

最新大学生职业探索报告(通用6篇)

实践报告是一种将理论知识与实际操作相结合的重要方式，它能够帮助我们更好地理解学习内容，并检验我们的学习成果。以下是一些辞职报告的范文，涵盖了不同情况下的离职原因和表达方式。

大学生职业探索报告篇一

序言：

不少人都曾经这样问过自己：人生之路到底该如何去走？记得一位哲人这样说过：走好每一步，这就是你的人生。是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

有道是：凡事预则立，不预则废千真万确。对自己要做的或是将要做的事没有任何准备就是在为失败做准备。

一直以来自己有一个习惯就是在做任何事情之前，都会考虑一下，有一个小小的计划，当然这并不是预不预的问题，只是我的一个习惯。在当前大学生所面对的就业压力十分的大，我们如何在以后严峻的就业形式面前做的更好，在以后应聘时从众多的应聘者中脱影而出？我们以后到底做些什么？我们以后往哪些方面发展？所以我们有必要提前规划我们的未来为我们以后的发展做好规划，也就是我们的职业生涯设计！

下面是我的职业生涯设计书：

就自身而言，我认为自己的兴趣与爱好其实是比较广泛的，具体的讲自己对电脑、军事文学以及音乐方面比较感兴趣，同时还比较关心体育方面的新闻。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑、喜欢看书、喜欢听音乐、喜欢交朋

友。

(1) 性格的态度特征：我的性格比较诚实、正直的，相对谦虚但不乏张狂，在做事情时认真勤奋责任心强，同时有一定的创新意识。在自己的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的，同时自己做事情虽然细心但还是比较马虎的。

(2) 性格的情趣特征：我的性格在情趣上比较容易冲动，情绪欠稳易波动。

(3) 性格的意志特征：我的性格在意志方面是比较果断、顽强、有点倔强，坚持对一些事情不会轻易放手。但是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好，这或许是我的一个比较大的缺点，在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的忧患意识。

(4) 性格的理智特征在感知注意方面，我是属于那种主动观察的类型；在想象方面，我是属于主动想象的类型，是那种发散型的类型，同时我认为自己在做事情的时候是现实主义与幻想主义的结合。

在一般能力上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力上比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊能力上，也就是我的特长上，我认为自己并没有什么特长，只是自己的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点。

(1) 我的个人能力：在能力上我自知自身能力还是比较欠缺的，但是通过大学近一年的学习生活与锻炼，我认为我的社会交际能力比较强，具有一定的组织领导能力、实践能力较强。

(2) 我的相关经历：我相信我在大一里面，在社会实践方面还是比较强的，我利用双休日时间去做一些各种各样型的大

学生兼职活动，一是为父母减轻一些负担，同时锻炼自己的社会实践能力，二是利用这些机会去学习别人家的工作方法和管理经验，同时开阔自己认识社会的视野。

(3) 相关知识：通过平时的课堂学习加上课余时间的自我学习，对自己所学的专业知识有一定特别的深入了解，同时对其他各门专业知识也都稍微略知一二。

(4) 个人品质：在个人品质方面，我的道德还是可以的，拥有强烈的同情心，自己也没有什么不好的个人习惯，同时会比较考虑他人的感受。

(5) 人生格言：知识成就命运，梦想铸造未来！

总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自己可以的，我一直对自己有很强的自信心，相信自己在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础之上的。

五、自己的职业性向

前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种企业型的职业性向。因通过前面的自我认识，我认为自己组织领导能力上，交际能力上还是可以的，同时我所学的专业是经济管理（工商管理），这与企业型的职业性向是比较接近的，主要的是自己有这方面的理想，我的理想是有一天拥有自己的公司！

金无足赤，人无完人。没有一个人是十全十美的，我们都有自己的优缺点，我当然也不例外，所以我必须对自己的优缺点有清醒的认识。

我的优点：

(1) 我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。

(2) 社会实践能力以及组织协调能力较强。

(3) 对人诚恳、大方、喜欢与人交流，社会交际能力强。

(4) 特长虽然没什么特别突出的，但我认为我开朗的性格以及交际、实践能力就是我的特长。

(5) 在学识上我喜欢看一些历史、军事、地理之类的书，对我们中国的历史文化有较强的认识，对国外的知识有较多的了解，同时还喜欢看一些散文。

(6) 忧患意识强，做事情计划性较强。

(7) 我自问不是什么聪明的人，但我相信我的智商是中等偏上的：在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自己不会破坏社会道德，我的同情心是很大的。

