

## 大学生职业生涯规划书教师【1】

### 一、引言

教师是人类灵魂的工程师，是太阳底下最光辉的职业。而我的职业生涯规划正是成为一名人类灵魂的工程师--教师。当代大学生要有时代精神，要求和国家社会的需要来规划自己的人生。到祖国和社会最需要你的地方去，是当代大学生的神圣使命。我立志：积极进取，拼搏奋进，努力学习，锻炼自我，立志成才。积极响应党和国家的号召，到基层去，到西部去，到祖国社会最需要你的地方去。献身家乡的教育事业，回报家乡，为改变家乡贫穷落后的社会面貌做出自己最大的贡献!

“学为人师，行为世范”是对师范二字的阐释。那么，对于师范生的我们该如何做好职业能力发展的规划?我想其根本也就在于学为人师，行为世范。

### 二、学为人师

如何做到学为人师?其重点就在于学。那么如何学才能做到为人师呢?

大学是一个学习知识的圣地，对于师范生更是如此。走过高考，我们远离了中学时代;进入大学，四年后，我们又重回中学。不同的是我们由学知识转变为传授知识，由学生转变为教师，站在那三尺讲台之上，我们如何以对?这些就是我们大学四年所要学的。

具体说来，主要包括教学技能的培养提高及以后所教学科知识的学习。华东师范大学课程与教学研究所副所长崔允说：“要求每一个师范生不仅要系统掌握所教学科的基础理论和知识结构，而且要能够熟练应用各种教育教学方法，这样才能更好地向一个优秀的人民教师发展。”他指出，我国现有教师教育课程设置存在的两个问题：一是师范生专业过于强调学科课程，教育专业课程在学科机构中比重偏低;二是作为培养教师职业能力的教育学、心理学、学科教法老三门，充斥着基本概念、原理等抽象词语。由此带来的结果不难看到，一方面造成了教师教育能力低下;另一方面，教育类课程成了学理研究，从而影响了师范生的学习兴趣和热情。对于这些问题，我们在希望学校、教育部改变师范生教育学科目分配的同时，更要在努力提升自我的教学能力。

一方面，关于教学技能，主要包括课堂教学技能和课外教学技能。对于课堂教学技能，我们师范生应重点培养发展自身的导入技能、语言技能、讲解技能、提问技能、演示技能、板书技能、变化技能、强化技能、课堂控制技能、结束技能。因为教师在教学过程中，首先就要进行知识的导入、知识的讲解、课堂的互动、知识的板书、知识的灵活应变、课堂时间和知识的合理分配以及课程的结束等。那么，以何种方式导入所要学的知识，如何讲解知识才能使學生更好地理解学习，课堂互动中提什么问题能够促进学生对知识的掌握，如何灵活应对教学中学生提出的问题，如何控制好课堂时间和知识的分配，怎样板书才能有利于学生理解知识以及如何结束这一堂课?这些都是我们必须掌握的基本教师课堂技能。并且，我们也要掌握好组织各种课外教学和活动的的能力，因为课外活动也是学生学习生活的一部分，在大学里，我们有很多这样培养自己组织活动能力的机会。

要想成为一名优秀的 21 世纪人民教师，我们在提升自我教师技能的时候，要为自己定位，我们是学生学习的组织者、合作者、开发者、引导者，而不是传统意义上纯粹的知识传授者。在 21 世纪的今天，要创新就要重视培养我们下一代的自我学习能力以及创新性学习能力。基于此，相应的教学方式也应由讲授式和灌输式向启发式、案例式、探究式转变。这样，才能提升学生的创新意识和探索发现的积极性。

因此，在大学四年的学习中，我们师范生应注重一下几个方面技能的培养:一、三字一话，即粉笔字、钢笔字、毛笔字和普通话。这些是一个教师最基本的职业技能。师范生可以自发组织相关技能的培训及测试;二、教师形象、衣装的设计;三、课外活动的组织和策划，因为中学里，各种比赛、晚会等是必不可少的。另一方面，我们应该注重专业知识的学习。只有学好了所教学科的知识及其系统结构，才能在以后的教学生涯中灵活自如地引领学生学习，才能轻松地解决学生所提的各种相关的疑问。也许，对于知识量，我们完全足以来教导中小学生，但我们现在学习的是其思想以及理论，缺少了这些，我们也就缺乏相应学科的素养，而大学正是我们培养自己专业学科素养的时候，我们怎能不全力以赴?

