

职业生涯规划书(精选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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

职业生涯规划书篇一

女：亲爱的同学们，

合：大家下午好！

女：我是主持人xxx，

男：为普及大学生职业生涯规划知识，引导我校学生树立正确的成才观、就业观，科学合理地规划大学学习与生活，提高就业能力与实践能力，我校开展了职业生涯规划大赛。本次比赛从刚开始筹办，走过了系部的初选、预赛，一直到今天的复赛，始终得到了明校长的大力支持。在此，请让我们用热烈的掌声向那些为我们的大赛付出过辛勤汗水的人们表示最真诚的谢意。

女：是不平凡的一年，在这一年里，我们经历了无数的悲悲喜喜，走过了无数的离离合合，但是哭过，笑过之后，冷静下来的我们还是要去面对自己未知的未来。

男：恩，是的。无论过去的记忆是多么痛苦，多么的不堪回首，我们还是希望今天的比赛会让我们的同学振奋起来，重新燃起那黎明东方的片片曙光！

男：那么，下面请允许我向为大家介绍今天到场的嘉宾及评委

女：他们分别是

专家评委xxx

汽车工程学院书记xxx

机电工程学院书记xxx

营销学院书记xx

校团委书记xx

公共教学部老师xxx

招生就业办副主任xxx

招生就业办老师xxx

女：让我们再次以热烈的掌声欢迎他们的到来

男：本次大赛，本着公平公正的原则，选手们采取抽签的方法确定出场顺序。由于本次大赛时间相对比较紧凑，所以我们的打分环节，会在大赛的最后再做统计。才艺展示呢，可以根据个人情况简而言之。

女：那么下面让我们正式开始今天的比赛。

1男：恩！首先是本场一号选手————，他的目标是成为一名优秀的区域经理，而扎实的能力和踏实的态度，也将会成为他就业之路上的敲门砖，那么下面有请来自营销学院保险专业的李艳新，看他是如何向我们展示属于他的职业生涯规划。

2女：下面是本场2号选手，一个雷字，其实已经恰到好处的概括了我们的2号选手。稳重、理性。有请来自机电工程学院的雷鸣！

男：没有人说过实现梦想的路是容易的，但是我们都选择了这条路，那就让我们同所有的选手一起朝着自己的梦想努力吧！

女：下面我宣布，本次”大学生职业生涯设计及规划能力大赛”合：到此结束

职业生涯规划书篇二

女：亲爱的同学们，大家，

合：下午好！

男：这里是***大学“大学生职业生涯规划”大赛决赛现场。我是本次活动的主持人，我是**。

女：大家好！我是**。

男：大赛以“*****”为主题，以传播和普及职业规划理念，促进大学生学习与掌握职业规划的基本方法，唤醒大学生的就业创业自主意识，并推动我校毕业生就业创业工作的深入开展为宗旨。

女：本次大赛从****开始，****大学校区赛是由上百名参赛选手从学院初赛到校区初赛，从专家评审到复赛的层层选拔，历时一个多月时间，现有11名选手脱颖而出进入校区决赛。让我们拭目以待他们激烈而精彩的角逐！

女：请允许我为大家介绍今天莅临本次大赛的各位评委，

他们是：...