我的缺点：

(1) 我的缺点还是比较多的，自己的缺点就是有时候做事情比较粗心，有时可能会丢三落四，做事情有时候会比较冲动，考虑问题不全面。

(2) 由于性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人。

(3) 我的另一个缺点是脾气有点倔强，认定的事情就一定要做到而且要做好。

(4) 社会实践的经验不丰富，对许多方面的知识了解不够，且没有积极去学习。

所谓江山易改，本性难移，虽然目标艰难，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

分利用一直关心我的庞大友团的优势，真心向老师、同学、朋友请教，及时指出自己存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

三年行动规划：

大学的生活真的过的很快，转眼大一就要接近尾声，针对认识到自己很多地方的不足，特别是政治素养、个人品德修养和洞察力都需要长期的提高，在以后的大二、大三、大四三年学习生活中，我的规划是：

- (1) 认真扎实地学好专业知识，这点无须赘述但至关重要。
- (2) 积极参加社会实践活动，要充分锻炼服务意识及各方面工作能力，提高人际交往能力，一如既往地参加有意志的志愿者活动。适当参加企业和机关的实习活动，提高实战能力。
- (3) 继续不断提高英语和计算机水平，把四、六级英语和计算机等级考试证书拿到手，但决不为考试而考试。
- (4) 继续听有意义的讲座，在xxx有意义的资源讲座资源很多，我们的学校也离xx图书馆很近，一定要充分利用好这些知识资源，博读精读结合，扩大知识面，开阔视野，提高素养。
- (5) 通过各种途径提高一下能力：团队合作能力、沟通能力、协调能力、稳重求变的创新能力、效率意识、执行力、领域力、发现问题解决问题的能力、概括能力、策划能力、组织能力、应变反思能力等。
- (6) 通过各种途径，进一步培养以下素养：感恩、欣赏、胆大心细、耐心、包容等。

大学毕业后的十年规划：

美好愿望：事业有成家庭幸福美满

事业方向：企业高级管理人员

1、社会一般环境分析

中国政治环境稳定，经济环境优越，外企增多，国企走向国门。

2、管理职业特殊社会环境

管理人才市场广阔，迫切需要在中国发展企业，必须适应中国国情，外企进入中国必须本土化，因此既要了解西方管理理论，更要了解中国国情。

3、行业和企业分析

要通过实践工作学习，总结出适应当代中国国情的企业管理理论，由于中国加入wto商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，分析企业文化发展战略和公司的价值观正确与否，熟练处理职务工作，熟悉外资企业运作及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

职业生涯规划实施方案

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验。

2、作为高级职业经理人所必备的技能/创新能力。

3、快速适应能力欠缺。

4、身体适应能力有差距。

5、社交圈太小。

缩小差距的方法

1、教育培训法

(1) 充分利用毕业前在学校学习的时间为自己补充所需要的知识和技能，包括参与社团活动，广泛阅读相关书籍，选修/旁听相关课程，报考技能资格证书。

(2) 踏上工作岗位后，要充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。

2、讨论交流方法

(1) 在学校期间多和老师、同学们讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通，加深了解，利用校友众多的优势参加校友联谊活动，经常和他们接触交流。

3、实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作，在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼/饮食/生活习惯，每天保证睡眠6~8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈，重视同学交际圈，重视和每个同学交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

规划不只是写出来，更要实际去做、去实现，也要在实践与思考中去不断完善。人生的路是自己走出来的，加油吧，相信自己！

大学生职业探索报告篇二

一、当前大学生职业素养现状

(一) 专业能力与职业素养的反差

我们不能否认的一个事实就是，绝大多数的大学生自身的专业能力是很强的。他们经过大学阶段的专业培养，都具备了很强的专业能力。但是，职业素养方面却未必和专业能力一样突出。这无疑是由多种原因导致的，笔者认为其中有一个很重要的原因就是很多学生混淆了职业技能与职业素养的差别，由此导致很多学生注重专业能力的学习而忽略了职业素养的培养。例如，目前有相当一部分大学生并不擅长，甚至是不不知道如何与其他人合作和交流，而这个问题不仅仅在职场中是十分忌讳的，同样也会影响到他们的日常生活。在今天竞争日益激烈的时代里，一个不懂得和其他人合作和交流的人，很难想象他能够在职场中走多远。而更为可怕的是，这些学生恐怕连进入职场的门票都难以拿到。这就形成了一种强烈的反差，可能学生具有很强的专业能力，但是这种专业能力是不是能够很好的在职场中得以应用呢？或者是不是他们能够为用人单位所认可呢？这种反差如果不被高校教育工作者重视的话，恐怕会带来一系列不良的连锁反应。

