



职业生涯规划书

作者：刘婧

单位：乐山师范学院

姓名：刘婧

性别：女

学校：乐山师范学院

学院：法学与公共管理学院

班级：12级法学1班

学号：12270414

联系方式：18398607723

E-MAIL:357322692@qq.com

站长素材

sc.chinaz.com



前言

俗话说：“志不立，天下无可成之事。”志向是事业成功的前提。志是人生的起跑点，反映了一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响一个人的奋斗目标及成就的大小。对我们大学生来说，我们的奋斗目标就是未来的职业之路，然而大学生活是职业生涯发展的关键时期。在人生的路途中，我们时时刻刻都要面临职业和工作的选择。对于未来职业生涯的规划我本是一脸迷茫，但是古人云：“是预则立，不预则废。”何成功人士都有完整系统的人生规划，明确人生目标。从小到大我一直希望自己能成为一名拥有正义感的律师，游走在世界的每一个角落为所有觉得不公的人夺取他们应得的。本以为高考的失败会让我的人生变的一片空白，但是人生的定义不变，我的目标还在。如今我选择参加学生职业生涯规划大赛，我希望能为我的人生写出一篇精彩的规划。

为什么要进行职业生涯规划?

哈佛调查 (1970)

- 27%的人，没有目标
- 60%的人，目标模糊
- 10%的人，有清晰但比较短期的目标
- 3%的人，有清晰而长远的目标

哈佛跟踪调查 (1995)

- **3%**的人：成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英
- **10%**的人：成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层
- **60%**的人：能安稳地生活与工作，处于社会的中下层
- **27%**的人：他们的生活过得很不如意

哈佛大学调研结论



在同等质量的人才群体中，“优秀”与“平庸”仅隔一线，而这一根“线”就是：一个人是否有一个明确而长远的目标（当然，还有为这个目标坚持不懈的努力）

没有思索的人生是没有意义的人生。

——苏格拉底

充满思索的人生是不轻松的人生。

——罗伯特·弗尔甘

站长素材 sc.chinaz.com



图网 ntpic.com/zhrtd

目录

一、自我认知

二、环境分析

三、职业定位

四、实施策略

五、评估与调整

六、结束语

站长素材

sc.chinaz.com

OCTOBER



自我认 知

评价自
己

客观分
析

职业能力

分析小结

一、自我认知

1. 评估自己



家人： 我妈常说我懒惰、不喜欢做家务、是个典型的电视迷、只要有电视其他无所谓，也不管不问。但我的家人常夸我很乖很听话，会竭力做好每一件别人吩咐的事。



老师： 学习认真努力，做事认真负责，勤勤恳恳，但有时做事不够果断



朋友： 许多朋友一致认为我会体贴人、心态好，有时很安静又是很胡闹。他们说我像一个仙人球，外表坚强内心脆弱。心地善良，稳重，富有责任感和独立思考能力，乐于助人，但是做事有时拖拉。我感觉以上的评价还是很符合自己的。

2、霍兰德职业兴趣测评结果

兴趣类型	得分
艺术型	7
管理型	6
社会型	6
常规型	4
研究型	3
实际型	4

兴趣是梦想开始的地方。通过霍兰德的职业兴趣测评方法，我发现我是属于**艺术、管理、社会型**。

职业兴趣小结：

喜欢通过艺术进行表达，喜欢与人交往、沟通，也喜欢分析和思考乐于与人沟通，使我有丰富的信息源；喜欢分析和思考，使我的思想得以饱满，追求唯美的表达，让我内外兼修。

3、霍兰德职业能力测评结果

艺术、管理、社会型

艺术型：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。

管理型：喜欢领导决策；常常被认为是具有权威性的、有抱负的和具有说服力的。

社会型：喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；关注社会问题，倾向于服务团体；对教育活动等感兴趣。

