

职业自我生涯规划书(实用10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

职业自我生涯规划书篇一

在市场环境下，用人单位从成本和效益出发，更多地要考虑招聘大学生能否带来更大的效益。效益的产生源于知识通过素质转化为能力。在招聘现场经常见到，面对着设计精美、内容充实的一摞摞奖励证书，用人单位并不感兴趣。他们在面试现场向学生提问的往往是，“你参加过哪些社会活动？”“你在哪里实习，做什么？”“你做过项目吗？”“现在是否有比较成熟的科研成果？”用人单位用人，从过去看重学历转到学历、素质能力并重，甚至以素质能力为重。

学历只说明一个大学生曾经学习过和其他大学生一样的知识，并不证明别的。况且，这种知识还得在与其他劳动者的职业竞争中慢慢体现，在为社会创造价值中得到实现。

2、招聘条件强调素质能力

过去，用人单位一般只是对专业知识提出要求，即使提到资格条件也多为附属说明，体现出用人单位当时的用人倾向。而现在，用人单位基本上按照现代处于团队的最前沿，是一线工作人员，也是团队任务完成的主力军，在团队中不可或缺。主要作用是：保证团队任务的推行和圆满完成，思维条理清楚，是天生的生物钟，在团队工作中能依自己的能力预见可能发生的拖延情况，并及时作出预防与报告，为团队任务完成作出实质性的贡献。时刻要保持着一定要按时或提前

远成团队目标的心理准备，遇到困难并能够重整旗鼓克服困难。

4. 团队游戏设计

集体智慧

相信大家都玩过词语接龙或续写故事的游戏，比如前一个人为一个故事起了个开头，大家就按照这个思路把故事接下去，一直到形成一个完整的故事为止。这个游戏就是将上述形式深化了一下，目的在于让受训者明白如何在受限制的情况下发挥想象力和创造力。

游戏规则与程序：

1. 将受训者两两分组，做一个与某个话题（可以任意选择，只要大家感兴趣，比如旅游）有关的演出。
2. 指定每组的两个成员中，一人为a□一人为b□被称为a的人是这场游戏的演员，被称为b的人是a们的台词提示者。
3. b组挨着a组的同伴站着，当轮到自己的角色说话时，就会把台词告诉a□而每个a组成员的任务就是接受b同伴提供的任何台词，在此基础上再加以发挥，把戏演下去□a组成员要密切配合b成员的意思，好像这些台词就是他们本人想出来的一样。
4. 为了使受训者充分理解培训者的意图，培训者可以先做一下示范。挑选一位学员后，培训者开始说：“我非常想和你一起旅游，因为小王你——”
5. 培训者然后拍一下小王□b组人）的肩膀。小王需立刻接下去，“我总是与你的喜好一致。”培训者结合小王的话继续说，“总是与我的喜好一致。事实上，我们有过一次愉快的

旅游经历，那一次——”

6. 再次拍小王的肩膀。他也许会说：“我俩结伴去了黄山，”培训者接着说：“我俩结伴去了黄山，真是一次美妙的经历。”

7. 又一次拍小王的肩膀，小王可能说：“什么时候我们还能共同休假呢？”培训者说：“什么时候我们还能共同休假呢？那时我们再一起出游吧……”

8. 让所有受训者观看示范，然后让他们各组散开练习一下，5分钟后大家集合，集体完成一次演出。

相关讨论

总结

1. 无论a组还是b组成员，都不可以迟钝的、恶作剧的做这个游戏，否则不仅会给搭档造成困难而且会破坏训练的效果。大家的目的是将一个故事合理、顺畅地完成下来，而不是给别人出难题或显示自己的才能。这个游戏体现了公平的合作，即快乐来自于与他人分享创意。