(二) 高校改革与社会需求的不同步

不可否认教育改革是近些年来各个高校一直在努力的事情，但是在和社会快速变化和需求的对比下，彰显的有待继续深化。诸如专业设置、专业课程的开设、专业教师的培养等等，都是众多高校一直以来改革的目标，但是与此对比的是，当大学生毕业后走入社会却发现，自身所学和社会所需之间却存在着一定的矛盾。而究其原因，就是高校的改革和社会的需求之间存在着不同步的矛盾。

(三) 职业素养教育研究被忽视

多数的时候，我们一直延续着专业至上的教学理念，突出对学生的专业培养，强调专业人才的储备，突出专业问题的研究与研讨，突出专业业绩的积累与成果转化……但是，当我们仔细的看看高校中的就业指导环节，就会发现这里的专业教师，尤其是研究型与应用型教师的匮乏，甚至是某些课程的形式化，都导致了就业指导工作的乏力。由此导致的.就是，学生们的职业素养方面存在问题。

二、提升大学生职业素养培养途径的思考

(一) 课程体系的更新

在不影响学生专业能力培养的前提下，高校工作者需要大力的更新我们现有的课程体系。在全球经济一体化趋势日益明显的今天，各个国家对于人才的竞争可以说已经达到了白热化的程度；因为，未来各个国家之间的竞争最终的决定因素将是人才的竞争。而判断一个人是否是人才的标准，早已经不再仅仅以专业能力作为单一的评判标准，评判的标准变得更为全面和细致。由此，作为中国特色社会主义事业的继承者和开拓者的大学生们，将成为非常重要的培养目标，而高效无疑肩负着这个历史的重任，要负责任的为中国未来的发展培养大量的合格人才。而这就需要相关的人员，对现有的课程体系做出大胆的改革和更新，我们需要将相应的职业能力课程纳入到学生们的必修课和选修课中，让同学们通过系统的学习掌握并提升自身的职业素养。这样，在未来的竞争中他们具备的就不仅仅是突出的专业能力同时还具备良好的职业素养。

(二) 丰富校园活动，提升学生职业意识

闻名于世的物理学家爱因斯坦曾经这样概括过“最重要的教育方法总是鼓励学生去实际行动。”大学校园的生活是丰富多彩的，大学生们是充满活力的，很多学生都喜欢积极参与到校园活动中，因此，我们应该大力营造更为丰富的校园活

动，通过众多不同形式的校园文化活动，潜移默化的影响学生的职业意识，提升学生的职业素养。让学生们在活动中，不断的感受自身中存在的问题，明晰自身的优点与缺点，并在教师的指导下对问题细化并解决，这样才会不断的提升学生们的职场能力。

(三) 强化实践的针对性

在突出大学生职业素养的培养过程中，高校还应该强化实践的环节，让学生们通过具体的实践环节，将课堂的内容转化吸收。而要达到理想的效果，高校有关部门需要下一番大气力，需要做到针对性特别强的实践环节，而不是走马观花式的形式实践过程。

(四) 转变就业观念

在今天这个开放的时代，在学校做着大量努力的基础上，我们也要开到学生们转变就业的观念。在没有合适的对口的职位的时候，他们可以尝试着先就业，并且在就业的过程中不断校正自己的职业目标与职业规划，也许不其然间，自身的能力正在不断的提升。

三、结语

总之，如何有效的开展对大学生们进行职业素养的培训和锻炼，已经成为当下国内高校的一项重要课题。但是，这个课题不是简单、轻松可以解决的，他需要我们下大气力去解决。这样，才能为实现我们伟大的中国梦而培养大批合适的合格的人才。

