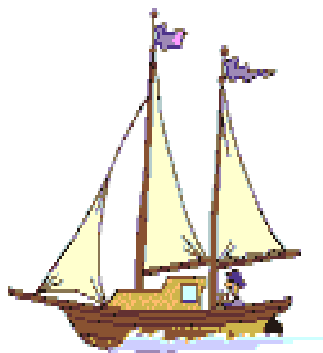


# 大学生职业规划书（模板）



姓名: \_\_\_\_\_

系别: \_\_\_\_\_

专业: \_\_\_\_\_

学号: \_\_\_\_\_

## 目录

一、前言.....	2
二、自我分析与评价.....	2
1.职业兴趣和职业能力	
2.个人特质	
3.职业价值观	
4.自我分析小节	
三、职业分析.....	3
1.家庭环境分析	
2.学校环境分析	
3.社会环境分析	
4.职业环境分析	
四、实施计划方案.....	5
1.在校期间	
2.大学毕业的五年	
3.长期计划	
五、评估与调整.....	6
六、结束语.....	7

## 一、前言：

每个人心里都藏有一个对未来的憧憬：有的人把这这些憧憬显露出来，就成为一个人的雄途大志；有的人愿意把这些理想似的东西深藏在自己的心中，就会变得韬光养晦；也有的人喜欢应时变换自己的目标，可以及时的适应社会。总而言之，对于未来的憧憬，就好比每个人未来的路，用一句经典话说：“走自己的路，让别人说去吧！”当然对于这些理想，必须具备有一个基础，也就是自己的硬实力和软实力。我一直相信世界上的每一条路都是经过无数人去走才开拓出来的，而不是我们自己所能办到的，但是，能走上这条路并不断走下去的人必将成为这条路上的领军人物。所以，做好选择，不断坚持就会有收获。面对现今这样的一个就业形势，作为一名大学生不能坐以待业，必须给自己一个规划，最起码要对得起自己的这么多年的寒窗苦读。经过对《大学生职业发展与就业指导教程》课程的学习，我有了一个比较初步的就业规划。

所以，作为我们大二的即将毕业，我们更要面对现实，准确地给自己定位，只有如此，我们才能在这个竞争强烈的社会中找到我们自己发展的空间。

## 二、自我分析与评价

我？我不就是我？这是我一直以来的想法，对于未来，我曾经也有过憧憬，什么主席，总理，我可没想过，我小小的愿望和理想就是能够做一名地方官员，造福一方百姓。可是时代在变，我无形中进了合肥学院这所地方名牌大学，慢慢的我也就失去=积极战斗的心了，只顾学习，到头来学了什么不知道，会什么？不知道。整个人浑浑噩噩的。当看到自我分析时，一时间都不知道该如何是好，最后决定还是先做职业量表。

### 职业兴趣&职业能力：

测试	R	I	A	S	E	C
第二部分	7	5	4	2	0	2
第三部分	4	6	1	5	3	5
第四部分	3	8	1	4	3	1
第五部分 1	4	5	2	3	4	2
第五部分 2	4	2	2	3	2	2
总分	22	26	10	17	12	12

分最高的三种分别是：I. R. S

综合以上的来看，估计当大官的可能性为0了，天生就是一身的艺术细菌了。我的职业建议向教师，心理咨询师，社会工作人员等方向。随着自身慢慢的纠正，我也能够适应了，现在职业的倾向也就是教师、心理咨询师这些了，至于艺术细菌，就做为我个人发展的潜力股吧。

### 个人特质：

接着看一看用橱窗分析法来分析的结果：

“公开我”：我是教育系的学生，专业是应用心理学，国家计算机二级过了，可以说我有一定的计算机操作能力了。英语四级也考过了，总的来说，我确实具备了做教师的潜力了。

“隐私我”：我的脾气不好，虽然我已经很努力去改正了。同时我比较粗心，有时还自以为是；当然我还有很多没有暴露出来的优点：比如我做事坚持到底，不成功就成仁，做事雷厉风行，可能和性格有关系。

“潜在我”：这个部分不好写，刚才的量表显示我在操作能力以及办公能力上有很大的优势，如果兴趣转变，或者突发事件激发了我，可以考虑向这些方面转化，这应该能算是自己潜在的力量，当然还有很多潜在的力量待发现。

“脊背我”：因为我的脾气和性格，我估计，在广大人民群众中可定有很多不利于我发展的因素，比如肯定有群众觉得我不近人情等等比较本本的地方，这是我应该改正的部分，因为未来的发展，这些很可能成为我发展的绊脚石。

这就是我，估计分析的还是比较透彻，因为以前根本没有对自己进行过分析，现在这些也可能只是我分析中的冰山一角，还有很大一部分有待发现。

#### **职业价值观：**

价值观是指个人对客观事物及对自己的行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价。职业价值观就是个人对不同职业进行评价的心理倾向体系，它探讨人们在职业选择和职业生活中，在众多的价值取向里，优先考虑哪种价值。

由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同，而每种职业也有各自的特性，因此，不同的人对职业特性的评价和取向是不同的，这就形成个人职业价值观的差异。由于这种差异，人们在就业方向 and 具体职业岗位的选择上，以至于在具体工作的投入上都会因此而受到影响。

我认为自己在工作中，如果在不考虑工资收入的前提之下，我是考虑自己最喜欢做的工作为第一，对所选择的职业要有能从中不断学习知识的机会，对工作的收入要不低于我本人的工作能力的价值。同时，也会考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想。最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

#### **自我分析小结：**

我认为自己明确职业兴趣，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多参加一些活动，多与人交流，多看一些课外书，锻炼自己的临场应变能力，拓宽自己的视野，等等。

### **三、职业分析**

参考人才素质测评报告建议以及和亲戚同学朋友的交流，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。

### 1.家庭环境分析

我们家在农村，父亲、母亲都在家务农，家庭经济状况因为我父亲得了病，所以一家人的生活并不很好，但是从小爸爸就教育我要坚强，这对于我个人的性格以及能力的发展都有很大的帮助，父母辛勤的劳作，为的就是我能够有一个比较好的工作，能过上好日子。全家人对我都有很大的期望。

### 2.学校环境分析

河北民族师范学院是一所以培养教育学习为主体的大学,但在管理,旅游,计算机,物理学等方向也相当重视.作为一门新开设的应用心理学专业我们还有很多未知,学校也正在逐年加大这方向得建设投入,所以,我们的发展会有很大的潜力.

### 3.社会环境分析

就业形势：现代服务业的理工科人才(尤其是制造业)需求明显回暖，但文科毕业生就业趋势还不明朗。2011年大学生就业形势有喜有忧。与往年相比，今年企业的招聘数均比去年上升不少，薪酬也普遍提高。尤其是制造业、现代服务业的理工科人才需求明显回暖，不过相比之下，偏文科类专业的毕业生就业形势还不明朗，法学、传播学、英语等专业仍位列较难就业的专业中。文科看上去很好找工作，什么公司都招，但是以销售、文员类职位居多。可由于这些专业各个高校均开设，毕业生数量多，但从社会需求来看，今年没有明显增长，为此毕业生出路比较难，专业对口率不高。所以绝大数大学生选择继续深造，考研人数“逆势上扬” 备考花费超万元。

毕业生就业形势严峻，作为大学生再这样一个就业形势下分析要转变就业观念，确立符合实际的就业期望，先就业后择业。要认真做好个人就业推荐材料的准备。①当代大学生要积极响应党和国家的号召，到基层去，到艰苦地区去。到国家最需要的地方去建功立业。到基层工作，充实城市社区，农村乡镇基层单位，从事教育、卫生、农技、扶贫、公、检、法和其他社会公益事业，为国家经济建设和社会发展做奉献！②毕业生就业要面向中小企业和非国有企业，以及服务行业，这些行业人才需要量很大。③毕业生要充实各级各类教师队伍，到国外就学，就业，参加“专升本”继续学习，鼓励毕业生从事个体经营和自主创业。④毕业生就业找工作方法：1、参加学校组织的“校园供需见面会”2、参加网上招聘会活动3、毕业实习与就业结合，争取实习结束后为单位所聘用。4、发挥家长和社会力量解决毕业生就业问题。

### 4.职业环境分析

心理学同很多学科不同之处在于易学难精，尤其是心理师考试的中等认证就需要研究生学位了。作为爱好学可以。

本科生对口只有职位有教师，心理辅导员。研究生则会成为那些心理师，心理医生，企业咨询，市场调研，科研，公务员等方向。但是就目前就业来看，现成的工作还不是很好找。因为种种原因，这一领域还有待深入挖掘。比如私人心理健康咨询诊所中国目前还十分少见。

前景好是说 3-5 年后,可能就会有改观。比如国外发达国家,心理咨询师非常流行。比如美国人可以不长病不看医生,但是却不可以不看心理咨询师,他们人人都有属于自己的固定的心理咨询师。

随着我国经济发展步伐的加快,人们的工作节奏紧张、心理压力增大,会引起各种各样的心理问题。相信这个行业会像律师行业一样将有一个较大的发展空间,心理咨询师的普及只是时间早晚的事情,只是目前在有些地区,传统观念不好接受这一说法。尤其是落后地区和文化程度较低的人群甚至排斥它。

近年来我国主流媒体也开始宣传这一行业,比如 CCTV 的心理健康咨询栏目的心理专家水平很高、节目很火,很受社会各界人士的追捧。现在各省、市电视台都开设了心理健康咨询栏目。相信这一主流媒体的导向作用,使得心理咨询将会深入人心。有人说经济越发达,人们的心里压力就越大,心里不平衡越重,就越需要心理治疗,否则身体健康而心理不健康的人就会越多。而身体健康而心理不健康的人,不能称之为健康人。如果任其恶化,导致精神崩溃、甚至精神病的人就会越多。所有这些无论在当代理论学术界还是世界著名的各大实验都处在空白或起步阶段,有待有志人才来开发。

## 四、实施计划方案

### 1. 在校期间

1) 认真学习好专业知识,掌握一些心理学的原理和知识。并能够把它们应用于现实生活中,如果有机会一定做一次真正的心理咨询,让自己充分了解心理咨询的过程,注意事项,方法以及各种挑战的应对措施。

2) 多读书.大学我们有很多自己的时间,而这些时间最值得利用去做的就是读书,大学的图书馆就是给自己充电的绝佳宝库,所以选择感兴趣的书多读多了解,加深自己的内涵,让自己更加富有这绝对是最好的选择.所以我一定会努力读书,认真思考,充分利用自己的时间。

3) 拿到相关的技能证书(特别是心理咨询师证)。

4) 积极参加校内外组织的活动,提高自己的能力,尤其是交际能力,然后扩大自己的交际面,结交自己珍惜,并珍惜自己朋友。

5) 关注相关的就业政策和了解就业动态。以便作出及时准确地应对措施和方案,对于面对急剧变化的就业形势的我们,不做好万全的准备是没办法自由应对的,所以,充分利用业余时间关注社会是必要的。

### 2. 大学毕业的五年

1) 找到一份稳定且有一定经济收入的工作。寻找一定的经济基础, 积攒资金, 提升自己的发展潜力, 和工作能力.

2) 大学里所学的东西现实工作中用到的不到 10%, 所以有 90% 的新知识等带我去学习, 而工作之中学习知识是不错的选择, 而且, 与同事之间相互学习积累经验, 更能增强自己的人际交往能力。

3) 积极参加实践活动, 努力做到自己所能达到的水平, 为社会服务。并能帮助需要帮助的人。

### 3. 长期计划:

1) 在工作之余, 不断学习各方面的知识, 提高自己的能力, 增长各方面见识。提升见识, 多旅游, 多结交。

2) 坚持锻炼身体身体是革命的本钱啊。

3) 与家人和谐相处, 培养好下一代。工作是生活的一方面, 家庭也是, 而且, 家庭是事业的基石, 如果家庭处理不好, 我也不要要求事业有多好, 所以, 我会处理好这两方面的关系。

## 五、评估与调整

俗话说: “计划赶不上变化。” 影响职业生涯规划的因素诸多, 有的变化因素是可以预测的, 而有的变化因素难以预测。一个好的职业规划, 需要具备可行性, 需要有实施计划的具体措施和时间, 但是, 职业规划做得过细、过于严格, 会束缚自己的手脚, 可能丧失随时到来的种种机会, 又会因为不切合实际而丧失可操作性。在影响职业生涯的许多因素难以预料的这种情况下, 要使职业生涯行之有效, 就必须使规划具有足够的弹性, 在实践中不断进行评估和调整。

如果遇到其他因素使我的计划不能实现, 我会尽最大的努力去实现它, 我的评估调整会在一年进行一次, 出现特殊情况, 我会针对它作出相应调整。

## 六、结束语

生活需要计划和规划, 但生活不是计划和规划。在今后的学习以及不久的工作当中我会按照我的计划灵活的执行, 按时评估, 努力实现自己的目标。对于未来我有了一个比较完整的计划, 是对未来充满希望的表现, 我对未来充满希望所以我的计划在我心中, 即使计划发生变化, 那也只是应变之法, 未来永远是有希望的。把每一天当作实现理想的一个阶梯, 每天登上一个, 循序渐进, 我相信我的简单的理想一定会实现的, 我的未来一定如我所期待。