

# 高三毕业生生涯规划 大学毕业生职业生涯规划的流程与主要内容(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 高三毕业生生涯规划篇一

职业锚的概念是由美国埃德加·施恩教授提出的，他认为职业规划实际上是一个持续不断的探索过程。在这一过程中，每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念。随着一个人对自己越来越了解，这个人就会越来越明显地形成一个占主要地位的职业锚。所谓职业锚就是指当一个人不得不做出选择的时候，他或她无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观。正如“职业锚”这一名词中“锚”的含义一样，职业锚实际上就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。一个人对自己的天资和能力、动机和需要以及态度和价值观有了清楚的了解之后，就会意识到自己的职业锚到底是什么。施恩根据自己在麻省理工学院的研究指出，要想对职业锚提前进行预测是很困难的，这是因为一个人的职业锚是在不断发生着变化的，它实际上是一个不断探索过程所产生的动态结果。

有些人也许一直都不知道自己的职业锚是什么，直到他们不得不做出某种重大选择的时候，一个人过去的所有工作经历、兴趣、资质、性向等等才会集合成一个富有意义的模式（或职业锚），这个模式或职业锚会告诉此人，对他或她个人来说，到底什么东西是最重要的。施恩根据自己多年的研究，提出了以下五种职业锚：

具有较强的技术或功能型职业锚的人往往不愿意选择那些带有一般管理性质的职业。相反，他们总是倾向于选择那些能够保证自己在既定的技术或功能领域中不断发展的职业。

有些人则表现出成为管理人员的强烈动机，承担较高责任的管理职位是这些人的最终目标。当追问他们为什么相信自己具备获得这些职位所必需的技能的时候，许多人回答说，他们之所以认为自己有资格获得管理职位，是由于他们认为自己具备以下三个方面的能力：

(2) 人际沟通能力（在各种层次上影响、监督、领导、操纵以及控制他人的能力）；

(3) 情感能力（在情感和人际危机面前只会受到激励而不会受其困扰和削弱的能力以及在较高的责任压力下不会变得无所作为的能力）。

有些大学生有这样一种需要：建立或创设某种完全属于自己的东西——一件署着他们名字的产品或工艺、一家他们自己的公司或一批反映他们成就的个人财富等等。

## 高三毕业生生涯规划篇二

二、规划年限：

三、年龄跨度：20岁到30岁

四、阶段目标：顺利毕业，获得毕业证书及学士学位证书，逐渐成为一个具有较高管理能力的人才(为日后的创业打下坚实的基础)

五、总体目标：在十年内成为中高阶层的管理人员和精通一门高端技术。

六、个人分析：自己目前虽然还是一个偏内向的人，而且较喜欢独处，但是在最近几年中，我本人逐渐多地与人交往，并且在交往中觉得越来越充实，发现到在与他人的交往中会有意想不到的收获，会找到从未有过的快乐及学到很多的知识丰富自己的视野。

七、社会环境分析：：

中国现在是一个政治稳定，经济文化快速发展的国家，并且将持续相当长的一段时间，随着市场经济的发展，中高层管理人员及掌握一门高端技术的人必将发挥着越来越重要的作用。

八、行业分析：

九、自身的评估：

十、角色及其建议：

自己“就是偏向于技术及管理型的，至于具体到什么行业就还不是很确定，喜欢就行啦。至于是否选择从小的愿望：从事军事。就还在考虑中。”

父母：“找稳定点的工作”“空余时间多一点的”“最好是公务员”

同学：“比较固定的”

老师：“你上进心比较强，去找点竞争性的把，那些工作努力了收获会好些”

好友：“挣钱多的，比较清闲的”

十一、目标分解：

1、在大学接下来的三年里，顺利毕业获得毕业证书和学士学位证书，这是最基本的，因为作为一名学生努力在毕业时拿到这两个证书是对自己的一个最基本的要求，当然我也不能列外拉。

在接下来就是努力学好各科考取更多的证书了。。。。。。  
。。。。

(如普通话等级考试，英语四级，计算机，会计等等)

2、克服我的致命点;学会与他人和谐相处。为解决这一问题的方法是：从积极从与集体活动出发，讨论活动的方案时积极主动发表自己的观点，认真听取别人的见解。接受并认真改掉别人对自己指出的不足，学习他人的长处。主动去帮助身边的人。

4、有时间尽多的去参与一些讲座及交流与合作

### 高三毕业生生涯规划篇三

不愿意干“打杂儿”的活儿、自以为是、离职不提前打招呼……这几乎成为不少刚刚走上工作岗位的大学毕业生的“通病”，至于不少用人企业招聘应届大学毕业生时，将求职者的人品作为选择条件，能力要求反而退居次席。然而，某学院博士生导师沃建中教授却认为，这些职场新人的行为并不是人品问题，而是就业准备不充分，不知道什么是自己喜欢的领域、适合的职业。造成这种情况的根本原因，在于没有得到真正的生涯规划。

沃建中教授曾经对报考自己研究生的大学本科生进行过现场调查。他问：“如果今年没有考上，明年继续报考的请举手。”现场大约有一半的学生举手。沃建中接着问：“如果明年还没有考上，后年继续报考的请举手。”现场大约有四分之一的学生举手。他继续问：“如果两年都没有考上，还继续

报考的请举手。”此时，现场举手的学生寥寥无几。沃建中对最后仍然举手的学生说：“你们有可能第一年就考上我的研究生，因为你们的坚持至少说明有了既定的目标。”

沃建中教授告诉记者，大学生毕业之前，面临着就业、考研、出国留学的选择。但是，单就考研而言，很多考生回答不出自己为什么考研。在报考心理学研究生的学生中，很多金融、会计、经济等专业的学生。他们选择心理学专业的原因，很多是因为不喜欢本科所学的专业。其中，也有将考研当作留在大城市生活的“跳板”。事实上，很多面临毕业的大学生并不明白自己一辈子要做什么事情。

其实，国内大学基本都设立就业指导中心，开设职业发展课程，组织企业宣讲活动。但是，大学内的职业规划大多停留在职业介绍、岗位状况、薪资情况以及个人包装等方面，并没有根据大学生个体提供科学的发展规划。沃建中教授认为，大学生当前就业的关注点在企业规模、福利待遇、离家远近等外环境，而忽视所从事工作是不是适合自己一辈子去做的内环境。目前，90%的大学生没有自己的人生目标，其专业选择也是模糊不清的。

如今，不少用人企业放弃网络招聘应届大学毕业生，因为这些求职者的简历几乎千篇一律、千人一面，似乎什么工作都能做，难以反映其特点、特长。实际上，大学生求职简历趋同化也是对自己认识不清的一个具体体现。沃建中教授表示，脑科学、遗传学研究都证明，每个人都有自身的优势，同时每个人的成长环境又存在差异。生涯规划解决的核心问题，就是通过科学的测试发现每个人的潜能优势，明确未来大致的专业方向、职业方向。之后，在明确核心目标即一辈子适合从事的事业后，确定个人的人生发展步骤。同时，针对每个人职业发展中的不足，制定切实可行的训练方案，全面提升个人综合能力。

今年年初，沃建中教授创建的环境智慧智能技术研究所曾经

接待了一位遭遇瓶颈的新入职大学生。她在一家销售企业从事文秘工作，但与经理一直处不好关系。经过测评发现，她有着自己独立的想法，并且难以适应别人强加的意图。这种性格显然并不适合从事文秘岗位的工作，反而更适合做一名销售人员。随后，根据测评报告，工作人员给她设计了一套解决方案，首先改善与经理的关系，每天主动与经理打招呼，渐渐缓和了与经理的关系，之后再申请转入销售部门。随后，按照解决方案中销售岗位的专项训练，她顺利通过了三个月的考察期，上个月的销售业绩已经名列三甲。

沃建中教授表示，大学毕业生就业难的原因，大致可以归结为技能问题、人际沟通问题、学习问题、就业准备问题等。但是，最核心的问题还是人生目标的问题。如果大学生们能够找到具有自身优势的职位，学会做人、做事，没有企业会不欢迎。

## 高三毕业生生涯规划篇四

从象牙塔里走出来的大学生，与企业的匹配度到底有多高？岁末年终，上海大学学校领导将15家用人单位的人事主管请来开了一次“神仙会”。从事先发给企业的提纲来看，议题只有一个——为高校的人才培养挑刺。

企业最怕“两种人”

上海医药股份有限公司人事经理毛幸华说，现在有两种情形的毕业生可谓泾渭分明，一种是定不下心来的人，才进单位做了几天“琐碎”的事后，就开始抱怨“怎么还不提升我啊”；还有一种人过于悠闲，极度缺乏竞争意识，这部分人又以沪籍大学生为多数。

写个报告咋这么难

上海中保华安投资有限公司人事总监刘红直言不讳地说，单

位里的上司最怕遇到那些在工作上缺乏思路的员工，对本职工作一问三不知的人。

在接触了大量职场新生代员工后，刘红有个感觉，就是现在的大学生，无论是理科生还是文科生，文字表达能力普遍较为薄弱，写个工作计划、总结报告等也十分吃力。而问题在于，这个基本的语文素养需要从小打下坚实基础，不是大学专业教育所必修的。

## 求职面试注重情商

“高不成低不就，出去就想当领导。”在接连听取了多位企业人事主管的“诊断”后，上大副校长叶志明也点出了当下存在于不少大学毕业生中的通病，并直言高校在培养学生的竞争意识、发展后劲、创新性和自信心上，还有很大的提升空间，而且在课程设置、师资配备等方面，还必须与行业做尽可能的无缝衔接。

上海飞机制造有限公司招聘经理杨尚鹏则表示，他们会在专业之外更注重考察毕业生的情商和团队合作精神，“毕业生的知识潜力是蛮难一下子考察出来的，但他们的性格、待人接物、交流沟通能力，是比较容易发现的，许多毕业生在求职时就是输在了这个‘软条件’上。”

## 高三毕业生涯规划篇五

1、职业发展的三阶段并不是单行道，当我们费劲力气想从职业期奔向事业期的时候，前方是馅饼还是陷阱需要甄别一下，因为容易一不留神又退回到工作期，出现事与愿违的情况。

2、价值观有长远的和当前的之分，当我们从职业期往事业期转变的时候，往往容易被长远的价值观所诱惑，而忽略当前的价值观，我最大的体会是，我们要以当前的价值观为基础

和重点，然后去兼顾长远的价值观，而不是反过来，只有这样我们的职业发展才能做到健康而长远！

4、如果召唤我们的事业需要我们既换职业又换行业，那不防试试双轨制——以兼职的方式实现软切换，降低我们的风险。同时一来可以考验下我们的能力是否可以与之匹配，二来可以考验下召唤我们的事业是否能给予我们想要的回馈。

5、事业或者梦想真的是需要养的，不仅需要我们投入精力和金钱，更重要的是需要我们耐心等待，等待它破土而出的那一天！