

# 最新大学职业生涯规划引言(实用9篇)

职业规划还需要我们具备灵活性和适应性，随时调整和优化自己的规划，适应不同的职业环境和挑战。职业规划的第一步是明确自己的职业目标，即想要在工作中取得怎样的成就。以下是小编为大家整理的职业规划范文，供大家参考和学习。

## 大学职业生涯规划引言篇一

民以食为天。当我看到人们在食物面前犹豫徘徊时，我懂得了食品营养与安全的重要性，我想通过学习和研究各类食品的营养价值，为人们制定合理的膳食指南和营养搭配，让人们吃得安全，吃得放心，使更少的人因食品而烦恼，快乐饮食，快乐生活。因此我的职业目标是成为一名公共营养师，为人们提供食品营养方面的咨询性服务，使人们的饮食更加科学，更加合理。

我相信，当有一天每个人都能吃到安全且合理的食物时，我们都会仰起笑脸，从从容容，在喧闹的社会中，找到属于自己的一片天空。

人最难的，就是认识自己，人总是能把别人看的很透彻，却很难看清自己。当我静下心来一遍一遍地剖析自己时，我看到，一个真真正正的我在向自己走来。

1. 生活态度乐观积极，充满自信
2. 知识面广，热爱读书, 自学能力强
3. 注重人际关系建设
4. 有强的创新能力，喜欢挑战
5. 有较强的求知欲

## 6. 为人和善，亲切，乐于助人

1. 容易忽略别人的感受
2. 做事半途而废，缺乏耐心
3. 太好强，爱比较
4. 注重别人的看法，有时人云亦云

通过以上评估，我对自己有了更加深刻的认识 and 了解。发现了在不同人眼中自己的优缺点，看到了自己的潜能。我的优点有利于我要从事的职业公共营养师，我也会尽力克服自身的缺点，扬长避短，使自己更快地实现目标。

社会型9分为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳

管理型8分乐观主动，好发表意见，有管理才能

研究型8分思维缜密，擅长于分析，倾向于创新

艺术型6分思维活跃，创造力丰富，感情丰富

常规型6分忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序

实际型5分做事踏实，为人安分，不擅长于社交

通过职业兴趣分析可以看出，我社会型得分较高，擅长与人沟通，而营养咨询工作需要和不同的人打交道，因此自己是适合的。同时我思维活跃，缜密，擅长分析，并有一定的管理才能，这些能使我把工作做得更好。但我的实际型得分较低，因为自己不喜欢与机器打交道。但即使是这样，我也会在课余和空闲时多做实验操作类练习，以增强自己的动手能力，我相信自己可以克服自身不足，更好的发挥特长。

助人：为人热情，乐于助人

易于合作：具有合作精神，人际关系较好

社交的：喜欢与人打交道，善于表达自己，擅长理解他人，社交能力强

有洞察力：对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察力强

责任感强：较关心社会问题，对社会、对自己所从属的群体、对他人等均有责任心

有说服力：说服能力强，擅长于语言表达，逻辑清晰，具有感染力

从个性分析中可看出，我的个性特征是影响稳健服从型，我喜欢与人建立关系，做事满足自己的兴趣与嗜好，容易接纳他人，配合团队，能经由说服技巧或理性讨论达到目的。我的能力优势就是人际沟通与管理能力，有自信扮演积极角色，有办法展现外向个性，理性并能根据现实准确的做出判断，为人友善。同时我平常的快乐与满足感和正面温暖的人际关系将激励我更加的努力。

通过以上几方面的分析，我看到了自身的优缺点，对自己有了更为深刻的认识和理解。我的优势将利于我的工作，因此我会全力以赴的追求自己的梦想。我相信天道酬勤，也相信努力就有收获。我会用自己的努力来实现我的目标，也会从现在开始，积累多方面的知识，发展优势，克服不足，了解不同的环境，为自己将来从事公共营养师做充足的准备。

选择一个职业，也许就决定了自己未来的所有生活，因此需要对自己的理想职业有个清醒的认识，使自己向梦想越走越近。

我出生在一个普通的农民家庭，我的父母只是靠他们诚实的劳动获得一些收入来养活我们，供我们上学。从小父母就教导我要自立自强，要勇敢的面对生活中出现的挫折和不幸，想要的一切都要靠自己的努力去争取。

他们使我懂得坚持，懂得永不放弃。我为出生在这样的家庭而庆幸，父母的教诲对我影响很深。他们不奢求我出人头地，光宗耀祖，只希望我生活快乐而幸福。他们非常尊重我的意见，公共营养师作为自己的目标职业，父母的支持是我前进的动力，激励我更加努力，更加执着。

我的学校郑州牧专是全国高等农林专科教育发展改革试点学校、河南普通高校综合改革试点单位和国家重点职业技术学院建设校。学校本着“改造专业、发展企业、服务行业”的指导思想，利用自身的人才优势和科技优势，积极发展校办产业，主动加强校企合作，探索出了一条产学结合、校企合作、服务行业、良性互动的办学新路子。我校毕业生遍布全国各地，1997年至今，学校的毕业生供求比已连续7年达到1:5以上，学校多次荣获“河南省大中专院校毕业生就业先进集体”光荣称号。

