

# 最新职业生涯发展与规划论文法律事务专业(通用10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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 职业生涯发展与规划论文法律事务专业篇一

**摘要：**运用文献资料、问卷调查、专家访谈、逻辑分析等研究方法，对湖南省体育专业本科生职业生涯规划的现状进行调查. 调查内容包括体育专业本科生对职业生涯规划的认识；认可程度分析；制定和实施情况；家庭环境、校园环境、社会环境与体育专业本科生职业生涯规划关系等. 并对此提出相应的对策.

**关键词：**湖南省；体育专业；本科；职业生涯规划

### 1前言

随着高校的扩招、经济的不景气、大学学风变化以及就业岗位缺乏等一系列的因素，让本科生的就业愈加困难。李总理在大连举行的20xx年夏季达沃斯论坛上指出，中国面临的就业问题，不仅有总量压力，还有结构性矛盾. 有岗位找不到合适的人，有人找不到合适的岗位. 未来随着中国经济结构的调整优化，现在应当营造一种社会氛围，形成适应就业需要的观念. 每个人，包括大学生、研究生，都应当有这样的理念. 获得理想的职业、走到高的岗位往往是从低层做起的. 职业生涯规划能在一定程度上提高本科生的自身能力，让本科生可通过职业生涯规划制定自我的职业目标，为自我人生目标与职业目标进行奋斗，最终达到成功就业[1]. 特别是体育专业的本科生，文化成绩相对其他专业学生来说稍微偏弱，而实

际操作能力却远远强于其他专业学生，所以体育专业本科生就更加需要利用在校期间对自己进行职业生涯规划，通过职业生涯规划提升自我的竞争能力，促进学校在指导体育专业本科生就业方面更加规范、科学系统. 本文选取湖南省体育专业本科的职业生涯规划现状进行调查，发现存在的问题，并提出对策.

## 2研究对象与方法

### 2.1研究对象

湖南省体育专业本科生职业生涯规划现状.

### 2.2研究方法

#### 2.2.1文献资料法

首先通过文献检索、网络检索等方式查阅了大量有关“体育专业本科生”、“职业生涯规划”等研究相关的文献资料，并对其中重要文献进行了细致的分类整理和分析研究.

#### 2.2.2问卷调查法

根据研究内容和目的的需要，遵循有关调查问卷设计的基本要求，设计调查问卷初稿，根据专家的建议做出修改，最后定稿. 为确保调查结果的有效性和可靠性，在正式发放调查问卷之前，特对调查问卷进行了效度和信度的检验. 抽取湖南师范大学、湖南农业大学、湖南工业大学、湖南第一师范学院、中南林业科技大学体育专业的学生进行问卷调查，并在此基础上采用随机抽样方法，分别抽取各大学四个年级学生中40人，其中每个年级男、女生各5人，总计200人，回收197份，回收率为98.5%，其中有效问卷184份，有效率为93.4%.

#### 2.2.3专家访谈法

对有关专家教授进行走访咨询，听取他们对体育专业本科生职业生涯规划方面的分析和见解. 为设计问卷及撰写论文提供有利的理论依据.

#### 2.2.4数理统计法

对数据进行科学数理统计，所有调查结果均在计算机上运用spss17.0进行统计分析，并进行原始数据处理.

### 3结果分析

#### 3.1湖南省体育专业本科生对职业生涯规划的认识分析

对分析湖南省体育专业本科生职业生涯规划现状时，应首先考虑体育专业本科生现阶段对职业规划的认识情况. 见表1.

从表1中得知，湖南省体育专业本科生有64.1%的学生对职业生涯规划了解. 但还有19.6%的学生不了解职业生涯规划，甚至还有16.3%的学生不知道有职业生涯规划.

#### 3.2湖南省体育专业本科生对职业规划的认可程度分析

湖南省体育专业本科生对职业规划的认可程度的高低，直接影响着学生对职业规划的执行情况. 因此，本研究在对湖南省体育专业本科生对职业规划的认知情况进行调查分析的基础上，分析湖南省体育专业本科生对职业规划的认可程度就显得极为的重要.

从表2中可以看出，湖南省体育专业本科生认为在学校开展职业生涯规划对以后有帮助的占到了总比例的88.6%，而还有11.4%的学生认为没有帮助.

#### 3.3湖南省体育专业本科生职业规划的制定和实施情况

调查结果表明，有16.3%的本科生已经确定了自我的职业生涯规划，有24.5%的本科生确定了自我的职业生涯规划，还有32.6%的学生准备确定自我的职业生涯规划. 还有12.5%的学生不确定自我的职业生涯规划，有14.1%的学生对自我的职业生涯规划采取的是顺其自然的态度. 从以上数据可看出，湖南省体育专业本科生在职业生涯规划的制定与实施方面，还存在一些问题.

### 3.4 家庭环境与体育专业本科生职业生涯规划关系分析

从表3中可以得出一个规律，家庭环境也是影响湖南省体育专业本科生职业生涯规划的一个方面. 其表现为，父母的学历越高其子女对职业生涯规划做的越好，而反之父母的学历越低，湖南省体育专业本科生的职业生涯规划就越差. 父母的职业也是影响湖南省体育专业本科生职业生涯规划的一个因素[3]. 从访谈中得知，在湖南省体育专业本科生职业生涯规划影响方面，家庭的人均收入也对其有一定的影响作用，家庭收入越高的体育专业本科生的自我职业规划做得越好，反之收入稍低的却对自我的职业规划更多是顺其自然与不确定.

### 3.5 社会环境与体育专业本科生职业生涯规划关系分析

体育专业本科生的职业生涯规划的制定与实施，是离不开社会环境的支持[4]. 本研究主要从湖南省体育专业本科生的生源方面进行研究. 从调查结果可看出，生活在省会城市的学生有40.8%的学生确定了自我的职业生涯规划，并且还有32.6%的学生准备确定自我的职业生涯规划. 而生活在乡镇的学生只有27.7%的学生确定了自我的职业生涯规划，只有14.9%的学生准备确定自我的职业生涯规划. 从中可知，省会城市学生比乡镇学生对自我的职业生涯规划更加的注重.

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1湖南省体育专业本科生在对于自我的职业生涯规划方面，还存在着一定的盲点，在学学生对于自我职业生涯规划，缺乏一定的认识与理解，不明白其重要性.

4.1.2湖南省体育专业本科生在对自我职业生涯规划方面存在一定的欲望与动机.

4.1.3湖南省体育专业本科生职业生涯规划教育体系还存在一定的问题，还有待提高，缺乏系统的对体育专业本科生的职业生涯规划教育指导.

4.1.4湖南省体育专业本科生在进行自我职业规划的时候，不仅收到了学校教育环境的影响，而且还是收到了家庭环境与社会环境的影响.

## 4.2建议

4.2.1充分整合社会资源，发挥媒体作用扩大宣传，从政策上积极落实体育专业本科生的职业规划教育的开展实施.

4.2.2学校应帮助学校正确树立健康的、合理的、科学的职业生涯规划发展理念，加大对学生的职业生涯规划的教育与辅导.

4.2.3创建完整的大学生职业生涯规划服务体系，为学生提供更多的、更好的职业生涯规划指导，让学生明白职业生涯规划的重要性与实践性.

4.2.4加强体育专业职业生涯规划的教师队伍建设，扩充职业生涯规划的指导模式，不能仅仅只利用课堂讲授、就业指导咨询、就业专题讲座、就业主题活动月、就业媒体宣传，应利用现代学生所能接受的新颖的模式进行教育.并且应从大一就开始进行指导培训，这样才能让学生形成良好的职业生涯规划.

