

2023年大学生职业生涯规划书家庭环境 临床大专(通用7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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生职业生涯规划书家庭环境临床大专篇一

但凡人做事，如果能有个提纲性的'东西作指导，自然会顺利很多，对大学生来说，今后的就业是我们最关心的问题，而对现今的大学生来说，这更是一个难题。为了能顺利处理好就业这件大事，我们无疑需要一个纲领性的指导。为自己做一个科学、详细的职业生涯规划就是这个提纲挈领的指示。

职业生涯规划不仅仅是告诉自己今后做什么职业，怎样去实现职业目标，更是一次自我心灵的对话，规划之后让我们真正的剖析自己从而了解自己，了解自己的性格、能力等人格素养。有助于我们发掘自己的潜能，以使自我完善的过程中更有针对性。很多大学生往往在压力面前不能真正从自身从发来寻找解决问题的办法，这也是大学生致命的弱点之一。

大学生职业生涯规划也是一个提升自身价值、增加大学生能力砝码的重要途径。深度自我剖析最直接的意义就是我们在选择职业的时候不会盲目，像无头苍蝇一样乱打乱撞，当别人都在盲从的时候我们为自己选了一条正确的路就是成功的开始。

所以，大学生职业生涯规划对我们自我价值的提升、完善人格品质的形成以及提高自身就业竞争力都有很大的促进作用。

在一次课上，老师为我们做了自我性格分析，结果显示：我

是果断的、冷静的、外向的、协调的、幽默的、谨慎的、可信赖的、好交际的、合作的、有方法的、负责的、温和的、想象的、自信的、有弹性的、坚定的、友好的。可以说简单的几个词语几乎把我的性格概括清楚了。但是这些性格特征中的一些有时也成为我的“绊脚石”，比如想象、弹性、谨慎等特点有时候会让我切实际、犯懒和过于谨小慎微。

教育学专业在很多人看来就是当老师的专业。我们专业毕业后当老师的人是有，但不全是，学教育学只是对我们选择教师职业有点帮助——免考教育学、教育心理学而已。我们专业的就业前景可以分几个板块来说：

大学生职业生涯规划书家庭环境临床大专篇二

人生如同一本书，一本自传。不同的人他书中的内容也有着不同的内容。书中可能有彩色的，黑白的图片；有繁华的，纯朴的文章；有快乐的，痛苦的情绪，等等。

在书中，我们的经历就是那书中的书页，辞去了旧的一天，页码就会相应的增加了一页；迎来了新一天的同时，一张空白的纸也在等着我们去填写。而且每本书的开头都标明目录，以方便我们去查找所需要的内容。那我们人生之书的目录又是什么呢？是我们的计划。出版社一般都是根据内容去制作目录，而我们的“书”则是根据目录去填写后面的内容。在不同的时期，可以根据自己的计划去完成预定的目标。古语曰：“凡事预则立，不预则废。”

想要自己人生之书内容变得丰富多彩就的先把目录写好。

每个人的一生都是有限的，在有限的的时间里，所有人了都希望自己能够达到自己梦想的巅峰。

在每个人的生命发展的过程中，其发展过程都是独特而又丰富多彩的。一生的时间不可以重复，那么在不可重复的今生

一定要为自己做好一份详尽的规划，并按照规划好的人生方向前行。

做好职业规划并不简单，它是一个很庞大的概念。它是在个人与组织的相结合下，对一个人整个人生的主观、客观分析，结合实际情况确定一个人的发展方向与目标，并未实现这个目标做出的合理的行动方案。

而自己，现在已经是一名法学系专业的大学生了，根据自己的切身情况，在展开整个大学生涯的学习之前，也要为自己做好一份职业规划。

从自己走进校园的那一刻开始，就应该好好的想想自己的未来的道路。告诉自己，决不可将自己的大好时光消磨掉，应该抓住一切时间好好的学习自己的专业知识。

由于自己已经选择了法学系专业，那么就要根据自己的专业好好的确定自己未来职业的发展方向。如果下定决心朝着律师的方向努力，那么就要从现在开始，努力的学好自己的专业课知识，学习如果做好一名律师的专业技能，通过平时点点滴滴的时间研究曾经有过的所有法律案例。希望可以通过自己的努力，让自己的大学生涯毫不虚度。

人的一生大学时光也许就只有一次，如果没有把握住，将来自己一定会后悔。所以，在学习开展之前，先为自己制作好职业规划，规划好目标。有了目标，才会有动力，有人动力，才能按照自己规划好的人生路轨行进。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，

百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。

一、熟悉公司新的规章制度和业务开展工作。公司在不断改革，订立了新的规定，特别在诉讼业务方面安排了专业法律事务人员协助。作为公司一名老业务人员，必须以身作责，在遵守公司规定的同时全力开展业务工作。

1、在第一季度，以诉讼业务开拓为主。针对现有的老客户资源做诉讼业务开发，把可能有诉讼需求的客户全部开发一遍，有意向合作的客户安排法律事务专员见面洽谈。期间，至少促成两件诉讼业务，代理费用达8万元以上（每件4万元）。做诉讼业务开发的同时，不能丢掉该等客户交办的各类业务，与该等客户保持经常性联系，及时报告该等客户交办业务的进展情况。

