

# 2023年大学生职业规划与就业指导教材(优质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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 大学生职业规划与就业指导教材篇一

首先，作为一名大学生，参加职业嘉年华是一次非常重要的体验。在这里，我能够搜罗各种各样有关职业规划的信息，并且了解到不同企业的需求以及行业发展趋势。此外，学习如何写一份跟优秀的简历以及如何进行有效的面试也是职业嘉年华中必不可少的一部分。所有这些知识在我即将迈入职场的时候大有用处。

其次，在职业嘉年华上，我结交了很多志同道合的人。我们来自不同的专业和院校，但都在为相同的目标而努力，那就是找到自己理想的职业。因此，大家都非常地积极热情地交流，在这个过程中，我们互相分享自己的经验和看法。这些经验让我感觉到，有时候不只是在面试中做的好，还需要与人沟通的能力和团队合作精神。

第三，在职业嘉年华上，我得到了有关职场的一些启示。通过与公司的代表和研发公司的一些优秀人才交流，了解他们的理念和工作，我发现，在职场中不仅需要好的专业技能，也需要有热情和不断学习的精神。对于公司而言，他们在雇佣员工时，不仅要考察技能，更要考虑人才的潜力和文化匹配度。所以，要在职场中成功，我们还需要具备许多其他的素质。

第四，参加职业嘉年华还能让我们了解不同城市的就业形势。

作为一名学生，我们通常都限于自己所在的城市，因此，在职业嘉年华中，我听到不同城市的员工讲述了自己的就业体验和当地城市的就业形势。这不仅让我们了解到其他城市的企业和学术环境，也帮助我们更好地规划自己职业的发展方向。

最后，在职业嘉年华中，我得到的最大收获一定是提高自己。在嘉年华中，我们会和许多不同背景和专业的人交流，这让我感到很兴奋。我发现，通过和其他人分享自己的经验，我也正在从他们身上获得灵感。这些启示和经验让我更有信心和清晰地认识到，未来我应该走向何方，我该如何达成自己的职业目标。

总而言之，参加职业嘉年华对于每个大学生都是一件历史值得珍藏的事情。通过参加职业嘉年华，我们可以学到很多东西，包括如何做好一次面试，如何增强自己的交流能力，以及如何在职场中获得成功。职业嘉年华不仅让我们更清晰地认识自己，而且也能开拓我们的视野，了解未来发展的趋势和机遇。

## 大学生职业规划与就业指导教材篇二

时光如流星般转瞬即逝，但那惊鸿一瞥，却在我们的记忆中，留下了永恒的印记……在我们还在为“昨日”的美好而惋惜时，殊不知，“今昔”早已全新的姿态向我们走来……短短的一百来年时间，见证了人类智慧的奇迹——工业革命。从此，日新月异，成为了对世界变化的完美诠释。当我们还在为我们祖先辉煌的历史而惊讶赞叹时，知识经济时代已悄然而至。蓦然回首，却发现，我们早已没有望洋兴叹的时间。书写我们自己的历史的时机已经成熟。

问：今夕是何夕？

答：知识经济时代。

知识经济时代，是一个以知识和经济为导向的时代，适应了全球化的发展，把我们——新一代的大学生，推向了一个国际化的舞台。激烈的竞争是在所难免的。现在的我们所要做的，就是为了自己将来能在激烈的竞争中脱颖而出，打好基础，做好准备。

在这样的一个环境下，我们必须要有忧患意识，活在当下，同时，预览未来。未来，虽是未知的明天，但是，和当下的我们是紧密相连的。所以，今天的我们，怎样看待我们的未来至关重要。

有了这样的认知，我知道，为自己制定一个关于未来职业的规划，于我而言，是势在必行的。

我有着自己的职业理想。我的职业梦想散发出奇异的光彩，伴着我的青春释放，迸发出无限的热情，让我那舞动的生命之火更加热烈。我有着坚定的信念作为实现我的职业理想的强大精神支撑。作为社会的一员，我知道，理想如果不付诸实践，永远都只能是空想，所以，为了实现自己的职业理想，过上自己所期待的生活，我会好好地规划自己的职业生涯，为自己未来的发展画好蓝图。

进入外企，成为一名市场营销人员。这是我所向往的职业，亦是适合我的职业。之所以会做出这样的结论，我是基于以下的几点分析：

我是一个来自农村的孩子，有着农村孩子的共性。农村的孩子吃苦耐劳，勤奋单纯并对生活充满期待，也许在生活中会有点小自卑，但是，绝对不会向命运低头：顺风时，我们迎高潮而快上；逆风时，我们拒压力而力争。当然，我有着自己的闪光点。我是一个乐天派，乐天但是绝不盲目乐观。视角独特，但是绝不钻牛角尖。我总是能在同一件事情上，发现别人无法发现的细节或者是问题的隐藏信息。现在的我，还只是英语系的一名大一学生，虽然对自己的未来还处于思考

和迷茫状态，但是，这并不代表我对未来没有设想，没有计划，对自己所热衷的职业没有概念。并且，正是因为我是大一的学生，我还有充足的时间和精力来审视自己，来为自己的未来拼搏、奋斗，打下结实的基础。

虽然，现在英语系的课程很紧，但是，我知道，如果仅仅是学好自己的专业课程，要想实现我的职业理想，是绝对不够的。幸运的是，学校给我提供了机会，让我能够充实自己。学校的图书馆，是一个知识的大宝库，我自然不会放过。大二时，我会选择法语为我的二外课程。当然，我会好好珍惜这样的机会，掌握并熟练运用法语。大三、大四时，我会利用学校所提供的机会，修读营销学的双学位。