大学生职业探索报告篇三

(1) 大一大二努力学好本专业知识的的同时，并加强各方面素质的提高。学会与人交流，加强与人合作的精神，加强团体

意识。

(2) 大三大四，多接触社会，积极锻炼，加强动手能力，勤于实践。

(3) 毕业后，找到一份喜欢的工作，努力奋斗，不断提高，做出好的业绩。

1. 掌握计算机科学与技术的基本理论、基本知识；
2. 掌握计算机系统的分析和设计的基本方法；
3. 具有研究开发计算机软、硬件的基本能力；
4. 了解与计算机有关的法规；
5. 了解计算机科学与技术的发展动态；
6. 掌握文献检索，资料查询的基本方法，具有获取信息的能力；
7. 懂得基本的职业素质，有很强的社会适应能力。了解各行各业的基本的职业规则。
8. 能在it行业担任数据库项目管理员。

本人的专业知识水平还没真正形成，知识结构混乱，知识体系不明朗，对一些基本的计算机技能都不能自己解决，明显不能适应社会的要求。在各方面的素质也是处于低水平状态。我是一个诚实正直的人，因此结交了很多的朋友；由于自身条件的缘故，偶尔也会产生自卑的心理，我没有开放性思维的创新，只有守规矩的勤奋，因而我的学习成绩总是处于中等水平；我的情绪容易波动，但我会努力克制，不让它表现出来。本人的性格不够开朗，很少与人交流，在这方面是不太利于

将来就业的，我知道长期的处于不交流的状态不太利于自身的交际水平的提高。本人的兴趣爱好也不够广泛，没什么特长，对于就业竞争是完全处于劣势状态的。不过，我并不会因此而放弃努力，我会用努力来填补。我做事有点优柔寡断，主要是考虑事情太多，以致于办事时不够果断，虽然有那份能力却没有那办事的勇气。因为我从小生活在农村，让我体验到了什么是艰辛生活，从而培养了我吃苦耐劳的精神，也让我看清了社会是多么的现实。

个人优势：性格外向，有较强的交际能力，敢于接受挑战，友善待人，做事仔细认真，锲而不舍，持之以恒。勤奋学习，敢于面对自己的不足和缺点，并吸取教训及时改正，能很好的团结周围的人，并互相帮助，有较强的责任心和集体主义精神。个人劣势：缺乏自信心，为人有点古板，缺少创造性，思维单一，不够灵活。专业知识水平不够高。

目前，国内外就业的形势异常严峻，加之大学生数目在速度上升，社会对大学毕业生的要求也越来越高，导致许多大学生面临着毕业后无去向的问题。特别是计算机专业的毕业生越来越多，就业竞争非常激烈，使我们面临着巨大的就业竞争压力。就业与创业的政策，也为大学生提供了很多就业与创业机会，比如鼓励大学生走向基层，走向农村等。现在经济发展速度奇快，对各种各样的专业需求也高，但是要求专业知识必须过硬，企业要求毕业生有一定的工作经验。

从1999年起，我国高校连续扩大招生规模，高校毕业生数量呈跳跃式增长。xx年全国普通高等学校的毕业生将突破420万人。而实际上，社会对高校毕业生的需求量增加幅度并不明显，大学生就业竞争空前激烈。目前，人才市场上被企业一致看好的抢手人才，90%以上都是既有较高学历又有工作经验的人才，而刚刚走上社会的大学生由于缺乏工作经验，更出现令人尴尬的“疲软”状态。

现在的计算机专业就业率特别低，能一次就业的都是有很强的专业技能和专业动手能力。在计算机专业领域发展特别迅

速，更新速度快。对毕业生的要求更高，必须要有工作经验，并且专业技术过硬!在这专业知识日新月异的社会，更要有快速获取知识的能力，自主学习能力强，能不断的关注行情。不紧要学好硬件的知识还要有过硬的编程能力，要求软硬件兼优。it业的飞速发展要求计算机专业大学生改变在某一行业或领域从业的旧观念，不断学习新知识、新技术，具有广泛和多层次的适应性。it业的飞速发展要求计算机专业大学生改变在某一行业或领域从业的旧观念，不断学习新知识、新技术，具有广泛和多层次的适应性。

