

2023年大学生职业生涯规划书(优质8篇)

标语以其精炼的文字和强烈的表达力，能够唤起人们对于特定主题的关注和思考。创作标语要注重情感的引发和共鸣，使人们产生共鸣和思考，从而更好地传达标语所要表达的内容。小编为大家整理了一些优秀标语的选取，希望能对你的宣传工作有所帮助。

大学生职业生涯规划书篇一

在大学生就业形势越来越严峻的今天，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先结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。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

1. 价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值,在于不断创新,不断取得成就,不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事..获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想要的东西,使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快, ,是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2. 性格

比较外向,开朗,幽默,乐观的。也很率性。喜欢交朋友,擅长于与人沟通,人际关系佳,忠实可靠。

3. 兴趣

平常喜欢打篮球,听音乐,逛街,交朋友。还喜欢上网,看些小说,喜欢看各种杂志类书籍。积极的培养各方面的兴趣,比如学吉他,对辩论方面的知识也很想去了解,想成为全方面人才。

4. 能力

计算机应用□office软件应用,听从指挥,有计划有思考的去完成一件任务。有责任心,上进心,做事认真投入,擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势,发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部,有丰富得管理经验,实践能力强。但缺乏耐心、毅力。

5. 职业兴趣

我的职业兴趣很广泛,由于我是学管理的,对管理方面的知识比较了解,可以学以致用。希望能够在企业人事行政管理方面有所发展,自我表现和体现我的价值所在。

6. 职业个性

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。

7. 职业价值观

希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

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。

职业规划(未来5至15年规划)

1. 基本目标(理想状况下): 富裕水平, 有房有车; 身体健康, 工作顺利; 家庭幸福和睦。

2. 具体规划

(一). 即日起至大学毕业

a.认真修完大学所有学分，拿到学士学位及毕业证书;争取通过英语四六级考试。

b.学好并掌握专业知识，多参加些社会实践，拓宽视野。

c.锻炼身体,以良好的体质迎接全新的挑战。

大学生职业生涯规划书篇二

为了更好的利用大学的光阴，清楚地认识自己的优缺点，适合什么职业的发展，特制定本计划。首先，下面是自我认识部分：

一、基本情况：自己的兴趣爱好有军事、人文历史、科学、自然、旅游（较广泛）

自己的性格特点：内、向并兼，对事物偏于理性认识

自己的优点：1.自认为是有理想、有思想、有纪律、有自信和自知之明的人；遵纪守法，态度端正，坚持原则及责任感强；热爱生活、积极乐观，取他人之长补己之短。2.本人有一颗善于学习借鉴自我优化的消化力，对人真诚和蔼、尊敬正直的友爱之心，善于培养兴趣，重视实践与探索。

自己的缺点：1.口才欠佳，交际面小。2.信赖随和，计划性弱。3.做事方式欠灵活。

自我总结：职业心理学的研究表明，一个人的性格对于其在工作中的表现有着非常重要的影响，本人认为，对于自身性格特点进行一下全面深入地了解，很有必要；根据“卡特尔16种人格因素测验”结果如下：（得分越高越好）

乐群性：8分偏于外向稳定性：6分情绪较稳定

影响性：7分好强聪慧性：6分较好

活泼性：5分比较轻松，活泼规范性：3分权宜灵活，计划性弱

敢为性：9分善于冒险情感性：6分易于幻想

怀疑性：3分易于相处想象性：5分现实型

世故性：6分精明忧虑性：6分烦恼

变革性：5分自由独立性：6分偏于独立

自律性：7分自律谨严紧张性：4分偏于心平气和

显然，任何的测评结果，带来的都是一个参考值，但通过对自身的“职业定位，个人风格特点”有了全面的认识，才能在未来的学习工作中获得最大的成就感。

二、在校期间规划如下（20xx—20xx年）

现已是大二时期，很快就面临就业了，从今以后要利用好大学的学习时间，树立个人的职业目标，以勤奋的态度完成学业，争取通过pro-e和cad高级资格考证，英语能力继续加强，以自身所具备的优势，扎实的专业基础在本地公司谋职做一名专业的技术人员。