女：让我们以热烈地掌声欢迎各位领导的到来！

男：接下来，为大家介绍决赛流程：

决赛的评审共包括三个环节：

女：现在开始！

男：首先有请一号选手来自**学院的***进行展示

男：感谢1号选手的精彩展示，请评委提问。

女：感谢评委的精彩提问，接下来有请2号选手xx上场，大家掌声欢迎！

男：千里之行，始于足下。让我们勇敢选择自己未来的路，规划属于自己的职业蓝图。女：即使前面是荆棘抑或康庄，为了梦想，我们无怨无悔！

男：获得****大学大学生职业生涯规划”大赛决赛二等奖的是：

有请*****为选手颁奖

女：最激动人心的时刻到了。下面，我宣布，获得****大学大学生职业生涯规划”大赛决赛一等奖的是：

有请***为选手颁奖！

男：大学舞台上的职业生涯规划已经结束，人生舞台的职业生生涯规划才刚刚开始。女：我们期待新一代大学生实现人生规划，走出更精彩的人生！

男：让我们再次以热烈的掌声感谢各位评委的到来，也感谢各位选手亲友团的精彩表现。下面，我宣布，****大学大学生职业生涯规划”大赛暨决赛到此结束！

再会！

请各位领导上台与选手合影，请各位同学有序退场。

职业生涯规划书篇三

20xx年6月11日，南京工业职业技术学院经济管理学院举行了第七届职业规划大赛。

一. 大赛概况：

大赛主要针对整个经管院征稿，共有100多份来稿。大赛于5月中旬全面启动。

二. 活动具体工作流程回报如下：

活动时间□20xx年6月11日

活动地点：教五314

活动前期安排与布置：

(1) 学生会就业部主要负责此次比赛。由沈老师进行指导。活动前期就业部召开多次部门例会。回顾往届大赛的优点与不足，过则改之，无则加勉。对活动的开展进行了精心的策划和工作分配。

(2) 大力宣传。为了保证本次活动顺利开展，就业部发动广泛的宣传，努力调动各方面的积极性。由宣传部设计职业规划大赛的海报，贴在教五公告栏。

(3) 策划活动：

前期准备

1. 张贴海报及制作横幅进行宣传活动；
2. 进班宣传；
3. 统计参赛团队名单；
4. 收集参赛作品；
5. 进行团队辅导及作品修改；
6. 制作邀请函给领导和嘉宾；
7. 申请比赛场地；
8. 商量比赛细则。

活动中期

1. 工作人员引导嘉宾入场；
2. 参赛者抽签确定比赛次序；
3. 参赛者依次用ppt展示作品；
4. 现场陈述及评委提问
5. 才艺表演
6. 评委评分及宣布成绩；
7. 比赛结束后嘉宾离席；
8. 清理活动场地。

活动后期

整理总计

（4）活动监察

由于就业部负责举办本次活动，所以就业部干事1对1进行监察。从众多项目中进行筛选后，就业部干事分别通知、帮助相关参赛团队。

（5）活动结果：

邀请了院系共5位老师做评审。共评出一个一等奖，3个二等奖，四个三等奖。

三. 就业部后期总结：

活动亮点：

1. 取得了院系领导、老师和同学的大力支持；
2. 就业部分工明确，有组织；
3. 准备工作充分，宣传到位；
4. 增设了部门审核项目环节；

活动不足：

1. 比赛在进行时，参赛人员的时间未能严格控制；
2. 规划内容本身不够创新；

20xx年12日

职业生涯规划书篇四

20__年经历过高考严峻的考验，进入了大学，成为老师和师兄师姐们关注的对象，“新生”这么一个角色就悄悄的灌输到的脑海里了，并很自豪的对自己说，我是大学生了，是07级民族学班的一员，是民族学与社会学学院的新成员。

二、自我分析

高中时是一个活泼，积极的，幽默的，喜欢看小说、散文、诗歌等文学作品，也喜欢听音乐，欣赏舞蹈，喜欢体育运动且善于思考的学生，并且希望做一个对自己负责的，所作的努力能够得到别人承认和赞同的人。努力的学习着，因为大学的殿堂时刻在老师和同学的眼中，闪烁着金色的光芒，充满着无限的诱惑。于是，不怕黑眼圈，不怕瘦弱，顶着风雨，咬紧牙关，也要拼了命的复习，甚至有时饭都顾不上吃，为了理想，为了进入梦寐以求的天堂，那时，仿佛没有觉得刻苦的学习的滋味儿是苦涩的，而是甜甜的，因为觉得这样做是值得的！或许在没有进入大学前的时光，我看待问题的眼光是客观、理性的，做事也是一丝不苟，仔仔细细的；在为人处事上，也是乐观积极，乐于助人的。