### 1. 职业兴趣

我喜欢室内和室外想结合的工作，因此，关于营销方面的工作，恰好适合我。而且，我是英语专业的学生，喜欢英语的发音与语调，所以，外企于我，是最好的选择。

### 2. 职业能力

经过大学的学习和自我完善之后，我的英语水平将不再成为我就业的障碍。并且，我相信，我能够在市场营销这门学科中，取得优异的成绩，并将理论应用于实践，成为一名合格的职员。

### 3. 职业性格

我是一个活泼，外向，易于相处的人，喜欢和不同的群体的人交朋友。善于交际，适合从事外向型的职业。从小学时期起，便一直担任是班委或学生会的成员，有一定的管理、组织能力。虽然平时会有点迷糊、犯傻，但是，遇到正经事时，能够保持清醒的头脑。思想乐观、积极，往往能在平常生活中，发现不平凡的因素，战胜困难，化解危机。我不随波逐

流，但绝对不是一个固执己见的人，别人对我的意见或者建议，我都会认真考虑，并采纳合理部分，进行自我完善。

#### 4. 职业价值观

说实话，我工作，就是想要赚钱，但我绝对不是拜金主义。对于金钱的追求，是因为我知道穷人的日子不好过，是因为我父母过了一辈子的穷日子，我希望他们的在我身上的付出能得到最大的回报——过上健康幸福的晚年生活。既然成为了公司的一员，我绝对不会做损害公司的事情，我会把公司的利益放在我的个人利益之上。熟话说的好：君子爱财，取之有道。钱很重要，但还至于让我背叛我自己所坚守的原则。

#### 5. 自我分析小结

我是一个有上进心的人，即使以后参加了工作，我也会利用空闲时间充实自己。虽然，现在的我，或许并不突出，但是，时间会改变一切。笑到最后的，才是赢家。

我是一个不拘小节的人，说的难听点儿，就是有点丢三落四。现有知识和能力还不足，需要更长时间的充实和巩固。至今为止的我，还没有任何关于市场营销方面工作的经验。总的来说，优点挺多，毛病也不少。但是，可喜的事，我还有足够的时间和精力来进行自我完善与提升。

##### 1. 我的家庭环境

我的家庭并不富裕，只能勉强算得上是小康水平吧。而且，我是从一个小山村里走出来的孩子，深深地了解贫穷的痛苦。从小我就知道，只有走出山村，我才能改变自己的命运；只有努力读书，我才能有美好的未来。

我的父母一直非常支持我的学业，为了能让我安心学习，我的父母几乎付出了一切。我的父母希望我毕业后，可以从事

经济类的工作，作为女儿的我，是不能让他们失望的，并且，我也不会让他们失望。

## 2. 学校环境

在命运的安排下，我进入了南京大学。南京大学的杜厦图书馆，书籍全面并且藏书非常丰富，是我最喜欢去的地方。在这里，我可以广泛涉猎各个学科的知识，扩展自己的视野，为将来就业做准备。

学校有着强大的师资队伍。我可以从不同的老师身上学到许多知识和优良的品质。

学校鼓励学生全方位发展，给我们提供了宽松的修读双学位的环境。

## 3. 社会环境分析

经济全球化让英语成为了一项必要的技能。这给我们英语专业的学生带来了很大的优势。中国加入世贸组织后，各大外资企业纷纷在中国落户，虽然加剧了市场的竞争，但是，同时，市场对人才的需求量也大幅增加。

由于社会的进步，特别是科学技术的进步。企业要想在激烈的竞争中立于不败之地，正确、科学、有效的营销策略是必不可少的。这样，就给营销类的人才提供了一个充分发挥自我才干的舞台。想当然尔，营销类的人才有着充足的就业空间。

## 4. 职业生涯条件分析小结

综合以上环境分析，加上我的自身条件，成为营销人员，可谓是天时地利人和。虽然，现在的我，或许还有些稚嫩，思想有漏洞，想法不完善，但是，我相信，只要我坚定信念，

并持之以恒的走下去，我会成功的。

## 1. 职业目标的确定

毕业之后，拿到英语和市场营销的双学位。计算机考试过二级。踏上社会，开始寻找工作之路。刚开始，我会和很多人一样，求职失败。虽屡战屡败，但我任屡败屡战，毫不气垒。终于被一家外企聘用。起初，我只是市场部的小职员，但是，由于我努力工作，业绩突出，认真负责，经过六年的努力，我逐步升职为市场部主管，并在自己的岗位上，继续为公司服务、谋福利。

## 2. 对本人职业定位的分析

优势：我的性格适合营销方面的工作。我有恒心，有毅力，有决心。我能够根据环境调整自己的状态。经过学习，我的语言水平将是我最大的优势所在；我熟练的掌握了关于市场营销的理论知识，并且，我绝不是一个纸上谈兵的人，我能够将理论运用于实践。我的上进心决定了我能够跟上时代的脚步，紧随社会的进步，抓住机遇，并利用机遇。我异于常人的观察事物的角度，将会是我最大的优势。我能够在市场竞争中，找到独特的突破口，为企业新的发展空间的拓展献上一份力。我能够在困难和挫折中，找出其积极面，可以让处于危难中的公司，重拾生机。劣势：没有工作经验。思想简单，不太相信世界上有真正的坏人。爱哭(但是依然很坚强)。就现在的我而言，有点粗心，不过，我会改的。