一思想道德方面：树立正确的人生观，价值观，奋斗观，坚持正确的人生价值取向。

二科学技术方面：认真学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆，书城与网络信息，开拓视野，扩展知识范围，尝试

专业设计方面的实践。

三文体与身心发展方面：积极参加校内外文体活动，社团的演讲赛，借此充分锻炼胆量，展示个人能力。

四技能培训方面：虽然通过了英语[b级)与cad中级资格证书的考试，但仍达不到目标，我决定下学期参加pro-e资格证书的考试并力争通过。

五学业方面：提高自身素质，保证学习质量，学习时应注意，听课，复习与综合分析对比，知识累积不仅要博，更应做到专。本学期的任务或许会增加压力，因此，要找准自己的定位，调整好心态，打好基础知识，为更深层次的学习做好准备。

六求职方面：主要内容，参加与专业有关的或相关的暑期工作，多和同学交流求职工作心得，搜集相关信息，参加校内外招聘活动。

三、职业定位

根据个人的性格与兴趣，适合的职业类型有：机械技术员，建筑景观类，实验技师……，我的职业类型偏向于现实性和社会性，做事能力较灵活，动手能力强，同时有较强的社会责任感和人道主义倾向。经过自我剖析，毕业后的我将会直接从事与专业有关的工作，如：技术员，自我认可能力强。

计划虽好，但重要的是具体实施并取得成效。然而，往往有计划赶不上变化的时候，不仅要及时面对，分析问题，更要有解决的办法。

每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、抱负。

大学生职业生涯规划设计规划书篇三

在社会经济的不断发展下，各个高校加大了扩招的力度，导致大学生毕业面临比较严峻的就业问题。在社会激烈的竞争环境下，一些大学生出现了不同程度的心理问题，不仅影响了大学生的身心健康发展，而且也不利于大学生日后就业。针对这种情况，高校开展了大学生职业生涯规划，但是从效果上看并不理想。团体沙盘游戏作为一种趣味化、生动化的心理辅导游戏，能够在一定程度上缓解大学生心理压力和心理问题，并帮助大学生找到适合自己就业的方向，解决大学生就业问题，实现大学生个人的健康发展。

大学生职业生涯规划是大学生进行自我剖析、自我定位，设定自我职业生涯规划发展目标，选择实现目标职业，制定相应培训、教育和工作开发计划，根据一定时间安排采取的积极的能够完成职业生涯规划目标的过程。大学生职业生涯规划包括认识自己、认识世界、决策、行动和再评估几个步骤。现阶段大学生职业生涯规划发展存在以下几方面的问题：

（一）自我认识不全面

大学生职业生涯规划发展的基础是自我认识。但是现阶段很多大学生的自我认识、自我了解不够全面，缺乏清醒的自我定位。一些大学生对自己所感兴趣的职业特点、职业人格特征和职业兴趣不够了解，对自己期望的理想工作和实际工作差异也很模糊。

（二）职业自我概念不明确

职业自我概念是指个体对自我认识和职业世界的了解，并在此基础上形成的对职业的态度、表现出的职业责任感和职业道德观等。职业自我概念的形成受个人三观的影响。现阶段，大学生的三观在总体上还不够成熟，这使得他们在面临职业选择的时候不知所措，甚至出现职业选择错误的现象。

（三）职业决策能力缺失

现阶段大学生对自我了解程度不够，职业准备能力不充足，加上职业自我概念不够明确使得大学生的职业决策能力缺失。

团体沙盘游戏主要是使用沙、沙盘、水和有关的人、物的缩微模型来进行心理治疗和心理辅导的方法。团体沙盘游戏强调游戏过程本身的自发性、自主性，游戏开展的本质特点是应用非言语进行交流，不强调语言分析的作用，治疗师和游戏参与者是一种伴随的关系，而非一种引导关系。

在团体沙盘游戏中，成员之前可以进行心灵的交流，促进深层情感的表达，并发展个人意识。团体沙盘游戏能够加强个人对自身身体感觉、情绪情感、原型记忆的了解，加强对个人以及社会思维模式的体会。

