

# 2023年大学生职业生涯规划书课程报告(大全8篇)

实践报告的撰写应该注重形式规范和文字风格，以确保报告的整体逻辑和美观度。小编整理了一些优秀的整改报告样本，希望能给大家提供一些写作思路。

## 大学生职业生涯规划书课程报告篇一

导读：答：任何工作都需要一个人全心全意地投入，而且应该满怀热情，喜欢是做好的前提。我觉得很多知识技能或经验也许并不是先前都已经积累了。而更多地是在进入工作之内，抱着一种开放、包容、谦虚、好奇的态度慢慢习得的。当然现在你们可以多看一看这方面的书籍，了解一下行业的相关动态，确定自己所要研究的方向，这样能更好的为你以后的工作打下良好的基础。问：行业内，单位对刚进入该领域工作的员工一般是否进行培训？如果有，是哪方面的培训？今后还要求个人在哪些方面素质有所提高？是否有继续深造的机会？答：每一个新进入的员工都会进行一系列相关的培训，内容主要是对新来员工培训相关技能，让员工能够...

答：每一个新进入的员工都会进行一系列相关的培训，内容主要是对新来员工培训相关技能，让员工能够更好的将学校中所学到的知识更好的转化为想用的技能。除了部门自己组织的组织的学习以外，公司每年都会组织一些培训，让大家更好的了解当前行业的新动态。正式进入工作岗位后，要求每个人都有一定的技能，能够独立面对一些问题，在教学方面要求会比较。在深造方面，公司是比较支持大家进行更加高层的学习，公司所举行的每周一次的读书会就是一个很好的例子。

问：据您所知，从事这份工作的人在单位或同行业内的发展前景如何？

答：目前期教学行业现有的人员构成并不是非常合理，尽管做这个方面的人相当多，但是很缺少能够独当一面的人才，总的来说就是，高层人才比较欠缺，低层人员泛滥。所以，对于每一个想要在此行业有所发展的人来说，机遇和挑战是同时并存的。

三、访谈时间□20xx年7月17日

访谈方式□qq采访访谈人：陈斌

被访谈人：某小学教师

被访谈人简介：陈斌，毕业于杭州师范大学，在大学毕业  
后参加上岗考，成为一名普通的人民教师，刚工作1年访谈内容：

问：您是如何找到这份工作的？答：参加上岗考。

问：您认为做好这份工作应具备哪些知识、技能和经验呢？

答：作为一个老师，教学基本功肯定要扎实，经验是可以在教学的过程中慢慢学习，最主要就是自己的态度要认真。

问：目前行业内要求从事这份工作的人应该具备什么样的教育和

培训背景？答：这个要求是因地方而异的，他们的要求肯定不同，有些地区

本科师范毕业能教高中，而有些地方只能叫初中，甚至是小学，作为一个新老师，上班前的新老师培训是不可缺少的。

问：行业内，单位对刚进入该领域工作的员工一般会提供培训吗？

都会进行哪些培训呢？答：一般学校都会进行一些培训，有一些比较权威或者资格比较老是老师去执行，作为一个老师，培训的内容肯定是和怎么样当好一位教师有关的，包括教师的一些人生观和价值观等等。

问：您觉得做好这份工作应有什么样的个人品质、性格、能力？

答：我觉得作为一个老师，必须要耐得住寂寞，只有这样你才能默默无闻的付出，教师不同于其他行业，这是几十年如一日的的工作，每天都在重复着，所以你的人格耐力必须要很强。

#### 四、大学生职业生涯规划人物访谈总结

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，更是学生对自我的设计，自我规划，自我成就的探索性活动。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`是师范专业，如果没有对自己所向往的职业和该行业对从业人员的要求有一定的了解的话，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：

（一）要重视和精通自己的专业知识。

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。

## （二）要学好英语。

面对全球化的今天，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。（三）要多学会做人的方法并多花一些心思经营自己的人际关系网络。

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。

## 大学生职业生涯规划书课程报告篇二

学校生职业生涯规划书包括着自己感知、职业认知、职业决策、计划与行动、调整反馈五大部份。自己感知内容包括职业兴趣、多元智能、人格特征、职业价值观及其联合解释报告；职业认知包括专业前景预测、家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、就业环境预测；职业决策包括选择职业分析、优势因素、弱势因素、机会因素、威胁原因或者决策分析报告；计划与行动包括学校生职业生涯规划书建立与行动。制定个别要设短期目标、中期目标、长远目标，短期目标为大学期间的目标、中期目标为本科毕业后三年，长远目标为学校毕业后5到10年。