皇天不负有心人，我终于考上了大学，但是，不是理想中的大学，自然带有遗憾，在家长坚决反对复读的情况下，我还是重振旗鼓的来到北京，信心满满的进入了北京某重点大学的课堂。面对陌生的环境，陌生的人群，熙熙攘攘的人群，车来车往，便觉得失去方向，希望变得顿时渺茫。最头疼的是我的专业——民族学，每天都接触一些，以往从未接触到的知识。虽然，每天都很认真的听课，但觉得脑袋里学过的知识都没有印象。所以，长期处于思维混乱之中，常常的烦恼，甚至掺杂着更多的埋怨。尽管如此，还是改变不了，上自习的习惯，付出和收获好像并没有成正比，脑袋还是一团糟。不知不觉的度过半学期，焦虑的我急着找寻解决的办法，每次都给自己加油打气，最终还是给自己找了一千一万个不

能很快进入学习状态的理由。

三、目标锁定

经历一个寒假的休整，明白站在回忆的起点，我永远不会成长，永远会停留在原地，只会每天用以前的成绩麻醉自己。明白压力和动力都是自己施加给自己的，态度决定一切，一味的埋怨根本不能解决问题。所以，现在应该瞄准自己的目标，制定自己的计划。

我发现我渐渐的喜欢上自己所学的专业，因为，总能深刻体会到这门学科的优越性，总能受益匪浅。下定决心好好的学习专业知识，不能死读书，应该学会灵活的思维方式，和勤奋刻苦的学习精神。在课余，学习其他一些自己感兴趣的知识。其次，应该积极的参加校内和校外的实践；再次，还应该多读各类对提升自身修养和精神境界的书籍，扩大自己的知识视野。最后，应该扩大自己的社会交际范围，好的朋友既是良师也是益友。

踏踏实实的学习，积累大量精辟的知识。每天都给自己加油打气，学会客观的分析现实的学习状况，找到自己缺失的地方，不足的地方，学习大胆的和老师、同学交流知识和想法。亡羊补牢为时不晚，我相信，努力和汗水是不会白流的！成功是为有准备的人敞开大门的。

四、职业分析

我现在就读的专业，虽然很多人听起来很迷茫，就会产生一下的疑问：不知道究竟是做什么的，今后的就业如何，在哪些领域就职。说实在，一开始我自己也很难预测，但是，深入学习后，我发觉得民族学的魅力所在之处，是它具有人文关怀的精神。

在社会主义和谐社会建设的今天，民族学所研究的领域和研

究的任务，还有民族学研究的目的是，越发突出其重要的地位。民族学今后的就职领域包括：公务员、行政机关、党政机关、教师^{□^v^}研究所等。

五、swot分析

1. 内部环境因素：

(1) 优势因素：

a.善于交际，有较强的组织能力；

b.有主见，不随波逐流；

c.勤奋刻苦，思维活跃；

d.有较强的团队意识；

e.写作能力较强；

f.善于逻辑分析；

g.沉着冷静；

h.自信但不自负；

i.综合素质强

(2) 弱势因素：

a.主观评判意识强烈；

b.急于求成；

c.英语水平一般;

d.过于追求完美;

2. 外部环境因素:

(1) 机会因素:

a.信息资源丰富;

b.教学资源充足;

c.专业的独特性;

d.接收人群增多;

(2) 威胁因素:

a.就业方向具有局限性;

b.市场人才需求额脱节;

c.市场竞争的激烈;

d.复合型人才较少。

3. 分析

自己的优点和民族学专业所需要的能力相符合，只要把自身的优点同民族学专业所需的精神充分的结合起来，学习民族学专业也不是一件难事。弱势因素应该尽量的克制，把弱势因素转化为优势因素，不足的地方应尽力的弥补，取长补短。

充分利用现有的资源，发资源转化为动力，把不可能转化为

可能。客观的看待威胁因素，并不是，在威胁面前我们做不了什么，而是怎样把威胁因素转化为机遇，化挑战为动力。根据威胁因素，在挑战面前更加的完善自己，进一步提升，强化自身的知识，提高自身的综合素质。