## 1. 评估内容

职业目标评估：假如公司的经济效益并不好，并且，我的上级是个没有实际工作能力的人，那么，我会考虑跳槽。

职业方向评估：假如在半年之内我依然找不到关于营销类的工作，那么，我会考虑翻译、秘书之类的工作。

其他因素评估：假如的父母希望我在离家近点的地方工作，那么，我会考虑会四川，即使找不到相应的工作。或者，如果以后我发现其实教育、文学这条路更加适合我的话，我会改变我的观点。

## 2. 评估时间

以一年作为一个周期，不算太长，也并不是太短。能够让我有充足的时间考虑各个方面的因素，并做出合理、理智的选择。不会因为时间太短，导致仓促决定，考虑不到位。也不会因为时间过长，耽误了自我发展的时机，和机遇擦肩而过。

## 3. 规划调整原则

适时、灵活、谨慎、立足于自身实际条件。

# 大学生职业规划与就业指导教材篇三

本学期通过一个学期大学生职业生涯规划课的学习，了解到职业生涯是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。简单说，职业生涯就是一个人终生的工作经历。一般可以认为，我们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训，终止于退休。我们选择什么职业作为我们的工作，这对于我们每个人的重要性都是不言而喻的。

职业规划课对我很多的教育意义，所放的视频针对性极强，给我们这些刚进大学的懵懂学生敲响了警钟，这也是周老师为什么把这门课开在大一的目的所在。职业生涯规划课犹如一盏明灯照亮我们前进的方向。记得哈佛大学的爱德华·班菲德博士曾对美国社会进步动力的研究发现，那些成功的人往往都是有长期时间观念的人。他们在做每天、每周、每月活动规划时，都会用长期的观点去考量。他们会规划五年、

十年，甚至二十年的未来计划。他们分配资源或做决策都是基于他们预期自己在几年后的地位而定。这一研究成果，对于刚刚跨入社会的职场人士有着重要的启示作用。只有规划好自己的人生，才能避免走许多的弯路。

### (1)， 出生背景

我来自中国的靠东南沿海的内地省份，出生在一个相对比较落后的小县城里，虽然家乡的经济不是很发达，但由于周边都是沿海的省份，还是感觉到了改革开放30年对中国产生的巨大影响。在思想上虽然不是特潮流的那种，但是对于新生事物的基本可以接受。家里的条件在小县城里来说还算过得去，所以在小时候并没有吃过多少苦。我知道如果进入社会之后我这样的经历是远远不够的，社会是复杂的，对于我们这些大学生来说要各种经历都要去尝试的，所以我希望在接下来的三年时间里能够锻炼自己，加强自己的独立生存能力，和自我解决问题的能力。

### (2), 性格与能力

我的性格并不是那种外向类型，很多东西我都愿意自己一个人体会与经历，有时候会把自己排除在集体之外。还有我并不喜欢和别人交流，也很难接受别人的意见，比较独断独行。对一些事物有时候就是三分钟的热情，有些时候不能坚持自己最初定下的目标。但我有一种不服输的性格，每一次的成功都会给我带来巨大的动力，我喜欢超越周围的人。

我虽然有时候做事丢三落四，但我在关键时刻能够打起百分之百的精神。还有我喜欢帮助周围的人，并不计较目前的得失，能够把目光放在远方。

我学的是有关财务管理方面的专业。财务管理说通俗了就是原来的会计和出纳的工作，当然，现有体制下的财务管理工作不再是那么简单的统计和支出的事情了。财务管理专业在

我国成立得比较晚，所以我国的财务管理研究水平也与国际水平有较大的差距。

就业方向：毕业生主要从事大中型工商企业、商业银行、保险公司、各类投资基金和金融机构、政府部门的财务分析和管理工作，以及在学校、科研单位从事财务管理方面的教学和研究工作，也有相当数量的本科生毕业后在本校、国内重点科研院所及国外著名大学继续深造学习。

就业前景分析：财务管理是企业管理的一个重要组成部分，它是对企业资金筹集、控制和投放的一项管理活动，因此财务管理专业的毕业生多就业于企业的财务部门，当然也包括一些事业单位，用一句很通俗的话来说就是：“成为企事业单位资金流动的中枢神经”。但由于我国正处于改革的第二个阶段，由过去的政企不分向现代企业制度转型，所以各方面都亟待完善，这其中当然也就包括财务管理方面。企业不仅需要那些能够从事内部理财业务的人，而且越来越多地希望这些人才具有更高的素质，从而能够为企业的战略决策做出贡献，包括投资、规避风险等一些方面。企业对人才的需求使得毕业生市场上此类人才十分走俏。当然，这里所说的走俏主要还是指名牌或重点大学的毕业生。因为这些毕业生自身素质及学校师资水平的缘故，所以他们毕业以后的能力基本满足企业的要求，而且进行在职培训的潜力巨大。相对于这些名牌毕业生而言，一般学校的毕业生就显得供大于求了，因为不管从现有能力还是从潜力上来看，他们都不具有优势也就无法满足用人单位的要求。因此，从整体上来说，财务管理专业毕业生的就业市场是相对意义上的供大于求。

而且一般来说毕业生多喜欢到大公司从事要职，但就我个人的观点，在大公司谋职不仅需要深厚的财务功底，能够精通财务知识的精髓，更重要的是还要具有战略的眼光，能够为企业的长远发展做打算，能够精打细算，以使公司的财务状况始终处于良好且保持投资的高回报率。上述所有的要求使得每一位想要胜任财务部门工作的求职者必须具有极强的能

