

2023年自我认知职业规划(精选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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

自我认知职业规划篇一

论文摘要：职业锚是依据自身的才干和能力、动机和需要、态度和价值观，现实地选择和准确的职业定位。职业锚的确定是一个持续不断的探索过程，需要不断的检测和评估。在大学生中开展职业锚的认定，有利于帮助不同类型锚的学生制定自己的职业生涯规划。本文探讨了职业锚理论在大学生职业生涯规划中的意义和应用，同时也指出了运用此理论时应注意的问题。

随着我国教育事业大发展和高效扩招政策的实施，以及大学生毕业数量急剧增加和就业形势越来越严峻，开展在校大学生的职业生涯规划教育已经成为高校就业指导工作的重要内容之一，而在大学生职业生涯规划中引入职业锚理论，开展职业锚型识别，分类指导各类型学生的职业生涯规划，对高校就业指导工作的科学化、专业化发展具有十分重要的意义。

1 “职业锚”理论的提出内涵及发展

美国著名的职业生涯管理研究者——麻省理工学院斯隆管理学院的e·h·施恩教授在其1978年出版的《职业动力论》（中译名为《职业的有效管理》）一书中首次提出了职业锚理论，他对“职业锚”的定义是“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。“职业锚”是依据自身的才干和能力、动机和需要、态度和价值观，现实地选择和准确地进行职业定位。它是个人自我观中的动机、需要、价值观、能力相互作用和逐步整合的结果。

施恩的研究认为，职业锚只有在早期职业的若干年后才能被发现，虽然某人可能具备了学校表现为基础的多方面的潜在才干和能力，但是，在接受出现各种情况的实际情境的测试以前，它们不能成为自我观的一个能动部分。多数情况下，个人的才干在接受实际生活情境的测试以前，它的真正面貌并不清楚。个人在面临各种各样的实际生活情境以前，不可能了解自己的能力和动机和价值观，因此不可能凭各种测试来预测职业锚。但随着职业锚的理论的发展，也有很多学者认为可以根据职业锚的认定来构筑大学生的职业生涯规划。笔者认为，一个理论从提出到成熟，是一个发展变化的过程，无论是理论本身，还是理论的适用对象，都是变化发展的。无论职业锚的概念怎么表述和发展，它的内涵都是不变的，即当个体在择业必须做选择时，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。本文就是基于施恩的职业锚理论，通过发展和变通，形成了自己的职业锚理论研究假设。大学阶段是职业锚形成发展的探索期。通过不断地学习和恰当地指导，大学生的职业锚基本形成。如果大学生清晰地把握了自己的职业锚，他们就可以非常明确地进行职业生涯规划，在就业时就可以非常明确地沿着自己职业锚发展方向来找到自己合适的职业。在此基础上，本研究进一步假设：大学生已经存在比较清晰的职业锚，但他们可能并不清楚自己的职业锚类型，我们可以通过测量来发现大学生的职业锚类型。

2职业锚的认定、评估和检测

大学生正处在世界观、人生观和价值观趋于稳定但又未成熟时期，缺乏一定的社会阅历和工作经验。因此，高校就业部门应加强引导，运用职业锚理论对大学生进行有效的就业指

导与训练，帮助大学生树立正确的“择业观”，寻找到自己的职业偏好和价值追求。

2.1 引导大学生做好职业锚认定

首先，要提高职业认知水平，大学生需要对自己进行全面客观的分析与定位。定位越准确，对职业锚的认定就越准确。高校就业部门应帮助大学生从价值观、兴趣、爱好、特长、性格、学识、技能、智商、情商以及协调、组织管理、活动能力等方面认识自己，让学生从以下几方面着手：我能做什么、我想做什么、我应做什么、我可以做什么、我自己拥有什么来进一步认识自己，了解自己。一些职业倾向调查，可以帮助学生走上适合自己的良好的职业发展道路。比如，在大学期间主要对哪些领域感兴趣及为什么会感兴趣？比较周围的同学，觉得自己的优势在哪里及局限因素在哪里？大学期间，最希望自己哪一方面得到锻炼？毕业之后想从事的第一种工作是什么，并期望从这种工作中得到些什么？当开始自己的职业生涯时，抱负或长期目标是什么？如果这种抱负或长期目标与现实有距离，会怎么办。