## 1、前言

在这个高速发展新时代，职业生涯规划作为教师人生发展道路必要方法。在这个竞争激烈的社会，一脸无奈的学校生怎样在社会上占有一席之地？大学生职业生涯规划书是最好的方式。一个行之有效的职业生涯规划书需要是在正确定识自身条件和相关影响因素基础上，全方面思维自己、探索外界，了解知道自身意愿的过程及书面计划。

## 2、自己认知

自己了解一般有在线软件评测、线以下对面访谈等多种方式。目前常用的技巧是使用某个选校生涯规划教育系统的测评工具，具有联合解释功能，快速缓解学生测评难的难题。

## 3、职业认知

职业认知需要包括专业认知、专业对应选考要求、职业发展方向以及薪酬晋升信息等，这些信息网络可以搜索一些，但都参差不齐。正常状况下的生涯规划教育系统包括专业库、职业库、院校库，一站式解决学生数据零散、数据科学关联问题。

## 4、职业决策

职业决策是对妨碍职业发展所有原因进行综合探讨，结合自己感知结论报告，为自身人生发展确定一个职业发展方向。

## 5、计划与行动

(1) 大学四年之后学好各门基础学科学加强专业知识，积极参与职业相关的证书考试和科研项目，为职业发展作准备。

(2) 本科毕业后5年内参加职业对应单位面试考试，努力工

作，扎实学习各类专业知识，建立自身的人脉圈子。

(3) 大学毕业后5-10年作为一名对应职业的项目师以及管理者。

## 大学生职业生涯规划书课程报告篇三

职业兴趣：

我喜欢随性的干自己喜欢的事，不喜欢为了自己不喜欢的事业奔波，所以就自己现在所学的专业来说，个人比较喜欢酒店管理，可以冷静的处理事件，不至于活得太累。喜欢独立地计划自己的活动和指导别人的活动，在独立的和负有职责情景中感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定，想努力成位一位优秀的领导者。在工作中形成一定个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用，以身作则。对自己未来有信心。

职业能力：

处事冷静，办事不会拖拉，会在自己的工作范围内，管理好，协调好工作关系，最大限度的提高工作效率。

个人特质：

我属于外向型性格，善于人际交往，善于换位思考，懂得把握别人的心理需求，心思细腻，综上所述，比较适合干沟通工作和人际管理的工作。

职业价值观：

因为工作环境的不同，个人的价值观也会有所改变，我认为，个人的素质和自身的道德水平会决定个人的成败，当然，我比较看重自己在企业当中的价值和作用，如果自己的才能不适合当前工作，会立刻重新寻找。

## 胜任能力:

(1) 我的优势: 我的优势在于我能够经常反思自己, 发现自己的优点和缺点, 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。我的家庭收入状况属于小康, 可以担负得起我的求学费用, 我能专心于学业。可以将精力放在充实自己身上。

(2) 我的劣势: 我因为长期在校, 没有根深叶茂的社会人际关系网; 学校专业比新, 不能接触更广阔的视野; 因为是学生所以工作经验少, 可以说没有。

(3) 我的优点: 随和, 易相处, 喜欢倾听, 不大喜欢计较人际关系中的得失; 较聪敏, 智力中上, 不会一味盲从; 擅长与人沟通。

(4) 我的缺点: 兴趣虽广, 但没有特专长的一面; 易于被情感所支配, 感情过于丰富, 理智会被情感所代替, 做事情不会是坚持, 注意力不集中。

## 个人经历:

(1) 受教育经历: 经历了九年义务教育, 三年高中教育, 目前正在接受四年高等教育中,

(2) 工作经历: 20xx年高考后, 应聘过饭店服务员, 并有两个月工作经历。

(3) 培训经历: 在校期间, 接受过课程培训, 例如; 计算机二级培训,

吉他教学培训等。

## 自我分析小结:

所谓江山易改本性难移，虽然恒心不够，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，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有责任感。非常关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并希望能帮助他们实现。能够成为个人或群体成长和进步的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出积极地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。