而且，为提升自我知识面，使我们在以后的教学过程中，在所学专业领域进行学习、探索，我们也应该注重专业课知识的学习。

此外，在这个科技发达的时代，多媒体化教育也将是未来教育的一个重要组成部分。因此，在培养教学技能的同时，我们应努力多媒体技术，提升自己在这方面的技术水平，为以后的多媒体教学打基础。

### 三、行为世范

如何行为世范

古人曾说：“修犹切磋琢磨，养犹涵育熏陶。”任何一个人实际上都在有意识或无意识地进行着自我修养。人民教师所从事的事业是塑造我们社会主义下一代新人的崇高事业，是人类灵魂的工程师，因此其思想修养也就显得更为重要。

苏联教育家马卡连柯曾经指出：“首先是教师品格的陶冶，行为的教育，然后是专门知识和技能的训练，不经过这样的步骤，任何一个教师也不能够成为很好的教师。”在德才中，德是解决为谁服务的方向问题，才是解决为谁服务的本领问题，德调节着才的运用，起着灵魂和统率的作用。一个老师的言行举止严重影响着学生的成长以及发展，一举一动也在不经意间无形地影响着学生。德育的重要性由此可见一斑！

近年来，学校也很注重德育工作建设，相应地采用了很多途径。如定期开展时事政治课；开展社会实践活动；举行各种有教育意义的团组织活动；进行团干培训以及党校培训等，学校通过这些途径来增强学生的道德水平。虽然如此，但关键还在于我们自己，只有我们积极用心参与，才能真正在学习、活动中提升自我修养！

#### 职业生涯规划“三定”原则

首先要“定向”。方向定错了，距离目标会越来越远，还要重新走回头路，付出较大的代价。

在通常情况下，职业方向由本人所学的专业确定。但现实的情况是，很多人毕业后，并不能完全按照自己所学的专业来选择工作，“学非所用”的情况比比皆是。在这种情况下，就需要认真考虑，选择适合自己的职业岗位。有些学子在学校里读了双学位，拿了多种职业等级证书，就业时就比别人多了几个机会。

二是“定点”。所谓“定点”就是定职业发展的地点。比如有些人毕业后选择去大城市，有些选择到中小城市发展，有的则选择去边疆、大西北，这都无可厚非。但应该综合多方面因素考虑，不可凭一时冲动。比如有的人毕业留在大城市，认为那里经济发达，薪资水平较高。但忽略了竞争激烈、观念差异、心理承受能力，甚至于气候、水土等因素，结果时间不长又要跳槽。频繁更换地点，今天在这，明天到那，对职业生涯弊多利少。

三是“定位”。择业前要对自己水平、能力、薪资期望、心理承受力等进行全面分析，做出较准确的定位。不可悲观，把自己定位过低。更不要高估自己，导致期望值过高。不要过分在意公司的名气，薪资的高低。只要这家公司、这项专业岗位适合自己，是自己所向往和追求的，就应该去试一试，争取被录用。确立从基础做起，逐步积累[经验](#)，循序渐进，谋求发展的思想理念。这样对你的职业生涯会有好处。

除了这“三定”，其实还有很重要的“一定”，就是“定心”。心神不定，朝三暮四，怎能准确地“定向、定点、定位”呢！因此，无论做什么，都需要“定心”。

其实，“三定”就是解决职业生涯设计中“干什么”、“何处干”、“怎么干”这三个最基本的问题。这三个问题解决好了，职业生涯发展就会比较顺利。

### 职业生涯发展的关键

职业生涯发展的关键。近 87.1%的职业生涯呈现这样的轨迹：前 2-4 年处在基层职位，第 5-6 年初任主管，第 7-9 年出任经理或高级经理，第 10-12 年任总监或副总，第 13-20 年间坐上总经理的位置。

工作第一年：初入职场，褪尽青涩

告别校园，如何由学生转型为独立的职业人，这是工作第一年的首要任务。作为职场新人，需要克服个人想像与社会、公司实际情况的落差所带来的不安全感，以适应企业软硬环境，掌握工作的规则和程序；在听从上司、同事指导与管理的同时，获得公司及他人的认同。这好比蛹蜕变为蝶的历练，工作第一年的心路发展过程是艰辛的，但结果却是美好的！

工作第三年：明确定位，术业有专攻

工作若干年后，你便成为独立的职业人，应该在公司内部找到成为某一方面专才的定位。如果说，大学毕业选择的第一份工作有其偶然性与盲目性；工作两、三年后，你应该能够根据自我认识、发展潜能重新评估自己的职业目标与方向。如果在这一阶段，你发现自己不适合当前的职业或对现有的工作没有兴趣，及早转换职业是上上策。

工作第五年：专家 VS 管理，孰轻孰重？

时光荏苒，你已成长为主管，由一个“劳力者”转变为“劳心者”，不再拘泥于“二传手”的角色；主要任务是培训他人，提出建议，与企业内其他部门接触，领导、管理项目小组工作。近 70.4%的职业人跌倒在“职业长跑”的第五、六圈中，因为这个阶段需要学会为他人负责，从他人的成功中获得满足。在这个阶段，如果你不能承担管理角色的话，应该确立作为某个领域专业人士的角色，并从横向发展中获得机会。

的确，并不是每一个人都能扮演好管理者的角色，就像本色演员与性格演员一样，两种角色的差异常常令“贪心”者两头不讨好。顾旻就是这样，他困扰于是走技术研发道路呢，还是冲刺管理职位？主管与普通员工的角色存在着很大的差异，主管及经理需要经常扮演“恶人”纠正手下人的不当行为，即使这人曾经是你很好的朋友。若按技能、经验与职级的匹配原则看，主管人员应该“轻”专业，“重”管理(协调、沟通、激励与监控)能力的积累。

在选择长期、稳定发展的职业生涯时，你不仅需要知道自己想从事什么工作、能从事什么工作，更重要的是需要知道以什么策略、手段实现职业生涯的进步。

## 大学生职业生涯规划书教师【2】

### (一) 前言：

人生有许多转折点，稍不注意就会走错。就拿我自己来说吧，中考是一个转折点，高考是一个转折点。而即将面临的另一个转折点是该选择怎样的工作。大学四年的所学就在此。所以在即将面临选择时，应该对自己的未来好好设计一下，有了目标，才会有成功。

### (二) 自我盘点：

我是一个本科生，在父母眼里我就是他们的希望，他们的一生似乎都压在我身上了。我哦是一个农村人，在我们那，交通不好，信息算得上闭塞吧，家里人都靠着我出人投地，而我也付所望考上大学。他们现在最关心的就是我能否找到工作，能找到一个什么样的工作，说的露一点就是能否赚钱。

我是一个性格内向的人，其实本来也酸不上内向，是环境造就的结果。算得上是自卑感作祟吧。平时最喜欢干的事情时躺在床上看小说，要不就一个人躲着看电视，我不西画别人问我干了些什么，感觉象是审问犯人似的。我擅长独立工作，能与尊敬的人保持频繁、有意义的支持性交流关系。而且对收集所需信息有一种天生的好奇与技巧。而且自己总是能看出别人在想什么，虽然不知道自己想的是否正确。我的缺点可能就是太理想主义了吧，总是做一些不切实际的梦。自己也知道不可能实现，却偏偏爱干，而且乐在其中。我的另一个缺点就是太自卑了，对自己的长相缺乏信心，且害怕别人在背后评论自己。

