

2023年职业规划书的职业兴趣(优秀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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

职业规划书的职业兴趣篇一

职业规划“下一步是不是天堂？”

。高考完的学生，该为自己选择什么样的院校，选择什么样的专业发愁。因为一个好的专业也许会给四年后的自己来带就业的竞争优势，但如何给好专业定位，什么样的热门的，现在热门的四年后是否存在饱和都是学生和家家长万分关注的。

而那些大学毕业的学生，也正在焦虑的寻找着工作，选择生活定位的城市，选择适合自己的职业，选择第一桶金的分量和含金量。一次次的投递简历，一个个的招聘会，一次次的面视。为了就业购置适合的行头，设计华丽的简历，甚至整容，一切都为了跨入社会的第一步能开个好头。因为他们知道，很多人大学毕业那天就意味着失业生涯的开始。

想想自己大学毕业就业的经历，无疑算是幸运的。大三的时候就尝试着实践性的参与和开始就业准备。选择了适合自己的实习环境，毕业后放弃了公务员的可能，选择一家外企工作。想法很单纯，学经济的，只有在这样的环境里才能学以致用。也许是性格原因，在上海的那几年一直没有换过工作，从最基础开始做起，一步步的做上去。主要是觉得该学的很多，在一个地方没有全部学完或者学个大概没必要挪窝，何况薪酬待遇相对不错，就更没必要折腾。大学要好的一个同学，两年换了7份工作，他的目标很明确，每换一个工作都要

有所得，要不就是学到新的东西，要不就是薪水有所提高。刚刚毕业那会，大家都血气方刚，有着满腔的动力去尽情折腾。

在那种高强度的工作压力下，自己的工作似乎也出现了瓶颈，很稳定，很顺畅，但却找不到工作的激情和动力，疲惫、困惑、厌倦，似乎出现了职业倦怠。如果是在35以后，也许会放稳心态，力图一个稳定的发展，但毕竟二十多岁，这样的疲态是不应该的。于是我第一次选择了调整，换了个城市，从事了金融工作。当初想法也简单，想找一个相对宽容的环境多留点时间给自己，准备考研继续读书。可毕竟是跨行业的工作，从头学习，一向好强的我又投入12分的精力去适应、去打拼。很庆幸上海三年打下的职业基础，特别是对待事物、看待事物的认知力和判断力。还有就是在外企那种紧迫感和职业压力所练就的能动性，让我的工作逐渐被认可和被欣赏。一呆又是三年，这三年让我学会的不仅仅是跨专业的知识涵盖，也包括社会适应能力，与各色人物交往能力，甚至为了适应而学会的一些以前自己都会唾弃的能力。三年后的我在前不久第三次选择调整。

《职业规划“下一步是不是天堂？”》⁽¹⁾。我很婉转的表达了我的不了解。也许就一个职业来说，在现在就业压力大的阶段，专业的职业规划师能为你科学的分析你的职业取向，相对这个行当也许比较吃香。可很多时候父母总是喜欢把自己的愿望强加给孩子，我倒觉得今后职业选择的好坏更取决于孩子本身的适应力和兴趣所在。选择一个他不感兴趣的所谓热门专业，即使他今后从事了这项职业，没有兴趣的原动力，你也很难期待他出类拔萃。

很多时候，作为我们职场人也会经常面临职业方向的选择和规划。都说“女怕嫁错郎，男怕入错行”，职业选择出现了差池，也许会影响自己今后的发展。但现在这个流动性很大的社会，选择的机会这么多，哪怕失败一次，又有什么担忧呢。怕只怕没有给自己一个适当的职业定位，一错再错，而

影响了自己的职业信心。

其实我觉得更多时候如何给自身定位反而是一个需要解决的问题。换一个工作环境，一定要对这个新环境做一个比较全面的了解。选择跳槽也应该慎重，这个选择会给自己带来什么样的影响是一定要考虑的。一个比较优越的环境确实容易让人心动，但是我们决不能因为一个因素而让自己的目标做出妥协，否则到头来，这当中所失去的只有自己才会真正觉得惋惜，最终还是会觉得得不偿失。

