**大学生职业生涯规划书（范文）**

姓名：xxx

学号：xxx

班级：xxx

专业: xxx

完成时间：xxx

**引言**

康德曾经说过“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行。” 人生是碌碌无为，虚度韶华？还是踏踏实实，拼搏奋斗？这取决于自己，更取决于自己的人生规划。因此，要使自己的人生精彩些，首先应给自己一个明确的目标和方向，在这快节奏的时代中，认清自己的发展方向，结合自己的特长，这样未来的路才会走得更远。所以对于我们来说有一份长期的规划是很有必要的。第一，职业规划书能够帮助我们对自己有清晰的认识和定位，是对未来的职业规划的有利工具。第二，确立自己的职业生涯目标，职业生涯规划的核心是制定自己的职业目标和选择职业发展路径。人的一生如果没有目标就会随波逐流，通过对自己的总体分析和对社会的分析，对自己的优势劣势有了清晰的判断,对外部环境和各行各业的发展趋势和人才素质要求有了客观的了解，这样我们才能根据实际，做出相应的职业选择。

作为当代大学生，我们要对自己有清醒的认识，清楚自己的优势和劣势，明确自己的兴趣，进而找准目标，通过平时的学习，不过提高和完善自己，并且对自己的专业以及自己专业未来发展前景做一个全面的分析。对我个人来说，找准自己的位置，结合实际做出合理的职业规划很有必要。

**一、自我分析**

**1. 职业兴趣——喜欢干什么**

我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是艺术型、社会型、实用型、。我的具体情况是：

•具有艺术创造力，喜欢以各种艺术形式来表现自己的才能，乐于创造新颖，与众不同的成果。擅长做策划工作，并能将其运用到生活中去。喜欢做艺术设计师、广告制作人、建筑师，主持人。

•喜欢与人交往，结识朋友，坦率热情，关心社会问题，同情弱者,喜欢从事为他人服务和教育他人的工作，渴望发挥自己的社会作用。喜欢从事提供培训，启迪，帮助等工作。适合成为一名教育工作者（教师、教育行政人员）和社会工作者（咨询人员、公务员）。

•具有领导才能，具备经营，管理，监督的领导能力，善于全局性，系统性分析和解决问题。遇到问题会事先考虑周到，然后实施。适合做一名项目经理、企业领导、政府官员。

•具备良好的团队合作精神，能够很好地融入到集体中去，乐于助人，虚心好学，能够为集体增加一份活力。

**2、职业能力——能够干什么**

我的人才素质测评报告结果显示我的工作优势是：

•善于表达自己的观点，能够抓住中心内容，分析问题。

•能够冷静果断的处理突然发生的事情。

•学习新事物的能力比较强。

•善于与人友好交往并协作工作。

•善于帮助他人，组织集体活动。

•逻辑推理能力和音乐能力比较强。

•热情积极，有毅力，有决心，不轻言放弃。

•有领导能力，可以在更高的职位上发挥自己的特长。

**3、个人特质——适合干什么；**

我的人才素质测评报告结果显示我的气质类型是一般多血质。

一般表现为灵活性高，情感和情绪发生迅速，表露于外，情绪情感容易产生也容易变化和消失，动作活泼好动，但往往不求甚解。工作适应力强，交际广泛，容易接受新事物，容易外露，体验不深刻。愿意从事合乎实际的事业。兴趣广泛，但情感易变，如果事情上不顺利，热情可能消失，从事多样化的工作往往成绩卓越。