（一）能够加强咨访关系

在团体沙盘游戏的实际操作中，来访者一般都是沙盘游戏的天然制作者、解读者。沙盘游戏成为表达人心的重要交流工具，沙盘游戏的参与人员在沙盘游戏的构思、设计和解释中展现了个人的时间、空间理念，也体现了个人对真实职业的一种自我探索。参与团体沙盘游戏之后，人们能够自信地表达职业自我，感受辅导环境的宽松和自由，提升对咨询师的信任，有助于形成良好的咨访关系。

（二）能够缓解辅导的僵局

来访者大多是在自我探索的过程中陷入到一种僵持的局面，表现在可能是来访者的内心防御使得对话无法深入进行，也可能是谈话中的某个话题让来访者情绪产生了大的波动。这个时候应用团体沙盘游戏让来访者暂时脱离现实问题和自我探索的困境，以一种比较轻松的方式为辅导工作开展开辟出新的话题，从而缓解对话僵局。

（三）能够鼓励来访者进行自我情绪的表达

来访者在个人职业生涯规划遇到阻碍的时候会前来咨询、寻求帮助，为此，在对话的时候难免会出现一些负面的情绪。为此，和来访者对话的时候要采取有效的措施降低来访大学生的心理困扰。大学生在参与到沙盘游戏时能够在游戏中释放自己的情绪，缓解情绪压力。

（一）研究对象

以海报的方式进行团体沙盘游戏成员招募，报名者经过面谈和问卷调查之后，选择存在职业生涯规划困惑、并主动想要参加实验活动的学生16人，将这些学生随机分为实验组和控制组，每个小组的学生人数都是8人。

（二）实验研究工具

团体沙盘游戏需要的工具有沙盘、记录工具（数码相机和录音笔）、学生职业生涯决策量表、团体沙盘游戏单元活动总结。

（三）实验研究设计

对实验组和控制组采用前后测设计的方式进行，实验组需要接受团体沙盘游戏的辅导，控制组不需要进行团体沙盘游戏的辅导。

（四）实验研究过程

安排五个周末开展团体沙盘游戏，游戏开展时间在两个小时左右。团体沙盘游戏活动开展的地点安排在生涯规划咨询室。第一次团体沙盘游戏活动是通过“滚雪球”的方式加强成员之间的相互认识，并让全体成员通过交流合作制定出团体规范。团体沙盘游戏的顺序要通过猜拳决定先后，每个人只能

进行一次作业操作，在独立作业操作的时候彼此不能进行交流。游戏一共开展六个回合，在沙盘游戏结束之后，小组成员要互相分享交流个人的活动经验以及想法，赋予自己小组沙盘游戏以名称。第二次团体沙盘游戏和第一次游戏活动规则一致，是不限制主题的沙盘游戏。第二次团体沙盘游戏开展八个回合。第三次团体沙盘游戏在原有沙盘游戏的基础上融入了“兴趣岛”活动。沙盘游戏小组成员结合自己的兴趣选择喜欢的岛屿，并交流自己选择这个岛屿的原因，找出代表岛屿的关键词，为岛屿制作宣传海报，并由小组代表陈述沙盘特点。第四次团体沙盘活动是将原有的团体沙盘游戏和“生涯幻游”活动进行结合，在优美的音乐伴奏下放松自己，并让小组成员想象自己五年后一个典型的工作日。在幻游活动结束之后，小组成员之间不需要进行互相交流，而是选择制作沙盘或者画画的方式将自己想象的画面进行展现，分享交流成果。

（一）对大学生职业生涯决策的问卷调查研究

1. 团体沙盘游戏辅导前后大学生对自我了解差异分析

在团体沙盘游戏结束之后，依据《大学生生涯决策量表》对实验组和控制组的成员展开测试，经过测试发现两组学生的自我了解方面没有显著性的差异。经过团体沙盘活动辅导后的实验组和控制组在自我了解方面出现了显著的差异

$\chi^2=21.537$ $p<0.01$ 经过团体沙盘活动辅导后的实验组和控制组在自我了解方面的比较分析表具体如表1所示。

2. 团体沙盘活动辅导后的实验组和控制组在自信心上的差异

团体沙盘活动辅导前的实验组和控制组在自信心上没有显著性差异 $\chi^2=7.720$ $p>0.05$ 团体沙盘活动辅导后的实验组和控制组在自信心上的差异比较显著 $\chi^2=16.326$ $p<0.01$ 具体如表2所示。