作为踏入社会的毕业生们，我倒觉得是否该做的准备更多是来源于自身的认识和心理准备。专业知识在学校已经学完了，是否学到真才实料不得而知，但职场的认可却是没有半点含糊的，你还必须准备一颗进取心与责任心，准备足够的自信心。初入职场，会与期望和想象产生错位，你必须还要具备自我认识和自我调节能力，并且时刻保持情绪的稳定。在具备这些个性因素后，你也许开始慢慢适应你的工作和工作的环境了。你想更上一层楼，就必须具有更高的社会敏感性，对人际交往的性质和发展趋势有洞察力和预见力，因为你会发现，繁杂的工作和劳动强度并不是你最大的职业压力，往往学会如何与人打交道才是最困惑你的烦恼。你不仅要有足够的自我保护意识，还必须提高自己的社会接纳性，社会接纳性是建立深厚的个人关系的基础。在你完善了自己，提高了自己，成熟了自己后，在你一次次的吃钉子，碰壁，委屈，甚至绝望之后，千锤百炼的你才逐渐适应了职场环境，成就了你的社会影响力，实现了你的人生价值并体现了你的人格魅力。

其实给自己作一个职业规划还是很有必要的，在完成对自己的实际情况作出理性判断和客观分析的基础上，根据自己的专业方向和专业知识的掌握情况做好职业规划，明确职场定位和方向，最重要的是抱着积极而又务实的心态。

在职业规划的同时还要考虑自己的职业性格特点，考虑职业

对人的性格要求，从而根据自己的性格特点选择最易适应的职业，要不就尝试改变自己的性格特点来适应职业的要求。人只有对自己有兴趣做的事情才会焕发出主观的能动力，如果你只是想适应，或者只图稳定，也许你会放弃自己的个性和兴趣来迁就你的职业，但我想你也许能做好，但一定做不优秀。实现性格与职业的匹配，合乎兴趣的工作才是事业。唯有将自己所长以及所爱的兴趣与工作相结合，做到最好的搭配，才能称之为事业。而事业就是一个你永远都会为之努力的工作。

人最害怕的就是选择，因为面对选择，我们不知道下一步是不是天堂。但我想只要是自己坚定的选择，适合自己的选择，哪怕走向天堂前会遇到犹如地狱般的煎熬，但目标锁定了，天堂就会在我们选择的一下站、下下一站……（完）

职业规划书的职业兴趣篇二

有一位求职者，原来是某装潢公司的项目主管，由于行业激烈，想老行当，找一份待遇还过得去的新工作。于是，他来到了职介所。当他无意中看到信息栏内的培训项目介绍时，他心动了。得知这些培训项目还可以享受政府补贴，他立即要求参加培训。我问他希望参加什么培训，他只强调说“能找到工作就好”。我又问他喜不原来从事的装潢工作，他直言不讳地说：“当初我觉得这个行业容易才去做的，但手里没证始终没有底气，所以现在不管怎样都要拿个证。”

其实，这样择业是非常盲目的。有人曾对美国的人士进行了一次调查，结果表明，他们之中94%以上的人都从事着自己喜爱的工作。换句话说，工作的基础是喜好和兴趣，一个对于工作没有兴趣的人，不管如何都不会有优越的表现。择业时，很多人忽略了一个事实：工作本身也是生活的一部分，工作质量的高低决定着生活质量的高低。工作对的意义绝不仅仅停留于提供衣食住行，实际上，工作是实现的途径，也是、

的隐形伴侣。

职业规划书的职业兴趣篇三

《绝对挑战》有一期职场节目，是阿里巴巴旗下的淘宝网招聘商务谈判经理，当时，著名的马云先生问了三个很经典的问题，其中一个问题是：

“如果你感兴趣的事情你的上司偏不让你做，而你不感兴趣的事情，上司偏让你做，这时候，你会怎么办？”

当时二号选手说：“和上司沟通”

“如果沟通不成呢？”

二号选手说：“那我要告诉他，不为结果负责任”。

马云先生意味深长地点了点头。

我当时一听，心说：坏了。这个回答太不成熟了。

成熟的回答是怎样的？我们必须先搞清楚兴趣和职业究竟如何匹配。

一、对于个人来讲，一定要做自己感兴趣的工作。

几乎每一个人都知道，人如果要长期发展，就要有动力，而“兴趣”是人发展中最重要动力之一。但是，在现实中，很多人在选择职业时嘴里说着，要“做自己喜欢的”，实际行动中，选择的确是“看似不错的行业”、“容易进入的企业”、“待遇不错的工作”、“听上去有发展前景的事业”。尽管，这些选择并没有错误，但是如果缺乏了兴趣——动力的来源，很可能出现的情况就是缺乏足够的竞争力，或者在面临困境和压力时难以坚持下去。