2、在第二季度的时候，以商标、专利业务为主。通过到专业市场、参加专业展销会、上网、电话、陌生人拜访等多种业务开发方式开发客户，加紧联络老客户感情，组成一个循环有业务作的客户群体。以至于达到4.8万元以上代理费（每月不低于1.2万元代理费）。在大力开拓市场的同时，不能丢掉该等客户交办的各类业务，与该等客户保持经常性联系，及时报告该等客户交办业务的进展情况。

3、第三季度的“十一”“中秋”双节，带来的无限商机，给后半年带来一个良好的开端。并且，随着我对高端业务专业知识与综合能力的相对提高，对规模较大的企业符合了《中国驰名商标》或者《广东省商标》条件的客户，做一次有针对性的开发，有意向合作的客户可以安排业务经理见面洽谈，

争取签订一件《广东省商标》，承办费用达7.5万元以上。做驰名商标与商标业务开发的同时，不能丢掉该等客户交办的各类业务，与该等客户保持经常性联系，及时报告该等交办业务的进展情况。

4、第四季度就是年底了，这个时候要全力维护老客户交办的业务情况。首先，要逐步了解老客户中有潜力开发的客户资源，找出有漏洞的地方，有针对性的做可行性建议，力争为客户公司的知识产权保护做到面，代理费用每月至少达1万元以上。

二、制订学习计划。学习，对于业务人员来说至关重要，因为它直接关系到一个业务人员与时俱进的步伐和业务方面的生命力。我会适时的根据需要调整我的学习方向来补充新的能量。专业知识、综合能力、都是我要掌握的内容。知己知彼，方能百战不殆，在这方面还希望业务经理给与我支持。

三、增强责任感、增强服务意识、增强团队意识。积极主动地把工作做到点上、落到实处。我将尽我的能力减轻领导的压力。

大学生职业生涯规划书家庭环境临床大专篇三

一、对大学生进行职业生涯规划的认识

职业生涯:是指一个人一生工作经历中所包括的一系列活动和行为。职业生涯规划分为个人职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划，个人的职业生涯规划是指在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效规划, 以实现个人发展的成就最大化为目的的而做出的行之有效的安排。

由此可见，大学生的职业选择不是个人面临就业时的某个单

独事件，而是贯穿于整个教育的全过程。许多大学生在当初高考填报志愿时，混淆职业与专业的区别，选择专业时带有一定的盲目性，因此在学生在进入大学时，高校应该指导大学生树立正确的就业观，指导他们逐步完成对自己职业生涯的规划。但从现状来看，此项工作开展的并不容乐观，据一项对北京人文经济类综合性重点大学大学生的调查中显示，大部分学生对自己将来的职业没有规划：对自己将来如何一步步晋升、发展没有设计的占62.2%；有设计的占32.8%，而其中有明确设计的仅占4.9%。在大学期间，大学生对自己的发展规划不明确，不能运用职业设计理论，规划未来的工作与人生发展方向，这种情况严重影响了学生对就业的提前准备和准确职业定位，甚至影响对工作的适应性。

作为一项系统工程，职业生涯规划虽受社会发展的需求的制约，但更多的是受大学生个人自身素质影响，因为职业生涯规划不是社会或学校强加个人身上的`实施方案，而是当事人在内心动力的驱使下，结合社会职业的要求和社会发展利益，依据现实条件和机会所制定的个人化的实施方案。但由于我国长期受“包分配”思想的影响，高校对大学生的就业指导手段落后，更谈不上对大学生进行个性化的职业生涯规划和设计。随着社会形式、生活方式、就业方式、利益主体等方面的多样化，高校应建立相应的职业生涯规划咨询机构，按照职业生涯规划理论，从多方面对大学生将来的职业规划提供科学的指导。

二、职业生涯规划应成为高校就业指导工作的重要手段和核心内容

由于缺乏科学的指导，许多毕业生在择业的时候存在很强的盲目性、随机性和从众性。虽然许多学生在毕业前拥有许多“证书”，但却得不到用人单位的青睐，原因是用人单位认为应届毕业的大学生们只学到书本知识而没有掌握学习方法、实际解决问题的能力弱、缺乏团队精神、人际沟通能力和自我认识，而且对未来的发展盲目，没有规划。大学作为

大学生职业生涯规划的第一站，高校生对他们的职业生涯如何规划呢?笔者认为可以考虑以下几个步骤:

1、评估自我。评估自我是为了更好的认识自我、了解自我。要通过科学认知的方法和手段，如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价等，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。评估自我时要客观、冷静，不能以点代面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。

2、正确进行职业分析。现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特性。职业区域可能是城市，也可能是农村，可能是经济发达的特区，也可能是经济一般或贫困落后地区。职业生涯规划设计时要考虑到职业区域的具体特点，比如该地区的特殊政策、环境特征;职业角色的发展与职业所在的行业的发展有着密切的关系，职业生涯规划时，不能仅看重单位的大小、名气，而要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等;不同的职业岗位对求业者的自身素质和能力有着不同的要求，在职业生涯规划时，除了解所需要的非职业素质要求外，还要了解所需要的职业素质要求，除了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。

大二：要让大学生了解应具备的各种素质，鼓励学生通过参加各项活动，锻炼自己的各种能力，如鼓励学生参加兼职工作、社会实践活动，并要求具有坚持性，最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，如参与学生科研工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力;同时增强英语口语能力和计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己;同时检验自己的知识技能，并要根据个人兴趣与能力修订个人职业生涯规划设计。

