

# 大学生职业生涯规划 发展规划书

## 目录

### 一、 自我认知

- 1、个人生理情况
- 2、职业兴趣
- 3、心理
- 4、个人性格（测评工具测评）
- 5、价值观
- 6、胜任能力（优势我）

自我分析小结

### 二、 环境认知

- 1、家庭环境分析
- 2、学校环境分析
- 3、社会环境分析

4、专业分析

5、职业环境分析

职业生涯规划条件分析小结

### 三、 确定目标、制定规划

1、职业目标

2、大学四年规划

### 四、 评价与调整

1、评价规划可行性

2、调整规划

### 五、 制定行动方案

1、制定大学四（三）年的行动方案

2、制定年度（学期）行动计划。

## 一、 自我认知

### 生理条件

我是女生，身高一米五，体重 50 公斤，五官端正，视力良好，身体健康。我的兴趣爱好比较广泛。，我喜欢看书，打羽毛球，乒乓球，喜欢听歌，喜欢新奇的事物。

### 性格

抑郁质的人一般表现为行为孤僻、不太合群、观察细致、非常敏感、表情腼腆、多愁善感、行动迟缓、优柔寡断，具有明显的内倾性。

优点是：有理想、高度敏感、善于发现，精确自律多才多艺，有美感，分析力强，具有天才倾向。

缺点是：缺乏安全感，挑剔，悲观，情绪化，自我为中心，不实际，不善于交际，偏向于看到负面的事物。

改进方法：要接受纠正，多采取主动，心胸宽大，增强自信心。

适合的职业：校对、打字、排版、检察员、雕刻工作、刺绣工作、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家等。

### 价值观

我热爱我的祖国，关心国家大事，有辨别是非的能力，喜欢做志愿活动。

## 二、 环境认知

### 家庭分析

我的父母都是普通的农民，父母辛勤的工作劳动着，勤勤恳恳，不怕苦不怕累，他们这种精神一直是我学习的榜样！父亲的话很少，我也很少见到她笑过，他对我和哥哥总是很严厉，我们做错了事，他就会很凶的批评我们，虽然这样，但是我知道我爸爸是爱我的，因为他不懂的怎样表达爱。母亲勤俭持家，总是把家里弄得很干净，让我也养成了勤俭节约，爱干净的好习惯。在以后我要努力奋斗，回报家庭。

### 学校分析

我的学校是属于师范学校，在这里有很好的学习氛围，就是基础设施有一点不完善。，图书馆的藏书量很多满足了我的求知欲。同学们，虽然来自不同的地方，不同的民族，但关系相处的很融洽，这里的社团很多，而且也发挥了很大的作用，也为我自己提供了一个发展的空间。

### 社会分析

学校所在地是也邻国接壤的城市，也是西部大开发的地区之一，在发展的过程中会有越来越多的机会，这是一座很有潜力的城市。

### 专业分析

我学的是学前教育，算是一个朝阳产业，主要设置的课程有:学前心理学、儿童文学、学前卫生学、学前儿童美术学、学前发展中等等;技能课有:舞蹈、

### 三、 确定目标、制定规划

#### 职业目标

当初报志愿的时候所有学校填的都是这个专业，随着时间的推移，我觉得报这个专业是正确的，我对他有着浓厚的兴趣，我想成为一名优秀的幼师。我觉得工作很稳定，和小朋友们呆在一起很快乐。但我觉得我的专业素质还存在着不足的地方，经验不足，专业知识修养有待于提高。我希望我以后一直能从事这个职业，能够让小朋友在幼儿园快乐的生活和学习。

#### 大学三年规划

三年的人生细节规划如下：

大学第一学期为适应期：要适应由高中生到大学生的角色转变，重新确定自己的学习目标和要求；熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通能力，积极参加各种各样的社团活动，增加交流技巧；在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语的学习。

大一下及二年级 为准备期：加强专业知识学习的同时，考取与目标职业有关的职业资格证书以及四级证书。并确定自己是否要专升本，做好相关准备；积极参加各类学术讲座，拓宽知识结构，开阔视野；暑期通过社会实践和做家教等社会实践活动提高自己各方面的能力。

三年级:为冲刺专升本:目标应锁定在专升本考试上,努力复习,前两年的准备是否充分,查缺补漏,弥补前两年准备的不足。如果不专升本,那么就

## 实习

## 四、 评价与调整

### 规划的可行性

职业规划，是一个人的内心需求，是对自己能力和职业进行配对规划。作为一名在校大学生，通过在社会和实践和所学的专业知识，在提升综合素质的同时，是对自己的一次透视。参加的职业规划的测试，有了一个比较公正客观的评价，但在计划的时候难免“理想化”，对自己的能力有估计不足的地方，但是，我会保持勇敢，主动，和积极进取的精神。不断对规划进行评估和反馈，让规划不断随着成长而与目标日趋吻合及完善。在我三年的学习中，我会遇到一些困难与挫折和一些突发性的事件，改变了原有的规划，所以我会在这个规划的原有基础上，进行灵活的改变，以适应当前现状的发展，使是我在大学的三年中获得长足的发展。

### 调整规划

作为学前教育专业的学生，从事这个行业，虽看起来得心应手，但也必须付出一定的时间和精力，很多知识结构是不可规划的，是在摸索过程中需要不断学习和提升的。所以，每次站在一个新的角度，我都会自我审视，明确目标，做出适当的调整并给自己提出新的要求。如果我在大一学期的时候没有通过英语等级考试，那么就把它放在大二学期，并且在大三学期之内把普通话等级证书给拿到，如果没有考上本科的话，那么就业。

## 五、 制定行动方案

制定三年的行动方案

第一年

在学习专业课，同时多读有关专业的书籍，增加自己的专业知识修养，每个星期必须读一本书，每天做好复习工作。嗯，努力学习英语，为自己每天制定学习计划，每天必须背单词，听听力，弥补听力的不足，还要加强口语训练，同时也不能忽略身体素质的锻炼，每天必须运动。

第二年

在大二的时候拿到英语等级证书并且通过四级考试和拿到普通话等级证书，虽然在大二下学期不上英语课了，但是还是必须每天，练听力和口语，以适应社会的发展需要。

第三年

除了我要写好论文之外，还要每天要努力学习，以准备专升本考试。

制定年度行动方案

大二学期的行动方案

多读专业书籍，每个星期读一本课外书，确定未来发展的目标，并朝着目标努力，提高自己的技能水平和知识素养，加强英语听力和口语的训练。



---