

大学生职业生涯规划书



成功的人生，需要自己去经营，别再说了，莫再等了，现在就为自己的人生做好规划，为人生点亮一盏明灯，赢在人生起跑点上。

年 月 日

个人资料

- 姓名:
- 性别:
- 年龄: 岁
- 籍贯:
- 身份证号码:
- 所在学校及学院:
- 专业及班级:
- 学号:
- 联系地址:
- 邮编:
- 联系电话:
- E-mail:

引言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的职业生涯规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

第一章、认识自我

1、个人基本情况

就读于 xxxxxx 系，我的性格有些内向，但有时开朗、活泼。很积极向上，是乐观主义者，遇事都会从其好的一面观察，每天都会用微笑与别人打招呼。对事情大多抱有乐观态度，对任何事情，只要我决定去做，就一定会尽自己最大的努力。待人真诚、很体贴别人、喜欢帮助别人。

2、职业兴趣

在我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是常规型（86分）、社会型（72分）、艺术型（33分）。我的具体情况是：我做事情有条理，在我即将开始一个任务前，一般会事先计划好，然后有条不紊、按部就班。我可能是一个相对保守的人，我总是以谨慎的态度去学习、去工作、去生活。在我的职业生涯里，我踏实、忠诚可靠，将是上司放心信任的好员工。

3、职业能力及适应性

我的人才素质测评报告结果显示，言语能力得分较高（88分）、数理能力得分较低（39分）。我的具体情况是：善于与别人交流，能很好的对一件事进行分析，能很好的理解一段话的意义；但在快速准确计算的同时能解决推理应用问题的能力尚还欠缺。

4、个人特质

我的人才素质测评报告结果显示自己属于理智性、谨慎性、控制性、责任性。我的具体情况是：在做出决定前反复思考，考虑周密，计划周到，循规蹈矩，谨小慎微，瞻前顾后。冷静客观，善于控制自己的思想和情感的外露。对观念、抽象事物、哲学问题感兴趣，以求知、钻研为目的，富于思考与内省。稳重可靠，责任心强。

5、职业价值观

我的人才素质测评报告结果显示前三项是成就感取向（90分）、美感取向（72分）、人际关系取向（66分）。我的具体情况是：善于不断创新取得成就，努力实现自己想做的事情，喜欢结识不同层次不同类型的人，并且能够与之很好的相处。

6、胜任能力

具有一定的人际交往能力，能够很好的进行诚实和开放的沟通。遇事冷静不冲动，具有遵守规定、尽力完成任务的意识。有较强的应变能力，保持冷静的思考。但在一定程度上喜欢在团队中完成任务，在关注团队的成员、对他人表达积极的期望方面略显不足。

自我分析小结：

我是一个真诚、乐观、坦率、富有爱心的人。为人光明磊落，处事严于律己、无私奉献，为心淡薄名利、我又是一个安静内向的，敏感，稳重、情感体验深刻，观察力比较敏锐，做事审慎小心。有责任感，富有人情味、心地善良的人。我有较强的自我克制能力，能埋头苦干，态度稳重，不易分心，对新职业虽然适应慢，但善于忍耐。遇事谨慎，三思而后行，持久力强、情绪较稳定，平静，能很好地控制自己，不太会生气。总的来说自己是比较乐观自信的。

第二章、职业生涯条件分析

1、家庭环境分析

来自 xxxxxx 的学生绝大多数都是来自农村的，当然，我也不例外，个人感觉现在的农村家庭条件都差不多。跟其他父母一样，我的父母当然也是希望自己能够找到一个很好的工作，能够过的好一点，工作能够轻松一点。这些要是想要实现，那么必须得好好奋斗，争取将来有个好工作，让父母少操劳些。

2、学校环境分析

学校有很好的学习氛围，当然也有很好的实践机会，能很好的发展德智体美。在读的食品科学与工程专业为国家级特色专业，或许会有很好的就业机会，虽然说现在还没直接接触自己的专业知识，但会努力打好专业基础，珍惜每一次实践的机会。

3、社会环境分析

随着社会的发展，大学生数量急剧增加，从而造成了就业压力很大，国家对此也有相应的政策，增加了新的岗位。对于二本的学生来说，在工作的竞争中实力显然不如“985”“211”类院校及普通一本类院校的学生，而对于专科、三本类院校的学生实践能力又优于之，所以只有好好奋斗，打好自己的专业基础，这样才能在竞争中脱颖而出。

4、职业环境分析

A、行业分析：

俗话说：“民以食为天”，人的生活离不开食品，所以食品的安全问题一直是老百姓最为关心的话题，尤其近年来食品安全事故频发，如毒奶粉，注水肉事件，苏丹红鸭蛋，金华毒火腿事件，食品的质量与安全再次成为全社会关注的热点，使得食品的检测与检疫工作成为政府日常工作的重心之一。但由于人才培养的滞后性，我国专业的从事食品科学与工程，食品检验与检疫工作的人员数量远远不能满足当前社会对这类人才的需求。

B、政策分析：

我国目前正在加紧出台《食品安全法》，这说明我国对食品的质量与安全的重视程度越来越高，但由于此专业为新生专业，刚设置不久，且专业从事本行业的技术类人才数量较少，对于学习食品科学与工程的学生来说，就业前景可谓是一片光明。