大三：由于临近毕业，在指导学生加强专业学习，准备考研的同时，要指导学生开始把目标锁定在提高求职技能上，培养学生独立创业能力。如高校可以通过大学生素质拓展活动来锻炼学生的独立解决问题的能力 and 创造性；鼓励学生参加和专业有关的暑期实践工作；加强和已毕业的校友联系，交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，加大了解搜集工作信息的渠道等。

大四：是一个分化期，大部分学生对自己的出路应该都有了规划，这时可指导学生对前三年的准备做一个总结：首先检验已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分；然后，有针对性的对学生进行专项指导，除了常规的就业指导课，比如可以聘请人力资源方面的专业人士为学生介绍各行业人才要求，让学生接受择业技巧培训、组织参加招聘活动，让学生在实践中校验自己的积累和准备等。最后，指导学生充分利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地让学生在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

在指导大学生进行职业生涯规划设计时，要充分发动各有效力量，如二级学院、辅导员等人员；同时要发挥学生宣传工作的有效阵地，如素质拓展实施中心，各类就业导报等，加强就业信息的交流。

职业生涯规划是一项长期的工程，大学阶段的规划只是一个起步，高校应把此项工作作为高校教育的核心内容和重要手段，在各职能部门的配合下，共同探索，以提升学生就业的科学性和实效性。

大学生职业生涯规划书家庭环境临床大专篇四

自从上了职业生涯规划这门课程。通过不断的对自己进行分析，一步一步的了解一个一直迷茫的自己。曾经若隐若现的

梦想也似乎开始清晰起来，至少有了浮出水面的迹象。可以说法律职业生涯规划这门课程给了我认识自己，反省自己，定位自己的平台。感觉每一节课下来都有受益匪浅，对于自己的认识都会加深，并获得一些激励自己前进的力量。我是一个什么都无所谓的人，走一步算一步，不会回顾过去，着眼未来，只是活在当下。对于一个处于茫然状态的人来说，最需要的就是一个好的引导者，为自己指明方向。我可以肯定的说周老师就是一个很棒的引导老师，细细体会他说的每一句话，觉得句句都那样真切。他的话需要沉淀，沉淀在心中，然后采取行动。

今天要写自己的职业生涯规划，我想起了第一节课，周老师让我们写从高一至今的简历，我拿着笔，苦思冥想，却无从下手，印象最深的是他说的那句话：“简历”是‘做’出来的，所以不做就不能写出来。”这句话给我的启示很大，简历是“做”出来的，那么职业生涯规划又该如何着手？当然不能走一步算一步。职业生涯规划应该从现在开始着手准备，立刻做。本人认为职业生涯规划应该从以下几点着手：

- 1、定位自己，确定目标的方向。
- 2、决策理由，影响决策的因素。
- 3、职业要求。
- 4、分析自己的优势与劣势，自己与目标的差距。

我是一个怎样的人？我不得不再次问自己这个问题。一个人的价值观也许可以决定一个的一生，在周老师的课上，我用老师教的方法对自己的价值观进行了测试，感觉很准。我是一个向往稳定生活的人。不需要大风大浪，只要一种比较舒适的生活方式。因此，本人觉得公务员会是我的最佳选择。公务员有稳定的工作，有固定的工资，按时上下班。这一切都很符合我的生活方式，我就向往这样的生活。竟然已经选

择了公务员作为我的职业，那么如何成为一名合格的公务员？作为一名公务员所需要的素质是什么？我认为要成为一名合格的公务员最重要的有“三好”。

首先要定位好。公务员是代表国家行使行政权力，管理社会公共事务的人员，不同与普通的工作人员。新录用的公务员大都来自学校的应届毕业生或其它企事业单位，对踏上公务员岗位来说都是一个崭新的尝试，一个新工作的起点。所以我们要找准定位，认清自我，迅速地完成角色的转变。公务员的行为是国家意志的体现，在我国中国共产党是执政党，代表着中国最广大人民的利益，我国的国家意志就是广大人民意志和权益的体现，我国的公务员是实实在在的“人民公仆”。做好“人民公仆”的角色，时刻要求我们以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导，按照三个代表的要求，树立正确的人生观、价值观、世界观，坚定为人民服务、为祖国奉献的理想信念。

其次要学习好。如今社会发展日新月异，对公务员的工作提出许多新的要求，要求每名公务员具备多方面的素质，能够胜任多个角色的工作。在学习的过程中注重知识面的扩展，不断提高自己的思想政策水平和业务水平，做到全面发展综合提高。为今后的工作做好准备，当然不能把学习的知识停留在书本上，要学以致用，在实践中学习，在学习中积累和进步。同时在今后的工作中也要孜孜不倦地学习、钻研业务知识、不断提高自己的知识素养，掌握新知识，只有这样，才能更好地担负起我国改革开放和现代化建设重任，为广大人民群众和社会提供优质高效的服务。

第三要工作好。“违法的事情不能做，不懂的事情学着做，简单的事情重复做，困难的事情抢着做。”要做好每一项工作是一件不容易的事，公务员岗位更是如此。要做好本职工作，第一要树立服务意识。公务员的工作绝不只意味着稳定和权力，它更多的是对自己能力的一种挑战，当公务员不能有投机心理，不能老想着用自己手中的权力为自己办事，或