像对待你的意见一样，给予他人的想法和念头以足够多的关注。这个团队也许最终会同意采用你的想法，但这在集体讨论会上不是最重要的，最重要的是要善于倾听他人的发言。

形式：2人一组

时间：40分钟

道具：一块黑板

场地：室内

应用：(1)活跃气氛

(2)创造性地解决问题

(3)团队沟通

文档为doc格式

职业自我生涯规划书篇二

晓东毕业于上海某名校，学的专业是新材料。按理说这个专业的人才在上海也算紧俏，又加上名校背景，所以晓东应该不难找工作。可晓东偏偏不太喜欢自己的专业，尤其不喜欢坐在办公室搞搞研究，写写报告。于是尝试着换一种行当。晓东的第一份工作是进入一家民营企业的销售部做销售。可上班才一个月，晓东就逃跑了，因为听那些老销售员说，做销售首先得学会抽烟喝酒，偶尔还得出入一些娱乐场所。老销售员的经验是，销售员嘛，没一点应酬功夫如何做出业绩？从小到大晓东都是个乖小囡，他可不想早早沾上那种“不良习气”，所以宁肯毁约赔钱，也再不愿意回公司上班。无奈，父母亲只能求东托西找关系，最后晓东进了一家研究所，跟着几个老法师做课题。说是做课题，可因为大学刚毕业，与几位老法师似乎也没什么可说的，那几位老法师也就是找了几本书让晓东读读，称之为“先熟悉起来”。晓东觉得很无聊，可再毁约又得赔钱，恐怕还得伤了父母的心。就这样无所事事地捱了一年多。苦闷之余，晓东只能找到沪上知名的安派职业顾问工作室，他想为自己的未来找一份答案。

安派首席顾问张建勤女士通过技术分析，为晓东的性格与现状把了脉：

晓东个性内向，平时讲话不多，喜欢安静。少变化的生活。这源于他的生长环境及工作环境。

晓东目前工作的研究所，晋升。拿奖金都得论资排辈，对年轻人缺乏激励机制；加上工作内容与晓东的兴趣不符，所以会经常感到压抑和疲惫。

有些时候，晓东的表现过于理性甚至有点自命清高，这样会忽略或影响别人对他的看法。

一番互动，张建勤女士对晓东提出一些建议：

对事对人不妨多投入一份感情和信任，那么你在人际沟通时会轻松许多，也可经常听听周围的人，包括父母、朋友、上司及同事的意见，这样也会大大增进自己的被接纳程度。

改变给人保守、甚至有些孤僻的感觉——因为你未必本就是这样的；改变不愿意或者不敢主动迎接挑战的心态，利用业余时间大胆地尝试做一些自己感兴趣的事情。

目前的工作显然不符合你的兴趣。而据研究表明，兴趣对自己的职业生涯发展是至关重要的。一个人，如果能根据自己的兴趣爱好去选择职业生涯，他的主动性将会得到充分发挥，即使十分疲劳和辛苦，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它。所以，找到自己的兴趣对你来说是下一步职业发展的关键。

根据多年从事职业顾问的“临床”经验，张建勤女士发现，有很多职场新人并不知道自己真正喜欢什么，填志愿听家长的，选专业听老师的，找工作看同学的，难怪一踏上工作岗位就感到迷惘。所以，张女士建议职场新人通过专业的职业顾问师为自己作一番诊断，清楚了解自己的职业兴趣、职业能力和自己的性格特征，有利于选择适合自己的职业。

职业兴趣是做好一份工作的前提，没有兴趣就没有动力。职业能力完成一项工作的基本保证，每一种工作都有相应的能

力要求，如会计工作要求工作认真、细致、对数字敏感，对于一个粗心大意的人来说，相对较难将这份工作做好。而性格不同，对工作的要求也将不一样，一般来说，性格外向的人更喜欢与人打交道，适合做一些与人接触较多的工作，如教师、咨询、营销等工作。而性格内向的人则更喜欢做一些研究之类的工作。总之，只有充分了解自己，才知道什么样的工作适合自己。

文档为doc格式

职业自我生涯规划书篇三

职业生涯规划与自我管理(

试

卷

)