### (1) 家庭环境分析：

我是来自普通家庭的学生，家庭收入水平为小康，父亲高中毕业，母亲初中毕业，弟弟目前也在上大学，家庭关系和睦，对于我做的关于自己职业的选择，父母的态度是只要不背离道德原则，都赞同，表示支持。

### (2) 学校环境分析：

我校是今年第一次面向本科生招收旅游管理专业，算一学校还是比较重视对学生的培养，但学校给予学生的社会实践机会较少，不利于我们了解社会和专业所需要的人才，使我们的学习过于死板，仅限于课本。学习注重学生的各项素质全面发展，有利于我们培养健全的人格。

### (3) 社会环境分析：

当今经济全球一体化，我国已从工业化社会进入到信息化社会。加上我国加入wto之后国际竞争更加激烈，加上近期的国际金融风暴，造成有钱的不愿投资怕亏本，没钱的做什么都很困难。每当人类经过一次重大变革或一次金融风暴后，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先觉的人才



能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。我们将处于一个无固定化职业的社会，下岗及待就业人员已越来越多。大学毕业生越来越多，就业压力越来越大。再加上金融危机所带来的一系列的问题，我们至少要有一技之长，才能立与不败之地。

#### （4）职业环境分析：

**a:行业分析：**就旅游管理行业来说，世界中等以上发达国家旅游产业占国民经济的比重已经达到8%以上，而我国20xx年为历史最高水平，占gdp的比重也只有5.44%。我们相信，随着经济的发展，我国旅游行业将在较长的时间内保持较快的增长。

根据我国政府的产业规划□20xx年我国旅游业总收入将超过3.3万亿元，达到国内生产总值的8%。国际旅游组织预测，到20xx年中国将成为世界第四大客源输出国和第一大旅游目的地接待国，中国无论从国内游、出境游还是入境游几个方面看都是非常乐观的。综上述数据所述，中国旅游行业的发展前景和趋势都是很好的。

**b□职业分析：**酒店经营管理的主要工作内容

1酒店经营管理的预算与财务管理

2酒店经营管理的计划管理

3酒店经营管理的人事管理

4酒店经营管理的沟通管理

5酒店经营管理的协同管理。

6酒店经营管理的组织管理

c□企业分析：

希尔顿企业经营管理策略分析；

（二）品牌多元发展模式，希尔顿采用品牌多元化发展战略，希尔顿在对市场做了细致分类的基础上，采用“主品牌+系列子品牌”的品牌多元化战略，利用各种不同的饭店品牌提供不同档次的服务以满足不同的顾客需求，专攻各细分市场。例如希尔顿旗下主要品牌有希尔顿、康拉德、斯堪的克、双树、大使套房饭店。家木套房饭店、花园客栈、汉普顿旅馆、希尔顿度假俱乐部等，每一个品牌都有特定主要目标市场，从而极大地提高了希尔顿在全球饭店市场的占有率。

## 大学生职业生涯规划书课程报告篇四

积极做好对在校大学生的职业生涯规划教育，提高其职业规划能力是各高校的一项重要任务。但是，现实中各高校大学生职业规划能力状况如何、成因何在、怎样应对？针对这些问题，我们以四川六所高校行政管理本科专业大学生为对象进行了实证调研，客观把握了其基本现状，简要分析了高校之因，为高校履责提出了一些对策建议。

大学生职业生涯规划能力不强的高校之因

虽然造成大学生职业生涯规划能力不强现状的原因是多方面的，既有大学生本人的原因，也有家庭和社会的原因，但是我们认为更多的原因则在于高校。就目前情况来看，导致大学生职业生涯规划能力不强的高校之因主要体现在以下几个方面：

（一）高校对大学生进行职业生涯规划教育的意识不强。在我们所调研的六所高校中，都不同程度地存在对大学生进行职业生涯规划教育的重视程度不够。各高校对大学生职业生涯规划教育常体现在校领导的口头、总结报告的纸上、教师

的讲稿中，“重形式，轻实效”。在实际工作中则是投入不足、师资不强、模式单一、方法简单。

（二）高校专家化的职业生涯规划指导教师缺乏。在所调查的六所学校中，个性化的辅导比较欠缺，其成因之一就是专业的师资力量严重不足。大学生职业生涯规划课程是一门理论性和实践性很强的课程，教师不仅需要具备扎实的理论功底，而且需要有一定的实践经验。但是，从调研的情况来看，各高校专门从事生涯辅导理论研究的工作者很少，从事职业生涯规划辅导的人员或者是就业指导中心的教师临时担任，或者是学生工作人员和辅导员在从事学生工作的同时兼做生涯规划指导工作。繁忙的事务性工作，使他们无法投入更多的时间和精力系统地进行涯规划的理论学习和实践研究，缺乏相应的知识储备和实践技能，因此，不能很好地向大学生提供有针对性的辅导和咨询服务。

