

最新大学生职业生涯规划总结(通用8篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

大学生职业生涯规划与规划总结篇一

二、省己篇

(一) 个人基本资料:

(二) 个人测评结果:

1、兴趣

(三) 个人能力分析:

1. 出色的交际才能，能大方大胆地与别人交流
2. 有一定的文学功底，能流畅地表达自己，让别人理解自己
3. 探险精神、创新意识以及克服困难的. 勇气
4. 在能表现自己的领域能尽力表现自己，同
5. 有“走自己的路、让别人去说吧”的乐观主义激情
6. 在做大事时能顾前思后，绝不大意，同时能不拘小节
7. 能灵活地适应新情况，有熟练的变换能力

8. 在社交生活中不会感到拘谨，能舒适地适应大多数社交场合

9. 自信，有雄心和志向，魄力强。

1. 对思维狭窄及思想顽固的人缺乏耐心，对自己不信任的人耐心不够

2. 不喜欢例行的、单调重复的工作

3. 平时日常生活非常粗心，经常做事虎头蛇尾

4. 不够成熟，有时想问题太过幼稚。

5. 对自己估计过高，太过独立，却往往离不开别人帮助

6. 特例独行，会造成别人对自己的不理解。

7. 对自己不喜欢的事情总是置之不理，尽管知道很重要

8. 有时表现的莽撞，不计后果。

二、度势篇

（一）家庭环境分析：

（二）职业环境分析：

一是高校专业设置与快速变化的市场需求错位

二是人才结构失衡，供求矛盾加大。

大学生职业生涯规划与规划总结篇二

2如今，身为大学生的我们，又站到人生的十字路口。我们马

上离开校园步入社会，迎接人生一份工作的挑战。我们要逐步熟悉并去适应这竞争日趋剧烈的社会。

3因而，我对我的职业生涯有了一个规划。职业生涯的规划不但可以尽早确定自己的职业目标，选择自己职业进展的地域范围，把握自己的职业定位，开掘自己的潜能，提升应对竞争的力量和胜利的时机，还能根据自己的目标和抱负有条不紊、循序渐进地努力，避开学习的盲目性和被动性，少走弯路，节约时间和精力，起到内在的鼓励作用，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。

4我将我的职业规划分为这几步：包括明确职业方向、自我评估□swot分析法、环境评估、备选方案、实施评估与反应。

5我的目标分为四段，短期目标是稳固复习在校学的理论学问，打好根底，为以后做好预备。中期目标是考本深造，专科毕业生的竞争力太薄弱，由于一些用人单位只把方向对准本科生、讨论生。长期目标是在拿到会计从业资格证后，努力争取拿到初、中级会计师资格证，然后在一家不错的单位发挥自己的才能。

6对职业的`规划中，熟悉自我很重要。首先，关于优点，我对待事情认真仔细，可以踏实地完成每件事情，友善待人。我的缺点是不擅长交际，不够自信。关于朋友，在每个人的一生中它都至关重要。朋友，在我的人生路上是一笔受益匪浅的储蓄。我的朋友许多，遇到了困难，我可以向他们求助。

7职业规划中尤为重要的一步是swot分析□s代表优势，会计人员最重要的根本素养是细心、仔细，万不能马虎，这一点我具备□w代表弱势。如今，我只是个专科生，我要花更多的时间和精力取得高一点的学历。社会的竞争越来越剧烈，一些本科生和讨论生的就业率消失下降的趋势，这对我们来说是个威逼。

8在步入社会之前，我们必需先了解社会。大学生就业前景不容乐观，每年的毕业生都呈直线上升，但毕业生可以就业的岗位增幅却小于毕业人数的增幅。社会的有效需求赶不上高校毕业生的快速增长。对于这些现状，作为当代大学生更应当好好筹谋自己以后的路，做好合理的规划。