单选题

1. 一个卓越的企业特征是(d)回答：正确

1.a比别的企业能赚钱

2.b比别的企业市场占有率高

3.c连续十五年的市盈率高于同行业平均水平

4.d连续十五年的市盈率高于同行业平均水平的三倍

2. 在五级经理人体系中，富有实力的经理人的特征是(c)回答：正确

1.a用自己的智慧、知识、技能和良好的工作作风作出巨大贡献

2.b为实现集体目标贡献个人才智，与团队成员通力合作

3.c组织人力和资源，高效地朝既定目标前进

4.d将个人的谦逊品质和职业化的坚定意志相结合，建立持续的卓越业绩

3. 沟通没有有效完成，原因可能是(c)回答：正确

1.a沟通的互动性

2.b沟通的双向性

3.c单向沟通

4.d沟通的. 反馈性

4. 在进行职业生涯规划与管理中，职业生涯规划包括(a)回答：错误

1.a职业发展目标

2.b职业发展方案

3.c职业发展角色转换

4.d环境分析

5. 在五级经理人体系中，乐于奉献的团队成員的标准是(b)回答：正确

1.a用自己的智慧、知识、技能和良好的工作作风作出巨大贡献

2.b为实现集体目标贡献个人才智，与团队成员通力合作

3.c组织人力和资源，高效地朝既定目标前进

4.d全身心投入、执着追求清晰可见、催人奋发的远景，向更高业绩标准努力

6. 要取得别人的信任，一定不能(c)回答：正确

1.a真诚对待，真实守信

2.b慎重许诺

3.c坚决不能否定自己

4.d健全的人格

7. 个人测评分析中包括(d)回答：正确

1.a专业知识

2.b能力

3.c个人特质

4.d以上都包括

8. 在职业规划与管理中，公司应该做的是(b)回答：正确

1.a定期检讨

2.b提供培训和发展机会

3.c参与员工职业生涯的讨论

4.d提供及时考核

9. 解决冲突的最好办法是(d)回答： 正确

1.a逼迫法

2.b退让妥协法

3.c竞争法

4.d合作协商

职业自我生涯规划书篇四

每个人都有自己的职业生涯，我们大学生也有着自己心目中的理想职业。但是，为了以后进入社会能够成为职场人士，我们应该做好职业生涯规划设计。那么，如何才能做好呢？在周坤老师给我们讲谈的《职业生涯规划与自我管理》中有着明确的答案。

片中讲到人生的目标，分析“职业生涯设计”这个词的含义、由来，并把它与中国早期企业中的“混碗饭吃”一词做了深刻的比较，区别两者之间的不同之处。“职业生涯设计”指的是一个人对其一生中所承担的职务的相继历程的预期和计划。它包括一个人的学习和成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望，通过诠释这个词的内涵，我们对它有了进一步的了解。“自我管理”也是从西方国家传过来的一个新词，中国早期企业中没有这种模式，一般都是上级管理下级、领导管理员工，没有自我管理的意识，这使得许多人只能在低层受到别人的管制。

他还提出三定理：每个人都有自己的目标，且目标各不相同；时间对每个人都绝对公平，不因自身条件而改变；我们每个人在一生中所选择的事情将会决定以后的生活质量。为了论证以上观点，他举出例子：北京大学的一个厨房切菜工人了利用每天课余时间去苦学英语，甚至把吃饭、看电影、休闲的时间都放在了学习上，去英语角读英语，最后英语测试成绩在一般本科生之上，这是我们意料之中的也是意料之外的，我们在看到他为了自己人生目标为奋斗努力时，成功也离他越来越近，这将对他的整个人生产生深厚的影响。而且还举到拿破仑、小说人物张无忌这两个人的事例，两个人因目标不同，命运也截然不同，通过这几个例子我们知道：为了未来的人生道路，我们应该为自己设立一个清晰的目标。目标，秉承这一个原则：“跳一跳，够得着。”要循序渐进，一步一个脚印地去前进，脚踏实地。

有一个名叫失败的人，运气极差，倒霉透顶，不管做什么事情都不成事。有人就给他建，说某个地方有一个圣人，这个人是如何如何的厉害，帮助过很多人走向成功，与人指点迷津，你可以尝试着去找他帮忙。失败听到之后很高兴，于是他找到了圣人，恳请圣人帮助他成功。圣人说：“我可以帮助你，但是你要先回答我一个问题：你不愿失败，想要成功，你准备朝那个方向去努力从而达到成功呢？”失败回答说：“只要能够让我成功，朝哪个方向都无所谓。”圣人说：“既然如此，那你随便走哪条路都没关系了，你走吧！”

这个故事它告诉我们：一个人要想成功，首先应该确定自己努力发展的方向，三天打鱼两天晒网是不可能成功的。

其中还谈到了愿力，愿力为何物呢？愿力是指你愿不愿意为某件事做出自己的力量。愿力对个人的发展也是有着重大的影响的。从推砖的两个小伙子、公司的两个司机之后的命运的强烈对比，我们发现：愿力是前提，能力是基础，没有愿力就不会有能力。

通过这堂课的学习，我们充分了解到职业生涯规划与自我管理对我们未来之路的重要影响，我们找到了答案。我们应该为自己以后的职业生涯做一个详细的规划设计，并且根据阶段不同作出改变，提升自我管理能力，培养自己的愿力，最后走向成功。

职业自我生涯规划书篇五

有人说，不要过度去规划自己的未来，因为要是把自己的未来过度规划了，你将会按照自己设计好的方圈去做事！事实虽然如此，但我们届要根据事态的发展，去不断和完善和调整自己的规划。规划不仅仅是白纸黑字，而是一个行动指南。规划做好后，需要拿出勇气，付出努力。成功，靠自己的打拼。未来，我不相信眼泪。唯有孜孜不倦的学习。目标的实现历程，不仅遥远，更是艰难！每天要对自己说：“我要按照规划的目标付诸行动，坚持不懈直到成功。我一定会成功！”

这份职业生涯规划渐入尾声，但对于我的人生规划而言，才刚刚开始。以后的日子，我要以满腔的热情，迈出艰难的一步，朝着今天制定的这个规划目标奋进，持之以恒。相信自己，我能做到！

职业自我生涯规划书篇六

没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同无头苍蝇似的到处碰壁。很多人现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很难对自己的人生进行一个长期的规划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果如我们柔弱的个体，不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学

习，将很难有一个长足的进步。

那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢？众所周知，职业生涯包括内职业生涯和外职业生涯。对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。当然在这个过程中必须不断提高和完善自己的能力，并对当代社会对自己的职业的要求和职业本身的发展前景要有一个清醒的认识。

针对我个人而言，在人际关系当中找准自己的位置是非常重要的。福柯有一著名的“话语权力”理论，提出的就是一个话语平台的问题，尤其是在中国这个人际关系复杂的社会必须懂得找准自己的角色。通过独善其身来达到一个更高的话语平台。

第二章、认识自我

个人基本情况：酷爱思考，以“我思故我在”为意识自己存在的信条。注重厚积薄发，对一切我所不了解的事情都具有强烈的兴趣和求知欲。适合于一份研究的工作。但本人实践能力也不错，曾在大一和几个朋友一直努力创建一个协会。由于协会所处理事务范围太大，涉及大学生素质这一大的方面，在团委那未活得批准。协会前期开展了很多的社会实践活动，包括联系商家，组织会员进行社会活动等等，活得了一些成功。同时从读书到大一一直担任着班委或者其他学生自治组织等社会活动。于高中获得过演讲比赛二等奖，优秀播音员等荣誉。具有强烈的社会责任感(可能是由于自己生活在农村有很大的关系)，曾和老爸一块去东部发达省份打过工，对农民工的社会状况有切身的了解和体会。

职业兴趣：通过从接近20年来的生活体验来看，我的主要兴趣还是集中在思考这一方面。具有着很强的抽象思维能力。

因此，我的职业兴趣是一个研究性的学者，如果要有一个职业定位的话，我希望是大学教授。另外一方面，根据自己的专业或者未来的生活经历的变化，有预备不同的职业定向。

职业能力及其适应性：我具有很强的学术思辨能力，从来不迷从于权威。已经阅览过哲学原著或者其他相关著作80部左右，从高中开始正式接触哲学。从小就喜欢思考问题，并善于发现问题。有一著名的学者说过“真正的能力不在解决收集整理]问题而在发现问题”。对于在岗位上的人际关系和升迁等问题，已经变的不重要了。我是一个真诚的人，我想以真诚待人必将活得别人同等的真诚。我并不看重别人的回赠够不够多，只在乎我帮助别人的够不够多。“注重回报的帮助从一开始就不是帮助”。另外，我的价值取向是“知乐行善”，因此也就不会存在多少人际关系上的困惑，如果人际关系上有困惑那是因为你做得不够好！我从小就没有在人际关系上有过多的纠缠。

职业价值观：正如我前面所说，我是一个具有强烈的社会责任感的人，我的职业价值也会偏向救济社会这边。以我的笔触去影响别人的灵魂，如果能够影响世人的灵魂，如果苦行僧可以作为一种职业的话，我很乐意去做一个苦行僧。学过哲学的人到最后都不会过多的去在乎自己的价值实现了没有，因为哲学的最高境界已经把价值这一概念从哲学家的头脑中给划走了。如果非要给一个价值的话，那就是我的思考有新的发现，如果能影响所在领域的进程，或者给人类的发展产生影响那就是我的价值。多少人穷其一生也只有微弱的发现，何况我等凡夫俗子呢。

胜任能力：这里就不在做过多的分析了。社会上最大的一个误区就是给世人宣扬了一种“一切皆有可能”的谎言，这会导致很多如我一样之凡夫俗子一个做梦的机会，但最终的结果是社会充斥着实际能力并不怎么样的，但却始终执着自己一个不能胜任的职业上。

自我分析小结：

哲学最大的悲哀是创设了“自我”，而人类最大的悲哀是强化了“自我”。

“生有涯，而学无涯”、“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。“我是一个在海滩上拾石子的人，偶尔拾到了一两块石头，但真理的海洋尚未被我们发现。”

我要加强不断学习，而另外一个主要限制点就是在不断学习的同时加强自己的身体锻炼，我身体很弱，从小就体弱多病。于大一还上了在成都住了一个多月院，“身体是革命的本钱”，因此有必要加强身体锻炼，加强营养。

第四章：职业生涯条件分析

家庭条件分析：我生活在国家级贫困县，而我们那村落处在高山上，虽然这座上就是著名的大别山。当地人生活水平很低，当然我们家也不例外。我很喜欢买书，可是总是得想着家里的经济条件，虽然现在生活水平有所提高，对于一个要支付庞大的大学学费的一个农民家庭来说是在是没有更多的经济去供养这个孩子其他的素质方面的培养了。由于我们家只有我还能称得上是高级知识分子，同时父母对孩子的疼爱，父母总是砸锅卖铁为孩子的梦想尽自己的一切努力，哪怕是只剩下最后的力气——多么感人的父爱母爱啊——向父母致敬！

学校条件分析：对于一个在普通高校的学生总是喜欢贬低自己的学校，当然了社会的确给与不同学校的学生不同的礼遇。但很少有学生意识到这其实是自己的原因。我们学校其实不乏好老师，各种硬件设施都居全国首列。只要把自己的能力锻炼到最强，还怕找不到工作。而且我的一个初期目标是考上北京大学的西哲研究生，然后须通过司法考试，也就不存在以我们学校为一个终极判断了，也就是说在学校、律师证、

北大西哲硕士生文凭三种可供社会挑选的评价的“纸器”（有人说我们现代的社会是一个纸器社会时代），学校绝对就居于次要地位了，也就不重要了。

社会环境分析：的确，现代社会是一个理工科的社会，对于文科学生似乎找工作很难。因为现代社会科学是一切价值的最终价值，只有第一时间转换成生产力的工作和技能才能被社会给认同。这是由于社会对经济发展的过度关注造成的。由于对经济的过度关注，很容易导致人的异化。而且如果对西方哲学有较多了解的人都知道，西方哲学现在根基已经受到了很大的打击，西方的思想家都在向中国的传统文化寻求帮助。对于未来社会来说，必然是一个中国文化的复兴之期，关于对“中国哲学之合法性”的问题的争论已经告一段落。因此只要你有足够的的能力，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

职业环境分析：根据我接触的一些大学老师，根据我的一些体验。往往是有才的，就是有棱角的，有棱角的就不被官方思想者所认同，也很难活得在一个像样的职位（当然了，他都那么有才了还在乎这些职位么）。如果非要把思想者划分为官方思想者和民间思想者的话，那么民间思想者生存问题的确是一个很大的问题。中国的学术界作假现象相当严重，学校不是以老师的实际能力作为标准来衡量，即使是以实际能力来衡量一个老师，那也是规定某某老师要在多少年内完成多少多少论文等等，导致现在中国的学术界没有几篇像样的论文了。同时中国文化本身就对权威有很大的迷从，中国人从来就具有一个“英雄崇拜”的情结。王选说了这样一句话，“既然我已经无能为力了，我就要退下来将我的位置留给后生们”。多么了不起的人啊！有些人的能力实在是不敢恭维，还一直站在那个位置不肯退下来，中国就应该废出什么院士制度，或者完善院士制度。不过现代这个开放的环境，在中国不行，去外国发展去吧！

文档为doc格式

职业自我生涯规划书篇七

没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同无头苍蝇似的到处碰壁。很多人现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很难对自己的人生进行一个长期的规划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果如我们柔弱的个体，不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步。

那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢？众所周知，职业生涯包括内职业生涯和外职业生涯。对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。当然在这个过程中必须不断提高和完善自己的能力，并对当代社会对自己的职业的要求和职业本身的发展前景要有一个清醒的认识。

针对我个人而言，在人际关系当中找准自己的位置是非常重要的。福柯有一著名的“话语权力”理论，提出的就是一个话语平台的问题，尤其是在中国这个人际关系复杂的社会必须懂得找准自己的角色。通过独善其身来达到一个更高的话语平台。

第二章、认识自我

个人基本情况：酷爱思考，以“我思故我在”为意识自己存在的信条。注重厚积薄发，对一切我所不了解的事情都具有强烈的兴趣和求知欲。适合于一份研究的工作。但本人实践能力也不错，曾在大一和几个朋友一直努力创建一个协会。由于协会所处理事务范围太大，涉及大学生素质这一大的方面，在团委那未活得批准。协会前期开展了很多的社会实践活动，包括联系商家，组织会员进行社会活动等等，活得了

一些成功。同时从读书到大一一直担任着班委或者其他学生自治组织等社会活动。于高中获得过演讲比赛二等奖，优秀播音员等荣誉。具有强烈的社会责任感(可能是由于自己生活在农村有很大的关系)，曾和老爸一块去东部发达省份打过工，对农民工的社会状况有切身的了解和体会。

职业兴趣：通过从接近来的生活体验来看，我的主要兴趣还是集中在思考这一方面。具有着很强的抽象思维能力。因此，我的职业兴趣是一个研究性的学者，如果要有一个职业定位的话，我希望是大学教授。另外一方面，根据自己的专业或者未来的生活经历的变化，有预备不同的职业定向。

职业能力及其适应性：我具有很强的学术思辨能力，从来不迷从于权威。已经阅览过哲学原著或者其他相关著作80部左右，从高中开始正式接触哲学。从小就喜欢思考问题，并善于发现问题。有一著名的学者说过“真正的能力不在解决收集整理]问题而在发现问题”。对于在岗位上的人际关系和升迁等问题，已经变的不重要了。我是一个真诚的人，我想以真诚待人必将活得别人同等的真诚。我并不看重别人的回赠够不够多，只在乎我帮助别人的够不够多。“注重回报的帮助从一开始就不是帮助”。另外，我的价值取向是“知乐行善”，因此也就不会存在多少人际关系上的困惑，如果人际关系上有困惑那是因为你做得不够好!我从小就没有在人际关系上有过多的纠缠。

职业价值观：正如我前面所说，我是一个具有强烈的社会责任感的人，我的职业价值也会偏向救济社会这边。以我的笔触去影响别人的灵魂，如果能够影响世人的灵魂，如果苦行僧可以作为一种职业的话，我很乐意去做一个苦行僧。学过哲学的人到最后都不会过多的去在乎自己的价值实现了没有，因为哲学的最高境界已经把价值这一概念从哲学家的头脑中给划走了。如果非要给一个价值的话，那就是我的思考有新的发现，如果能影响所在领域的进程，或者给人类的发展产生影响那就是我的价值。多少人穷其一生也只有微弱的发现，

何况我等凡夫俗子呢。

胜任能力：这里就不在做过多的分析了。社会上最大的一个误区就是给世人宣扬了一种“一切皆有可能”的谎言，这会导致很多如我一样之凡夫俗子一个做梦的机会，但最终的结果是社会充斥着实际能力并不怎么样的，但却始终执着自己一个不能胜任的职业上。

自我分析小结：

哲学最大的悲哀是创设了“自我”，而人类最大的悲哀是强化了“自我”。

“生有涯，而学无涯”、“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。“我是一个在海滩上拾石子的人，偶尔拾到了一两块石头，但真理的海洋尚未被我们发现。”

我要加强不断学习，而另外一个主要限制点就是在不断学习的同时加强自己的身体锻炼，我身体很弱，从小就体弱多病。于大一还上了在成都住了一个多月院，“身体是革命的本钱”，因此有必要加强身体锻炼，加强营养。

第四章：职业生涯条件分析

家庭条件分析：我生活在国家级贫困县，而我们那村落处在高山上，虽然这座上就是著名的大别山。当地人生活水平很低，当然我们家也不例外。我很喜欢买书，可是总是得想着家里的经济条件，虽然现在生活水平有所提高，对于一个要支付庞大的大学学费的一个农民家庭来说是在是没有更多的经济去供养这个孩子其他的素质方面的培养了。由于我们家只有我还能称上是高级知识分子，同时父母对孩子的疼爱，父母总是砸锅卖铁为孩子的梦想尽自己的一切努力，哪怕是只剩下最后的力气——多么感人的父爱母爱啊——向父母致敬！

学校条件分析：对于一个在普通高校的学生总是喜欢贬低自己的学校，当然了社会的确给与不同学校的学生不同的礼遇。但很少有学生意识到这其实是自己的原因。我们学校其实不乏好老师，各种硬件设施都居全国首列。只要把自己的能力锻炼到最强，还怕找不到工作。而且我的一个初期目标是考上北京大学的西哲研究生，然后须通过司法考试，也就不存在以我们学校为一个终极判断了，也就是说在学校、律师证、北大西哲硕士生文凭三种可供社会挑选的评价的“纸器”（有人说我们现代的社会是一个纸器社会时代），学校绝对就居于次要地位了，也就不重要了。

社会环境分析：的确，现代社会是一个理工科的社会，对于文科学生似乎找工作很难。因为现代社会科学是一切价值的最终价值，只有第一时间转换成生产力的工作和技能才能被社会给认同。这是由于社会对经济发展的过度关注造成的。由于对经济的过度关注，很容易导致人的异化。而且如果对西方哲学有较多了解的人都知道，西方哲学现在根基已经受到了很大的打击，西方的思想家都在向中国的传统文化寻求帮助。对于未来社会来说，必然是一个中国文化的复兴之期，关于对“中国哲学之合法性”的问题的争论已经告一段落。因此只要有足够的力量，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

职业环境分析：根据我接触的一些大学老师，根据我的一些体验。往往是有才的，就是有棱角的，有棱角的就不被官方思想者所认同，也很难活得在一个像样的职位（当然了，他都那么有才了还在乎这些职位么）。如果非要把思想者划分为官方思想者和民间思想者的话，那么民间思想者生存问题的确是一个很大的问题。中国的学术界做假现象相当严重，学校不是以老师的实际能力作为标准来衡量，即使是以实际能力来衡量一个老师，那也是规定某某老师要在多少年内完成多少多少论文等等，导致现在中国的学术界没有几篇像样的论文了。同时中国文化本身就对权威有很大的迷从，中国人从来就具有一个“英雄崇拜”的情结。王选说了这样一句

话，“既然我已经无能为力了，我就要退下来将我的位置留给后生们”。多么了不起的人啊！有些人的能力实在是不敢恭维，还一直站在那个位置不肯退下来，中国就应该废出什么院士制度，或者完善院士制度。不过现代这个开放的环境，在中国不行，去外国发展去吧！

职业自我生涯规划书篇八

1、基本目标：

(1) 首要目标：竞选班干部，加入学生会，培养自己的组织、交际等方面的能力；

(2) 能力目标：掌握专业知识，了解其他方面对自己有用的知识，开拓视野；

(3) 经济目标：做兼职，丰厚自己的经济，同时还能吸取心得和经验。

2、大一：探索期

【阶段目标】：适应大学生活，接触职业规划，锻炼自己。

首先要适应由高中到大学的环境和角色的转变，重新确定自己的学习目标和要求；其次要了解自己所学专业，分析该专业是否适合自己，明确目标；然后要建立好的人际关系网，培养自己的沟通能力，积极参加各种活动，增加交流；最后要把基础课程学扎实，争取通过英语b级和计算机一级的考级。

3、大二：定向期和准备期

【阶段目标】：初步确定自己的努力方向，进行相关培养。

首先要加强专业知识的学习，善于自习和上网收集有关专业

的学习资料，努力在大二上学期把助理人力资源管理师的证给考得；其次要争取在假期中，找与专业相关的工作，更深入的了解市场，增加交流，吸取经验和心得；最后要多搜集就业信息，了解该专业的就业要求，从而锻炼自己，在以后的就业中占有一定优势。

4、大三：冲刺期

【阶段目标】：总结前两年的所做，了解成功就业的秘诀。

对前两年所做的做一个总结，客观认识自己，大量搜集就业信息，了解就业形势，了解招牌单位的基本事项，有利于在面试中更自信。遇挫折了也不灰心，保持乐观的心态，相信自己一定会成功的。

职业自我生涯规划书篇九

1. 价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值,在于不断创新,不断取得成就,不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事..获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想要的东西,使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快, ,是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2. 性格

比较外向，开朗，幽默，乐观的。也很率性。喜欢交朋友，擅

长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

3. 兴趣

平常喜欢打篮球,听音乐,逛街,交朋友。还喜欢上网,看些小说,喜欢看各种杂志类书籍。积极的培养各方面的兴趣,比如学吉他,对辩论方面的知识也很想去了解,想成为全方面人才。

4. 能力

计算机应用office软件应用,听从指挥,有计划有思考的去完成一件任务。有责任心,上进心,做事认真投入,擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势,发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部,有丰富得管理经验,实践能力强。但缺乏耐心、毅力。