就我所学专业而言，是我系于20xx年因社会需求新增的专业，主要是强化食品检测及管理方面的基本技能以及学习食品加工、食品营养、食品法规等方面的基本知识，同时也为我们提供具体的食品方面的实习工作，为将来积累经验。并且，我校与一些公共营养师培训机构具有长期稳定的合作关系，为将来我参加此类培训提供了便利。

虽然我所学的专业并不是我的目标行业，但都是与食品有关的内容，并且在大一的时候就学了食品营养与保健这门课程，对于自己将来从事这一行可以做铺垫和基石。我的任课老师都有丰富的教学经验和实践经验，教给我们的不只是所学专业，相关内容都会给予讲解，涉及食品工业的方方面面，为我打下了很好的专业基础，因此我深信我可以做好我的目标

行业。

从今天我国现状来看，我国公共营养师、食品安全卫生管理员严重缺乏，全国现有公共营养师不到10000人，每13万人才拥有一名公共营养师，而在日本每300人就拥有一名营养师。由此可见，我国从社会到个人对营养学还没有足够的重视。随着公共消费意识的成熟，公共营养师、食品安全卫生管理员的需求会迅速增加。

全国政协委员、福建省三明市人大常委会副主任丁瑜分析，膳食营养缺乏、营养失衡、营养过剩所造成的营养性疾病，在整个疾病谱中所占比重越来越大，并且各种营养性疾病的发病年龄都在提前；而且正在出现一种由高收入居民向中、低收入居民转移的发展趋势，以致成为目前影响我国城乡居民健康的主要危害因素。因此国家领导人建议成立国家营养工作委员会，统一管理、统一政策、完善法规。今后公共营养方面的工作也必将有法可依。

我曾在暑假期间到驻马店的汝南县进行食品营养与安全的宣传活动，从中自己学到了很多，也意识到了它们的重要性。因为缺乏相关的食品营养与安全知识，给当地群众的生活带来了许多不良的影响，他们迫切的希望了解食品营养的相关知识，希望得到此方面专业人士的指导和咨询性的帮助。这使我进一步的坚定了我的决心和信心。

同时，我也曾到几家医院进行过考察和咨询，发现大多数医院所制定的食谱针对的是某种病，因为缺乏相关的专业知识和指导，他们并不能对某个人制定其健康、科学、合理的食谱。他们非常乐意了解食品的营养与安全知识，并希望得到相关的专业知识培训。这些将有利于他们更好的照顾病人，使病人尽快康复。

我相信，吃什么和怎么吃决定着一个民族的命运，也影响着我们这一代甚至几代人的健康。在党的十七大报告中要求不

断的解决民生问题，而民生中很重要的一点就是人们的饮食健康，但在我国营养问题(营养不良、营养过剩)已成为关系到人民健康的首要问题。随着人们健康意识的增强和各类营养性疾病的出现，公共营养师将越来越多地受到人们的青睐和欢迎。

我的目标地域为南方或沿海地区，这些地方普遍经济发达，与外界接触多，接受新信息能力强，人们追求高质量的生活，因此对于吃特别讲究，更乐于了解不同食物对人体的不同作用，以及各类食物对人体的营养价值。他们会更多地注重食品的营养搭配和合理安全性，因此有较大的发展空间。

但同时我们也看到人们对食品营养不关注，往往等到发生问题后才意识到它的重要。大头娃娃事件层出不穷，高血压，冠心病发病率不断增加，提高全民的公众营养水平已是刻不容缓的事情。所以，当我的工作有一定的发展后，我会将我的目标设定在我国的中西部，在这些地方宣传营养保健知识，提高人们的健康意识，改善生活质量。

随着现代文明社会发展进程中人们健康意识的日益增强，对食品营养的要求不断提高，营养产业已经显示出广阔的市场发展前景和巨大的增长潜力，并在许多国家成为引人注目、竞相加快发展的重要的新兴产业和经济增长亮点。然而，我国的公众营养水平和营养产业发展状况，无论与目前的收入水平相比，还是与国际先进水平相比，都存在着明显的不适应和较大差距。我国公众营养水平相对低下(发达与贫困地区营养问题的类型各不相同)和营养产业发展相对滞后，不仅严重影响到全民健康水平和整体素质的提高，而且直接制约着扩大内需、实现经济可持续发展，以及全面建设小康社会目标的实现。尽快确立和大力发展我国营养产业，迅速改善公众营养状况，事关21世纪我国现代化进程的重大战略任务的完成。

1. 公共营养师作为新兴职业，专业人才少；

2. 公众大多对食品营养重视不够，选择合适的发展地域难；
3. 没有系统介绍公共营养的书籍，大多过于专业化和具体化。

我相信，每一个问题的背后都蕴藏着机遇。正因为专业人才少，当努力学好这方面知识时，就有很大的发展潜力，关键是要培养对食品的营养分析以及检测食品质量与安全的能力。

公共营养师是国家劳动部颁布的第4批新职业之一，是指从事营养咨询，营养测评，营养宣教，营养管理以及营养教学与科研工作的特殊职业者。主要分为以下几类：

### 1. 在诊所从事营养工作

负责确诊病人的营养问题，列出保健计划，并监督饮食变化的有效性。通常在医院、社区健身中心或保健机构工作。在那里，为病人解决体重控制、饮食营养、疾病诊断以及儿童和老年人等的医疗保健需求问题。