大二：继续努力学好本专业知识，提高各种能力，英语过四级。

大三：选好专业方向，巩固专业知识，深入的学习专业方向的知识，使专业知识提高到一个更高的层次，接触社会，了解社会就业信息扩展各方面的素质能力。

大四：做好毕业设计，开始走进社会全方面了解社会就业信息，决定就业方向的路线和区域，了解行业情况，做到知彼知己，方能找到满意的工作。

毕业后：找到一份有关数据库管理的满意的工作。并努力提高行业知识，加强工作力度很好的适应工作的需要。

大学生职业探索报告篇四

本人一直从事体育教学工作，教了一年数学，在这9年里我也参加了不少省市的足球裁判工作，同时获得了国家一级足球裁判资格，使自己很多方面得到了锻炼。自我感觉对体育教学比较了解，个人简历，已积累了一定的教学经验，可教学理论水平欠缺，虽然平时也阅读一些教育杂志，但还不能很好地利用理论知识来指导自己的教学实践。加之平时懒于动笔，不能及时地反思、总结、整理自己的教育教学心得，故在工作中即使绞尽脑汁也未能有大的突破。

在教育教学新理念的学习中，我还不够主动，虽然能按时参加学校组织的各种培训并写好笔记，但那仍只是一种“驴推磨转”的被动学习方式。也正因此，我的课改新理念好似懂了不少，但却依然是“星星点点”，不成体系。

这次市里的体育教师基本功大赛让我知道自己的能力还是有的而且成绩都在很多名校的体育老师前面，只要认真去做咱还是可以成功的。

置身于课改前沿阵地，我结合个人实际，经过全面的深入的思考，决定近三年在以下几个方面努力发展。

(一) 积极投身于教育改革中，力争做出点让自己满意的成绩来。

眼下，教育改革已经有一段时间了，我个人感觉对新课程的理解也有一些收获了，可是，在自己的教学中始终不能把新课改的理念完全灵活的加入进去，使其融合到我的教学过程中，我想：在今后一段使其里面，我要积极向有先进理念的教师学习，以及在这方面做的比较好的教师学习，听听他们的课，走进他们的课堂，看看他们是如何把新课改的理念融入课堂的，多与他们进行思想方面的探讨，提高自己对新课程的认识。力争能在近一段时间内，做出另人满意的成绩。改变观念，切实投身于新课程改革的浪潮中，真真正正提高教育教学质量。

(二) 坚持参加中小学继续教育学习。

新课程的实施，迫切要求广大教师加强学习、进修，尽快提高专业化水平。优秀的中小学教师既需要有扎实的学术根底，广阔的学术视野，不断更新知识、追逐学术前沿的意识，又需要把握教育的真谛，了解青少年发展的规律，掌握现代教育信息技术，具备热爱学生、关心学生、对学生认真负责的品质。要想与时俱进，与新课程共同成长，就得坚持参加中

小学教师继续教育学习，以主人翁的心态投入到课程改革的浪潮中。

(三) 学习信息技术，动手制作较复杂的课件。

电脑现已被运用到各行各业中，电脑的运用大大提高了效率，推进了社会的发展。新世纪教育工作者应具备最先进的教育理念及驾驱课堂的能力，向40分钟要质量。因而，能够制作一些分散教材难点、突出重点的生动课件，无疑能够起到事半功倍的效果。因而，学习信息技术，制作较难的课件是我的又一个发展规划。

(四) 积极参加学校以及上级部门组织的教学研究活动，积极撰写论文。

作为一线教师，更应该时时锻炼自己，让自己尽快地成为高素质高水平的“人师”。积极参加学校以及上级部门组织的教学研究活动，积极的撰写论文，能在市区的教学比赛中展示自己的能力和优秀的教师领导交流学习是我的又一个规划。

(五) 做好读书笔记、写好教学反思，努力使自己业务水平再上新台阶。

知识在于积累，“厚积而薄发”是人民教师应具备的文化素养，做好读书笔记就能使知识不断积累，思想与时俱进。

反思是自我提高的阶梯，好好想想，看哪里做的不对。这样会使我们保持一种积极探究的心态，也会让自己深入观察研究自己的教学，对自己和他人的行为与观念会有更深层的认识。另外，反思是充分挖掘自己专业发展资源的主要方式，因而经常做好读书笔记、写教学反思可以使自己业务水平再上新台阶。

目前，学校领导为了提高教师的综合素质，为我们提供了许

多学习和培训的机会。这也正是我学习、反思与提高的机会。

(六) 强身健体，提高自己的身体素质水平至少要保持现在的状态，只有健康的体魄才能更好的工作，作为体育教师更应该做到这一点。规划出自口，落实靠行动。在落实规划的过程中，必须要有矢志不渝的目标和坚忍不拔的毅力，让自己教过的学生因为自己而觉得精彩和健康。

