

# 最新大学生涯与职业规划书(通用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。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。

## 大学生涯与职业规划书篇一

姓名□xxx

性别：男

出生年月：1994年01月25日

籍贯：广东省茂名

所学专业：计算机软件工程

政治面貌：团员

座右铭：很多东西都是有备而来的

（一）性格开朗、活泼，但有时有些内敛，人缘交际方面都不错。

（二）兴趣和爱好比较广泛，比如同学之间一起运动、听音乐、上网、书法。

（三）在大学生期间担任学生干部，做事乐观向上、有责任心。但是我以前是文科生，对有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力还不够，对于这方面还需要勤奋学习。

（一）社会环境：中国改革开放以来，国家经济飞速发展。

蓬勃发展的中国软件与it服务市场吸引了众多新的进入者，良好的国内经济环境使中国it行业市场继续保持平稳的增长。虽然受金融危机的影响，但计算机专业还是具有着良好的就业前景。在各个行业上对计算机类的人才需求总量持续增加；而企业是计算机人才需求的主体，近年来，计算机专业毕业生到企业从事计算机应用技术开发的比例逐年增加，在经济发达地区已成为就业的主渠道。展望未来，中国国民经济将继续保持稳步的增长，中国行业和企业信息化建设进一步深化，消费者消费水平逐步提高，中国it行业市场具有良好的发展前景。

（二）学校环境：校园的学习环境很好，围绕着一份浓浓的学习氛围；对外还参加高职高专的it专业技能大赛，给我们带来了一个良好的学习平台。而且学校的硬件等设施都完备。师资质量也很高。校园内的生活环境很优美，鸟语花香，绿树成荫，有足够的运动场所以便于同学们在学习以外的时间里锻炼身体，放松自己。此外，每一学年都会在学习，科研，综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办，还为贫困学生提供帮助，这大大有利于我们学生对学习更有劲头。但是学校周围商店和公司不多，不利于我们面对社会学习更多的知识；在校的毕业生就业也是一般。

（三）家庭环境：我出生在一个农村的家庭，家庭环境不怎么好，父母都是农民出身，却带给了我有一个勤劳朴实的好习惯，吃苦耐劳、正直善良的优秀品质。因为作为一个农民的为一出路就是好好读书，所以父母对我的期望很高，给我造成一定的压力，能希望以此转为动力了。

### （一）大学期间的学习生活规划

学习不仅是为了以后的工作，最重要的是它能让你终身收益。我们学计算机的就要做到“活到老，学到老”，不断为自己的大脑更新信息与贴近社会的步伐。首先我们要学好本专业所开设的课程，很好的掌握本专业的理论知识，自己在本专

业的课程方面哪方面不好就加强哪方面，此外还要加强出本专业以外的别的专业学习，以适应各种变化，最后，就是要在实践中锻炼自己的社交和实际工作能力。

（一）大学一年级：回头想想也已经快要走完了，但是接下来的我们还可以充分利用和分配时间，为学习英语打下良好的基础，通过专升本来不断深造也自己。平时多多泡泡图书馆呀，多点博览群书呀，这样可以多点了解专业知识。多多参加社会实践，达到理论与实践的真正结合。

（二）大学二年级：认真听课并顺利的通过了英语四级和计算机二级，要熟悉掌握专业课的知识，并且要多点积极参加校园活动或比赛，如演讲、写作大赛等。争取拿一些相关的获奖证书，这样的话可以锻炼自己的实践能力；提高自己的与人交往能力、人际交流技巧和社会实践能力。总之主要任务就是加强本专业的专业能力和素质。

（三）大学三年级：除了学好专业的有关知识以外主要的任务就是提高自己的工作能力、表达能力、交际能力，通过各方面不断地完善自己，发现自己的缺点，并不断采取措施弥补。还要去接触外面的世界，找一些相关单位实习，将专业知识应用到实践；了解面试知识，了解目标职业的所需素质，积累自己工作经验。

（一）在公司里有一个稳定高级编程师的。

（二）在工作所在地过上定居，带上父母过上稳定的好生。

（一）首先认真听课，不缺课，刻苦学习本专业的专业基础知识，努力做到融会贯通。

（二）作为计算机专业我们平时要多点记英语单词、阅读英语、补习英语，提高自己的英语水平。

（三）我们也可以多抽点空到图书馆，多点阅读相关专业的知识来丰富自己。

（四）平时不要总是沉迷于游戏，我们可以利用到电脑学习到更多的知识，充分利用好自己本有的资源。

（五）我们还可以积极参加校园开展的活动，积极表现自己，充分发挥和锻炼自己的能力和创造力，并且发展好自己的社会交往能力，建立起自己的人脉关系。

（六）每到周末或暑假可以到外面找兼职和打工来锻炼自己的各方面的能力。

大学的生活是锻炼我们人生技能的良好平台，要想充分利用好我们在大学期间的的生活，我们更应该去做的就是恰当规划好自己的大学生涯，使自己在大学的生活里做到事半功倍。当然，仅仅规划是不够的，为梦想的实现，我们还需要能坚持的去执行，去完成自己的目标和梦想。明确了自己的方向，我们更应该的是那起自己的一份勇气，坚定的走去，相信毕业以后会找到自己满意的好工作。