合适的职业：导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等。

在MBTI测试中职业倾向于ENFP型，外向直觉情感直觉。其特点表现为：

•极为热心、极富朝气、机敏、富于想像力，几乎能够做他们感兴趣的任何事情。

•对任何困难都能迅速给出解决办法并随时准备去帮助任何一个遇到难题的人。

•常常依据自己的能力去即席成事, 而不是事先准备。

•经常能对他们想做的任何事情找到令人信服的理由。

适合的工作有：广告客户管理、杂志编辑、电视制片人、社会工作者。

我的工作岗位特质：

•能够在完善的条件下很好地与他人合作，创造良好的工作氛围

•能够提高并展示个人能力，有机会接触到各种各样有能力的人。

•能够锻炼个人的写作，策划能力，也能为他人提供帮助。

**4、职业价值观——最看重什么**

我的职业价值观测评报告结果显示前三项是人际关系、安全稳定和利他主义。

人际关系主要表现在希望一起工作的大多数同事和领导人品好，相处在一起能感到愉快、自然，认为这是很有价值的事。在这个方面细化分析，可以看出：

•希望在工作中能够和同事、领导融洽相处，具有和谐的关系。

•希望自己的工作是具有团队协作性质的，能够以团体的形式工作。

•希望自己的工作是服务他人的，能够帮助社会弱势群体。

•希望自己的工作比较自由，轻松，能够在比较的休闲的环境下进行。

下面几个价值观相对而言不是最大的工作动力来源，但是很有帮助

利他主义：工作的目的和价值，在于直接为大众的利益和幸福尽一份力。

安全稳定：工作可以提供安定的生活的保障，即使经济报酬不高也没关系。

成就感：希望获得的工作，能够有及时的成果展示，并且可以体验成就感带来的幸福。即工作是一种自我实现，而且并非外在的利益的满足。

**5、胜任能力——优劣势是什么**

我的优势：

1.善于与人交流，乐于助人；

2.亲切，宽容，讲究实际，乐天派；

3.有组织和领导能力；

4.注重人际关系，有团队合作精神

5.做事勤劳，脚踏实地

我的劣势

1.做事不讲条理，不分顺序，不重细节；

2.易厌倦，不喜欢重复；

3.学习和工作没有太大的耐心；

4.对于不感兴趣的事不愿花费时间审查，粗心大意

5.很难集中注意力干一件事，独自工作时效率低

**自我分析小结：**

现在我对自己有了一个比较清楚的了解，但这还不够。通过分析，我觉得我成功的秘诀在于：

做事要有耐心，要注重细节，做事要分顺序

学会欣赏他人，尊重他人的劳动成果，体谅他人的需要

做事不能冲动，不能过分感情用事

学习说话方式，多与人交流，沟通，接触

培养自己的动手能力，针对不同的情况做出不同的分析

**二、外部环境分析**

**家庭环境分析**

父母都是个体商人，家庭条件较好，父母思想比较开放，家庭和睦。家乡在内蒙古呼和浩特，城市现今发展迅速，开发旅游城市，建设也都紧随国家步伐。临近省市有河北，山西，拥有广阔的市场，发展前景十分优越。

**学校环境分析**

我的学校内蒙古科技大学，位于内蒙古包头市。包头市是新型工业城市，是二线城市，形成了冶金、装备制造、电力等产业为主导的工业体系。以稀土新材料，冶金和钢铁为主要生产力。并且还拥有大量矿产资源。针对实际情况我校设立特色专业，我所在的艺术与设计学院，就业前景也十分关阔。包头市再建设需要相关人才，有利于我们毕业后从事相关行业。

**社会环境分析**

近俩年毕业生人数逐年增加，就业形势严峻，对于我们这样大学毕业的本科生来说，竞争对手主要是一些重点、一流大学或学历更高的研究生。但我有自信心，因为中国的建筑及道路建设都已有一定年限，需要重新修整，所以我们环境设计方向人才是必不可缺的，就业前景还是乐观的。

**职业环境分析、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评，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。

**职业分析**

艺术创作，艺术设计，平面设计，广告，多媒体设计

**职业分析小结：**

不论是从家庭、学校、社会还是职业环境分析，我所学习从事的视觉传达设计专业可能性十分大，而这个职业拥有非常光明的就业前景。

**三、职业目标定位**

综合第一部分（自我分析）及第二部分（外部环境分析）的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析：

