

调整与优化篇大学生职业生涯规划(大全5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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

调整与优化篇大学生职业生涯规划篇一

1. 职业兴趣：研究型，期望日后能在科研方面工作。
2. 职业本事：逻辑推理的本事相比较较强，而信息分析本事也不错的，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，首先研究待遇较高的工作，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，我会先研究自我最喜欢的工作，同时研究这份工作是否能实现自我的目标或者自我的梦想；最终，也研究这份工作我是否适宜去做，我的本事是否能胜任，等等的一些相关的问题。
5. 胜任本事：
 - 1) 本事优势：头脑灵活，有较强的上进心，逻辑推理本事比较强；相信自我行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自我要求严格，经常制定目标。

2) 本事劣势：一件事做第二遍定会出错；做事过于理性，而有时候应当是按常规出牌的；有严重的个人中心主义，有时听不进别人的劝导；自我分析小结：

我认为自我明确职业兴趣及方向，有必须的本事优势，可是也有必须的本事劣势，所以要发挥自我的优势，培养自我不够的本事。平时要多对自我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，拓宽自我的视野，等等。

1、评估的资料

(1) 职业路径评估

在毕业前，如果我发现自我不适合当教师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自我无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他教师讨教经验，并询问学生对自我的意见和看法，努力改善自我的教学方法。

在工作后期，如果我发现自我并不适合在这所学校当班主任，那我会研究提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(2) 职业目标评估

如果在毕业前没有找到适宜的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当教师，那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展，那我会选择跳槽。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自我不适合当教师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情景时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要很多资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事件，我会重新研究是否继续工作还是选择其他工作。

2、规划调整的原则

(1)、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。只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的本事与素养；

c□心理适应本事有差距；

d□人际交往少。

e□没有到达预期的目标。

3、评估的时间

一般情景下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最终再进行调整或归纳。每月进取修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情景下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

1、自身现状：

在大二期间已经通过了国家四六级考试；并且取得了会计从业资格证；并勇敢地尝试报考了本专业的权威证书cpa考试中的两门；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，并已经成为了中国共产党中的正式一员；有较强的组织协调能力和很强的学习愿望和能力。

2、职业兴趣—喜欢干什么：

对经营事务很有兴趣，也非常喜欢与人打交道，有支配欲，喜欢影响和感染他人。可有效的控制别人，在日常生活中与同事友好相处，待人热情，乐于助人，善于与别人建立亲密关系，行为大方慷慨，态度和蔼可亲，处事周密，得体，处理各种复杂人际关系游刃有余，对自己的行动、行为有责任感，受人尊重，受人欢迎。

3、职业能力—能够干什么(结合测评报告)

整体描述我在“与他人的关系方面”、“决策能力方面”、“做事风格方面”、“心理健康方面”四个方面的表现如下：

与他人的关系方面：对待他人很热情，容易与人交往，外向。活泼，健谈，经常主动与他人交谈。在社交场合中较为轻松，与人交往表现得不卑不亢，但又不会过分突显。对多数人能较为公开展示自我，比较直率。对他人有较强的依赖性，需要别人的支持才能维持自信心。

决策能力方面：思维敏捷，反应迅速，学习能力强。比较遵循常规，又能保持一定的开放性。即关注事情的细节，又能从广阔的思路去考虑问题。处理事情容易感情用事，不能冷静思考分析。

做事风格方面：做事时候，缺乏自信和独立性，容易依赖他人，遇到困难时喜欢寻求别人的支持，喜欢与人共同工作。不排斥新事物和新观念，同时能够考虑到传统。倾向于接受外来强制标准和规则，但并不僵硬去遵从，经常能有效解决实际问题。能够克制自己，对事情能够进行事先计划和组织，有时候也会较为放任。

心理健康方面：情绪稳定，能够冷静应付现实，能振作勇气，维持团体的精神。生性多疑，不能信任他人。对自己的长处或缺陷有比较现实的认识，能为自己的失误承担责任。心平气和，很少紧张，对他人也很少感到不满或者厌烦。

4、个人特质—适合干什么

适宜的工作类型：经营性活动，需要较多人际交往的工作，要求责权利的明确、统一，给予个人努力和成就的机会。

优势与不足：具有很强的影响别人、说服别人的倾向，也具备相应的能力，喜欢帮助人，有责任心，对人慷慨，人际交往能力强，人们通常认为随和、有亲近感，喜欢跟你做朋友，所以朋友很多。同时也常为友情所累，不会拒绝别人的要求，过多的承担任务和责任，从而影响了自己的生活。