大学生职业探索报告篇五

本文对高职院校大学生就业指导的主要理论做了阐述，依据科学发展观中“以人为本”的精神实质，分析了高职院校大学生在校期间不同阶段的心理和生理特点，对全程就业指导的内容和方法予以探索，并提倡在指导过程中加强对媒介和信息的获取、利用和更新。

就业是学校与社会的接口，能否实现顺利对接达到较高的就业率和较好的就业质量，是学生成长和学校发展头等大事，也是为各行业输送合格建设人才的实事。1987年，国家教委将“职业指导理论与实验”列为重点课题，高职院校也把就业指导和毕业工作作为学院工作的重中之重。随着高职院校就业指导工作的深入开展，就业指导不仅仅是单纯追求就业率的问题，更多的是考虑学生的人生规划和职业发展。

在高等教育不断发展和改革的进程中，职业指导的理论逐渐发展趋于成熟，形成了有代表性的职业指导理论，主要有：

1. 人职匹配理论。由美国“职业指导之父”之称的波士顿大学教授帕森斯首次提出，后经威廉姆逊发展成型。该理论与中国的“人尽其用，物尽其才”有相似之处，侧重于就业过程中所涉及到的三个主要因素：对自我爱好和能力的认识、对工作性质和环境的了解、以及两者之间的协调与匹配，即“职业指导的三大原则” [1]。

2. 职业决策理论。主要代表人物是美国的伽勒特和乔普生，他们认为传统的职业指导只解决人们就业，而忽视教会人们如何学会就业，就像中国古训所言“授之以鱼，不如授之以渔”，更重要的培养高职学生进行职业决策与解决实际问题的能力。随着科技的进步、信息时代的来临和职业观念的更新，衡量一个人职业成功与否并不取决于他是否拥有一份稳定的职业，而是取决于他对纷繁复杂的世界的决策能力。

3. 职业发展理论。主要代表人物是美国的金斯伯格和萨帕，金斯伯格从生理学和心理学的角度来分析人的职业发展，认为职业在个人生命历程中是一个连续、长期的发展过程，而不是某一个时期短暂的需求行为，具有阶段性的特征。萨伯在继承了金斯伯格的基础上，综合了差异心理学、发展心理学、职业社会学以及人格发展理论等相关原理，更为系统地提出了职业发展的观点。他把职业发展分为五个阶段[2]。

(1) 成长阶段（出生—14岁），在该阶段个体通过在游戏、想像和模仿中发展自我概念，认识社会。

(2) 建立阶段（25-44岁），这一阶段的早期（25-30岁），还有一些人对自己的职业不太满意，可能会变换一两次工作，到了（31-44岁），择进入了职业稳定期。

(4) 衰退阶段（60岁以上），这一阶段个体生理与心理机能日渐衰退，职业活动范围开始缩小，直到最终退出职业岗位。

进入职业探索阶段，高职院校的学生有了自己的专业。如何开展好高职院校能突出实践性、互动性的专业化、个性化、信息化就业指导，我们需要遵照科学发展观中“以人为本”的核心思想和本质要求，要努力实现现实的、具体的、活生生高职大学生的自由和全面发展[3]。

随着时代发展和个体职业探索阶段的到来，对高职大学生的就业指导，更多的是指导者和被指导者对信息的获取和更新，

更重要的是双方之间信息的交流和利用。作为从事就业指导的教育工作者应该实现对心理学、职业社会学等专业知识的沉淀，及时完成对就业指导信息的更新，抽出更多精力和时间专门从事教育的调查研究、预测研究和理论研究，及时对社会现象中的敏感问题、热门问题从理论上给学生予以解答。另外一方面，要开展人性化的就业指导，必须对学生的个体情况要有很好的了解，比如说学生的兴趣爱好、人格类型、当前心理状态及生理状态等。掌握了知识和信息，还要有有效的媒介对学生进行指导；可以采取传统的面对面交流方式、更要充分利用现代信息技术手段，可以通过网络等媒介对学生开展全方位的就业指导。指导的手段形式多种多样，除了课堂，可以利用书信、电话、多媒体、网络让学生自由提问、说出困惑、发表自己的看法，还可以采取学生喜闻乐见的形式来开展职业指导工作，以激起学生的共鸣。