（二）实验研究结果

团体沙盘游戏辅导前后，团体成员在自我了解、自信心方面都显示出了明显的差异，可见团体沙盘游戏对大学生职业生涯规划的作用不容小觑。团体沙盘游戏对于大学生职业生涯规划的意义在于：沙盘游戏的操作简单、成果方便保留，通过游戏能够促进辅导双方之间的有益交流。沙盘游戏还显示出很强的自我治愈特点，是注重心灵的游戏产物。团体沙盘游戏在大学生职业生涯规划中的应用能够让学生更好地进行自我探索，在潜移默化中促进学生对实际问题的解决，释放个人压力。

综上所述，团体沙盘游戏辅导对大学生职业生涯规划起到了重要的作用，能够帮助大学生更好的认识自我、增强自信、明确人生理想目标、提升决策能力。加上团体沙盘游戏的生动有趣，易于被广大学生接受。因此，为了更加有效地做好大学生职业生涯规划、促进大学生身心健康发展，需要相关人员加强对团体沙盘游戏的分析研究，采取有效的策略开展有针对、符合实际的团体沙盘游戏。

大学生职业生涯规划设计规划书篇四

时间流逝得如此之快，就算追也追不到，我们又将会有新的际遇，这也意味着，需要开始写职业规划了。那么做职业规划需要注意什么问题呢？以下是小编帮大家整理的大学生职业生涯规划设计，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

在大学生就业形势越来越严峻的今天，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会

造成时间和生命的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先结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。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

1. 价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事.. 获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快，，是一种极大的满足。是一种极大的. 满足。

2. 性格

比较外向，开朗，幽默，乐观的。也很率性。喜欢交朋友，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

3. 兴趣

平常喜欢打篮球，听音乐，逛街，交朋友。还喜欢上网，看些小说，喜欢看各种杂志类书籍。积极的培养各方面的兴趣，比如学吉他，对辩论方面的知识也很想去了解，想成为全方面

人才。

4. 能力

计算机应用□office软件应用, 听从指挥, 有计划有思考的去完成一件任务。有责任心, 上进心, 做事认真投入, 擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势, 发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部, 有丰富得管理经验, 实践能力强。但缺乏耐心、毅力。

5. 职业兴趣

我的职业兴趣很广泛, 由于我是学管理的, 对管理方面的知识比较了解, 可以学以致用。希望能够在企业人事行政管理方面有所发展, 自我表现和体现我的价值所在。

6. 职业个性

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。

7. 职业价值观

希望工作以团队合作的方式进行, 大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系, 相处在一起感到愉快、自然, 认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系, 希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

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。

职业规划(未来5至15年规划)

1. 基本目标(理想状况下): 富裕水平, 有房有车; 身体健康, 工作顺利; 家庭幸福和睦。

2. 具体规划

(一). 即日起至大学毕业

a. 认真修完大学所有学分, 拿到学士学位及毕业证书; 争取通过英语四六级考试。

b. 学好并掌握专业知识, 多参加些社会实践, 拓宽视野。

c. 锻炼身体, 以良好的体质迎接全新的挑战。

大学生职业生涯规划书篇五

1. 职业兴趣——喜欢干什么

我个人职业兴趣方向, 通俗一点说就是以扎实的艺术理论知识为基础向艺术绘画方面, 也就是纯艺(绘画)方面发展。这

也许与我之前的学习生活经历有关，我小学、初中、高中都是美术专业生。因此我对艺术方面的东西比较感兴趣，虽然大学选的是环境艺术设计，但未来的职业并只想在设计方面有所发展，我的兴趣在艺术行业管理以及艺术绘画方面，当然所有的艺术是通的，设计也是一门艺术。从小到大的绘画基础给我的综合发展打下良好的基础。

2. 职业价值观——什么是我看重的

我个人认为，对一个刚刚就业的大学生来说，一个职业或者职位是否适合自己，虽然薪酬是一个很重要的因素，不过更重要的是这个工作是否适合自己，是为是自己喜欢的，以及在未来的几年、十几年、甚至几十年里对自己来说是否有足够的发展潜力。