把公务员工作当作实现个人私利“跳板”。其实公务员的工作就是为老百姓服务的。第二工作要务实。政府在经济生活以及其他各项社会事务当中发挥着不可或缺的重要作用，而政府职能的实现无疑依赖于每个公务员的细微工作。第三工作要创新。创新才有活力，这是政府机关企事业单位通行的一条准则。创新要求在具体的工作方式、方法、管理上不断有所突破，要创新就要打破坛坛罐罐，打破陈规陋习，对不适应甚至束缚单位发展的一些条条框框要坚决地加以改进甚至摒弃，最大限度地发挥每一个人的聪明才智，群策群力，共谋发展。在思考问题上，在处理问题上，一定要把眼界放开，既要立足于现在，更要着眼于未来；措施要制订的得力，方法要选择的得当，问题要看得透彻，道理要讲得明白。要充分利用自身的年龄优势和知识优势，以改革的精神和创新的思维研究新情况、解决新问题、探讨新路子，使行政工作在原有基础上有所发展、有所前进、有所提高。

而要成为一名合格的公务员，首先必须具备以下的素质：

（一）智力素质，智力是公务员的基本素质之一，智力水平的高低直接影响到公务员对于问题的观察、理解和思考。

（二）心理和身体素质，公务员的心理素质指公务员在内部和外部环境作用下所形成的、意志、心理感受等方面。主要包括情绪和稳定性、团结协作的相容性、工作的独创性、面对服务对象的谦和态度，心理的自我调适等。公务员必须具备连续作战的精力，能够适应外部环境的各种变化。

（三）基本能力要求

（1）表达能力

（2）人际协调能力

（3）时间安排能力

(4) 学习能力

(5) 办公现代化和外语能力。

此外，公务员还必须具备所从事岗位的专业能力以及必要的组织指挥、决断能力等。

根据公务员的职业要求，我想先分析自己的优势：

1、本人的专业是法学和英语，目前的课程安排比较多，所以我大多数时间花在学业上，学习比较认真，学得扎实，可以说法学锻炼的是人的理解能力和思维能力，英语锻炼的人思考能力。

2、本人对于环境的适应能力也比较强，从初中起就住校，可以说自立并且自理。本人比较积极乐观，心理素质还不错。

3、本人目前的功课比较繁忙，这就要求我学会协调学习以及课外活动，即协调能力，本人人缘不错，交际能力还行，擅长与他人打交道，待人友善。当然学习能力更不在话下，我认为学两门专业需要的不仅仅是勤奋刻苦，更需要一定的学习能力。而我正在学习英语，具有一定的外语能力。而且本人是班级生活委员，具有一定的组织、决断能力。

4、有一定的写作基础。文笔还行。

本人的劣势有：

1、做事犹豫不决，不能果断的做决定，即使有时候做了决定还会左右摇摆。

2、没有耐力，经常是做事三分热度。体质较弱，似乎没有连续作战的精力。

3、表达能力欠缺，不能用较好的方式表达自己的想法。

通过分析，首先，我认为可以通过不断的学习来加强我的优势。并且重点针对劣势进行改正。针对劣势可以这样改正。作决定之前，务必深思熟虑，考虑周全，一旦下定决心就要全身心投入，尽量做到最好，可以在生活中不断的进行自我改正。而耐力不是一天两天的就可以锻炼出来的，就是尽量在每一件小事上用心，不轻易放弃。在学习的过程中注重劳逸结合，锻炼一个强健的体魄，应对任何艰难险阻。表达能力的提升可以通过课堂发言，课下组织活动，以及和同学们聊天的过程中加强。

我离目标还有多大距离？做了以上的努力，我认为还可以从以下具体行动，努力向合格的公务员前进。

加强学习，不断充实自己的思想，完善自身素质，提高个人能力。但是要学习还要懂得方法，要会学习才能有成绩，我认为要加强学习需要注意以下几个方面：

- 1、学习要精、要专，更要谦虚踏实，一定不能眼高手低，要从一点一滴做起，从一点一滴学起。知识需要点滴的积累，在学习中能因为细小而忽略学习，甚至不屑学习，勿以善小而不为，我们学习一定要认真踏实、循序渐进。

- 2、如今社会发展日新月异，对公务员的工作提出许多新的要求，要求每名公务员具备各个方面的素质，能够胜任多个角色的工作，这就需要公务员在学习的过程中注重知识面的扩展，做到全面发展综合提高。

- 3、学习要注意理论与实践的结合，要学以致用。在实践中学习，在学习积累和进步。

- 4、学习贵在坚持，只有不断地学习才能够不断的进步。成绩的取得要靠经验的积累，这种积累就要靠坚持不断的学习。也许学习对于很多人都可以做到，但要坚持下去就需要付出艰苦的努力。必将加强自身学习，善待每一个人，做好每一