其次，运用专业软件进行职业能力测评，即通过运用各种方法包括自我测评法、他人评价法等，以量化的形式测试个体职业能力和职业素质，同时对测试的结果进行分析、解释，以帮助自己寻找出职业锚。目前，使用较多的职业锚测量表是梅光耀编制的《大学生职业锚量表》，张冬梅等运用此量表对陕西省6所高校的450名大学生的职业锚开展问卷调查，取得了良好的实验效果。各类网上职业测试和分析及专业性强的职业咨询均能提供测试服务。根据笔者调查，目前高校就业指导中心运用最多的是北森朗图职业测评系统，但是专业咨询在高校里还极其稀缺，也缺乏相应的专业人员和设备等。

2.2 在职业生涯规划过程中要不断做好职业锚的评估和检测

在指导大学生开展职业生涯规划时，必须明确大学生的职业锚并不是一成不变的，它会随着学生的认识发展而产生变化。张冬梅的研究表明，大学生的职业锚呈现年龄段和专业化的分层特点，不同年龄阶层和不同专业的学生其职业锚的趋向性不同，这和各个专业、各个年级的学生特点、择业观念及周围环境是相对应的。所以，在对初入学的大一学生开展职业锚认定时，要注意学生是否能够准确地判断职业锚；另外职业锚的认定过程是贯穿学生在校学习生活的整个过程，需要我们不断地摸索和探求，适时地加以调整和完善；同时，职业锚需要不停地评估和检测，判断其可靠性。

通过校园文化活动，社会实践活动开展职业锚的评估。高校教师指导学生积极地参与各项校内外活动的时候，要指导学生对自己的职业锚开展适时的评估，以便在不断地认识自己和社会的基础上及时调整锚型。同时，有效开展专业实践，可以帮助大学生在实践中不断评估和检测自己的职业锚，这需要校、企、学三方共同努力。目前国内许多著名高校纷纷与知名企业建立合作关系，为大学生提供了摆脱纯理论教育而加强动手能力教育的机会。实习是大学生职业生涯教育的有效手段，对大学生将来职业选择的成功是极为有利的。大学生在实习期间到企业锻炼，不仅能学到实践知识，更能学会如何去评价对方，如何正确择业以便找准自己的职业锚，能做到对自己的职业发展有一个长远的规划。”

3运用“职业锚”理论引导大学生做好职业生涯规划不同锚的学生，职业生涯的道路也不一样。因此，引导大学生做好职业生涯规划，必须设计多种成才途径来指导各种不同锚的学生。

技术型职业锚的人追求带技术智能领域的成长和技能的不断提高，以及应用这种技术职能的机会，他们对自己的认可来自于他们的专业水平，他们喜欢面对职业领域的挑战，通常不喜欢从事一般的管理工作，因为这意味着他们不得不放弃在技术智能领域的成就，这就是技术领域专家型的发展。对

技术锚型的学生，教师指导的重点应放在课业指导、专业技术技能的指导上，学生在构筑职业生涯规划时也要把主要精力放在专业学习上，更重要的是专业技术技能的培养上，使自己的专业知识向广度、深度方面进一步发展，专业技能日渐完善。

管理型职业锚的人追求并致力于工作晋升，领先于全面管理，独立负责一个部分，可以跨部门整合其他人的努力成果，他们想去承担整体的责任，并将公司的成功与否看成自己的工作，具体的技术智能工作仅仅被看作是通向更高、更全面的管理层的必经之路。他们更多是在管理上或者说更大的职责、更大的责任上面获得这种发展。管理锚型的学生主要表现为积极参与学生干部的竞选，组织和参加学校组织开展的社会活动，他们将管理本身作为最终目标。教师指导的重点应放在帮助学生现代管理的方法和手段，锻炼和培养他们的管理能力。比如，培养热心为同学们服务的意识，通过组织各项活动、协助教师处理各项事务等培养学生的领导、组织协调和社交才能，同时提供多种机会去实践，让他们在实践中磨练自己，提高自己的管理水平和能力。