# 职业生涯规划与发展规划论文法律事务专业篇二

摘要：生涯人物访谈是大学生职业生涯规划课中的一种创新型教学方法，本文从生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中的可行性、操作要点和影响三个方面，阐述了生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中应用的重要意义。

关键词：生涯人物访谈；职业生涯规划课；大学生

随着高校毕业生人数的迅速增加就业形式的日趋严峻，大学生就业难已经不再是大学生的个人问题，逐渐演化成社会问题，引起社会、学校、家庭及学生高度关注。面对大学生就业难□20xx年，教育部办公厅下发了关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，明确提出将高校毕业生的就业工作作为一项重要的日常工作来抓，要求从20xx年起所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，以提高大学生的就业能力。大学生职业生涯规划是促进大学生成才的有效途径，对加强大学生的知识探索和推动高校就业工作具有重要的作用。职业生涯人物访谈是近年来在大学生职业生涯规划课中越来越常用的一种创新型方法，它主要使大学生通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的目标职业从业者）面谈而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。

## 一、生涯人物访谈的可行性

### （一）打破传统的教学方法

生涯人物访谈这种教学模式打破了以往教学中填鸭式灌输的教学方法，从传统的教学授课模式转化为融入社会实践的教学模式，展开以“提出问题”“寻找答案”“反思问题”为核心的教学模式，从而加强大学生职业生涯规划课的针对性、实践性和社会性。实践教学是培养高校人才的重要环节，人物访谈作为大学生职业生涯规划课的实践环节，让大学生在

亲身体会和直面交流中对职业产生直观的感受，在互动教学的过程增强大学生职业生涯规划课的实践性，加深学生对访谈职业的认识。

## （二）搜集职业信息的有效渠道

目前，老师上课的讲解或网上资料的搜集是大学生了解职业的主要渠道，学生没有输出信息，大多的是被动接受，所以导致流通信息不足。职业生涯规划访谈是学生自己通过与职场专业人士面对面的访谈，有效帮助他们检验和修正以前获得的信息，并了解与未来工作有关的特殊问题或需要，而这些宝贵的信息是通过其它渠道难以获得的。

## （三）锻炼学生各方面的能力

生涯人物访谈法可以对学生各方面的综合能力进行锻炼，基于此种方法的过称较为复杂，需要学生自己想办法，通过利用各种社会资源联系愿意接受访谈的生涯人物，并需要学生通过各种途径、事先搜集访谈所需资料并列好访谈提纲，这些是准备阶段，做好所有准备后，更重要的是需要学生在访谈沟通中做好详细记录，并在访谈结束后对访谈结果的信息进行提炼加工和总结。这整体的过程可以说对对学生获取信息的能力、社交能力、表达能力、逻辑思维能力、概括和反思的能力等等都是一种锻炼。而且，由于访谈资源有限，学生多以小组为单位进行访谈，可以让学生在访谈过程中在团队中学会沟通协作、增强团队凝聚力，并且互相分享心得、承担结果，充分体验团队学习的氛围和特点。

## 二、生涯人物访谈法操作要点

### （一）访谈之前引导学生进行自我探索

职业生涯规划教育的基本原则和理论基础是“人职匹配”，提高学生“知己知彼”的能力是课程的一个重要目的，大学

生职业生涯规划教育倡导大学生在认识自我基础上寻找适合自我的工作岗位。

生涯人物访谈是“知彼”的方法之一，要想真正实现人职匹配，知彼必须建立在“知己”的基础上，所以学生进行必要的自我探索是访谈成功进行的基础。只有通过深层次的自我探索和自我剖析，对自我有了较深刻全面的认识时，大学生在进行生涯人物访谈的过程中才能收放自如，交流时对症下药，把握和收集自身所需的职业信息，使得该方法对学生的职业规划真正起到现实性的指导作用。

## （二）合理选择生涯人物

生涯人物的选择要结构合理，不仅要考虑个人兴趣和专业相关度，而且要思索年龄和职位的比例性，既要有刚入职场的新手，也要有一定工作年限并取得了一定成绩的资深人士，并且后者更重要。由于学生社会资源有限，容易选取一些与他们同龄的师兄师姐们作为访谈对象，这种访谈对象虽然有助于学生了解作为新人可能会遇到的困惑和某个职业的进入门槛等，但由于这些人职场中都还处于适应和摸索阶段，对职业的认知可能不够成熟，因此他们提供的信息只能作为一种参考。所以，选择访谈人物时应该优先考虑行业中的佼佼者或者是经验丰富的资深人士，他们工作剪时间长，心智更成熟，有较全面的职业认知，给出的建议和意见也会更为理性和客观。

决定了访谈对象，进行正式访谈之前，教师应指导学生通过各种渠道搜集了解生涯人物的相关信息。信息的搜集可以帮助学生了解访谈对象，有助于访谈过程中的互动，使生涯人物在接受访谈时愿意积极主动地透露更多有用的职业信息。访谈结束时，还可以请访谈对象再给自己推荐一些其他相关的生涯人物，这样可以以网状的方式拓展自己的职业认知领域，并积攒不同的社会资源。



### （三）要善于掌控访谈过程

作为一个采访者，对访谈过程的掌控是非常重要的，这样才能获得自己想要的信息。在实际操作时，部分学生会面临一个问题：访谈对象非常健谈，喜欢按照自己的思路接受采访，并且这些人的经历往往非常丰富和有趣，此时学生要么是听得忘了自己的目的，要么是根本找不到转入正题的时机。访谈过程中，最关键的是学生应非常明确生涯人物访谈的目的，并且在访谈过程中要牢记这个目的。事先认真列出访谈提纲，一旦发现访谈对象将话题扯远了，应对照提纲适时地将访谈拉回原有轨道。在访谈中，由于信息量较大，要善于抓住要点，做好记录，以便过后整理。

## 三、生涯人物访谈对大学生职业发展的影响

### （一）重新审视自我，激发学生主动学习的兴趣

进行访谈前，学生需要重新认识自我，了解自己的兴趣爱好、性格和价值观等，由于人物访谈的对象一般是在职业生涯发展道路中比较突出的优秀人士，所以对于模仿欲较强、可塑性强、渴望成才、思想活跃却又缺乏人生经验的大学生来说，生涯人物访谈可从内部激发学生的学习主动性，使得学生以这些优秀的受访者为例，他们的社会阅历、创业历程、人生体验以及为人处事之道，对于在校大学生而言具有很强的针对性和说服力。正所谓：内因是事物发展的根本原因，决定着事物发展的方向、速度。这些访谈人物和访谈内容在不自觉的情况下将会成为大学生可借鉴的人生和职场资源。

通过实践教学方法的创新，使学生的学习状态由过去的被动接受变为主动探索，从而更好地接受知识。职业生涯规划要充分认识与了解相关的社会环境，评估社会环境因素对个人职业生涯发展的影响，分析其特点以及发展变化情况，把握其优势与限制，了解本专业、本行业的地位、形势以及未来发展趋势。

## （二）增强职业认知，提高就业能力

职业生涯人物访谈能帮助学生进行职业探索和职业环境认识，有效进行职业生涯规划。这对于没有工作经验和社会阅历的大学生来说，是了解职业的一个比较好的方法。职业的认知，可以对从事岗位的信息更加了解，更应该包括对敬业、乐业的理解和发自内心的对众多普通劳动者的尊重，使初入职场的大学生拥有积极、乐观、自信的心态。大学生的就业资本包括人力资本、社会资本和心理资本，他们共同决定了个体的竞争力。通过生涯人物访谈，大学生了解了一些岗位所需要的知识、经验、所需证书、技能等方面，增加了获取就业机会的可能性；大学生还可以拓展社会关系网络，有助于获得更多的就业机会；更可以通过选取人物的自信、乐观、坚韧、勇于创新等良好心态对一些学生产生强烈的冲击力和感染力，激发了大学生职业生涯发展的自主意识，促使大学生理性规划自身未来的发展，并努力在今后的学校过程中不断自觉提高就业能力。生涯访谈是大学生积累就业资本的有效途径，是提高大学生求职竞争力的一种方法。

## （三）优化学生求职状态，调适求职心理

就业是关系到高校毕业生个人前途和社会稳定的大事，是对大学生综合素质尤其是心理素质的一次考验。双向选择制度的确立，让大学生容易产生自负与保守两种极端心理。人物访谈有助于降低大学生上述的两种不健康心态，有助于学生对“三百六十行，行行出状元”产生实实在在的体验。

当代大学生就业压力大也导致了毕业生一系列的心理问题，大学生处于人生发展的初期，求职心理容易在经历挫折后出现沮丧自卑的心理。生涯人物访谈是利用成功职业人士分享人生和职场经历，并现身说法的对职业生涯中所遇到的挫折、失败提出自己的观点，甚至分享自己曾经的失败经验，在培养了大学生良性求职心态的基础上，更加深了大学生对抵抗挫折的信心，避免了求职过程中异常的心理。

大学生群体比一般群体对自我有更高的要求，对于环境和自身的要求有时候难免过于理想化。当现实与理想生活出现差距时，相当一部分大学生不能正确调节好理状态，容易产生偏差甚至出现自杀的现象，这种现象也给我们带来警醒。人物访谈帮助学生在朋辈交流与榜样示范的作用下获得鼓励，激励自我奋斗，在职业生涯发展的道路上以积极、自信的心态笑对人生。学校应该重视与更多有能力的校友进行联系，特别是聘请在社会上做出一定成绩的校友来现身说法，以各种手段调动在校学生的生涯规划的意识，发掘存在学生内部潜在的内驱力，通过现场实践的教学，使他们对未来可能从事的职业发展更加的自信。