（三）高校科学的职业生涯规划教育课程体系和有效的操作模式欠缺。在目前，绝大多数高校的职业生涯规划教育课程体系不科学，缺乏针对性。不仅如此，由于各高校还没有很好地与社会各企事业单位加强联系，面向市场、内外结合、整体联动的大学生职业生涯规划教育模式还未形成，因此各高校大学生职业生涯规划的教育操作方式基本上都以课堂教学和大班讲座为主，而以个别咨询为辅。

## 大学生职业生涯规划书课程报告篇五

访谈方式□qq采访

访谈人：周春亚

被访谈人：某中学教师

访谈内容：

问:您为什么会选择教师行业

答:我来自一个贫困家庭,高中毕业后他就考了师范,想早点工作接济家里。再加上喜欢老师这一职业,感觉很神圣。当真正从事了这一行业后才知道远并非自己想想的那么简单。人无完人,你掌握的知识是有限的,而社会是不断发展的,要想跟上学生思想就要不断的学习,不断地总结经验,以最简单明了的方式把问题讲清楚。老师不是一味的把知识灌输给学生,而是要讲求技巧,并让他们在轻松愉快的氛围中受到启发,自己动脑筋解决问题。

问:您认为教师职业的前途怎样,有哪些要求

答:一个国家对人才对知识的渴求是无无止境的。教师作为培养人才的大师,更是不可缺少的。随着国家对教育的投入不断增加,教师的待遇不断地提高足以说明教师这一行业还是有广阔的前景的。

任何职业都有独特的职业要求,作为一名教师品质是十分重要的。没有高尚的人格魅力无法让人信服。一个老师如果不具备良好的个人品质会让学生在背后谩骂,得不到别人的尊重更别提教好学生了。因此老师要不断修身养性,提高自己的道德修养,有教书育人的耐性,对学生热情,有爱心。每一个老师都要对学生负责对社会负责。

问:遇到教学中的不愉快时,您会如何处理

答:学校领导给老师施加压力,造成老师的压力越来越大,而老师对学生严格要求,他们不能理解以至于造成老师腹背受气,会影响工作的积极性。但现在各行各业都有压力,没有压力就没有动力嘛!

问:专业知识对以后从事教师职业重不重要

答:专业知识对以后工作十分重要,但也并不表示这是绝对的。因为根据师资情况也会有所调整。但是这也只是少数情况,一般都还是从事自己大学里的专业。因此对待专业知识要认真,学的越全面越好。同时也别忽视其它能力的培养,当老师就是需要成为全才,不怕你知道的多,就怕你不知道。在学校里只是学理论知识,尤其是老师这一行业,如果没有实习的经验积累是很难适应紧张的教学任务的。只有在实践中才可以发现自己的许多不足,多和有经验的老师沟通会让你受益匪浅,刚进入新的环境不要太傲,要虚心请教,尊重年龄大的长辈。现在的大学生很多人都不能充分利用学校提供的资源,虚度光阴,连自己的专业课都学不好,就更别提博览群书了。作为一名老师只有读书才会丰富内涵,开阔视野,提高自己的理论水平。肚子里没有墨水的老师是很难让学生认可的,如果以后想做老师要尽可能早的多读些书,确定自己的目标并为之不懈的努力。不管有多么的不容易都要持之以恒。

访谈方式□qq采访

访谈人:李博凯

被访谈人:某家教公司职员

被访谈人简介:李博凯,毕业于宁波大学,在大学毕业后直接签约,成为一名普通的员工。经过几年的打拼,终于在工作上取得很大的突破,从一名普通不起眼的人员成为中层领导,也实现了他职业发展的成功。

访谈内容:

答:在学校,现在的网络这么发达,你可以多上网,在网络上多接触一些最新的信息,多学习涉及教学的知识内容等。在外面,你一定要跟周边的人去学习,哪怕人家只是和你同一届。因为他的身上有很多东西值得你去学习。

