

2023年自我生涯规划书 大学生自我职业 生涯规划(优秀6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

自我生涯规划书篇一

1、我的性格：大家都说我是一个活泼开朗的人，很善于与人交流，人缘也比较好，但是很多时候在一些场合缺乏自信，有的时候患得患失，总是考虑的太多，所以错过了一些很好的机会。从小到大都比较要强，不服输，总想必别人做的更好，不过来到大学，发现人外有人，天外有天，所以开始懂得只要自己努力了就不后悔，不管结果是不是第一，只要自己尽力了就是最好的了。性格比较直爽，有的时候容易伤人，虽然在尽力在改变，但是还需要进一步改善。我是个很好的合作伙伴，做事踏实认真，大家交给我的事情总能很好的完成，一丝不苟。

2、我的兴趣：喜欢看电视，看报纸，上网，逛街，打羽毛球等。很喜欢玩，但是也很关心时事和政治方面的新闻，可以说爱好广泛，但是没有什么很专一能做好的事情。

3、我自己认为所具有的能力：现在在班级里担任班长，所以在这一年里，自己的很多能力都有所提高。比如，在协调班级工作中，增强了合作意识，并提升了统筹规划的能力，在工作中，可能会遇到一些摩擦，在解决这些小摩擦的过程中，我也提升了解决问题和矛盾的能力。也具有了一定的与人交流沟通和组织各种活动的的能力。

4、我的价值观：我自己感觉我的人生观和价值观都比较正确，

信仰共产主义，而且一直坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的快乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

5、我的优势和劣势：优势，我的人缘还可以，善于与人交流，还有在组织活动等方面有一定的组织能力，性格比较开朗，能够很好的调节自己的心情。比较要强，做事踏实。劣势，缺乏恒心，自制力也比较差，不能很好的控制自己，有的时候性格太直了，有什么说什么，容易伤害到别人。

6、我的技能：英语比较好，计算机常用软件的使用，口语表达能力比较强，善于学习新事物。

自我生涯规划书篇二

（一）性格分析：我的优点是心态乐观积极，性格随和，待人友善，为人诚恳，富有责任感，有一定的积极心和很强的好奇心。缺点是有时比较散漫自由，有时不够严谨细心，不善于掩饰和控制自己的情绪，语言表达能力和写作能力不强，耐性不够好，容易出现注意力不集中的情况，没有经过什么磨练考验，毅力意志不强。

（二）价值观：我认为美和协调是最重要的，要坚持用辩证的方法分析问题解决问题。人要对社会作出贡献，但不是完全脱离自我的需要，应该尽量把自身要求同社会联系起来，达到双方的满足，互惠互利。同时要对生活抱有一种乐观的态度，对任何事物都要看到其积极向上的一面，并且以此来激励自我进步，创造出更好的人生价值。

（三）能力体现：有一定的团队合作能力和组织策划能力，善于通过观察发现问题。驾驶技术较好，接送领导以及长途驾驶经验较丰富。人缘较好，从小到大和同学朋友们都能保持良好的关系，尤其是好多个知心朋友，经常保持沟通联系。

通过对自己才能、性格、兴趣爱好以及潜能的分析，我开始对自己以后的职业生涯有了初步的规划。我打算多接触各种工作任务，通过不断锻炼，配合同事完成好不同岗位不同类型的工作，不断积累工作经验，在实践中发现自己从事哪方面的工作效率更高，从而找到自己最适合的工作岗位和工作性质。

认识到自己的长处和不足，善于发扬自己的长处，弥补自己的不足，积极培养自己的独立性，努力学会调整自己的心态。着重提高自己的工作能力、交际能力、理解能力和环境适应能力，同时锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性，尽量多积累自身实践经验。克服懒散心理，学会控制自己的情绪，学会适当的发泄，使自己的性格变得更加沉稳、不急躁。在坚持学习和工作实践中使自己的潜能得到最大的挖掘和发挥，在学习中和以后的工作中维持自己对本职业的强烈热情，在学习中不断的充实自己的专业知识，提高自己的专业技能，朝着自己的职业生涯目标不断前进。