4、自我评价小结

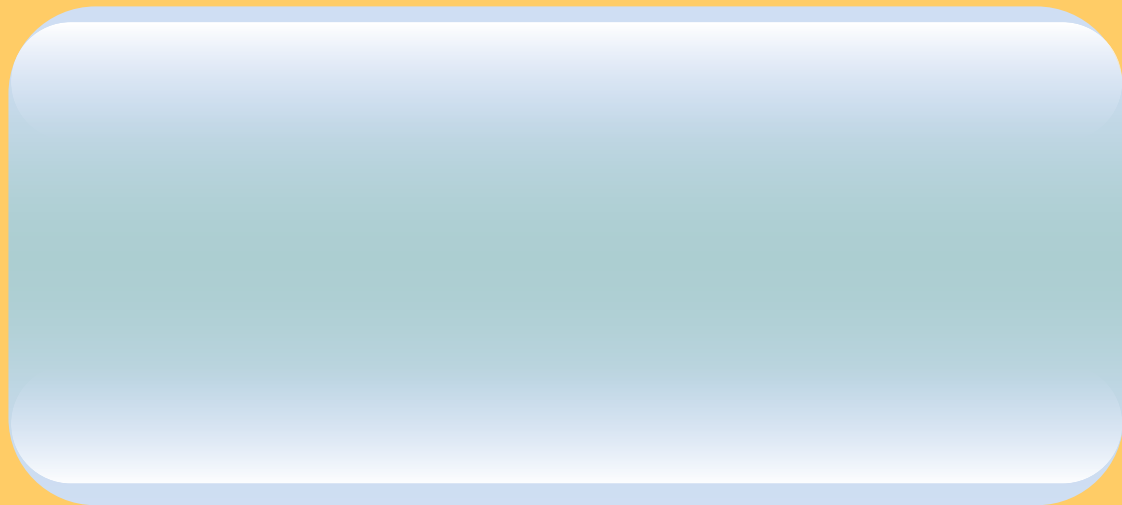
- 我认为我的个性倾向于内向，优柔寡断，缺乏自主判断力，处事能力不够好。但我认为我的优点还是很多的，如善良、有责任心、能担当、体贴人、对人真诚、勤劳等等。同时不爱交流、爱哭、会紧张、有点虚荣心等等。

二、环境分析

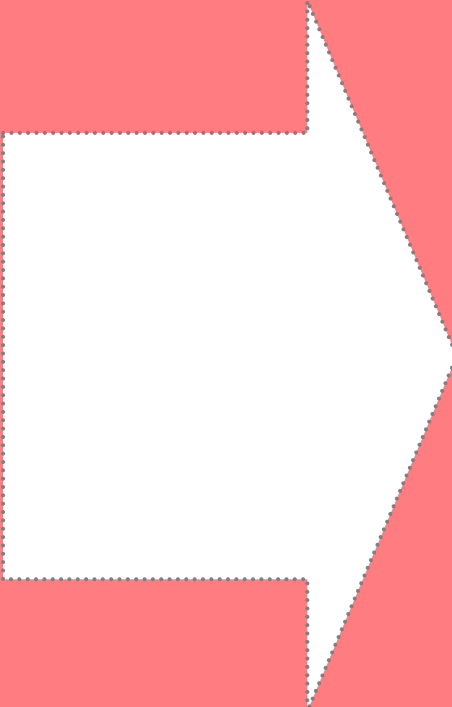


职业认知:

一、家庭环境



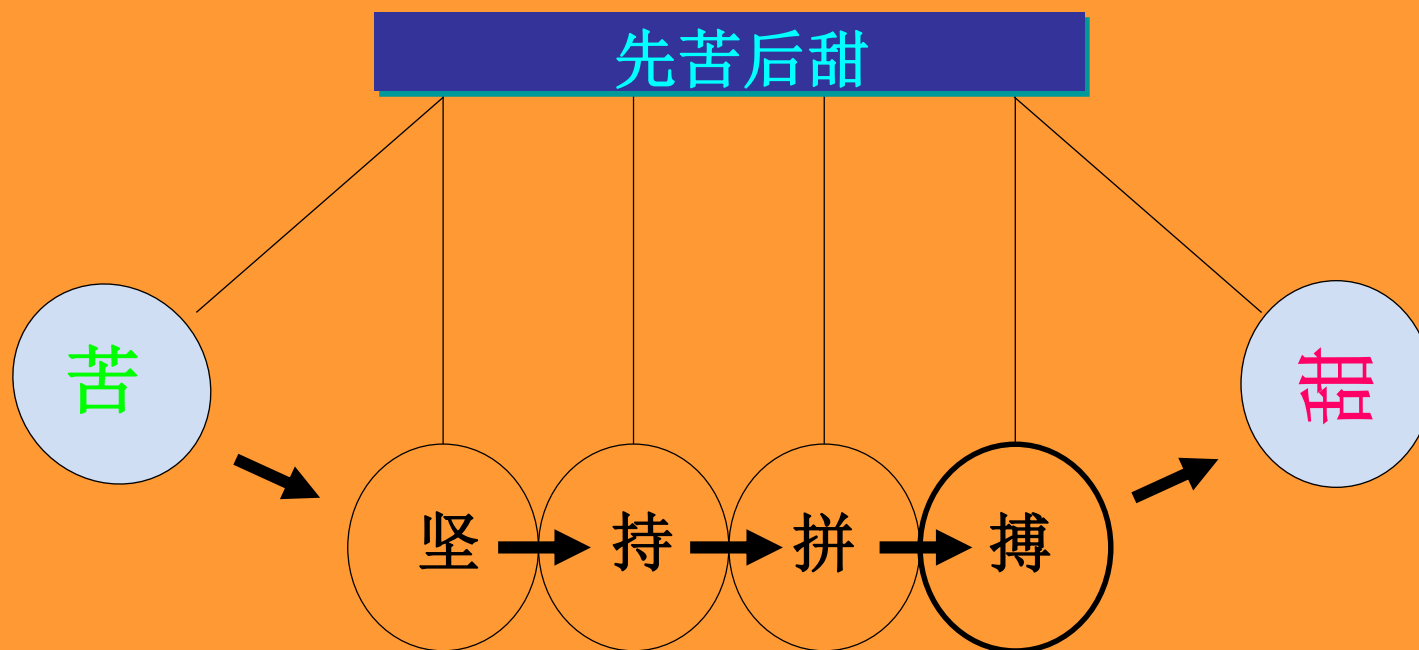
二、学校环境



专业：我学习的专业是电子信息工程技术，该专业的目标是培养具有一定的电子信息基础理论知识；熟练掌握电子信息工程技术的应用、电子信息设备的维护技术和电子信息产品研发技术的高级工程技术人才

三、社会环境

四、职业环境分析



四、职业环境

众所周知现在法学专业是一个红牌专业，就业率整体较低，这是由我国法学教育的泛滥和社会需求较少导致的（当然，我所在江苏警官学院近年来就业质量整体较好）。可是我们还要看到，一旦法学专业的学生找到了专业对口工作，其就业层次还是比较高的。就当前法学本科生的就业来看，其专业对口的职业主要有以下几种：

四、职业环境

1、通过国家司法考试和公务员考试进入司法机关工作

最近几年，国家通过司法考试和公务员考试招收国家司法机关工作人员的人数在逐年增加，但这与逐年增加的法学专业的毕业生数量相比显得还是很少，这就导致了考试竞争的愈加激烈和录取率持续走低，再加上社会用人不公平现象的存在，这使得我们在“独木桥”上走得好艰难。但另一方面，我们也应看到，还是有一批法学本科毕业生经过不懈的努力考上了司法机关，这也告诉我们只要认真准备，充满信心，还是有机会考上公务员的。

四、职业环境

2、取得司法资格进入律师事务所

当前律师行业竞争还是比较激烈的，因此有些律师事务所在找人的时候，如果应聘者不能给他们带来案源，他们通常是不考虑的。但对于刚毕业的大学生来说，有案源的恐怕只是很少一部分。法律专业的毕业生应该怎么才能进入律师事务所成为律师呢？在我国仍然有一些律师事务所是通过办好每件案件来吸引案源的，法学本科毕业生应该找这样的律师事务所。在很多人眼里，律师是个看起来很好的职业：收入丰厚，衣食无忧，工作潇洒，所以当律师成了大部分法律毕业生共同的选择。但事实可能与我们想象的并不一样，我们在选择成为律师前一定要考虑全面。