C、专业分析：

食品科学与工程专业是我国高校开设的新型专业，随着社会文明程度，我国经济的发展和人民生活水平的提高，食品生产和消费水平快速增长，其质量与安全问题日益受到重视，且我国正在全面推广食品市场准入制。食品企业要确保其产品符合国家标准，必定对专业的从事食品科学与工程，食品检验检疫的人才有大量的需求。且目前食品的个性化、营养化、方便化、绿色化改造亦成为食品工业的伽张趋势和新的重要的经济增长点，而各类拥有较高科技技术的食品企业的循序发展，也迫切需要一大批具有化学、食品化学、食品工程原理和农产品加工与贮藏等方面的知识，基本理论和基本技能，能在现代食品加工及相关领域内从事教学、科研、产品开发、生产技术管理、品质监控、工程设计、具有食品贮藏、加工和资源综合利用方面能力的综合实用性人才。所以在以上情况下，本专业前景较为广阔。

职业生涯条件分析小结：

每个地区都需要向我们这样专业的人才，所以我们的专业的工作内存还是比较丰富，工作需求还是很大的。但现在对食品营养的要求越来越高，人们的要求也越来越多，所以我得扎实的学好专业知识，以后做一个真正的有用之人。

第三章、职业目标定位及其分解

1、职业目标的确定

- ◇ 我的优势(strength)及其使用:适应能力强,做事一丝不苟,认真对待每一物,具有较强的责任心。
- ◇ 我的弱势(weakness)及其弥补:有点胆小,有时候有点粗心大意。
- ◇ 我的机会(opportunity)及其利用:目前食品行业成了社会的一大热门行业,好好学习专业知识,毕业后充分发挥。
- ◇ 我面临的威胁(threat)及其排除:现在对食品营养的要求越来越高,人们的要求也越来越多,所以我得扎实的学好专业知识,以后做一个真正的有用之人。

2、职业目标的分解

- 近期职业目标:努力学习,能在大学期间考取公共营养师资格证。
- 中期职业目标:能进入食品单位进行工作。
- 长期职业目标:能够做一名出色的营养师或者有关食品的相关职业。

第四章、执行计划

1、短期目标的执行计划

本人现在就读大学二年级,我的大学计划分为四个阶段:顺利完成大学四年的学习任务,拿到学位证书及毕业证书。顺利通过计算机二、三级考试,英语四、六级考试及日语3级证书。拥有一至二个兴趣爱好,并能好好培养。基本确定未来个人的职业发展方向。充分利用有限的实习机会,了解市场及行业的相关信息。培养好职业技能,职业素质。多多参加社会实践,可以利用空余时间,在不耽误学习的基础上,做几份兼职工作,了解社会动态,关注社会发展情况。

2、中期目标的执行计划

毕业初期,对职位的要求不高,多干事,学习向他人请教,可以充分积累经验。要求转变观念,有良好的心理准备职场挑战。多多参加社交活动,积累人家关系。保持良好的进取心。带有一定相关经验后,可以考虑跳槽,另谋高就。在业余时间,考虑是否需要进行充电,积累专业或其他技能。毕业后5年应该以事业为中心,事业较为成功,在职务上应该达到高级职称以上。应该有良好的公众关系,人际关系较好。在30岁之前应解决个人问题。若事业发展不顺,考虑自己创业,但因充分考察市场,选择自己最有把握的事业进行投资。要求征询家人的意见,不盲目创业。

3、长期目标的执行计划

能够在食品科学及相关领域从事设计、生产、管理和新技术研究、新产品开发、分析与检测等工作。

第五章、评估调整

1、评估的内容

- A、职业目标评估:假如一直在一个工作中,而且没有什么成就,那么我将考虑重新选择职业,也可以考虑自主创业。
- B、职业路径评估:当出现自己的职业位置已跟不上时代的发展时,我将考虑调整自己的前行方向,努力学习新的事物知识,使自己时时刻刻都能适应社会新的发展要求。
- C、实施策略评估:如果自己的计划与实际发展有偏差,那么我将会修改自己的计划,并使之按正确的方向发展,为自己的职业生涯提供一个良好的环境。
- D、其他因素评估:如果遇到身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况时,我会认真分析形势,沉着应对发生的事情,并选择一个适合自己解决方案。

2、评估时间

在一般情况下,我将半年进行一次评估规划,当出现特殊情况时,我会随时评估并进行

相应的调整。

3、调整原则

1、清晰性原则：考虑目标措施是否清晰明确？实现目标的步骤是否直截了当？ 2、变动性原则：目标或措施是否有弹性或缓冲性？是否能依据环境的变化而调整？ 3、一致性原则：主要目标与分目标是否一致？目标与措施是否一致？个人目标与组织发展目标是否一致？ 4、挑战性原则：目标与措施是否具有挑战性，还是仅保持其原来状况而已？ 5、激励性原则：目标是否符合自己的性格、兴趣和特长？是否对自己产生内在激励作用？ 6、合作性原则：个人目标与他人目标是否具有合作性与协调性？ 7、全程原则：拟定生涯规划时，必须考虑到生涯发展的整个历程，作全程考虑。 8、具体原则：生涯规划各阶段的路线划分与安排，必须具体可行。 9、实际原则：实现生涯目标的途径很多，在作规划时必须考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其它相关的因素，选择确定可行的途径。 10、可评量原则：规划的设计应有明确的时间限制或标准，易评估、检查，使自己随时掌握执行状况，并为规划提供参考依据。

结束语

任何目标，只说不做到到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

一份职业生涯规划书不仅仅是对自己人生的规划，还是我们自身发展的准则，需要我们不断去更改，不断去改变。将来的身在职场中的我也要如此孜孜不倦地去追求更高的目标！