高职大学生在校学习的时间是三年（2年校内学习+1年校外实习），是学生职业发展的探索阶段。依据职业发展的理论和教育部所提倡的“全程指导”的广义的就业指导制度，对学生的指导要从学生入学报到之日就开始实施全面、系统的就业指导，建立伴随学生职业发展的校内由低年级到高年级、校外就业跟踪的全程化的就业指导工作体系，并在不同的阶段根据学生的心理和生理的状态与特点开展连贯的就业指导工作，为学生的就业与创业铺路。

经历了高考的洗礼，高职大学生未能进入自己心仪的名牌学府，其入学后的心理状态很不稳定，同时对自己就读的专业、以及今后的就业去向和职业生涯都是模糊的，因此一年级就成为学生进行职业生涯规划规划的起点。

这一阶段就业指导主要的形式和内容：“

- 1、做好入学教育工作：通过迎新专刊、座谈会等介绍学校的历史、优良传统、专业发展方向、杰出校友发展史等，教导学生树立正确的世界观、人生观、价值观、事业观。

2、主办学习经验交流会等活动，帮助学生调整心态，尽快适应大学的学习和生活，激发其学习的自觉性，合理规划自己的大学生活。

3、开展心理学知识讲座，帮助新生了解心理学的基础知识、大学生常见的心理障碍、大学生心理健康的调试方法和途径，使新生尽快渡过“断奶期”，以积极健康的心态投入大学的学习生活。

进入二年级，高职大学生初步适应大学的学习生活，逐步趋于成熟，学习目的明确，自我意识增强，开始规划发展方向，渴望了解本专业相关的行业企业发展情况，关心毕业去向等现实问题。本阶段就业指导主要是通过职业生涯规划指导、学业指导，使高职大学生切实了解社会的要求，全面协调发展，努力提高自身综合素质，初步确定自己的职业发展方向并为之努力。

1、介绍职业生涯的规划与设计，指导高职生成才道路的自我设计，使学生正确树立自己的人生目标，规划自己的职业生涯，养成良好的学习习惯，练就扎实的专业功底和综合素质，并有意识的向着自己的目标对学习生活的做合理的安排，并根据需要参加各种技能培训。

2、加强大学生素质拓展训练，开展大学生“素质拓展训练”，通过学生活动、专业实习、社会实践等集体和个人相结合的形式着力培养学生的社会责任感，包括“就业观念”、“学习能力”、“就业能力”在内的“就业素质”。

3、帮助学生开展职业资格认证和职业技能教育，通过对各种职业资格认证的介绍，开阔学生的视野，使学生正确认识职业资格认证对就业的重要作用，引导学生按社会的需求来准备自己，并了解各行业职业资格认证的概况，知道相关职业资格的考务信息。

4、通过讲座、形势政策课等，向广大学生介绍高职大学生面临的机遇和挑战，用人单位最看重高职毕业生什么，怎样准备好迈向成功的通行证等；培养学生的敬业精神、团队精神，全面提升学生的素质和创新能力，完成就业前的知识准备、能力准备以及心理准备。

结合当前高职学校普遍采取的“2+1”模式，三年级学生的主要特点是关心毕业去向，积极努力，期望值偏高，渴望得到求职方式技巧指导，但部分学生心理调节不足，压力大，就业准备简单，对社会认识不足，甚至极少数学生对社会，尤其是对就业竞争充满恐惧感。这一阶段就业指导的主要任务是通过宣传就业政策、就业形势和就业工作流程，讲解获取信息的渠道、利用信息的方法，进一步强化就业心理指导、择业观指导和求职技巧指导及诚信教育、就业安全教育，使学生了解就业政策、认清就业形势，树立合理的就业期望值，积极参与就业竞争，诚信履约；引导毕业生尽快完成从学生到劳动者的角色转变。

1、指导学生合理评价自我，通过职业生涯规划讲座、进行职业兴趣测评、职业性格测评、职业能力测评等，分析性格、素质、能力与择业的关系，使学生在认识自我的基础上，评价自我。

2、毕业生常见就业心理及调试。通过讲座和咨询等形式对毕业生常见的心理问题进行分析，介绍就业心理问题的自我调适、及如何才能具备良好的心理素质，使学生对就业有良好的心理准备，及早克服就业心理上的问题和障碍，帮助学生树立进取、务实、竞争的就业心态。