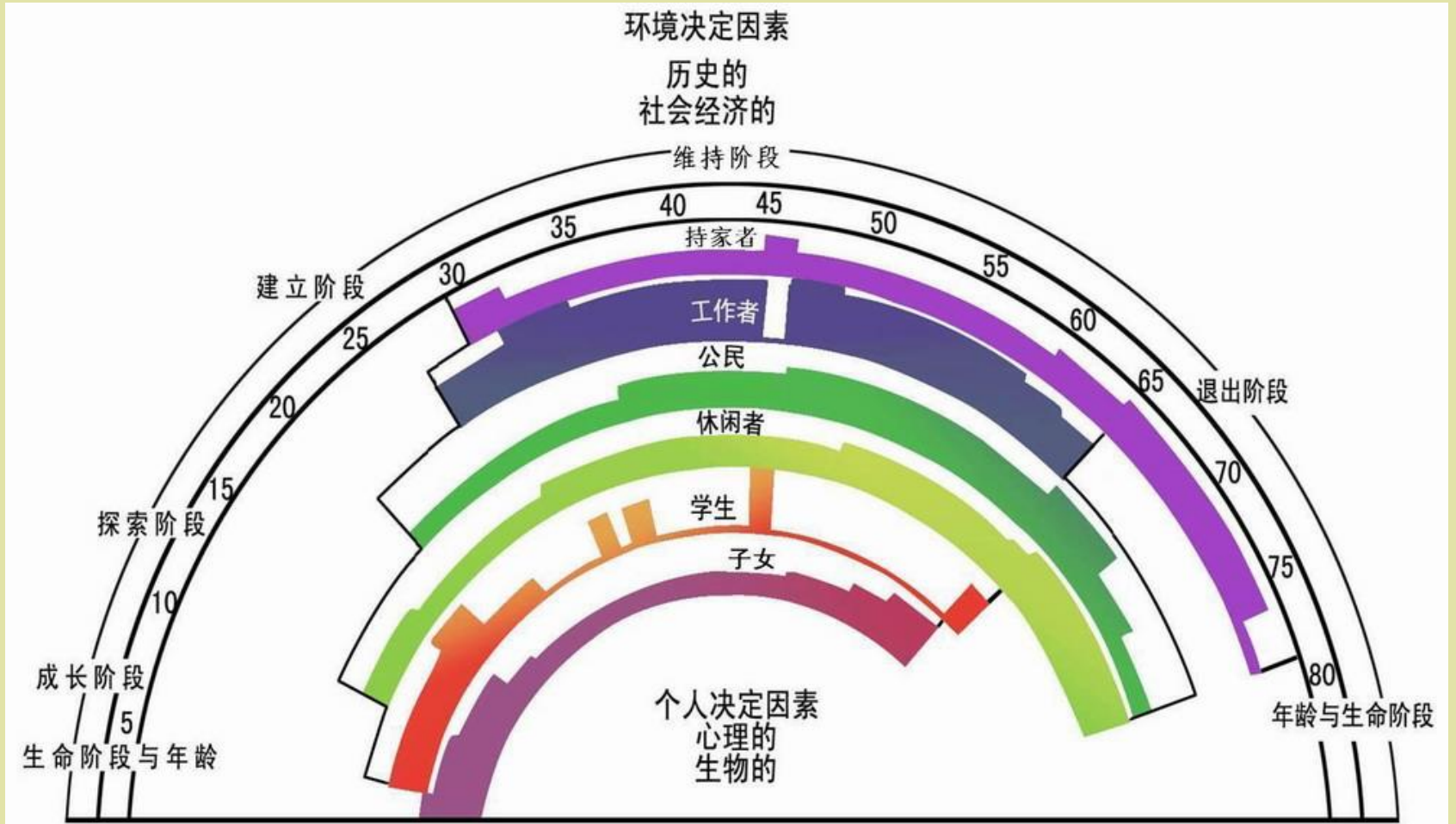
四、职业环境

3、进入高校等教育机构从事科学教研工作

在高校搞科学教研工作的好处是稳定，生活有规律而且收入较高。但是，我认为法学本科毕业生有机会还是步入社会比较好。在现实社会中，老师基本上都是从学校到学校，对社会生活了解不够多，科研和实际脱节（个人所见），因此想成为一个完整的法律人，在科学教研工作也许不是很好的选择。

