

中职生职业生涯规划范文-职业生涯规划

篇一：中职生职业生涯规划范文

中职生职业生涯规划范文

作为一个中职生，我们更早一步地规划未来，制定目标，为自己即将踏出社会作铺垫。在这个时候，如果对自己的目标不清晰，就好像上司说随时裁员，微软离破产永远只有半年，医院告诉家属病人可能随时醒来，又可能永远不醒。未来一片迷雾，让人心里永远定不下心神，又怎么能好好学习好好工作呢？由此看来，制定职业规划对于我们中职生来说有多么重要与不平常啊。

现在这个社会，职业规划必不可少，现在的学习是为了将来的生活，为了未来能在社会中安稳地生存，只有试着为自己拟定一份职业规划，才能将来在社会上立足时不慌不忙，冷静地照着自己设计好的路线走，不必愚蠢地浪费时间，。中国是个人口拥挤的大国，就业难是个普遍的难题，若此时不为自己先布置好前程，又怎么能到时再社会上占据一席之地？因此，我在此为自己写一份职业规划书，设定目标，才有动力。

自我认知

经过对自身良好的剖析，理性的思量，我透析自己的性格，更全面地思考了未来，于是，我写下了如下的职业规划书：

职业兴趣

人的一生中，理想总会随着思想的成熟而变化。从很小的时候开始，我就拥有了许多理想，但小时候的离奇梦想，又怎能搬到现实当中来，所以，经过深思熟虑后，我下了决心，选定了一个明确的目标——平面设计师。

我喜欢绘画与计算机，从小就喜欢设计各种各样稀奇古怪的东西，我相信，我的兴趣爱好能够成就我的职业，因为这便是我的职业理想，我热爱它。

我现在是一个平面设计专业一年级的在校读书的中职生，正在初步学习素描和计算机，下个学期，将开始学习我期待已久的平面广告设计课程，我将一丝不苟，专心致志地学习，不荒废时间，定要为将来打好基础，做一个优秀且出色的平面设计师。毕业后在深圳找一份设计师的工作，实现自己的终极目标，开始新生活。

在这一学期的学习中，对这个专业的专业课，我学习到了很多，素描我正在一点一点进步，photoshop 和专业考证我也正在积极地利用星期六日练习与熟悉。这几门专业，对我们以后的学习与工作有着巨大的帮助，我们必须能够完全地熟练地操作它们，以到时候

扩大我们的工作范围，保证我们工作的稳定。三年时间，我相信自己能够学习好美术与计算机，能力得到一定的提升，然后充满自信地踏出学校，去拼搏，去奋斗.....

个人特质

在下，是一个典型的双子座女孩，好奇心特别强，接受新事物快，喜欢打破常规，这对于设计新事物，有着很大的帮助，我认为自己非常适合平面设计这门专业，而且一定能胜任。

我的性格是比较温和，低调，有责任心，有公德心，与周围的人相处非常融洽。在学校，我是个幽默，调节人际关系强的人，老师交给我做的事情，一定全力以赴，做到最好，经常得到老师的赞赏。班里时常要求我们设计手抄报，开动我们的思维，为此，我愈来愈喜欢这个专业，我对自己设计出来的东西，有成就感。

职业价值观

我认为，先就业，在择业，是最好的就业方式。先就业，再仔细地寻找与自己最匹配的，最适合自己的工作。这份工作，不一定要高薪，不一定要高职位，最重要的是自己喜欢，并且适合自己，自己能掌握得当。同时，仍旧要不断提高自身素质，学习更多的能帮助提升自己专业的技能，锻炼自我，丰富生活，为自己创造一个美好的未来。

所以，一开始，我只希望进入一家广告公司当一个小的设计师，待自己能力得到一定的提升后，再一步一步往高处走，继而创业。

胜任能力

优势

- 1 性格外向却温和，人缘好，待人处世成熟，责任心强，有耐心。
- 2 兴趣广泛，接受新事物极快，写作能力甚强。（曾得过全国作文大赛奖项）
- 3 专业基础扎实，知识了解范围广。

劣势

- 1 缺乏实际工作经验和社会经验。

职业认知

家庭环境分析：我出生在深圳，父母是普通市民，做做小生意，家里经济能力不太好。我自知这一点，所以从小独立意识就非常强的我，从初中开始就学会利用暑假寒假的时间，找临时工作。虽然家里条件不太好，但从小到大，我受的却是最好的教育，爸爸妈妈希望我勤奋努力，自立自强，他们自己亦为了生计而奔波劳累，为了我和弟弟的学业。父母总