件事，珍惜每一分钟，做一名让党和人民满意的合格公务员。

职业生涯规划即将结束，我和许多同学一样，都有些依依不舍。可以说每一节课所学的知识都是全新，每一节课都获得前进的力量。周老师给一个茫然，没有斗志，不知道未来的学生一个发现自我的舞台。我会永远记住那一句话“简历是做出来的！”突然想起在某本书上看到的一句话“世界上最伟大的事情是行动。”这篇职业生涯规划给这门可爱的课程画上了圆满的句号。简历是做出来的，路是走出来的，未来是掌握在自己的行动上的。

大学生职业生涯规划书家庭环境临床大专篇五

自己不是个很会冒险的人，思想是典型的中庸，所以也就不会有什么特别冒险的举动。性格也是如此，不会太外向，不会在所有的场合都是人们关注的焦点；但是，又不是内向，不会在属于自己的舞台上跳不出自己的舞步。自认为性格有些圆滑有些平庸，没有那些所谓的突出的“亮点”。虽然当今社会流行个性，流行与众不同，流行我的地盘我做主，但我还是固守的自己的城堡，坚持着我认为对的选择。我以为，只要自己内心一旦有了什么坚持，而且这种坚持可以使自己获得前进的动力，那么就算是步着前人的后尘，就算是再普通不过的生活，也会涌出幸福的感觉。

因为性格的关系，我与老师以及周围的同学的关系保持的都不错，而且原来在当学生干部的时候，各个事情协调的也算正常。学习一直是处于好的行列的中等，原因就是自己从来也没有用十二分的力气去对待学习，虽然很多老师都说我是个聪明的孩子，但是他们也说我从来都不肯刻苦用功。大概潜意识里是怕自己变成书呆子那种类型吧。

在平时的日常生活中，自己也比较自由散漫，不会去刻意追求什么东西，即使是自己喜欢的东西，也不愿意用比别人更多的力气去追求。不是很刻苦的去学东西，所以每次总是做

不到最好，总觉得自己还是有很大的余地可以发挥。

基于以上特点，觉得适合自己的适合的工作大致是三种：海外律师事务所或者是国内倾向于做金融证券方向的律所或者是保险公司的法律人员。

之所以没有选择公务员这条稳定保险的道路是因为自己所擅长的与公务员所需的能力有比较大的差距。做一名合格的公务员，其所需要的能力有很多种，如适应社会的能力、人际交往能力、组织管理能力、表达能力、动手能力、开拓创新能力、决策能力、沟通协调能力等。我虽然在人际交往上可以较自如的应付，但是在其他方面就有不可弥补的欠缺。

第二，公务员这份工作，虽然说有稳定的保证，但是相比较而言，其工作的特点就是比较沉闷，没有特别大的灵活性，给个人发挥的余地并不是特别大。我这个人骨子里不喜欢被束缚，喜欢在一定的范围内，按照自己的想法自由的做一些自己擅长的事务。

第三：公务员这份工作没有去企业或者经律师事务所所赚的薪水多。这是最实际的问题，什么理想什么志愿，都是只有在解决经济问题以后才能真正付诸实践。还是那句话：没有经济基础就没有上层建筑。只有在有了条件后，才有资格去谈自己远大的理想。公务员的社会地位虽然很高，但是在经济条件这方面，确实还是与自己所期望的水平有一定的差距。

之所以选择律师事务所或者是保险公司法律人员这类工作，有以下几点原因：

第一：自己所学的专业是法律与英语双学位，而且家中父母也都是从事法律工作，因此选择与法律有关的职业无可厚非，这样不仅可以继承家中的事业，同时又可以得到父母来自各个方面的支持，一石二鸟，一箭双雕。古人云：好的开始是成功的一半。找准方向，为自己步入社会找到了一个好的基

础点。

第二：因为自己还有一个英语学士学位，所以相对于只有一个法律学士学位的同学来说，自己有英语方面的优势。充分利用好自己的这个优势，所以考虑可以到涉外的律师事务所进行法律事务工作；或者在公司中，参与到涉外的法律事务中去。因此，相对于别人，自己被涉外律师事务所选中的几率更高一些。

第三：选择从事律师工作，或者是进入企业工作符合自己的个性特点。公司或者律所的工作，灵活性和随机性比较大，这就要求从事这种工作的人员要有良好的随机应变的能力和应付自如的心态。不管在什么情况下，做到心中有数，不慌不乱。同时，在律所或者在企业中，按照自己的想法去做好一件事情的范围会比较广，只好和公务员比起来是这样。它所需要的不是让人遵守条条框框，而是要人们在各种情况下，综合个方面因素，拿出最佳方案。我自认为，自己有比较好的心理素质，同时，自己的随机应变能力比较强，至少在麻烦来临时，不会慌到手忙脚乱，没有任何办法。此外，自己也喜欢按照自己的方式去解决问题，而不是去按照别人已经规划好的方向去做。而且自不是可以一直遵守很沉闷的条约规则，因为自己的个性比较自由。

影响我做出以上抉择最大的人是我自己。

自从上了大学后，我就一直在规划者自己的未来。刚开始时空想不照边际，经过一年的学习，我开始慢慢了解其中的内容，因此自己对未来的规划也越来越靠谱，越来越实际。不再去做无谓的白日梦，而是更客观现实的把握自己，分析自己，对自己的综合情况进行精确的剖析。这样，得出的结论才是最有利于自己今后事业发展的结论，做出的决定才是对自己最有利的决定。

