

大学生涯设计手册 大学生职业生涯规划 设计(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

大学生涯设计手册篇一

在大学时期会有一门选修课——《大学生职业生涯规划》，不论是否学习这门选修课，大学生都应该对自己的职业生涯有个规划。在写职业生涯规划书的时候，大学生可以参照职业生涯规划书模板、职业生涯规划书格式。下面我们来看大学生职业生涯规划书怎么写。

在写职业生涯规划书的时候，要按照职业生涯规划设计的流程来写。

即全面了解自己。一个有效的职业生涯规划必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。全方面了解自己，弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

确立目标是制定职业生涯规划的关键，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成部分。

职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响。了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋

求最佳匹配。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。

即制定实现职业生涯目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。

整个职业生涯规划要在实施中去检验，看效果如何，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。

大学生涯设计手册篇二

【摘要】随着高校扩招、就业体制变革,使现今大学生面临着严重的就业形势,浅谈大学生职业生涯规划的设计实施。大学生职业生涯规划更加突显出其对于大学生就业指导的重要性,加强大学生职业生涯规划在计划与实施过程中的指导,能有效提高大学生职业生涯规划质量,提升大学生职场成功率。

【关键词】大学生职业生涯规划 设计 实施

1.1 大学生职业生涯规划现状

20xx年北森测评网与劳动和社会保障部劳动科学研究所、新浪网联合进行了《当代大学生第一份工作现状调查》的网络调查,结果中有一项表明:仅有17.5%的大学生在择业时考虑了正确的职业选择应兼顾兴趣和爱好和未来的发展空间两个因素。目前中国青年政治学院副院长陆士桢教授也对我国大学生职业生涯规划发展状况做了一项调查研究,结果表明:有67.29%的大学生确定了自己的职业定位,有49.84%的大学生对自已所选择的职业缺乏了解。相比20xx年的《当代大学生第一份工作现状调查》调查结果显示来看,大学生对自我职业生涯规划的认识程度和使用上已有彻底性的改观和提高。虽然使用人数有所提高,但是在确定了职业定位的大学生中又存在自我评价偏高,对就业形势认识不准确,知识量不足及知

识结构单一化,对自身职业生涯规划的把握上又具有盲目性、不科学性等一系列问题的存在,使我国大学生职业生涯规划现状仍不容乐观,职业生涯规划《浅谈大学生职业生涯规划的设计实施》。

1.2 大学生职业规划的必要性

1.2.1 社会的竞争性

根据人力资源和社会保障部的统计显示,20xx年全国将有610万名应届大学毕业生,再加上去年毕业未就业的毕业生100万人,总计约710万人需要就业。同时在金融危机的影响,使社会中供职岗位“僧多粥少”现象越加明显。刚入社会的大学生,在经验、能力上还远不足以达到社会的认可水平,在就业上的竞争压力上就更大。而职业生涯规划可以帮助大学生及早的树立职业目标,并向其方向培养自己的能力,增加知识储备,使大学生在严峻的就业环境下脱颖而出。

1.2.2 单位的选择性

自改革开放后,我国经济体制发生了巨大的转变,即:由计划经济转变为以市场为导向的市场经济体制。在新的经济体制下,抛开了政策的绝对领导性,市场的作用开始占据主导地位,企业间发生了剧烈的竞争关系。企业想要在竞争中存活下去,就势必需要根据外界市场的变化,不断进行组织调整,业务重组。而在这一过程中就出现了就业单位对高层次人才的需求和低端水平职工的淘汰。职业生涯规划才可以避免在被企业选择时所面临的被动和无助的局面。

1.2.3 人员的流动性

随着改革开放,西方思想的冲击打破了人们陈旧的固定式的就业观念,加之工作机会、岗位的增多以及国家在户籍政策等方面的调整和改革。到现在,人员在工作岗位上的流动就已经十

分频繁了,而对于刚进入社会大学生来说,由于环境、自我因素的影响在流动性上更加频繁。一方面,这种流动提供了自我调整的机会。但另一方面,这中频繁更换工作的现象也说明了大学生对于自我职业目标的不明确性。职业生涯规划则可帮助大学生作出正确的职业目标定位,并客观的、理性的评估个人目标与现实的差距,从而使大学生自觉的转变错误的择业观,树立正确的职业发展目标与职业理想。