9会计是一门热门专业，选择者门专业的大学生也越来越多。一般和初级财务人员明显供大于求，但中高级会计师成为市场上的抢手货。

10会计人员的职责，概括起来就是准时供应真实牢靠的会计信息，提高经济效益。关于职业力量，我对自己的要求是英语过四、六级，计算机过二级，不断地提高财务专业学问，要培育财务处理力量。

11职业生涯规划是一个动态的过程，全部的规划和详细行动都具有肯定的灵动空间。为了更好的主动把握人生，适应千变万化的职场世界，我设置了备选方案。第一。先就业再择业；其次，依据职场的变化随机应变。

12我信任有付出就有收获，将来，把握在自己的手中。我要努力实现自己的职业抱负，为成就自己的完善人生而奋斗。

大学生职业生涯与规划总结篇三

本人性格外向，喜欢与别人沟通交流，但由于临时组织语言的能力稍有缺乏，自己感觉做的不是那么好。有一定的自信和勇于接受挑战的精神，遇到困难愿意尽力尝试。待人真诚友善，时常能够站在他人的角度想问题；关注他人言行举止，如有发现自己做的不好的细节，会努力改正。有原则，有理想，有责任感，总是希望把别人交代的事情做好，有较高的进取心，喜欢接受各种新事物，热于钻研。座右铭是“坐而论道，不如起身立行。”纸上谈兵终是空谈，我更倾向于用行动来实践理论，并在此中获得宝贵的人生经验。

就知识方面而言，虽然我是个理科生，但由于个人兴趣，我对政治历史地理文学等方面有些微了解，虽然被应试教育压榨得没太多时间，但在空闲时候喜欢看相关方面的书籍，增长自己的见识。

兴趣爱好方面比较广泛，体育方面喜欢打乒乓球和羽毛球，锻炼身体；娱乐方面喜欢绘画、唱歌、看电影，并以自己的方式去理解艺术的世界，除此以外，还喜欢看文学作品，提升自己文学素养。

二、各学年度具体目标

刚进入大学，我十分迷茫。我早已知道大学并不是高中老师描述的那样充满欺瞒性质的欢乐，身上的担子随我们年龄的增长变得更加沉重。大学和高中学习不是一个性质，在高中，你只要学好自己的六门科目，考好高考就可以了。但到了大学，没人会管你，一切都交给你自己掌握。你可以选择呆在寝室打游戏，自甘堕落；也可以选择努力学习，自学成才。但就一个合格的大学生而言，你不但要学好专业知识，还需要提升你自己各方面的素质。并且，那些自甘堕落的人也会尝到他们自己酿下的苦果。他们会挂科，会补考，更严重会被退学！可是面对形形色色的诱惑与，我有时依旧会出错。所以，首先我要锻炼自己的自制力。大学里，堕落者不在少数，可我并不希望自己也成为那样。几番思量后，我终于制定出一份学习规划，并以此计划作为我未来行进的导航仪，为我指明前进的道路。

(1) 大一阶段

首先，我必须了解到化工专业该学些什么，应掌握学化工方面的基本常识，并明确化工的发展就业方向，我们老师曾说过：“方向不对，努力白费”。所以，我的第一步就是要明确自己学习的方向，把自己打造成多方面的人才，掌握更多的技能。我要通过新时代的报纸、网络、手机、电视等频道，

来获取有利自我提升的信息。

我有幸拿到了提前考英语四级的资格，我应好好把握此次机会，争取一次就过。如果能顺利通过四级考试，我将继续备战英语六级，争取下学期就考过它。同时，我要保证其他科目的学习质量，虽然不太清楚大学考试的情况，但我会努力学习争取不挂科。

（2）大二阶段

到了大二，相信我已了解到学校中的机会与威胁，为了增强自己的竞争力，我将以更加严谨的姿态去努力学习。我要把握机会，像个斗士一样勇敢的去战斗。学习是学生的第一要务，我会抓紧每分每秒，为自己定下日常规划并严格执行。有空时就跑到图书馆去自习，提高自己的学业水平。对于英语、数学这些重要学科，我也会重点关注。但在努力学习的同时，我也要保持个人的爱好，绘画的特长不能丢，读书的时间也不能少。