3. 职业能力——我能够干什么

之前我说过，以扎实的艺术理论知识为基础向艺术绘画方面，也就是纯艺(绘画)方面发展。所以我对自己的职业能力定位要求较高，既要有丰富艺术理论知识，较深后的绘画经验，也要有较好的艺术表现手法。再通俗一点说，就是既能够搞一些研发工作，也能从事管理及艺术创作。

4. 性格特征——适合干什么

如果从性格方面分析就比较简单了，人和人之间都是不一样的，没有任何两个人有完全相同的性格。不存在完全的外向也不存在完全的内向环境艺术设计专业大学生职业生涯规划书环境艺术设计专业大学生职业生涯规划书。这要看每个人对自我的认识了，我对自己的理解是——内外双向。至于说我的这种性格到底该干什么工作，我个人认为以性格来决定行业选择是不可行的，性格是随着时间和环境不断变化的，只能作为参考。如果非要参考性格因素的话，我想我选择综合发展因该是个很好的解释。

5. 自我分析小节

从兴趣、价值观、能力、性格以及职业测评等因素综合看，我还是比较适合做啊、绘画艺术类工作，我的优势在于对艺术的热爱、多年的绘学习经验，并且坚持综合全面发展。

1、家庭环境分析

从家庭上分析，我家是的贫苦农民家庭——父母都在家农民，。利在从小家教比较严格，也就是所谓的比较有教养吧。弊也有不少，有时候人比较正经，简单的讲就是有时候不太吃得开。经济上说，条件不太好，以后的生活还是要靠我自己了。不过这样一个殷实的家庭给我事业的发展打下了一个良好的基础。我是家里的长子，应该说不仅是家里，亲朋好友对我的期望都比较高，这也是无形的压力。

2 、学校环境分析

众所周知，天津商业大学宝德学院是一所“三本”院校，我们只有“奋斗、再奋斗”在低起跑线上出发赶超别人，但是我们学校给了们最真的生活“社会-老师、同学”。

3 、社会环境分析

4、 职业环境分析

(1)行业分析：如今中国艺术市场成为世界上最大的艺术市场，改革开放以后的中国经济飞速发展，带活了人们的生活水平，也提高的人们对美的要求。如今中国的艺术市场，又迎来新的机遇与挑战。

但是如今各大学艺术专业都是热门，学生人数较多，就业还是面临着激烈的竞争。

(2) 职业分析： 艺术创作， 艺术设计， 展览策划

(3) 职业分析小结： 综合以上， 我倾向在文化低蕴深厚的北京‘西安、杭州等地区。

1内部环境因素 优势因素：

(1) 我家在南京， 在长三角地区的亲朋好友比较多， 应该来说在长三角一些城市落脚比较容易。

大学生职业生涯规划书篇六

所谓职业规划， 是根据大学生自身的实际情况， 结合当前的社会就业需要， 以帮助学生更好就业为目标而制定的就业指导方案书。 根据社会的进步， 现今的职业生涯规划还新加入了大学生的行为认知、 兴趣爱好等具有较强个人主观的参考因素， 各高校可以依据这些具体化的信息， 为学生提供相应的就业指导和工作岗位的推荐， 帮助初入社会的学生实现就业和规划发展。 思想政治教育与职业生涯规划功能上相互补充， 将二者进行结合， 能更好的体现出学校的人文关怀。

区别于其它教育方式的是， 职业生涯规划有三个特点： 第一， 职业生涯规划具有明确的目的性， 其为了帮助大学生更好地、 更全面地了解自我、 掌握社会最新的求职动向、 以及制定个人求职规划， 而今社会的就业环境日趋严峻， 教育过程中能明确职业生涯规划的目的， 是帮助实现大学生就业的必要前提。 第二， 职业生涯规划作为一项连续性、 动态化的工作。 职业生涯规划区别于其他工作的是， 它必须随着社会的更新而不断地进行自我内容的更新， 原因在于它的内容变动是通过社会职位需求和大学生的个人发展相结合， 处于连接学生与社会之间寻求动态平衡一个中间环节。 第三， 职业生涯规划同时也是一项复杂的、 综合性的工作。 对于应届毕业生来说， 社会中任何岗位除了需要具备相应的专业理论知识， 同时还要拥有一定的实践动手能力。