其次，是家人的建议。家人也希望我从事与法律有关的工作。

一开始，他们认为，一个女孩子，稳定是最重要，因此希望考公务员，找一份稳定的工作，有一份稳定的工资。但是我对此表达了坚决的反对，因此他们也不再强求我，而是开始支持我的决定，同时也为我提供了在我看来很宝贵的建议。他们不仅替我分析我的双学位的优势与劣势，还替我规划出很多适合我的各种各样的职业。

再次，是社会的发展情况促使我做出这样的决定。我国现在正在处于社会的转型阶段，各种社会体制都处于不完善的状态。尤其是法律，金融，保险这几方面，需要完善的地方还有很多。因此，从事与之相关的工作，很有发展的潜力，在未来，也必将成为社会的热点与焦点。因此，我认为从这几种方面的工作，前途无量。

律师，是指受当事人委托或法院指定，帮助当事人进行诉讼，或处理其他法律事务的专业人员。律师的职责是接受聘请或委托，用自己的法律知识，帮助国家机关、企业事业单位、社会团体、当事人处理有关法律事务或参加诉讼，以维护法律的正确实施，维护国家、集体的利益和公民的合法权益。因此，律师所需要的能力有很多。人际交往能力、表达能力、决策能力、沟通协调能力，随机应变能力，心里受压能力等等。在这几种能力中，我的表达能力是最差的。因此，在以后的学习生活中，要专门加强这方面能力的训练。

现在我上大二，主要经历就是明年的专业四级英语考试。大二暑假，我会去学车，考取驾照。因为驾照现在已经是步入社会的一张必备的通行证。大三开始，我会开始关注有关出国留学的问题，会开始进行托福的培训，因为是要去美国。大四是准备出国，同时会去法院和律师事务所进行实习，来弥补自己在实践方面的不足。

目前就想到这么多，希望自己能按照自己所规划的路线走。

大学生职业生涯规划书家庭环境临床大专篇六

摘要：职业生涯规划教育在西方已经历经百年历史，但在国内高校推行仍处于起步阶段，尚存在教育意识薄弱、缺乏系统性、服务机构不完善等问题。基于此，提出职业生涯规划教育应转变观念，健全各项保障机制；完善职业生涯规划教育体系；建立咨询指导机构，完善服务体系等措施。

关键词：大学生；职业生涯规划教育；对策

我国正处于从人口大国向人力资源大国迈进的关键阶段，在这一过程中，高校的人才培养是实现这一目标的重要途径。在社会人才竞争日趋激烈、就业压力增大的时期，系统化、体系化职业生涯规划教育对提升人才培养质量、保障人力资源合理流动，起着不可或缺的作用。20xx年，在教育部下发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（教高厅[20xx]7号）文件后，各高校相继系统地开展了职业生涯规划教育的教学及系列实践活动，并不断探索教育改革路径及教育教学模式，在普及规划理念、提升大学生就业能力方面发挥了积极作用。然而，职业生涯规划教育在西方已经历经百年历史，但在国内高校推行仍处于起步阶段，尚存在教育意识薄弱，缺乏系统性，服务机构不完善等问题。基于此，本文提出职业生涯规划教育应转变观念，健全各项保障机制；完善职业生涯规划教育体系；建立咨询指导机构，完善服务体系。

1. 职业生涯规划教育是社会和谐稳定的保障因素

百年大计，教育为本。高等教育承担着为社会培养社会意义合格建设者和可靠接班人的历史使命。大学生职业生涯规划教育符合我国经济社会发展的需要，特别是建设和谐社会的客观需要。对于国家而言，在人力资源大国向人力资源强国转变的过程中，需要生涯规划教育来促进每个个体的进步，使个体自身价值的实现与社会的和谐发展相一致，通过个体

的进步推动整个社会的进步。社会主义和谐社会的内涵需要人尽其能、尽其责，大学生职业生涯规划能有效地分配社会人力资源，倡导人尽其才，使青年理性地评价自己，正确定位，提高就业市场配置的成功率，促进大学生和谐就业，获得自身的可持续发展，使社会更加稳定和有序。

2. 生涯规划教育可以塑造学校的办学品牌，实现学校的办学愿景

高校的任务是为社会培养合格人才，教育教学质量是高校的生命线。在就业形势越来越严峻的形势下，就业成为衡量高校办学水平的重要标尺，这种考验不仅体现在就业率，也体现在毕业生的职业发展方面，体现在社会对毕业生的综合评价。而职业生涯规划教育是提升学生内在素养，构建学生核心素质，体现学校人才培养质量的重要手段。

3. 开展大学生职业生涯规划提升高校的就业水平

开展大学生职业生涯规划教育可以有效培养学生正确的职业价值观、健康的择业心态，使学生实现客观的自我认知，理性看待自身潜能，确立人生方向，引导大学生适应社会和企业的需要，努力实现职业生涯的可持续发展，从而有效地促进大学生就业及高校的就业工作。此外，有效的职业生涯规划教育还可以丰富高校就业指导的理论与实践体系。就业指导是一项实践性很强的工作，它需要更多科学理论的指导，积极有效开展大学生职业生涯规划教育是提升就业指导科学化、系统化的有效手段，它可以在指导学生的过程中积累新的实践和理论经验，从而更好地服务于教学。