1.2.4 人的需要的变化性

根据马斯洛的需求层次论,指出人的需要有五种不同的层次,人们在完成自己的每一级需求后,总是会向着更高层次的需求发起冲刺,不断提升自己的需求程度。那么也说明了随着职业生涯的发展和变化,不同时期人们在职业中的需要也是不同的。职业生涯规划则是帮助人们事先规划好自己的发展过程,以及各个阶段的追求,使人在面临到自身相符合的发展阶段时以至于不会手忙脚乱。

大学生涯设计手册篇三

参赛者资料

姓名: 黄亮波

性别: 男

年龄: 21

籍贯: 湖南郴州

所在学院: 化学化工学院

专业及班级: 化学工程与工艺专业工艺一班学号□11060401xx

联系电话□1519728xxxx

e-mail:3130048xx@

目录

一、自我分析

二、环境分析

三、职业定位

四、计划实施

五、评估调整

结束语

职业规划

一、自我分析

（一）职业爱好

对于自己，爱好比较多，比如篮球、乒乓球、网球、羽毛球，此外喜欢玩电脑，喜欢玄学类的书籍，喜欢看些中医类的现代的和古代的书籍，喜欢音乐，喜欢好莱坞电影，喜欢交朋友，对于新闻只喜欢看时事政治。

（二）职业能力

交友能力强，适应能力强，容易配合别人工作

（三）个人特质

工作环境要轻松、友好，能和他人在一起积极地工作

工作需要满足我来动员大家合作，处理人际关系和争执冲突，消除紧张气氛

（四）职业价值观

我希望能促进team的发展和别人的进步，并因此得到认可，我认为这是实现自我价值的基础，我的个人成就也往往是在对别人的影响互动的中取得的。我善于组织、协调和管理，不喜欢单打独斗，各自为政。我会很自然地表达自己的观点，使别人接受。我看重权威，常借助权威性增强自己观点的说服力。我热爱新尝试，面对挑战性新任务或者结果还不确定的时候我会奋发进取，争取每一个可能的机会，不畏风雨，不惧怕风险和失败，不抛弃不放弃，用意志顽强来形容我再合适不过。所以我常常能抓住一些特别的机会。将来在需要面临巨大挑战或开拓新领域的工作，只要是能给我带来新鲜的刺激的，都能激发我源源不绝的活力和动力。

（五）胜任能力

职业规划

敢打敢拼，富有开拓精神，不惧怕风险和挑战

对各种事情都非常好奇，以致于总是分心，导致工作受到干扰

不喜欢过多的条条框框和官僚作风

倾向于将失败当作对个人的批评和负面回应

常常不会拒绝他人的要求

当缺少支持时，做事的动力会减弱

自我分析小结：性格类型为：表演者型-有我在就有笑声；我的动力类型：“寄托型”、“开拓型”。

二、环境分析

（一）家庭分析

家庭经济状况一般偏下，上有老，下有小，只有父亲有收入。家人期望我能够自食其力，没有别的太大期望和要求，家里爷爷奶奶一辈以上都为农民，没什么文化，父亲一辈读书也不多，从小教育我们，要努力学习，为自己奋斗，家里人不用担心。但是我更加看重家里人，虽然自己真的没有什么雄心斗志，只愿同亲人平平静静度过一生。

（二）学校环境分析

学校学习氛围良好，校风学风都很好，认真学习是可以学到所有东西的，专业学习方面，软件硬件方面都不错，对于学习帮助都很大，实践方面也不错，有不少实践操作。

（三）社会环境分析

职业规划

还是很严峻的。

（四）职业环境分析

职业分析：化工专业技术人员的工作要求技术能力强，工作内容精细，发展前景不错；化工企业在国内很多，发展前景不错，各方面发展已经成熟，产品服务已经成熟，员工素质很高，工作氛围很好。化工专业为日不落专业。