答：这主要还是要看自己的能力。俗话说，鸡窝是养不住凤凰的，如果你是凤凰的话，你早晚都会跳出狭小的鸡窝的。但有些公司，如果你没有能力的话，你就只能做一个职工，因为不可能每个人都是领导人。就像你做的这样一份生涯人物访谈活动，如果你做不到的话，那你就没有办法了。但是人都有这样向前发展的想法是没有错的。所以能力真的很重要。

问：学校中的哪些课程对这个行业比较有帮助？

答：总的来说是有帮助的，但是大家都知道，书上的知识永远赶不上技术的发展，所有如果你向在这个行业有好的发展的话，就不能局限于书本上的东西，要多动手，这样能学到的东西比你课程上所能学到的多很多。

问：我们专业在大四的时候有一个大学实习，在实习之前我们需要在哪些方面有所准备？

答：首先梳理自己已有的专业知识能力，客观地评价自己的优势和劣势，尽可能做到扬长补短。其次有目的地提前锁定一些目标实习单位，有针对性地进行一些关注和调研，做到有的放矢。最后可以阅读一些人际交往或社交礼仪的知识，力求在细节方面也做到位，也可以向往届师兄师姐讨教实习的一些鲜活的经验，以利于较快地适应角色和心态的转变。

问：平常在工作方面，您每天都做些什么工作？您是否满意这样的工作现状？

答：因为我成为了主任，所以很多时间要花在分配、协调上面，很有收获。我很喜欢现在的工作，我觉得它目前可以承载我对职业的那些想像，也符合我当前的期望。

问：您认为如何才能做好这份工作？应该具备哪些知识、技能或者经验之类的？

答：任何工作都需要一个人全心全意地投入，而且应该满怀热情，喜欢是做好的前提。我觉得很多知识技能或经验也许并不是先前都已经积累了。而更多地是在进入工作之内，抱着一种开放、包容、谦虚、好奇的态度慢慢习得的。当然现在你们可以多看一下这方面的书籍，了解一下行业的相关动态，确定自己所要研究的方向，这样能更好的为你以后的工作打下良好的基础。

答：每一个新进入的员工都会进行一系列相关的培训，内容主要是对新来员工培训相关技能，让员工能够更好的将学校中所学到的知识更好的转化为想用的技能。除了部门自己组织的培训以外，公司每年都会组织一些培训，让大家更好的了解当前行业的新动态。正式进入工作岗位后，要求每个人都有一定的技能，能够独立面对一些问题，在教学方面要求会比较多。在深造方面，公司是比较支持大家进行更加高层的学习，公司所举行的每周一次的读书会就是一个很好的例子。

问：据您所知，从事这份工作的人在单位或同行业内的发展前景如何？

答：目前期教学行业现有的人员构成并不是非常合理，尽管做这个方面的人相当多，但是很缺少能够独当一面的人才，总的来说就是，高层人才比较欠缺，低层人员泛滥。所以，对于每一个想要在此行业有所发展的人来说，机遇和挑战是同时并存的。

访谈方式□qq采访

访谈人：陈斌

被访谈人：某小学教师

访谈内容：

问：您是如何找到这份工作的？

答：参加上岗考。

问：您认为做好这份工作应具备哪些知识、技能和经验呢？

答：作为一个老师，教学基本功肯定要扎实，经验是可以在教学的过程中慢慢学习，最主要就是自己的态度要认真。

问：目前行业内要求从事这份工作的人应该具备什么样的教育和培训背景？

答：这个要求是因地方而异的，他们的要求肯定不同，有些地区本科师范毕业能教高中，而有些地方只能叫初中，甚至是小学，作为一个新老师，上班前的新老师培训是不可缺少的。

问：行业内，单位对刚进入该领域工作的员工一般会提供培训吗？都会进行哪些培训呢？

答：一般学校都会进行一些培训，有一些比较权威或者资格比较老的老师去执行，作为一个老师，培训的内容肯定是和怎么样当好一位教师有关的，包括教师的一些人生观和价值观等等。

问：您觉得做好这份工作应有什么样的个人品质、性格、能力？

答：我觉得作为一个老师，必须要耐得住寂寞，只有这样你才能默默无闻的付出，教师不同于其他行业，这是几十年如一日的的工作，每天都在重复着，所以你的人格耐力必须要很强。

