

## 实例 大学生职业生涯规划书

为了在日趋激烈的竞争环境中,不断地提高就业竞争能力,使自己自身条件适合所从事的工作,在工作发挥自己的优势,提高自己工作的愉悦程度,就需要根据自己和社会的条件做好职业生涯的规划。合理的职业生涯规划对实现职业生涯成功、满足人生需求和实现人生价值具有重要的意义。

### 第一部分 自我认知

认识自我是职业生涯规划的基础。只有全面、客观地了解自我,才能进行合理的职业定位,进而规划个人职业生涯行动方案。我将通过自我、家庭、他人的评估和专业职业测评综合分析,以认识自我。

#### 一、自我评估

##### (一)自我评价

生理的我	女性, 21 岁, 身高 160cm, 五官端正, 身体健康, 能胜任教育类的工作。	
心理的我	1.心思缜密、有耐心, 丰富的想象力, 接收新思想快, 善于寻找新方法, 理解能力强; 但缺乏表现力、行事不够果断。 2.喜欢与人交往, 不喜欢单纯的做事情。 3.向往成功, 希望在帮助别人的同时获得自我价值的肯定。	
社会的我	××学院 电子工程学院 应用电子技术教育专业(职师) 09 级学生	
家庭的我	家庭背景与社会资源	父母是普通工人, 经济收入状况中等, 社会资源较少。
	家庭文化	父母敬重教师这个职业, 使我从小就崇敬老师, 感恩老师。他们艰苦朴素的作风、踏踏实实、以及母亲善良的好品质一直影响着我, 让我乐于服务他人。
	家人期待	父母期望我选择教师职业, 认为这一职业稳定, 有一定的社会地位。
优势的我	专业优势	本专业以“宽口径、厚基础、高素质、能力强”为总体指导思想, 培养具有扎实的电子技术和信息系统的基础知识、基本理论、基本实验技能, 能在高(中)等职业技术学院和普通中小学从事应用电子技术、计算机应用和信息技术教育等方面的教学和研究, 以及能在电子与信息、计算机及相关领域从事科学研究、教学、技术开发与推广的复合型人才。 (1)专业培养体现“教学型”人才与“应用型”人才的专通结合、电工技术与电子技术结合、电子技术与计算机技术相结合。 (2)经历由初级到高级平台的专业基础实验。培养了良好的专业操作能力。
	实习实践的经历	2010.05——南宁××职业技术学校实习 2011.05——南宁××电子科技有限公司实习

##### (二)他人评价

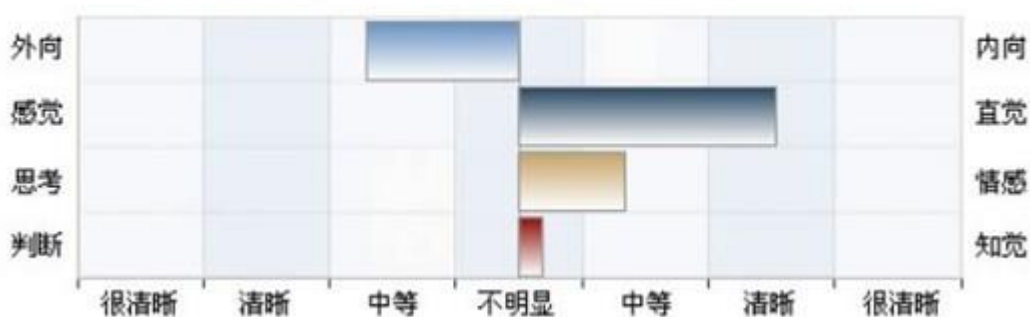
评价	优点	缺点
老师评价	学习能力强、责任心强	不够大胆、不擅于大型社交活动
朋友评价	有主见，组织能力好	固执、倔强
同学评价	待人热情、开朗乐观	创新能力不强
其他社会关系评价	乐于助人	害羞、敏感

