**大学生职业生涯规划书**

**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，是当代大学生的圣神使命。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教学科目分配的同时，更要在学习中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学生更好地理解学习，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!

职业生涯规划的“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，拿了几种职业等级证书，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。