通过对过去的业务工作进行归纳总结，我对自己有了更进一步的了解，对未来的职业发展规划也有了进一步的明确定位。现阶段虽然制定了职业规划书，但受到各方面认识和能力上的限制，以后在自己的职业生涯路线、人生目标等方面都可能存在一定的变动，这需要我在以后的工作学习中不断总结经验教训，使自己变得更成熟，为自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

自我生涯规划书篇三

活动历经了班级初赛，院级决赛两个阶段。通过“人人参与，人人演讲”的形式，达到了全面提高同学们的自我认识，树立正确的成才观和就业观，发掘自身潜力，学会科学定位，从而提高就业竞争力的目的，现将本次活动作如下总结：

一、活动所得成绩

回顾职业生涯规划大赛系列活动的整个过程，有许多经验值得我们认真总结。

第一，学生树立了正确的就业观。活动很好地传播了职业规划的观念，使全院同学充分认识了自己，学会了客观地分析环境，并且能够科学地树立目标，做出正确的职业选择，为以后就业奠定了基础。对促进我院毕业生就业工作具有积极的作用和深远的影响。第二、学生制定了具体的职业目标。职能部门精心策划，通过活动前宣传、班级初赛、学院决赛几个阶段，使全院学生都参与到活动来，使同学们深入地了解职业规划的重要性，培养了同学们分析问题的能力，都能根据自己的实际情况制定了具体的职业目标，增加了同学们的自信心，从而达到预期效果。

第三、锻炼了学生的四种能力。

1、组织协调能力。通过活动学生能根据自己的实际情况，预见未来的要求、机会和不利因素，并做出职业生涯规划，规划切实可行，具有可操作性，组织实施严密，有条不紊，主次分明，而且合理调配、安置人财物等有关资源，做到人尽其才、物尽其用、财尽其力，善于总结提高，把感性认识上升到理性认识，更好地开展工作。

2、语言表达能力。流利自如、文雅幽默机智又风趣的谈吐是成功就业的必备条件。通过职业生涯规划比赛使学生在演讲和辩论中有意识地剔除了口语杂质，提高了语音表达能力和沟通能力，交际充满自信，能自如应对面试，沟通肢体语言正确亲切，使学生迅速提升应聘自信心，从而获得用人单位的青睐，赢得了就业先机。

3、实际操作能力。学生对职业生涯规划知之甚少，大赛筹备小组对活动方案进行了认真讨论，对活动全过程进行了仔细设计、论证，在活动开始前确定了正确的指导方针，形成了一整套可操作性强的活动方案；现场演示能力、操作能力都

明显提高，学生通过参加活动，对自己的职业生涯进行了合理的规划，学习的目的性更强、学习更加主动，实际创作能力普遍得到了提高。

二、活动中的不足及今后的打算

此次举办职业生涯规划活动，经验不足，在各阶段活动开展的过程中，碰到过各种方面的问题，同学们开始对此了解认识不够，前期工作开展比较困难。

为了更好地指导学生进行职业生涯规划，使就业指导工作事半功倍，我们在今后的工作中力争做到：

1、职业生涯规划比赛制度化：就是在成功举办的首届职业生涯规划大赛的基础上，建立职业生涯规划比赛的相关制度，每年举办一次比赛。

2、活动方案多元化：就是在形成活动方案时多与比赛相关指导老师和专家多交流，多征求相关部门的意见，使活动方案更加完善，更具操作性。

3、指导学生具体化：就是通过职业生涯规划指导引导学生走进职场，走近职业人士；通过课后布置人物访谈，个别辅导，课上讲述过程与收获，确保大多数同学通过课程能主动和有意识的去寻找、发现和接触职场目标人物。

本次大赛活动的成功，得益于学院领导的高度重视和大力支持，广大师生的积极努力，社会各界的鼎力相助。我们将以本届大赛为新的起点，不断改进和完善不足之处，积极探索创新，把职业生涯规划理念的学习和实践活动推向新的高潮。

2012年11月25日

外国语学院创业部

短期的职业生涯规划指导工作已经结束了，而它使我的感受却颇为深刻，由此我对自己重新作了一番全面深刻的审视，剖析了自己的特性，明确了人生定位，把握了发展方向，激发了学习热情，对自己有了一个崭新的认识。