力，使自己每一天都保持着清醒的头脑，并不断地学习，不断地进步。因此，我们在择业时不光是羡慕那些大公司，更多的应该是仔细分析与思考一下自己的优势与劣势，从优势突破回避劣势，这样才能做到有的放矢，也为将来的工作打下一个良好的基础。

对于我们来说当然是进一些金融机构，或者是一些前景比较好的企业去工作。相对于其他的管理专业，财务管理有比较长的历史，并在管理运营中起着非常重要的作用。财务管理需要有扎实的经济理论基础，熟悉市场经济运作原理，通晓管理学知识。专业知识面较宽，培育出来的人才适应能力也比较强。要想学好本专业，应该经常到实际财务部门进行专业实习，了解实际财务工作的运作情况，熟悉实际财务资金的流转，提高实际工作能力。

财务管理的就业内在环境分析：

在全球经济一体化影响下，财务的国际化问题已是必然选择，中国企业要走向国门，展开国际竞争，更要强调财务的国际化。处在日新月异的经济及商业环境里，企业规模越大，投资项目也越多。资金来源已不再局限于股本与银行贷款。此外，不同的策略与决定带来不同的风险，例如：业务国际化涉及外汇风险；以浮动利率融资则产生利率风险。针对避险的需求，金融市场提供了不少避险工具，如期货与期权等。各级经营管理人员必须牢固树立竞争观念、货币时间价值观念、风险观念，从整体最优化出发，进行各项财务决策，在动态中实现对生产经营的导向、调节和控制，最终实现财务管理目标。

财务管理的就业外部环境分析：

随着以信息技术为特征的科技革命的兴起和发展，跨国公司规模化、国际经济一体化趋势，特别是金融市场地位的日趋重要，使投资风险加大。由于向国际化不断靠拢。因此，我

们的财务管理也应向国际惯例靠拢，目前国际上，投资管理受到空前重视。公司财务的内容转向对有效市场理论、投资组合理论、资本结构理论和定价理论等问题的研究。公司财务的研究方法逐渐由描述性转向分析性，由定性方法转向定量方法。需要说明的是，公司财务理论和方法深入发展的同时，其外延也得到了不断突破。公司财务管理理论和方法被广泛地运用到非公司性的组织机构中，如中小企业的财务管理，非盈利性组织的财务管理等。公司财务管理的研究延伸到跨国企业中形成了国际财务管理专题。

我的第一职业目标是进入银行工作

在工作中应具备许多方面的知识 with 能力。

我认为本专业应获得以下几方面的知识和能力：能得到财务、金融管理方法和技巧方面的基本训练，具有较强的分析和解决财务、金融管理实际问题的基本能力和科学研究能力及运用所学理论结合实际业务进行创新的能力；熟悉我国经济管理的有关方针、政策和法规及国际企业管理的惯例及规则；有较强的文字表达能力，通晓电子计算机在企业管理中的应用；掌握企业在投资和筹资决策时的基本原则和决策分析方法，学会运用财务分析方法对企业财务状况进行分析和进行财务预测。

- (1), 掌握管理学、经济学和财务与金融的基本理论和基本知识；
- (2), 掌握财务、金融管理的定性和定量的分析方法；
- (4), 熟悉我国有关财务、金融管理的方针，政策和法规；
- (5), 了解本学科的理论前沿和发展动态；

我离自己想要的岗位还有很大的差距，不了解财务管理在公

公司经营过程中的财务活动进行预测、组织、协调、分析和控制的方法。一个实行现代企业制度的企业，在产品生产方向、规模和质量水平既定的情况下，企业管理的中心就是财务管理。因此，参与财务决策的管理人员，尤其是财务经理，必须具备、掌握基本的财务管理知识。在这方面我所欠缺的太多，所以我要在未来的三年中好好的丰富自己。

我所读的专业也不是我们学校的强项专业。但在这里有一在平凡不过的我，但是我的心是绝对不平凡的，我的“野心”绝对可一征服我在这里的每一天，我所做的每一件事，既然我改变不了现实，我也不要现实改变我自己，我要自己改变自己。让我的一生都是奋斗的一生。

大学生对未来应该有一个规划。在我着一直都树立着这样的就业观：谋生，不应该是心为形役；更理想主义应该是收获幸福，互相成全，值得为之奉献的。而我选择后者。求职应聘，学习和能力是两张永久的通行证，但在学历和能力相差无几的情况下，个性品质优秀才能被主考官看重。诚实，感恩，勤奋，自信。

首先是去考一些必要的证书

1，首先是考英语四六级，再是计算机二四级，这些都是专业必须具备的基本的条件。

2，接着是考会计上岗证，这个证书对与我们这种专业来说很重要。它在我们找工作时会是很重要的砝码。

3，其次是考cpa[]难点的就是acca[]acca之《财会资格证书》自1972年推出后，全世界已有一万多人获得了这一证书。其中不少人得益于这一研究生水平的课程，在世界各地担任财务经理、财务总监、总经理等职。然后再考个内部审计师。

接着是去去企业实习

在企业能学到学校和课本里不能学到的知识，也可以更快的融入社会。

如果有条件的话我还是会去选择考研，因为研究生有两大优势。

1，与大专生本科生相比，硕士和博士研究生在知识的深度广度和技能的熟练程度等方面优势明显，特别是博士毕业生。而且，大多数研究生都有跟导师一起做课题的经验，理科研究生还有参与实际项目的经验，这些经验是弥足珍贵的，对求职有很大的帮助。很多大公司的技术研发岗位之所以青睐研究生，就是看中了这一份的经验。