六、决策因素

决策是根据现实的情况制定的，因为已经学习民族学一年了，刚刚入门，如果再转去学别的专业，既耗费时间，也会增加难度。学习民族学至少对女生来说，是一种优势，女生具有的细腻，觉察的能力和此专业。偏文的学科对女生来说较容易，不具有太多的负担和难度。家长的支持也是必不可少的，因为民族学在民族大学是顶尖的专业，在全国的民族高校中是占有绝对优势的，就算今后就业困难，还是有出路的，可以选择教师这类职业。经过学习，逐渐培养了学习这门学科的兴趣，被这门学科吸引，并想好好的学习好这门学科。经专业人士的估计，民族学在往后的几年里将会异军突起，会在社会领域掀起热浪，就业问题的会迎刃而解。和谐社会建设的需要，传统文化的保护也需要民族学作依托。所以，在今后的几年内，对民族学这类专业的人才需求率会大幅度上升。

七、主要目标的岗位职责和任职资格

1. 主要的职业目标:民族发展改革委员会，行政机关的公务员；
2. 任职资格：有较强的组织能力，团体意识，民族学专业知识强硬，较高的综合素质，职业道德。

八、行动计划

年：充分利用校园资源及优势条件，刻苦勤奋的学好专业知识，培养德、智、体、美、劳，全面提高个人综合素质。

年，完善知识体系，深刻研究学科，充分把握3年的学习、实践的时间，通过不断的尝试、不断的完善，更新自己的知识体系和内涵，努力的做到理论与实践的结合，确定自己的就业方向及领域，给自己初步的定位，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

3. 详细的行动计划:

(1)，英语过四级，通过计算机等级考试二级，认真学习，调整好自己的心态，学好自己的母语和文学水平，提升自己的英语口语水平，时间如果允许，再学习一门外语。坚持上自习，阅读大量的专业书籍，积极同老师和同学交流，做一些小型的实地考察。

(2)，通过英语六级考试，充分准备考研，参考大量书籍，积累大量的资料，写好毕业论文。

(3)，做好求职的准备，准备好简历。

英语:

1. 掌握四六级所要求达到的单词量，练好口语，主动和外国朋友交流，做大量的习题；

2. 预习和复习，巩固和提高，阅读外国文学作品，提高英语水平。

专业:

1. 首先，熟悉课本，温故而知新，能融会贯通，能读懂，能了解书籍的脉络。

2. 其次，升华知识，做小型的田野考察，得出结论，总结心得体会。

3. 最后，在老师的知道下，较有成就的完成较大课题额考查研究。

考研：

1. 首先，对所要报考的专业的知识有所了解，并打好基础，

2. 其次，增加去图书馆的次数，积累大量的资料和书本知识，为考试做好理论准备。

3. 再次，与报考的学校专业的老师进行交流。

体育：

1. 首先，身体是革命的本钱，应锻炼好身体素质；

2. 其次，加强体制的锻炼有助于充沛精力；

3. 再次，进行适当的体育运动有助于脑力与体力的结合。

九、总结

自己规划自己的将来，自己主宰自己的未来，我相信，成功的殿堂不会对有充分准备的人们紧闭大门的！凡事总是由难而易，有个规划的好习惯，事事皆不难！记得成功是走向人生的第一步。

职业生涯规划书篇五

我的职业生涯规划是成为一名人类灵魂的工程师——教师。人们都把教师比喻成“人类灵魂的工程师”，这无上的荣誉承载着多少人对教师的嘱托，同时也意味着责任之重大。那么要挑起这份重担，就需要有为之献身的激情。因为，热爱是最好的老师。只有对这份职业始终怀着一种激情，才能正

