

最新大学生涯规划策略swot分析 大学生职业生涯规划分析及建议(通用8篇)

在这个美好的早晨，我很荣幸能在这里和大家一起探讨一些有意义的话题。我们的目标是通过这次活动，让大家对这个问题有一个更深入和全面的认识。接下来，我将分享一些精选的总结范文，供大家借鉴和学习。

大学生涯规划策略swot分析篇一

□

一是“定向”。方向定错，则南辕北辙。通常情况下，职业方向由本人所学专业确定。但现实情况是，很多人毕业后，不能完全按自己所学专业选择工作，有的甚至与原专业风马牛不相及。这就需要认真考虑，选择适合自己的职业岗位。有时为了就业，甚至要强制自己去“适合”并不喜欢的岗位，只要这种职业是社会紧缺的、急需的或有发展前景的。

二是“定点”。所谓“定点”就是定职业发展的地点。比如有些人毕业后选择去南方，有些选择到上海、沪宁线一带发展，有的则选择去边疆、大西北，选择到祖国最需要的地方去，都无可非议。正所谓“人各有志”。但应综合多方面因素考虑，不可心血来潮，感情用事。一开始就选准方向，可以在一个地方，围绕一个职业长期稳定发展，对自己的资历和经验都会有助益和长进。频繁更换地点，对职业生涯成长弊多利少。

三是“定位”。择业前要对自己水平、能力、薪资期望、心理承受度等进行全面分析，做出较准确的定位。不可悲观，把自己定位过低。更不要高估自己，导致期望值过高。一旦不能如愿，失望也就越大。刚毕业就被知名大公司选中，而且薪资福利优厚，当然是你的运气。如果没有碰上这种好机

遇，也无需气馁。不要过分在意公司的名气，薪资的高低。只要这家公司、这项专业岗位适合你，就应该去试一试。确立从基层做起，逐步积累经验，谋求发展的思想理念。

四是“定心”。心神不定，朝三暮四，如何能准确地“定向、定点、定位”？无论做什么，都需要“定心”。“心不定，事不成”。

其实，一个有效的职业生涯设计，必须是在充分且正确地认识自身的条件与相关环境的基础上进行。对自我及环境的了解越透彻，越能做好职业生涯设计。因为职业生涯设计的目的不只是协助你达到和实现个人目标，更重要的也是帮助你真正了解自己。你需要审视自己、认识自己、了解自己，并做自我评估。自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准以及社会中的自我等内容。

要使职业生涯设计达到以上目的，需遵循以下几个原则：

1、全程性原则(系统性原则)：即将职业生涯发展的整个历程作全程考虑，同时将职业生涯计划实施当成一个系统工程，并纳入到组织的发展战略之中。从横向上，企业的各级组织、管理及决策者、员工本人都积极参与；从纵向上，贯穿企业的整个工作过程，贯穿员工的整个人生。

2、差异性原则：主要是指在进行职业生涯设计时要充分考虑企业、个体和环境等三方面的差异性因素。掌握好差异性原则，有利于体现职业生涯设计更加个性化和有针对性的特征。

3、阶段及时限性原则：指在进行职业生涯设计时，要充分考虑组织和个体所处的不同发展阶段，有目的、有步骤、有计划地调整 and 安排各个不同阶段的职业生涯规划。职业生涯设计的阶段性时限主要划分为短期、中期和长期三个阶段。

4、发展性原则：指在制定和采取职业生涯的具体实施措施时，要充分考虑变化与发展性因素，如目标或措施是否能依环境及组织、个体的变化发展性因素而作调整，调整的幅度及范围有多大。因此，要从促进员工发展的理念出发，把岗位发展与培训工作结合起来，使员工和组织都能在职业生涯计划的实施过程中获益。

大学生涯规划策略swot分析篇二

- 1、能对未来有清醒的认识，目标较明确
- 2、善于思考，不人云亦云
- 3、逻辑分析能力相对较强，思维活跃
- 4、谦虚谨慎
- 5、做事踏实，为人善良
- 6、个人生活能力较强，能不依赖他人
- 7、有一定的政治敏感度，在一些问题上能形成自己的见解

- 1、人际交往中主动性差，沟通性一般
- 2、在一些问题上急于求成
- 3、懒惰行强，缺乏恒心
- 4、对自己信心不足，错失了很多机会
- 5。表达及写作能力较差