综上所述，思想政治教育对于大学生职业生涯规划而言，思想政治教育是指导大学生就业教育的一个重要环节，具体表现在大学生进行职业生涯规划之前，以及职业生涯规划中予以指导，使职业规划的进行与制定更明确，更有效。

2.1具有预测的功能，能使大学生对就业的趋势有较为超前的了解

大学生在进行职业生涯规划之前要对未来的职业、社会 and 自身的发展有准确的预测，思想政治教育的超前性在这其中起到重要的作用。同时，思想政治教育的全面覆盖性，使其对各个行业发展趋势、走向也做出正确的预测和把握，及时了解国际经济一体化进程，国际经济发展强势领域以及最新动态给我国就业会带来带来的前景。这些都是大学生在进行职业生涯规划中必要了解和考虑的问题。让学生在了解社会状况和国家的形势的情况下，明确认识自己所处的社会地位，找出明确的自己的人生坐标。

2.2是大学生正确认识自己和进行职业定位的前提

所谓“认识你自己”得由来，是刻在希腊神庙的柱子上非常著名的一句话。只有正确地认识自己，才能在工作、学习中最大力度地发挥自己的优点，克服自己的缺点，保证工作、学习等活动的有效进行。思想政治教育者要帮助学生认识自己，同时结合不同职业的特点及差异指导大学生进行职业规划。思想政治教育直接影响着大学生树立个人的人生观、价值观，在一个正确的定位的基础上，做出最符合自身实际状况以及利于个人和社会发展的就业规划或选择。

2.3可以培养大学生具备和谐的人格

爱因斯坦曾经说过：“只教给人一种专门知识、技术是小够的，专门知识和技术虽然使人成为有用的机器，但小能给他以一个和谐的人格。最重要的是人要通过教育得到对于事物

及人生价值的了解和感觉，人必须对从属于道德性质的美和善有亲切的感觉，对人类的各种动机、各种期望、各种痛苦有了解，才能和别的个人和社会有合适的关系”。思想政治教育可以培养大学生具有和谐的人格，是有效提高大学生社会道德感和责任感的重要决定因素。人是道德的主体，任何行动必须在道德的底线之内，这就需要行为主体具有健全的人格，有家庭美德，职业道德，以及高尚的爱国情操，大学生也不例外。人格是指人的心理结构的一个相对稳定的组织结构，它深深地影响着一个人的思想、情感和行为。因此，人格对大学生的人生观、价值观的形成也起着很重要的作用。大学时期是人生观，价值观，道德观形成的关键时期，高校的思想教育者一定要在这个阶段给大学生正确的引导，帮助学生养成和谐的人格，提高大学生的社会责任感。在现在这个错综复杂的社会里，大学生属于初学者，很容易受外来因素和大学生自身的某些心理因素的影响，使大学生缺乏责任感的现象尤为严重和普遍。暂不提大学生对国家，对社会这类过于庞大的责任，就是工作的职业道德，对家庭的责任也被他们抛之于脑后，是典型的缺乏责任的一代。思想政治教育者在进行教育的过程中一定要用先进典型的模范作用帮助学生健全人格，建立正确的职业观，价值观和人生观。

随着时代发展的步伐，近年来应需而生的大学生职业生涯规划教育已初步形成，同时思想政治教育也迫切地需要更加深入发展。职业生涯规划教育和思想政治教育方向一致，功能上二者互补，职业生涯规划教育让思想政治教育目标更为具体化，使思想政治教育内容更加多元化，同时也丰富了思想政治教育方法。

大学生职业生涯规划书篇七

【摘要】随着高校扩招、就业体制变革，使现今大学生面临着严重的就业形势，浅谈大学生职业生涯规划的设计实施。大学生职业生涯规划更加突显出其对于大学生就业指导的重要性，加强大学生职业生涯规划在计划与实施过程中的指导，