今后的发展方向：需要管理能力或者需要热心、社交能力强的工作中，兴趣维持的持久，工作动机和上进心比较强，容易取得成就。推荐的职业如：销售人员、管理者，人力资源管理者等。

5、职业价值观

研究发现：职业满足会使我的工作主动性更强，积极性更高，更愿意去工作。以下不是简单的告诉我什么样的工作适合我，而是细化的帮我分析工作中的哪些特质对我重要，我还需要从中选出我认为最重要的，因为不同经历的人对特质的重要程度要求是不同的。每个岗位的工作内容都在随企业的发展而发展，不是一成不变的，有时候岗位的发展方向需要我们去争取。所以找到适合的工作不如找到适合自己发展的岗位更直接。这些特质可以帮助明确如何主动的发展或争取我岗位中的那些特质。

6、我的自我小结

(1)我直率、果断，能够妥善解决组织的问题，是天生的领导者和组织的创建者。我擅长发现一切事物的可能性并很愿意指导他人实现梦想，是思想家和长远规划者。

(2)我逻辑性强，善于分析，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划。树立自己的标准并一定要将这些标准强加于他人。我看重智力和能力，讨厌低效率，如果形势需要，可以非常强硬。我习惯用批判的眼光看待事物，随时可以发现不合逻辑和效率低的程序并强烈渴望修正它们。

(3)我善于系统、全局地分析和解决各种错综复杂的问题，为了达到目的，我会采取积极行动，我喜欢研究复杂的理论问题，通过分析事情的各种可能性，事先考虑周到，预见问题，制定全盘计划和制度并安排好人和物的来源，推动变革和创新。

(4)愿意接受挑战，并希望其他人能够像自己一样投入。

(5)我经常在没有了解细节和形势之前就草率地做决定。

(6)我考虑问题不是非常理智，有些喜欢感情用事，容易受无关因素影响。我们需要给自己一点儿时间来了解自己的真实感情，学会正确地释放自己的情感，而不是爆发，并获得自己期望和为之努力的地位。

(7)我容易夸大自己的经验、能力。我需要接受他人实际而有价值的协助，才能更好的提高能力并获得成功。

1、评估的内容

(1)职业目标评估

如果在毕业前没有找到合适的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自己不适合在中学里当老师，那我会选择新的工作。

如果觉得自己在所在的中学不适合自己的今后的发展，那我会选择跳槽。

(2)职业路径评估

在毕业前，如果我发现自己不适合当老师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自己无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他老师讨教经验，并询问学生对自己的意见和看法，努力改善自己的教学方法。

在工作后期，如果我发现自己并不适合在这所学校当班主任，那我会考虑提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自己不适合当老师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情况时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事件，我会重新考虑是否继续工作还是选择其他工作。

2、评估的时间

一般情况下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最后再进行调整或归纳。每月积极修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

3、规划调整的原则

(1)、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，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的能力与素养；

c□心理适应能力有差距；

d□人际交往少。

e□没有达到预期的目标。

(1)职业路径评估

在毕业前，如果我发现自我不适合当教师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自我无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他教师讨教经验，并询问学生对自我的意见和看法，努力改善自我的教学方法。

在工作后期，如果我发现自我并不适合在这所学校当班主任，那我会研究提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(2) 职业目标评估

如果在毕业前没有找到适宜的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当教师，那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展，那我会选择跳槽。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自我不适合当教师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情景时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要很多资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事故，我会重新研究是否继续工作还是选择其他工作。

(1)、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。只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的本事与素养；

c□心理适应本事有差距；

d□人际交往少。

e□没有到达预期的目标。

一般情景下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最终再进行调整或归纳。每月进取修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情景下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

1、我的性格：大家都说我是一个活泼开朗的人，很善于与人交流，人缘也比较好，可是很多时候在一些场合缺乏自信，有的时候患得患失，总是研究的太多，所以错过了一些很好的机会。从小到大都比较要强，不服输，总想必别人做的更好，可是来到大学，发现人外有人，天外有天，所以开始懂得只要自我努力了就不后悔，不管结果是不是第一，只要自我尽力了就是最好的了。性格比较直爽，有的时候容易伤人，虽然在尽力在改变，可是还需要进一步改善。我是个很好的合作伙伴，做事踏实认真，大家交给我的事情总能很好的完成，一丝不苟。