自主型职业锚的人希望随心所欲安排自己的工作方式，工作习惯和生活方式，追求能施展个人的能力的工作环境，最大限度地摆脱组织的限制和制约，他们宁愿放弃提升和工作发展的机会，也不愿意放弃自由和独立，因此指导这类学生如何合理地制定计划和安排时间，解决好学习与休闲、自由与约束、个人与组织、努力与成果，指导他们把握好自由的“度”，最佳地选择享受自由的生活方式，以达到个人的最大发展。

安全稳定型职业锚的人主要是追求安全工作中的安全和稳定感，他们因为能够预测到稳定将来而感到放松，他们关心财务安全，例如退休金和退休计划，稳定感包括诚实、忠诚，尽管有时他们可以达到一个高的职位，但他们并不关心具体的职位和具体的工作内容。对安全锚型的同学应着重培养他

们的特长，如优秀的学业成绩、高学历、较强的管理能力、良好的人缘等，为将来从事安全稳定的工作打下良好的基础。同时，应加强他们的风险意识教育及心理素质教育，指导他们不仅拥有知足常乐的心态，也要有不断进取之精神，才能使自己立于不败之地。

创业型职业锚的人希望用自己的能力创建属于自己的公司，或者说创建完成属于自己的产品服务，而且愿意去冒险，并克服面临的障碍，他们不断地寻求机会，寻找自己能够去创办或者说创建企业的这样一个机会。相对于近年来蓬勃发展的自主创业热潮，教师要积极培养创造锚型的学生自主创业的能力：第一，引导学生在学习中善于发现问题、敢于质疑，培养创造性的思维方式；第二，鼓励学生申报学生科研项目，参与校园创新创业计划等，培养学生的创新创业能力；第三，进行心理素质的培训，增强学生的意志力、毅力。除此之外，教师还应积极开展对自主创业的背景及政策、自主创业对毕业生的素质要求、自主创业实施途径等进行理论性指导，鼓励学生为实现自己的目标而努力。

服务型职业锚的人追求他们认可的核心价值，更多的是倾向于自己的价值观，更加追求的是一种服务，比如改变人居环境，解决环境污染的问题，创造和谐的人际关系，帮助他人，改善人群的安全感，通过新产品的研发治疗疾病等，他们一直追寻这种机会，宁愿放弃提升或工作发展机会，也不会接受不允许他们实现这种价值的变动或工作提升。对服务锚型的同学应着重从培养他们的人际沟通能力、专业学习、良好的心理素质等方面着手。通过鼓励学生积极参加学校暑期社会实践及社会慈善活动等，提高学生的人际沟通、团队合作等能力，了解行业的要求和运作。同时，教师还应积极开展国家引导大学生服务基层有关政策的指导，引导和鼓励学生面向基层就业，比如志愿服务西部计划、到农村基层从事“三支一扶”等。

挑战型职业锚的人喜欢解决看上去无法解决的问题，喜欢战

胜强硬的对手，克服常人无法克服的困难障碍等。对他们而言，参加工作或职业的原因是工作允许他们去战胜各种不可能。他们需要新奇、变化和困难，如果事情非常容易，就会变得非常令人厌烦。培养挑战锚型的同学，首先要进行心理素质培训，挑战人生可能会经常面临困难和失败，只有具备良好的心态和百折不挠的精神才能享受挑战的过程；其次，挑战型锚会跟其他的锚有一些结合，比如说跟专业型的，或跟管理型的相结合，因此培养他们的专业素质和管理能力，为将来从事挑战性的工作打下良好的基础；再次，树立不断学习、终身学习的意识；最后，鼓励学生参加全国“挑战杯”大赛、校园创新计划等，拓展学生的创新意识，培养学生的动手能力。

生活型职业锚的人希望将生活的各个主要方面整合为一个整体，喜欢平衡个人的、家庭的和职业的需要，因此，生活型的人需要一个能够提供足够弹性的工作环境来实现这一目标。生活型的人甚至可以牺牲职业的一些方面，例如放弃职位的提升，来换取三者的平衡。因此指导这类学生如何挖掘职业兴趣，合理地处理工作与生活，解决好家庭事情与自我提升等关系，最佳地选择享受生活的工作方式，在享受生活情趣的同时体验到工作的乐趣。