## 二、工具测评

### (一)职业性格

通过职业性格测评，我的性格类型：外向+直觉+情感+知觉。

性格特征分布图



这一类型职业性格的特点：

对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和未来。

崇尚和谐善意、情感丰富、热情、友好、体贴、情绪强烈。总是避免矛盾，更在意维护人际关系，愿意花费很多心思，结交各种各样的人，而不是做事。

富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。我倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。

有丰富的想象力，善于创新，自信，富有灵感和新思想，善于寻找新方法，更注重理解，而不是判断。

### (二)职业兴趣

根据《RCCP 通用职业匹配测试量表》测出我的职业兴趣类型：

测试项目	得分
R（现实）型	25
I（研究）型	36
A（艺术）型	36
S（社会）型	44
E（管理）型	36
C（常规）型	30

可得我所适合的职业类型为：

SEI：大学校长、学院院长、医院行政管理人员、历史学家、财政经济学家、职业学校教师、资料员。

SIA：社会学家、心理咨询者、心理学家、政治科学家、大学或学院的系主任、大学或学院的教育学教师、大学农学教师、大学工程和建筑课程教师、大学法律教师、大学数学(医学、物理、社会科学、生物科学)教师、研究生助教、成人教育教师。

SAI：图书馆管理员、小学教师、幼儿园教师、学前儿童教师、中学教师、师范学院的教师、盲人教师、智力障碍者教师、聋哑人教师、学校护士、牙科助理、飞行指导员。

### (三)职业能力

能力决定工作的效率。通过职业能力测评，得到如下结果：

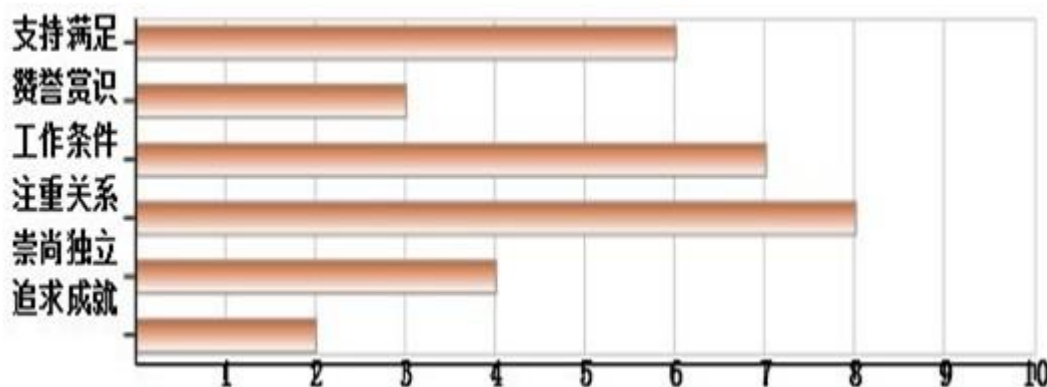
能力类型	得分
基本智能	8
数理能力	7
言语能力	8
推理能力	9
人文素质	8
信息分析能力	9

测评结果显示：我的推理能力和信息分析能力较强，具有比较清晰的逻辑思维能力，善于思考分析，迅速地掌握问题的核心。

同时，在人际交往中，能关注他人的反应，从中理解他们的想法，能较好地指导或示范别人如何做某事。

### (四)职业价值观

价值观决定着工作的满意度。通过职业价值观测评，得到如下结果：



测评结果显示：在职业价值观测评中，我把“注重关系”视为自己重要的职业价值观，希望的工作是：能够拥有与同事和谐的关系，并且与上下级也能够融洽相处；具有团队协作性质的，能够以团体共同努力的方式进行工作；能够接触到不同类型、群体、层次的人；合乎社会道德，或者是能够在道德的原则下行事的。我非常希望获得有充分保障的工作。

适合从事的工作：教育、管理类工作

### 自我认知小结

职业测评工具显示的结果与自我评估基本吻合。结合自我评估与工具测评结果，我对自己有了更全面、更客观的认识。首先，无论是生理的、心理的、社会的我以及我的优势，都显示我适合从事教育类的工作。其次，选择教师这一职业也符合我的价值观。再次，父母支持我选择教师职业，为我职业的发展提供的一个有力的支持。