2、我的兴趣：喜欢看电视，看报纸，上网，逛街，打羽毛球等。很喜欢玩，可是也很关心时事和政治方面的新闻，能够说爱好广泛，可是没有什么很专一能做好的事情。

3、我自我认为所具有的本事：此刻在班级里担任班长，所以在这一年里，自我的很多本事都有所提高。比如，在协调班级工作中，增强了合作意识，并提升了统筹规划的本事，在工作中，可能会遇到一些摩擦，在解决这些小摩擦的过程中，我也提升了解决问题和矛盾的本事。也具有了必须的与人交流沟通和组织各种活动的本事。

4、我的价值观：我自我感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，并且一向坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的欢乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

5、我的优势和劣势：优势，我的人缘还能够，善于与人交流，还有在组织活动等方面有必须的组组本事，性格比较开朗，能够很好的调节自我的心境。比较要强，做事踏实。劣势，缺乏恒心，自制力也比较差，不能很好的控制自我，有的时候性格太直了，有什么说什么，容易伤害到别人。

6、我的技能：英语比较好，计算机常用软件的使用，口语表

达本事比较强，善于学习新事物。

调整与优化篇大学生职业生涯规划篇二

21世纪是一个创新，挑战，竞争的时代。有其对大学生提出了严格的要求。而我正处于这个关键时期，面临人生巨大的考验与磨炼。挺过风浪可能就是幸福，机遇。可挺不过那将一无所有。胜败在此！所以我一定要努力！可努力如过没有目标，就像无动力的船，随风乱闯，浪费时间，生命。然而确立目标一定要在长期目标的基础上建立多个短期目标。短期目标是实现长期目标的阶梯，是基础。长期目标又是短期的方向。我面对挑战跟应该好好设计一下未来，给自己一股动力。下面的是我毕业后五年前的规划。

喜欢军事，计算机等。学习不错，一直以来老师们对我很关心。我为人踏实，友善待人，做事仔细，想的全面。总的来说坏点在好转，好点逐渐突出起来！

我国产业发展较晚。有其新型产业还没有成规模，农业还没走出传统生产方式。未来这俩将是我国发展前景最好的产业。人类社会的迅猛发展，创造出有一个有一个职业岗位。其中服务行业占最大比例，而且发展前景无限好，因为人的生活方式在不断改变随之会需要更多的服务来合理安排时间。

服务业的发展某种程度可以代表本国的发展。我国正在迅速发展，服务行业也会跟着发展。

农业行业是个复杂的行业。有很多种职业选择，是关系人的基本吃穿问题保障。所以很重要，不管那个时代都需要发展，重视。所以畜牧职业是个稳定的，有保障的职业。

社会发展，在无我面前有无数机遇。但要看家里，和个人的

一些因素能跟我匹配的生涯规划就很少啦。家里急需钱，老人要养，债要还，病也要看，我不能逃避。所以我必须先走专业领域来挣钱，筹资金，积累经验。

能够有自己的小公司。

大二；努力学习专业。给学习一些技能做准备。

大三；学技能，学习次。可以干些零活。

大四；学习实践，找工作做准备。

毕业至四年；找到工作。有稳定的收入。观察行业发展趋势，学习管理，调查，组织能力。

后一年；完成目标。

首先大学期间学习专业技能，现实告诉我们“没有职业的稳定，只有技能的稳定与更新”。因此一定要学的要好而精，也因为以后创业时的资金就从这来。然后计算机二级得过，因为整个社会都需要这个。得拿驾照因为以后我自己开家服务公司免不了东奔西跑。同时我要学会做人，我是说学会与人交往，交流，学会如何生存，如何学习。了解社会，了解人，及礼貌行为。从实践中让自己对社会不再感到陌生。最好毕业前找到可靠工作。