能有效提高大学生职业生涯规划质量,提升大学生职场成功率。

【关键词】大学生职业生涯规划 设计 实施

1.1 大学生职业生涯规划现状

20xx年北森测评网与劳动和社会保障部劳动科学研究所、新浪网联合进行了《当代大学生第一份工作现状调查》的网络调查,结果中有一项表明:仅有17.5%的大学生在择业时考虑了正确的职业选择应兼顾兴趣和爱好和未来的发展空间两个因素。目前中国青年政治学院副院长陆士桢教授也对我国大学生职业生涯规划发展状况做了一项调查研究,结果表明:有67.29%的大学生确定了自己的职业定位,有49.84%的大学生对自己所选择的职业缺乏了解。相比20xx年的《当代大学生第一份工作现状调查》调查结果显示来看,大学生对自我职业生涯规划的认识程度和使用上已有彻底性的改观和提高。虽然使用人数有所提高,但是在确定了职业定位的大学生中又存在自我评价偏高,对就业形势认识不准确,知识量不足及知识结构单一化,对自身职业生涯规划把握上又具有盲目性、不科学性等一系列问题的存在,使我国大学生职业生涯规划现状仍不容乐观,职业生涯规划《浅谈大学生职业生涯规划的设计实施》。

1.2 大学生职业规划的必要性

1.2.1 社会的竞争性

根据人力资源和社会保障部的统计显示,20xx年全国将有610万名应届大学毕业生,再加上去年毕业未就业的毕业生100万人,总计约710万人需要就业。同时在金融危机的影响,使社会中供职岗位“僧多粥少”现象越加明显。刚入社会的大学生,在经验、能力上还远不足以达到社会的认可水平,在就业上的竞争压力上就更大。而职业生涯规划可以帮助大学生及早的树立职业目标,并向其方向培养自己的能力,增加知识储备,使

大学生在严峻的就业环境下脱颖而出。

1.2.2 单位的选择性

自改革开放后,我国经济体制发生了巨大的转变,即:由计划经济转变为以市场为导向的市场经济体制。在新的经济体制下,抛开了政策的绝对领导性,市场的作用开始占据主导地位,企业间发生了剧烈的竞争关系。企业想要在竞争中存活下去,就势必需要根据外界市场的变化,不断进行组织调整,业务重组。而在这一过程中就出现了就业单位对高层次人才的需求和低端水平职工的淘汰。职业生涯规划才可以避免在被企业选择时所面临的被动和无助的局面。

1.2.3 人员的流动性

随着改革开放,西方思想的冲击打破了人们陈旧的固定式的就业观念,加之工作机会、岗位的增多以及国家在户籍政策等方面的调整和改革。到现在,人员在工作岗位上的流动就已经十分频繁了,而对于刚进入社会大学生来说,由于环境、自我因素的影响在流动性上更加频繁。一方面,这种流动提供了自我调整的机会。但另一方面,这中频繁更换工作的现象也说明了大学生对于自我职业目标的不明确性。职业生涯规划则可帮助大学生作出正确的职业目标定位,并客观的、理性的评估个人目标与现实的差距,从而使大学生自觉的转变错误的择业观,树立正确的职业发展目标与职业理想。

1.2.4 人的需要的变化性

根据马斯洛的需求层次论,指出人的需要有五种不同的层次,人们在完成自己的每一级需求后,总是会向着更高层次的需求发起冲刺,不断提升自己的需求程度。那么也说明了随着职业生涯的发展和变化,不同时期人们在职业中的需要也是不同的。职业生涯规划则是帮助人们事先规划好自己的发展过程,以及各个阶段的追求,使人在面临到自身相符合的发展阶段时以至

于不会手忙脚乱。

大学生职业生涯规划书篇八

从了解自己到重视自己，每个人都应该为自己负责。这样的负担虽然沉重，但若能以快乐、轻松的态度去面对，且通过这样的过程，适当的分析自己的过去与未来，进而替自己立下目标。如此一来，理想就会离我们很近。

职业生涯:是指一个人一生工作经历中所包括的一系列活动和行为。职业生涯规划分为个人职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划，个人的职业生涯规划是指在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效规划,以实现个人发展的成就最大化为目的的而做出的行之有效的安排。

由此可见，大学生的职业选择不是个人面临就业时的某个单独事件，而是贯穿于整个教育的全过程。许多大学生在当初高考填报志愿时，混淆职业与专业的区别，选择专业时带有一定的盲目性，因此在学生在进入大学时，高校应该指导大学生树立正确的就业观，指导他们逐步完成对自己职业生涯的规划。但从现状来看，此项工作开展的并不容乐观，据一项对北京人文经济类综合性重点大学大学生的调查中显示，大部分学生对自己将来的职业没有规划：对自己将来如何一步步晋升、发展没有设计的占62、2%;有设计的占32、8%，而其中有明确设计的仅占4、9%。在大学期间，大学生对自己的发展规划不明确，不能运用职业设计理论，规划未来的工作与人生发展方向，这种情况严重影响了学生对就业的提前准备和准确职业定位，甚至影响对工作的适应性。