一开始，总觉得自己离工作还很遥远，没有认真地想过自己以后要从事些什么。作为迈入大学生生活的学生来讲，一开始，大学、社会对我来说都是很陌生的，甚至有时候觉得它们距离自己是那么的遥远。当前的大学生活除了孤独，就是对大量课余时间无法利用的茫然，整天过着一种教室——宿舍两点一线的生活，没有对自己未来的职业生涯做一个整体的规划。甚至没有正确的审视自己，审视自己的专业。而经过这几堂职业生涯规划课的学习，在老师们的讲解和指引下，我开始慢慢地拨开眼前的团团迷雾，瞭望自己的未来，开始重新认识自我和自己所选择的专业，甚至也开始构画自己未来的职业蓝图。我想在职业生涯中我的收获和体会是颇多的。是本次职业规划指导，让我更详细地了解了自己，熟悉了自己属于什么气质，有怎样的职业倾向和职业价值。

《个人职业生涯规划自我总结》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

自我生涯规划书篇四

我觉得职涯发展不等同于职位晋升，职涯发展是一种包含健康、家庭、学习、工作、交际等等诸多因素的集合体，是经验、知识和技能的沉淀积累过程，是从幼稚走向成熟的过程，是目标自我实现的过程，而职位晋升可能只是职涯发展进程中的某一个目标而已，虽然说职位晋升未必就需要一个完美的职涯发展规划，但却必须基于职涯发展的根本出发，这样就会有一个大致的方向，然后不断的努力缔造自己，由此得来的职位晋升才显得更有底气，更加踏实，才有说服力。

生涯发展的根本，我觉得应该是一种奉献精神，是一种职业态度，当然不可否认每个人都有他自己的职业目标，但我们却应该清楚地认识到，不是任何人都能成为领导者的，实现工作的价值，或者说人生的成就，可以在生涯发展进程的各个阶段，可以在人生的方方面面，但首先要放低自己，而且不可消极的应对，这样职位晋升才能成为生涯发展的必然。

二、职业自我规划

马克思在其17岁所写的《青年在选择职业时的考虑》一文中说过：在选择职业时，我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。不应认为，这两种利益是敌对的，互相冲突的，一种利益必须消灭另一种的。人类的天性本身就是这样的：人们只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，才能使自己也过得完美。

又说：如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地、但是永恒发挥作用地存在下去，面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。

虽说我们绝对多数的人，不能成为如马克思一样的伟人，但其择业的精神却是值得我们大家学习的，这对于社会职场人士有着重要的启示作用，我们只有设定一个合适的目标，当然这种目标应该是善意的，并为之规划自己，才可能少走一些弯路，同时也势必拥有向目标行进的动力。

那么应该如何拟定职业目标和职业规划呢？我想这需要一个比较系统的论证。

1、自我分析

我出生在东北的一个普通农村家庭，虽然家庭条件不

好，但是父母为了争口气，为了兑现曾经对去世的爷爷所做的宣战，为了子女告别那面朝黑土背朝天的劳累，他们靠着这份执拗的想法支撑着几个孩子相继大学毕业，不负父母期望，目前基本能自力更生。

到目前为止虽说有了多年的工作经验，但还欠缺太多的职业内涵，如：知识的容量、工作的能力、兴趣爱好和特长等诸多方面，这也是我应该着重改进的地方，我喜欢有适当规则约束的工作，不善辞令，不适合担任领导角色，不喜欢抽象的思考，大脑记忆力、反应力、分析力较差，但比较容易接受新的观念，做事比较踏实，注重时效性，倾向于追求工作中的安全和稳定感。

我是属于比较宅的那种人，不喜欢和陌生人接触，也许是因为内涵的欠缺，所以缺少一种自信，我经常和朋友说的一句话是，人要具有一种生存的霸气，而这恰恰是我缺少的。

2、专业方向及前景分析

无论做哪一行，都得懂这一行应该做些什么，应该怎么做，拥有一定的理论和知识是不可或缺的职业要求，懂得多了，内涵便自然变得丰富。

3.2、掌握科学的财务分析方式方法

财务管理的一项重要内容，就是进行分析，以得出对经营发展有用的数据信息，以支持最终的战略决策，财务分析是一种相对实在的管理手段，也是财务人员专业素质的一种体现方式。