进入社会前了解社会，这样就会离开校园也不会感到恐惧，陌生。再就是好好干工作，了解企业运行情况。找到志同道合的朋友。一切都为最后目标而努力！

我个人觉得这样规划稳定，可实现率高。与我的现实很符合。

一切皆有可能。尤其我们处于的时代，今天的热门明天可能就无人问津！所以我的职业生涯规划书也不是一成不变。跟

着现实，不断的改进，完善。以后现实中的考验会很残酷。但我会努力！

调整与优化篇大学生职业生涯规划篇三

姓名：

性别：

出生年月：

籍贯：

所学专业： 计算机软件工程

政治面貌： 团员

座右铭： 很多东西都是有备而来的

（一）性格开朗、活泼，但有时有些内敛，人-§缘交际方面都不错。

（二）兴趣和爱好比较广泛，比如同学之间一起运动、听音乐、上网、书法。

（三）在大学生期间担任学生干部，做事乐观向上、有责任心。但是我以前是文科生，对有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力还不够，对于这方面还需要勤奋学习。

（一）社会环境：中国改革开放以来，国家经济飞速发展。蓬勃发展的中国软件与it服务市场吸引了众多新的进入者，良好的国内经济环境使中国it行业市场继续保持平稳的增长。虽然受金融危机的影响，但计算机专业还是具有着良好的就业前景。在各个行业上对计算机类的人才需求总量持续增加；

而企业是计算机人才需求的主体，近年来，计算机专业毕业生到企业从事计算机应用技术开发的比例逐年增加，在经济发达地区已成为就业的主渠道。展望未来，中国国民经济将继续保持稳步的增长，中国行业和企业信息化建设进一步深化，消费者消费水平逐步提高，中国it行业市场具有良好的发展前景。

（二）学校环境：校园的学习环境很好，围绕着一份浓浓的学习氛围；对外还参加高职高专的it专业技能大赛，给我们带来了一个良好的学习的平台。而且学校的硬件等设施都完备。师资质量也很高。校园内的生活环境很优美，鸟语花香，绿树成荫，有足够的运动场所以便于同学们在学习以外的时间里锻炼身体，放松自己。此外，每一学年都会在学习，科研，综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办，还为贫困学生提供帮助，这大大有利于我们学生对学习更有劲头。但是学校周围商店和公司不多，不利于我们面对社会学习更多的知识；在校的毕业生就业也是一般。

（三）家庭环境：我出生在一个农村的家庭，家庭环境不怎么好，父母都是农民出身，却带给了我有一个勤劳朴实的好习惯，吃苦耐劳、正直善良的优秀品质。因为作为一个农民的为一出路就是好好读书，所以父母对我的期望很高，给我造成一定的压力，能希望以此转为动力了。

（一）大学期间的学习生活规划

学习不仅是为了以后的工作，最重要的是它能让你终身收益。我们学计算机的就要做到“活到老，学到老”，不断为自己的大脑更新信息与贴近社会的步伐。首先我们要学好本专业所开设的课程，很好的掌握本专业的理论知识，自己在本专业的课程方面哪方面不好就加强哪方面，此外还要加强出本专业以外的别的专业学习，以适应各种变化，最后，就是要在实践中锻炼自己的社交和实际工作能力。

（一）大学一年级：回头想想也已经快要走完了，但是接下来的我们还可以充分利用和分配时间，为学习英语打下良好的基础，通过专升本来不断深造也自己。平时多多泡泡图书馆呀，多点博览群书呀，这样可以多点了解专业知识。多多参加社会实践，达到理论与实践的真正结合。

（二）大学二年级：认真听课并顺利的通过了英语四级和计算机二级，要熟悉掌握专业课的知识，并且要多点积极参加校园活动或比赛，如演讲、写作大赛等。争取拿一些相关的获奖证书，这样的话可以锻炼自己的实践能力；提高自己的与人交往能力、人际交流技巧和社会实践能力。总之主要任务就是加强本专业的专业能力和素质。

（三）大学三年级：除了学好专业的有关知识以外主要的任务就是提高自己的工作能力、表达能力、交际能力，通过各方面不断地完善自己，发现自己的缺点，并不断采取措施弥补。还要去接触外面的世界，找一些相关单位实习，将专业知识应用到实践；了解面试知识，了解目标职业的所需素质，积累自己工作经验。