是无条件为我们付出，把希望寄托在我们身上，愿我们以后走的道路能够通畅。一个平凡的家庭，一个平凡的我，都很幸福，很无忧无虑地生活着。家人给我的不离不弃，是我拼搏的最大动力。

我的家人们，都非常支持我学习平面设计这项专业，他们认为只要是我的理想，我就一定能学习得很好。

学校环境分析：我所就读的是光明第二职业技术学校，学校设备齐全，并且能够为我们提供社会实践机会，能使我们尽快适应社会。

社会环境分析：社会上现在经济不景气，许多大学生毕业后找不到工作。我生活在深圳这个人口众多的城市，找工作更是难上加难。所以，作为一个中职生，应该意识到竞争的激烈，不要好高骛远，应该时刻提高自身综合能力，加强技术能力，具备良好的社会适应能力。唯有不断增强自身能力，才能在这残酷的社会中占据一席之地，实现自己的理想。职业环境分析：

- 1 行业分析：对于广告设计这个行业，我认为社会对它的需求量愈来愈大。

- (1) 从市场上看，广告是众商家推销产品的主要途径。
- (2) 从企业上看，广告是各个大小企业竞争的重要武器。
- (3) 从消费层上看，广告引导消费，刺激消费。

公益广告同时还存在教育与指责的作用。

由此看来，广告起了促进国家经济发展的作用。在我看来，广告设计这个行业永远是无量前途的，人们需要他并依赖它，生活中不可能缺少它，所以，我选择广告这个行业，是我经过深思熟虑的，我相信它能使我在社会上立足。

2 职业分析：平面设计师这个职业，环境干净，氛围不会紧张，使人较为舒适，待遇好和地位较高，有一定的发展空间。但是，当前社会上的设计师已经足够多了，若要找寻设计师工作，可能会比较难。这就需要我们更全面地发展自己，增强技能，并拥有更加突出的特点，令聘请方眼前一亮。

3 地域分析：深圳是经济特区，是个经济发达的城市，毗邻港澳，交通便利，工业区众多，改革开放仍在进行中。并且趋势一片大好。

职业定位

机会因素

人才市场招聘

威胁因素

各大中高职校竞争者的竞争

优势

专业知识功底深

拥有让人认可的专业资格证书

劣势

缺乏社会经验和实践经验

结论：

职业目标

从事平面设计职业

职业发展策略

进入大小企业就职

职业发展途径

实打实干

具体路径

在深圳周边公司应聘

我的职业规划：

时间

计划名称

总目标

分目标

计划内容

2010~2013

短期计划

(职业中学计划)

中职毕业时要拿到所有证书。

一二年级要完成学校规定的所有学习计划，三年级开始实习。

高一：学习基本的美术与计算机

高二：参加计算机考证与英语考证

高三：进入社会实践，参加平面设计比赛，为毕业后的实习做准备。

2013~2018

中期计划

（工作五年计划）

顺利毕业，找到工作。

以积累社会经验为主，同时储蓄资金。

前两年主要是学习强化，打定基础，后三年在外经历，磨练自己的意志，能力，增加社会经验。储蓄资金为创业做准备。

2018~2028

长期计划

（创业）

工作表现优秀，收集人脉，继而创业。

创业——创办自己的广告公司（或工作室）。

首先在广告公司打好人脉，必须担任管理级别的职位，再寻找投资者或合作人共同开办公司创业，一步一步将公司扩大。

评估调整

同学们都在说：“计划赶不上变化。”事实亦是如此。职业规划仅仅是一时的计划，随时会因为外部因素，环境因素甚至个人因素而不得实现，因此，一份职业规划书不可能伴随终身，随时都有可能要作出调整，或者是一点一点完善，最后迈向成功。

作为一个新时代的女性，应当自立自强，自给自足，为自己的精彩人生做出最璀璨地计划，一切靠自己，脚踏实地，安安分分，学会生存，努力发展，在业内做出口碑来。从

篇二：中职生生涯规划计划书

中职生生涯规划计划书

一、前言

时常问自己：“到底什么是人生之路？我的人生之路到底该如何去走？怎么样才能让自己的一生无悔？”一位哲学家这样说过：“走好每一步，这就是你的人生”。是啊，人生是个不断选择的过程，每走一步，自己都要做出选择，同时每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

在今天，人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为人们所关注的事情，职业规划是一种达到目标的有效手段；想要完成目标，就必须有计划，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，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代的一名学生，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，让自己占有一席之地呢？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

二、自我分析

我出生在深圳，自然对深圳的变化有所了解，从原本贫穷的小村庄到现在的高楼大厦，从以前坑坑洼洼的小路，到现在宽敞的高速公路，深圳的变化就像一个不懂事的小孩，变为一位能贡献国家的人才。随着深圳的发展，经济的迅速发达，教育得到提高，人才的定义也随着改变。

性格比较内向、多愁善感的我，平时与人友好相处，人缘也不错，做事认真、投入，且有责任心。但缺乏毅力，信心不足。听音乐，看书是我的乐趣，我喜欢尝试新鲜的事物，比如说做一种与众不同的美食，做一样精致的礼物，我希望可以环游世界，学习各国的文化，欣赏美丽的风景。庆幸的是我有个幸福的家，父母不断给予我关爱、支持、与鼓励。身边的人也对我寄予厚望。

已完成的内容

于 1997 年上小学，2003 年毕业；2006 年初中毕业。完成九年义务教育
现读中专二年级。

已拿到全国英语等级考试一级证书

已考了全国英语等级考试二级和全国计算机等级一级，正等待成绩结果。

已参观了地铁公司，了解了有关知识

三、解决自我分析中的劣势和缺点

“有志者，事竟成。”一直是激励我的一句名言。我相信通过努力，能对自己存在不足的地方加以改正。学习方面多与老师，同学讨论。加大人际交往面，开阔视野，了解本专业更多新的内容；认识不同专业的朋友，交流不同方面的信息；在互联网上了解更多的观点，不仅仅局限于课本中。

四、未来人生职业规划

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向英语和地铁服务两方面发展。围绕这两个方面，本人对未来五年作初步规划：

1. 2006 年~2009 年，充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质。

(1) 为了达到目标，在英语方面还需加强学习，争取拿到更多等级证书。

(2) 学好专业知识，认真复习及通过考试，到地铁公司参观及实习。按学校要求完成毕业论文。

(3) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加体育运动，锻炼好身体。

2.2009 年~2011 年，利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的学习环境和工作岗位。

(1) 提升自身学历层次，从中专迈向高职院。在高职院里，争取拿到各学科的优异成绩及证书，并作就业准备。

(2) 若高考失败，则向大专前进，一边学习一边上班，实行半工半读制。与社会更多的接触，争取更多的实习机会，通过多种途径与社会人士接触。

(3) 个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

3. 在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，熟练掌握本专业领域技术技能，并成为技术权威，且具有较强的生产技术管理经验，途径：加强学术交流，虚心向他人学习新技术。

(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) 在工作中积极与上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，经常和他们接触、交流，了解更多社会发展的趋势。

4. 2011年后，我希望能找到一份好的工作，年薪以3000元为底限，在这期间，不断学习，加深对各行各业的认识，了解其要求。并参加相关培训。

五、目前职业存在的威胁

我国现在社会政治稳定，经济发展迅速，社会不断进步，进一步的改革开放，更为经济发展注入新的生机和活力。建设事业的持续发展和人民生活不断改善，所形成的巨大市场需求，将成为经济发展的强大推动力。以目前的社会发展趋向来看，就业形势严峻，就业困难；职业资本低，缺乏相应的工作经验，众多竞争者的加入，并对企业的流程运作缺乏了解。

六、结束语

有了进一步的规划，目标就更加明确了，但更重要的，在于是否有具体实践并取得成效，任何目标，只说不做只能是纸上谈兵，空中楼阁。然而，任何事情都是会改变的，目标也随之改变。其实，只要坚持自己的理想、信念、追求、抱负。每个人都可以成功的。拿出勇气来，朝着目标奋斗吧！