除此以外，我要积极参加各种活动，锻炼自己的工作能力、合作能力以及交流能力。虚心求

自我规划,希望对大家有帮助~

教，努力成长，在班级里脱颖而出。

同时，我得继续考证。计算机二级、三级是我的必经之路，所以对于电脑方面我必须要有更深入的了解。幸而，我在大一已经加入科创部，相信一年之后的我对电脑软件有更熟练的掌握。

（3）大三阶段

大三的我将会面临一个分水岭。考研，还是择业？这是一个

艰难的决定。看着疯狗一般找工作的大四，我不禁眉头紧锁。在基本学识进入总结状态的大三，大学生面临的机遇与挑战也逐渐明了。经历了两年磨练后的我，自身会变得更成熟，能力也会逐渐凸显。如果选择考研，我就得挑灯夜读，夜以继日的学习。若是择业，我就要提高求职技能，搜集公司信息，参加和专业有关的暑期工作，得到更多更好的实习机会。我会多和同学交流求职工作、心得体会；掌握简历、求职信的写法及其技巧；了解并搜集工作信息的渠道，并积极尝试。要知道，化工行业中的生存，就是字面上的意思！知道的越多，自己安全保障也就越多。但无论是何种选择，我都会全心全意的投入。

（4）大四阶段

面对人才市场上黑压压的人头，我不禁心惊。但是四年后的我却未必，因为我要在经过四年的历练后，成长为时代的佼佼者。我要让自己博学多识，各种专业知识熟稔于心。无论我选择了怎样的路，考研，择业，抑或是其他，我都要让自己的大学时光变得有价值。在经过四年的勤心积累后，我要扬帆起航。开始准备毕业后工作的申请，积极参加各种招聘活动，在实践活动中检验自己的积累和准备，并且及时做出调整和补充。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧。此外，仍然不能忘记知识的获取，同时关注各类经济时事。增加实践是必不可少的，我应该抓住各种锻炼自己的机会，力图早日适应社会的竞争机制，并且争取在竞争中脱颖而出，早日找到自己心仪的工作。

三、人生奋斗目标

1. 以健康为前提，努力在自己的职位上奋斗，虽然不知道以后会得到一份怎样的工作，但我都会努力拼搏，竭尽所能谋求更高的职位，因为人若是失去目标，生活就如同行尸走肉。因此，永不停歇就是我人生的事业目标。

2. 成年人总是会面临各种各样复杂的情况，但我愿意活得糊涂一些，不要什么都和别人去斤斤计较，活得宽容一些，开朗一些，对自己也好。这就是我人生的心理目标。

3. 人是群居动物，所以我迟早也会成家，我会挑一个踏实的男人成家，过上普普通通，平平淡淡的生活，为家庭继续奋斗。这就是我人生的家庭目标。

大学生职业生涯与规划总结篇四

在我过去的十九年中有十八年都是按照既定的路走的，幼儿园小学初中高中大学，这是一般的中国学生都会走的路。人常说“少壮不努力，老大徒伤悲”，以前是为上大学努力，上了大学后才是真正的为自己的前途而努力。好多大学生在上了大学以后都会感到很迷茫，不知道自己那么努力上了大学是为了什么，不知道自己真正职业兴趣所在，不知道自己将来要做什么，不知道自己是考研还是工作，不知道自己能不能找到工作……在已经步入二十一世纪的今天，大学生已经与时代接轨赋予了全新的含义，背负着更多的责任，而职业生涯规划对于当今的大学生更显得尤为重要，不仅树立了人生目标，更将理想具体化，指明了奋斗与前进的方向，让我们的人生，不再虚度。在此，我暂时先制定一个10年的规划书。

1. 个性特征

我是一个外向开朗，乐观向上的女孩，对事物能保持乐观积极的态度，还会鼓励自己的好朋友和自己一起多参加活动，非常重视家人朋友，对人宽容不记仇，有耐心。缺点是面对人多时容易紧张，有时缺乏自信，生活上有点粗心，喜欢丢三落四，很懒。