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，更是学生对自我的设计，自我规划，自我成就的探索性活动。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。而且我学的是师范专业，如果没有对自己所向往的职业和该行业对从业人员的要求有一定的了解的话，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：

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。

面对全球化的今天，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，而不是“三天打鱼，两天晒网”，成为社会的负担。在人才市场竞争如此激烈的当今社会，任何一个团体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。

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和技能等。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，少求于人有利于己九十年代出生的我们，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。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。

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我，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，让我更加了解了教学行业的发展状况和发展前景、从事教学行业人员需要的品质、性格和能力、师范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，教学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教学人员。

## 大学生职业生涯规划书课程报告篇六

《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己价值，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：

2、学习能力：学习速度、学习深度、特长的学科

优势：

喜欢思考问题，有一定的分析能力，有寻根究底的兴趣，一定要将事情想清楚；有浓厚学习兴趣和一定的实力，比如英语水平不错；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：

竞争意识不强，冒险精神不够，对环境资源的利用不够主动，也就是快速适应环境的能力不够；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；年级高一些的同学毕业后，留在省城的不少，他们愿意帮助自己，也有很多向他们学习的机会；他们也刚刚毕业，能力有限。

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。

## 大学生职业生涯规划书课程报告篇七

(一)[]20xx年到20xx完成大学本科学业，并取得相应的学位证书，顺利通过与未来自己从事工作相关的职业考试取得相应的证书。

(二)[]20xx年利用一年的时间熟悉并适应社会，适应，学会处理各种各样的事情。

(三)20xx年到20xx从事汽车研究员。从事汽车行业要有稳定的工作场所，有自己的工作队伍，在此期间继续跟老员工学习技巧，及一些专业知识。

时光飞逝，在我写自己人生规划书的时候，我的大二生活也过一大半了，在此，我短期的规划从我的现在开始。

(一)在20xx年6月通过英语四级和计算机二级，在大三考取英语口语等级证书

(二)在校期间多做一些志愿活动，尽自己的微薄之力帮助那些需要帮助的人，争取在毕业之前加入共产党。

(三)从大二开始准备，同时为英语口语考试、计算机二级考试做好准备，刻苦学习，为目标而奋斗。

(四)认真学好专业知识，取得在毕业的时候能够相应的学位

证书。

(五)多跑图书馆，多看、多查阅与自己专业相关的资料，扩展视野；多参加体育锻炼，增强体质；积极参加集体和社会实践，培养团队意识和合作意识。

以上是我对未来15年的，有目标，才会有动力；有信念，才会坚定地沿着自己要走的路走下去；有规划，才会让自己的人生少走弯路，我相信我可以做到！

阿基米德只需要一个支点就可以把地球撬动，我只要给自己找到一个适合自己，能够充分展现自我，实现自我价值的基点即可。而这个基点就是我的职业生涯规划。我的规划不会随时间的推移有太大的变化，但是会根据时代的发展、社会的需要做相应的调整。事情不会一成不变，很多时候，计划赶不上变化，我会对自己的规划进行适时的调整，并每半年做一次自我评估，按照实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

既然选择了远方，便只顾风雨兼程！我既然选择了这样一条我自己想要走的路，那么我会拿出我的勇气、我的信心、我的执着坚定不移地为之拼搏奋斗。

## 大学生职业生涯规划书课程报告篇八

没有梦的人生就如同一潭死水，寂静，聊无生气。有梦的人生才有幸福可言，有追求才会有动力，或许我最终得到的并不是我全部的追求，但我能够得到与付出的相应的回报，由一开始的梦——明知不真实的梦，变成了真实的所得，我觉得这就是生命的价值所在。

花开花又落，春去春又回，立刻我们就要离开大学这个美丽的象牙塔。那我们是否已经做好了进入社会的准备了呢远大的梦想总是建立在坚实的土地上，青春短暂，从此刻开始，

就好好规划一下我们的未来之路吧。

我是一个行为上不太按牌理出牌的人，喜欢想象力与创造力的艺术，聪慧、好奇心强、思维活跃，常有不错的创意表现，小时候的我想当一名小说家或者摄影师。只是这些幻想都已经随着知识和认知的增加而逐渐远去。此刻的我还是像以前那样喜欢幻想，我很想做的是室内设计方面的工作。

遇到打击绝不会轻易放弃的我对于人和事都比较敏感，打破旧有的体制与观念、建立新主张、找出新的技巧与理论、创造新的风潮并带领与众不同的时尚，想人所不敢想、做人所不能做。

我最看重的是能力，一个人的能力能够说决定这他在工作中的地位。设计是一种创造性的活动，它需要我们平时的不断积累、分析和理解再创造；制图，则是我们的表现手段，而这些正是我们能力的一种表现，当然其他的像团队合作、协调也是比较重要的。

（一）、工作方面：职责心强，工作态度认真投入并要求自己做到至臻完美，有必须的组织能力和领导力，有耐心，想象力丰富、思维活跃且富有创造力，并且乐于听取他人意见。

（二）、学习方面：自学能力强，涉猎广泛，动手能力强。

（三）、生活方面：喜欢帮忙他人，待人热情，性格上静若处子，动如脱兔，心思细腻，生活比较随性，习惯单纯，对待事情较为执着，偶尔会有情绪低落，但很快会变得心境明朗。

自身缺点：

有时候比较健忘，脾气有时急躁，偶尔极端，过于追求完美而缺乏自信，较为自卑，敏感脆弱，容易情绪化，有时候略

显懦弱，做事容易受到外界因素的干扰，偶尔说话太直，易得罪人。

自己综合分析小结：

综合以上分析和总结，对自己又有了更新的认识。做事比较认真，具有很强的职责心，有必须的组织能力和领导力，能吃苦耐劳，完美主义者，但有很多时候又因为过于追求完美而给自己和他人带来必须的干扰；凡事比较细心，观察能力、动手能力和自学能力强，可是还是缺乏相当程度的耐心，情绪控制力欠佳；虽然涉猎广泛，但不够深入和精炼。在性格方面，呈现内向和外向双重性格，喜欢广交朋友，和熟悉的人能够很好的交往，待人热情，乐观活泼，情绪化严重，过于计较一些琐事，缺乏必须的交际能力。

参考人才素质测评报告提议，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

（一）、家庭环境分析：

因为父母的原因，从小独立生活，养成独立自主、吃苦耐劳的生活品质。父母对其期望是我最大的压力和动力，也是因为他们的原因加上自身情景，我的职业能够说是在双方一致同意下的决定。

（二）、学校环境分析：

我本来的专业是师范类美术学国画专业，可是我所选的职业却是相关职业的选项，本身专业开设的主要课程主要是美术学概论、中外美术史、教育心理学、教育原理、设计基础，素描人物写生、色彩静物写生、山水花鸟人物画研究等，这些课程的学习使我比艺术设计专业的学生对美有了更深一步的认识，自己对室内设计专业的理论学习为自身供给必须的理论基础，课余时间的`装修公司的实习也为自身增加了实战



经验。

### （三）、社会环境分析：

把促进充分就业作为了经济社会发展的优先目标。有关部门的统计显示，目前每年社会新增就业机会大约700万至800万个，而每年大学毕业生人数则大约在600万以上。但我国在疏通渠道和就业服务上有明显不足，也有很大拓展空间。一方面是民营企业、边远地区有很大需要，另一方面是目前的就业服务有很大的局限，尚未构成全国性的就业市场，大学生异地求职，信息不畅，成本太高。此外还有就业观念须转变的问题。

据称有必须的方案设计能力，熟练使用设计软件人才不难找到工作。最受青睐的是正规院校本专业或相关专业本科及以上学历，有大中型公共建筑设计经验者，或者有一年以上甲级设计院工作经历或优秀应届毕业生。而具备建筑设计、城市设计、室内设计等方面的知识，能在设计部门从事设计工作，并具有多种职业适应能力的通用型、复合型高级工程技术人员是我国行业中最匮乏的人才之一。

### （四）、职业环境分析：

在人类社会迈向21世纪的今日，人们对其自身环境生存与行为质量认识程度，以及环境的美化、科学化、合理化和完善化的程度越来越受到人们的重视。

人的一生有2/3的时间是在室内度过的。就环境保护而言，人们提出了“绿色建筑”，它包括美观舒适，采光通风，环境污染，噪音隔声，保温隔热，道路交通，绿化美化等等。这都是室内设计师带给人们以美的享受。室内环境是为人们室内活动供给的场所，它随着人们的生活而拓展扩大，并逐渐发展成为互相渗透不可分割的环境整体，人们经过自身的感觉效应，在生存活动中不断调整人与环境的关系。21世纪的