四、职业定位

1、我的职业生涯发展彩虹图



2. 个人职业定位的SWOT分析

内部环境



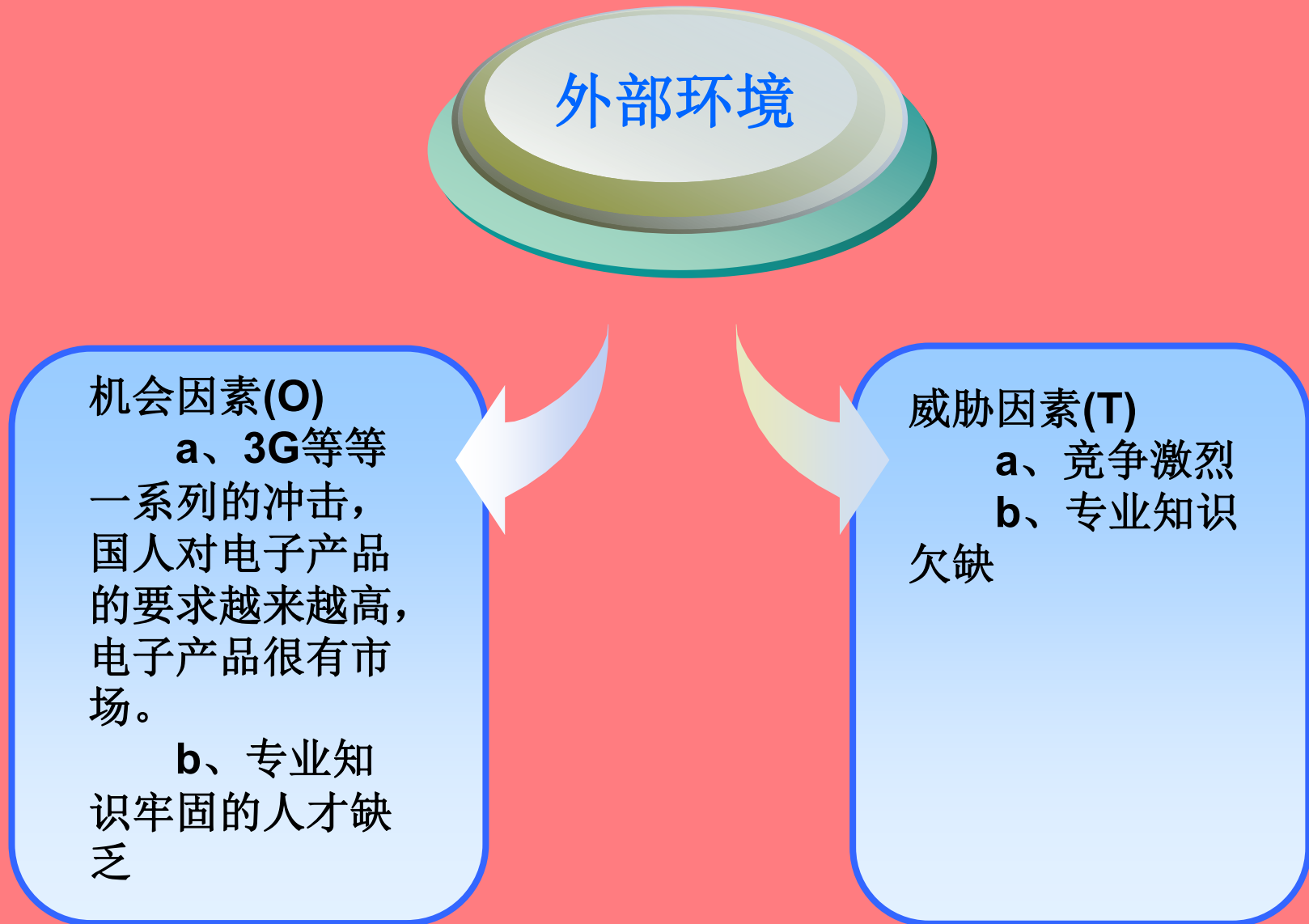
优势因素(S)

- a、精力旺盛、热情
- b、性情平和、乐于助人
- c、忠诚、责任心很强
- d、富于创新精神；
- e、工作和生活井然有序

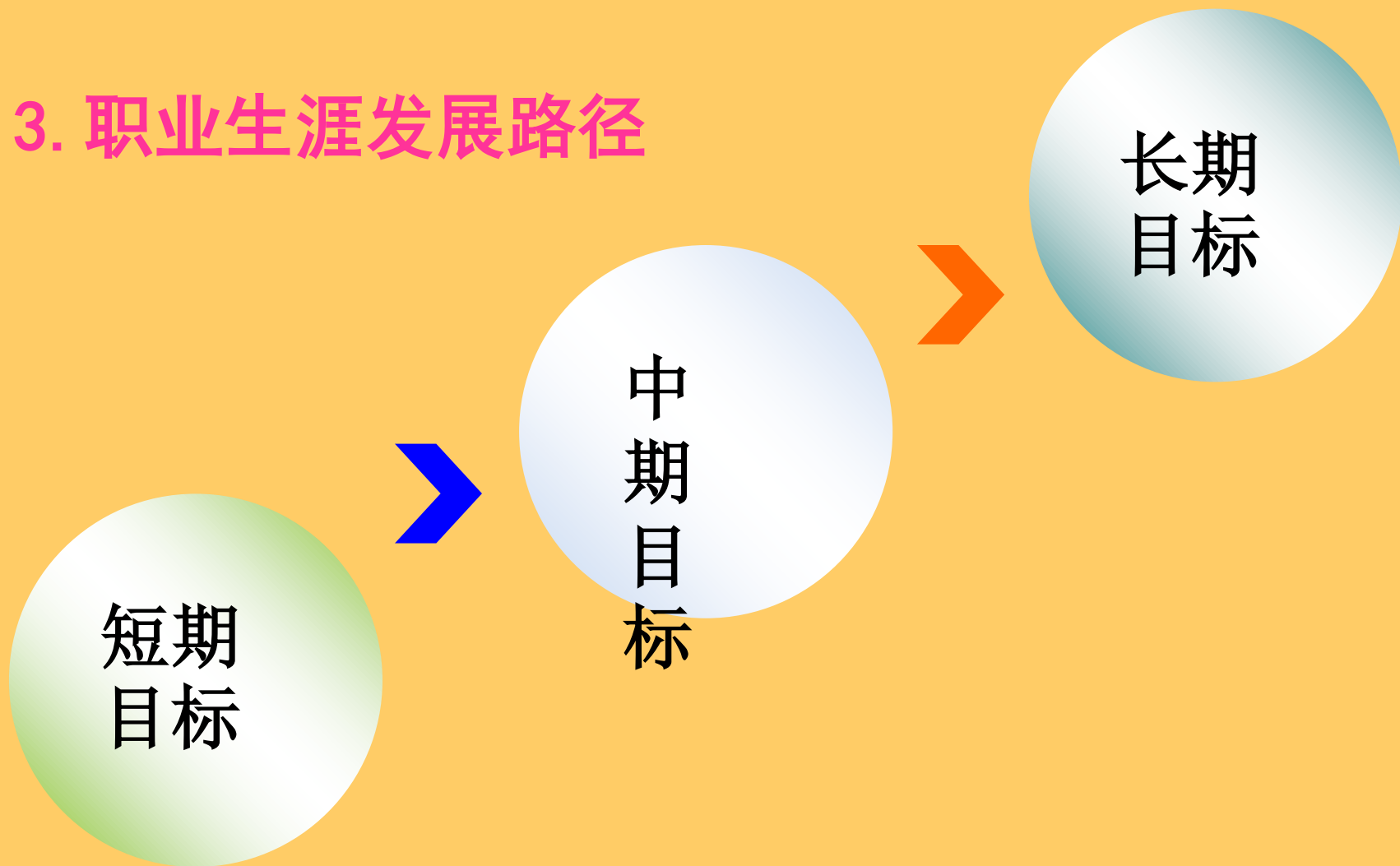
弱势因素(W)