3、开展就业咨询：通过团体辅导和一对一个的别咨询等形式相结合，为毕业生提供具有针对性、个性化、细致化、专业化的训练与辅导，为学生答疑解惑。

4、通过报告、毕业联欢、毕业生晚会、学位授予仪式、毕业

离校欢送等形式进一步激发学生热爱母校、奉献社会、服务人民的情感；对毕业生进行毕业教育和事业观教育、以及初入职场的职业适应性教育。

做好“人才售后”的服务工作，学生完成了三年的学习生涯，并到了自己人生的第一个工作岗位，但高职教育工作者所承担的职业指导工作还需要延续：首先是要指导学生适应社会，立足基层，脚踏实地，服务人民，实现个人价值和社会价值的有机统一。二是对学生的职业发展进行全程跟踪调查，了解学生的社会适应情况，并在需要时提供帮助。三是对用人单位进行跟踪回访，与用人单位保持良好的校企关系，结合行业和专业建立建立学生与雇主动态信息库，深入了解用人单位对毕业生的反映和对人才培养的建议和意见，使就业指导工作和人才培养进入一个良性循环的反馈系统，从而能够从各方面预测未来几年社会对人才的需求。

本文在高职院校就业指导的主要理论进行阐述的基础上，按照科学发展观中“以人为本”的核心，以职业发展的理论，对当前国内所提倡的“全程就业指导”的内容和方法做了的探索，对于高职院校的就业指导有指导意义。

大学生职业探索报告篇六

《礼记-中庸》中有云：凡事预则立，不预则废。做任何事情都要有一个明确的计划与准备，否则难以收获良好的结果，大学生活也同样如此。目前，很多大学毕业生站在毕业选择的十字路口中央，感到茫然无措，不知该何去何从。其中最主要的原因，就是在大学期间缺乏对未来生活和职业目标的远景规划与相应准备，或者根本不知道该如何规划。面对严峻的就业压力，如果大学生希望在毕业时能有一个好的选择，在未来职业生涯中充分体现自我价值，就应该尽早地进行大学生职业生涯规划，规划好大学四年的学习、生活、工作，合理的安排大学四年时间，避免学习的盲目性和被动性，并

确定职业发展方向和实施策略，使大学生在大学期间和以后的人生发展道路中少走弯路。进行大学生职业生涯规划，是大学新生最先行、最基础的一项基础工作，也是大学生实现职业理想和职业目标的关键一环。

对个人自身条件的优势与弱势可从以下这些项进行分析：

1、职业爱好：自己喜欢与不喜欢做的事情

爱好：喜欢能让自己静下心来的工作环境，能自己控制、安排的工作，跟人打交道的工作。

2、学习能力：学习速度、学习深度、特长的学科

优势：

逻辑性和条理性较好，书面表达能力较强。

弱势：

工作、学习有些保守，学习速度较慢；

口头表达有时过于细节化，不够简洁；

创新能力有待提高。

3、工作态度：对工作执着上进的程度

优势：

做事认真、踏实，生活态度积极，善于发现事物和环境积极的一面；

有责任心、爱心，并且喜欢工作；

心思细腻，考虑问题比较细致、周到。

弱势：

做事不过果断，尤其作决定的时候容易犹豫不决；

做事有时拖拉，不够雷厉风行。

4、与人交往能力：交往意愿、交往范围、交往深度、合作经验

待人真诚，放得开，乐于与人交往和沟通，善于开导别人；

当过班干部，组织过集体活动，有一定的组织管理能力和经验。

弱势：

对应酬不感兴趣。

5、自己的资金、家庭、朋友的支持程度

父母在一座小城市，一般工人家庭，无法在资金、人脉上帮助自己；

在学校时交了不少朋友，构建了良好的人际关系；

他们也刚刚毕业，能力有限。

1、社会一般环境：

改革开放20年来，我国政治稳定，经济持续发展，文化交流丰富。

加入wto后，有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也

将走出国门。我国的繁荣发展像一块巨大的磁石,吸引着各种肤色的外国人,来华工作者逐年增加。此外,我国已经成为许多外国青年学子求学之地。事实证明,中国正在成为对外国人最有吸引力的地方之一。