到来，使人们环境心理的变化也越来越丰富。现代的室内设计更需要对环境进行人性化的处理和意义的赋予，把人们的主观感受渗透到环境中去，使其成为个性和时代性的环境模式。成为能反映新时代精神和物质技术发展的新的历史。

室内环境氛围的完善程度决定了人们生存空间的梦想化程度。这也是21世纪赋予我们设计师的职责。为了创造人们心中梦想的而又完美的室内环境，需要室内设计师与人们心灵的沟通；需要室内设计师的艰苦创造。设计以人为本，21世纪的环境设计、环境氛围必将更有诗意。

从上大学开始就已经定好要做室内设计，当时因为一系列的原因，我最终的专业是师范类美术学。当时我和父母双方的决定是两者兼顾，同时进行，为此，我也就失去了很多的休息时间。只是本校不能进行学位双修，所有课程只能是自行设置。

#### （一）、内部环境因素：

优势因素：计划已经在实施当中，并对其仍坚持着浓厚的兴趣，拥有自己的设计班和较为丰富的实战经验；同时兼修美术学和室内设计两个专业，比其单独的室内设计专业的人理解的更为全面、深入。

弱势因素：本身专业不是设计，只是其相关专业，对于主修这个专业的同学来说，我的学习不够系统和完善。

#### （二）、外部环境因素：

机会因素：宏观上建筑行业是未来最有发展的行业之一，这是一种难得的机遇；微观上，类似的公司增多为自己毕业后的就业供给了必须的保障。

威胁因素：人才的激烈竞争以及本身专业的限制。

### （三）、备选职业目标：

美术教师：首先我具有美术学毕业的教师资格证，其次，在校期间，拥有教学经验和实践经验，我相信我能很好的完成这项工作。

根据我自身的经历，我制订了自己的职业规划：

（一）、长期目标：要在未来20年内创立自己的公司和品牌，拥有自己的设计风格和设计理念，并在业内有必须的影响力。

（二）、中期目标：毕业后第五年时要拥有自己的设计团队和工作室。毕业后前两年在所在公司努力工作，适应职场生活，积累经验、人脉关系及日后的创立资金；后三年完成岗位的转化及升迁。

（三）、短期目标：（大学计划□xx年完成大学学业。现值大三，要在完成美术学这个本专业的同时，完成对室内设计的后期配景的实践工作，到达理论和实践的相结合；大四期间，在完成美术学毕业事宜的同时熟练掌握室内设计各方面工作，为毕业后正式进入这个行业做准备。

（一）、评估的资料：职业发展不可能是一成不变的，就像企业做计划也会随着环境的变化而作相应的调整。沉重的工作压力和双专业紧张的学习可能会使我的计划打乱或者无法进行实现，可是我不会放弃，我会努力朝着目标与计划去追求我想要的职业人生，不管在这期间实施过程中出问题还是身体或是其他方面的原因，我的大体方向不会改变。

（二）、评估的时间：一般情景下，我定期（半年或一年）评估规划；当出现特殊情景时，我会随时评估并进行相应的调整。

（三）、规划调整的原则：对评估结论不合理的地方进行修

改、增加、或删除。力争到达客观真实。

中国人常说，尽人事，听天命。对于我们能够控制的，理当全力以赴，因为操之在我；对于不可控制的，我们应当养成坦然理解的胸怀和气度。要抱着一种信念，那就是不做则已，要做就要做好。在工作中，努力奋斗，自动自发，精益求精。这样，才能赢得收获。

大家必须都看过自己的掌纹，哪条统领着事业，哪条绵延着感情好像早有定分，但当我们把手握起来，命运就掌握在我们自己手中。我要说不要做涧底静止的石子，任时光如水自梦中流泻而过，更不要做空气中游移的白云，让浮云飘蓬留下一点碧痕浅波，要做就做那永不停息的风，一季有一季的着色，一程有一程的领略，要做就做参天直立的大树，根深深的扎进黑暗的泥土，树枝高高的伸进光明的苍穹，一树繁花，一树硕果，每片叶子就是每一首歌。我要说是鸟，就遨游天地，是鱼，就畅游浅底，是铁钻，就屹立不摇，是铁锤，就奋力敲击，我们的一生该怎样活就怎样活，不要沉浮在别人的标准当中，我要对自己说：我付出了，我收获了，我无悔！！！！