综上所述，采用生涯人物访谈法使得职业生涯规划课真正实现理论与现实的充分结合，将知识点的教学融入社会实践中，创新了教学方式，提高了大学生学习的主动性，在关注就业引导的基础上，更引导大学生健康、乐观、积极的求职就业心态，督促大学生及早进行自我审视和自我探索，提高学生进行职业生涯规划的意识，促使学生从内由外的完善自身，依照社会和职场需要储备自身能力，促进就业能力的提升。

参考文献：

(1) 黄薇. 浅析基于生涯人物访谈的大学生职业指导案例建设[J]中小企业管理与科技职业教育[20xx](9)

(2) 黄晓梅. 大学生职业生涯规划课程体系建设的思考[J]黑龙江科技信息[20xx](26)

(3) 朱启臻. 职业指导理论与方法[m]北京:首都师范大学出版社,

**职业生涯发展与规划论文法律事务专业篇三**

东流逝水，叶落纷纷，荏苒的时光就这样悄悄地，慢慢地消逝了，你是否对未来感到迷茫呢？请一起努力，写一份职业规划吧。相信很多人都是毫无头绪、内心崩溃的状态吧！下面是小编为大家整理的职业生涯规划论文，欢迎大家分享。

站在人生的十字路口上，面对滚滚人流，看事态炎凉，这样逼着自己不得不收起曾经的稚气与天真，开始深刻的思考未来的路。在现在的社会，只有真正的人才才能称得上是真正锋利闪亮的尖刀，想成为人才应该是每个年轻人的理想。但是混混噩噩的度日子是做不到这点的，只有做一份适合自己的人生规划，正确的准确评价个人的特点和强项才能定准职业方向，重新认识自己的价值并且通过不断的学习使之递增，为自己提供前进的动力并在职业中发挥个人优势。所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划（什么才是职业生涯规划），希望她对自己的系统的职业生也规划能有领航的作用，为处于迷茫中的自己指明一条路。

我现在在读大二，性格总体上偏外向，但有时也很文静内向，业余时间喜欢看电影听音乐，上网还有看书，尤其喜欢研读任务传记。我比较喜欢国际政治，喜欢用自己拙劣的政治敏感分析一下当前的形式，并偶尔发表点文章，观点有时会很偏激。平时与人友好相处，可是由于自己的性格偏直，常常由于心直口快无意中把朋友们惹生气，导致知心的好友并不是非常的多。我的优势在于我对于问题能形成自己的观点，并且经过理论证明认为它是正确的就会一直走下去，坚持自己的观点，绝不随波逐流。所幸我并不是一个顽固的人，在发现自己在这方面确实有认识的偏差和理论的错误后会真诚的道歉并虚心的接受教导。我的缺点是缺乏

进取

心，常常把“知足者常乐”挂在嘴边，所以积极性较差，进而导致在自己本该擅长的方面不能取得应该取得的成绩。由于从小时候形成的不良习惯，在看书尤其是自己喜欢的分析

议论类书籍时只求看明白其中的意思而其中一些精华的语句等并没有尽力将其存入脑中，这就致使我日后尽管有稍微好与同龄人的分析能力，但是在撰写文章和口语表达上相对较差。口头上的不善交际又使我在与人交往中往往处于被动状态；不太活跃，不参加积极性高可以拓宽自己人际交往圈的活动如晚会，比赛等。缺乏锻炼，导致体质相当虚弱，健康是影响自己的未来的很大的问题。感情方面有所牵挂，不能完全像其他同学一样自由去追逐自己的梦想。在以后择业的路，我需要顾忌的是远在家乡重病在身的爸爸和至今仍昏迷在床的妈妈，我不能离开他们。这要就同时在一定程度上限制了自己的求职方向及地点。

尽管自己有的时候缺乏信心，恒心和毅力，但是凭借自己的热情和对未来的比较清醒的认识，我相信我会逐渐的培养起自己的恒心。自己在未来的发展中应该充分重视一下性格的转化，应该正确处理内向与外向的关系。在人际交往中应该发挥自己外向的一面，争取拓宽人际关系，这样既能广交朋友又能为未来铺路。在阅读自己喜欢的对自己有帮助的书籍是既要掌握书中的观点又要学习作者的精华语言，增强自己的表达能力和写作能力。注意加强体育锻炼，增强体质，以最大程度减少体质虚弱给自己带来的负面影响。

## 内部环境因素

### s□优势因素

- 1、能对未来有清醒的认识，目标较明确
- 2、善于思考，不人云亦云
- 3、逻辑分析能力相对较强，思维活跃
- 4、谦虚谨慎

- 5、做事踏实，为人善良
- 6、个人生活能力较强，能不依赖他人
- 7、有一定的政治敏感度，在一些问题上能形成自己的见解

#### w□弱势因素

- 1、人际交往中主动性差，沟通性一般
- 2、在一些问题上急于求成
- 3、懒惰行强，缺乏恒心
- 4、对自己信心不足，错失了很多机会
- 5、表达及写作能力较差

#### 外部环境因素

#### o□机会因素

- 1、所学专业的情景表被看好，有相对单一专业有更宽的就业面及更多的就业机会
- 3、复合型人才稀缺

#### t□威胁因素

- 1、法律行业竞争相当激烈，人才剧增，一些非本专业的人自学成才
- 2、随着大学生的学历普遍提高，加之研究生扩招，毕业后研究生可能贬值，就业形势仍然相当严峻。

## swot总结

经过对自身以及该行业的分析，得出了一些结论：在自己来两年多的时间里，要尽全力为自己的文化课打下扎实的基础。又于法学是一门博大精深的学科，我个人认为仅仅读完本科的阅读量及对法学的学科掌握程度远远不能满足社会上对于一个法学工作者的要求，所以决定在本科结束后继续深造。在以后的学习期间，严格按照分析上所书，针对自己的劣势进行加强改造，并充分发挥自己的内部优势和利用对自己有利的外部条件。虽然外部的不利环境我自己没有能力逆转，但是我要通尽量避开这些弱点以避免不必要的麻烦。

就自己而言，自己是一个冷静的女孩，能客观的看待一些问题而不掺杂任何的个人感情色彩，能较快的抓住事情的本质，不断调整自己，相比较一些多愁善感的女生更适合从事法律方面的工作。而同时自己的性格又偏向好动，所以想比较整日端坐在书桌前更喜欢忙碌一点的生活，这样从另一方面来说可以强迫自己去工作从而取得成绩。而律师这一职业多数时间需要四处采证，处于奔波状态，而又有一部分时间安安静静研读相关材料。这个集动静一体的工作和我的偏外向而又时又内向的性格非常合拍。

也许是跟家庭背景有关系，我出身于一个父母都是教师的知识分子家庭，所以尽管性格好动，但是受父母影响，自己已经习惯并且喜欢上来有节奏有规律的生活。律师是一个需要对自己所掌握的业务及实证信息进行整理加工的工作。它同时也要求作为一名律师能严格遵守职业道德规范，客观冷静的分析问题，按照法律法规工作。所以在日常生活中更要注意这方面能力的培养，争取对任何问题都做到公正公平，尽量克服个人好恶在判断中的障碍。

## 职业生涯发展与规划论文法律事务专业篇四

在学习、工作中，许多人都写过论文吧，借助论文可以达到探讨问题进行学术研究的目的。写论文的注意事项有许多，你确定会写吗？以下是小编收集整理职业生涯规划论文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

中等职业学校应该根据不同行业对学生职业素质的要求，以任务为引领，活动为导向，构建职业生涯规划教学内容体系。在教学过程中，教师可以通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等引导学生认识职业生涯规划教育的重要性，了解制订职业生涯规划的过程，同时采用档案袋评价法记录学生的职业成长过程，促进学生职业成长。

20xx年，教育部办公厅印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（高教司[20xx年17号]），明确提出从20xx年起倡导所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划。大多数中职学校在入学新生中开设了职业生涯规划课，笔者根据中职学校培养目标和学生的实际情况，结合自身教学实践，在教学内容、教学方法、教学评价等方面进行了探索。

首先，职业生涯规划课教学要教育学生立足人生，做好全面设计，分步实施。大要订出十年、五年、三年、一年计划，小要订出一月、一周、一日的计划。计划订好后，再从一日、一周、一月计划实行下去，直至实现一年目标、三年目标、五年目标、十年目标。

其次，通过职业生涯规划课教学帮助学生充分认识、了解和评价自己。帮助学生在职业目标与本人能力之间寻求最佳匹配，以技能最佳化、性格最优化、兴趣最大化、环境最有利化等信息为依据，寻求性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配，使学生做到心



中有数。职业生涯规划课教学的目的绝不仅仅是帮助学生按照自己的能力条件找到一份适合的工作，更要帮助学生真正了解自己的优点和缺点，根据主客观条件设计出合理、可行的职业生涯规划发展方向。