母亲对我的评价是，很随和很乐观不喜欢和别人争但是缺乏一点争胜心。

朋友对我的评价是，自来熟，乐观积极不记事，重视友情，会关心人，但是有时有点严肃冷漠，对什么事都有不在意的感觉。

2. 职业兴趣

我很喜欢教师这个职业，首先，教师是一个很神圣的职业，“师者，传道授业解惑也”教师可以把自己的知识教给学生，丰富他们的思想，还可以教会学生怎样做人，我希望可以为学生传道授业解惑。并且现在中国的教育存在很大的问题，有很多的不公平现象，不利于学生的身心发展，我希望可以尽一己之力去做一些对学生有利的东西。其次，教师这个职业较稳定，有固定的上班时间和固定的收入。再次，当教师比较可以顾家，对将来自己的孩子也有好处。

3. 职业能力

虽然我才大一，但是从高中开始就有很多老师向我提建议说让我报考师范专业当一名老师，因为我的性格比较适合当老师。首先，我思考问题很有逻辑性，这点从我初中一直给我学习成绩不是很好的哥哥讲数学英语题，还有大学参加义务家教给学生讲解可以看出。其次，我很有耐心，当老师非常重要的一点就是对学生要有耐心。对于学生不懂的问题要一遍一遍的不厌其烦的为其解释，直到其理解。再次，我对人很真诚，从不虚伪。对学生最重要的一点就是要真诚，真心对学生好，学生自然会尊重老师。

1. 自身环境分析

首先我现在修洛阳师范学院外国语学院英语师范专业，专门学习师范技能，为将来当一名合格优秀的老师做准备。其次，我母亲是一名中学教师，她会交给我怎样当一名优秀的老师，怎样处理和学生的关系，并为我的锻炼提供很多机会以及便利的条件。

2. 职业分析

现在大学生毕业有很多种职业可以选择，可以去支教，可以考招教，可以就职于英语培训机构或者特岗教师。

中小城市大学生工资为800元-20xx元/月。由于20xx年后升入高中的学生人数开始下降，师范生进入学校的难度会越来越大。

教师的优势：工作稳定，工资足以维持家用，工作环境单纯，有固定上班休息时间，寒暑假带薪休假，较适合女人，可以处理好家庭和工作的关系。

教师的劣势：工资较低，并且涨幅较慢，容易与学生或学生家长沟通出现问题。工作较累，尤其是当班主任以及带高三班级时。

3. 最终确定职业

根据我的职业兴趣以及家庭情况，我选择招教成为高中教师或者努力应聘成为大学教师。

1. 3年

我现在是大一学生，所以要在三年后拿到大学毕业证以及学位证。期间目标是成为优秀的大学生。大二要考过计算机文管二级以及英语专业四级，在大四一年要考上英语专业研究生，以及专业八级。在加强专业学习并准备考研的同时，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；鼓励学生在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性；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，并积极尝试，加入校友网络，和已经毕业的校友、师哥师姐谈话了解往年的求职情况。我会努力提高自己的能力，抓住锻炼的机会，为成为教师打下坚实的基础。

2. 3-5年

完成硕士学业，拿到学位证，专业上保质专精。继续锻炼自己各项能力。

3. 5-10年

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

在大学生活中，想要堕落的方式也很多：睡觉、聊qq看电视剧、玩游戏??与此同时，想要精彩的方式也太多了，归结起来也可以变成一种：那就是找到自己的目标，并始终不放弃它！

我的目标一直很坚定，我会为了这个目标不断努力，永不放弃！

大学生职业生涯规划与规划总结篇五

引言：

每天，有太多得人沉沦余日复一日单调的学习和生活中，却

感到无力改变，这些人中也包括自己。一成不变的生活，驾轻就熟的学习模式，带给我们的不是游刃有余进退自如的快感，而是疲惫不堪甚至厌倦。这样的心理感受当然不会是享受。不断重复同一件没有丝毫挑战性的事情，我们所体验到的快乐只会变得原来越少。就像饥饿时吃馒头一样，第一个馒头带来的满足感最大，吃到第n个的时候，基本上已经味同嚼蜡。