作为一项系统工程，职业生涯规划虽受社会发展的需求的制约，但更多的是受大学生个人自身素质影响，因为职业生涯规划不是社会或学校强加个人身上的实施方案，而是当事人在内心动力的驱使下，结合社会职业的要求和社会发展利益，

依据现实条件和机会所制定的个人化的实施方案。但由于我国长期受“包分配”思想的影响，高校对大学生的就业指导手段落后，更谈不上对大学生进行个性化的职业生涯规划和设计。随着社会形式、生活方式、就业方式、利益主体等方面的多样化，高校应建立相应的职业生涯规划咨询机构，按照职业生涯规划理论，从多方面对大学生将来的职业规划提供科学的指导。

由于缺乏科学的指导，许多毕业生在择业的时候存在很强的盲目性、随机性和从众性。虽然许多学生在毕业前拥有许多“证书”，但却得不到用人单位的青睐，原因是用人单位认为应届毕业的大学生们只学到书本知识而没有掌握学习方法、实际解决问题的能力弱、缺乏团队精神、人际沟通能力和自我认识，而且对未来的发展盲目，没有规划。大学作为大学生职业生涯规划的第一站，高校生对他们的职业生涯规划如何规划呢？笔者认为可以考虑以下几个步骤：

- 1、评估自我。评估自我是为了更好的认识自我、了解自我。要通过科学认知的方法和手段，如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价等，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。评估自我时要客观、冷静，不能以点代面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。

- 2、正确进行职业分析。现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特性。职业区域可能是城市，也可能是农村，可能是经济发达的特区，也可能是经济一般或贫困落后地区。职业生涯规划设计时要考虑到职业区域的具体特点，比如该地区的特殊政策、环境特征；职业角色的发展与职业所在的行业的发展有着密切的关系，职业生涯规划时，不能仅看重单位的大小、名气，而要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等；不同的职业岗位对求业者的自身素质和

能力有着不同的要求，在职业生涯规划时，除了解所需要的非职业素质要求外，还要了解所需要的职业素质要求，除了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。

3、确定职业目标。职业目标是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划，确立目标可以成为追求成功的驱动力，所谓“志不立，天下无可成之事”。因此在制定职业生涯规划时，关键是要确立好目标。任何人的职业目标必然要受到社会环境和社会现实的制约，凡是符合社会发展需求和人民利益的职业都是正确的，因此，大学生制定职业目标时应把个人志向与国家利益和社会需要有机地结合起来，这才有现实的可行性。目标又分短期和长期目标。长期目标一般是以后职业规划的顶点，短期目标则一般是近期素质能力的提高等。

4、培养职业需要的实践能力。大学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际操作能力等。大学生进行职业生涯设计，除了构建自己合理的知识结构外，还具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。从某种意义上说，能力比知识更重要，大学生只有将合理的知识结构和适用社会需要的各种能力统一起来，才能立于不败之地。一般来说，大学生应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

5、参加有益的职业训练。在确立了职业目标后，行动成了关键环节，没有行动，目标无从实现，因此，要指导大学参与参加有益的职业训练。职业训练包括职业技能的培训，对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等内容。当前，大学生进行的职业训练较少，其实高校可以利用许多机会，如组织大学生参与暑期“三下乡”社会实践活动、大学生“青年志愿者”活动、大学生毕业实习工作、大学生校园

创业活动等都是职业训练很好的形式。除此之外，高校还可以邀请成功的校友、校外知名人士等回校与大学生座谈交流经验；可以通过勤工俭学形式，让大学生从事社会兼职工作；组织学生开展模拟性的职业实践活动，开展职业意向测评，开展职业兴趣分析测评等。高校要指导大学生主动积极地参加有益的职业训练，更早更多地了解职业，掌握职业技能，以便更好的开展自己的职业规划设计。