## 大学生涯与职业规划书篇二

社会就像一个大染缸，每个人想在这个染缸中染出什么样的颜色一定要有自己的主张，否则，如果随波逐流的话，最终也不会成为一块色彩靓丽的画布。在现代这个竞争激烈的社会，每个人都想成为浴火的凤凰，能实现自己的理想创出一片天地。但理想的实现，事业的成功，都是在严谨的规划下，一步步认真履行而得到的。如果没有自己的职业生涯规划，那一个人在社会上无疑就如一只无人操纵的小帆船在大海上漂泊，在漂漂荡荡中走向灭亡。因此说，职业生涯规划对每一个立志成才的人来说，都有着重要的意义与影响，它是使一个人走向成功施展抱负的第一步。

从小到大，我的家庭教育比较严格，在这种严谨的家庭教育下，使我养成了做事情不怕困难，比较有毅力，对想要做成的事不轻易放弃的性格。父母也给我足够的空间，让我独立地对自己的事情加以选择判断，发展自己的个性。但同时，父母也给了我太多的关爱呵护，让我有些时候总希望依赖他人，做决定时有些优柔寡断。

因此说，我的性格有着两面性。一方面，我比较开朗，喜欢和不同的人打交道，主动去了解一切新鲜的事物，对自己不喜欢的事情，会直接地说出来，并不在在它上面做过多留恋。另一方面，我性格有比较沉静，一些时候喜欢一个人独处，安静地看书或做别的事情，不善于和不太熟悉的人交往，也就导致在一些公开场合，我会显得比较拘束，不能自如地表达自己的想法和观点。

我的兴趣比较广泛，旅游，滑冰，游泳，上网，看书，听音乐，看电影，写毛笔字等都是我的爱好，这些爱好使我能及时了解我身边的环境发生的变化，另一方面，有使我不断地更加了解自己，使自我不断完善。由于我的个人爱好，我也比较善于书法，对文字有一定的敏感度和感悟能力。而且现在我学的专业是英语，所以在英语方面我也有一定的沟通，阅读和写作能力。我个人也比较善于观察，有一定的洞察力，能及时感知我周围的变化和他人的需求，这使我在与别人交往时能够更加主动。

现在我所学的专业是英语(语言文学)。英语专业是语言专业中一门重量级的学科，它旨在培养英语方面的专业人才，使其从事外事、经贸、文化、新闻出版、教育、科研、旅游等领域的工作，满足社会对翻译、研究、教学、管理工作的相应语言高级专门人才的需求。该专业学生主要学习相应语言、文学、历史、政治、经济、外交、社会文化等方面的基本理论和基本知识，受到英语听、说、读、写、译等方面的良好的熟巧训练，掌握一定的科研方法，具有从事翻译、研究、教学、管理工作的业务水平及较好的素质和较强的能力。

## 大学生涯与职业规划书篇三

虽然这组很小众，但还是发出来吧。

你可能每天使用“优盘”，但是否了解它所创造的专利神话？

你当然知道《哈利·波特》，但是否清楚这部畅销书背后的版权奇迹？

一支可口可乐的售价是2元，但是否知道“可口可乐”商标价值多少？

更重要的，你是否知道“知识产权管理”这一金领职业？

一个优秀的职业人，将用他独特的视角，

告诉你：如何进入“一流企业”；

也将用他的人生奋斗历程，

告诉你：在此之前，应当怎样渡过你剩下的大学时光。

100分钟，

我们可以用来睡上一觉，打一局游戏，开一个卧谈会…

但，也可以用来聆听一段成功者的心声。

其实，大学不是“宅”出来的。

演讲人：雀巢集团中国区知识产权顾问任昆老师

(任老师为包括雀巢在内的多家跨国企业和上市公司提供专业服务)

讲座时间:6月7日(周日)晚7:00

讲座地点:34号楼104教室

[大学生涯与职业规划—暨国际知识产]