因此，我们必须计划生活，计划未来。

职业生涯对每个人而言，都是在一定的时间内有效，如果不进行合理有效的规划，就会浪费自己的时间和生命。作为已经尚未毕业的我，很早就知道如果不为自己拟定一份职业生涯规划，把自己的未来设计好。生活和工作就会没有了方向，就像大海里的一叶小舟，迷失方向，不知所归，为了高效的利用时间，实现自己的人生价值，特作以下个人职业生涯规划。

1. 个人基本情况：

乱想，有点好高骛远。

但是我不是个颓废的人。

学习挺上进的，上课认真听讲，课后好好完成作业。有目标，有理想，有规划，但是经常是“计划赶不上变化”。生活上也勤俭节约，基本上不乱花钱，有理财意识。

平时挺喜欢交朋友的，朋友也蛮多，知己有那么几个，点头之交也不算少。

目前并不安于现状，想进步，想改变，想尝试新鲜的事物。

喜欢研究电脑，折腾手机，平板，相机等一系列数码产品。

在计算机这块儿比同专业的好些同学要能折腾。至少办公软件基本上运用自如，计算机基础也学得蛮好，也会一点图像、视频处理软件。

正在思考如何制定职业生涯规划中……

2. 职业兴趣：

在上大学之前，我把社会想得很简单，觉得自己喜欢干什么就可以干什么，兴趣是最好的老师。不过上了一年大学之后，我发现我错得很离谱。

首先，兴趣只能是一个很粗浅的层次，在将感兴趣的东西一层层剥开研究的过程中，你会发现原来自己喜欢的东西都是一些那么枯燥的理论，并不是想象中的那么美好。其次，你喜欢的东西不一定就是社会需要的，社会不需要你再喜欢，以后也不能靠它吃饭。

最近发现自己的兴趣在创业上，想要在大学期间或者在毕业之后自己创业。来源是淘宝网，并在初步了解淘宝网之后有了想在网上创业的想法。

3. 职业能力及适应性：

在霍兰德职业兴趣测评中测出的结果如下：

社会型social (s)[]您喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

企业型enterprising (e)[]您追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心/抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

常规型conventional (c)您尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争。

您在这六个职业倾向类型中得分最高的三个类型的首字母就组成了属于您的霍兰德职业代码。通过这三个职业代码可以传递很多相关职业与教育发展的信息，您倾向的职业或兴趣可以看成是ces这三个字母的结合。第一个字母意味着您最倾向的职业类型，而第二第三字母所代表的职业倾向则次之。

感觉测试结果和我自身感觉还是蛮符合的，应该就是属于那种ces型的职业兴趣。得分最好的是常规型，喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。测试结果和我“创业”的想法相差十万八千里。

4. 职业价值观：

我的职业价值观很简单，作为一个实用主义者，我最看重的就是职业的实用性。最好是那种能够实实在在的为自己，为社会做事的职业。希望自己毕业之后能够找到一个可以在前期得到很好的锻炼的岗位，让自己成为一个有职业经验的人。

但是我不会找到工作就安于现状，我想我会在前期以经验为重，到了生活工作基本稳定的时候再谋求更高一级的职位或者更好的工作，之后的工作必然将会以待遇为重。

5. 胜任能力：

我的优势：做事负责，仔细耐心。能够很好的安排工作时间，并且基本按照工作计划进行。遇事大多数时候能够做到冷静，

能够听从理智，冷静分析问题。动手能力强。在听从领导的安排时会适当保留自己的想法，能够首先服从，后提出意见。有很强的学习欲望和上进心。我的劣势：有些固执己见，有些自以为是。有时也会有点懒惰，投机取巧。有时也会感情用事，会冲动。