2，求职目标更为明确，心态更成熟。

研究生能学到更多与更专业的知识，也是能去自己心目中理想的学校的一次好机会。

这一直是我经常对自己说的话：个人奋斗制胜、攫取成功的精神财产将永远贫富不均。在浩瀚的生命之岸，你应该自豪地告诉世界，你追求过，你奋斗过，你为辉煌的人生从来没有放弃过希望，从来没有停止过拼搏。而这个造就了万物的世界也将自豪而欣慰地回答你：只要奋斗不息，人生终将辉煌。

## 大学生职业规划与就业指导教材篇四

当今，大学生的职业生涯规划是个时髦的话题，许多大学开设了相关的课程或是专题报告与讲座，网络上也大肆炒作，一时间职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的‘热点之一。但不少大学毕业生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义，对职业生涯规划的重要意义认识不足，不了解职业生涯规划的程序，缺乏进行规划的具体技巧。所以不少大学生对职业生涯规划或冷眼相对，或茫然无以适从，或使规划流于形式，

或不顾主客观条件任意随自己的兴致来“规划”，这都会导致职业生涯规划应有的作用不能充分发挥。

首先要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

第一，职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。

一份行之有效的职业生涯规划将会：

(2) 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；

(3) 使你树立明确的职业发展目标与职业理想；

(4) 引导你评估个人目标与现实之间的差距；

(5) 引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；

(6) 使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

第二，职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。

生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。

第三，职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。

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。结果是浪费自己大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，他们不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生都没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想工作需要的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属是纸上谈兵，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，所谓磨刀不误砍柴工，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。

自我分析：

有的书上说舞蹈时最早出现的一门艺术，我不敢确定。所以只能凭感觉分析一下。起初我想这种表现无所谓美与丑，不过时表达情感而已。这可能只是自我表现，表现给自己看，发泄一下而已。而人么觉得某一种表现很有味道，想以一种欣赏地兴味再看看，那么表现者再重复一遍，这就成了表演者，这种表现也成了表演艺术。可是那看的或是俗气的表演总是长久不了的，因此需要将其表现得优雅一点，完美一点，这肯定也是艺术追求美感的一种原因。

我的兴趣爱好非常广泛。读书，从书中悟道理；上网，从网中览世界。还有其它一些例如弹吉它、骑车等。兴趣虽广，但没有特专长的一面；有点内向，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。

我的优势在于我能够经常反思自己，哪些做对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并

以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。

## 大学生职业规划与就业指导教材篇五

时间是纵轴，理想是横轴，人生的目标就在这个坐标上移动。因此，要使自己的人生精彩些，首先应该给自己一个明确的理想，它有足够的难度，又有足够的吸引力。

身为大学生的我们，一代天之骄子，正处于人生中最美好的时期。面对现在过于激烈的社会竞争压力，我们应该要有充分地准备，为将来毕业后来实现自己美好的梦想。人生是短暂而又漫长的，在这有限的生命中我们必须规划好目标，及时实施，使我们走上正确的道路而不会虚度光阴。

青春是一首歌，生命是一段路生活是一种享受。在这花样年华中，让我们一起规划自己的未来，开创属于自己的理想。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。

### 一 自我探索

#### 1. 职业兴趣：

##### 自我评估的结果

我平时喜欢看书，尤其小说一类的故事性较强的书；我还喜欢听音乐，对流行类和古典中国民乐兴趣浓厚；上网冲浪也是我的爱好，假期回家后我每天都会上网看新闻，聊天等；我也喜爱动漫，对其有较广泛的涉猎。

##### 职业测评的结果

在霍兰德职业兴趣测评中测出的结果如下：

社会型social(s)[]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。

常规型conventional (c)[]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。

## 职业兴趣探索小结

我的兴趣是与人交往，善于写作。我对人和新的事物都十分感兴趣，善于观察周围的事物，喜欢有形的东西，适应能力强且随遇而安，有很强的表现欲望。自尊心比较强，做事力求完美。我执着，脚踏实地，善于处理人际关系，富有同情心，愿意以实际的方式去帮助别人，另一方面能让别人接受自己的意见。

## 2. 职业能力

### 自我评估的结果

掌握计算机基础技能，逻辑思维、理性思维较强；喜欢唱歌，写作，在文学方面比较出色。拥有会计从业资格证，具备初级会计师的能力与要求，获得英语四级证书。欠缺的地方：文字功底不太强，写作水平不高；与不熟悉的人相处不够大方，与人交流方面需加强。

### 职业测评的结果

在霍兰德职业能力测评中测出的结果如下：

社会型social (s)[]喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发等事物，

并具备相应能力。如：教育工作者(教室，教师行政人员)，社会工作者(咨询人员，公关人员)。

常规型conventional (c)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。

艺术型artistic:喜欢的工作要求具备艺术修养、表达能力和直觉，并将其用于语言，行为，具备相应的能力，不善于事务性工作。如：艺术方面(导演，建筑师，摄影家，广告制作人)，音乐方面(歌唱家，作曲家，乐队指挥)，文学方面(小说家，剧作家)。