1. 高校职业生涯规划教育意识薄弱

当前，就业难已经成为高校面临的一个重要难题。为了达到和追求高的就业率，各高校采取多种措施，想尽办法提升就业率。在一味关注就业率的同时，部分高校并不关注大学生

就业的质量和学生的真正职业需求，这就出现了一种学生不适应社会、企业的需求而频繁跳槽的现象。甚至出现部分学生因迫于一些压力而盲目签订就业合同后毁约的不正常现象，这说明高校在职业生涯规划教育方面的缺失。许多高校没有充分认识到职业生涯规划教育关乎大学生的素质教育成效和人才培养质量及就业质量的高低，没有把大学生职业生涯规划教育放在一定的高度去思考和落实，从而造成了高校无论在教育硬件设施上还是软件的配备上都较为不足。也有高校认为这种课程的教育可有可无，即使部分高校用心地做了也会由于多种原因使这种教育流于形式，并没有起到其应有的效果。

2. 大学生职业生涯规划教育缺乏系统性

理论与实践相脱节。现阶段，高校的就业指导在一定程度上有重理论研究轻实践操作的倾向。职业生涯规划方面，过分依赖国外的已有理论，没有结合本国国情进行特色的创新与改进，职业指导的研究缺乏深度和广度。课程设置不规范，内容零散，教育形式单一，同时，职业辅导随意性大，缺乏专业有效的后续跟踪管理。

3. 大学生职业生涯规划服务机构不完善

职业生涯规划理念缺失，部分高校视职业生涯规划教育为短期行为，在教育内容及形式方面过于功利化。机构缺失，缺乏本土化、科学规范的职业测试工具。职业生涯规划的专门咨询机构在国内高校也并不多见，学生遇到政策咨询、心理辅导、职业道路选择等方面的问题时，没有通畅的交流沟通渠道[1]。缺乏大学生职业生涯规划实践平台的构建。目前大学生缺乏有效的实践经历成为应聘失败的主要因素，因没有专业的实践经历，学生在校期间甚是迷茫，不清楚市场的需求，不知道理论的用处，更不了解自身职业素养、专业知识与岗位需求是否匹配，毕业找工作时手足无措，不是盲目就业就是盲目跳槽，这对学生自身及企业长远发展很是不利。

1. 转变观念，建立大学生职业生涯规划教育的保障机制

一是细化全程化教育。我国的职业生涯规划教育起步较晚，课程多在大学阶段才开设，所以更应提倡教学和指导的全过程，建立全员参与、全程导航、全方位渗透的完整科学的系统教育体系。一年级为大学生职业规划的探索期，重在适应生活，进行初步的职业规划。二年级为大学生职业规划的定向期，重在方向决策，引导学生在就业、升学及创业领域进行初步定位。三年级注重提升专业知识的运用及职业素养的强化和提升，重在进行职业适应，落实职业规划。四年级为大学生职业规划的差异化期，重在反馈职业认知，确立职业选择。高校要结合本校学生的实际情况，选择适合本校学生的教材或自编教材。二是要加大对学生的职业生涯规划教育后续管理力度，定期对学生的规划情况进行督查和指导，促使学生付诸于实际行动并认真评估，针对学生存在的生涯问题及时进行解疑答惑。

3. 建立咨询指导机构，完善服务体系

一是打造咨询平台。在个性化指导方面，可以建立大学生职业咨询室，就大学生就业等职业方面问题，进行个别咨询。其内容包括自我测评、职业信息、就业政策、择业心理、求职技巧等各个方面，对不同学生的特殊问题进行探讨、协商和建议，对于共性化方面，要针对共性问题通过团体辅导、团体活动等体验式方式进行。二是推进职业测评的专业化。职业测评具有预测、诊断、探测和评估等功效，不仅可以帮助学生了解其职业兴趣、职业能力、职业倾向性，还可以评定其个性特征和动机需求水平，并提供其潜力、不足及发展建议的指导[2]。通过测评结果，学生对自身会有一个清晰的认知，在完善自我方面会起到指导作用，同时，教师也可以根据学生的目前现状进行有针对性的引领、指导和咨询。三是构建大学生职业生涯规划社会实践平台。当前社会就业形势严峻，在学生参与社会实践的同时，我们不仅要积极引导了解当前的就业形势，使其树立正确的择业观念，还要

坚持“走出去、请进来”的做法，广泛征集社会资源，积极为学生开辟和建立更多更好的实践基地，以密切学生与实践基地的联系，从而使实践基地稳定化、长期化[3]。学生根据自身职业目标岗位参加职场体验和实践，能够培养其职业意识与素养，缩短其在社会的适应期，更好地适应社会发展的需要。

大学生职业生涯规划书家庭环境临床大专篇七

阿基米德曾经说过：“给我一个支点，我可以撬起地球。”不错，我们的人生也是如此，只要我们为我们人生找一个支点，那么我们的生活定会五彩缤纷。对于我——一个刚度过了x年的高中生活，带着梦想来到大学校园学生，一切事物都充满了活力与生机。虽然，高中时期设计过无数次的大学梦实现了，但是，新生活意味着新开始，新开始象征着新的挑战。俗话说好的开始是成功的一半。新年、新春、新学期，我也该有新的打算。