### 2. 在餐饮服务业负责管理工作

公共营养师加盟到餐饮服务管理行业中，使得不管是一日三餐还是零食小店都能够安全、卫生、成本经济地预备和配送。他们掌管餐饮服务的地点是医院、保健机构、学校和商务场所。

### 3. 公共营养咨询师

为个人、机构、商务组织和媒体提供有关营养、食疗和餐饮服务等方面的专家建议，经营的是自己的私人咨询业务。

### 4. 在公共领域从事保健工作的公共营养师

他们在公共保健领域工作，了解大众的营养需求，确认社区中的营养问题，并发展营养教育项目和健康促进战略。通过

在社会公共保健领域和社会服务部门的工作，公共营养师们向其他公众部门、专家和公众提供讯息与咨询性服务。

#### 5. 在社区健身中心提供服务的公共营养师

这些营养师与社区、个人进行合作，目的. 在于提高其营养水平，抵御疾病，增进对饮食的关注以及提高个人对健康的控制能力。

#### 6. 在教育领域工作的公共营养师

在饮食学、护理学、食品生产和儿童保健等方面，他们对学生开设营养学、食品化学和餐饮服务管理学等课程。这些课程将普及到小学、中学、职业学校、高等院校和医院等。

#### 7. 在商务领域工作的公共营养师

在商务背景下，公共营养师协助各自的领导进行研究，帮助促进生产，对管理和市场提出专家性意见。在公共营养师的帮助下，食品和制药公司、市场协会和餐饮服务供应商得以生产出更好的食品和营养产品并投放市场。

#### 8. 研究性公共营养师

少数公共营养师可能向研究项目方面发展，这些项目能从根本上提高医疗护理水平，节约餐饮服务成本。同时，高等院校、保健机构和工业企业将对公共营养师作的研究给予支持。

医院，学校，幼儿园，宾馆，饭店，食品企业，健身俱乐部，美容院，社区，营养咨询中心，体检中心，养老院等都对公共营养师有很大的需求。具体工作内容由工作地点而定，无论在哪个地方工作都要求有丰富的工作经验和完善牢固的知识体系，在大学期间应努力学习专业知识，多参加社会实践，了解不同的工作环境要求，开阔眼界，增加阅历。



学历要求：高中毕业(或同等学历)；

经历培训：二级营养师，高级营养师，管理方面的培训；

环境舒适程度：良好；

危险性：无。

就我国经济、医疗卫生事业发展趋势来看，十分需要营养方面专业人才。随着社会的发展，传统的营养概念和原有的生活方式已不能满足人们的需要，例如饮食营养不平衡，脂肪摄入过多等，严重危害了人体的健康，人们开始注意饮食保健，要求增加营养保健知识，并需要专门人才进行指导和研究。例如区级医院、社区服务中心等都需要既懂临床又懂营养的专业医师。由此可见，此类专业毕业生将有非常广阔的就业前景。

1. 对专业兴趣浓厚，学习努力，凡是专业课，没有下过90的；
  2. 喜欢和不同的人交流，开朗乐观自信，有一定的亲和力；
  3. 有多次实习工作经历，比较会与成年人打交道，语言表达能力优秀；
  4. 性格随和，易接触；
  5. 英语基础好，口语表达能力强；
  6. 有一定的文学功底，能写不错的文章；
  7. 参加社团活动，有更多的机会和不同的人交流沟通以及在众人面前发表自己见解和看法的经历，结识了更多的朋友。
1. 申请技术类工作时，由于有较好的专业技能，稍占优势；

2. 工作和面试时，自信心强，能更好地和新认识的人结成朋友；

3. 在交流沟通时更为自然，在面试中占有先机；

4. 有一定的文学功底，在写申请等书面材料时占优势；

5. 英语口语好，在同龄人中较为突出。

1. 一些实际操作性强的课程成绩一般；

2. 有时缺乏耐心，易半途而废；

3. 不太有主见，有时过于倔强不肯放弃；

4. 有时有点高傲，说话语气过重，较伤害别人；

5. 某些事太孩子气，太单纯。

1. 面试时强调专业技能并多参加操作类方面的锻炼和练习；

2. 尽量将心态放平和，有始有终，坚持到底；

3. 自己确定正确的就坚持，不可能或希望很小的就放弃；

4. 多和比自己大的人交流，更好的了解社会和适应社会，也使自己更成熟。 .

