

最新大学生生涯规划书小结(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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生生涯规划书小结篇一

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。

大学生生涯规划书小结篇二

转瞬又过去了一年。在这第二个学年里，我逐渐走向成熟，一年的时间我逐渐确立了明确的未来方向，一年的时间我向梦想又近了一步。

在学习上，我深知学习的重要性。大学时代是学习现代科学知识的黄金时代，我们应当抓住这个有利的时机，用知识来武装自我的头脑。为此我合理安排时间，调整好作息时间，分配好学习、工作、娱乐的时间。其次，保质保量的完成教师布置的作业，认真对待考试，大二的学习中，我尽管提高了，但离心中的目标还很远，仍需要努力，尤其是在过去的两年里自我一次奖学金也没有得到过，我应当抓紧学习，争取能有好成绩。思想上，思想端正，能吃苦耐劳，努力学习各个领域的知识来武装自我充实自我，进取提升自我的世界观，人生观，价值观，为成功奠定基础。多些与人为善为乐，用实际行动来展现当代大学生的风采。

在生活上，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风。此外，对时间观念性十分重视。由于xxx待人友好，所以一向以来与人相处十分融洽。在课余时间参加各种社会活动，并进行兼职，学到了很多做人的道理。

在工作中，对工作职责心强、勤恳踏实，认真完成导师安排的各项任务，进取团结同学，有奉献精神，参加学校，班级的团体活动。

在以后的大学生生活中，我会努力朝着自我的目标前进，为以后的生活，工作创造更有利的条件。

它山之石能够攻玉，以上就是为大家带来的7篇《大学生职业

生涯规划自我认知小结》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

大学生生涯规划书小结篇三

自我认识

我性格外向、开朗、活泼，也比较热心，喜欢创新，动手能力较强，做事认真、投入，也比较有耐心，但是不是特别细致，以致一直以来成绩从来没有特别突出。有时还感觉自己缺乏自信心，一旦被别人批评就会很没有信心。我学过的东西很多，文艺的方面有二胡葫芦丝和书法，运动的方面有游泳羽毛球和排球，但是比较精一点的就只有二胡和葫芦丝，所以我的耐心可能也和我从小学乐器有关。我个人认为总的来说我还是比较适合会计这个专业的，因为从大三上学期的会计实务课和本学期的会计软件课来看，我感觉我的实际操作能力还是可以的，而且就我的性格而言我并不适合特别外向的职业。其次，我个人的业余爱好也很广泛，除了正常工作外，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自我。

不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，自我认知，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

环境

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊

情况时，要随时评估并进行相应的调整。规划调整的原则：因时而动、随机应变。

成功标准我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现，我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历。但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要好好补习功课以迎接考试。如果没有努力的方向和短期的目标，那就容易虚度光阴，浪费青春。为我加油吧！

专业： 班级：（2）

学号：大学生职业生涯规划书

前言

对于刚上大学的我来说，面对突如其来的宽松制生活，显得有些轻松，也有些迷茫。这样的生活让我对自己的未来，对自己的将来也许会走的路充满了无奈与彷徨。

职业规划不仅是对职业的规划，更是对人生的规划、对自我的规划，这更有利于自身的发展和创造。在自我职业规划之前，也许你只是一个默默无闻，也许兢兢业业、脚踏实地的工作者，但在认真地规划之后，你就是个主宰者，至少是自己的主宰。人生的进步少不了动力和目标，而这个目标就从