（一）在公司里有一个稳定高级编程师的。

（二）在工作所在地过上定居，带上父母过上稳定的好生。

（一）首先认真听课，不缺课，刻苦学习本专业的专业基础知识，努力做到融会贯通。

（二）作为计算机专业我们平时要多点记英语单词、阅读英语、补习英语，提高自己的英语水平。

（三）我们也可以多抽点空到图书馆，多点阅读相关专业的知识来丰富自己。

（四）平时不要总是沉迷于游戏，我们可以利用到电脑学习

到更多的知识，充分利用好自己本有的资源。

（五）我们还可以积极参加校园开展的活动，积极表现自己，充分发挥和锻炼自己的能力和创造力，并且发展好自己的社会交往能力，建立起自己的人脉关系。

（六）每到周末或暑假可以到外面找兼职和打工来锻炼自己的各方面的能力。

大学的生活是锻炼我们人生技能的良好平台，要想充分利用好我们在大学期间的的生活，我们更应该去做的就是恰当规划好自己的大学生涯，使自己在大学的生活里做到事半功倍。当然，仅仅规划是不够的，为梦想的实现，我们还需要能坚持的去执行，去完成自己的目标和梦想。明确了自己的方向，我们更应该的是那起自己的一份勇气，坚定的走去，相信毕业以后会找到自己满意的好工作。

调整与优化篇大学生职业生涯规划篇四

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划、职业规划、爱情规划和生活规划，职业生涯规划有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量，更直接影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。从狭义职业生涯规划的角度来看，此阶段主要是职业的准备期，主要目的是在于为未来的就业和事业发展作好准备。客观而言，进行系统的学习和实践至关重要，而能够担此教育重任的人应该具备丰富的职场经验和并接受过系统的职业生涯规划辅导训练。对于乐职主义者而言，职业生涯规划是最基本的保障。

要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程，认真做好每个环节。职业生涯设计的具体步骤概括起来主要有以下几个方面：

1、自我评价

也就是要全面了解自己。一个有效的职业生涯规划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、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

2、确立目标

确立目标是制定职业生涯规划的关键，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成部分。

3、环境评价

职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响，分析环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制。了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。

4、职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。

- 1、依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系；

3、扬长避短，看主要方面，不要追求十全十美的职业；

4、审时度势，及时调整，要根据情况的变化及时调整择业目标，不能固执己见，一成不变。

5、实施策略

就是要制定实现职业生涯目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。没有行动，职业目标只能是一种梦想。要制定周详的行动方案，更要注意去落实这一行动方案。

6、评估与反馈

整个职业生涯规划要在实施中去检验，看效果如何，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。

由此可以看出，整个规划流程中正确的自我评价是最为基础、最为核心的环节，这一环做不好或出现偏差，就会导致整个职业生涯规划各个环节出现问题。

用五个问题归零思考：

1我是谁？

2我想做什么？

3我会做什么？

4环境支持或允许我做什么？

5我的职业与生活规划是什么？

对于第一个问题“我是谁？”回答的要点是：面对自己，真实地写出每一个想到的答案；写完了再想想有没遗漏，认为

确实没有了，按重要性进行排序。

对于第二个问题“我想干什么？”可将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生第一个想干什么的念头开始，然后随年龄的增长，回忆自己真心向往过想干的事，并一一地记录下来，写完后再想想有无遗漏，确实没有了，就进行认真的排序。

对于第三个问题“我能干什么？”则把确实证明的能力和自认为还可以开发出来的潜能都一一列出来，认为没有遗漏了，就进行认真的排序。

第四个问题“环境支持或允许我干什么？”的回答则要稍做分析：环境，有本单位、本市、本省、本国和其他国家，自小向大，只要认为自己有可能借助的环境，都应在考虑范畴之内；在这些环境中，认真想想自己可能获得什么支持和允许，搞明白后一一写下来，再以重要性排列一下。

大学生职业与生活规划是否必要？回答因人而异。但规划至少会给人带来以下好处。

1减少许多焦虑与情绪波动(高涨与低落)。

2生活与工作的效率更高，更易获得成就。

3不易受到别人的干扰；可能给别人以有益的影响。

进入大学，我曾思考过一个问题：“我将如何度过自己的大学生活？”同时，更多的问题还将接踵而来，“课余时间自己怎么安排？”“我的专业学习该怎么计划？”

一下子从高中时代如上弦箭般的紧张沦落到无拘束的生活，人就很容易变得慵懒。习惯了高中时代的生活，上课、作业、考试及活动，都由老师或班主任统一安排。而到了大学，我们就像松了缰绳的野马，尽情玩乐，反而把最重要的学习丢