1. 学校提供食品加工, 食品检测等方面的实习；

2. 毕业前的各种招聘面试；

3. 有机会参加英语四级和公共营养师的学习考试及资格认定；

4. 假期的各种兼职工作；

5. 社团的. 每次交流机会和组织的大型活动。

1. 立即申请，并在其后的工作中兢兢业业，认真负责，受到领导的表扬与欣赏；

5. 在社团中好好表现，尽量展示自己，增加多方面的能力。

1. 班里学习和技能好的同学很多，自己不是最突出的；

2. 成绩不是最优秀的，培训参加的不多，与老师接触的也不很多；

3. 面试和工作时的各种刁难与未知挑战；

4. 不同人际关系的处理要得当。

3. 和专业人士聊天，吸取经验，弥补自己的不足；在兼职过程中积累和职业人士及不同社会层次的人打交道的方法，拓宽眼界；对每一个面试公司做深入调查，分析需求与对招聘人员的要求，了解公司的特点；面试之前准备充分的材料和应变策略，面试之中发挥表达能力强、自信、亲和力强等优势。

5. 与人打交道时，心态平和，宽容友善，建立和谐的人际关系。

3. 要多接触不同的人群，了解社会，扩大人际关系，结识更多志同道合的朋友；

4. 培养自己的耐心和坚持到底的精神，只要认定就不言弃；

6. 进行专业培训和训练，发挥自己的沟通特长，积累社会经验和了解专业的具体情况。

通过职业认知几个步骤的分析，我认为公共营养师在我国目前是一个亟待规范但又充满机会的职业，在一些沿海城市营

养师需求大，并且这种需求必将在整个社会中加大，因此只要认真努力的钻研，就一定有好的前景。

公共营养师的工作内容符合我自己的兴趣，不管将来会在怎样的环境中工作，公司或者医院、学校，我都会努力去适应，以更好地实现自己的人生价值，我相信自己能够胜任。

任何一个目标的实现，都是一场艰辛但却不断坚定自我的过程，也许其中不乏挫折和困难，但我不会轻易放弃。

在校期间，努力学好专业知识，牢固掌握专业技能，积极参加课外实践活动，多在公司和工厂中实习，在周末和假期参加不同的兼职工作；通过英语三级、四级考试，大二自考食品质量与安全本科，力争在大三或毕业后一年获得本科文凭，毕业后2~3年考取二级公共营养师证。

深入研究本专业，努力工作，在所在公司有一定的发展，开始进入中层领导者行列，创作和发表学术性的文章，考取高级公共营养师证，积累工作经验，有一些志同道合的朋友，开始组建自己的合作团队。

积累丰富的工作经验，人际关系更加和谐，在实践中不断成长，能准确地面对市场做出判断，更加稳重，最终成为营养方面的专家。有很好的人际关系和工作环境，工作快乐，有一个幸福的家，双方父母安度晚年。

专科毕业后2~3年考取二级公共营养师，同时获得食品质量与安全本科文凭。毕业后到一些公司工作，积累实际工作经验，大约5~10年后考取高级公共营养师，成为营养方面的专业学者。当我积累一定的经验和人脉关系后，拥有自己的合作团队，继续努力学习和研究，增强自己的管理能力和对问题的分析判断能力，最终成为营养方面的专家。

有目标更要有计划，它使目标更快的实现，也使做每件事时

的目的性更强。因此我制定了我的未来计划，我相信：完善的计划是获得成功的关键。它使每一天过得充实而有意义。

为暑假假期。会在小姨所在医院实习，学习电脑的应用，接触医院的环境。

开学伊始，了解各专业所学的基本内容，有针对性的看一些食品方面的书籍。

国庆长假到森林公园实践，学会和不同的人打交道。准备社团的招新活动，设计版块，征集稿件，做好开学第一张报纸和第一轮面试工作。

为社团挑选新一届的会员，临近英语三、四级考试，积极备考，认真复习。

学期期末，准备各科考试，争取考出好成绩。

寒假期间，到思念或三全等食品厂打工，丰富实践经验并了解食品厂的工作情况及环境条件。

准备自考食品质量与安全本科，各专业课的学习更为紧张，要多进行实验操作类练习。

期末考试，认真备考，在课余时间看食品方面的书籍，参加自考。

做实习前的准备工作，完善各类知识体系，增强专业技能。

毕业前：到食品厂或公司实习，约10个月左右，回校后准备毕业论文及毕业答辩，考取食品检测中级技工，参加招聘会，找到适合自己发展的工作。

在这个阶段，我已不再是一名学生，将进入社会并努力使自己融入其中，为了使自己将来更好的发展，会尽力找一份适

合自己的工作。

找老师沟通或参加招聘会后找到一份与食品营养有关的工作。

在工作中积极认真，积累丰富的工作经验，掌握专业知识和技能，考取二级公共营养师。

考取高级公共营养师，开始从事食品营养方面的工作和研究。积累丰富的工作经验以及建立完善的人际关系。在这几年中，进入企业中级领导层，并有一定的资金和一些志同道合的朋友，开始转入医院、学校、社区等，为人们设计日常的饮食以及营养的搭配方案等。

生活：有自己的家庭，婚姻幸福，双方父母安度晚年，生活态度乐观积极。

人际：有一些很要好的朋友，会定期聚会，同时在工作中结识更多的人，不断扩大人际范围，了解不同环境情况。

这段时间中，我也会尽力做一些慈善活动，努力帮助别人。在自己年轻的时候受到过社会的帮助，当自己有能力的时候，就应该回报他们。那些得营养性疾病的人需要的更多的是人们的关心和真诚的帮助，只要我们把眼光放的纯洁透明起来，我们就会发现，世界是如此美好！

现实是很难预料的，职业生涯规划也不是一次就能完成的，它是一个不断循环的动态过程。在制作规划书的时候难免有一定的遗漏和疏忽，而且外部环境也一直在变化之中，各种未知的因素也是我无法预测的，需要根据现实情况适时进行评估和调整。我的评估调整周期为两年。