职业分析小结：咱化工方面职业为低不成高不就。

三、职业定位

我的职业就为化工厂技术员，之后发展为化工工程师

四、计划实施

本人现在正就读大学一年级，我的大学总目标：大学毕业时要拿到毕业证书、学位证书等，要有良好的化工技术员基础和基本经验。大一以适应为主，并且学好文化基础，奠定好技术基础；大二以考证为主，努力考证，计算机二级、英语四六级等其他证；大三努力学习专业知识，并且为考研而努力；大四进行一定的技术实践训练。

中期计划是：毕业后第五年要成为一个技术熟练的老技术员工。假如考研成功，就继续深造，努力学习深入的技术，毕业后进入社会，进入化工企业发展；假如考研不成功则直接出社会，进入化工企业努力学习发展。

五、评估调整

职业生涯规划毕竟是一个动态的过程，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。一切以现实出发，根据自己的性格和实际的发展为基准，进行必要的变化和适应。

结束语：任何计划都有可能是一场空，但是我不能打没有准备的战争，相信自己，相信未来，好好学习天天向上！

大学生涯设计手册篇四

为了更好的利用大学的光阴，清楚地认识自己的优缺点，适合什么职业的发展，特制定本计划。首先，下面是自我认识

部分：

一、基本情况：自己的兴趣爱好有军事、人文历史、科学、自然、旅游（较广泛）

自己的性格特点：内、向并兼，对事物偏于理性认识

自己的优点：1. 自认为是有理想、有思想、有纪律、有自信和自知之明的人；遵纪守法，态度端正，坚持原则及责任感强；热爱生活、积极乐观，取他人之长补己之短。2. 本人有一颗善于学习借鉴自我优化的消化力，对人真诚和蔼、尊敬正直的友爱之心，善于培养兴趣，重视实践与探索。

自己的缺点：1. 口才欠佳，交际面小。2. 信赖随和，计划性弱。3. 做事方式欠灵活。

自我总结：职业心理学的研究表明，一个人的性格对于其在工作中的表现有着非常重要的影响，本人认为，对于自身性格特点进行一下全面深入地了解，很有必要；根据“卡特尔16种人格因素测验”结果如下：（得分越高越好）

乐群性：8分偏于外向稳定性：6分情绪较稳定

影响性：7分好强聪慧性：6分较好

活泼性：5分比较轻松，活泼规范性：3分权宜灵活，计划性弱

敢为性：9分善于冒险情感性：6分易于幻想

怀疑性：3分易于相处想象性：5分现实型

世故性：6分精明忧虑性：6分烦恼

变革性：5分自由独立性：6分偏于独立

自律性：7分自律谨严紧张性：4分偏于心平气和

显然，任何的测评结果，带来的都是一个参考值，但通过对自身的“职业定位，个人风格特点”有了全面的认识，才能在未来的学习工作中获得最大的成就感。

二、在校期间规划如下（20xx—20xx年）

现已是大二时期，很快就面临就业了，从今以后要利用好大学的学习时间，树立个人的职业目标，以勤奋的态度完成学业，争取通过pro-e和cad高级资格考证，英语能力继续加强，以自身所具备的优势，扎实的专业基础在本地公司谋职做一名专业的技术人员。

一思想道德方面：树立正确的人生观，价值观，奋斗观，坚持正确的人生价值取向。

二科学技术方面：认真学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆，书城与网络信息，开拓视野，扩展知识范围，尝试专业设计方面的实践。

三文体与身心发展方面：积极参加校内外文体活动，社团的演讲赛，借此充分锻炼胆量，展示个人能力。

四技能培训方面：虽然通过了英语（b级）与cad中级资格证书的考试，但仍达不到目标，我决定下学期参加pro-e资格证书的考试并力争通过。

五学业方面：提高自身素质，保证学习质量，学习时应注意，听课，复习与综合分析对比，知识累积不仅要博，更应做到专。本学期的任务或许会增加压力，因此，要找准自己的定位，调整好心态，打好基础知识，为更深层次的学习做好准备。