外部环境因素

1、所学专业的情景表被看好，有相对单一专业有更宽的就业面及更多的就业机会

3、复合型人才稀缺

1、法律行业竞争相当激烈，人才剧增，一些非本专业的人自学成才

2、随着大学生的学历普遍提高，加之研究生扩招，毕业后研究生可能贬值，就业形势仍然相当严峻。

经过对自身以及该行业的分析，得出了一些结论：在自己来两年多的时间里，要尽全力为自己的文化课打下扎实的基础。又于法学是一门博大精深的学科，我个人认为仅仅读完本科的阅读量及对法学的学科掌握程度远远不能满足社会上对于一个法学工作者的要求，所以决定在本科结束后继续深造。在以后的学习期间，严格按照分析上所书，针对自己的劣势进行加强改造，并充分发挥自己的内部优势和利用对自己有利的外部条件。虽然外部的不利环境我自己没有能力逆转，但是我要通尽量避开这些弱点以避免不必要的麻烦。

聪明在于勤奋，天才在于积累。为大家整理的9篇2023年大学生职业生涯规划书swot到这里就结束了，希望可以帮助您更好的写作大学生个人swot分析。

大学生涯规划策略swot分析篇三

“人为何来到这个世上，又是为什么而活”有时人们会有这个疑问，就我个人认为我们为什么来到这个世上这无关紧要，重要的是我们已经来到了世上，我们要怎样生活，要为什么而活着。

我们都一样赤_的来到世上，但每一个人的生活却不一样。有的人平平庸庸的度过了一生，什么事都没完成，感觉生活

了无情趣。有的人则正好相反，他们觉得生活很有趣。之所以有那么大的区别是应为积极的人会制定自己奋斗目标，在不断的奋斗中体验生活的意义，所以他的生活是快乐的。而没有目标的人就会迷失自己，浑浑噩噩的度过一生。因此，人生最重要的不是你所在的位置，而是你所朝的方向，重要的是下一步迈向哪里，这就要求我们制定自己的目标，规划自己的未来。

第一部分探索前期分析

(一)我是谁?

现在的我只不过是一个普通的大学生，暂时没有什么伟大的贡献。有的只是一颗热枕的心，一个美好的理想。我不知道自己未来会是什么样子的，但我有自己的目标，我相信自己的生活至少是充实的，我也许是平凡的，但我希望是快乐的。

这就是我。

(二)我的理想是

每个人都会有自己的理想，我也不例外。但我的理想很简单，就是做一名优秀的工程师。希望能用所学到的知识为自己的祖国发展贡献自己的一分力量。

(三)自我简介

(1)个人概况

姓名：罗__

性别：男

民族：汉

籍贯：广西__县

身高□158cm

健康状况：良好

学历：本科

政治面貌：团员

就读学校：__工学院

专业：土木工程

(2)担任校内工作情况

9月起担任舍长，参与班级的管理

(3)其它实践情况

曾多次去小学参加有关的支教活动。

曾多次参加志愿者活动：如__市老人__园志愿服务活动、校园保洁、图书馆保洁等

(4)其他能力

通过全国计算机一级考试并获证书

(四)我记忆中曾经

从懂事到现在我们度过了十几年，其间我们经历了很多，也体验到了很多事。其中最令我难忘的还是军训时的那段时间。

想想这些年，我们有很多想做但却没有去做的事情，因为没

有把他们当作目标，也就缺少军训时的那份毅，就只能甘于放弃。人生的路程总不会一帆风顺，即使是聪明绝顶的爱迪生也会有失败的时候。只要我们拿出那份毅力与自信，即使失败了那也是值得的。

第二部分自我探索

(一) 职业兴趣：

通过兴趣岛小游戏我学习了职业兴趣探索的一些基本原理，职业兴趣和工作环境可以分为实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型六种。当职业兴趣与工作环境相符合是，职业满意度、幸福感和控制感都会增强，这样不仅有利于个人的发展还有利于组织的成就。根据职业兴趣测评的结果，我的职业兴趣如下：

自我评估的结果□crs

c(常规型)：常常被认为是实用的、顺从的、友善的和保守的；喜欢结构性和条理性强的工作，例如分类、处理数字和文字等□**r(现实型)：**指有非社交的、物质的、遵守规则的、实际的、安定的、缺乏洞察力的、感情不丰富的、不善与人交往的特征。：指有助人的、易于合作的、社交的、有洞察力的、责任感强的、重友谊的、有说服力的，比较关心社会问题等特征。

可能适合的职业：物理实验人员、建筑设计师、结构设计师、飞机检修工、机械操作工、列车员、施工员、工程监理等。

(二) 职业能力：

通过兴趣岛小游戏我学到了职业能力探索的一些基本原理，职业能力与职业兴趣一样可以实用、研究、艺术、社会、企业和事务六种类型，在不同类型的工作环境中需要不同类型

的职业能力，根据职业能力测评的结果，我的职业能力如下：

职业测评的结果

i(研究型)：喜欢从事智力活动和抽象推理等工作。通过观察、科学分析而进行的系统性的创造活动
r(现实型)：按一定需要进行明确的、具程序要求的技术性、技能性工作。
s(社会型)：从事更多时间与人打交道的说服、教育和治疗工作。

可能适合的工作：物理实验人员，建筑设计师、结构工程师、飞机检修工、机械操作工、列车员、律师、营业员、供销员。

(三) 职业价值观：

略

(四) 个人特性：

1李白曾言“天生我材必有用”。在这社会中我们是无可代替的，性格也如此，我们都有自己独特的性格。就我对自己的了解，我是一个诚实守信的人。在答应别人的事我会及时的去做好，在与人约好的时间里我会提前一点时间到达。我做事有自己的原则和立场。自己认定了的事情，我就会去做。在有人需要帮助的时候，我都会尽自己的能力去帮助他们。对别人的缺点我也会帮他指出。但我不喜欢那些弄虚作假的人。我喜欢挑战尝试不同的事物，希望自己能不断地进步。所以对校内校外的活动我都积极地参与。而不足的是我有时太冲动。我时刻都在提醒自己希望能有所改进。

2我的思考分析

人无完人，我们都有自己的优点与缺点。古人云“择善而从之”。对于自己的优点应该去发展，有缺点就去更改，从中学习他人的长处。在于他人交往时不光只看到别人的不足，

更应看到他们的优点。因为只有相互的体谅才能不断地提高。

(五) 360度评估:

除测评外，采用360度评估的方法，收集周围的人对自己的通用能力的评价可以全面、客观地了解有关自己优缺点、能力信息。使用优赛生涯在线提供的360度评估辅助工具，我对自己的通用能力进行了更深入的探索。

自我评价

略

大学生涯规划策略swot分析篇四

专业知识，专业技能掌握牢固，且对本专业知识的学习怀有极大的热情

性格属稍偏内向，安静型，心思细腻，做事认真，考虑问题比较细致

有较强的逻辑思维能力和发现问题、分析问题和解决问题的能力

积极参加各种学术活动，现在正申报urtp项目

生活态度比较积极，善于发现事物和环境积极的一面

待人真诚，有责任心、爱心，并且喜欢做相关的工作

善于短期规划，而且能很好的完成计划任务

2、我的劣势

我准备大学毕业后去美国留学，但现在的英语水平远远不够高

实验操作技能与所需水平还有差距

计算机操作水平不够高

竞争意识不强，对环境资源的利用不够主动，也就是与环境的交互能力不够

抗压力能力不强

怀疑自己的交往和沟通能力和口语表达能力，以致丧失许多锻炼自己的机会

做事不过果断，尤其事前作决定的时候瞻前顾后，老是犹豫不决，没有很大的恒心

组织管理人员的能力和经历欠缺

不善于长期规划，制定的计划经常会被打破

不喜欢机械行重复的工作，也不喜欢没有计划没有收获的忙乱，不喜欢应酬和刻意的事情

3、外部环境的机遇

学校的实验教学条件很好，利于实验技能的培养、提高

学校周围有许多生物科学专业很强的学校，可以去听课

同学来自全国各地，有机会趁假期可以去全国各地作生物调研

4、外部环境的劣势

国内高校毕业生择业的激烈竞争

家庭经济条件一般，不足以供给我出国留学

家庭没有社会人脉基础

没有进入知名的大学读书(但我对自己目前就读的学校还算满意)

生物科学类专业目前在我国发展不是很好，择业范围不广

大学生涯规划策略swot分析篇五

1. 有学习新知识的能力
2. 目标明确
3. 善于动脑思考
4. 分析问题的能力比较强
5. 英语水平较高
6. 求职能力强
7. 情商较高，综合素质比较强

1. 专业知识水平不够
2. 做事毛躁，不耐烦
3. 自己努力不够

外部环境因素

1. 所学专业很好。获得工作机会不错
2. 工科专业缺口，需求量较大
3. 我们毕业时，金融危机逐渐减轻

1. 女生工作不好找
2. 全国开设此专业的学校很多，竞争压力较大
3. 大学生就业形势紧张

我的性格的严谨等方面都很适合这个职业，而且综合素质比较高，比较有竞争力，而且现在大环境上此专业有一定的缺口，因此就业相对比较容易。但是作为女生有一定的劣势，就需要我去学好专业知识，在其他方面超出男生，才能找到一份满意的工作。

大学生涯规划策略swot分析篇六

综合前面的自我认知和职业认知这两部分的内容，我得出本人的职业定位的swot分析如下：

内部因素：优势因素(s)弱势因素(w)

头脑灵活，逻辑推理能力较强具有个人中心主义，顽固

具有创造力，认真，负责不喜欢模式化工作，偶尔会有厌倦心理

有毅力，观察力强

外部因素：机会因素(o)威胁因素(t)

新兴专业的工作岗位相对社会环境不断变化，
多些，疾病预防发竞争激烈，就业形势日益严峻。
发展前景较大。

大学生涯规划策略swot分析篇七

张三，男，***党员，1984年出生，2016年9月考入台州学院汉语言文学专业，2016年7月毕业；2016年9月考入西南大学新闻传媒学院，专业方向新媒体传播，导师涂涛，现读研一。

2、内外部环境分析：

s□优势

开朗乐观、志向高远、生活态度用心、长于发现事物的用心面

诚实稳重、为人正直、待人诚恳、喜欢与人交往

强烈的职责心、较强的***适应潜力、必须的的组织潜力

心思细腻，思考问题细致、缜密

学习认真踏实，具备必须的文学素养

喜欢思考问题，有必须的的分析潜力，并有寻根究底的兴趣

富有逻辑性和条理性，有必须的书面表达潜力

勇于创新、敢于尝试，喜欢接触新鲜事物

w□劣势

***经验不足、知识范围过窄，缺少理性思维潜力

语言表达潜力不强，不善于公众场合演讲，有时候口语表达过于烦琐

思维比较程式化，不够灵活和变通

自视过高，我行我素，有时候比较固执，不喜欢采纳别人的意见

性情柔弱，有时候想问题、做事情过于瞻前顾后、优柔寡断，以致坐失良机

3、外部环境分析：

o□机遇

当今社会是一个信息爆炸的时代，媒体在社会中的作用更显重要。传播学是国内新兴学科，涉及面广，理论性和实践操作性兼备，发展空间很大；既有影视媒体又有网络媒体，紧跟现代传播技术的发展，从信息角度把握传播的发展趋势，既有深度又有广度，***对这方面人才需求量大，专业发展前景光明。

西南大学新闻传媒学院给我们带来了良好的学习环境和很好的软硬件条件，我们能够在导师的指导下有机会参与一些科研项目，学以致用，也能够积累更多的实践经验，同时有很多的机会与行业高层人士接触、交流、学习，提高自身素质，能够有考博或就业的双重选取。

周围有很多优秀的同学，为自我的学习和课题研究带给了丰富的可利用资源，并且有构建良好的人际关系的条件。

硕士研究生在中国是更高学历、更高层次的专业人才，专业

知识更为扎实和深厚，其每年毕业的研究生数量远远少于本科生，比本科生具有更多的机会和更大的竞争优势。

四、威胁

目前我国就业形势严峻，各用人单位对人才素质提出了更高的要求，越来越多的用人单位更加看重工作经验而非学历。

研究生数量剧增，优秀的人很多，机会却不均等，这时就不单单是知识的比拼，更是对个人发现机会、展示自我并把握机会潜力的考验。

4、未来选取

运用swot法进行个人分析以后，对自身有了比较清醒的认识，进一步明确了未来发展的方向。计划在三年研究生期间，利用较强的学习潜力，认真学习传播学专业知识和广告学知识，不断提高英语水平和计算机潜力，拓展知识面以培养宽阔的视野和创新潜力，同时利用课余时间参加***实践锻炼，以积累工作经验。毕业后将从事与专业相关的职业，比如传媒业、广告业等。

三、结语

运用swot分析法进行个人分析是十分有帮忙

的，个体在使用swot分析时，就应确保所分析的成分的准确性和新颖性。由于发展层次与水平各异，专业各不相同，加上形势、政策的变化，我们进行swot分析时就务必根据状况的变化，具体问题具体分析，调整和完善方案。并且swot分析只是一项实用技术，要想使个人分析和未来发展规划实现最优化，仅凭swot分析远远不够，还要思考到***方法的综合运用，要充分思考变化着的个体因素和外部因素，仅有这样才能实现个人分析的客观化和科学化，从而对我们的学习、

工作和生活产生用心的指导作用。

大学生涯规划策略swot分析篇八

我的优势在于我的观察力很好并且好奇心旺盛。在熟悉的人面前非常活跃。我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，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。

我的缺点是兴趣虽广，但没有专长的一面；有时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；不大能主动参加积极性高的活动。缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”。有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。对自己的一些方面缺乏信心。

外部环境因素

当今社会大家在温饱之余更关注身体健康，我所学的中药学正是广大人民一直信赖的传统医药学，这就决定了我们专业毕业后就业不会困难；这一类的人才的需求量大并且需要的范围广，无论是政府部门（药监局）、医院、药房、制药企业都需要。

中药行业对专业知识的要求较高，而大学本科生在基础理论方面就缺乏竞争力；相关工作单位在进行招聘时，有时需要应聘者持有执业药师证，考取执业药师证又需要本科学历加三年相关工作经验，我们在大学毕业时较难达到这一要求；目前大学毕业生的就业形势相当严峻，有许多药学相关专业的毕业生仍然未能就业，因而，这一岗位的竞争也会相当的大，并且也有许多在其他的岗位积累了一些工作经验的毕业生加入到这一岗位的竞争中来，就业压力就更加巨大。