- a、工作中过于讲究完美；
- b、有时因急于迎接新挑战，在准备不够充分的情况下开始工作；
- c、过于重视上级对自己提出的意见。

2. 个人职业定位的SWOT分析



3. 职业生涯发展路径



3. 职业生涯发展路径



短期目标:



中期目标:



长期目标:

4. 职业定位

职业生涯总目标：公务员

(1)路径一

考公务员

考司考做律
师

(2)路径二

读研

应聘教师或
律师

(3) 路径三

自主创业

四、实施策略

2、付出行动

按时间表作息，努力学习，勤奋刻苦，坚持实行每个计划，积极参加班团活动、社团活动和学校活动。勇于去尝试性的事物和新的挑战，多看杂志、书籍、或查阅电脑了解当前的就业问题或一些专业知识，为以后的事业和工作做好铺垫。

五、评估与反馈

1、



五、评估与反馈

如果没有达到预期的目标则需要按实际情况作出相应的调整，如不能坚持实施计划就该做计划或找别人帮助、监督自己，精良坚持原先的计划。在长期目标中如长时间达不到目标，就需要降低要求或尝试其他职业。

每两周进行一次评估和反馈，及时提醒自己，并将计划有好友分享让好友对自己的计划以及自己的实施行动进行评估和反馈。

1

社。

社会环境因素

2

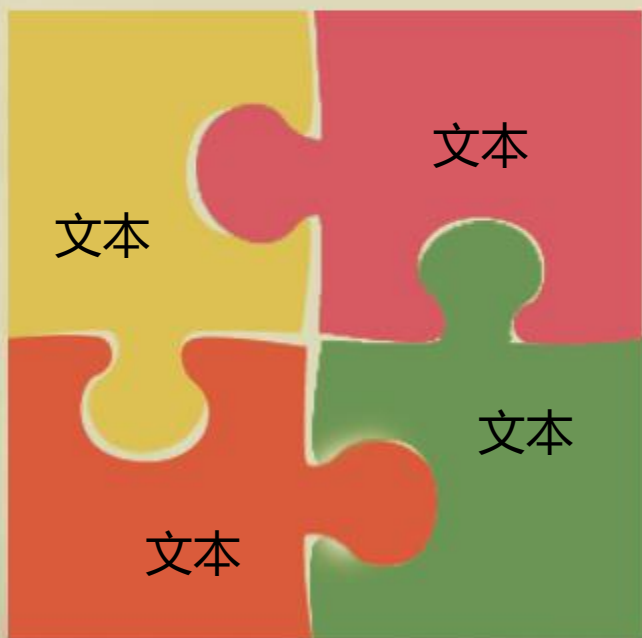
组织

组织环境因素

3

个体

个体环境因素





点击添加文本

点击添加文本

点击添加文本

点击添加文本

六、结束语

1、总结

通过这个职业生涯规划书我可以更好的鞭策自己，明确自己将来的目标，同时可以提醒我不要荒废学业，可以多利用课上和课余时间来学习。

通过这个职业生涯规划书我了解到了中国法律专业的发展在社会上的竞争。

我更应该努力学习专业知识和其他知识来充实自己，以便在将来能有一个好的职位和一个可观的收入。

六、结束语



上人生的旅途罢
前途很远
也很暗
然而不要怕
不怕的人面前才有路

展望未来
我用心凝望不害怕
要让梦想都开花！

六、结束语



Thank You!

[小游戏] 画出我的生命线

1、什么是生命线：生命线就是你给自己的生命定个期限，然后按照时间顺序来自由确定你人生的大事件。（94页）

2、游戏准备工作：

请备好一张洁白的纸、一枝红蓝铅笔；

在纸的中部，从左至右画一道长长的横线，长短皆可；

给这条线加上一个箭头，让它成为一条有方向的线；



在线条的左侧，写上“0”这个数字，在线条右方，即箭头旁边，写上你为自己预计的生命期限，可以写68，也可以写100；

在这条标线的最上方，写上你的名字，再写上“生命线”三个字，游戏的准备工作已经完成。