一直深入研究本专业的知识形成完善的知识体系，同时参加培训，提高自己多方面的能力。

如果由于某些原因，我未能在成为公共营养师的道路上发展，那么我会首先选择成为一名食品检测高级技工。这本来就是我所学的专业，学校会要求在大三的时候考取中级食品检测技工，工作两年后即可考取高级食品检测技工。在校期间，我学习成绩优异，食品检测专业当初也是因为自己的兴趣而报的，因此，即使我不能成为一名公共营养师，我也要成为一名食品检测高级技工。它们都是与食品有关的工作，我会在注意锻炼实操技能的同时积累多方面的知识，更多的找时间阅读食品专业类书籍，以便更好地实现我的目标。并且它们都符合我的人生理想，为人们的科学、健康饮食服务。无论将来从事两种职业中的哪一种，我都会从现在开始培养自己这些方面的能力，使自己将来可以完全胜任它们，为实现自己的梦想而不断努力。

## 大学职业生涯规划引言篇二

任何目标，只说不做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。

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；未来，要靠自己去打拼！

成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

## 大学职业生涯规划引言篇三

职业生涯规划书将分为三个部分。

第一：内部因素，是自我的认知。

第二：外部因素，是对外部环境的认知。

第三：在明确了内部因素和外部因素之后，咱们再对其计划我们的职业发展路径。

### 内部因素

如果我是一个外向的人，那么就注定了我很难从事科研性的工作，忍受科研程序员那枯燥的生活。如果我是一个内向的人，那么我就很难去，从事外交性的工作。

### 外部因素

家庭条件是否能支撑得起我从事一门昂贵的专业工作。比如留学，当飞行员，那么家庭条件肯定要很好。

社会环境，现在大学生越来越多，将近饱和，就业率不容乐观，我从事的这门工作，就业难不来？竞争是否激烈，是否会有性别歧视，假如你是一个女孩子的话。从事一些需要男性的工作，就会受到性别歧视。还有这种专业才能是否有提升的空间。

职业环境，这门职业，它是不是新型的职业，还是已经很老旧的职业？它的生命力是如何的呢？需求量是否非常的大，工作岗位是否非常的多？是否遭到国家的重点扶持。能不能去国外进修，学习提升，提升是否有空间，它的报酬如何？报酬是不是能达到我心目中的标准，这行业是否十分缺高端的人才，高端的技术。是不是可以考很多证，考了很多人证，



就能有更多的报酬，更多的发展途径，这些都是外部因素。

## 制定职业发展途径

分析完内部因素和外部因素之后，我们就要开始规划自己的职业发展途径了。

在大学期间我需要完成什么项目？完成什么学业。我需要保证我的专业知识达到优等。科技时代这么发达，那我还要考取计算机三级证书。

如果我需要出国去一些大企业的话，那我的英语肯定也要好，达到英语六级。我可能还要学习一些其他的小语种，比如韩语泰语日语等等。

在假期的时候也要进一些大公司进行实习。在大学期间我是不应该考一个研究生呢，我是不是应该考一个公务员，然后进国家的科研院或者文学院。我是否应该去国外留学，比如这门行业在在在国外是十分的火的，那我必须去国外进行国外留学，然后可能还会在国外工作。

除了这些职业的规划之后，我们还要一些其他的长期计划，比如我们要扩大自己的视野，增长各方面的知识。身体是革命的本钱，那么我们还要锻炼好自己的身体，以便能够去进行高强度的工作，我们还需要提高自己的修养，以便于和其他上层人士可以正常无隔膜的. 交流，来提升扩大我们的交际圈。

## 大学职业生涯规划引言篇四

驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，五花八门人物竞赴出场，不由感叹，这世界变化好快。

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，由于这些人没有把命运掌控在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个年龄，有多少事是值得回想和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描画，去谱写。

而如今，身为大学生的`我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不掌控好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番寻思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

### 1、自己爱好爱好大盘点：

业余爱好读书、听音乐、无线电修理、画画；

心中偶像周恩来、比尔盖茨。

2、自己优势盘点：学习成绩优秀，担负班干部，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。

3、自己劣势盘点：目前的手头经济状态较为窘迫，海拔高度不够，体质偏弱。

4、自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事坚持不懈，勤于摸索，推敲问题全面。

5、自己缺点盘点：性情偏内向，交际能力较差，过于执着偏固执，胆小，思想上属守旧派，缺少自信心和冒险精神，积极主动性不够，做事爱拖拉，惰性较大。

6、生活中成功体会的盘点：成功竞选成为班支委一员，成功组织过学习研讨主题班会并获年级组评选第一位，个人学习成绩、综合积分均为班级第一，通过考核以较大优势加入系

学生实验室，工作中全班同学的尽心支持是我的财富。

7、生活中失败的教训：高考失利打击较大，一位好朋友与我有误解而陌路，竞选系学习部长失利，老听别人侃侃而谈可接不上话，心里特难受。

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交换沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锤炼，增强体质，提高体育成绩，以补偿身高不足而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短时间内的生活费问题并增强自身的社会工作经历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