一边了。所以，对于刚进大学的我们来说，要先把目标定下来，想想四年后的路我要决定怎样走？大学是一个全新的环境。步入这个环境的大学生，其实已经是半个社会人。作为一名新生，应该树立一个全新的意识：独立自主，自己来规划即将开始的大学生活。

明确四年后要做的事，制定计划

刚到大学的时候，老师就说要在进校时就好好把握自己，尽快溶入角色。记得一定要把入门的基础学好。为以后打好基础。相比高中，大学中的学习，更多的是自学，明确知道自己想做什么，然后制定相关目标。作为我们美术专业的学生，在学好专业的同时，还要学好普通话学习计算机知识，辅助自己的学习以及如何教育的知识，然后获得一些相关的证书，为将来的就业做好充分准备。

你不再是尖子生，一切从零开始

首先要正确看待自己。在这里，我们的基础都差不多，不管你在高中是多么出色还是落后。。。在这里我们都是普通人，一切从0开始。

刚到大学，我们要先熟悉环境，适应大学生活。有的新生由于心里准备不足，高中时期的心理问题没有得到及时调整，而导致不能适应新环境，人际交往能力差，过分自备和不够自信。经过这个学期的学习，我明白大学和高中一样都是顶着很大的压力的。学习上的相互竞争，繁重的学习任务，紧张的考试压力以及期望与现实之间的差距等。然而由于胆量小，人际关系不是很好，有些时候失去了自我展示的机会。着些会让我心情烦躁，无心学习。。我想到了大学我一定要克服这种种的问题，要做好对抗挫折的准备。有位老师对我们说树立正确的价值观很重要，能有效提高抗挫折的能力。“如果能自觉地树立科学的价值观，就能正确认识挫折，分析挫折，就能克服挫折。”同时也能更有效地控制自己的

情感，提高分析问题和解决问题的能力。我们就会明确学习、工作和生活的方向，无论遇到什么困难和挫折，都会心胸开阔，朝气蓬勃。

增强自我吸引力，让大家肯定你

(一)要以诚待人，不要过于世故

(二)要言而有信，不要轻易作出许诺

(三)保持适度距离，不要过于亲近。

(四)要自尊自爱，不要热衷于接受他人的馈赠。

(五)要平等待人，不要盛气凌人。

(六)要虚心听取不同意见，不要好为人师。

(七)要善始善终，不要见异思迁。

(八)要不溜不骄，不要见风使舵

(九)要宽以待人，不要苛求于人。

我将要以上述条件要求自己对待身边的人际关系。

积极参与社团活动，拓展能力

在大一时，遇到学生会和感兴趣的社团招新，我们都应该去试试，即使没有选上，也会让自己在竞选是锻炼胆子；若成功担任了职务，更能体会到这些工作真能锻炼人。因为在工作中我们会学会如何待人接物，学会如何应对土法事件，通过这些实践会比别人早进了社会一步。业有科别，术有专攻，我们都有自己的专业。在学好本专业的同时，还应再学些什么？自己在哪些方面的知识还应补充、提高？我们都要早作

好打算。大一时除了尽快适应大学生活，还要注重培养自己的独立意识和能力，最好是积极参加各种课外活动，拓宽视野，发掘兴趣爱好。多方面锻炼自己。

我们入学时就会碰到学生会和各个社团招新，要积极尝试，让自己走出与他人相处的第一步。而做这些工作的话容易与他人联系，可以提高自身的基本素质。而且在做相关工作中，能发现自己其他方面的能力。现在还是大一新生。到了大二我会开始尝试兼职、社会实践活动，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。任何兼职可以使自己的职业素质得到提升。而一些与自己专业对口的兼职或者实习，能提高自己的职业技能，在将来的就业中赢得有利的砝码。

1、一年级目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。主要内容有：

和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；

参加学校活动，增加交流技巧；

学习计算机知识，辅助自己的学习。

2、二年级目标：提高基本素质。主要的内容有：

通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；

主要尝试兼职、社会实践活动，并具有坚持性；

提高自己的责任感、主动性和受挫能力；

英语口语能力增强，计算机应用能力增强。

3、三年级目标：提高求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：

撰写专业学术文章，提出自己的见解；

参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会；

学习写简历、求职信；

了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

4、四年级目标：工作申请，成功就业。主要的内容有：

对前三年的准备做一个总结。

然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。预习或模拟面试；参加面试等。

人生各个时期的特点：

调整与优化篇大学生职业生涯规划篇五

岁月流光，转瞬即逝，我将迈入大一的生活中去。迈入新的一年，应该有新的认识，新的规划。如今社会，研究生已经多不胜数，作为本科生，更加要提早为自己的将来做打算。所以，做一份职业生涯规划，我认为是非常有必要的。有了一份职业生涯规划，不单单是对以后的规划，更加是对现在大学更加好的学习生活的一个鞭策。有了一个前进的目标，才能有更加好的进步。常言道：“知己知彼，百战不殆”。在对自己有了一个充分的认识之后，更加好的针对自己的不足，更加好的去学习和成长。

在校期间学习认真，做事比较认真仔细。适应性较强，与人沟通能力较强，思维敏捷，表达流畅。在校期间人际关系较好，爱好音乐、书画、舞蹈，现为学校乐队负责人。

在校期间在学生会，音乐协会以及班级都有任职。

有较强的工作协调组织能力。

通过自我测评，达到应有能力，能够从事药学专业的工作。

1、专业分析：

本人所学专业为药学，药学专业对药物化学、药物分析、药物评价、临床合理用药、医药经营及管理、新药研究与开发、药品生产与管理等方面都有涉及，基本类似于全科专业，就业方向相对较广。

药学专业主要学习药学各主要分支学科的基本理论和基本知识，受到药学实验方法和技能的基本训练，具有药物制备、质量控制评价及指导合理用药的基本能力。

学习要学主要需要掌握药剂学、药理学、药物化学和药物分析等学科的基本理论和基本知识；具有药物制剂的初步设计能力、选择药物分析方法的能力、新药药理实验与评价的能力、参与临床合理用药的能力；掌握主要药物制备、质量抽控制、药物与生物体相互作用、药效学和药物安全性评价等基本方法和技术；熟悉药事管理的法规、政策与营销的基本知识；掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有一定的科学研究和实际工作能力。

2、就业前景分析：

就目前我就业形势不容乐观的情况下，药科类毕业生的就业前景仍然不错。总体来看，药科类毕业生供小于求，各医药公司、制药厂是吸收这类毕业生的大户，制药业对人才的需求是稳中有升。

据调查□20xx年药学类专业本科毕业生期望的月薪为1500—20xx元，研究生在3000元左右，基本符合用人单位愿意支付的薪酬水平，目前处在逐渐上升阶段。就业选择的

结构性矛盾突出表现在地域差别上。药学类毕业生主要选择在京、津、沪和浙、苏、粤、鲁的沿海城市、省会城市就业，而一些的大型药企由于地域问题，非常难招到满意的人才。在岗位方面，毕业生到制药企业从事生产和销售居多，这方面人才也是企业招聘的主体。

大学职业生涯规划三篇

此次的大学生生涯人物访谈活动是我们对未来拟定职业生涯的一次探索性活动，更是学生对自己的设计，自我规划，自己成就的探索性活动。对于这次的生涯人物访谈颇有感触，现在我也说说自己的感受吧。

也上过学校开设的就业指导课程；也积极关注大学生就业现状和发展趋势；也十分清楚地了解如今就业形势的严峻……但总觉得“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。没有亲身的经历，就无法清楚地了解当今就业形势的真实状况，就只能让自己继续隔绝于社会之外。

社会的复杂多样，变幻莫测，是在书本、网络和学校里无法感受和洞悉的到的。而且我学的是电子专业，如果没有对自己所向往的职业和该行业对从业人员的有一定的了解的话，在学校自己就不能更有针对性地去学习，以后找实习单位、找工作或者创业势必会使我措手不及、困难重重甚至一败涂地。下面就我参加此次活动所体悟到的一些感受和收获进行一下总结：

中国的电子产业正在蓬勃发展，电子技术日新月异，但是中低层次的就业岗位已接近饱和，就业形势不容乐观，但是行业中仍然十分缺乏高、精、尖人才。电子行业的公司一般都会对刚进入公司的新员工进行一定的培训，但那些培训都是非常简单浅显的，而且这些都是建立在新员工原有的知识和技能基础之上的，公司一般不会送新员工到专门的培训机构去培训。所以我们要充分利用在校学习时间不断夯实我们的

专业基础知识和提高自己的专业技能，要肯去学、肯去钻、肯去精益求精。

而且我们要勤动手，多多培养我们的动手能力，此外广泛涉猎各方面报刊书籍，关注行业动态，确定自己的研究方向，提高自己的综合业务素质和专业竞争实力等，不断拓展自己的优势和成功渠道。