3.3、了解相关的政策和法律法规

做任何事情都是要遵守既定的规则的，没有规则约束，所从事的行为是好是坏，所造成的结果是利是弊，则无法判定，

所以人类有自己的道德约束，社会有自己的法律规范，这是一种原则，是人们行使社会行为必须遵守的底线。

3.4、具有较强的语言与文字表达能力

无论作为财务人员有多么优秀，但若没有能力表达出来，

那么必然是一种遗憾，工作中所面对的很多事情，都是需要通过语言沟通的，都是需要通过文字呈现的，比如：谈判、汇报等，所要阐述的内容要让听的人明白，这也是从事财务管理的人员需要必备的`基本素质。

3.5、其他能力

当然，财务人员需要具备的能力很多，并不局限于本专业，怎样丰盈自己的内涵还是需要深思的。

4、职业规划

以上写了那么多，无非是想给自己做个简单的职业规划，但作为我来讲，我并不会想的那么长远，几十年之后的事情无论怎么讲都显得太遥远了，不太实际，结合自身情况，我觉得还是做好当下最为重要，这样才踏实。

4.1、短期规划（3年内）

我会通过进一步的知识积累和能力提升，逐渐丰盈自己的职业内涵，计划在短期内多涉猎一些专业内外的书籍，多做一些新的切实可行的工作，最好能通过注册税务师考试，成为一个合格的经理人员，使自己看待问题更加清晰，心态更加成熟。

4.2、中长期规划（3-10年）

拥有一个幸福的家庭和体面的工作是我一直以来的目标，经

过多年的努力，我将更加具备这样的能力，可能届时我会考虑更加全面的发展，毕竟不到退休的年纪，应该持续的奋斗下去，以体验更加多味的幸福人生。

总之，职业规划是一种系统性的、综合性的行为艺术，它应该是较具体的、可度量的、可实现的、相关性的、有时限的特点，我的理解也只有一个字：“实”，实在、踏实、务实、诚实、真实、、、而并非“浮”，浮浅、浮躁、浮漂、浮滑、浮夸、、、规划要脚踏实地，勿好高骛远。

附摘录，以共勉：

摘自马克思《青年在选择职业时的考虑》

如果我们错误地估计了自己的能力，以为能够胜任经过周密考虑而选定的职业，那么这种错误将使我们受到惩罚。即使不受到外界指责，我们也会感到比外界指责更为可怕痛苦。

如果我们把这一切都考虑过了，如果我们生活的条件容许我们选择任何一种职业；那么我们就可以选择一种能使我们最有尊严的职业；选择一种建立在我们深信其正确的思想上的职业；选择一种给我们提供广阔场所来为人类进行活动、接近共同目标（对于这个目标来说，一切职业只不过是手段）即完美境地的职业。

如果我们通过冷静的研究，认清所选择的职业的全部份量，了解它的困难以后，我们仍然对它充满热情，我们仍然爱它。觉得自己适合它，那时我们就应该选择它，那时我们既不会受热情的欺骗，也不会仓促从事。

一个选择了自己所珍视的职业的人，一想到他可能不称职时就会战战兢兢——这种人单是因为他在社会上所居地位是高尚的，他也就会使自己的行为保持高尚。

文档为doc格式

自我生涯规划书篇五

大学生职业生涯规划的基本步骤包括：自我评估、外部环境分析、目标确立、策略实施、反馈修正等五个环节。

1. 自我评估

对于大学生来说，主要是了解兴趣、学识、技能、情商等与大学生本人相关的所有因素。自我评估的结果可以通过自我剖析、职业测试以及角色建议等方法获得。

2. 外部环境分析

对大学生而言，外部环境主要是市场与用人单位等因素，尤其是近年来经济高速发展，科技日新月异，市场竞争加剧，用人单位的要求越来越高，这些因素对个人的发展产生了很大的影响。因此，在制定个人的职业生涯规划时，大学生要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境的地位、环境对自己提出的要求以及环境对自己有利条件和不利条件等。

3. 目标确立

这是职业生涯规划的核心内容。在自我评估、外部环境分析的基础上，选择自己的职业方向，确立职业生涯发展目标。例如一个一年级的的大学生，如果准备成为一个出色的心理学专家，他可以为自己确立职业早期、中期、晚期的各阶段目标和总体目标(如表)。大学生在做近期规划时，主要是确立初次择业的职业方向和阶段目标。

4. 策略实施

行动计划由长期和短期两部分组成，长期计划的实现有众多不确定因素，因此大学生要根据自身实际情况和社会发展趋势，不断地设定新的可操作的短期目标。比如大学一年级的時候应该怎么做，力求实现怎样的短期目标；二年级又该执行什么方案，本年级结束时需要达到预期效果；……毕业当年有什么具体举措，如何向自己的初次择业的方向和目标靠拢等等。

5. 反馈修正

为使职业生涯规划行之有效，需要结合实际情况不断对职业生涯规划的内容进行评估与修正。对大学生来说，反馈修正的主要内容包括：职业方向的重新选择；各阶段目标的修正；实施措施与计划的变更等等。

自我生涯规划书篇六

2xxx年经历过高考严峻的考验，进入了大学，成为老师和师兄师姐们关注的对象，“新生”这么一个角色就悄悄的灌输到的脑海里了，并很自豪的对自己说，我是大学生了，是07级民族学班的一员，是民族学与社会学学院的新成员。

高中时是一个活泼，积极的，幽默的，喜欢看小说、散文、诗歌等文学作品，也喜欢听音乐，欣赏舞蹈，喜欢体育运动且善于思考的学生，并且希望做一个对自己负责的，所作的努力能够得到别人承认和赞同的人。努力的学习着，因为大学的殿堂时刻在老师和同学的眼中，闪烁着金色的光芒，充满着无限的诱惑。于是，不怕黑眼圈，不怕瘦弱，顶着风雨，咬紧牙关，也要拼了命的复习，甚至有时饭都顾不上吃，为了理想，为了进入梦寐以求的天堂，那时，仿佛没有觉得刻苦的学习的滋味儿是苦涩的，而是甜甜的，因为觉得这样做是值得的！或许在没有进入大学前的时光，我看待问题的眼光是客观、理性的，做事也是一丝不苟，仔仔细细的；在为人处事上，也是乐观积极，乐于助人的。皇天不负有心人，我

终于考上了大学，但是，不是理想中的大学，自然带有遗憾，在家长坚决反对复读的情况下，我还是重振旗鼓的来到北京，信心满满的进入了北京某重点大学的课堂。面对陌生的环境，陌生的人群，熙熙攘攘的人群，车来车往，便觉得失去方向，希望变得顿时渺茫。最头疼的是我的专业——民族学，每天都接触一些，以往从未接触到的知识。虽然，每天都很认真的听课，但觉得脑袋里学过的知识都没有印象。所以，长期处于思维混乱之中，常常的烦恼，甚至掺杂着更多的埋怨。尽管如此，还是改变不了，上自习的习惯，付出和收获好像并没有成正比，脑袋还是一团糟。不知不觉的度过半学期，焦虑的我急着找寻解决的办法，每次都给自己加油打气，最终还是给自己找了一千一万个不能很快进入学习状态的理由。

经历一个寒假的休整，明白站在回忆的起点，我永远不会成长，永远会停留在原地，只会每天用以前的成绩麻醉自己。明白压力和动力都是自己施加给自己的，态度决定一切，一味的埋怨根本不能解决问题。所以，现在应该瞄准自己的目标，制定自己的计划。

我发现我渐渐的喜欢上自己所学的专业，因为，总能深刻体会到这门学科的优越性，总能受益匪浅。下定决心好好的学习专业知识，不能死读书，应该学会灵活的思维方式，和勤奋刻苦的学习精神。在课余，学习其他一些自己感兴趣的知识。其次，应该积极的参加校内和校外的实践；再次，还应该多读各类对提升自身修养和精神境界的书籍，扩大自己的知识视野。最后，应该扩大自己的社会交际范围，好的朋友既是良师也是益友。

踏踏实实的学习，积累大量精辟的知识。每天都给自己加油打气，学会客观的分析现实的学习状况，找到自己缺失的地方，不足的地方，学习大胆的和老师、同学交流知识和想法。亡羊补牢为时不晚，我相信，努力和汗水是不会白流的！成功是为有准备的人敞开大门的。