自我分析小结：

总的来说我应该是一个不错的普通人，而且会是一个很有潜力的人才，在经过一定时间的学习和培训之后应该会将自己的潜力发挥出来。在今后的日子里会随着社会阅历和个人经历的增长，我想我会不断完善自己，让自己更加适合这个社会，更加适合在社会上生存。

大学生职业生涯规划与规划总结篇六

大学毕业生与用人单位供需见面、双向选择的就业制度在我国已经实行多年。职业生涯规划就是因应新制度而引进的新名词。职业生涯规划是否必要，职业生涯规划对事业走向成功有多大帮助，在毕业生乃至高校的就业指导工作者中都未形成普遍共识，也缺乏实证性证明。在北京毕业生就业工作协会的支持下，北京地区大学生毕业选择影响因素研究课题组于xx年x月下旬选择了北京地区类型各异、层次不等、较有代表性的五所高校进行了问卷调查。

调查围绕职业生涯规划设置了多个问题，统计分析表明：职业规划的明确程度、职业生涯规划做出的时间对毕业生毕业选择的满意度、毕业选择与最初打算之间的一致性等都具有相当重要的影响，个人职业生涯规划已成为毕业生作出毕业选择最重要的决定因素。

对个人兴趣爱好、性格气质和能力素质等的了解程度与职业生涯规划明确程度进行相关性分析，结果显示：学生对自己兴趣爱好、性格气质、能力素质的了解程度均与职业生

划明确程度具有正向的相关性，而且这种相关是高度显著的。在此基础上，随着学生了解自己程度的提高，其职业生涯规划明确程度平均分值越大，也就是说，越是了解自己兴趣爱好、性格气质、能力素质的学生，对自己职业生涯规划的明确程度也就越高。

对职业生涯规划明确程度与毕业选择满意度的相关性分析说明：职业生涯规划明确程度与毕业选择满意度之间有显著的联系，也就是说，职业生涯规划明确程度不同的同学，其毕业选择满意度是不一样的，两者具有正向的相关性。

在两者有着显著性联系并且是正相关的基础上，可以看出，随着职业生涯规划越明确，毕业选择的平均满意度程度有越来越高的趋势。也就是说，职业生涯规划明确程度越低，则毕业选择的满意度就越低；职业生涯规划明确程度越高，则毕业选择的满意度也就越高。由于前面已经证明，对兴趣爱好、性格气质、能力素质的了解程度与职业生涯规划明确程度具有正向的相关性，因此，也可以推断出，越是了解自己兴趣爱好、性格气质、能力素质的学生，其毕业选择的满意度也就越高。

对调查结果的分析研究表明，职业生涯规划明确程度与毕业选择结果与最初打算的一致性之间有显著的联系，也就是说，职业生涯规划明确程度不同的学生，其毕业选择结果与最初打算的一致性是不一样的。

在两者有着显著性联系的基础上，进一步观察可以看出，职业生涯规划明确程度越高的学生，其中毕业选择结果与最初打算不一致的学生所占的比例越低，毕业选择结果与最初打算一致的学生所占的比例越高。也就是说，职业生涯规划明确程度越高，则毕业选择结果与最初打算就越一致。由于前面已经证明对兴趣爱好、性格气质、能力素质的了解程度与职业生涯规划明确程度具有正向的相关性，因此，也可以推断出，越是了解自己兴趣爱好、性格气质、能力素质的学生，

其毕业选择结果与最初打算就越一致。

调查显示，最早形成职业生涯规划的时间与毕业选择满意度之间有显著的联系，最早形成职业生涯规划的时间不同，其毕业选择满意度也不同。

从不同时间形成职业生涯规划的学生毕业选择平均满意度的变化可以看出，大学二年级形成职业生涯规划的学生，其毕业选择的平均满意度最高，相对而言，上大学前做出职业生涯规划的学生毕业选择的平均满意度最低。这一结果其实是可以理解的，一般来讲，在上大学前，在我国的应试教育体制下，学生的唯一目标几乎只是考大学，学校所教授的内容几乎全部是围绕高考而展开的，因此，上大学前学生很少有机会了解自己的兴趣与特长，因而所做出的职业生涯规划是不切实际的。而在上了大学后，经过一年的大学生活，经过对专业方向的了解和对自身了解的深入，大学二年级所做出的职业生涯规划自然也就更切合自身实际，因而按照此时做出的职业生涯规划进行的毕业选择也就容易产生较高的毕业选择满意度了。