## 大学职业生涯规划引言篇五

大学毕业五年；身体健康；心理较正常；性格较外向，情绪较乐观；好奇心较强，学习能力不错；喜欢唱歌；有时会幻想。

做管理咨询公司合伙人与职业经理人；

管理咨询顾问；

先去国外读mba再回国来干管理咨询，甚至开自己的咨询公司；

和妻子共同住在属于自己的舒适的住房里，每天开着自己的

汽车去工作；

在父母有生之年能够尽多一点孝心，可能的话把他们接到家里来住；

爱好唱歌，大学期间获得过全校歌咏比赛独唱男子冠军，做过当歌星的梦。

可管理公司更多的'业务，并能协调公司各部门的关系；

是推广公司咨询业务的能手和指导下属开发客户的老师；

会讲业务开发的课程和一些较容易的管理课程；

会开汽车；

唱卡拉ok很迷人；

相信还可以学会很多东西。

现有公司提供升职，有可能获得一定的股份（公司计划明年就会扩大为集团，投资多个专业管理咨询与管理软件公司）。

## 大学职业生涯规划引言篇六

从我们呱呱坠地就开始了我们人生的旅程。人生的曲折与曲折铸就了我们对生活的百折不挠，也磨练了我们坚强不拔的毅力。人们常说：“人无远虑，必有近忧。”如何使我们的人生显得更有价值，体现生命的意义？我想拟定一份职业生涯规划计划书是我们不可或缺的基础石料。未来，掌控在自己手中。

花开花又落，春去春又回。踏着时光车轮，我已走过20岁的年轮边界，驻足观望，电子网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，五花八门人物

竞赴出场，不由感叹，这世界变化好快。身处信息世界，作为一位当代大学生，我不由得推敲起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？于是，经过一番寻思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

我是xx学院xx班的一位学生。为了给自己做好这份大学生职业生涯规划书，我认真分析了自己的爱好、特长、性情、学识、技能等各个方面，另外利用网上的职业测评软件认真的做了测评，并得到较为可信的测评报告。本计划书就是根据测评报告结果并结合自己个人分析的做出的。

### (一)认识自己的职业性情

我是一个热情、活泼的女孩，自信而不张扬，正直而不呆板。对待学习态度端正，对待工作兢兢业业，在自己人际交往的圈子中，我努力用真诚对待每一个人，由于我相信，爱出者爱返，福往者福来，只是有时心直口快，难免忽视别人的感受。我乐于交友，期望能朋友身上学到自己所没有的优点。坚强的毅力是我的特点，虽有些倔强，但是如果认为自己实在没能力完成任务，我会适时舍弃。由于我觉得适时的舍弃也算是人生中的大智慧。做事毛躁是我的大缺点，缺少仔细度，容易冲动，做事雷厉盛行从不拖泥带水，但有时欠缺推敲。

我是一个完善主义者，只要是自己做的事总期望能够办得十全十美，尽管我知道这是不可能的，但我会朝那个方向靠拢。

### (二)自己的爱好爱好

总的来说我的爱好和爱好还算比较广泛，爱好交友、唱歌、绘画、棋艺、球类运动等。我善于于发表自己的想法，说出自己的意见与看法，并期望自己能够得到别人的认可。工作与学习当中，我会给自己创造劳逸结合的条件，使自己办事

效率更高。我爱看散文与诗篇，偶然也写写心情散文，爱好与别人谈心，帮他们解决问题。

### (三) 自己的职业能力

从某方面来说我的感性能力与理性能力均等，逻辑思维能力较强，语言表达能力处于中上水平，学习语言的能力较强，如果时间投入度还可以的话，相信会有不错的成果。

### (四) 自我潜能

1、我的个人能力：由于参加了一些社团工作，我发觉我的社交能力与组织领导能力均有所提高，也具有一定的吃苦能力。

2、我的相干经历：高中时的我曾担负过团支书，班长。也进过学生会，在工作能力和胆识方面还是比较有基础的。

3、个人品质：在个人品质方面，我具有中国人最传统的道德底线与指标，具有不屈不挠的品质，思想单纯而又浑厚。

4、人生格言：知识改变命运。

综上所述，只要我挑选了合适自己的，我就会是的。我明白我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度，我不能左右天气，但我可以改变心情，我不能预知明天，但我可以利用今天，我不能样样顺利，但我可以事事努力。

通过前面的自我评估，我认为自己是外向型的人。“说话”是我的爱好，也是我的优点，在以后的学习与生活中，我相信我会在经历一次次历练之后，我会不断地提高自己，尽的努力储备知识。由于机会通常只有几秒钟，只属于那些有准备的头脑，所以我要计划我的人生。

### (一) 大学期间的目标计划

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌控必要养殖生产、经营管理技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践体会。在寒暑假期间参加短时间社会工作，至少赚够自己的生活所需。积存自己的人脉，进一步提高自己的交往能力，团队合作能力，企业领导能力。总结出合适当代中国国情的创业方向。具体以下：