视一切困难与挫折，才能承受一切委屈与压力，才能在这平凡而又伟大的人生道路上走的坚定和从容。

总体分析

在这3年里，从一开始的排斥当教师，到现在的热爱，在思想我得到了转变。我相信这是我在未来的职业路途中战胜一切困难的最坚实的力量。

从自己的角度来分析：在生活中，我有时喜欢独处，自己一个人读读书或者静静想事情，有时喜欢和大家一起玩，有时和大家打成一片；在学习上，我比较严谨，要求也很高。从他人的角度来分析：在同学的眼中，我是个乐观文静的人；在老师的眼中，我是个踏实的学生；在父母的眼中，我是个听话的孩子。总的来说我是这样一个人：

(1) 性格品质自尊心强，热情、友好，具有很强的目标和使命感，做事认真、负责，有很强的责任心！在这方面我适合从事教师这份职业，我相信我会做到：对于教学，勤勤恳恳，任劳任怨，认真负责讲效率；对于学生，我会关心，呵护，勉励！

自我，并且缺乏创新性，容易被限定的思想所束缚，这是我在与学生相处中的一大阻碍，需要在以后的工作中不断地克服。

(3) 气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

(4) 学习能力：领悟性较强。

自我认识中的优势与劣势我的优势能力：

(1) 义务感强，做事认真负责，富于同情心和爱心；

(2) 大学几年的学习，具备了较为深挚的专业知识储备和从教技能。

(3) 能够客观的分析和处理问题，而不是感情用事

(4) 有很强的抗压能力，不轻言放弃我的弱势才能：

(1) 缺乏长期的知识和技能积累过程，知识储备和从教技能有待提高；

(2) 有时会由于近期目标而忽略长期需要，难以看到长远的影响；

(3) 缺乏一定的毅力与决心。

不管如何，我都会努力克服劣势，充分发挥自己的优势，更好的实现自己的目标。

个人学习情况

(1) 个人专业学习

我所从事的是生物教育专业。在这3年的学习中，我的专业课水平均处于中上，基础较为扎实，这为我在以后的教学中提供的很好的知识储备，但是由于知识的学习是没有终点的，在以后我仍需要不断的拓展自己的知识，丰富知识储备。

师范方面，我积极地练习自己的师范技能，在师范技能上，思路清晰，逻辑性强是我的优势，但是在风格上仍有待突破。

(2) 差别与不足

四年的本科结束后我深深的觉得所学的本科知识是不够的，自己的专业基础知识还不够扎实；综合的文化素养比较欠缺，知识结构单一。这些都极大的限制了自己的发展，也与社会

的要求与自己设定目标存在很大差距，所以今后在岗位上仍须继续学习。

此外，我的书写水平较低，板书潦草，这是我在以后需要重点练习的。

“学为人师，行为世范”是对师范二字的阐释。那么对于师范生的我们该如何做好职业能力的发展规划呢？我认为其根本也就在于“学为人师，行为世范”。

“学为人师”无疑是对教师知识范畴的要求，因此教师必须具备精深的知识素养。

(1) 政治理论修养：

我国是以马列主义为指导思想的社会主义国家。教师的马列主义理论修养不仅关系到教师本身的工作方向，更关系到培养出来的人具有什么样的政治方向和思想意识，形成什么样的世界观。为此，教师要认真学习马列主义思想和理论，以马克思主义基本理论观点统领教育教学，学会在教育教学中以马克思主义的基本立场观点和方法去发现问题认识问题和解决问题。

(2) 精深的专业知识：

教师为了搞好所承担的教学任务，必须精通该学科领域的专业知识。为此要求教师：

第一：掌握该学科的基本知识和基本技能。凡是教学中要求学生必须掌握的内容，教师自己必须掌握。

第二：掌握该学科的基本理论和科学体系。这是保证教师从一个更深的层面上来把握所教的内容的一个基本要求。

第三：了解该学科最新的研究成果和研究发展动向。当今时代知识更新迅速，科技发展速度加快，为了保证自己的教学内容不陈旧不过时能够适应知识的需要，教师必须注意了解和掌握该学科的新知识。