职业生涯规划中一个最重要的原则就是：可持续发展，其中搞清楚自己的`兴趣所在，做自己想要的和喜欢的工作，是非常关键的一个环节。

二、对于职业人来讲，不仅有兴趣，还要有责任。

有兴趣的人经常在职业中会受挫，因为很多事情不符合自己的兴趣，于是很多人疑惑：我应该选择自己感兴趣的工作，还是做工作感兴趣的事情。于是，对于兴趣的看法也是衡量职业人成熟度的一个话题，这也是马云先生主要考察的内容。

对于职业人士来讲，只有兴趣还不够，还要有责任。工作，经常是一部分让你感兴趣，也有一部分不让你感兴趣。比如，你喜欢和人打交道，但是不一定喜欢和各种类型的人打交道，也不一定喜欢在领导的压力下和人打交道；也不一定喜欢没完没了地和人打交道。所以每个人都会在工作中遇到兴趣和工作的冲突，这个时候，成熟的职业人会采取“暂时忍耐”的策略，以“工作需要”为重。

从职业生涯规划的角度，我们认为，当一个人能够做到兴趣和责任两条腿走路的时候，持久发展的可能性会更大。

三、对于职业经理人来讲，兴趣和职业的匹配是一个渐进和艰难的过程，很多时候不得不暂时放弃自己的兴趣。

职业规划书的职业兴趣篇四

在同一层面上遭遇麻烦

高婷只有23岁，打扮时髦、充满活力，然而坐下之后却止不住地叹气。没等我开口，她就开始了一连串充满焦虑的诉说。

高婷在校读的是文秘大专，刚刚毕业两年多，已经换过四家公司，她说，自己的每份工作都不如意，都不是自己的兴趣

所在。

“我在高考选专业时犯了个错误。我父母认为，女孩子就应该干点轻松的工作。我那时成绩平平，对学什么根本没多考虑。但现在我挺后悔的，对这个专业没兴趣。”

她对文秘专业的失落来自她的前两份工作。毕业后进入了一家事业单位，做行政秘书，每天就是接电话，管理办公用品，订会议室等。“在别的同事眼里，我是个打杂伺候人的，这种感觉真没法忍受。”因此干了不到三个月，她就辞职了。

她又来到一个商贸公司做办公室秘书。高婷以为这回的工作更商业化一些，也许更有意思。没想到做了几个月，和头一份工作感觉差不多，让她对文秘工作彻底失去了兴趣。

“我的理想是干一份能体现个人价值，并且值得努力奋斗的工作。只有符合自己兴趣的工作才能带来这些，才能证明自己存在的价值，充满激情地不断创造和发展。”

高婷特别羡慕影视作品中的那些整天身着职业装，带着笔记本电脑“飞来飞去”的商业女性形象，渴望自己成为那样的人。“我想，也许我适合干销售？我性格外向，喜欢和人打交道。而且销售很锻炼人，如果做好了，就等于迈出了成功的第一步。”

经过努力，高婷终于在一家营销企业做起了销售代表。而这家公司的销售业务中，有相当多的内容也需要通过电话销售来积累客户，尤其对于新手来说更是如此。开始一两周，高婷觉得挺有意思，但时间稍长，她感到了日复一日的枯燥和巨大的压力：

“我每天又陷入大量的电话之中，说着同样的话，重复同样的内容。而且，推销就可能面临着客户的拒绝，每打一个电话之前都要鼓起相当大的勇气……真让人难受。”

那一阵，每天早上，高婷一睁眼就会想到被拒绝的沮丧感，和堆积如山的销售任务，让她根本没勇气起床。在连续迟到几天后，高婷再次提出辞职。她的理由是：一份连起床都不能按时的工作一定不适合自己的，不是自己的兴趣所在。