## 大学生职业规划与就业指导教材篇六

### 1、了解自己的心理特征

人的心理特征对人从事职业有很大的影响。同时，各种职业工作内容各异，又决定其需要的员工要有适合于此种工作的心理状态。所以，在选择或规划自己今后职业之前，必须了解自己的注意力情况以及判断力、忍耐力、记忆力、创造力、理解力等水平，做事是否敏捷?做事是否精细?了解自己心理状态如何，是择业的先决条件之一。当然，对自己状态的判断非常难办，可以请求他人，如父母或咨询机构，来实实在在地摸清自己的“心理特征”。

### 2、了解自己的特殊能力

在择业的时候，应该问问自己：我有没有音乐、美术、舞蹈等艺术特长，劳动技能强不强?有没有雄辩的特长?有没有数理精算的特长?与人交际的能力如何?有没有领袖、组织的特长?只有弄清楚自己所具有的特殊能力，才能更准确地设计、

规划自己的职业。例如：性情、记忆力强、论辩力强、判断敏捷、思想周密、擅长雄辩，就可以选择律师职业。根据自己特殊能力，青年人择业必须“量力而行”。

### 3、了解自己的家庭情况

青年大学生在择业过程中，要充分考虑自己对家庭的责任。例如：是继续深造学习还是先就业？这就必须考虑整个家庭是否在经济上允许，父母的负担是否能够承受？最后决定选择深造还是就业。

### 4、了解自己的品性

## 二、做职业规划，要了解职业需求

大学生选择今后从事职业，打算在某一行业发展，必须在“知己”的前提下，充分“知彼”，也就是了解职业对人的综合素质要求，了解职业的相关信息，包括职业的内容、职业的环境、职业的前途、所需要的‘职能训练等，就业参考《大学生职业规划的四个关键》。

## 三、职业规划之职业准备

大学生从事工作前，要做好三方面的“修养”准备：德性的修养、知能的修养、身体的修养。

### 1、德性的修养

职业的种类虽然很多，但是，就从事职业最基础素质而言，一个人的“德性”是进入职业界的前提。那么好的德性修养包括下面几个方面：

(1) 忠实。忠实不但是对别人交办的事情尽心尽力，而且对自己从事的工作要竭尽全力，不浮躁应付，“忠于自己的事

业”是一种美德。俗话说：“态度决定一切”。本着忠实的态度应对方方面面的工作，必然会取得成功。

(2) 诚信。诚信是待人接物的要素，也是职业上不可缺少的德性。“诚信”二字所涵盖的内容，不是短时间内能够做到的，应是经过长时间的笃行才能实现。俗话讲：“百年言论，千年诚信”。

(3) 敬谨。“敬”是敬重所做的事。“敬”包含认真、精细、努力、忠实等，忠是敬的纲领，敬是忠的实施。孔子说：“敬而信”，“居处恭，执事敬，与人忠，虽之夷狄不可废也。”，“言忠信，行笃教，虽蛮貊之邦行矣”。可见，人对于事业，必须注重“敬事”，才能有所作为。

(4) 勤劳。无论公事大小、事情简繁，做事要勤勤恳恳，切切实实，一丝不苟。能吃苦，善做事，不偷懒，不躲避，不推诿。

(5) 谦卑。在与他人或同事相处中，成功来自于谦卑和悦，谦卑是骄傲的反义。无论在社会生活中，还是在日常工作中，必须做到富贵不骄，贫寒不贱，用心做事，谦卑待人。

(6) 和悦。有良好的精神状态，精力充沛。工作中，始终有一种饱满的工作状态。对人对事，打消为难心态，应对自如。

(7) 戒贪欲。古人语：“利令智昏。”孔子说：“见小利则大事不成。”初出世事的大学生，必须牢记“不义之财不可”。

## 大学生职业规划与就业指导教材篇七

近年来，大学生就业形势越来越严峻，那个读了大学就有“金饭碗”的时代已经一去不复返了。大学生就业已经成为社会普遍关心的一个问题。那么，作为这个问题的“关键人物”大学生心里是怎么想的，他们的职业规划情况又如何呢？对此，我在湖南

财专和互联网上对一些同学进行了调查.

调查人群以财专学生为主(17人,占85%),本科类学生为辅(3人,占15%).其中大一10人(50%),大二8人(40%),大三2人(10%).

在调查所学专业由谁选择的时候,70%的学生选择了自己选择的选项,25%的学生因学校调配学了现在所在专业,5%的学生因其他原因学现在所在专业.没有人选择父母亲戚帮他们选择了专业.由此可见,现在的大学生有很大的权力来决定自己所学的专业,父母给了孩子们充分的自由空间,不可否认这是社会的一大进步!而一部分学生因成绩等问题被学校调配专业也是有一定合理性的,因为学校有时要站在大局的角度考虑,但建议最好让学生学所选专业.

在调查是否喜欢所学专业时,40%的人很喜欢学的专业,40%的人有一点喜欢所学专业,15%的人不太喜欢所学专业,5%的人很不喜欢所学专业.这组数据表明大学生对所学专业的认可度还是很高的.不太喜欢的人大都是因为爱好问题.而很不喜欢的人的专业也是他自己选的,当初选的时候就很糊涂,现在很不喜欢也不足为奇吧.

在调查小时候梦想的职业着一项中,教师(20%)、医生(20%)、金领(15%)、商人(10%)人数较多.很容易看出来的一个道理:小孩子对乐于奉献的老师和救死扶伤的医生是非常崇拜的啊!至于金领这个行业,出来的时间并不长,据我所知在被调查这小时候还未出现,即使出现了,也不是一个小孩所能想到的.