面对想在全球化的今天，特别电子产业，每天都要面对着日新月异的变化，一波有一波的技术浪潮，英语的重要是不言而喻的，你要学习国外先进的理论和技术，去国外留学等，英语就是必需品。成功的职业人给我们的建议是：要有更高的发展，那就学好英语吧。

大学不仅是学习的乐园，更是育人的圣地。学会做人是我们大学生必修的一门课程。如今在校学习的我们，交际圈仅限于亲人、部分同学和少许的朋友等，非常狭窄，对自己今后生涯的顺利发展非常不利。所以，我们应该从现在起就更加重视培养自己的为人处世能力及经营并维护好自己的人脉资源。

心态决定成败，细节铸就辉煌。我们去应聘工作岗位，是想施展自己的实力，更是想为所在公司创造利润和价值，而不是“三天打鱼，两天晒网”，成为公司的负担。在人才市场竞争如此激烈的当今社会，任何一个公司都不会接受一个心高气傲、做事磨蹭、对工作不认真负责的员工。正如冠捷科技集团黄某所言：“其实那些从大学出来的毕业生更高傲，说的都很好听，叫他做一点事总是磨磨蹭蹭，而且还做不好。”

我们对员工都没有什么特别的、苛刻的要求，他们只要对自己有态度，对所在岗位认真负责，那他们做任何行业都是可以的，而且我们也是欢迎这样的员工的。”还有，中国的电子产业仍然是发展强劲的朝阳行业，仍然是一个生机勃勃而且更加合理健康发展的充满希望的行业。所以，我们不应该

有太多的抱怨和悲观的心态，应该尽量多地去接触行业最新的发展概况。并做好充分的准备，待毕业时，积极投身电子行业的发展大潮之中。这也是我们作为未来的电子工程师实现自我人生价值的努力方向和难得的机遇。

获取知识和提高技能有两条途径：

一是从前人的经验中去获取；

二是从自己的实践中去获取。而最重要最可靠最有价值的还是自己在实践中所获得的知识 and 技能等。实践出真知，这是千古以来不变的真理。再说猜测带有很多的主观想像的成分，比如对未来找工作难度的过分渲染而造成的对自己所学专业的失望等。如果你能积极投身实践，在实践中学习，在学习实践中实践。你会发现生活或工作不是想像中的那么难，很多事情不是能否做到的问题，而是想不想去做的问题。你若想做，你会去找方法，你若不想做，你会找一大堆理由。而且实践特别锻炼人，练你的技能，考验你的专业知识，练你的勇气等。不论结果成功与否，所获得的体会和阅历是你一生受用不尽的财富。这就是实践的魅力所在！

常求于人有利于人，少求于人有利于己。八十年代出生的我们，从小有的吃，有的穿，没吃过什么苦，没经历过什么挫折，凡事都依赖父母，独立意识弱，独立办事能力差等是常有的事。张总经理认为，一个人如果一直依附着别人，那么他就一点用处都没有。人一旦不能独立自主，人生很多事情都将无法完成。比如说公司给你一个项目，你若没有独立完成的能力，那么在很多方面都将受制于人，不仅项目很难完成，而且你最终也很难得到领导的重用。

我们都已成年，都到了自己对负责的年龄，很多事情自己完全可以独立地去决定和处理，无需依赖别人。而且我们也不想一直生活在别人的世界里，我们就是我们自己，我们掌控着自己的人生发展轨迹。而且经过这样有意识的培养，我们

不仅独立决策、执行能力会大有提高，而且自信心、自尊心也会大有增强，走向一个更加成熟的自己，也能更加坦然地面对和处理人生中的起起落落。

通过此次访谈活动，让我更加了解了电子行业的发展状况和发展前景、从事电子行业人员需要的品质、性格和能力、大学电子专业毕业生所面临的就业形势和职场信息、应聘工作岗位时需要注意的一些事项及很多为人处世的道理和方法等。总的感觉是，电子行业还是比较适合自己的行业。这更加明确了自己今后所要发展的方向和争取的目标，并在今后的学习生涯中有针对性的就此次访谈中自己所暴露出的问题进行弥补和所要求的能力等进行培养，使自己最终成为一名合格的电子工程师。