六求职方面：主要内容，参加与专业有关的或相关的暑期工作，多和同学交流求职工作心得，搜集相关信息，参加校内外招聘活动。

三、职业定位

根据个人的性格与兴趣，适合的职业类型有：机械技术员，建筑景观类，实验技师……，我的职业类型偏向于现实性和社会性，做事能力较灵活，动手能力强，同时有较强的社会责任感和人道主义倾向。经过自我剖析，毕业后的我将会直接从事与专业有关的工作，如：技术员，自我认可能力强。

计划虽好，但重要的是具体实施并取得成效。然而，往往有计划赶不上变化的时候，不仅要及时面对，分析问题，更要有解决的办法。

每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、抱负。

大学生涯设计手册篇五

1. 职业兴趣——喜欢干什么

我个人职业兴趣方向，通俗一点说就是以扎实的艺术理论知识为基础向艺术绘画方面，也就是纯艺(绘画)方面发展。这也许与我之前的学习生活经历有关，我小学、初中、高中都是美术专业生。因此我对艺术方面的东西比较感兴趣，虽然大学选的是环境艺术设计，但未来的职业并只想在设计方面有所发展，我的兴趣在艺术行业管理以及艺术绘画方面，当然所有的艺术是通的，设计也是一门艺术。从小到大的绘画基础给我的综合发展打下良好的基础。

2. 职业价值观——什么是我看重的

我个人认为，对一个刚刚就业的大学生来说，一个职业或者

职位是否适合自己，虽然薪酬是一个很重要的因素，不过更重要的是这个工作是否适合自己，是为是自己喜欢的，以及在未来的几年、十几年、甚至几十年里对自己来说是否有足够的发展潜力。

3. 职业能力——我能够干什么

之前我说过，以扎实的艺术理论知识为基础向艺术绘画方面，也就是纯艺(绘画)方面发展。所以我对自己的职业能力定位要求较高，既要有丰富艺术理论知识，较深后的绘画经验，也要有较好的艺术表现手法。再通俗一点说，就是既能够搞一些研发工作，也能从事管理及艺术创作。

4. 性格特征——适合干什么

如果从性格方面分析就比较简单了，人和人之间都是不一样的，没有任何两个人有完全相同的性格。不存在完全的外向也不存在完全的内向环境艺术设计专业大学生职业生涯规划书环境艺术设计专业大学生职业生涯规划书。这要看每个人对自我的认识了，我对自己的理解是——内外双向。至于说我的这种性格到底该干什么工作，我个人认为以性格来决定行业选择是不可行的，性格是随着时间和环境不断变化的，只能作为参考。如果非要参考性格因素的话，我想我选择综合发展因该是个很好的解释。

5. 自我分析小节

从兴趣、价值观、能力、性格以及职业测评等因素综合看，我还是比较适合做啊、绘画艺术类工作，我的优势在于对艺术的热爱、多年的绘学习经验，并且坚持综合全面发展。

1、家庭环境分析

从家庭上分析，我家是的贫苦农民家庭——父母都在家农民，

。利在从小家教比较严格，也就是所谓的比较有教养吧。弊也有不少，有时候人比较正经，简单的讲就是有时候不太吃得开。经济上说，条件不太好，以后的生活还是要靠我自己了。不过这样一个殷实的家庭给我事业的发展打下了一个良好的基础。我是家里的长子，应该说不仅是家里，亲朋好友对我的期望都比较高，这也是无形的压力。

2 、 学校环境分析

众所周知，天津商业大学宝德学院是一所“三本”院校，我们只有“奋斗、再奋斗”在低起跑线上出发赶超别人，但是我们学校给了们最真的生活“社会-老师、同学”。

3 、 社会环境分析

4、 职业环境分析

(1)行业分析：如今中国艺术市场成为世界上最大的艺术市场，改革开放以后的中国经济飞速发展，带活了人们的生活水平，也提高的人们对美的要求。如今中国的艺术市场，又迎来新的机遇与挑战。

但是如今各大学艺术专业都是热门，学生人数较多，就业还是面临着激烈的竞争。

(2)职业分析： 艺术创作， 艺术设计， 展览策划

(3)职业分析小结：综合以上，我倾向在文化底蕴深厚的北京‘西安、杭州等地区。

1内部环境因素 优势因素：

(1)我家在南京，在长三角地区的亲朋好友比较多，应该来说在长三角一些城市落脚比较容易。