规划开始。

规划职业，掌握人生。

一、 自我分析

1、 价值观—最看重是什么

(1) 最看重人的本身才能，不喜欢表面哗众取宠，实质无能之辈。

(2) 最看重人的基本良知，喜欢善良、诚实、稳健的人，不喜欢唯利是图的人。

(3) 最看重人对工作及事物的态度，喜欢积极、有所追求的人，不喜欢对世界充满消极态度，没有上进心、没有责任的人。

2、 兴趣爱好—喜欢干什么

(1) 对文学有浓厚的兴趣。

(2) 喜欢上上网，偶尔玩点小游戏。

(3) 喜欢看电视剧、网球赛、小说。

(4) 喜欢听音乐、唱歌。

(5) 喜欢独自想事情，知道想透彻为止。

3、 能力特点—能够干什么

(1) 善于客观、系统的分析事物。

(2) 善于想象、创造，将想法与实际联系起来。

(3) 善于调解、谈判。

(4) 善于计划，有长远的眼光，有开拓精神。

(5) 善于事物的实际操作和应用。

4、行为风格—适合干什么

(1) 性格双向，根据具体事情而定。

(2) 善良开朗，与朋友交心，善于沟通、做思想工作、营造氛围。

(3) 思想较为独立，有主见，不喜欢模仿。

(4) 喜欢文字抒情，适合文学类工作。

5、胜任能力—优劣势是什么

自身优势与环境优势：(1) 性格双向，善于交际和沉着地应对问题。有较好的独立思考和解决实际问题的能力。(2) 对专业科和非专业科都有极强的知识占有欲，并有一定的能力攻克，学习接受能力较强。(3) 具备较强的创新意识，敢于创新，不喜欢拘泥于固定的模式。(4) 能力、兴趣广泛。多才多艺。适于多种工作。应变能力较强。有谨慎的逻辑分析能力。(5) 居住在沿海地区，经济发展迅速。

自身劣势与环境劣势：(1) 表现欲不强。(2) 不够自信，缺乏相关工作经验。(3) 不善于把握机会。(4) 暂时所学知识不专，缺乏专业知识。(5) 相关企业对人员的要求日渐提高，省内一般只要本省毕业生。(6) 还未入党。(7) 英语口语能力不强。(8) 专学与泛学的矛盾。

二、职业分析

1、社会环境分析

我国是一个发展中国家，不管科研还是经济或是国家教育系统都处于学习、更新改进的探讨状态中，国家对人才很是看重，尤其对将来人才的培养工作更是大力度严抓、把关。但是由于生活的等级落差，大部分的大学毕业生更喜欢到发达城市谋求就业机会，哪怕开始的几年相当困难，到处碰壁（拿他们的话说，就是体验社会，积累经验），也不愿意到开发中的经济贫困区择业、就业。

2、职业环境分析

程的实践型人才，要求应聘者同时承担多项大型环保工程设计的能力。而且目前一些环保企业招聘学生要求对自己业内要非常精通，并不需要每个专业都懂一点的‘通才’。对于烟台大学的环境工程的毕业生，他们的专业对口率非常低。一些同学选择了考研，一些学生选择了转行。找到对口专业的同学一般在企业中进行‘三废’的处理。因此我要从基层工作开始干起，逐渐的向自己的总目标迈进。

三、目标设定

1、短期目标

- （1）在校期间完成学业，拿到毕业证、学位证、英语四六级证书、计算机二级证书。
- （2）加入中国共产党。
- （3）利用课余时间学习第三门外语——泰语。
- （4）利用假期去打工，获得实践经验。

2、中期目标

毕业后，先进入环保局实习工作，然后准备考研或考公务员，其中之一必考。利用一年的时间熟悉工作环境，深入了解企业文化，与同事处理好人际关系，认真工作，尽快得到上司和同事的认可。努力工作，争取升职。

3、长期目标

工作几年存够一定的创业基金后在杭州开一家特色茶馆或咖啡厅，每年都会抽出时间去各地旅游。同时根据自己的精力和经济情况，选择再发挥自己的余热或尽自己最大能力做一些公益事业。

四、行动计划与实施方案

大学四年，说长不长，说短也不短。但作为一个有目标的人是应该好好计划安排一下，以达到最高效用。一年级为试探期，二年级为定向期，三年级为冲刺期，四年级为分化期。相对于我们专科生而言，大一为了解与适应阶段，大二则为忙碌阶段，大三为踏入社会做准备阶段。大一，对一切都很陌生，需要对各项事物熟悉，调整那种高中式的学习方法，真正的适应大学生活；大二则要开始为以后就业做准备，为大三就业减轻压力，要升本的同学每天忙碌着升本，不升本的同学则忙着考各种大大小小的证书。目前社会上都流行拿多证，拿多证既可以锻炼自身，也可以为在以后应聘工作时多了一块敲门砖，减少一次失业的机会。有了大二的一系列准备，大三就应该学会从“学校人”、“单位人”，走向“社会人”、“职业人”的角色转变，将个人的职业需求和个人的职业理想，职业素质很好的结合起来。虽然我现在只有大一，但我可以也应该为自己定一些目标，并为这些目标制定一些具体可行的方案。

以最少的的时间达到最佳效果（对个人而言）。

在课知识吸收掉，腾出时间去图书室补充相关学科的实践知

识。作笔记。与课内知识相融合，吸收。多和同学、老师交流，解决问题。学校所规定要拿的证书，一次通过。为以后工作做最基本的准备。

英语四级（实现期限：大二）：每天起床后半小时背诵四级单词。中午将单词巩固。晚上睡觉前听半小时英语，增强听说能力。每周腾出4小时时间到图书室浏览英语报纸，做笔记，增加课外词量。