(3) 广博的文化基础知识：

教师的知识不仅要专，而且要博，这是因为：首先，这是科学知识日益融合和渗透的要求。教师不但要跨学科学习临近学科的知识，而且要跨领域学习其他领域的知识。

其次，是青少年多方面发展的要求。当今的青少年生活在科技发达信息畅通的时代，眼界开阔，兴趣广泛，生活丰富多彩，求知欲望强烈；如果教师只局限于本专业，知识面狭窄，则很难满足他们多方面的要求，进而影响他们的发展。

(4) 必备的教育科学知识：

教育理论的不断发 展，形成了庞大的教育科学体系。教师要 加强教育工作的科学性和有效性，就必须掌握这些知识。其中教育学、心理学及各科教材教法是教师首先要掌握的最为基本的教育科学知识。

“行为世范”，教师的言行举止、品德才能、治学态度等方面都会对学生产生潜移默化的影响，成为学生学习的模式。为此，教师必须做到：

1) 身教重于言传。要做到身教，最基本的要求是，凡是要求学生去做的，教师一定要身体力行，做到言行一致，发挥表率作用。

2) 高度自觉，自我监控。教师必须以高标准严格要求自己，才能使自己在学生面前成为活生生的教材，成为学生做人的榜样。

3)良好的道德品质。教师在日常生活和工作中，应时时处处加强道德修养，争取从人格上赢得学生的尊重。

第一年：适应环境，站稳讲台

1、尽快适应从高校大学生到中学教师的身份转变，并逐渐适应教师这个职业，投入教师工作，热爱教师工作，提高教师人格魅力。

2、虚心请教并接受资深教师的指导和帮助，端正教育思想，热爱工作，热爱学生。在其指导下努力做到能熟悉中学阶段课程结构、教材内容，站稳讲台，掌握基本的教学方法和技能。

3、学会调节自己的情绪，积极设定工作进程和完成时间，避免前松后紧。

4、不断学习，充实自己的理论水平，提高自己的素养。

第二、三年：扎实教学，不断积累

1、主动探索教学理念，理论落实行动，在教学中用先进的教学理念进行教学，做到教得实在、教得灵活。使自己能灵活驾驭新教材。

2、树立现代的学生观，学会以发展的眼光看待和对待每一个学生。

3、在教学中形成师生关系和谐，坚持教学相长，在师生交往中发展自己。

4、继续多方面吸取别人好的经验，努力探索有个人特色的教学风格。

5、努力提高自身专业素质和科研水平。

第四、五年：创建特色，不断前进。

1、积极改进课堂教学，真正落实素质教育。

2、努力提升自己的业务能力。

3、不断学习新的教学方法和理念，逐步形成具有自己特色的教学风格。

(一)进行知识更新，自我完善

通过多渠道、广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习教育教学理论和相关专业知 识，不断构建、丰富自己的知识结构，并将学习到的知识、经验运用到自己的教学实践中，做到“择其善者而从之，其不善者而改之”。

同时，树立终身学习的理念，坚持不懈地学。活到老，学到老，尽力争取并持之以恒才能不断提高专业素养和教学水平。

(二)时刻反思，及时总结修正

反思是自我提高的阶梯，是充分挖掘自己专业发展资源的主要方式。在自己的教学过程中，要时刻做到三个反思：教学前反思，从学生的能力着手，拓展教学内容，优化教学过程；教学中反思，及时自觉地在行动中反思，培养反思和自我监控的习惯；教学后反思，及时总结得失，以利于以后的教学。

(三)其他

(1)认真备好课。在钻研教材、了解学生的基础上，写出适合学生的教案备出自己的风格。选择适合学生的教学方法，提高课堂上学生的学习效率。

(2)及时、认真地批改好作业，及时反馈学生作业中存在的问

题。

(3)及时进行课后辅导，因材施教，除了知识方面的辅导外，也要适时进行思想教育，加强心理上的沟通与交流。

(4)要谦虚，多听课，多向有经验的老师请教，取人之长，补己之短。作为一名人民教师，我将为人师表，与同事团结合作，热爱学生，帮助学生。我会珍惜这份工作，尽快熟悉教学程序，严格要求自己，力争做一名领导省心、家长放心、同事欣赏、学生喜欢的合格教师。