调查还显示，受调查学生对于自己毕业选择(国内升学、出国留学或就业)作出决定时，各项影响因素所占的百分比不同。在选择出国留学的学生中，为了寻求更多机会而出国留学的人最多，占33.23%，基于个人职业生涯规划作出出国留学决定的人略少，但也有31.65%的比例；而在选择国内升学和就业的学生中，基于个人职业生涯规划而作出决定的最多，选择国内升学的学生中有34.50%的人、选择就业的学生中有39.76%的人是基于个人的职业生涯规划所作的决定。可见，个人职业生涯规划已经成为当今大学生确定毕业选择最重要的决定因素。(文中图表省略)

大学生职业生涯与规划总结篇七

我是一个绝对的以兴趣为导向的人，对我来说做一个自己不

喜欢的工作是最痛苦的。那如何找到最适合自己的，同时对此有浓厚兴趣的工作呢？这一切的疑惑将我引到了职业规划的面前。与其在进入职场后叹息迷茫，不如现在进行职业规划的探索。精选建筑学专业大学生职业生涯规划范文。职业规划是要依据个人的特殊情况、特殊才能，考虑社会背景等多方面主客观因素，结合职业发展的阶段，提出相应的发展目标、拟定实现目标的工作和教育的一个综合体系。做一个适合自己的、合乎现实的职业规划，不仅能帮助我们学生在进入职场时省时省力，还能帮助我们健康发展职业能力。在大学阶段，为自己规划一条职业之路是很有帮助的。

一、自我盘点：

我是学习工程造价专业，英语水平可以，能流利沟通；造价专业扎实，略通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达较流畅；在大学期间担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习能力。很有热情为自己的将来奋斗。

(1) 学历目标：大专毕业(以后有必要了 还有要“充电”)。

(2) 方 向：企业高级管理人员 建立自己的公司(建筑)

二、社会环境规划和职业分析(三年规划)

1、社会一般环境

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走向国门。

2、建筑职业特殊社会环境

由于中国的建筑科学发展较晚，建筑知识大部分源于国外，

中国的建筑管理还有许多不完善的地方。中国急需建筑人才，尤其是经过系统培训的高级建筑人才。因此企业建筑职业市场广阔。

三、大学三年规划

一年级:为试探期和定向期:首先要适应由高中生到大学生的角色转变,重新确定自己的学习目标和要求;其次,要开始接触职业和职业生涯的概念,特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业,进行初步的职业生涯设计;熟悉环境,建立新的人际关系,提高交际沟通能力,在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大三的毕业生询问就业情况;积极参加各种各样的社团活动,增加交流技巧;在学习方面,要巩固扎实专业基础知识,加强英语、计算机能力的培养,掌握现代职业者所应具备的最基本技能;要初步了解职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。在定向期,应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感,主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来充实自己。

二年级:为准备期.加强专业知识学习的同时,考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业,所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与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、求职信等求职技巧,了解搜集就业信息的渠道,并确定自己是否要升本或考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性;积极常识并加入校友网络,了解往年的求职情况。

三年级:为分化期(冲刺就业):目标应锁定在工作申请及成功就业上.这时可先对前两年的准备做一个总结:首先检验自己已确立的职业目标是否明确,前两年的准备是否充分;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; 最后, 预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件, 强化求职技巧, 进行模拟面试等训练, 尽可能地做出充分准备。在撰写毕业论文的时, 可大胆提自己的见解, 锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。另外, 要重视实习机会, 通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程, 从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范, 为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

四、目标分解与目标组合] (毕业五年计划)

(1) 目标分解: 目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业, 一个是成为一个有一家公司的建筑方面的技术人员。

对于第一个目标, 又可分解为把专业课学好和把选修课学好, 以便修完足够的学分, 顺利毕业。接下来, 还可以细分: 在专业课程中, 如何学好每一门课程(精通一两门自己喜欢的课, 如建筑力学); 在选修课程中, 需要选择哪些课程, 如何学好…….