但我们再来看一看现在这些大学生们最想做的职业是什么.调查显示,比重最高的是自己开公司当老板,占20%.而想从事证券分析师、银行职员、投资人等金融领域的人占到35%.而始终坚持以教师为职业的就一人,但她给出的理由是“因为是乱写的”.而选择医生为职业的人只能说很抱歉没有了.

通过对以上两组数据的对比,我们不难发现想从商的人越来越

多,想从事金融行业的人越来越多,而从事教师、医生行业的人越来越少了.这是什么原因导致的呢?商人的增多我们可以说是大学生的市场意识提高了,渴望更多的物质财富,这没有什么值得议论的,“人为财死,鸟为食亡”不无道理.但教师、医生行业人数的减少可能也说明一部分大学生对物质文明追求上升,对精神文明追求有所下降吧,又或是他们看到了一些社会的阴暗面后看法有所改变吧.(从事金融行业人数可能是因为调查主体是财经类院校学生,受到了所学专业影响.)

上大学前很深刻想过毕业后从事何种职业的人为40%,想过一点点的为35%,没想过的为25%.上大学后认为与自己所想职业差距非常大的占60%,有一定距离的占35%,没有差距的占5%.由此可见,大多数人来上大学之前是有自己的职业规划的.在上大学后能正确客观地认识自己的处境,直面就业的压力.

至于爱好很大一部分人选择了读书、运动.承认爱好与职业影响非常大的人占到60%,承认有影响但不大的占35%,认为没影响的占5%.又此看来,职业选择时还是应该考虑一下爱好的问题.

## 大学生职业规划与就业指导教材篇八

进入9、10月份□20xx届大学毕业生该为即将到来的就业招聘高峰做好了。对于90后的20xx届大学毕业生,人才市场职业规划专家指出,就业应聘前要做好三项准备,即整合梳理所学专业知识、确定今后从事行业和准备各项应聘装备。

随着大学生和研究生教育规模的扩大,对于许多大学生和研究生来讲,只要一踏入就业招聘季,就不得不面对许多现实难题,如何找到一个好工作是其中最为让人头疼的一件事。

大学生职业培训和规划指导专家、资深人力资源专家方尧说:“当下,每一个企业都想招聘一个职业人,而不只是一名大学生。但是对于现在这些从来没有走出过校园的大学生们而

言，在短时间内根本不可能弄明白企业校园招聘的流程和细节，造成了很多大学生甚至是研究生非常担心自己找不到好工作。”

方尧表示，根据往年的经验，校园招聘高峰到来前的9月和10月非常关键，毕业生需要做的整合梳理所学专业知识、确定今后从事行业和准备各项应聘装备这三件事，最好在这两个月内完成，一定要好好把握这个时间段，使自己准备好从学生到职业人的转变。

“具体来讲，除了整合知识这件事需要自己完成外□20xx届大学毕业生还需要进行个人战略的规划、进行行业与职业调研，然后锁定自己的职业目标。”方尧说。

## 大学生职业规划与就业指导教材篇九

记得看过一本书，作者是职业设计师。国内好像没有这种工作。他们的工作就是帮助人们找到最适合自己的能力发展，能有最大幸福感的工作。看到书中很多人都做过自己不喜欢的工作或者对职业前景很迷茫，我也在不断思考如何找到一份适合自己发展的工作。

我是一个绝对以利益为导向的人，做一份自己不喜欢的工作是我最痛苦的事情。那么如何找到最适合自己的工作并对其产生浓厚的兴趣呢？所有这些困惑让我开始了职业规划。与其进入职场后感叹迷茫，不如现在就去探索职业规划。职业生涯规划是根据个人的特殊情况 and 才能，考虑社会背景等诸多主客观因素，结合职业发展的阶段，提出相应的发展目标，制定出实现目标的工作和教育的综合体系。制定一个合适而现实的职业规划，不仅可以帮助我们学生在进入职场时省时省力，还可以帮助我们健康地发展职业能力。在大学里，为自己规划一条职业道路是有帮助的。

本人工程造价专业，英语水平还可以，能用英语流利交流。

专业扎实的造价，略懂经贸知识；较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学担任过学生干部，具有较强的组织协调能力；有很强的学习能力。我热衷于为我的未来而奋斗。

(1) 教育目标:大学毕业(如果有必要,将来仍有必要“充电”)。

(2) 方向:企业高层管理人员成立自己的公司(大厦)。

## 1. 总体社会环境

中国政治稳定,经济持续发展。全球经济一体化环境中的重要角色:经济发展势头强劲。中国入世后,大量外国企业将进入中国市场,中国企业也将走出国门。

## 2. 建筑职业的特殊社会环境

由于中国建筑科学发展较晚,大部分建筑知识源于国外,中国的建筑管理还有很多不完善的地方。中国急需建筑人才,尤其是经过系统培养的高级建筑人才。因此,企业职业市场广阔。

我的成功准则是个人事务和家庭生活的协调发展。

只要我做到最好,我的能力得到了充分的发挥,我在每个阶段都做了真正的自我提升。即使我的目标(尤其是收入目标)没有实现,我也不会有挫败感。给自己太大的压力,本身就是一种失败。