### (三) 解决自我盘点中的劣势和缺点：

所谓江山易改，本性难移。所以需要很大的恒心。首先最重要的是扩大人际交往，开拓视野。增强做事计划性和条理性，以及持续推进工作的韧性。重视客观事实和逻辑推理。时刻需要考虑方法的现实性和可行性。正视矛盾和冲突，学着说不。如果你能够针对不同的人、不同的情境采取不同的指导方式，你会在人际合作中发挥更好的作用。正确看待失败，碰到困难不要随意放弃

#### **(四)未来人生职业规划:**

由于我的所学是师范类，将来出来是教书。而在教书的环境又十分舒服，有假日，而且跟那么多学生接触，既能训练自己的胆量，又可以训练自己。消除自己的自卑感。我的所学是地理，未来的发展就是围绕这方面，对自己未来几十年的生涯做了如下的规划:

1.2006—2010年，学习期。在这期间，充分利用时间，锻炼自己。多拿几个证书，认真学好专业知识，培养自己学习、工作的能力。具体的是，过英语四、六级，过计算机二级，至少拿一次奖学金，多带点家教，既能挣点钱，有可以锻炼自己。

2.2010—2014年，教学期。在这期间，积累一些教学经验，一边教学，一边学习，从教学中得到一些有用的东西。另外做好考研的准备。因为在纪念的教学中能积累一点钱，而这些钱可以做为继续读书的资本。

3.2014—2017年，读研期。在这期间，好好深造，继续学好怎么做好人。让自己更有素养。

2017—年，找一份好工作，找一个好老公，拥有一个幸福的家庭。在工作上踏踏实实的工作。

#### **(五)结束语:**

规划仅仅是规划，若不努力，就是纸上谈兵，空中楼阁。未来总是在变化的，因此我们要保持着清醒的头脑，在以后的事情中，随机应变。一个人，若想取得成功，就要拿出自己的勇气，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!

#### **(1)相关资料:**

a. [面试](#)时最容易犯的 12 个错误

不善于打破沉默、与面试官套近乎、为偏见或成见所左右、慷慨陈词，却举不出例子、缺乏积极态势、丧失专业风采、不善于提问、对个人职业发展计划模糊、假扮完美、被引君入瓮、主动打探薪酬福利。

#### b. 地理老师需求情况：

高考指挥棒带热地理专业：入学冷，就业火，地理专业的毕业生入学时绝对想不到现在会这么吃香。别的专业是学校挑毕业生，地理专业是毕业生挑学校。来自潍坊某中学的宋校长感慨地说：地理专业可以考虑，其他专业已经招满了。在不少用人单位的招聘摊位前，这句话被不断重复，让不少其他专业的毕业生直后悔自己当初选错了专业。来自邹平的某重点高中此次共提供了 47 个教师就业岗位，还不到 10：00 就已经有 46 个名额基本确定了人选，只有地理教师的人选还没有最后确定。宋校长说，今年该校计划引进 5 名地理老师，目前还没有合适的人选，他看好了一名山师大地理专业的男生，只要学生愿意马上跟他签约，可这名男生还是选择了济南的一所重点高中。

章丘某中学的李校长分析认为，地理专业毕业生今年受宠，主要原因在于高考实行 3+x 后，地理成为高考科目，课时明显增加。同时，随着高中新课改的实施，地理从原来的两个年级开课调整为三个年级开课，学生数量增加了，对老师的需求量自然就大了。而此前各学校师资储备不足，只得大量引进。

#### c. xx 师范大学地理就业形式：

6 月中旬，xx 师范大学就业中心不断有好消息传出：地理专业的签约率达到 93%，数学、计算机专业超过 90%，42 个本科专业中的绝大多数都超过了 80% 校长丁万鼎高兴地告诉记者，不包括考研的和待签协议的，目前全校毕业生一次就业率已超过 80%。