以往中职学校职业生涯规划课的开设多是模仿本科院校，教材也大多是本科院校使用的原本或缩减本，教学大纲沿用专业教育模式，以知识传授和考核为主，教学效果不明显。20xx年，学校根据学生实际情况和职业生涯规划课教学的现状，邀请行业、企业专家对学生的职业素质进行分析，将专家提出的职业素质要求汇总成表，根据“职业素质分析表”中的能力、态度、素养要求，打破传统的知识传授为主的编写方式，以任务为引领、活动为导向，重新构建职业生涯规划课程教学内容体系。在内容安排上，共设置“自我认知：自己了解自己吗？”、“职业探秘：什么职业适合我？”、“社会巡礼：环境允许我做什么？”、“职场分析：我的职业规划是什么？”和“如何调整我的职业生涯规划？”个任务。每一个任务都设计了相应的活动，列出具体的活动要求，提供完成活动必需及可选的理论知识、心理测试、实践练习等内容，注重对学生学习、沟通、协作等能力的培养。在内容编排上，充分考虑中职学生的认知规律和心理特点，配有大量的插图，并设置“实话实说”、“每日感言”和“教师寄语”等互动环节，激发学生的学习兴趣，使学生轻松学习、愉快学习。

通过开展教学设计研讨会、师生座谈会等进行教学分析，根据学生实际情况和该课程的性质选择理论与实践相结合，教学互动的教学方法。教师在教学过程中通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等灵活多样的方式，引导学生认识职业生涯规划的重要性，了解职业生涯规划设计的过程。通过教师的讲解和引导，学生根据教学安排，积极开展自我分析与评价、职业探索、社会实践与调查、小组讨论等活动，提高对自我、职业和环境的认知，制订合理的职业生涯规划。

## 1、课文引导法

课文引导法就是教师利用精心组织的(不是传统的课文)课文引导学生独立学习和探索。学生通过阅读这种课文可以明确学习目标,明确了解应该完成什么任务,学会什么知识,掌握和使用什么技能,以及怎样去完成。在课文引导下,学生需要主动去查阅相关资料,收集相关信息,解答引导课文中的相关问题。

## 2、张贴卡片法

张贴卡片法是在张贴板面上展示学生或教师填写的有关讨论和教学内容的卡片,通过添加、移动、拿掉或更换卡片进行讨论,得出结论。在教学过程中可以分小组进行相关问题讨论,将讨论结果和想法用关键词写在卡片上,并由教师、学生代表或学生自己粘贴在张贴板上,师生对卡片进行添加、移动、分组和归类,进行互动,进而得出必要的结论。

## 3、集体讨论法

集体讨论法是一种群体式交流过程,也是一种内涵丰富、挖掘潜能、智慧互补、集思广益的教学方法。在教学过程中通过对某一任务的讨论,让学生各抒己见,相互评价、启发、补充,发现疑问,通过讨论来解决问题,如此循环,使学生得到比较完整、深刻的认识。

## 4、情景教学法

情景教学法是教师根据教材内容所描写的情景,创造出形象鲜明的ppt画片,辅之以生动的文学语言,并借助音乐的艺术感染力,再现课文所描写的情景,使学生如闻其声,如见其人,如临其境,师生就此进行一种情景交融互动的教学活动。教师通过展示课件和对学生进行提问,尽可能让学生运用各种感官去感知学习内容,使信息的获取最大化,从而加深对学习内容的印象,把课文内容与社会现实、情境联系起来,帮助学生形成正确的、深刻和长期的理念。

在评价方面，建立档案袋评价法，主要从学生对知识的理解和掌握程度以及实际形成的职业生涯规划能力两方面进行评价。评价采用过程评价和结果评价、定量评价和定性评价相结合的方式。主要是加强过程评价，记录学生的自我认知、职业认知和职业决策过程。对于知识掌握，可以使用是否完成等量化的评价方式，而对于实际操作能力可以通过学生自我评价、学生之间互相评价以及教师和学生的互动访谈等方式进行。

## 职业生涯规划与发展规划论文法律事务专业篇五

职业生涯规划是指对一生中所要经历的职业历程的预期和计划，包括学习、工作、对所从事的职业的发展趋势等。职业生涯规划不是单一的概念，它是与家庭、组织及社会有着密切的关系。随着个人家庭、工作和社会等环境的发展和变化，一个人的职业期望或多或少会有些许变化。大学生职业生涯规划是指大学生在校期间结合自身实际进行职业生涯规划的过程。它包括学习方向、职业发展、爱情规划等，职业生涯规划是否系统，是否符合学生的实际，直接影响着学生的个人发展。

高校思想政治教育是用正确的思想观念、道德规范等，对大学生进行有目的、有计划、有组织的影响，使他们行程符合社会所需求的思想道德的一种实践活动。在大学生职业生涯规划中充分挖掘高校思想政治教育资源，为高校思想政治教育工作提供了一个新的载体和平台。在高校思想政治教育中融入大学生职业生涯规划有助于大学生培养和提高自身所需的综合素质，如品格的塑造、个性魅力的培养、人际沟通的技能、团队合作的技能等；将引导大学生培养在专业方面所需的基本素质，即提升自身所学专业的理论基础和技能。因此，职业生涯规划应当结合当前高校思想政治教育工作所面临的新形势和新特点，找准目标，包含学业目标、生活目标等，遵循学生自身发展的规律，有的放矢地进行指导，使之

成为高校思想政治教育工作的又一枚“利器”。

### （一）教育目标上的一致性

思想政治教育的目标在于用正确的思想观念、道德规范来教育和引导学生，提升大学生的思想政治素养，使他们树立崇高的社会理想，完善其社会人格，促进大学生的全面发展。大学生职业生涯规划目的在于通过开展职业生涯规划，帮助大学生树立科学的目标，并不断地提升自我，从而获得学业和事业的成功。其本质也是提升个人的就业竞争力，提高自身综合素质的一个过程。

将大学生职业生涯规划与高校思想政治工作结合在一起，从学生的个性发展需求和对学生的共性教育出发，实现个人目标与社会发展的有机结合，实现现实目标和职业目标的有机融合，从而帮助大学生从职业规划的探索期向成熟期过渡，使高校思想政治工作目标更加合理清晰。因此，大学生职业生涯规划与高校思想政治工作目标都在于提升学生素质、促进学生全面发展，它们在教育目标上具有一致性。

### （二）教育过程上的融合性

高校思想政治教育在教育过程上是將思想道德观念内化为学生的自身需求，使其思想观念与社会的主流价值观相一致。而大学生职业生涯规划是以社会主义核心价值观为主线，以实现个人发展为基础，以满足社会需求为导向，通过帮助学生了解社会的职业需求，指导学生以社会的职业需求为导向，不断实现其个人价值与社会价值的统一。

高校思想政治教育运用于大学生职业生规划环节和过程中，正是将思想政治教育理论应用于实践，为培养人才服务、为大学生开展职业生涯规划服务的一个过程。同时，也是大学生职业素质的培养过程、职业观念的转变过程。因此，在二者融合的基础上，对于职业生涯规划来说，不仅是高校思

想政治教育工作的补充，也是高校思想政治教育工作的创新。

### （三）教育内容上的互通性

高校思想政治教育的内容包含了理想信念、世界观、人生观、价值观、道德观等诸多方面，其重要内容在于“德”的教育。而职业生涯规划的内容不仅包含设计职业方向、职业指导、职业能力培养等，更重要的是帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，从而更好的实现自身职业发展和个人发展。

高校思想政治教育工作与大学生职业生涯规划在内容上互通，从思想理论上引导学生不断提升自身道德素质，同时职业生涯规划需要从社会需求和社会发展的角度来帮助大学生树立正确的思想政治素质，从而规划自身的职业发展目标及实现的途径。因此，大学生职业生涯规划与高校思想政治教育工作在内容上是相互渗透的，随着高校思想政治教育工作的不断深入，两者在内容上的相互交叉及互通融合会进一步扩大。

### （四）教育功能上的互补性

大学生职业生涯规划以职业发展、职业指导为桥梁，它从大学生的个人发展需求出发，将学生个人发展与社会发展紧密结合，实现个人与社会的可持续发展。在大学生职业生涯规划中，使高校思想政治教育工作更加贴近学生要求，思想政治教育的激励和导向作用得到最大限度的发挥。而高校思想政治教育工作使学生逐步形成符合一定社会需求的道德观、价值观，为其职业规划及发展奠定了良好基础。

大学生职业生涯规划是对大学生职业发展中所面临的道德问题的重要补充，对于学生树立正确的职业理想、加强高校思想政治教育工作起着非常重要的作用。这不仅达到了一定的教育效果，也体现了大学生职业规划中开展思想政治教育的价值所在。因此，二者在教育功能上存在一定的互补性。