- 1、思想政治及道德素养方面：认真学习，建立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。
- 2、社会实践与理想服务方面：适时参加社会调查活动。适时参加安全义务献血、植树活动、青年理想服务活动等公益事业。
- 3、科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外图书城及网络信息，开辟视野，扩大知识范畴，以此，激发、开辟思路，尝试设计展开学术创新、科技创新。
- 4、文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛、棋艺比赛等，以此充分锤炼胆量、能力，展现个人风采。积极参加身体锤炼，每周平均锤炼四次，每次半小时左右。
- 5、技能培训方面：本学期(即大二下半学期)参加英语四级考试和普通话等级考试并力争通过，大三第一学期参加英语六级考试和全国运算机二级考试并力争通过，大三第二学期参加教师资格证考试并力争通过。
- 6、学业方面：平时，无非常特别情形绝不迟到、请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锤炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专心肠攻读专业书籍及其

它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对照联系，以及所用时间比例。知识积存不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

## (二) 毕业后的职业生涯规划

1、在社会实践中进一步深造，做一位有益于社会的技能管理复合型人才。在掌控了本专业相关的知识技能后，最重要的是与实践相结合。在良好的社会实践中深造，对个人和社会都是有益的。根据水产养殖学这一专业的针对性，在一些相关的企事业单位，从事产品营销、养殖指导、科技研发或企业管理，并与此同时进行实践工作。

### 20xx年-20xx年五年计划：

这五年主要是积存自己的工作体会，领导能力，资金储备。

职务目标：从企业的一样职员到企业部门经理(理想中是外资或合资企业)。

能力目标：熟练处理本职务工作，工作事迹在同级同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。锤炼自己的领导能力，并且积存自己的人脉、金脉、知脉。

经济目标：五年年薪平均xx万以上。

2、在具有学历及丰富体会的同时，充分发挥本专业优势，成为同行中佼佼者。在不断地努力和探索中，在理论与社会实践良好地相结合，要求个人能尽可能的发挥个人潜力。在熟悉了水产养殖业有关的方针、政策及法规的同时，了解本学科理论前沿与发展动态，根据市场调查结果，给自己做一个全方位的定位，以肯定自己专业的价值所在。



20xx年以后计划：

职务目标：创业。

能力目标：形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具有组织、领导一个团队的能力；与相干公司决策层有一定的沟通；具有应对突发事件的心理素养和能力；有广泛的社交范畴，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪xx万以上。

我的成功标准：一个人建立了积极向上的目标，经过了努力奋斗，有了正面的收获，就是成功。每个阶段中只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，都会自我的提高，即便目标没有实现我也不会觉得失败，至少自己努力过、尽力过、拼搏过，我不会给自己后悔的理由。

成功之路有许多条，成功的定义也有许多种，只要在理想的指引下，真正做了自己想做的事，真正实现了自己的人生价值，就是一种成功，就应当为此感到自豪和快乐。

身为大学生的我们，应当珍爱这来之不易的学习机会。并不是每一人都可以在大学殿堂里度过自己人生最美好的日子。人的大学时光一生中只有一次，不掌控好，将来自己一定回追悔莫及。

有了目标，才会有动力。这份大学生职业生涯规划书就是给了我一个明确的学习目标和职业计划。我将会按着上面所写，亲身力行地完成好自己的学习任务和工作任务，使自己的一生过得更成心义。

这就是我对自己的计划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。然而，现实又是多变的，计划中要有变化，我们要保持苏醒的头脑，

解决好随时遇到的困难。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛苦的汗水都是不可能实现的。天下没有免费的午餐，一个人，要想有所作为，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！

## 大学职业生涯规划引言篇七

没有梦想对于每个人来说是非常可骇的一件事情，如同无头苍蝇似的随处碰壁。许多人当代社会由于商品经济的生长变化生长很快，很难对本身的人生举行一个长期的计划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在当代社会，人们的生存节奏加快，社会更新换代生长非常快。如果如我们柔弱的个体，不加紧本身的脚步，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计划本身的职业生涯呢？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，首先要对本身有一个苏醒的认识，知晓本身的优点、缺点等等。另外在对本身有一个比较完备的认识的时候要明确本身的兴趣，明确本身的目标，通过目标的明确要找准本身日后的社会地位定位，推行好本身的社会角色。当然在这个过程中必需不断提高和完善本身的能力，并对当代社会对本身的职业的要求和职业本身的生长前景要有一个苏醒的认识。

针对我个人而言，在人际干系当中找准本身的位置是非常重要的。福柯有一著名的“话语权力”实际，提出的便是一个话语平台的问题，尤其是在x国这个人际干系庞大的社会必需懂得找准本身的角色。通过独善其身来到达一个更高的话语平台。

职业能力及其适应性：我具有很强的学术思辨能力，从来不

迷从于权势巨子。已经阅览过哲学原著或者其他相关著作八零部左右，从高中开始正式接触哲学。从小就喜欢思考问题，并擅长发现问题。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”授权委托书。对于在岗位上的人际干系和升迁等问题，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。“看重回报的帮助从一开始就不是帮助”。另外，我的代价取向是“知乐行善”，因而也就不会存在多少人际干系上的困惑，如果人际干系上有困惑那是因为你做得不够好！我从小就没有在人际干系上有过多的纠缠。