5. 职业兴趣

我的职业兴趣很广泛,由于我是学管理的,对管理方面的知识比较了解,可以学以致用。希望能够在企业人事行政管理方面有所发展,自我表现和体现我的价值所在。

6. 职业个性

喜欢独立地计划自己的活动和指导别人的活动,在独立的和负有职责情景中感到愉快,喜欢对将来发生的事情作出决定,想努力成位一位优秀的领导者。在工作中形成一定个人魅力,得到大家的肯定及尊重。软硬兼用,以身作则。对自己未来有信心。

7. 职业价值观

希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

自我分析小结

所谓江山易改本性难移，虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有责任感。非常关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并希望能帮助他们实现。能够成为个人或群体成长和进步的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出积极地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。

二、职业分析

家庭环境分析

我的家乡在人杰地灵的安徽文都古城——桐城。我的父亲是一位普通的农民，母亲在因癌症病逝。奶奶已年逾八旬。由于家中经济比较困难，亲朋好友都希望我以后能够摆脱农业，从事商业活动，改变家庭现状。我个人的奋斗目标也是做一名成功的商业人士。

学校环境分析

我现就读于北京交通大学。北京交通大学是教育部直属全国重点大学。学校位于首都北京，东邻奥运会的西部交通枢纽—

-西直门立交桥，西伴灵秀博雅的国家图书馆。学校占地64万平方米，迄今已有1的历史，她的前身--北京铁路管理传习所是中国第一所专门培养管理人才的高等学府。北京交通大学是1961年国家首批确定的重点大学，是首批拥有博士、硕士学位授予权的高校，也是首批有资格培养外国留学生的大学。“九五”期间学校首批获准启动“211工程”建设，首批被评为全国本科教学优秀学校。

社会环境分析

人民大学劳动人事学院院长曾湘泉指出，大学生就业难的问题在去年得到了进一步的凸显，全国高校毕业生是495万人，比增加了83万人，毕业生的总量和增量都是最大的一年。但去年有144万未能如期就业，未能实现就业的人数比年同期增加了28万人。

曾湘泉表示，大学生就业难使得大学生择业观念和社会观念在发生变化，一度对工作比较挑剔的大学生开始将条件放得越来越低。

全国各地高校每年都在扩招。大学生越来越多，而社会提供的岗位严重不足。大学生就业难已经成为当代大学生最为关注和头疼的问题。

职业环境分析

光电子信息产业是一门新兴的产业。由于全球的经济不景气，全球光电产业整体的产值呈现衰退的现象，产值从的2344亿美元，衰退到20的2212亿美元的状况，而因景气持续的低迷，全球光电产业整体产值的表现依然没有太大的起色，产值为2161亿美元，直到，光电子的产值在个别子产业带动下有微幅的成长，产值达到2215亿美元。全球光电产业延续了20的动力成长，产值达2430亿美元。

从其主要的产业来看，显示器部分是近几年来表现最好的产业，由于平面显示器的盛行，使得整体的产值快速增长，20增长了19.3%，年也有17.7%的增长速度。

光电组件部分，由于是一些重要产品的关键零组件，因此一直都保持平稳的成长，这几年都有10%左右的增长。光信息产业由于包含光储存、光输入及输出产业，因此在光电子产业中所占比重最大，而且在光信息产业中有许多新兴高成长的产品，如cd-rw光碟机、dvd-video播放机与数字相机等，年增长了2.7%，2003年增长4.8%。

光电子技术是目前全球公认的发展最快、应用最广泛的高新技术之一。光电子信息产业已经成为21世纪的支柱产业。据预测，到年底，光电子产业的产值将达到传统电子产业产值的水平。到，以光电子信息技术为主导的信息产业将形成5万亿美元的规模，成为21世纪全球最大的产业，到年至，光电产业可能会取代传统电子产业。

职业自我生涯规划书篇十

强烈的.文化超越意识推动西方文化持续不断地进行自我超越,而强烈的排他性是西方文化自我超越的重要方式.后现代主义是西方文化不断自我超越的极端产物,脱胎于现代主义的后现代主义以文化断裂的方式把文化超越推向极端:后现代主义试图在方法论上超越西方文化的形而上学,这种彻底反叛使其必然走向对西方以往文化的彻底反动.

作者：张朝政陈刚作者单位：张朝政(内江师范学院外语系,四川,内江,641112)

陈刚(吉林大学中文系,吉林,长春,130012)

刊名：广西社会科学pku英文刊名：guangxisocialsciences年,卷(期)：“”(11)分类号：g02关键词：后现代主义文化断裂

西方文化自我超越