从本科学历和专业特点这一现实出发，我决定对中等职业学校教师这一职位作进一步探索。

## 第二部分 职业认知

### 一、行业环境分析

#### (一)国家对职业教育高度重视

温家宝总理在《政府工作报告》中强调，“要把发展职业教育放在更加突出的位置，使教育真正成为面向社会的教育，这是一项重大变革和历史任务”。胡锦涛总书记在党的十七大报告中提出，要“大力发展职业教育”。“十一五”期间，中央财政对职业教育将投入 100 亿元，重点用于支持职业教育实训基地建设，充实教学设备，资助贫困生家庭学生接受职业教育。2007 年到 2008 年，中央财政重点支持了 465 个县级职教中心、785 个职业教育实训基地和 483 所示范性中等职业学校的建设。

根据“十一五”经济社会发展规划与 2020 年发展设想，广西到 2020 年实现城镇人口 2850 万人，城镇化水平达到 50%左右。而要实现这些城镇化发展目标，不仅需要广西经济的快速发展，更需要加快发展职业教育，快速培养高素质的劳动者和技能型人才队伍，支撑城镇化的进程。

从业人数 从 190 万 人增加到 300 万人	五年自减 人员	合计	需要补充 工程技术 人员(10%)	需要补充 管理营销 人员(20%)	需要补充 技术工人 (55%)	需要补充普 通工人和其 他人员(15%)
增 110 万	减 20 万	130 万	13 万	26 万	71.5 万	19.5 万

“十一五”期间重点工业产业需要增加的就业人数

#### (二)广西中等职业学校发展现状

##### 1.中等职业教育攻坚效果显著

从 2007 年 12 月到 2010 年底，广西投入 60 亿元全面实施了职业教育攻坚计划，重点是建设 100 所自治区级示范性职业院校，使广西职业教育办学条件居于全国平均水平，构建完善的职业教育政策体系。2009 年，广西中等职业学校共招生 31.95 万人，与高中阶段普招比例达到 1.2: 1，到 2009 年底，中职在校生人数为 73 万人。同时，加强对中职学校领导和教师的培训力度。自治区积极推进中职教学改革，累计安排 300 所职业学校实施了近 1000 个教改项目，其中对 187 项优秀成果进行了表彰。全区 2010 年共有上万名学生参加了中等职业教育技能比赛。通过三年攻坚，广西中等职业学校毕业生就业率均保持在 95%以上，为地方经济的发展提供了人力资源。2011 年普通高等学校面向中等职业学校毕业生对口招生考试等 4 项考试将于 4 月举行，约有 6000 人报名参加中职对口招生考试。其中对部分技能突出、学习优秀的中职毕业生，可以免试入学，实现中职升高职的“直通”。

##### 2.办学条件显著改善

广西壮族自治区职业学校办学条件得到较大的改善。教学设备日趋齐全，实训基地日渐改善，办学条件日益提升。目前，职业学校校均校园占地面积为 181.4 亩，校均校舍建筑面积 22114.37 平方米。

##### 3.办学形式趋于多样

就业为导向，加强校企合作，广泛推进订单办学、工学结合、产学研一体等培养模式；优势互补，加强校合作办学；加强与行业协会的交流与合作；管理体制有新突破；办学特色初步显现；服务能力不断增强。

### (三)广西中等职业学校人才需求分析

#### 1.职校教师总量少

2009年，自治区职业学校在校教职工总数为6453人，其中专任教师为5056人，生师比为20.1:1，与教育部要求达到的16:1有一定的差距。

#### 2.专业教师紧缺，“双师型”教师匮乏

专业教师特别是“双师型”教师的紧缺，致使职业教育的实用性和职业性得不到充分体现。近年来各中职学校加大了对专业教师的培训力度，但由于教师多为普通中学的转岗教师，缺少专业技术知识和实践操作能力，以文化课教师居多，所以培训效果并不好。目前，广西自治区职校专业课教师和文化课教师均为2528人，各占专任教师中一半的比例；实习指导教师比例偏低，仅为477人，仅占专任教师的9.4%；“双师型”教师为1182人，只占专任教师的23.4%。专任教师结构不合理，专业课教师、实习指导教师、“双师型”教师不足，无法满足正常的教学需要，难以培养出实践能力强、高质量的学生。

#### 3.教师学历水平有待提高

2009年，广西自治区职业学校以本科学历教师为主，占68%；具有硕士学历的教师仅为21人，在专任教师中仅占0.4%，比重偏低；大专及以下学历的教师仍占近32%的比例。

## 二、目标城市行业分析

### 1.目标城市概况

近年来，南宁市大力开展城市建设，加强生态建设和环境保护，着力打造中国绿城、中国水城，努力将南宁建设成为适宜人居住的绿色城市。南宁市是5个首批获得全国城市建设最高奖“中国人居环境奖”的城市之一，还先后获得“国家园林城市”、“中国优秀旅游城市”、“全国生态环境建设十佳城市”等荣誉称号。

我家位于南宁市区附近的县城；我适应南宁的语言习惯、气候特点、生活节奏，能很快投入工作。

### 2.南宁市职业教育的发展状况

近年来，南宁职业教育的办学规模逐年扩大。从2005年开始，南宁市中等职业教育连续4年扩大招生，在校生从2005年的3.4万人增加到2008年的6.8万人。按照发展计划，到2010年，南宁市中等职业学校在校生规模达到8.56万人，初中毕业生就读中等职业学校的升学率达到45%。在职业教育攻坚阶段，南宁市将大力加强职业院校的基础能力建设。南宁市将重点建设南宁职业技术学院、市一职校、市三职校、市四职校、市六职校、横县职业教育中心、广西南宁高级技工学校 and 南宁市卫生学校等8所示范性职业院校。考虑到工业发展，南宁还将启动分别设置在南宁部分工业园区的4所技工学校的建设，并集中建设商贸与旅游、信息技术、加工制造类等10个职业教育实训基地。自2008年启动职教攻坚以来，南宁市职业教育在发展规模、财政投入、项目建设和人才培养等方面亮点纷呈。但也要清醒地看到，南宁市职业教育发展还存在着一些矛盾和问题，必须高度重视，认真对待。下一步，南宁市将继续在巩固职教发展成果上攻坚；继续在职教薄弱环节整

改提高上攻坚；继续在提升职教基础能力上攻坚；继续在扩大职教办学规模上攻坚；继续在提高职教办学质量上攻坚；继续在创新职教机制上攻坚。

### 三、中等职业学校教师职位分析

职业描述	主要从事高中阶段的职业教育，其定位是在九年义务教育的基础上培养技能型人才和高素质劳动者。按照教育部颁布的中等职业学校文化基础课程教学大纲，进行高中文化知识教育，并根据职业岗位的要求有针对性地开设职业教育课程，传授职业知识，培养职业技能，进行职业指导，对受教育者进行思想政治教育和职业道德教育，全面提高受教育者的素质。
工作内容	教授文化基础课程； 教授所在职业方向的专业知识，培养职业技能、创新精神和创业精神； 组织学生实习，通过现场或模拟职场的真实环境，深化和拓展专业的学习，培养学生模仿、操作、实践、制作产品的应用性能力； 对学生进行思想政治教育和职业道德教育，培养学生的职业态度； 组织笔试和实践等方式对学生成绩进行考核。
任职条件	教育背景：专科以上学历 核心课程：教育学、心理学等与所教职业相关的课程和教法等 职业资格：教师资格证和实习指导教师资格证；相关专业的技能资格证。 核心能力：表达能力、沟通能力、实际操作技术能力
工作环境	教室或实习场地上课；带学生去工厂实地参观或实习。
薪酬待遇	因地区、学校及个人职称、教学工作量不同而有所差别。一般在每月 2000 元以上，并享有一定的福利。

#### 职业认知小结

通过对行业环境分析、目标城市行业分析以及具体职位分析以及职业生涯人物访谈，使我对目标职业有更深刻的认识。

目前国家高度重视中职教育，广西中职学校发展迅速且发展良好，中职教师需求不断增加，中职教师具有较大的发展空间，其待遇不断提高，享有一定的福利，具有较好的保障。

中等职业学校教师是“教师型”与“技能型”的结合，要求具备较强的实际操作技术能力。同时，中职学生与普通中学学生心理不同，学习目的不同，中职教师应更注重学生的心理变化。

### 第三部分 职业目标及路径设计

在自我认知和职业认知的基础上，我将运用 SWOT 技术决策，以确定职业目标，明晰未来的职业路径。

#### 一、SWOT 分析

内部环境因素	
优势因素(strengths)	劣势因素(weaknesses)

<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 职业兴趣、职业性格、职业能力、职业价值观与教师这一职业相符</li> <li>◇ 专业培养目标为中职教师</li> <li>◇ 良好的身心条件让我能胜任教育性质的各类工作。</li> <li>◇ 有较好的表述能力，理解分析能力强</li> <li>◇ 善于洞悉他人想法，迅速掌握问题的核心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 实践经历不多</li> <li>◇ 对电子知识、电子技能掌握程度还不高</li> <li>◇ 不够自信，表现力不强</li> </ul>
<b>外部环境因素</b>	
<b>机会因素(opportunities)</b>	<b>威胁因素(threats)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 国家高度重视职业教育</li> <li>◇ 电子产业是一项新兴的高科技产业，被称为朝阳产业</li> <li>◇ 职业院校快速发展</li> <li>◇ 中职教师需求较大</li> <li>◇ 家庭支持</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 技术人员能够通过考取教师资格证进入中职学校就职</li> <li>◇ 同类专业非师范生可通过考取教师资格证进入中职学校就职，竞争相当激烈</li> <li>◇ 学校对第一批职师班专业培养缺少经验</li> </ul>

通过 SWOT 分析，我的个性心理、能力特长及价值观适合从事中职教师工作，且我的专业背景、知识结构为从事中职教师工作奠定了良好的基础。而且，国家高度重视职业教育，广西中等职业院校正快速发展，中职教师需求较大，这为我职业的发展提供了一个良好的前景。

同时，选择中职教师工作也面临着一些不足和外部的威胁。

根据职业生涯人物访谈，我了解到中职教师工作要求中等职业学校教师是“教师型”与“技能型”的结合，要求具备较强的实际操作技术能力。而我在表现力还不够，实践经历不够。我将会通过以后的学习与工作予以弥补。

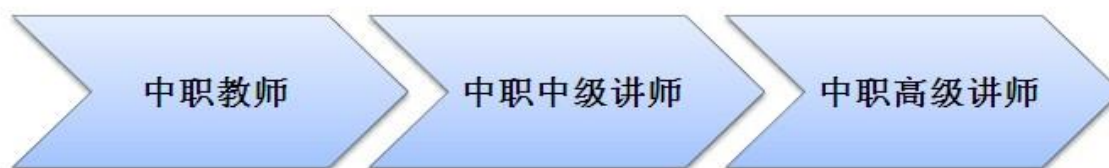
另外，由于南宁的就业竞争较大，则提前取得各项进入中等职业学校任教的资格证书。

## 二、职业目标的确定

通过上述关于自我认知、职业认知的分析，以及 SWOT 分析的结果，我确定了我的职业生涯目标。

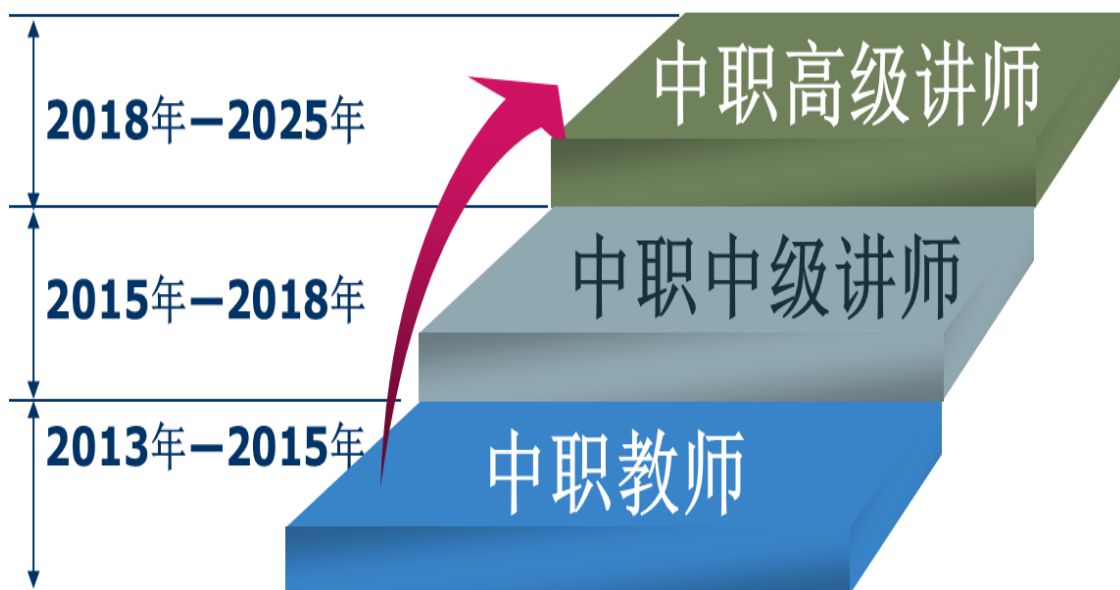
**职业目标：毕业后成为南宁市中等职业学校的一名教师。**

## 三、职业发展路径



## 第四部分 行动方案

### 一、总体目标



## 二、职业行动计划

目标	具体期限	细分目标	实施策略
中职教师 (2012-2014)	2012.3 -2012.9	计算机三级考试	1. 每天学习计算机理论的时间不少于1个小时。 2. 每天计算机实操1小时。
		教育理论知识	1. 2012.03-2012.06 阅读《普通教育学原理》，并撰写读书笔记。 2. 2012.06-2012.09 阅读《普通心理学》，并撰写读书笔记。
		教育技能和专业技能	1. 2012.04 参与学校组织到中职学校的教学实习活动，积累教学经验。 2. 每周至少从事2个小时的中小学家教工作。 3. 每天操场练习演讲半小时。 4. 通过家用电器等实践课程提高专业实操能力 5. 利用2012年暑假到南宁电子科技广场，寻求一家电子产品公司实习。
	2012.9 -2013.2	计算机辅助设计(电子CAD)证书考试	1. 每天学习计算机辅助设计(电子CAD)证书课程不少于1个小时。 2. 每天上机实操2小时，掌握protel 99se和altium designer—protel (升级版本)的使用方法和绘图技巧。
		教育理论知识	1. 2012.09-2012.10 阅读《个性化教育原理与方法》，并撰写读书笔记。 2. 2012.11-2012.12 阅读《教育心理学》，并撰写读书笔记。



		教育技能和专业技能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每周至少从事 2 个小时的中小学家教工作。</li> <li>2. 10 月参与学校组织到中职学校的教学实习, 积累教学经验。</li> <li>3. 寒假期间, 到南宁电子科技广场, 寻求一家电子产品公司实习。</li> <li>4. 每天操场练习演讲半小时。</li> </ol>
	2013.2 -2013.6		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 为 6 月份计算机辅助设计 (电子 CAD) 认证考试做冲刺准备, 争取在 2013 年 6 月份, 取得电子 CAD 应用工程师证书。</li> <li>2. 进行毕业论文设计及答辩。</li> <li>3. 收集南宁中职学校招聘信息, 参加人才招聘会, 积极投放简历。</li> </ol>
中职中级 讲师 (2013 -2015)	2013.7 -2014.7		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成学校安排的教学与实习工作。</li> <li>2. 发表 1 篇学术论文</li> <li>3. 申请 1 项教育学科科研项目。</li> <li>4. 做好班主任工作, 争取所担任班主任班级被评为优秀班级。</li> <li>5. 每周与同事交流两次以上。</li> </ol>
	2014.7 -2015.7		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天英语学习 1 小时, 通过全国职称外语等级考试 (B 级)</li> <li>2. 完成学校安排的教学与实习工作。</li> <li>3. 参加教师讲课评课大赛, 参加职业技能大赛, 指导学生参加职业技能竞赛</li> <li>4. 发表一篇论文。</li> <li>5. 做好评中职中级讲师职称的其他工作</li> <li>6. 每周与同事交流两次以上。</li> </ol>
中职高级 讲师 (2015-2018)	2015.7 -2016.7		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成学校安排的教学与实习工作。</li> <li>2. 发表 1 篇学术论文</li> <li>3. 申请 1 项科研项目。</li> <li>4. 每周与同事交流两次以上。</li> </ol>
	2016.7 -2017.7		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成学校安排的教学与实习工作。</li> <li>2. 发表 1 篇学术论文</li> <li>3. 申请 1 项科研项目。</li> <li>4. 每周与同事交流两次以上。</li> <li>5. 每天英语学习 1 小时, 通过全国职称外语等级考试</li> </ol>
	2017.7 -2018.7		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成学校安排的教学与实习工作。</li> <li>2. 做好评中职高级讲师职称的其他工作</li> <li>3. 发表一篇论文。</li> </ol>