对于第二目标, 又可分解为接触社会阶段, 了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来, 还可以细分: 在接触社会阶段, 要采用什么办法, 和哪些公司保持联系. 如何锻炼自己…….

(2) 目标组合: 顺利毕业的前提是学好专业课程, 而专业课程的学习则对职业目标(成为一个有一家公司的 建筑方面的技术人员)有促进作用。

五、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(特别是收入目标)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。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我不这样认为。在30岁之前有自己的家庭就可以了。

六、对大学生就业规划的认识

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入wto后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作*的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

进一步规划，让我对适合自己的行业和公司类型有了了解。思索自己的职业环境要求和职业目标计划，让我对职业有了

一个细致的描绘。现在我比较清晰的理清了自己的职业系统，进行了相应的职业规划，拨开迷雾，第一次清晰地看到了自己的职业之路。但是我也了解现实变化很多，不可能完全按照自己的职业规划进行，所以我有了心理准备，面对不同的情况适时调整职业规划的细节，长期目标是明晰的，职业自我系统是明确的。我会有原则的根据现实实施自己的职业规划。

免责声明：本文仅代表作者个人观点，与本网站无关。

大学生职业生涯与规划总结篇八

为普及职业生涯规划知识、增强职业生涯规划意识，引导广大大学生合理规划大学学习与生活，提高就业技能与实践能力和实践能力，学校特举办第九届大学生职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下：

规划精彩大学生生活成就美好职业人生

全体在校生（含研究生）

1. 报名及撰写职业生涯规划书（3月14日—4月4日）

从3月14日开始报名，截止到4月4日24:00。提交报名表（见附件1）至大赛专用邮箱zyghds20xx@在此期间，报名选手可根据职业生涯规划书撰写说明（见附件2）的要求进行规划书的撰写。

2. 培训及提交职业生涯规划书（4月8日—4月15日）

大赛将组织以“如何撰写职业生涯规划书”为主题的培训讲座，时间为4月8日18:00，地点另行通知。参赛选手须于4月15日24:00前提交职业生涯规划书电子版至邮箱zyghds20xx@职业生涯规划书电子版要求为pdf格式，

并省略指导教师信息。

3. 初赛（4月16日—4月28日）

初赛采用文本审核方式。邀请专家评审对参赛选手提交的职业生涯规划书电子版进行打分，按照分数情况确定进入复赛的选手名单。

4. 复赛（5月3日）

复赛采用现场答辩形式。每位选手答辩时间10分钟（职业规划陈述5分钟、答辩5分钟）。根据评审结果，排名前10位的选手可晋级决赛。

5. 决赛（5月17日）

决赛采用现场答辩形式。每位选手答辩时间10分钟（职业规划陈述5分钟、答辩5分钟）。晋级决赛的10名选手通过ppt展示，回答评委问题，评委现场打分。最终得分由三部分构成：作品得分40%、展示得分50%、场内观众人气得分10%。

一等奖一名：颁发获奖证书及奖金3000元；

二等奖二名：颁发获奖证书及奖金20xx元；

三等奖三名：颁发获奖证书及奖金1500元；

优胜奖四名：颁发获奖证书及奖金1000元。

1. 参加本次大赛的选手须配备指导教师一名，指导教师可以是我校专业教师或校外导师，指导教师由学生本人邀请。

2. 本届大赛未尽事宜由学生就业创业指导服务中心负责解释。

1. 报名时间:

2. 报名及提交职业规划书邮箱: