

人生生涯规划书(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

人生生涯规划书篇一

自我认识

我是一个当代本科生，是家里最大的希望——成为有用之才，性格外向、活泼开朗，业余时间会听音乐、外出散步、跑步。平时与人友好相处，备受亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，好奇心很强，动手能力较强，吃苦耐劳，做事认真、投入，但有使不踏实，以致于直不能特别突出。我有个性，自信心很强，有时也怕在别人面前表现自己。我会认真改变自己，不断的提高自己。

职业生涯规划

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向物理和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来作初步规划和分析如下：

1、2012-2016年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。完成主要内容：

(1) 知识结构：专业技能熟练，争取拿下英语四、六级，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2) 个人发展、人际关系：主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。

2、总目标

熟练掌握专业知识，在本行业内取得优异业绩，为国家教育事业的发展贡献自己的一份力量

3、分目标

大三：逐步涉入本专业行业，了解物理学在教育和研究方面的作用，多参加实习活动，积累自己的实习经验。

大四：掌握本专业应聘技巧，同时巩固专业知识，适当参加本专业基础工作及培训，尽可能的进行专业深造！

4、自己的优势和劣势

势所在。

劣势□w□□许多考上公务员的人，他们的专业都不是这一方面的，也并非是对这样一个职业的工作很感兴趣，因而在自我价值上的实现来讲，不如在企业中就业。我的语言表达能力尚且不足，应该所储备的知识还不够丰富，教书育人的方式方法还没有掌握，自己各方面的能力都有待锻炼加强。

机遇□o□□目前国家大力倡导兴办教育事业，教育是国家大计，小学，初中，高中，大学等各类院校也在不断增加，西部教育事业的发展，国家鼓励青年教师到西部去，支援西部教育，因此，社会对教师的需求越来越大。这给我们就业带来了很

大的机遇。

五：我的对策及计划现在我已经是大二的学生了，大学的求学路我也快要走完，我已经明白知道了我的人生道路该如何去走，清楚的列出了我的职业的规划，接下来就是一步一步的去实现去完成我的计划，我的梦想！

大学还剩下一年半的时间，在这段时间内，我会纠我之所短，扬我之所长。首先在性格方面，我需要更加努力的改变自己，培养自己的交际能力，多参加社会实践以及各类活动，锻炼自己，使自己更能够面向社会，而不至于在沉默中灭亡。利用今年寒假出去打工的机会，更多的接触社会。

其次，在个人能力方面，基础的理论知识依旧是学习的重点，同时实践也必不可少，在大三的下半学期以及大四上半学期，我需要更多的参加各类比赛，用以提升自己的各方面能力和开拓自己的眼界。对于其他专业的知识也应该有所涉猎，特别是经济管理与市场营销这一块，我会抽取时间对这方面的知识进行学习。

再次，吃苦耐劳，坚持不懈的毅力精神我需要依旧保持，这将是迈向成功保障。毕业后我会选着先就业，因为我首先需要经验，我相信在自己的女里之下一定会实现自己的梦想。

一、前言

我们向往着美好的明天，所以每个人都一直在为自己心中的那个梦而奋斗，大学生职业生涯规划换个角度理解就是对我们心中的那个蓝天描绘，我们对自己的职业生涯规划就是给自己的梦想插上翅膀。一个人没有了对自己的职业生涯规划，对自己的目标不清晰，就是一只汪洋大海里的小船，失去了指南针，没有了方向。那么无论你的学历有多高，知识面有多广，那也只能是一个碌碌无为的平庸之人，又或只能一辈子做别人的跟班，做一个等着时间来把自己的生命耗尽的庸才。

由此可见，职业生涯的规划对于一个有着远大理想的人来说是人生中一件很重要不平常的事情。大学是人生职业生涯发展中的一个重要准备期，在这个阶段，我们准备的如何直接关系到我们三年后在职场上的竞争力和未来职业生涯发展的水平。从现在起就要主动好好规划未来的路，去描绘这张生命的白纸。有了目标，才会有动力，只有付出，才会有收获。

二、个人简历

1、个人信息

姓名：肖铭华 学历：大专

性别：男 出生：1992年 07月 23日

手机☐15279276658 qq☐915412285

电子邮件☐http://

座右铭：爬起来比跌倒多一次，就是成功，永不言弃！！！！

喜欢的运动：游泳、羽毛球、爬山等。

喜欢的事情：和朋友家人在一起聊天。

喜欢的食物：老妈做的饭菜。

2、自我职业生涯规划之swot分析：

1. 我的优势：从小生活条件艰苦，让我养成了不怕吃苦的精神，生性乐观豁达，有韧劲。创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，这将成为我的最宝贵的财富。

2. 我的劣势：来自农村，没有经济基础，决定我的事业起点

相对低。没有太多工作经验，各种技能证书、荣誉证书较少。学历低，踏入社会将会有很多艰难困苦。

3. 职业兴趣分析：

上课期间经过老师的课堂测试，我对其中的相关内容进行了认真的填答，从而初步得出了自己的未来职业取向。认清我属于何种类型的人，初步确定个人今后未来数年内更适宜从事的工作岗位究竟是什么，以下为测验的结果：

心目中的理想职业：调查员、商务师、经理、公务员、管理者。

职业兴趣分析和职业能力倾向分析的结果表明，我对管理类工作充满兴趣，也有这方面的能力，对以后自己的创业会有很大的帮助。

气质分析我的性格多血粘液性，喜欢独立思考，能够将注意力长久的集中在一种事物上，坐得住，做事沉着冷静。

同学对我的评价是：做事仔细认真、踏实、有责任心，具有锲而不舍的精神，考虑问题比较全面，待人也比较友善，团队协作精神比较强。

结合本人的专业背景和发展意愿，我比较适合在我的专业上朝纵深方向发展，成为高级的管理者与经营者，以后会管理经营一家自己的连锁店。

三、职业环境分析

1. 社会一般环境

世界已经进入了一个飞速发展时代，经济业发展迅速，连锁行业发展迅猛。中国经济保持了持较高的速度，为社会形势

的健康平稳发展奠定了基础。中国加入wto后，中国企业将面临国际竞争，连锁行业的竞争压力增大，机会也倍增。

2. 职业环境分析

国外企业的不断涌入及本土化策略，使企业对人才的竞争日益加剧。熟悉国情、有经验又懂技术的高级企业管理者将成为稀缺资源。综上所述，稳定的社会环境，企业对高级管理人才的强烈需求，以及我自身的专业背景，为我成为管理类高级技术管理人才提供了环境支持。

四、职业目标分解与组合

未来发展志向成为管理类高级管理人才，成立一家自己的大型连锁店。

职业生涯发展路线（目标分解）一线服务人员——初级管理经营者——担任中层管理经营者——担任中上层管理经营者——担任高层管理经营者——成立自己的连锁店。

施工蓝图：

未来总体规划围绕可能的'职业发展通路，本人特对未来五十年作初步规划如下：

1. 2015年——2015年 学业有成期

充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，为专升本或就业做好准备（具体规划见后）。

2. 2015年——2016年 熟悉适应期

（1）、利用3左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到

合适自身发展的岗位和工作环境。完成的主要内容及途径：
学历知识结构：提升自身学历层次，从专科走向本科。途径：
参加进修、自学，专升本考试。

(2)、个人发展、人际关系：在这一时期，主要做好职业生涯的基础工作，与同事友好相处，获得领导认同，打好基础，职位升迁暂不考虑。充分利用自身的工作条件，扩大社交圈，重视同学的交际圈，重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏远近。途径：加强沟通，虚心求教。在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

(3)、婚姻家庭：暂不考虑，有缘分可顺其自然，不强求，但28岁之前一定要有属于自己的家庭。

(4)、生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，形成较有规律的良好个人习惯，并参加体育活动，每周锻炼三次以上，如跑步、打球等。途径：制定生活时间表，约束自己更好执行。

3. 2016年——2026年 稳步发展期

(1)、在此10年左右的时间里，努力奋斗，使自己在本单位、本岗位上业务精湛，并小有成就。完成的主要内容及途径：
学历、知识结构：在原有基础上进一步提升自身学历层次，达到本科或研究生水平。途径：参加进修、自学等。专业技能：较熟练掌握本专业领域内的技术技能，管理经验掌握现代连锁经营管理基本理论和连锁门店运营管理操作技术，具有必要的计算机操作能和英语应用能力，适应现代商业连锁经营规范化、制度化、规模化、现代化要求的连锁经营管理高等技术实用型专门人才。途径：参加专业培训，加强学术交流。

新，充分利用网络、图书馆等条件不断学习新技术、新方法。

(3)、婚姻家庭：寻找另一半，注意品行、学历、家庭背景等因素，并结婚生子，购买住房，承担家庭责任，教育好下一代。

(4)、生活习惯、兴趣爱好：此阶段形成个人良好习惯尤为重要，生活工作压力最大，必须调整好自身状态，以保证能更好地投入到事业发展中去，定时参加体育活动，以增强体质。途径：制定生活时间表，家庭成员督促执行。

4. 2026年——2046年 事业有成期

(1)、此为职业生涯发展的黄金时期，应抓好这一阶段，使本人发展到个人事业的顶峰。完成的主要内容及途径：学历、知识结构：重点加强知识的更新，熟练掌握本专业领域技术技能，并成为技术权威，并具有较强的生产技术管理经验。途径：加强学术交流，虚心向年青人学习新技术。

(2)、个人发展、人际关系：成为单位的中流砥柱或中层领导，注意管理方法的学结，加强对年青人的指导帮助，带动新一代快速成长。了解市场行情，筹划资金，办理相关手续准备创建自己的超级连锁店。等到时机成熟时，成立自己的连锁店。

(3)、婚姻家庭：在工作时注意处理好家庭与工作关系，保证家庭和睦。

(4)、生活习惯、兴趣爱好：前些年养成的良好生活习惯将成为现阶段宝贵的一笔财富，注意继续保持。

5. 2046年——2051年 发挥余热期

此时已经拥有自己的连锁店，经营良好，规模不断扩大。事业不断扩大，可参加业余工作，为社会尽自己的一份力量，同时也为充实自己的老年生活，劳逸结合，进入下一时期。

6. 2051年以后 颐养天年期

忙碌了一辈子，该多多休息了。在家可养花弄草，闲庭信步，外出游览祖国大好河山，儿孙膝下承欢，尽享天伦之乐。这时候，我终于可以慢慢回顾自己过去走过的路，有可能的话还可以写一部个人回忆录。无论在别人的眼中我的一生过得如何，我总可以很自豪地在回忆录的最后一页上两个字：成功！

五、大学期间学习生活规划

千里之行，始于足下。本人计划先从目前在校的三年短期规划作为自己职业生涯总规划的开始篇。希望能够走好第一步，为以后更长的路打下坚实基础。

1、大一到大二学习生活期间

(1)、学习适应大学的的生活和环境，提高和锻炼组织管理能力和社交能力和人际沟通能力，自信心需要提高，抗挫折能力、主动性要提高。善于处理人际关系的沟通、协调和合作能力，具有健康的体魄和良好的体育锻炼习惯。

(2)、通过学校的打字考试，读书考试，普通话训练考试和相关等级证考试。

(3)、初步掌握专业基础，掌握一定的经济理论和法律知识，熟悉市场经济的基本理论和基本经济制度，掌握心理学、市场营销、企业管理、人力资源管理的基本理论和知识，掌握连锁经营管理的操作技能。

2、大二到大三学习生活期间

提高锻炼自己的各方面的能力：

(1)、外语能力：能阅读一般英文资料，进行简单英语会话。

(2)、计算机应用能力：掌握计算机在连锁企业管理中的应用及电子商务基本技术。

(3)、创新能力：具有发现问题、分析问题、决问题的逻辑思维和创新能，进行知识更新、不断自我提高的继续发展能力。

(4)、职业资格能力：根据自己实际需要，通过各种学习途径取得与本专业相关的职业资格证书和应用能力证书，如：营销员资格证书、计算机应用能力证书、英语应用能力证书、普通话等级证书等。

(5)、专业知识能力：掌握连锁经营的基本原理，熟悉连锁企业标准规范的购销运存等业务流程；熟练掌握连锁企业门店运作管理及各岗位的操作技术；掌握连锁企业人、财、物、信息等方面管理的基本知识和技能。

3、大三学习生活期间

这期间主要是求职阶段，要加强人际沟通能力，多和师长们进行交流，多参加学校、院系组织的各种活动，多上课多发言，抓住一切可能增加自信心的机会。阅读相关书籍，参加校创业协会，兼职做服务员获取专业实际工作经验。学习、提高求职技巧社会实践，学习求职技巧，需要时到就业指导中心寻求帮助。

六、结束语

有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相

信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中；未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！未来靠自己去打拼，朝这个目标前进，要以满腔热情去获取最后的胜利。真正的行动才仅仅开始，现在我要迈出艰难的第一步，为自己心中的梦想而奋斗拼搏！

连锁1001班

肖铭华

2011-5-2

通过学习职业生涯规划课，我深深的感觉到，没有规划的人生就像是一艘没有方向的小舟，风吹到哪里，小舟就会停在哪里，永远也没有方向，没有目标的漂泊。我不想做这样的一艘小舟，我要从现在起明确自己的目标，找到自己所要奔跑的方向。职业生涯规划课则是恰到好处的提醒我开始计划我的职业生涯规划，让我综合分析自己，定位自己，最终实现自己。在今后的漫漫长途之路上，我将会依据自己所做的规划，努力奋进。

一、自我分析

1、职业兴趣

我的职业兴趣是中医生、经商、养殖。

我喜欢做具有低挑战性的工作，我偏爱医生等具有中国传统文化内涵的工作。这些工作干起来有些乏味，在社会上往往不受人重视，然而我们的传统不能丢，我们要世世代代传承下去。至于经商，那则是我的一个职业梦想，经商之人通常有实现组织目标或经济目的的强烈动机，我不想自己的工作

永远是那么平凡，我想在商海中漂泊一下，感受商人的思维，商人的作风。同时呢，我也对花卉养殖感兴趣，从小我就喜欢侍弄一些花花草草，感觉对这些花草有一种亲切感，因而如果有机会的话，我不会放过向这一方面发展。

2、职业价值观

我的职业价值观取向是平凡而有意义就行。

我想成为一个对社会有用的人，希望得到领导或同事的赞扬和肯定，同时我也想我也能给别人批评和赞扬。在生涯中我最看重的是花卉养殖工作，我希望这一工作能给我提供发展的平台和机会，使自己的专业、爱好和能力得到充分的运用和施展。其次经商也是我接受一份工作。我想在经商过程中，更好的认识社会，提高自己的能力，具有良好的社会交际能力，职场应变能力。在有机会涉足花卉和经商的同时，成为一名中医也是我的追求目标，时刻发展中医中药，救死扶伤传承中医文化，是我们青年一代不可推卸的责任。

3、职业能力

我的科学类工作得分较低，而文史类工作得分较低。因而我会避开我的弱项，选择较优秀的一面进行发展。我拥有相对较强的事业心和责任感、同情心，能够吃苦耐劳，也善于进行综合分析问题，借鉴前人经验教训，适合文字整理、医生、经商、养殖等职业。但我的理科性知识较缺乏，应该避开科学研究、数据统计等工作。

4、性格特征

我的性格比较内向，平时不太喜欢跟别人交流，遇到事情喜欢自己承担，但也就是这样的性格，是我的耐性、仔细、吃苦耐劳的风格得以保存下来。

5、自我分析小结

我的性格比较内向，但是事情并不会是一成不变的，我可以努力提升自己交际能力，是自己的以全面的提升。我想那些平凡的工作会更适合我一些，我并不要求自己多么风光，但求自己无悔走完这一生，在我来开这个世界时，还会有人记得我就足够了。

二、职业分析

1、家庭环境分析

我来自农民家庭，父母都是辛勤的农民。从小父母就对我有较高的期望，但是他们却不会给我施加太大的压力。父母注重我个人爱好的发展，无论我做任何尝试，他们都是我最好的支持者。“凡是尽力就可”的教育理念让我能够踏实的去做好每件事，一点一点前行。这也养成了我，扎扎实实的品格，让我有了良好的责任心、待人和蔼的性格。

2、学校环境分析

1

山东农大是个人才荟萃的地方，强人比比皆是，给我的大学生活创造了良好的竞争环境。同时，这里又不缺乏温情，让来自五湖四海的人感到宾至如归。作为高等院府，山东农业大学的软、硬件设施都相当齐全，为我们农大学子提供了良好的学习环境。在学好管理学专业的同时，能够有机会学习有关农业科学知识，为我今后的发展提供了良好的机会。

3、社会环境分析

目前，金融、会计类专业的学生也是市场紧缺人才，并且该专业就业面也是相当的广泛。不过，这些专业作为传统的专

业，大部分高校都设有该专业，竞争还是相当激烈的。而相对于这些专业，园艺花卉专业，虽然不受到人们的重视，但随着经济的发展，人民生活水平的提高，用于精神享受的支出，会越来越大。因而，花卉也不失为一个具有广阔发展前景的行业。经商业作为传统的行业，已经存在了数千年，商业的发展，促进经济的发展具有不可替代的作用。祖国传统医学，在治疗疑难杂症方面，具有良好的疗效，但如今很多人对传统中医学不了解，一味的崇洋媚外，忽视祖国传统医学，无疑给中医学的发展造成了一定影响。我想随着中医中药技术的发展，中医一定会重新受到人们的重视，中医发展前景广阔。

4、职业环境分析

目前来看，就业形势还算乐观。所涉及的工作需要具备较强的专业知识，同时又要有相当强的实际操作能力。而从事相关专业的人通常需要进行团队合作，较强的交际能力也是必须的。但是无论将来的就业形势如何，一些关乎人们生活的资料的需求不会减少，一些服务医疗型的工作不会减少，一些享受型的工作不会受到太大的影响。因此，这就给我留下了广阔的发展空间，就这些来说，中医中药、花卉养殖、经商业，是很有发展前景的。

5、职业分析小结

从事中医中药、花卉养殖等相关的工作，我必须先用知识来武装自己——掌握好各种基础知识；其次不忘锻炼自己的实际动手操作能力。在竞争中进步，却又保持凡事尽力即可的良好心态。在预备就业和真正就业的过程中，及时遇到困难，能依旧保有对自己所选道路的热情，爱我所选。在做好就业的同时做好创业的两手准备，不要一条路走到黑，毕竟三十六行，行行出状元。

三、目标规划 1、短期规划（大学生活）

大二：努力学习，改掉懒散的坏习惯，争取进入班级前十名，拿到奖学金。改掉不参加任何活动的惯例，积极参加各种活动，锻炼自己。争取进入学生会，接受各种考验，使自己变得更加成熟。结合自身所学专业，熟悉办公室事宜。积极准备大学英语四级考试，争取取得好成绩，同时，为六级考试做好准备。在学好本专业知识的同时，利用空余时间学习法学双专业。利用好假期时间，学习汽车驾驶，拿到驾照。

大三：保证学习，取得好成绩，争取早日入党。准备英语六级考试（一定要过），利用课余时间多看与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识，而不仅仅局限于学校所学，积极参与社会实践，锻炼自我。早日认识社会，为今后走向社会打下坚实基础。

大四：在学期初，制定出毕业论文题目，并开始准备，早动手，力求完善。同时，多参阅法律方面的书籍，准备法律双专业的毕业论文及论文答辩。同时，争取到好的实习机会，多多积累经验，认真踏实的学习。准备司法考试，以及研究生考试。毕业后如果可能的话，或许会选择就业。

2、中期目标

并且要养成好的生活习惯，抓紧时间参加体育锻炼。在积累了一定的经验的时候争取利用自己以及家庭的存款，进行商业探索。在这一过程中，不怕失败，要的是经验。同时，考虑找个贤惠的妻子，组建自己的家庭。

3、长期目标规划

在中期目标的实现的基础上，开展中医药经营，以及开办花卉市场，继续扩大商业经营规模。抓住机遇，努力探索，诚信经营，不断开拓市场，提高市场占有率。在这一时期，将我在大学时期所学的专业知识，全部应用到实践中来。让我的家庭，变得温馨。同时，加强对子女的教育，培养其兴趣，

全面发展。在事业成功之后，投身社会福利事业，为社会做出应有的义务，帮助需要帮助的人。

四、我对于职业生涯规划的看法：

对于职业生涯规划，我认为其具有不可估量的价值。首先。有了规划，就有了前进的目标，有了前进的方向，这样才能激发前进的动力，努力拼搏，创造属于自己的天地。纵观世界成功人士的成功之路，他们大都有着自己严格的职业规划目标，他们明确自己的人生价值的实现过程。

或许，我现在的思想还不是那么的成熟，想法或许还有些天真，思维不够完善。但只是暂时的。随着时间的推移，经验的增长，我会不断完善，职业规划，让它成为我人生的发展目标。再者，现实是不断变化的，要根据实际情况而行，不要一味的盲目照搬职业规划，那样只会造成失败。

五、评估自我

一般情况下，我定期半年评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

计划固然美好，但是只有付诸行动计划的制定方能现实出意义。所以我一定会努力督促自己实现各种目标，但又不会死扣计划，而是将计划与实际变化相结合。我相信：我的未来不是梦！

3

人生生涯规划书篇二

岁月匆匆，时光转瞬即逝，从我踏入幼师开始至今已经四年多了。回首过去，在这四年多的时光里，有苦也有乐，学到

的东西无论是学习上的还是生活上，工作上的都十分丰富。想想这四年前那个十分稚嫩的我，到现在临近毕业即将踏入社会的我，两者发生了巨大的变化。大学是职业生涯的起点，知识已经成为学习的一个很小的组成部分。人际交往能力、口头表达能力、协调组织能力、人格的完善、体魄的锻炼等都要上升到重要的位置。因为走入社会后，这些都和专业知识同样重要，甚至更重要。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？为了更加充实自己余下的大学时光，为以后更长的路打算，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。在充分认识与深刻总结自我的前提下，拟定出自己的职业生涯规划设计书。

我是一个办事认真负责，既能坚持原则，又有一定灵活性。性格活泼开朗，为人坦率直爽，乐于助人，沟通方面有些欠缺。在工作上、学习上都能够团结同事同学。我有较强的上进心和学习能力，心理素质良好，具备一定的组织协调能力和分析判断能力，有较强的团队合作精神和奉献精神，能适应不同的工作和生活环境。喜欢面对挑战，善于总结自我，不断创新。

我是一个不是很善于交际的人，经过不断的学习与磨练，现在的我在性格上有了很大的改变，会与同学交往，结识更多的新朋友。在人际关系上也有了很大的进步。在平时生活中兴趣爱好广泛。作为学前教育专业的我，有着一颗对学前教育的喜爱，总之，经过近四年半的幼师，我在学习，工作和思想上都取得了较大的进展。喜欢和比自己强的人交往，但

和一般的人也相处的非常好。对自己的性格是这样定义的：乐观、活泼开朗。我认为心态决定一切，做一切的事情都需要一个好的心态，赞同古人说的：好知者不如乐知者，喜欢辩证的分析事情。当面对一个突发事件时，首先想到的不是为什么会发生这样的事情，而是用什么办法解决这件事。

虽然我对自己的将来还不确定，但是我觉得每个阶段的前进都要有一定的目标，有了目标就有了方向，才能更好的发展自我。只要自己尽心尽力了，能力都到了发挥，每个阶段有了切实的提高，即使目标没有实现，我也不会觉得失败，至少目标引导我如何走好人生的每一步。目标的确立对于人生来说有着至关重要的作用，因此，我根据自身的不同阶段把目标确立如下：

长期目标：尽自己最大的努力获取更高的学历。通过实践学习，不断完善自我，在社会的大舞台充分展示自我。在今后工作中，重视与他人的交往，有良好的人际关系，拥有广泛的社交范围，能迅速适应周围环境，保持积极的人生态度。

人生目标：我的人生目标就是充分实现自身的人生价值，那就是个人事务，职业生涯，家庭生活协调发展。

人生生涯规划书篇三

- 1、教学方面：我的课堂教学有了质的跨越式的发展，特别是教学经验的不断增加，能较好调度知识。工作积极热情，认真对待每一节课。
- 2、教学管理方面：作为一名导师，经常和学生进行情感交流，及时解决学生的思想、研究等问题，课后辅导工作落到实处。
- 3、课改方面：是一名课改的践行者，积极投身“学导螺旋发展大课堂”的改革中，我来不断的研究与创新。

4、教学研究方面：重视课题研究并积极参与小课题研究，平时善于积累总结，科研意识也有所增强，科研能力也得到一定的提高。

但我也清楚地知道自己的不足。首先，我感到在研究上对自己有所放松，以工作代替了研究，导致自己迷失了发展方向。同时，研究上的欠缺，也造成了理论功底不扎实，缺乏理论积淀，使自己的专题研究大多停留在实践层面，无法提升到理论层面上。其次，课堂教学能力尚可。还有巨大的发展空间，在教学方法手段上缺乏新意。

1、整体性方针：

力求自己由专业型、经验型教师向研究型教师转变。

2、阶段性方针：

第一阶段：以自主研究提升理论素养为主的目标具体措施：

积极参加教师继续教育培训。积极参加继续教育，不断更新教育理念，精益求精教学方式，用所学知识改良师生关系，改进课堂教学效果，促进师生共同发展，积极参加并做好记录，写出心得。

第二阶段：发展定位————完成小课题结题报告并达到四星级教师

具体措施：

用新的教育理念促进学生在教师指导下主动地富有修改地研究研究的过程不应是被动地吸收课本上现成结论的过程，而应该是亲自参与丰富的、生动的思维活动并经历一个实践和创新的过程。

每学期设想好每篇教学设想，上完课及时写教学反思，找出课堂教学中的不足，进一步完善自己的英语课堂，提高课堂教学效率。

让课堂教学充满激情和活力，费尽心机激发学生的研究兴趣，使他们变“苦学”为“乐学”，课堂教学形成特色。

第三阶段：以提高教学效率促使教学品格专业化为主的方针，跟着课改的不断深入，做一名课改践行者和追随者的想法已经很坚决。在未来的教学中我一定会按照黉舍要求，积极投身“学导螺旋发展大课堂”的改革中，力求用高品格的课堂形式提高课堂教学效率，以促进自己的教学品格。

3、具体方针

(1) 职业理想和职业品德计划：做一名具有良好师德素养的智慧型教师。

(2) 学历进修和继续再教育计划：积极参加各种继续教育培训，不断提高的业务水平。

(3) 研究阅读计划：每学期至少阅读一本有关教育方面的书籍。

1、勤于研究，树立终身研究的观念。

让读书与研究成为惯。现代社会信息日新月异，知识在不断更新，各种理念也时时更新着，作为一个教师，必须让自己与日俱进才能符合时代的要求。平时多读一点关于教育教学的理论，看一些比较有权威的教育专著，把自己的读书心得及时写成文章，积蓄力量与经验。

(1) 持之以恒地学。活到老，学到老，树立终身研究的看法。

(2) 多渠道地学。要做研究的故意人，在书本中研究，研究政治思想实际、教育教学实际和各种专业知识，增强自己的实际积淀；也要在“无字处”研究，研究他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到扬长避短的目的。

(3) 广泛地学。广泛地阅读各类有益的书藉，研究各种领域的知识、技能，特别要研究现代信息科技，不断构建、丰富自己的知识结构。

2、善于思考，在实践中根究、感悟。要坚持用脑子事情，力争做到：反思昨天———在反思中扬长；审视今天———在审视中甄别；前瞻明天———在前瞻中立异。时刻把事情与思考相结合，在思考中事情，在事情中思考，发明性地开展事情。

3、乐于动笔，提高教育科研水平。

(1) 认真研究《新课程有效课堂教学行动策略》及时积累专题研究的第一手资料。

(3) 正视科学研究与成果汇报事情。争取每个学期能写出一篇有质量的论文或此类文章。通过撰写论文，把自己的专题研究从实践层面提升至实际层面。

4、整理个人专题主页，记录整理个人成长的足迹。教师已不再是一种职业而应是一种专业，教师要与新课程一起成长。信息化、研究化社会要求教师应在事情实践中不断研究和丰富自己，不断改良自己的知识结构，掌握获取信息的先辈手段，因而，我会努力使自己初步形成“学者型、研究型”的教师脚色形象的转化。我相信，自己有能力经受住“极限”的考验，在超越自我的同时，逐步实现人生的价值。

以上是我个人发展设想，在今后的五年中，我会按照以上的设想不断地研究、不断地实践、不断地提高、不断地总结，

经常对照自己的五年发展规划，时刻提醒自己，使自己在教育教学工作中不断提高！

人生生涯规划书篇四

个人生涯的合理设计与规划是一个人成才的关键，应以学生的兴趣与优势为基础。你想知道个人生涯规划书范文是什么样的吗？接下来就一起分享本站小编为大家整理的个人生涯规划书范文吧！

一 前言

社会的发展日新月异，社会的竞争越来越大，大学生越来越多，因此，大学生也就变得越来越不值钱。作为大学生，为自己做一个计划就格外重要了，为自己职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器，作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。我会以自己的行动来验证，让时间来证明一切。

二 自我认识

我的性格，为人老实，办事稳重，天生乐观开朗，性格内向，不善言辞。好奇心强，也爱创新，也爱与人不同。爱突发奇想走别人未曾走过的路，未曾用过的方法。做题喜欢追根溯源，也容易钻牛角尖。我的兴趣，爱好广泛。喜欢动手实验，逻辑推理思考。喜欢进行体育运动，例如，篮球，网球。我在逻辑思考与推理演算方面能力较强，实践动手能力较可以，有待加强，但在管理方面较弱。

我的缺点，对事物的看法容易固执、偏激，对人有时太善良，太过柔和，太容易妥协。

我有扎实专业课程，利用图书馆及网络的资源，充实自己的专业知识，具有很强的试验动手能力。通过后面的两年的学习，我要充实自己的专业实践能力，让自己的理论知识和实践相结合。

自我评估

因为是以科研工作者为职业目标，必定学科知识一定要扎实，也要一定的学科深度。如此而来，考研即为最初的目标。在以化学专业为主要方向的同时，也不放弃自己的另一个爱好——数学。即主学化学，但也不停止数学的学习。研究生毕业后进入中小型企业进行科研工作，做出一定成绩后再进入大型企业进行科研工作，实现自己的职业目标。

三 生涯机会评估

就总体而言，近几年来，工科类大部分专业仍供不应求，比如计算机、

自动控制、通信工程、电子工程等专业的需求量仍较大，而文科类专业，如思想政治教育、经济法，甚至前几年非常热门的国际金融、企业管理等专业需求量较少。加之国有企业的改革，国家机关和企事业单位的压缩编制，下岗人员日益增多，而高校的毕业生却在逐年增多，从而使得就业形势更加紧张。因此毕业生不要把就业期望值定得太高，即使是热门专业的毕业生，也要不断地调整自己的期望值，使自己的职业理想更切合实际，这样才能在激烈的竞争中位于不败，并获得理想的职业。作为化学专业的我，更应该培养自己的动手能力，在实验过程，更应该积极思考，要学会理论和时间的结合。

四 职业生涯目标的确定

短期目标

1. 大二(20xx年)

在大二英语过四级，计算机一级二级顺利通过

2. 大三(20xx年)

在大三，学好自己专业的同时，自己主动涉及课外技能，如要拿到驾照，去学校外面兼职，培养自己能力。

3. 大四(20xx年)

大四，学分修够的同时，努力复习专业知识和考研的课程，以郑州大学化工研究生为目标。

4. 研究生期间(20xx-20xx年)

研究生期间，努力学好专业知识，经常去校外实践，培养工作能力，发表属于自己的论文，要在报刊刊登。

中期目标

(20xx-20xx年)毕业后，找到适合自己专业的工作，在职期间努力工作，提高自己的能力，和同事之间关系友好，通过自己的努力，三年之内，升为公司管理人员。掌握关于管理知识技能，及其关于公司的流程，为自己将来做好准备。

长期目标

开一家属于自己的化工厂，让自己的专业知识发挥到用途，根据社会的发展切合实际，以后再做出比较实际的规划。

五. 具体实施方案

1、职业生涯短期——大学阶段

我现在是大学一年级的学生，我在大一的主要目标是学好各门基础知识。具体行动

7: 00——8: 00 晨读，记诵英语考试要求的基本英语词汇，及读英语课文

8: 00——18: 00 专心学习专业课程，并认真完成作业和实验，保证考试顺利过关，不能只顾学习英语而误了学习专业知识。

19: 00——21: 00 做四级英语课外习题和历年真题，还要作好有关专业的练习题。

21: 30——22: 30 锻炼身体，每天去操场锻炼，使身体强壮。

22: 30——23: 30 上网了解国家的发展，浏览近期新闻。周末以及节假日，去图书馆浏览书籍，培养自己的精神境界。(6月底)进入强化英语复习时间，预留一周，强化准备英语四级考试。培养自己良好的心态，以自信从容的心态去考试。

(6月底——7月初)恢复英语考前计划，把所有原本用于颖异四级考试留出来的时间投入到专业课的研究和学习中准备期末考试，争取靠出好成绩。

英语知识和相关词汇。全力以赴取得英语四级证书。

2、假期的每天早上起床用一个小时晨读英语，去我们学校的疯狂美语俱乐部学习英语口语，加强自己的口语。

3、在假期间跟我们院的老师做实验，提高自己的实验技能，并不断加深自己的专业知识。

4、晚上阅读有关英语的报纸和书刊，加强自己的英语知识和词汇量，为大三九月份过英语六级作准备，每周坚持做一套六级题目。

5、每周用一小部分时间联系家人朋友，增进我们之间的感情，要只知道有爱就有希望，爱也是我们学习的动力源泉。

(20xx年3月——12月)总目标备考专业考研

3月到6月总结第一阶段复习的专业知识情况；

完成相关的专业课程和实验

8月到9月(第二阶段)把化学专业的基础知识重温两遍，加强巩固，强化复习英语基础知识，和英语听力，复习政治，数学等学科的知识。

12月到20xx年1月(第三阶段)

系统梳理一年来所学的知识，进行三次考验模拟考试。参加考验初试。

20xx年12月第一、二周：梳理一遍所学知识，进行第一次模拟考试。

20xx年12月第三、四周：进行第二次模拟考试。

划过程中。我将会按每星期为阶段，把计划进行更细小的划分，并且制定每天的学习和工作计划，不断的对目标进行总结和评估。在这恋歌目标期间，每个月我还留出两天的时间，作为进行其他活动，并且保证在此期间。每天六点半起床，进行晨读，背诵英语，至少有两个下午参加体育运动。

(大四学期)20xx年2月——20xx年6月

确定毕业设计的题目，撰写毕业论文，读一些化学学术方面的书。设计求职简历表，参加人才招聘会，。进行求职面试，或参加考研复试。

(研究生期间) 第一期□20xx年9月——20xx年8月

完成有关的课程研究，及实验。看有关外国的化学研究，及相关的科研论文，来辅助自己的学习和研究。

第二期□20xx年9月——20xx年12月

自己学着研究一些科研项目，和设计简单实验研究。发表一些学术研究论文。

第三期□20xx年1月——20xx年6月

1、完成毕业设计，撰写毕业论文，设计求职简历，参加招聘会，进行求职面试；

2、进行毕业论文答辩，准备作好硕士研究生毕业工作。

2、职业生涯中期——工作

起止时间□20xx年——20xx年

第一期：找一份自己的自己喜欢的工作，从基层做起了解基层的情况及他们的心理。为以后做高层管理做准备。脚踏实地，充分发挥自己的学识和研究能力。一年后升为相关部门的主管，两年至五年，升为管理人员。充分展示自己的领导才能和学术研究。为公司打造一流品牌。

第二期：在工作中不段的学习，加强自己的文化素养和科研能力，不段的完善自我。拥有一个完美的家庭。

3. 职业生涯长期——创业

1. 拥有自己的化工场，做到环保，实用。具体方案，根据国家政策的变化，社会的发展而确定，目前不能计划。

2. 拥有一定资产时，周游世界。

六. 评估与调整

1. 假如不能考取研究生，大学毕业计划，全部提前三年，并且通过自己的学习，攻读关于自己专业性的深层知识。

适应社会的发展。

结束语

这就是我的规划书，在整个职业生涯周期中，我都是围绕着我职业生涯总目标而奋斗的。而每个阶段之间有着密切的联系，如果有一个阶段发生特殊情况，其他阶段都会受到影响。因此，在每个阶段我都把我的职业生涯规划结合市场需求的实际情况而进行考核，如果遇到实际情况的变化，我会根据实际情况和我的总目标，及时修正我的职业生涯规划，以至能顺利实现我职业生涯的总目标。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。我会以行动证明一切，让时间来验证我的规划。

姓名：

学号：

学院：软件学院07班

一、前言

在就业压力日趋激烈的今天，一个良好的职业规划无疑增加了一份自信。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如多学习点知识来充实自己。未来掌握在自己手中，趁现在还年轻，赶紧为自己的未来之路定好一个方向，按照这个方向前进！

二、自我剖析

1) 兴趣爱好:

看书, 听音乐, 下棋□photoshop□页设计, 烹饪

2) 人格描述:

- 依靠理智的思考来做决定, 总是采取客观、合乎逻辑的步骤。
- 谨慎而传统, 重视稳定性、合理性;天生独立, 需要把大量的精力倾注到工作中, 并希望其它人也是如此, 善于聆听并喜欢将事情清晰而条理的安排好。
- 喜欢先充分收集各种信息, 然后根据信息去综合考虑实际的解决方法, 而不是运用理论去解决。对细节非常敏感, 有很实际的判断力, 决定时能够运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点, 并且非常系统有条不紊。
- 是一个认真而严谨的人, 勤奋而负有责任感, 认准的事情很少会改变或气馁, 做事深思熟虑, 信守承诺并值得信赖。
- 看问题有很强的批判性, 通常持怀疑态度, 需要时常的换位思考, 更广泛的收集信息, 并理智的评估自己的行为带来的可能后果。

3) 在工作中的优势

1. 办事精确, 希望第一次就能把工作做好
2. 乐意遵循确定的日常安排和传统的方针政策, 是组织忠诚的维护者、支持者

3. 每次都能十分专注地把注意力集中在一个项目或任务上
4. 特别能够专心细致地工作，可以不需要别人的合作独立工作
5. 灵敏的组织能力
6. 一丝不苟、认真专注地对待具体问题、事实和细节
7. 相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式
8. 非常强的责任意识；别人可以信任你实现自己的诺言
9. 通情达理、视角现实
10. 有稳定平和的心态

4.) 在工作中的不足

1. 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法
2. 对变化感到不安，可能会有些僵硬、死板；排斥革新
3. 对需要很长时间才能完成的任务缺乏耐心
4. 有时会由于近期目标而忽略长远需要
5. 办事死板；必要的时候难以或不愿适应新境况
6. 难以看到问题的整体以及行为的长远影响
7. 不愿意促成必要的改变，不愿意支持有风险的行为
8. 见到实际应用后的结果才肯接受新观点

9. 不能理解与他们自己的要求不同的要求
10. 对自己及自己对组织的贡献估计过低
11. 斗志不足，容易松懈，通常不愿付出过多的努力
12. 缺乏挑战精神，对失败和挫折的承受力差

5) 相应措施

针对我的缺点与不足，我应该采取一定的措施来弥补我的缺陷：

1. 避免墨守陈规，需要尝试新的东西；要有开放态度，敢于尝试探索新的可能性
2. 考虑问题要更全面周到，需要考虑人的因素，不单单只考虑自己的利益和感受
3. 对那些与我观点不同的人保持足够的耐心和虚心
4. 适合的时候，主动承担一些工作
5. 正确看待失败，碰到困难不随意放弃
6. 增强做事的灵活性，学会变通的看待和接受新事物

三、职业倾向分析

适合的岗位性质：

- 工作对象是具体的产品或服务，工作成果要有形并且可以衡量
- 要有明确的工作目标和清晰的组织结构层次

- 工作有足够的准备和实施时间，在交付成果之前能够进行自我成就评估

四、职业目标选择

根据我的个人兴趣和适合我的岗位性质，我初步定下适合我的职业有这些：

1. 站设计师：我个人爱好页设计□photoshop
2. web开发工程师：技术型工作，我所读的专业是软件，应该朝自己专业方向发展
3. 数据库设计工程师：在专业课里最喜欢的就是数据库，学得比较好的也是数据库
4. 检查员，客服人员：做事谨慎，细心，喜欢技术性不强的工作

目前我拿到的offer是中石油测井公司的技术中心，做数据库设计，在我的职业目标之内，对这份工作还是比较满意的！

五、未来六年职业规划

20xx.7月开始工作的职位是数据库设计人员，争取：

2年成为中级技术工程师

4年后成为高级技术工程师

6年后朝管理方向发展

六、准备工作

由于现在拿到的offer是在中石油工作，而我的专业是软件工程，虽然说我做的是数据库方面的工作，但是数据库肯定要与石油，测井数据打交道，所以准备石油，测井方面的相关知识是有必要的。因此，在未来的半年里，首要的学习重点是进一步深入学习数据库相关的知识，接着自学石油测井解释方面的相关知识。

引言

未来掌握在自己手中，看清脚下的路，我的未来不是梦！古人云：凡事预则立，不预则废。任何成功人士都有完整系统的人生规划，明确的人生目标。

好好学习。”也许她是刚到中国没几天，没遇到几个会说英语的中国人。但这却象一支强心剂一样激励着我，催发着我的斗志。现在我可以宣布我的目标就是成为一名翻译。下面我从自我分析，职业环境分析，职业定位，具体计划实施和评估调整这五个方面进行概述。

一、自我分析

根据人才测评报告以及自评分析方法，我对自己进行了全方位、多角度的分析。

1. 职业兴趣——喜欢干什么：

我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是管理型(7分)、社会型(6分)和常规型(5分)。我的具体情况是：乐观主动，好发表意见，有管理才能，为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序。我从小就是特别喜欢当干部，进入大学也先后在社团及团组织担任职务，时刻要比别人奉献的多是我学到的东西，希望我以后从事的职业也是尽自己最大的努力为别人创造好的生活条件。

2. 职业能力——能够干什么：

我的人才素质测评报告结果显示，信息分析能力得分较高(8分)，人文素质得分较低(5分)。我的具体情况是：我一直认为我如果是个男生肯定会成为擅长侦破案件的警察。

3. 个人特质——适合干什么：

我的人才素质测评报告结果显示支配稳健服从型，通常善于辞令，尤其适合做推销工作和领导工作。通常精力充沛、热情洋溢、富于冒险精神、自信、支配欲强。喜欢与人争辩，总是力求使别人接受自己的观点。缺乏从事精细工作的耐心，不喜欢那些需要长期智力劳动的工作。通常追求权力、财富、地位。我的具体情况是：我一直是个很随和的孩子，喜欢听父母的话老师的话，但我并不是没有主见的人。

4. 职业价值观——最看重什么：

我的人才素质测评报告结果显示前三项是支配取向(7分)、经营取向(6分)和志愿取向(6分)。我的具体情况是：控制欲强，喜欢支配他人；善于决断；工作作风凌厉；做事有担当；独立性强；主动行动；有强烈的成就动机；富有同情心；喜欢帮助他人；不计较个人利害得失。

5. 胜任能力——优劣势是什么：

自我分析小结：

根据我的人才素质测评报告，以及家人老师同学的建议我对自己进行了综合分析。我在性格上乐观好动，自信，独立性强，有时情绪化，在作风上比较保守、被动。在特长上擅长英语口语和演讲；专业知识扎实，勤学好问。智商和情商属中等偏上水平，活动能力强，有一个健康的身心。

二、职业分析

参考人才素质测评报告建议以及家人老师同学的意见等途径方法，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1. 家庭环境分析(经济状况、家人期望、家族文化等以及对我的影响)

我是独生子女，父母都是医务工作者收入比较稳定，还不需要我过早工作养家。在姥姥家这边我是最小的孩子，几个姐姐都没有上过大学，所以希望都寄托在我身上。三叔是家里学历最高的人研究生毕业现为一所医学院的教授，他一直就是我学习的榜样。所以家里的人都希望我能不断的学习充实自己，为自己的以后打好基础。在学业上他们会100%的支持我，在事业上他们也会尊重我的选择。

2. 学校环境分析(学校特色、专业学习、实践经验等)

我现在所在的这所学校只是一所普通专科学校，我学习的英语专业是学校里最好的专业之一，将来从事的职业方向是小学英语教育。

3. 社会环境分析(就业形势、就业政策、竞争对手等)

目前的就业形势对专科生十分不利，××××年全国高校毕业生×××万，×××年达到×××万，比去年增加了××万，增长率为××%，而全国对高校毕业生的需求预计约为×××万人，比去年实际就业减少××%。这意味着将有×成应届毕业生面临岗位缺口。

4. 职业环境分析

20xx年北京奥运会和20xx年上海世博会将为中国翻译业带来

前所未有的机遇。有数据显示，中国现有在岗聘任的翻译专业人员约×万人，而翻译从业人员保守估计需××万人。来自中国翻译协会的数字则显示，目前全球翻译产业年产值已经超过×××亿美元，其中亚太地区占××%，中国市场约为×××亿元人民币。

三、职业定位

综合第一部分(自我分析)及第二部分(职业分析)的主要内容得出本人职业定位的swot分析：

四、计划实施

详细执行计划如下：

具体计划实施。分为短期中期长期和远期计划。

短期计划，专科第三年(××××-××××)经过了大一大二对自己各方面能力的培养，大三我的主要计划就是专升本。结合自己平时的成绩以及近年来专升本的趋势我给自己定下了两所院校，信阳师院和洛阳师院。我将以最大的热情投入到学习中去，为实现专升本奋斗。中期计划，毕业后的五年(××××-××××)如果专升本考上了信阳师院，根据信阳师院浓厚的学习风气和考研比例，本科期间我就以学习专业知识，全力考研为主，为成为同声传译努力。在此期间要考取英语专业八级证书和教师资格证。如果考上了洛阳师院，目标仍然是考研。在此期间除了要考取英语专业八级证书和教师资格证，还要考取英语导游证书。研究生期间要进行大量的同声传译训练，考取英语高级口语证，参加各项社会实践活动积累社会经验。

长期计划，(××××-××××)这个时间跨度比较大。根据自身条件到上海找一家翻译公司就业。在积累了一定的工作经验后参加国家公务员考试，力争到国家的外事部门从事翻

译工作。

远期计划(××××以后), 同声传译这个特殊行业要求人必须时刻高度集中精力, 要有超强的记忆力。到了40岁我无法不面对一个女性在40岁要面临的问题——工作压力, 生活压力和身体精神压力。我想那时也该是自己休息的时候了。我会做一名自由的笔译工作者, 把更多的时间留给家庭。等到50岁后, 子女可以独立生活我会回到我的家乡做一名英语教师, 陪父母安渡晚年。

五、评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程, 必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

1. 评估的内容:

职业目标评估(是否需要重新选择职业?) 假如本科毕业我没有考上研究生, 那么我将先做一名教师和兼职的英语导游, 待生活稳定后继续向研究生奋斗。

职业路径评估(是否需要调整发展方向?) 当出现自己得理想与现实有太大差异的时候, 我会根据自己得真正实力做适合得工作。

实施策略评估(是否需要改变行动策略?) 如果自己不适合翻译行业, 我就选择当一名教师。

其它因素评估(身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估) 如果中间家庭出现什么变故, 不排除我放弃学业找工作的情况。但成为翻译是我最终的追求。

2. 评估的时间:

一般情况下，我定期(半年或一年)评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则

以自己的最终目标为航向，努力向自己的理想航行。狂风暴雨我不怕，烈日暴晒难不倒我，目标只有一个——幸福的彼岸。

结束语

以上就是我对自己以后人生道路的一个规划，也许会有很多人会质疑它，认为我想象的太简单。不管怎样我会向着自己的理想进发的。

人生生涯规划书篇五

8月21日，本学年师德培训刚刚开始，我校有幸邀请到xx省师训中心xx教授、博士来校作报告，聆听了肖教授的讲座，认识到进行教师专业发展规划对教师个人的长远发展有着非常重要的意义。鉴于此，特进行此规划书的制定，考虑到客观环境的不断变化，方案设计不宜过于长远，特拟定5年作为我个人专业发展的第一阶段。

(一) 外部环境带来的机遇与挑战

1. 外部机遇

(1) 当今世界的教育环境，已经是个人事业发展和民族可持续发展的原动力，在这个个体与个体、民族与民族竞争日益激烈的今天越来越凸现出它的战略地位。每个人要想生存，离不开教育；每个人要想发展，更离不开教育。作为我选择的事业，就更应该使自己的事业有所成就；作为全球人类竞争的筹

码，炎黄子孙的我也该做些利于民族教育的事。

富阳市作为xx省的省会城市xx的卫星城市，一个拥有60多万人口并具有“耕读传家、勤教苦读”文化底蕴深厚的风景旅游城市会持久的爆发出对教育事业的空前热情，这既为奋战在富阳以致杭城教育舞台上的教师提供了广阔的发展空间，又会吸引大批全国教育精英会盟。如此这般教育资源不断优化过程，其实就是教师队伍优胜劣汰的过程。如果我们想在激烈的竞争中站稳脚跟，就得不断发展，进行自我超越，这是生存的基本需要，同时，“进步是人类的生活方式”，我们每个人都渴望自己成为某个群体的优异分子，试想，能在强手如林的xx大地区教育界拥有一席之地，该是自身价值多么有力的体现。

(2)xx中学，既有郁达夫先生的优良文化传统气候，又有现在郁达夫中学的强大的社会教育力量支持，为我进行素质磨练、开展教学研究、提升岗位竞争力提供了优势平台。

我校蒸蒸日上的发展势头，特别是近年来学校大力加强内部管理和对外宣传，学校领导尤其重视教师教育教学质量，当然大家都认识到教育教学质量的取得，离不开教育研究和每位教师的专业成长□20xx年中考的成就证明的就是这一点，这使我更有信心面对各种复杂教育形势。

(3)我作为学校教科室负责人，更有义务为全体教师做好助手好榜样，在教科室工作也更能与更多的专家老师交流接触，获得更多的教研信息，和其它教师一起发展。

因此，无论从个人生存还是自我可持续发展的角度，无论从实现个人价值的角度还是外部环境提供的优越条件看，我都处在一个非常优越的适合于成才的环境里，同时也拥有许多内在和外在的成长动力，特别要提一下的是我校拥有和其它学校没有的资源优势，那就是盛志军数学特级教师，他对于我乃至全校所有教师的个人专业发展大有裨益。

所以，制定个人教师专业发展规划书既可以把握方向，明确目标，循序渐进，少走弯路，也可以时时警醒自己不懈怠，走上科学发展的高速路。

2. 外部挑战

(1) 岁月不饶人，我已经近40周岁的中年教师，精力和体力有所下降，但我会不断的学习和锻炼，使自己成为“一汪泉水”而不是“一潭死水”。

(2) 环境的竞争在所难免，全市的优秀的、具有发展势头的教师在周围环视，没有理由让自己躺在温床上。

(3) 社会整体上应试教育气氛太浓，素质教育还未全面推进，教育家办学和实现教育理想的环境还未完全具备，要想推广教科研兴教还有很长的路要走。

(二) 个人的优势与不足

1. 个人专业成长历程与基础

(1) 我在1992年进入xx师范学院就学，虽然这不是我的初衷，但“条条大路通罗马”“三百六十行，行行出状元”，使我立志成为一名优秀教师，抱着当一个优秀的数学老师的信念，我把大学时代的分分秒秒都用到了极致，奠定了较为扎实的学科功底。

(2) 大学毕业后到我市一个农村乡镇学校任教，凭着自己的热情和努力教育教学，为自己打下一定的教师基础，农村7年中有6年担任数学教研组长，逐渐形成自己的教学风格，树立起成就名师的信心和基础，但多次工作的调动，影响我对个人专业发展。

(3) 20xx年，我在农村工作xx年后，终于调入我所向往的学校-

-xx中学，几年后担任为教研组长，在郁达夫中学这只大染缸里，我深深觉得离优秀教师的距离还很远，特别是教育教学理论深厚功底以及业务能力也很强的优秀教师相比距离更远，于是开始平时钻研教育教学理论，极大的丰富了自己的理论涵养，但由于教育教学任务、评职、后来的教务处管理等工作繁而重，在一定程度上也影响我的专业发展。

20xx年8月，我开始在教科室工作，担任教科室负责人，有幸和盛志军特级教师在同办公室工作，耳濡目染了一段时间，感想颇多，现代教育教学理论差距太大、科研能力又不够，这些时刻困扰着我。

2. 个人优势

(1)我大学毕业后继续进修现有大学本科学历，数学专业知识、一般数学教育教学理论知识基础较好，教学设计能力、课堂教学能力、管理学生能力、信息技术应用能力较强。

(2)工作不敢稍有懈怠，进步动力足，特别是进入现在岗位，有立志成为名师的强烈愿望，幸逢盛志军特级教师，似乎有大树底下好乘凉之快。

(3)身体健康，能承受较大强度的工作和研究量，但凡事容易知足，危机感不太强。在追求课堂教学的生动活泼之时忽略了严谨，这些都严重制约着我教师生命质量的全方位提升。

3. 自身不足

(1)由于从教近18年时间较长，持续投入教育教学情感，已产生一定程度的职业倦怠，处于教师职业生涯的稳定停滞阶段，缺少创造力，缺乏挑战性。

(2)现在担任富阳市数学大组成员，学校教科室负责人，学校常规管理任务重，在一定程度上影响业务进修与提高。

(3)我的最大不足之处是现代教育教学理论较差、教育教学科研能力薄弱。

我的现有学历已经达到大学数学教育本科学历，职称已经达到中学高级教师，荣誉已经达到校级学科带头人、我校数学骨干教师、富阳市教坛新秀、富阳市优秀教研组长、富阳市学生最喜爱教师荣誉称号等，经历了富阳市数学骨干教师的培训，参与了xx省音像教材九年级数学部分的制作，为xx省“农远”工程进行过课堂教学。

基于以上基本现状，我的五年目标是：不断进修，达到教育教学理论优秀水平，3年内争取评为“xx市学科带头人”；5年目标成长为在xx市学科带头人培养对象。

(一)20xx年8月——20xx年8月，三年专业发展规划：

1. 师德修养

(1)依法施教；

(2)同事间团结协作进取。

2. 教育(德育)方面

(1)承担教育工作积极参与；

(2)扶困培优积极展开，关注后进生教育进步。

3. 教学方面

(1)每堂课教学设计认真备课，课堂教学管理到位，争取教学实效优秀；

(2)各级各类公开课上课或比赛、命题比赛、说题说课比赛等

积极参与，新教师、教学困难教师结对积极参与，各种教学任务听从学校安排，教学质量做到名列前茅。

特色与目标：在继续发扬轻松幽默风格的基础上，突出和强化课堂教学的严谨性，使每一堂课都成为精品，精心设计教学过程的每一个环节。上课时段搜集数学教学素材，特别是错题、难题、精品题汇总，制定校本作业本。

4. 教育科研

(1) 课题(第一年积极选材并实施，第二年、第三年结题，争取市、区级以上获奖，奖级要高)

(2) 论文(三年中每一年撰写论文，论文级别在富阳市获奖，至少有一篇为一等奖及以上)

5. 学习进修

组织并积极参与各种学历进修、交流短训、校本培训、理论学习等。

6. 目标

3年内争取评为“xx市学科带头人”。

(二)20xx年8月——20xx年8月，二年专业发展规划：

1. 师德修养

(1) 为人师表，依法施教；

(2) 同行、同事间团结协作进取。

2. 教育(德育)方面

(1) 承担教育工作积极参与，这也是教科室工作的一部分；

(2) 扶困培优积极展开，关注后进生教育进步。

3. 教学方面

(1) 每堂课教学设计认真备课，课堂教学管理到位，争取教学实效优秀；

(2) 各级各类公开课上课或比赛、命题比赛、说题说课比赛等照常积极参与，新教师、教学困难教师结对积极参与并经常关注此类教师专业发展；各种教学任务听从学校安排，教学质量做到名列前茅。

特色与目标：在继续发扬轻松幽默风格课堂教学风格的基础上，突出和强化课堂教学的严谨性，使每一堂课都成为精品，精心设计教学过程的每一个环节。上课时段搜集数学教学素材，特别是错题、难题、精品题汇总，制定校本作业本，并整理素材进行案例或论文撰写。

4. 教育科研

(1) 课题(继续和盛特一起做课题，带动其它个人和教研组做课题，组建良好教研氛围团队)

(2) 论文(二年中每一年撰写论文，论文级别在富阳市及以上获奖)

5. 学习进修

组织并积极参与各种学历进修、交流短训、校本培训、理论学习等。

6. 目标

5年内争取评为“xx市学科带头人培养对象”。

1、为了个人发展需要，做到谦虚求教于各级各类教育专家、特级教师。

2、对自身不断的鞭策、努力，不断地学习，保持旺盛的精力和上进心、责任感，在学习和实践中不断提高、实现自我。

个人警句：

一个人如果有明确的发展目标，兼有平和的心态，更要有坚持不懈的恒心，敢于暴露缺点、改正错误的勇气，再拥有敏锐的研究意识，广泛参与、积极合作，相信一定能取得理想的成果。

看了陈建国老师的规划书，感到很欣慰。这份规划书直接与省教育厅要求的规划书接轨。有下列几个方面值得肯定：

1. 行文规范。从四个方面制定了规划。从制定规范的意义出发，分析了外部环境和学校内部环境，认为环境已经形成了教师自我成长的土壤，又按年段规划了目标总目标和分目标，提出了保障措施。最后，为激励自己，写上了个人警句。

2. 符合实际。从内容上看，这份规划书实事求是地分析了环境和自身的成长的现状、优势和不足，为后续努力打下了成长的基础，两个特色目标是可操作和实现的，也是具有一定层面的。

3. 具体到位。这份规划书，立意较高，同时有具体细致。所谓立意较高，规划书把教师成长看作立校之本。所谓具体细致，规划书抓住“自我”和“专业”和要求，全面地从师德、德育、教学、科研各个方面对自己的目标作了细致合理的计划，促进了自己的人生一步一个脚印朝前发展。

所要指出的是，规划书中加强读书，提高自己的理论素养方面还需要补充。

人生要想有一番作为，必须选择一条适合自己性格的跑道，坚持走下去。没有跑道，无法发挥出自己的才华，没有跑道，将会被淹没在芸芸众生之中。希望大家，尤其是年轻的朋友们选择好自己的跑道前进！