加入中国共产党。

认真学习各科目。积极参加学校举行的各项活动。努力帮助需要帮助的人。主动学习党章，用党员的标准要求自己。让自己思想化、行动化。为以后从事的各项工作做基本的铺垫。针对性的学习泰语。

阅读有关泰语学习方面的书籍。通过他结识泰国朋友，操练自己的泰语。学习泰语为以后有可能进入“浦项”工作做准备。

利用假期去打工。

大一、大二暑假去做家教，大三的假期去专业相关的企业单位打工兼职。

在职初期尽快适应工作环境，作好基层工作

在大四的实习阶段已经对所工作的环境有了个基本的了解。正式工作的第一年应对工作有个全面的了解。包括所涉及的技能要求以及公司的整体经营状况。向公司的前辈学习工作经验。

拓宽人际交往面。

多向一起工作的其他人学习和交流。在休息日和同事交流感情。在平时注重帮助同事，为他们尽可能地解决他们工作和生活方面的困难。在社会中的其他公司内也应交往一些朋友。

多学、多思、多做，争取获得较多较好的工作经验和工作技巧。成为上级器重的人才。

提高自我的能动性，主动做事。工作时注意积累经验把工作作为一项学习任务，认真学习。想前辈讨教经验，注意一些工作细节。注重工作技巧。开拓自己的创新思想，用创新的思想为公司赢得利益，获得上级的器重。

尝试调出自己的所有能力开拓自己的事业面，拥有自己的事业。

当自我能力达到一定的程度时，尝试挖掘别人的能力，用别人的能力帮自己开拓事业。

五、评估与调整

1、我的规划评估

我的规划书预计在未来的三年大学生涯中不会有太大的波动。以后的规划既具体选择的职业而定。

2、职业规划需要不断调整

由于现在我还处于刚上大学的时候，规划的东西并不是完全符合未来发展路线的。而且社会无时无刻不在变化当中，面对这样的变化，是防不胜防的。我们无法预测未来的事，就算能够预测，也不是百分百正确的，所以，我的规划将在未来发展出现曲折的时候有所变动。

大学生生涯规划书小结篇四

转眼之间又到年底了，暮然回首已在_这个大家庭中度过了两年半的快乐时光。在过去的一年里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，在自己的摸爬滚打中，工作上积累了一定的经验，技术能力上有了进一步的提升；但也存在着诸多不足。总结过去，展望未来，现将20_年工作简要总结如下：

一、工作总结

第一、二季度主要进行了_等老产品的调测、文档完善、料单编制、整机装配等维护工作，解决生产过程中反馈的一些问题，大量的调试工作使自己积累较为丰富的工作经验。到上海_参观学习其生产加工工艺一次，通过与其生产人员的交流沟通，使自己意识到在设计过程中如何注意细节，从而更有利于设备产品化。

第三、四季度主要进行_改版工作，进行_的备料、硬件调测；进行_的原理图设计、元器件选型、备料、调测等工作；协助编制_等设备的工艺文件，搭建测试环境。

二、工作中存在的问题

1、知识面需要进一步扩展

随着公司不断启动新项目，开发新产品，应用新技术，自己只有不断勤奋学习新知识、新技术，才能够适应新项目的需求，才能更好的做好自己的本职工作。因此在日常的生活要多学、多看、多问，不懂的问题多研究。

2、解决问题的能力需要进一步提高

做项目所面对的就是一个个问题，如何把问题解决的更好，在错综复杂的矛盾中找到好的方案。这就需要有扎实的基础

知识，并且要多实践、多尝试，不断积累经验。遇到问题时要勤思考、抓本质。

3、精神能力需要进一步提高

做项目，特别是难得项目，需要有足够的毅力和抗压能力。因此需要进一步提升自己的这种精神能力，遇到问题迎难而上，克服种种困难。

4、综合能力需要进一步提升

增强团队精神、交流能力、协作精神，增强获取新知识的能力。

三、下一年的工作计划

简单的概括【】为，努力做好自己的本职工作；扩展自己的知识面；提升自己解决问题的能力 and 团队协作的能力。

最后，祝愿我们公司能在新的的一年里取得辉煌的成绩！

大学生生涯规划书小结篇五

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。

5、胜任能力：

自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。