### 第五部分 评估与调整

环境总是处在不断变化中, 应根据实际情况和目标的实现程度分析, 做好职业目标与职业路径的修改和调整, 依据具体情况采取相应的措施, 不断修正职业生涯的目标和策略, 保证职业生涯规划切实可行、行之有效。

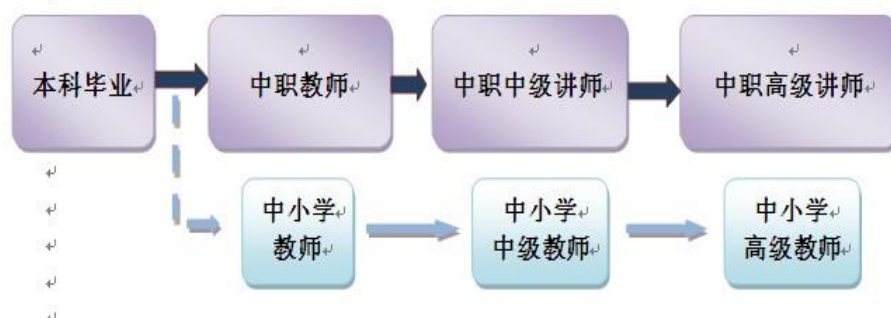
保持每半年做一次评估, 每月根据当月主要事务做详细周计划, 充分认识自己并随时调整计划, 为职业生涯打牢基础。

## 一、评估与调整

在实行动方案的过程中，将利用从工作中或非工作中得到的反馈信息，不断评估自己的职业目标定位和职业发展方向是否合适，职业生涯策略是否可行等等方面内容。若发生与职业生涯规划偏差，则需要有针对性地修正，修订职业生涯规划的内容包括有：重新选择职业、重新选择生涯路线、修正阶段性目标、变更实施策略计划等。例如：在2013年4月没有通过计算机三级考试，则于2013年10月再次参加计算机三级考试，并在2013年4-8月，针对考试，拟定短期的行动方案，以增大实现目标的可能。

## 二、备选方案

结合我的职业兴趣、职业性格、职业能力、职业价值观，我拟定了一份针对目标职业的备选职业生涯规划方案，以适应千变万化的职场世界，更好地主动把握人生。我的备选职业目标为中小学



教师。

一个人想要获得人生的成功，没有规划是不行的，没有目标的人就像推磨的驴一样，忙碌一生却只是在原地转圈圈。今天站在哪里重要，但更重要的是你下一步迈向哪里。在做这次职业规划之前我只知道要完成大学学业，如何完成，都没有明确的实施策略，更别说职业实施策略了。通过这次职业规划生涯的设计过程，我明确了职业目标，设计了实施策略，并考虑到了备选方案。这使我不再感觉前方路一片迷雾。世界上唯一不变的东西就是变化，此后我还要根据环境的变化，不断地评估和反馈，坚持不懈，从而保证计划得以实施。天生我材必有用，我的未来不是梦！