人的一生当中，有很多个转折点，一旦选择错误了，不是所有的都可以改变。应当把握好转折点，人生才会多些色彩。

篇三：中职生职业生涯规划

职业生涯规划

——扬梦想之帆，起未来之航

作者：

学 校：

指导老师：

职业生涯规划

——扬梦想之帆，起未来之航

【前言】

我们即将走完中职生涯，将要进入的是一个全新的环境，面临的是一个新的起点，一条新的征程，一轮又一轮新的挑战，人生转折的又一个驿站。光阴荏苒，青春短暂，三年时光，稍纵即逝。我们要把握机遇，迎接挑战，乘势而上，百尺竿头，更进一步，要用辛勤的汗水绽放青春的光华。作为中职生的我们，应当对自己的人生有个规划，让自己的余下的中专生活过得更加充实精彩，使自己的人生有一个更加明确的奋斗目标。为自己的人生做一个规划能让你不会在东西南北中迷茫徘徊，一个没有职业规划的人生就像是乱世里的浮萍，无处安身，就像是行走在迷途上的羔羊，不知归途是何方。

职业就像人生路上的台阶，需要在不同的时期、站在不同的高度来审视自己。而职业生

涯规划就像是人生路上不断为你指引方向的航标灯，引领你，使你不会偏离轨道，最终走向成功的终点！

一、自我分析

1.我的性格

我是一个在校中职生，性格温和、开朗，比较活泼。

2.我的兴趣爱好

业余时间我喜欢听音乐、看小说、有时打打乒乓球，无聊时也玩玩游戏。

3.我的专业

我所学的专业是计算机应用。我曾经对于该选什么专业

作为我接下来的学习目标犹豫过，但是当我真正选择了之后，反而没有了那些纷杂的想法，只留下了一个。那就是既然选择了这个专业，就不能后悔，就要对自己的选择负责到底。

4.我的优点和缺点

优点：性格温和，乐观，做事仔细认真、踏实，友善待人，人际关系良好，责任心强，有耐心。

缺点：缺乏社会经验和实践经验。

5.我的 SWOT 分析

我的优势：有着乐观积极的生活态度，对于新鲜事物的接受能力较强，善于为自己和他人营造快乐，性格情绪稳定，人际关系良好，做事比较认真、踏实，有浓厚的学习兴趣和一定的实力，尤其在计算机方面有着浓厚的兴趣。

我的弱势：知识面不广，社会经验和实践经验缺乏，办事不够细腻，有时考虑问题不够全面，做事有时拖拉，不够雷厉风行，不够果断，事前做决定的时候老是犹豫不决，组织能力和管理人员的能力和经历欠缺。

我的机会：企业对技术人才的需求量大，就业前景好，有更广阔的就业机会，就专业知识方面来说，现在是一个信息爆炸的时代，各种信息浩如烟海，对于信息进行组织和管理使之有序化的需求正不断加大，因此我认为这个专业是很有发展前景的。

我面临的威胁：当今社会比我优秀的人才很多，竞争者数量在不断增加，企业对人才的要求在不断地提高，它们更需要有经验的人才。

二、行业前景分析和市场需求

计算机应用技术人才的需求是由社会发展大环境决定的，我国的信息化进程已经并将继续对计算机应用技术人才的需求产生重要的影响。目前，我国计算机市场的主体仍然是行业应用市场，在国家“以信息化带动工业化”战略的指导下，行业应用市场总体上保持稳定的增长，但行业间需求不一，增长各异。国家信息化进程涉及到各行各业。企事业单位信息系统的建设与运行，是目前和今后采购、应用计算机产品的主流需求，这些用人单位需要大批计算机应用技术人才。计算机应用技术人才的社会需求总量在计算机行业属于排名靠前的，每年大约需求 100 万各种类型的毕业生，高职院校毕业生主要从事计算机应用行业的基础工作，特别优秀的可以从事一些开发研究工作，但大部分是从事计算机应用工作。因此，计算机专业是很有发展前景的。

三、职业发展各阶段的目标

1.第一阶段——探索阶段：学生

在这个阶段主要任务就是学习知识，培养兴趣，开发工作所需的技能，不断发展，进而掌握这些技能。

2.第二阶段——入门阶段：应聘者

在这个阶段的主要目标是进入职业市场，得到工作，从事自动化，电子，电气设备以及计算机控制系统设计、协调、运行等相关领域的职业。

3.第三阶段——新手阶段：实习生

在这个阶段的主要目标是了解单位，熟悉操作流程，接受组织文化，学会与人相处，并且承担责任，发展和展示技能和专长，迎接工作上的挑战，在某个领域形成技能、开发创造力和革新精神。

4.第四阶段——发展阶段：任职者

在这个阶段的主要目标是选定一项专业或进入管理部门，力争成为专家或职业经理；或是转入需要新技能的新工作、开发更广阔的工作视野。

结束语

其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