## 大学生涯与职业规划书篇四

就自身来说,我认为自我的兴趣与爱好其实是比较广泛的,具体的讲自我对电脑、军事文学以及音乐方面比较感兴趣,同时还比较关心体育方面的新闻。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑、喜欢看书、喜欢听音乐、喜欢交朋友。

(1)性格的态度特征:我的性格比较诚实、正直的,相对谦虚但不乏张狂,在做事情时认真勤奋责任心强,同时有必须的创新意识。在自我的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的,同时自我做事情虽然细心但还是比较马虎的。

(2)性格的情趣特征:我的性格在情趣上比较容易冲动,情绪欠稳易波动。

(3)性格的意志特征:我的性格在意志方面是比较果断、顽强、有点倔强,坚持对一些事情不会轻易放手。可是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好,这或许是我的一个比较大的缺点,在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的忧患意识。

(4)性格的理智特征在感知注意方面,我是属于那种主动观察的类型;在想象方面,我是属于主动想象的类型,是那种发散型的类型,同时我认为自我在做事情的时候是现实主义与幻想主义的结合。

在一般水平上,我认为我的智力还是中等偏上的,在注意力

上比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊水平上，也就是我的特长上，我认为自我并没有什么特长，仅仅自我的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点。

(1)我的个人水平：在水平上我自知自身水平还是比较欠缺的，可是经过大学近一年的学习生活与锻炼，我认为我的社会交际水平比较强，具有必须的组织领导水平、实践水平较强。

(2)我的相关经历：我相信我在大一里面，在社会实践方面还是比较强的，我利用双休日时间去做一些各种各样型的大学兼职活动，一是为父母减轻一些负担，同时锻炼自我的社会实践水平，二是利用这些机会去学习别人家的工作方法和管理经验，同时开阔自我理解社会的视野。

(3)相关知识：经过平时的课堂学习加上课余时间的自我学习，对自我所学的专业知识有必须异常的深入了解，同时对其他各门专业知识也都稍微略知一二。

(4)个人品质：在个人品质方面，我的道德还是能够的，拥有强烈的同情心，自我也没有什么不好的个人习惯，同时会比较研究他人的感受。

(5)人生格言：知识成就命运，梦想铸造未来！

总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自我能够的，我一向对自我有很强的自信心，相信自我在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础之上的。

前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种企业型的职业性向。因经过前面的自我理解，我认为自我组织领导水平上，交际水平上还是能够的，同时我所学的专业是经济管理(工商管理)，这与企业型的职业性向是比较

接近的，主要的是自我有这方面的梦想，我的梦想是有一天拥有自我的公司！

金无足赤，人无完人。没有一个人是十全十美的，我们都有自我的优缺点，我当然也不例外，所以我必须对自我的优缺点有清醒的理解。

我的优点：

(1) 我的兴趣比较广泛，对事物的理解水平强。

(2) 社会实践水平以及组织协调水平较强。

(3) 对人诚恳、大方、喜欢与人交流，社会交际水平强。

(4) 特长虽然没什么异常突出的，但我认为我开朗的性格以及交际、实践水平就是我的特长。

(5) 在学识上我喜欢看一些历史、军事、地理之类的书，对我们中国的历史文化有较强的理解，对国外的知识有较多的了解，同时还喜欢看一些散文。

(6) 忧患意识强，做事情计划性较强。

(7) 我自问不是什么聪明的人，但我相信我的智商是中等偏上的：在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自我不会破坏社会道德，我的同情心是很大的。

我的缺点：

(1) 我的缺点还是比较多的，自我的缺点就是有时候做事情比较粗心，有时可能会丢三落四，做事情有时候会比较冲动，研究问题不全面。

(2) 因为性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人。

(3)我的另一个缺点是脾气有点倔强，认定的事情就必须要做到并且要做好。

(4)社会实践的经验不丰富，对很多方面的知识了解不够，且没有积极去学习。

所谓江山易改，本性难移，虽然目标艰难，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自我，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一向关心我的庞大友团的优势，真心向教师、同学、朋友请教，即时指出自我存有的各种不一样并制定出相对应计划以针对改正。

三年行动规划：

大学的生活真的过的很快，转眼大一就要接近尾声，针对理解到自我很多地方的不足，异常是政治素养、个人品德修养和洞察力都需要长期的提升，在以后的大二、大三、大四三年学习生活中，我的规划是：