（一）以职业生涯规划为载体，内化高校思想政治教育工作目标。大学生职业生涯规划是通过指导和帮助学生正确的分析影响他们职业发展的主客观条件，引导他们正确认识自我，客观的分析自身特长、兴趣、个性等，充分挖掘潜在能力，进行个人职业目标的合理定位。

因此，由于大学生职业生涯规划具有一定的目标性和极大的动力性，通过指导大学生树立职业理想，明确职业发展目标，将高校思想政治教育工作的目标逐步内化为大学生个人发展、职业发展的内在动力，增强大学生职业规划中思想政治教育的凝聚力，使高校思想政治教育工作的目标更加贴近学生的个人和现实需求，更易于被学生所接纳，从而内化为其职业能力，激励学生为实现职业目标而不断努力。

（二）以职业生涯规划为载体，贯穿高校思想政治教育过程。在高校思想政治教育过程中，要将大学生职业生涯规划始终贯穿其中，使职业生涯规划观念深入每个学生的心中。一方面，要加强相关理论研究，加强高校思想政治教育与职业生涯规划的理论研究深度，积极了解学生的职业发展需求，形成浓厚的氛围，在思想政治教育过程中既帮助学生解决职业发展中需求，又达到了教育效果。另一方面，要将培养专业化的职业生涯规划队伍与高校思想政治教育专业化队伍相结合，构建多位一体的全员、全方位、全过程的大学生职业生涯规划指导模式，建立科学合理的大学生职业生涯规划评价体系。

同时，在高校思想政治教育工作中，要广泛开展各类社会实践和职场训练。一方面，要广泛的开展各种主题教育，如理想信念教育、职业生涯规划理念教育等，将谅解相结合，培养出大批符合社会发展需要的人才。另一方面，要强化学生的未来职业体验，将高校思想政治教育中的校园文化载体和实践载体充分运用于职业生涯规划过程中，引导学生积极参加各种职场体验活动，更早、更全面的了解今后所要从事的职业，了解社会需求，从而有针对性的提升自身的就业竞争

力。

（三）以职业生涯规划为载体，丰富高校思想政治教育工作内容。通过将职业生涯规划与高校思想政治教育相融合，高校思想政治教育的工作内容在实践中不断得到丰富。把思想政治教育的内容贯穿于职业生规划各个环节，形成“三位一体”（全程育人、全员育人、全方位育人）的育人格局。将高校思想政治教育内容渗透到职业生规划各个环节，真正的了解学生、关心学生，从而指导和帮助学生，同时也要学会区分不同的学生类型，学生不同层次的职业需求，深入细致的做好思想政治教育工作。

在实践中，大学生职业生涯规划有其阶段性和系统性。如在一年级，主要进行养成教育，侧重引导学生进行自我定位；在二年级，主要是不断完善知识结构，侧重进行生涯设计；在三年级，主要开展实践创新，进行职场训练，侧重拓展素质；在四年级，主要开展就业辅导，侧重择业、就业。虽然每个阶段的侧重点不同，学生的需求也不同，但是每个阶段又彼此相通，互相补充。

（四）以职业生涯规划为载体，增强高校思想政治教育工作功能。通过将职业生涯规划与高校思想政治教育工作相结合，不仅增强了职业生规划的实效性，也提升了高校思想政治教育工作的教育功能。大学生职业生涯规划注重于学生品质的塑造与服务学生发展相结合，通过指导和帮助学生挖掘自身潜力，将自己定位在最能发挥自身优势的位置。

职业生涯规划强调面向每一个学生，关注每一个学生的发展，它通过对学生进行调查、分析、综合考核及诊断，以社会发展为基准，为每一个学生建立符合他们实际情况的职业生规划档案，不断调动学生自我教育、自我规划、自我发展的积极性和主动性。因此，当学生的积极性被调动起来后，在思想政治教育工作中学生会更加主动的将教育内容内化为自身需求，从而不断增强高校思想政治教育在大学生职业生

规划中的教育功能。

## 职业生涯规划与发展规划论文法律事务专业篇六

**摘要：**本文回顾了大学生职业生涯规划的相关内容，重点对大学生职业生涯规划存在的问题等进行了概括总结，进一步提出大学生在职业生涯规划理论与实践的研究展望。以为大学生职业生涯规划提供一定的借鉴与启发。

**关键词：**大学生 职业生涯规划 回顾 展望

### 1. 大学生职业生涯规划的概念界定

职业是依靠自己的知识与技能，创造社会财富，获得一定报酬，以实现自我价值与社会价值的一种工作。职业生涯即与职业相关并贯穿于人一生的所有经验与活动。职业生涯规划即职业生涯的设计，是一系列的职业目标的实现活动。

为此，笔者认为大学生职业生涯规划是指大学生这一主体在整个社会政治、经济、文化背景下，大学生结合自身实际情况，确定自己的职业目标，并制定相关的学习和培训计划，不断增强所选职业所需素质的一个过程。

### 2. 大学生职业生涯规划的理论基础

#### 2.1 职业发展理论

有许多种类的职业发展理论，我们选择介绍金兹伯格和舒伯的职业生涯发展理论。金兹伯格(ginzberg)认为职业发展不是一个短暂的决定，而是一个长期的过程。职业发展理论探讨了影响个人职业发展的因素，并进一步把青年人的职业发展分为空想期、尝试期和实现期。舒伯(super)在上述的基础上，提出个人的职业发展可以分为成长、探索、建立、维持和衰退5个阶段。



## 2.2 职业选择理论

职业选择理论中最具代表性的是霍兰德的人格类型理论。霍兰德(holland)认为人格有6种类型，分别为实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务性。与此同时，工作环境也有6个类型与人格类型相匹配，人的职业发展由二者的交互作用而决定。

## 2.3 职业锚理论

施恩(schein)提出了职业锚理论，他认为当一个人必须做出抉择的时候，他怎么都不会放弃自己职业中那种至关重要的东西或价值观，就是职业锚。人们如何在未来发展自己的事业，职业锚起着重要的作用[1]。

以上三种代表性理论分别从职业发展、职业选择、职业锚的角度，对人的职业生涯发展做了简单地分析与论述。这三种理论为大学生职业生涯规划的研究奠定了坚实的基础，接下来，本文重点对大学生职业生涯规划的相关研究进行详细的分析与探讨。

## 3. 大学生职业生涯规划的相关研究回顾

### 3.1 大学生职业生涯规划存在的问题与对策研究

近年来，关于大学生职业生涯规划的研究很多，笔者选取了几篇代表性的研究成果进行了总结，发现大学正大学生职业生涯规划存在的问题有：

- (1) 大学生缺乏对职业生涯规划有足够的认识；
- (2) 大学生对于自身与相关的环境认识不够；
- (3) 大学生职业生涯规划相对盲目，缺乏相关的方法与对策；

(4) 关于大学生职业生涯规划指导不够。

针对上述存在的问题，以往的研究主要从个人、高校和国家几个角度提出了相关的对策，来帮助大学生形成合理的职业生涯规划意识，正确认识自我与周围环境，为将来更好的择业、就业提供有利条件。

### 3.2 大学生职业生涯规划的能力

能力是个体或团体成功完成某一活动或事件的心理特征。大学生职业生涯规划的能力即大学生能够成功完成职业生涯规划的一种心理特征。强化大学生职业生涯规划的能力是大学生职业生涯规划教育应有之意，也是大学生提升自我、实现自我的重要内容。

裘开过(2008)的研究表明：大学生职业生涯规划能力可分为：认识自我、认识环境、确定目标、制定计划和反馈修正。而且各种能力在性别、年级、生源地和专业方面存在显著差异。为此，根据不同的性别、年级等特征有区分、有计划的提升大学生职业生涯规划能力很有必要。

### 3.3 大学生职业生涯规划的教育体系与培养机制的研究

杨丽(2011)的研究从指导机构、专业队伍、网络服务、课程体系 and 测评体系几个方面介绍了教育体系的建构，同时认为职业生涯规划教育要注重个性、市场和大学生职业生涯整个过程的发展。该研究既尊重了职业生涯规划的动态性、也尊重了大学生职业生涯规划的特殊性，还很好的结合了我国市场经济的现实性，对于大学生职业生涯规划的培养与教育有着重要的意义。

建立大学生职业生涯规划的培养机制也十分重要。建立良性的培养机制既可使大学生在职业生涯规划过程中能够有规可循，也可使高校人才培养的质量得到进一步提升。刘兆

平(2007)的研究从办学理念、学生管理、课程建设、校园文化、社会实践和师资队伍建设和等角度阐述了大学生职业生涯规划培养机制的相关措施。从宏观的办学理念到微观的社会实践和师资队伍建设和,这种全方位、多层次的培养机制的建立值得我们借鉴。

### 3.4 大学生职业生涯规划教育的实效性研究

大学生职业生涯规划教育的实效性可以看作是大学生在职业生涯规划教育对大学生职业生涯规划意识、大学生职业生涯规划选择等的影响。实效性越高说明大学生职业生涯规划越能落到实处。何泽彬(2012)认为时效性的考察应从教育理念、教育内容、有效方式、队伍建设和有效评价五个方面。在实际考察大学生职业生涯规划教育的实效性以上五个方面值得借鉴。

## 4. 大学生职业生涯规划研究与实践展望

### 4.1 努力增强大学生职业生涯规划能力,合理进行职业生涯规划

大学阶段是一个增长知识与技能过程,职业是将这些知识与技能实现价值并转化为社会财富的一种途径。大学生要正确认识自我与周围环境,确定和实施合理的目标,并根据结果对以上环节不断跟新、进步。大学生职业生涯规划可从学业规划和结业规划两方面入手。学业规划可根据swot分析方法在大一到大四制定不同且有针对性的计划。就业规划要实时关注就业信息,不断增强就业知识与技能,结合自身兴趣等,进行合理的就业规划。

### 4.2 大学生职业生涯规划培养机制不断完善与发展

大学生职业生涯规划培养机制仅从理论上的建构是不够的,还需要实践的检验,这样大学生职业生涯规划的培养体系才会不断完善。为此,高校应当把学生管理、课程建设、校园

文化建设和师资队伍建设投入到实践中去，在实践中检验与发展，并更新理论。只有这样的循环往复大学生职业生涯规划才能跟上时代发展的脚步，才能为大学生乃至整个社会的发展做出贡献。本文还要特别强调大学生职业生涯规划中网络服务的建设的重要性。近年来，微博、微信公众平台等在发布信息等方面起着越来越重要的作用，我们应加以有效利用。

#### 4.3 大学生职业生涯的实效性将越来越受重视

我们可以把大学生职业生涯规划的实效性看作大学生职业生涯规划的出发点与落脚点。如今有些高校虽然开设有职业生涯规划课，但指停留在课堂的讲授、期末的考试等事项，而没有把职业生涯规划这一重要内容落到实处。这就需要对大学生职业生涯规划的实效性的研究制定更有效的评估工具和方法，学生也应该发展自己的职业生涯规划意识。

#### 4.4 关于大学生就业的研究与实践进一步深化

由于大学生扩招等各种因素对大学生就业影响巨大。大学生就业既是热点也是难点，大学生应对就业的相关政策进行详细的了解。例如：基层在教育、医疗和农工业技术等方面还比较欠缺，大学生应响应国家号召，去基层就业，在基层尽情的施展自己的才华。另外，大学生创业也是值得深入了解与发展的内容。国家在大学生创业方面有诸多的优惠政策。大学生选择创业既可缓解我国严峻的就业压力，也有利于大学生根据自身的兴趣爱好自由发展。

### **职业生涯发展与规划论文法律事务专业篇七**

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的，而找到真正合适本身的职业，对于个体的自我实现以及将来的生活具有举足轻重的作用。职业生涯规划是一项系统工程，首先要建立有关职业生涯的基本概念，知晓职业的特性、要素、功能、了解

职业与专业的关系，职业规划与将来生活的关系，大同学说对于将来的职业生涯的影响。

## 职业职业规划自身素养职业目标与实际计划

以我目前的个人阅历和学历来说，是不可能完全理解职业的实在含义的，所以在此借用书中的一句话：职业是指具备劳动本领的个体，运用自身的学问、技能与态度从事社会生产或服务，为社会制造物质财富与精神财富，并取得合理的个人酬劳以充足自身的物质与精神需求的持续性活动。

社会中有着各式各样的职业，职业又是人们谋生的手段，所以人的一生离不开职业，也就是说，人的一生中，将有大部分时间在职场中度过，除了少部分自由职业者，大多数人会在各自的职业环境中生存。就是这种必定的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性进展，每种职业都有独特的活动结构，对从事着的个性与心理有着潜移默化的影响，人们参加职业活动，完善者属于本身的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明人不可能一个人照料到生活的全部劳动成果，人们将本身专属的职业劳动成果与他人交换，达到填充个人物质以及精神的目的。

规划之前必需了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所制造出的一个有目的、延续确定时间的生涯模式。既然这个职业规划是贯彻在生涯之中的，所以我们就按部就班的来分析如何完善的建立这个规划。

首先说这个延续确定时间的概念，这里的时间没有局限于实在明确的几年几月，而是考虑到职业对于个人一生的内外在影响力，这个时间也包含了对个人工作的某个特定的环境和生活结构的变动进展历程。所以规划时必需考虑到自身在将近40年的工作历程大致会发生的过程。从职业前期的`学会适应职场的环境，学会如何工作，以及第一次获得在现实中成功或失败的真是体验，成为一名可以独立工作的合格员工的

历程；期间对职业的选择，对职业进展目标的确立和自我心态的调整都是对初入职场的年轻人一种挑战。步入职业中期的阶段是，简单形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了确定的成绩，而面对更深一层次的挑战时，就可能翻一下选择上的错误，这错误很可能会付出巨大的代价。所以中年职场要抗住压力，肩负责任，作出最优的判定；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经过过了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的阅历也使处事变得稳重得体，有把握全局的判定力，所以只要不显现大的变故，稳定的走完本身的职业生涯是信手拈来的事了。

认得本身的性格是认得本身的一个紧要因素。性格是一个人在学习与生活过程中形成的较为稳定的对现实的态度和与之相适应的习惯的行为特征。

有一句话在哪都适用，就是态度决议一切。而态度又是由性格决议的，虽然性格是一种特别多而杂的心理构成物，但只要合理分析本身的内心，认得本身的性格，把握性的基本特征，就能客观全面的了解本身真正属于怎么样的人。

首先我对本身进行了一个大致的性格评定，经过多份性格测试报告的结论得出，我是一种活泼型的人，活泼型的人爱好说，爱好与人交往，畏惧孤独，热诚助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人爱好与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。酷爱与人打交道的岗位或者是富于变动的工作，入销售、公关、记者、老师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，假如要让他们在某一个点长期停留，入座讨论分析或机械重复则缺少耐性或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对本身的客观评价是，在某些道德方面比较重视他们的评价，所以道德管束感很好，会常常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。爱好新鲜的事物，对新鲜的环境和四周

的人没有很强的排斥感，但也没有很好的融合感。个人为人处事相对被动，由于我个人比较独立，所以很少会要求别人帮忙我什么，能本身解决的事尽量本身克服，所以面对新同学或是新同事时，不会自动搭讪，但要是他们能自动开口向我表示友好，我定会热诚无比。个人有个人的伙伴交际准则，对不适合本身性格的人还是会渐渐淡出，对相符本身性格的人又会时时相处，即便分别，也不会减淡那份友情。个人有竞争好胜心，但仅局限于本身有本领特长的范围内，如打篮球。而超出本身喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，由于即便在本身得到时，都会回头考虑考虑本身失去时该如何面对，所以没有很强的掌控欲。

将性格与本身个人目前的专业相结合分析，本身还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学本领，以及面对困难有一颗研讨的有毅力的心。而本身喜好新鲜事，面对重重代码的压力，并不能很好的调整心态，利用各种途径查找资料去解决问题，往往面对困难要是没有同学或者老师的点播帮忙，就会陷入学习的僵局。这原因紧要是怕本身的努力得不到结果，是太在意本身的成果的表现。所以目前的本身时刻告诫本身，付出的过程是艰辛的，很有可能是少有回报的，但也只有付出过，才有一天会得到辉煌的成果。

数据显示的android操作系统超越十年霸主诺基亚的symbian系统后，互联网的进展之路越来越向移动客户端靠近，所以it行业的人员普遍认为之后几年的互联网进展路线将大力推动移动电话端移动通信。

结合本身的专业来看，就业前景相对其他专业来看，还是比较乐观，而且在收入方面有较大的优势。到大二目前为止，基本对将来的职业定位是从程序员做起，所以现在全力学习程序开发的学问。坚信只要本身能有一手程序开发稳定的本领，便能给本身一个步入职场的金钥匙。虽说在真正的职场里并不能用编程本领在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的学问，这些并不能在大学期间窥探到什

么，必需等进入职场后，有过磕磕绊绊，本身实打实的增长阅历才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参加其中。创业又与入职是不同的概念了。

在这不能将创业的计划细说，只能从自身的计划定论，就是学好编程语言，组织身边有本领的同学，带着本身的技术，开发本身的项目。这个目标可以再之后两年内完全确立，只要团队成熟，便连续创业；要是项目开发失败，也不耽搁本身开发程序本领的训练，还是有机会入职软件公司，找到本身就业的一片天地的。

这里还有大学的学业与职业目标相互冲突的问题，大学开设的学科，有几门是与本身将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的调配，也是个人目前要做出的计划。暂定是与互联网行业完全不着边际的学科只求通过，不细研讨。与个人将来进展方向有帮忙的科目，将细心讨论。这个决议必会影响本身在大学的的成绩，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不拦阻本身朝着心中目标计划的前进。

## **职业生涯发展与规划论文法律事务专业篇八**

对于目前就业压力日趋激烈的今天，一个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，趁现在还有时间，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，电子设计，聊天，网页设计，看电影。



## 2) 人格描述:

依靠理智的思考来做决定，总是采取客观实际、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。

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. 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
4. 一丝不苟、认真专注地对待具体问题、事实和细节
5. 相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式
6. 有稳定平和的心态

## 4.) 在工作中的不足:

# 电气自动化大学生职业生涯规划书

1. 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法
2. 对需要很长时间才能完成的任务缺乏耐心
3. 有时会由于近期目标而忽略长远需要
4. 办事死板;必要的时候难以或不愿适应新境况
5. 难以看到问题的整体以及行为的长远影响
6. 见到实际应用后的结果才肯接受新观点
7. 对自己及自己对组织的贡献估计过低

## 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，需要考虑别人的因素，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，学会变通看待和接受新事物

### 三、职业倾向分析

适合的岗位性质：

工作环境稳定，不需要太多的冒险和变动，最好依照经验和规律解决事情

有较多的独立工作时间，可以专心的完成整个项目或任务

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：

2. 维修电工：在专业课里最喜欢的就是电机与拖动，还有工程电气控制。

电气自动化大学生职业生涯规划书职业规划

3. plc与单片机，学的还算可以，能做技术性不强的工作

目前我报考了《英语四级》，正打算学习驾驶，本学期末拿到驾驶证。在我的职业目标之内，对自己还是比较有信心的！

### 五、未来六年职业规划

20xx.6开始工作的职位是设备调试员，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

由于以后会工作在电气及维修调试方面，一定要有比较专业、熟练的理论知识才可以，还要有丰富的工作经验。鉴于这些，我会在实习前的日子里多看、多练这方面的知识，达到融会贯通，举一反三，对问题有一种专业、全面、冷静的分析，然后进行果断，准确的处理。达到满意的效果。

## 职业生涯规划与发展规划论文法律事务专业篇九

摘要：新时代，我国的经济社会发展迅速，迎来了更多的发展机遇，机遇与挑战并存，社会已经由工业化时代向人工智能时代更迭，信息技术高速发展，社会日新月异，对人才的需求也提出了新的要求，因此，大学生对自己的职业生涯必须要有严谨而认真的规划。文章主要针对现状，阐述大学生职业规划的重要性和在校四年的具体计划，为大学生职业规划打下基础，实现人生价值。

关键词：大学生职业规划；意义；计划

职业生涯规划(careerplanning)也叫“职业规划”。职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。职业规划在学术界人们也喜欢叫“生涯规划”，“人生规划”，职业生涯规划，其实不管是哪一种称呼，表达的内容都是一样的，都是指个人与组织相结合，对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结，对个人的兴趣、爱好、能力、特点发展潜力、性格心理、专业特长、职业偏好等职业素质进行完整梳理、深度认知和综合分析，并且结合时代背景、

社会环境、相关职业前景等条件因素进行有关研判、科学评估、在总体把握的基础上，结合时代特点，将个人定位在一个最能发挥自己长处的位置，选择最适合自己的事业，并根据个人的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。一个符合自身实际情况的职业规划能够让自己在职场有条不紊，具有明确的前进方向，快速打造自己的职业品牌，实现自己的人生价值。

## 一、大学生职业规划

大学生职业规划是指大学生在学校期间，对未来的职业生涯进行的系统性设计和前瞻性安排。大学生做好职业规划，有利于在人生岔路口作出正确的选择，使事业取得成功。当今社会由工业化时代向人工智能时代更迭的过程中，信息技术高速发展，社会日新月异，对人才的需求也在不断变化，机遇与挑战并存，因此，大学生对自己的职业生涯必须要有严谨而认真的规划。

大学生毕业后有四种情况：就业或创业，待业或在家啃老。待业或在家啃老的这次不作讨论。就业还是创业我们应充分分析自己的家庭情况和社会背景，家境一般而且无背景的不建议负债创业，因为一旦失败，你和你的家庭将承担巨额债务。

在进入大学或者大学毕业前务必做好这个选择，做好选择之后才有明确的发展和努力的方向，不至于浑浑噩噩的度过大学四年时光，毕业后专业的工作找不到，非专业的工作做不了，卖苦力没力气，做普工没身体，想创业没资金、没人脉、没知识技术的，那就凄凄惨惨戚戚了。

毕业后打算选择创业的话，在大学期间就应多利用业余时间学习创业的知识，挖掘有前景的创业项目。

## 二、大学生做好职业规划，具体来讲有如下几点意义：

(一)形成积极向上的人生观。很多学生进入大学之后，就会变得迷茫，尤其是当前大学生的就业形式不容乐观，再加上进入新的环境和人生阶段，更显得不知所措。因此很多学生并不知到自己今后的发展方向是什么，不清楚自己的人生目标，也不知道自己的人生需要肩负的责任是什么。为了能够促进大学生的健康发展，学校和老师应该通过科学的方式方法，培养大学生正确全面的自我认知的能力，在教师以及社会各方面的帮助了解下，更加全面的认知社会的就业趋势，了解社会对人才的需要，并且能够通过一定的方式找出自己的不足之处，努力弥补自己的缺陷，提高自己的知识能力水平。

(二)为未来发展明确奋斗目标，促进自主学习。职业规划的核心是确立目标。职业规划作为大学生今后发展的目标计划，对大学生的个人发展起到鞭策的作用。人生有了目标，行动就会有方向，学习就会有动力，生命就会有活力。有了目标不一定都能实现，但没有目标，肯定浑浑噩噩，注定碌碌无为。现实中，大学生状况总体是好的，但也有一些大学生，存在“六不”现象：不知道自己喜欢什么，也不知道不喜欢什么；不知道想做什么，也不知道不想做什么；不知道能做什么，也不知道不能做什么。如此，谈何自我认知，谈何发展目标，谈何成才成功、人生出彩，更谈何成为合格建设者和可靠接班人。帮助学生认知自我，明确目标，是制定职业规划的核心价值所在。职业规划的有无及好坏直接影响学生在校期间的学习生活状态和未来职业发展状况。

(三)是大学生奠定未来职业成功的基础。职业规划是大学生今后就业工作的导向，一份有效的职业规划，能够使大学生正确的认识自我，明确自身的价值所在，并且开发自己的潜在资源，帮助自己重新定位价值。在一定程度上，职业规划能够引导大学生对个人能力和目标之间的差距进行评估，得出一定的差异后，会采取相应的方法进行提升，而且能够避免大学生在就业过程中出现路径依赖，降低就业机会成本。

(四)提高大学毕业生的就业率。大学生就业难，是当前我国社会发展中的严重问题，除了客观的因素之外，大学生的主管因素也占有重要的作用，大学生的就业理念落后，缺乏一定能力水平，择业方面的技巧不足等，都是导致毕业生就业率下降的原因。良好的职业规划，能够帮助大学生清楚的认识自我的能力水平，引导学生完成态度和意识的转变，正确的评价自己的核心价值观。对自己的个性特点和兴趣爱好有一个正确的认知，为解决“能干什么”提供基础。基于此，大学生的职业生涯规划，可以有效的消除就业的盲目性，提供就业率。

### 三、大学生职业生涯设计的目的

绝不单单是帮助学生按照自己的资历找到一份适合的工作，从而达到个人目标，它更重要的价值在于帮助学生去了解自己，筹划自己的未来，为自己的事业定下大计，拟定自己人生的发展方向，根据主客观条件规划出适合他们自己发展前途的职业生涯方向。

你目前的当务之急应该是为自己的职业生涯做出最好的选择和决策。需要你为自己的职业生涯以及其它相关人生规划做出一系列选择。

### 四、大学生四年在校计划

第一年：认识自我，发现自己，寻找自身职业发展的心理趋向。

当你刚刚开始你的大学生活时，你对自己以后要做什么不清楚是很正常的。抓紧你的时间去学习关于你的专业能力，人格形成，生活方式以及价值观的一切事物。这些信息将帮助你重新衡量你所选择的专业并且为你打开一个充满了无限机遇和可能的职业旅途!通过各种学生组织、体育比赛等等课外活动来发展和完善自己的兴趣与爱好。涉足了解学校就业指