首先进入大学，我应该找好自己的目标和发展方向。我认为目标是非常重要的！没有目标，我们就不会努力，因为我们不知道为什么要努力。就像大海中的航船，如果不知道靠岸码头在哪里，加油又有有什么用？没有目标，我们几乎同时失去机遇、运气、别人的支援。因为我们不知道自己到底想要什么，也就没有什么能帮助的了；就像大海中的航船，如果不知道靠岸的码头在哪里，也就不明确什么风对它来讲是顺风。所以，目标的作用就是：

- 1、给人的行为设定明确的方向，使人充分瞭解自己每一个行为的目的。
- 2、使自己知道什么是最重要的事，有助于合理安排时间。
- 3、迫使自己未雨绸缪，把握今天。

- 4、使人能清晰地评估每一个行为的进展，正面检讨每一个行为的效率。
- 5、使人能把重点从工作本身转移到工作成果上来。
- 6、使人在没有得到结果之前，就能“看”到结果，从而产生持续的信心、热情与动力。

目标的制定，与我们生活的环境是密切相关的，对于我这样一个学生来说，学业规划就是我目标的承载。我是机械与电子控制工程学院的，我的专业是热能与动力工程（汽车工程方向）。热能与动力工程（汽车工程方向）是以热能与动力工程为基础，与现代汽车及热力发动机技术紧密结合的综合型专业，旨在培养汽车与发动机行业中从事产品与技术开发、科学研究和管理等方面的具有创新精神和实践能力的高级复合型工程技术人才。

由于热能与动力工程专业具有知识构成与应用涵盖面广泛的特点，因此本专业也可以为电厂管理与运行方向培养高级专门人才。学生在校期间，既学习公共基础课和机电大类专业基础课，又学习专业基础课以及汽车工程、内燃机学、汽车排放与控制、汽车与内燃机测试技术、汽车电子技术、自动检测技术、汽车驾驶理论与技术（可以获得汽车驾驶执照）等专业特色课程，在教学中注重培养学生的计算机、外语的应用能力和工程实践能力，安排专业认识实习、热工综合实验、汽车及发动机拆装综合实践、内燃机综合实践、汽车综合实践和毕业设计等实践环节。本专业有相当比例的学生毕业后可以在国内著名高校和科研单位进一步攻读硕士和博士学位。本专业毕业生可以到大中型国有企业、中外合资和外资汽车制造企业、交通运输部门、高科技产业公司、科研院所等单位从事汽车与发动机的设计制造、科学研究以及管理等方面的工作。

我们学校的热动是电厂和汽车两个方向，现在我已明确个人

意愿：我将会研习汽车方向，由于我的年龄较小，再加上家庭因素，毕业后我会继续读研究生，争去让自己在这个领域的只是得到充实。

对于我的选课方面，首先是大一下半学期的课程：微积分（5），大学物理（4），中国近代史（2），大学英语Ⅳ（4），c语言程序设计（2），物理实验（2），数学计算方法（2），英语口语（2），体育（2），铁道概论（2），学业及职业生涯规划与设计（1），管理学（2），科技文献检索（1），自我塑造与沟通能力（1）。

我的选课方向是：计算机程序英语口语管理交际。我认为这些都是我实现目标必不可少的东西，课程选择只是规划，怎么做还是要靠自己，所以时间的利用就十分重要。首先了解自己学习的黄金时段。每个人都有自己的学习习惯，有人喜欢早上学习，有人喜欢晚上夜深人静的时候静心研读。在学习的黄金时段抽出一定的时间静心学习，会收到意想不到的效果。再依据自己的时间效率制定一份时间表，充分利用一切可以利用的时间进行学习。“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”保证每天至少一个小时的学习时间。如果因为一些必要的事情耽误了，那么就用另外的时间进行弥补，每天坚持下来，学习效果就会好得多。总之，将学习时间分散使用，比集中一天学习许多小时的学习效果要好。要想取得良好的学习效果，关键是要有持之以恒的精神，不能轻易放弃每一天的学习。

要随时比较观察自己的学习进度，如果慢了就找出原因，抓紧时间学习，正常的话最好，快了的话不如放慢脚步回味一下。而且，我们要有紧迫感，大学的时间其实并不充裕。不要等待，时间永远不会正合适。从现在就开始学习、开始为学习目标而努力吧。聪明的学生在其他人浪费时间、虚度时光的时候，已经从容不迫地取得了学业的成功。实践表明学习时间拖的越长完成学业的困难越大，所以同学们应该尽可能加快学习进度、紧凑地安排学习时间，不要让时间在犹豫

等待中流逝。如果能安排好工作、生活和学习，成为一个优秀的时间管理者，那么在今后的事业上也一定会取得更大的成功。

在大四闲暇时要去外面实习，要逐渐从大学这个小社会过渡到大社会。为此，在前三年时，一定的工作是必要的，那种工作经验也是学业的一种。在大学前三年加入一、两个社团，适当参加一些社团工作，积累经验，不过还是要把学习放在第一位。

通过科研训练课程群帮助学生掌握科学研究的思维方式、基本技能、基本方法，了解必须遵守的学术道德规范、政策法规，了解科学研究的整体流程以及关键环节，从而形成对科学研究的整体认识和综合性的思维能力。

以上就是我的大学学业规划，它将是大学四年学习和生活的指导，虽然，对现在来说，这是一个美好的梦，但我相信，通过我的努力，这个梦终究会实现。