(1)认真地学好专业知识，这点无须赘述但至关重要。

(2)积极参加社会实践活动，要充分锻炼服务意识及各方面工作水平，提升人际交往水平，一如既往地参加有意志的志愿者活动。适当参加企业和机关的实习活动，提升实战水平。

(3)继续持续提升英语和计算机水平，把四、六级英语和计算机等级考试证书拿到手，但决不为考试而考试。

(4)继续听有意义的讲座，在xx有意义的资源讲座资源很多，我们的学校也离xx图书馆很近，必须要充分利用好这些知识资源，博读精读结合，扩大知识面，开阔视野，提升素养。

(5)经过各种途径提升一下水平：团队合作水平、沟通水平、协调水平、稳重求变的创新水平、效率意识、执行力、领域

力、发现问题解决问题的水平、概括水平、策划水平、组织水平、应变反思水平等。

(6) 经过各种途径，进一步培养以下素养：感恩、欣赏、胆大心细、耐心、包容等。

大学毕业后的十年规划：

完美愿望：事业有成家庭幸福美满

事业方向：企业高级管理人员

### 1、社会一般环境分析

中国政治环境稳定，经济环境优越，外企增多，国企走向国门。

### 2、管理职业特殊社会环境

管理人才市场广阔，迫切需要在中国发展企业，必须适合中国国情，外企进入中国必须本土化，所以既要了解西方管理理论，更要了解中国国情。

### 3、行业和企业分析

要经过实践工作学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论，因为中国加入wto商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，分析企业文化发展战略和公司的价值观准确与否，熟练处理职务工作，熟悉外资企业运作及企业文化，能与公司上层实行无障碍地沟通。

职业生涯规划实施方案

差别：

- 1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验。
- 2、作为高级职业经理人所必备的技能创新水平。
- 3、快速适合水平欠缺。
- 4、身体适合水平有差别。
- 5、社交圈太小。

## 缩小差别的方法

### 1、教育培训法

(1)充分利用毕业前在学校学习的时间为自我补充所需要的知识和技能，包括参与社团活动，广泛阅读相关书籍，选修旁听相关课程，报考技能资格证书。

(2)踏上工作岗位后，要充分利用公司给员工供给的培训机会，争取更多的培训机会。

### 2、讨论交流方法

(1)在学校期间多和教师、同学们讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常实行交流。

(2)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、实践锻炼方法

(1)锻炼自我的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作，在大而嘈杂的办公室里有意识地实行自我训练。

(2)养成良好的锻炼饮食生活习惯，每一天保证睡眠6~8小时，

每周锻炼三次以上。

(3)充分利用自身的工作条件扩大社交圈，重视同学交际圈，重视和每个同学交往，不论身份贵贱和亲疏水准。

规划不但仅写出来，更要实际去做、去实现，也要在实践与思考中去持续完善。人生的路是自我走出来的，加油吧，相信自己！

## 大学生涯与职业规划书篇五

复旦大学有关人士获悉，该校将在下学期面向全校学生开出生涯规划课。由此，复旦大学成为全国首家把生涯规划教育纳入大学生思想政治理论课体系的高校。目前，上海市第一本大学生生涯规划教材《大学生如何进行生涯规划》已由该校职业发展教育服务中心编完正式出版。

复旦职业发展教育中心近日对上海市东北片几所高校几千名大学生的调研显示，33.9%大学生完全不了解职业规划，58.8%大学生听说过生涯规划，只有7.6%的大学生对生涯规划非常了解。

大学生有没有必要了解生涯规划？复旦职业发展教育服务中心副主任张生妹老师对此解释说：“大学生进行生涯规划可以帮助他们更早地意识到自己的目标，更有效率地过每一天，更好地向人生目标迈进。

据了解，在国外生涯规划教育是从幼儿园就开始抓起，已形成一套完整的理论体系，并在高校中广泛运用。而在国内，高校教育则更多偏重于知识方面的传授，对大学生综合素质方面关注较少。如今，一方面随着高校扩招，大学生就业压力增大，另一方面，大学生因为从小缺少生涯教育，过日子没有目标，没有追求，临近毕业找工作时才恍悟自己已经蹉跎了大好光阴，此时再想重新认识自己，寻找适合自己的道

路，已经为时太晚。

“生涯规划不同于就业指导。”张生妹老师指出，以往人们较多地关注就业指导层面，比如如何写简历、推荐信，如何填写招聘表格，如何参加面试等，这些都是很具体的找工作的技巧，但是生涯规划不同于这些传统的求职准备、职业发展，它在更高的层面上，着眼于人们对自己的整个生涯形成布局规划的意识，以此为出发点，制定目标，经营自己的人生。

大学生生涯职业规划三篇

大学生职业生涯规划方案

大学生职业生涯规划【热】

【荐】大学生职业生涯规划

【热门】大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划设计

大学生职业生涯规划【荐】

【热】大学生职业生涯规划