个人基本情况：酷爱思考，以“我思故我在”为意识本身存在的信条。看重厚积薄发，对一切我所不了解的事情都具有强烈的兴趣和求知欲。适合于一份研究的事情。但自己实践能力也不错，曾在大一和几个朋友不停努力创立一个协会。由于协会所处理事务范围太大，合作协议书涉及大学生素质这一大的方面，在团委那未活得批准。协会前期开展了许多的社会实践活动，包括联系商家，构造会员举行社会活动等，活得了一些成功。同时从读书到大逐不停担任着班委或者其他学生自治构造等社会活动。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（可能是由于本身生存在屯子有很大的干系），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：通过从接近二零年来的生存体验来看，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。因而，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，我盼望是大学教授。另外一方面，根据本身的专业或者未来的生存履历的变化，有预备不同的职业定向。

## 大学职业生涯规划引言篇八

我的大学，我做主。同样的大学却演绎出不同的人生，这必然有原因。俗话说：良好的开端，是成功的一半。没错，大

学学业规划就是最好的开端，让我们带着自己的理想前进，为之奋斗，不再迷茫。

光阴似箭，日月如梭。时间真的过得好快，回顾已经过去的大学时光，对我们重新认识自己很有帮助。

对于我自己，已经20岁了，也就意味着活了20年了，过去已过去，需要做的是脚踏实地，展望未来，为家争口气，为国家效劳。

现在学的是环境工程专业（当时报考时完全没有想到自己将会学这个专业），但我觉得还要对经济管理、法学等专业知识进行了解，同时了解国家的时事与政策，还有当前就业形势。

就我个人而言，爱好有：在运动方面，爱打羽毛球、打乒乓球，有时也喜欢踢足球、跑步，锻炼时间依心情和天气而定；在学习方面，喜欢看报纸杂志，对数学情有独钟，化学稍低些，而且曾有这样的想法，以后从事科研工作，不管我能不能走上这条路，但我都会竭尽全力去实现它；课余时间喜欢在寝室上网，了解一些时事，但对网络游戏没兴趣。

我的性格：以前脾气比较暴躁，很冲动，幼稚，但经过岁月的洗涤，多了一份耐心、冷静、乐观，做事前会多一份思考，而且我当班干部工作认真，管理比较严，因为我一直有这样的原则，要做就做好，做不好干脆不做，但现在没担任班干部。雄心壮志依存，却不能很好的坚持，坚持中总会有小小的停顿，比较容易受外界打扰，而且有些内向，沟通能力欠佳，特别是和异性沟通时。

我的座右铭是：奋进是最好的防守！

在接下来的大学时间里，重点是：第一学习，不挂科，学好专业知识和计算机知识；第二身体，运动是生命之本，大学

四年一定要多锻炼，增强体质；第三是实践，多参加学校或学院组织的有益活动，积累经验，多结交诤友，扩大自己的交际圈，决不能被酒肉和女人毁了，同时多与家人和老师交流，听取他们的建见。适当听一些讲座，完善自己的思想。

大一接下来的时间继续努力学习，保持不挂科，与同学和睦相处，尽自己的能力帮助需要帮助的同学；积极准备竞赛，争取在各项竞赛中突破，如果进入了大学生挑战杯创业大赛的复赛，继续完善创业计划书；高数期中考试即将来临，做好考前复习，争取拿高分；认真对待每一次的作业，重抓基础，做好由基础课向专业课转化的准备，针对下半年的计算机等级考试和英语四级考试，积极备考，做些历年的试题。

暑假期间，找一份暑假工，锻炼自己，同时赚点生活费。对学习的. 基础知识进行巩固。

大二学年针对大一的得与失进行总结反思，不断完善自己，力争拿到奖学金，为家里减轻负担。随着专业课的开始，学好专业知识，英语四级考试一定要过，同时突击英语六级。

对自己要有信心，充分分配好课余时间，图书馆是一个学习的好地方，通过图书馆的专业书达到对其他专业知识的'了解，扩展自己的阅读量，可以是名著、艺术、自然、哲学等等自己感兴趣的书籍，发展自己的特长，为将来自己的科研工作铺路。

竞赛是一个超越自己，提升自己的机遇，只要自己尽力了，就不要有怨言，别因为竞赛而把专业落下。

大三学年在实践中创新，针对大一大二的进展，继续自己的步伐，有必要可以适当加快自己的步伐，抓紧时间，主动加深专业课的学习，让大四有更多时间准备考研，了解当前就业形势，为就业做准备；多于社会接触，早一点适应社会环境，并结合自己的专业知识，确立大学毕业后的去向，准备

考研。

大四学年不管考研对自己的就业有没有用，但考研是增强自己竞争力的筹码，所以大四主要任务是考研，然后是写好毕业论文，进行全面总结阶段，常与社会打交道，因为最终还是要走向社会，去实践。

最后，我相信有能力去完善自己的不足，超越自我，活出自己的潇洒。

## 大学职业生涯规划引言篇九

前言：

生活是需要自己创造把握的，幸福也要靠自己争取。每个人都有自己的路要走，也都有他的选择权利。正因为这样才有了丰富多彩的世界。人生匆匆，我们应该作到的是努力过好每一天，让自己的生活充实。而明确的人生目标就好比一面指引人前进的旗帜，有了它才有我们前进的方向，才会拥有奋斗的目的地。对自己说“一分耕耘，一分收获”，天道酬勤，我会努力的！