高婷后来琢磨，还是先掌握一门技术，然后再向商业领域发展。她用四个月的时间考了mcse认证(微软认证系统工程师)，然后通过亲戚介绍，进入当地移动公司做计算机维护人员。机房的工作不忙，可以学到很多计算机专业知识。但高婷依然不满意，因为在机房维护机器，平时接触的就是四五个人，再加上倒班制，通常每天只有她一个人上班，跟别人沟通的机会很少，几个月下来，高婷觉得很压抑。

“我本来挺外向的，可现在都快不会和别人说话了。如果再这样下去，我担心自己在沟通上会出问题。眼看着我毕业都两年多了，一点发展也没有。我不想平平淡淡地过一辈子，尝试了这么多工作，都没有我感兴趣的。希望你能告诉我，我的兴趣究竟是什么？”

从高婷的倾诉中可以看出，她两年多换了四份工作，每份工作之间的衔接毫无逻辑，这缘于当工作中出现不满时，高婷总是将问题归因于对某一个工作没有兴趣。她用变换工作来解决遇到的压力，结果是压力无法解除，反而在同一个层面上不断重复遇到的麻烦。

高婷的“麻烦”诸如文秘工作的琐碎；销售人员的压力；技术工作的枯燥，都使她在工作之初就丧失了“兴趣”。殊不知，以上“烦恼”正是各项工作的特点决定的，她接受工作的同时，也就必须准备迎接相应的挑战。

“兴趣确实能在工作中给人带来幸福感和强大的驱动力，但是除了兴趣之外，我们还要考虑个人是否具备基本职业素质，比如性格是否匹配，是否培养了相应能力？”我看到高婷躺在兴趣的温床上，很想将她唤醒。

高婷思索片刻：“我仍然认为兴趣是最重要的，只要是我感兴趣，才能值得我全力以赴地付出。”

“但是如果你不全力付出，怎么能找到你的兴趣？”

高婷一阵沉默。

“一份工作只有在你真正了解并能胜任的前提下，才谈得上兴趣。但每一项工作在开始时，都需要付出相当多的努力，去战胜困难。在这个过程中，我们才能了解它有哪些方面真正吸引了我们。没有一种工作是十全十美的，其实，琐碎的工作可以通过高效的管理来熨平，绩效的压力可以增加接单后的喜悦，技术的平淡却可孕育出艺术创造的美感。我们有时候过于强调兴趣，却忘了培养作为一个职业人最基本的素质，比如忍耐、细心、勤奋……每个人做同样工作中都会遇到同样的问题，如果你不为解决问题全力以赴，兴趣永远只停留在你的想像中。”

禁锢于空中楼阁的青春

一望而知，安亚是个乖巧女子。圆圆的脸庞，可爱的大眼睛，流露出聪慧内秀的气质。她的爱好可真不少：媒体采编、形象设计、企业培训，还有当歌星。

然而她现在是一个国有单位的科员，负责管理项目技术资料。用她的话说，是一份“沉闷之极，且没有发展前途”的工作。她今年24岁，在这个岗位上呆了三年，深感人生中美丽的时光正在流逝，而生活却没有向理想目标行进的迹象。

“这些年我一直在努力，希望找一份我感兴趣的工作。我是大专生，学历不高，所以我开始自考法律本科，再争取拿下律师资格……”

“等等，好像你刚才说过的兴趣中没提到法律……”我有点

困惑。

“是我父母让我学的，他们认为学法律有前途……我自己也想不好。”

“你父母怎么看你现在的工作？”

“他们觉得很好、很稳定。现在的工作就是妈妈托人介绍的，所以周围都是‘叔叔阿姨’，我在单位的一举一动，妈妈都了如指掌。这也是我不喜欢这份工作的原因之一。”

“所以你想换工作，也就是更自立一些？”

“是的！而且我们单位是搞地质勘探的，我没有专业技术，一点兴趣也没有。”

三年来，安亚一直在为找一份更好的工作做准备。她参加自考、学英语，这次来北京还要参加一个形象设计的培训班。

“既然你已经在积极地筹备，那目前的困惑是什么呢？”

“我还想去外企工作。可我们那儿外企少，门槛高，我学历低，很可能应聘失败。我也打算去媒体应聘，但我没有专业经验，去了之后会不会不适应？另外，我现在享受体制内的各项福利，收入在当地是中上等水平，假如辞了职，估计一时很难达到这个水平，工作也失去了保障……特别是，父母特别反对我另找工作……”安亚犹豫了一下，又坚决地说，“如果我找到符合自己兴趣的方向，就不会在乎那么多了。”