为了家庭牺牲事业目标,我觉得30岁之前有自己的家庭是不够的。

当今社会处于一个变革的时代,到处都是激烈的竞争。所谓

物竞天择，适者生存。职业竞争非常突出，尤其是加入wto以后。想要在这激烈的竞争中脱颖而出，立于不败之地，就必须设计好自己的职业规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。然而，许多最近的大学毕业生并没有先坐下来制定自己的职业规划，而是带着一份工作申请到处跑，希望自己能撞上好运气，找到一份好工作。结果浪费了大量的时间、精力和金钱。最后感叹招聘单位有眼无珠，无法“慧眼识英雄”，感叹其英雄无用武之地。一些大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义和重要性，认为知识、成绩、耐心、关系、口才等条件是找到理想工作的关键。他们认为职业规划纯粹是纸上谈兵，简直是浪费时间。如果有时间，最好多跑两家招聘单位。这是一个错误的想法。其实，未雨绸缪，先规划好自己的职业生涯，磨刀不误砍柴工，在有了清晰的认识和明确的目标后，再将自己的求职活动付诸实践，要好得多。这样更经济，更科学。

大学生要在物质、心理、知识、技能等方面为自己的职业生涯做好充分的准备，基于各方面的分析和自身的职业锚点，做出合理客观的职业选择。对即将到来的职业活动要有一定合理的心理预期，包括工作性质、劳动强度、工作时间、工作方法、同事以及上下级关系等，从而快速成为一名成功的职业人。

结论:通过对职业自我的分析和对专业信息的搜索，对自己和职业有了初步的了解。通过专业自我和专业信息的匹配，初步判断了自己的优势领域和适合的工作方向，并进一步规划，对适合自己的行业和公司类型有了了解。在思考了自己的职业环境要求和职业目标后，我对自己的职业生涯有了详细的描述。现在我已经清晰的梳理了自己的职业体系，做了相应的职业规划，拨开了迷雾，第一次看清了自己的职业道路。但我也知道现实已经发生了很大的变化，完全按照自己的职业规划是不可能的，所以我有心理准备面对不同的情况及时调整职业规划的细节。我的长期目标明确，职业自我体系清晰。原则上，我将根据实际情况实施我的职业规划。

## 大学生职业规划与就业指导教材篇十

今年22岁的孙同学是四川大学金融工程专业的应届毕业生，目前就职于西安一家很不错的信托公司，年薪几十万。提及找工作，孙同学并没有觉得有什么困难，他认为自己一直是按照自己的规划在寻找人生的方向，对于目前这个让很多毕业生羡慕的工作，孙同学认为这只是一个水到渠成的结果。

他告诉记者，大一入学他就积极投身于学生会，参加各种比赛，比如挑战杯商业策划大赛等，充实自己的能力，拓展自己的社交圈。大二大三，孙同学将自己的主要精力放在了实现个人的兴趣爱好上。他说道：“能够有一种东西一直让自己喜欢不容易，将这种兴趣爱好得到最大的发展也是我的人生规划的一部分。”于是，他和朋友组队骑车去上海参加了世博会，去西藏、贡嘎山、牛背山露营。

大四期间，他不停的参加各种社会实践，并找到了自己的职业落脚点，他希望自己能够成为一名成功的职业信托人。虽然现在的工作强度很大，有时也难免会觉得辛苦，但他觉得年轻，应该做一些有挑战性的工作，这样的人生才有意义。“更何况，怀揣着梦想做事，就算再辛苦也值得呀！”他坦然地说道。

相比孙同学而言，同样是四川大学20xx年毕业的刘同学，他的就业之路就走的十分坎坷。刘同学家住重庆，今年23岁，就读于川大国际经济与贸易专业。刚进大学的他，一直认为毕业离自己还太远，于是，一有时间就看小说，不去上课，一天24小时，差不多有18个小时都在看小说，这样的生活持续了四年。

由于经常性的缺课，导致他临近毕业都还有一门考试没过，对于是否能够如期毕业，刘同学显得有些担忧。3、4月份，很多的同学开始奔赴各种招聘会，而他因为担心自己可能拿不了毕业证，又害怕没有企业能够看中自己，于是就干脆放

弃了找工作，继续沉迷于看小说，以消极逃避的方式来面对毕业现实。

6月份，班上的很多同学都已经确定了自己的工作，刘同学显得有点着急，于是抱着一种试一试的心态，毫无准备的他胡乱的投了几份简历，目前还没有回音，他的工作也迟迟没有着落。对于自己目前的状况，刘同学很后悔当初没有珍惜好自己的大学时光，没有提前为自己的就业做准备，“如果毕业之后还是没有找到工作，那就只有回老家了，我现在最大的希望就是能够顺利毕业。”刘同学无奈地说道。

“当代大学生一定要转变观念，要学会自我学习、自我管理、自我约束，要思考社会需要什么人才和自己的求职目标是什么，提前做好职业规划尤为重要。”四川师范大学招生就业处副处长庄开明说道。据介绍，很多的大学从学生进校开始，就开设了一些职业规划课程和讲座，但是很多的学生不积极主动配合学校的教学模式，在进入大学之后，对学习就变得很松懈、不重视。

同时，很多的大学生对于职业规划的认知很表面，不够透彻，总觉得才进入大学，就业找工作离自己都还太远，不去规划自己的就业方向和求职目标。作为大学生，一定要转变对于职业规划观念的认知，充分利用在校时间完成好学业目标，同时不断提升各方面的职业能力，尽早的为就业做准备。

此外，庄开明强调，作为家长也应该对社会有一个正确而全面的认识，从而对孩子进行正确的引导，增强孩子的独立思维能力和决策能力。让孩子自己主动设计自己的职业规划，而不要强加太多家长的愿望于孩子的就业。