导中心等相似机构所能提供的关于职业的信息，对不同的职业有一定认识。和你的家人、朋友、导师等讨论你的职业兴趣，当然也可以是其它能够给你建议的其它人，尤其是那些已经在工作的人。接受专业的个人定位测试，从而加深对自己的了解，明确你自己想要加强的竞争力。同时，努力学习，努力得到尽可能高的分数。

第二年：设立目标职业。

认识自我之后，就应该设立目标职业，确定自己想进入哪个行业，进入这个行业想从事那些方面的具体工作，定一个具体的目标；这个过程会长一些，很有可能在对某一职业有些了解后会改变初衷，这都是很正常的，对感兴趣的职业可以进行对比刷选，多了解。

继续发现和收集关于职业发展领域的信息。最好的资源就是那些已经工作的并且对你的职业规划有兴趣的人。暑期兼职、实习以及一些志愿者活动都会使你得到最直观的信息。继续拓展你在职业选择方面的知识，将所有你感兴趣的职位和行业做一个列表。通过各种渠道学习更多职场的信息。有机会的话和那些对你的职业发展有兴趣并且在相关行业工作的人进行交流，或者在这个职位上与一个专业人员共事。积极寻找实习、兼职、暑期工以及志愿者活动来增加自己的工作经验。参加其它与职业相关的活动从而尽可能多地了解行业以及整个职场。

第三年：了解目标职业的现状。

细分你可能的选择。在清楚自己想从事什么样的职业后，需要收集关于这个职业的各种信息，比如职业的薪酬，晋升速度，发展前景，都要做个细致的调查；除了网络，可以请教学校负责就业方面的老师或者是比较成功的职场人士；你也可以找份相关的实习自己去亲身经历一下，这样更直接一些实习和暑期兼职将帮助你获得新的技术，了解更多的职业咨询，



并且构建你自己的人脉网络。以自己更好的学术表现，尤其是你的专业方面。细化你的职业选择并且与一个专业人员讨论你的职业规划。研究你心仪的公司以及它的工作环境和企业文化，确定自己最适合的职位。继续寻找并且从事那些能使你获得有用经验的实习以及兼职工作。

第四年：思考实现职业目标所需的能力和要素。

为了更好地实现自己的人生目标，大学四年，应该使自己具备良好的学习能力、逻辑思维能力、沟通协调能力、就业能力、团队合作能力和创造能力等。冲刺之时，决战之际，为你自己提前计划并且设置切实可行的职业目标，现在起你将面对从大学校园到社会或者更高一级学位学习的转变。了解求职的每一点信息，有可能的话可以参加一下专业的求职培训，向专业职业咨询师进行咨询。为你得第一份工作做好准备，就工作的第一年以及你所能预想到的一切向你的师兄师姐请教。充分利用你的人脉关系为你的求职历程创造机会。利用一切可以利用的机会拓展你求职的渠道，网络，招聘会，宣讲会等等。确认自己有关毕业以及签约的一切事宜，以免到最后给自己措手不及的麻烦。

总之，职业生涯活动将伴随着我们的大半生，拥有成功的职业生涯，才能实现自己完美的人生。因此，为了能让你的人生变得更精彩，一定要及早做一份适合于自己的职业规划！

## **职业生涯规划与规划论文法律事务专业篇十**

### **一、如何理解职业**

以我目前的个人阅历和学历来说，是不可能完全理解职业的具体含义的，所以在此借用书中的一句话：职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度从事社会生产或服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。

社会中有着各式各样的职业，职业又是人们谋生的手段，所以人的一生离不开职业，也就是说，人的一生中，将有大部分时间在职场中度过，除了少部分自由职业者，大多数人会在各自的职业环境中生存。就是这种必然的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性发展，每种职业都有独特的活动结构，对从事着的个性与心理有着潜移默化的影响，人们参与职业活动，完善者属于自己的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明了人不可能一个人照顾到生活的全部劳动成果，人们将自己专属的职业劳动成果与他人交换，达到填充个人物质以及精神的目的。

## 二、职业生涯规划

规划之前必须了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生涯模式。既然这个职业规划是贯彻在生涯之中的，所以我们就按部就班的来分析如何完善的建立这个规划。

首先说这个延续一定时间的概念，这里的时间没有局限于具体明确的几年几月，而是考虑到职业对于个人一生的内外在影响力，这个时间也包含了对个人工作的某个特定的环境和生活结构的变化发展历程。所以规划时必须考虑到自身在将近40年的工作历程大致会发生的过程。从职业前期的学会适应职场的环境，学会如何工作，以及第一次获得在现实中成功或失败的真是体验，成为一名可以独立工作的合格员工的历程；期间对职业的选择，对职业发展目标的确立和自我心态的调整都是对初入职场的年轻人一种挑战。步入职业中期的阶段是，容易形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了一定的成绩，而面对更深一层次挑战时，就可能翻一下抉择上的错误，这错误很可能会付出巨大的代价。所以中年职场要抗住压力，肩负责任，作出最优的判断；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经历过了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的经验也使处事变得稳重得体，有掌握全局的判断力，所以只要

不出现大的变故，稳定的走完自己的职业生涯是信手拈来的事了。

### 三、自我素质评价

认识自己的性格是认识自己的一个重要因素。性格是一个人在学习与生活过程中形成的较为稳定的对现实的态度和与之相适应的习惯的行为特征。

有一句话在哪都适用，就是态度决定一切。而态度又是由性格决定的，虽然性格是一种十分复杂的心理构成物，但只要合理分析自己的内心，认识自己的性格，把握性的基本特征，就能客观全面的了解自己真正属于怎么样的人。

首先我对自己进行了一个大致的性格评定，经过多份性格测试报告的结论得出，我是一种活泼型的人，活泼型的人喜欢说，喜欢与人交往，害怕孤独，热情助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人喜欢与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。热爱与人打交道的岗位或者是富于变化的工作，入销售、公关、记者、教师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，如果要让他们在某一个点持久停留，入座研究分析或机械重复则缺少耐心或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对自己的客观评价是，在某些道德方面比较注重他们的评价，所以道德约束感很好，会经常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。喜欢新鲜的事物，对新鲜的环境和周围的人没有很强的排斥感，但也没有很好的融合感。个人为人处事相对被动，因为我个人比较独立，所以很少会要求别人帮助我什么，能自己解决的事尽量自己克服，所以面对新同学或是新同事时，不会主动搭讪，但要是他们能主动开口向我表示友好，我定会热情无比。个人有个人朋友交际准则，对不适合自己性格的人还是会慢慢淡出，对相符自己性格的人又会时时相处，即便分离，也不会减淡那份友谊。个人有

竞争好胜心，但仅局限于自己有能力特长的范围内，如打篮球。而超出自己喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，因为即便在自己得到时，都会回头考虑考虑自己失去时该如何面对，所以没有很强的控制欲。

将性格与自己个人目前的专业相结合分析，自己还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学能力，以及面对困难有一颗钻研的有毅力的心。而自己喜好新鲜事，面对重重代码的压力，并不能很好的调整心态，利用各种途径查找资料去解决问题，往往面对困难要是没有同学或者老师的点播帮助，就会陷入学习的僵局。这原因主要是怕自己的努力得不到结果，是太在意自己的成果的表现。所以目前的自己时刻告诫自己，付出的过程是艰辛的，很有可能是少有回报的，但也只有付出过，才有一天会得到辉煌的成果。

#### 四、职业目标与实际计划

n系统后，互联网的发展之路越来越向移动客户端靠近，所以it行业的人员普遍认为之后几年的互联网发展路线将大力推进手机端移动通信。

结合自己的专业来看，就业前景相对其他专业来看，还是比较乐观，而且在收入方面有较大的优势。到大二目前为止，基本对将来的职业定位是从程序员做起，所以现在全力学习程序开发的知识。坚信只要自己能有一手程序开发稳定的能力，便能给自己一个步入职场的金钥匙。虽说在真正的职场里并不能用编程能力在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的知识，这些并不能在大学期间窥探到什么，必须等进入职场后，有过磕磕绊绊，自己实打实的成长经验才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参与其中。创业又与入职是不同的概念了。

自己开发程序能力的训练，还是有机会入职软件公司，找到自己就业的一片天地的。

这里还有大学的学业与职业目标相互冲突的问题，大学开设的学科，有几门是与自己将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的分配，也是个人目前要做出的计划。暂定是与互联网行业完全不着边际的学科只求通过，不细钻研。与个人未来发展方向有帮助的科目，将细心研究。这个决定必会影响自己在大学的成绩，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不妨碍自己朝着心中目标计划的前进。

## 五、总结

对自己生涯前期的规划已经做好了充分的打算，并坚定不移的实施着。对职场中期及后期，还得之后具体问题具体分析。这计划伴随着自己的一生，也随着一生的变化而变化。做好当下，为自己的人生拼搏一次，是我目前该做的，也是广大大学生应该做的。