我理解安亚的种种困惑，毕竟一下让自己脱胎换骨独立起来是需要一定的心理准备和勇气的，然而我不能再让兴趣这个目前还是虚无缥缈的东西再妨碍她的前进了。

“安亚，看来你是想换一份工作，同时改变生活方式。”

“是的！”

“那么，你目前最重要的是换一份可以改变生活方式的工作，比如去外企、合资企业或管理现代化的民营企业工作。但假如从来不尝试，我们怎样知道自己真正的兴趣所在？怎样知道自己适合哪种工作？”

“是……可假如我一旦发现自己还是不适应，那时怎么办？”安亚终于提出了最大的忧虑。

安亚的忧虑在于，她从未真正意义上踏出过家门。从小到大，她在父母的庇护下生活，已经习惯于“被安排”的稳定状态。尽管她已长大成人，但在父母的保护下，她内心深处仍然存在一个小小的自我。

但成长的力量不断催生着独立的渴望。安亚确实在努力学习，拼命积累，期待拥有展现自我的世界。她一直在为下一份工作做准备，这也是她的可贵之处。

我花了相当一部分时间和她探讨个人成长与家庭呵护之间的关系。后来，安亚已经能够初步认识“兴趣过多却无所适从”背后的东西。接下来，安亚最需要支持和达到目标的有效途径，我们共同分析了她进入理想公司工作的优势和方法。

安亚在离去时，对能否成功地换一份工作还是心存疑虑。望着她娇小的背影，我知道对她来说，迈出那一步需要极大的勇气。但我也相信她已经从心理上开始准备迎接挑战，因为这是成长必修课。

对于刚刚开始职业生涯的新人来说，主要任务是培养基本职业素质，如沟通、承压、责任等，这是发展任何职业的“通用能力”。

兴趣依赖胜任度成长和实现

在走进职业咨询室寻求帮助的人中，愿意讨论职业兴趣的占了大部分。来访者最爱问的话就是：“你说我的兴趣是什么？”“你认为我适合干这个吗？”

之所以以上两个案例给我留下深刻印象，是因为高婷和安亚都说过同样的话：如果能确定一份感兴趣的工作，我一定会全力以赴。她们看重职业兴趣的结果，却在困境面前裹足不前。虽然她们在表现上大相径庭，实质却有异曲同工之处。

人们在评价一份工作是否满意时，职业兴趣在其中的影响力所占比重越来越大。这个时代越来越强调彰显个性，回归自我。对此，“职业的深层志趣”这一概念最能说明兴趣的重要：它能使你在最大程度上发挥潜能，并可能超越金钱、地位、荣誉等“可见”标准，引导人向更深的层面投入，并获得职业“高峰体验”的快乐。

然而，一个职业是否令人满意，不仅取决于兴趣，还取决于胜任能

职业规划书的职业兴趣篇五

身在大二的我渐渐认识到：一个人大学时光一生只有一次，这仅有的一次机会，我应该好好珍惜！与其无目的的乱学，不如先做好职业规划，再按计划去努力拼搏。有了目标，才能激发动机。于是，再经过一番深思熟虑之后，我设计了如下的电子信息专业职业生涯规划。

自我盘点

业余爱好：喜欢听音乐、逛街购物，散步，看书等；

我最欣赏的人：李开复，比尔盖茨，耐基，拿破仑☐^v^☐

2、优势与优点

学习成绩优秀，担任学习委员，班级群众基础好。做事仔细认真、踏实，友善待人，乐于助人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

3、劣势与缺点

经济状况较为一般，身体偏瘦，体质较弱。性格偏内向，交际能力较差，过于执着偏固执，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神，积极主动性不够，做事爱拖拉，惰性较大，学习方面坚持性不够，没有完成预期目标。

4、生活中的成功经验与失败教训

成功竞选成为学习委员，通过湖南省计算机二级考试和全国英语四级考试。高考考的`不顺利，没有取得过一等奖学金。普通话不标准，和陌生人交谈时总有些紧张。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，与弥补体质过弱而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各种活动，增强自身的社会工作阅历，为以后实习工作打下坚实基础。