4运用职业锚理论应注意的问题

职业锚理论在大学生职业生涯规划过程中，有其重要意义和作用，让学生认识自己的职业锚，运用职业锚来设计职业生涯。但是仅有“锚”是不够的，在市场竞争日趋激烈的就业形势下，通过培养学生的职业品质提高就业能力至关重要。职业品质是指个体或群体在行为、作风上所表现的思想、认识、品性等本质，具体表现在工作态度、社交技巧、意志品质等方面。职业品质教育是一项长期和系统的培养过程，通过培养学生的自我竞争力、自我调控力、社交能力和领导能力，帮助大学生建立良好的工作情商，提高学生就业的适应能力和竞争力，从而顺利迈出职业生涯的第一步。

[4]梅光耀。广东省大学生职业锚量表的编制与应用研究[d]. 广州：华南师范大学，2007.

自我认知职业规划篇二

1. 职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。
2. 职业能力：逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。
3. 个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。
4. 职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

自我认知职业规划篇三

岁月流光，转瞬即逝，我将迈入大一的生活中去。迈入新的一年，应该有新的认识，新的规划。如今社会，研究生已经多不胜数，作为本科生，更要提早为自己的将来做打算。

所以，做一份职业生涯规划书，我认为是很必要的。

有了一份职业生涯规划，不单单是对以后的规划，更是对现在大学更好的学习生活的一个鞭策。有了一个前进的目标，才能有更好的进步。常言道：“知己知彼，百战不殆”。

在对自己有了一个充分的认识之后，更好的针对自己的不足，更好的去学习和成长。

一、自我认知

在校期间学习认真，做事比较认真仔细。适应性较强，与人沟通能力较强，思维敏捷，表达流畅。在校期间人际关系较好，爱好音乐、书画、舞蹈，现为学校乐队负责人。

在校期间在学生会，音乐协会以及班级都有任职。

有较强的工作协调组织能力。

通过自我测评，达到应有能力，能够从事药学专业的工作。

二、职业生涯条件分析

1、专业分析：

本人所学专业为药学，药学专业对药物化学、药物分析、药物评价、临床合理用药、医药经营及管理、新药研究与开发、药品生产与管理等方面都有涉及，基本类似于全科专业，就业方向相对较广。

药学专业主要学习药学各主要分支学科的基本理论和基本知识，受到药学实验方法和技能的基本训练，具有药物制备、质量控制评价及指导合理用药的基本能力。

2、就业前景分析：

就目前我就业形势不容乐观的情况下，药科类毕业生的就业前景仍然不错。总体来看，药科类毕业生供小于求，各医药公司、制药厂是吸收这类毕业生的大户，制药业对人才的需求是稳中有升。

据调查□20xx年药学类专业本科毕业生期望的月薪为1500-2000元，研究生在3000元左右，基本符合用人单位愿意支付的薪酬水平，目前处在逐渐上升阶段。就业选择的结构性矛盾突出表现在地域差别上。

药学类毕业生主要选择在京、津、沪和浙、苏、粤、鲁的沿海城市、省会城市就业，而一些的大型药企由于地域问题，很难招到满意的人才。在岗位方面，从毕业生到制药企业从事生产和销售居多，这方面人才也是企业招聘的主体。

自我认知职业规划篇四

通过分析我的360度评估、职业兴趣、职业性格、职业价值观，我对自己的认知做以下小结：

全面系统的分析让我安静下来进行自我对话，和自己沟通。分析自己的兴趣、性格、能力、价值观让我充分的了解自己，认识了自己。

不论在学习工作中，要保持头脑冷静，努力使自己头脑灵活起来，多与人沟通。

保持乐观积极的态度，努力搞好学习，提升自身能力，发扬自我优点，做事仔细认真，友善待人，勤于思考，全面考虑问题。

自我认知职业规划篇五

业余爱好：读书、听音乐、体育、画画

心中偶像□ ^v^□比尔·盖茨

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《水手》、《我的未来不是梦》

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

乐观，开朗，而且，我口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力， 惰性较大。