**内部环境因素**

优势因素（S）

弱势因素（W）

学习视觉传达设计专业知识有利于从事该职业；个人的吃苦耐劳精神比较强，有利于从事该行业；

缺乏经验，没有耐心，很难专注于一件事

**外部环境因素**

机会因素（O）

威胁因素（T）

随着经济发展，国家需要新型人才，创造性人才

一流院校毕业生，研究生对本科生来说是最大的竞争者

**结论：**

职业目标

将来从事平面设计的设计总监职业

**职业发展策略**

进入北京或上海的视觉设计公司

**职业发展路径**

走独立有思想的设计师路线

**具体路径**

助手——平面设计师——设计总监——独立个体工商户

**四、计划实施**

**计划实施一览表**

计划名称

时间跨度

总目标

分目标

计划内容

策略和实施

备注

**短期计划（大学计划）**

2018——2020年

取得英语四，六级证、计算机二级证、教师资格证、会计证、学士学位证、拿到长沙理工研究生录取书

大二拿英语四级证、计算机二级证，大三复习考研、大四拿学士学位证、上海大学研究生录取书

学习专业知识，英语，课余时间新媒体运营和英语及第二外语方面知识，看与专业有关书籍，拓宽知识面。

余下两年学好专业知识，不挂科，以足够的专业知识参加研究生考试

学好本专业知识

**中期计划（毕业后五年计划）**

2020——2025年

拿到硕士毕业证，和导师交流，拓宽自己的交际圈，找到自己喜欢的工作。

利用专业知识和导师一起做研究，踏实处理本职工作；

熟练掌握专业知识，培养和导师之间的关系，学习成绩优异，处于突出地位

前三年以学习为主，重心在学习专业知识上，拥有良好的师生关系，毕业后两年踏踏实实工作，拥有晋升机会

建立良好的人际圈

**长期计划**

（毕业后十年或以上计划）

2025——2035年

2035年以后在已有的成绩基础上自己创业，根据自己的喜好和多年的工作 经验 创办自己的公司

打造属于自己的品牌

教育自己的子女

关心国家发展以及变化

建立公司形象

详细执行计划如下：

本人现在就读于大学二年级，我的大学计划是：在大二，大三学好专业课知识，并取得英语四、六级证书，大三下学期开始复习考研，大四取得学士学位证，并考中研究生。

**五、评估调整**

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

评估的内容：

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一直得到相应发展，那么我将尝试新的职业。

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现职业不景气的时候，我就会选择其他就业前景广阔的方向。

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果在实际中遇到困难，我会采取积极态度面对，或实施其他措施。

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）依据实际情况具体分析

2．评估的时间：

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

规划调整的原则

以上只是我职业生涯的大体规划，计划赶不上变化，没有一层不变的计划，我会根据实际情况，做出相应的调整，但我不会放弃自己的目标，我会努力实现自己的理想。

如果我遇到了困难，我不会选择退后，我会勇往直前，一一解决。

对于我的评估时间，我会因时需要及时进行调整，把握好大方向，随时掌握所学专业的动态。

结束语

从古至今，每一个伟大的领导者都是一个梦想家，我们要想成功就要有明确的目标，而且要有想要拥有它的炽烈欲望。或许现在我们迷失了方向，或者找不到自己人生的目标，或眼前一片茫茫白雾不知道该往哪里走，但是我们也要重新点燃希望。因为寻找自己的人生目标，追求梦想与成功，并不比接受不幸和平庸艰难，当你不断追寻自己的人生目标时，希望或许就在前方。

在漫漫人生旅途中，许多人因自己没有高尚的追求而迷失方向，最后落得一败涂地。然而也有许多人，选好了自己的人生目标，朝着自己的目标，去努力，走好人生旅程。

可见，目标是人生大海中的航标，是大漠中的源泉。“一年之季在于春，一天之季在于晨。”良好的开端等于成功的一半，人生旅途应该从设定目标开始，你还等什么？