**大学生职业生涯规划书**

前言

人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有所帮助。 佛曰：“一花一世界，一叶一菩提”，曾经无法理解这句话的意思，感觉太深奥，仿佛那句话沾上了佛光，金光万丈，而我只是一个凡夫俗子，无法顿悟如此高深的禅语。后来渐渐明白，其实，顿悟，不用多么高深渊博的知识，只需要刹那间的灵感爆发，或者是心灵刹那间的澄净空明。是啊，一个人的一生正是需要这种顿悟，现在我已经渐渐明白了自己的人生，身为大学生的我们，将来要站在人生的十字路口，我们总将有一天离开校园步入社会，迎接人生一份工作的挑战。我们要有意识的去寻找最适合自己的工作。

一位智者这样说过:一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。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。人生最重要的不是一味地做，而是有目标地拼搏。

一、自我剖析

每个人都有自己的长处，也有自我难以克服的缺点，个体的职业生涯规划必须结合自身的特点，不同的兴趣、性格、爱好能力，会引发发不同的职业理想和职业目标。因此，认识自我是职业生涯规划的第一步，也是最重要的一步。只有真正深入地了解自我，才能选择正确的职业定位，进而在个人的职业生活和发展中取得成功。所以你在为自己勾勒画像的同时，也就为自己勾画好了一张职业发展地标图。

1、个人基本资料

姓名：

性别：

籍贯：

专业：地理教育专业

强烈的责任感，也因为责任感太强而产生了些压力。性格温和，家庭观念很重。脾气好，善忍耐，不喜欢抱怨，也不争吵，关心体贴别人，缺点是缺乏自己的原则。

气质：多血质

神经特点：感受性低;耐受性高;不随意反应性强;具有可塑性;情绪兴奋性高;反应速度能跟上节奏。

2、个人特征

有时缺乏不自信 正式场合下有点怯场

基于本人对自己的认识、朋友对我的评价的前提下，

有点小内向，但能够为他人考虑，做起事来比较认真，但无聊的

时候有点懒惰。

通过对自己主观能动因素的分析，特总结如下：在今后的日子里，我应该取长补短，发挥自身优势，弥补劣势指定出一套符合自身实际情况的计划，在保证质量的基础上定期地完成自己的各种目标，以提高自己的恒心与毅力，并经常向家长、老师、同学虚心请教，及时发现自身存在的各种问题并加以改正。在学习与生活上，不仅要系统全面的掌握理论知识，更要提高自己的实践操作能力，建立属于自己的信息人脉网络，而且要提升自己的沟通交流能力，进而从综合素质上提升自我。

二、职业剖析

1、家庭环境

总体情况

家庭条件不算富裕，属于个体经营，能基本维持正常的生活。父母文化水平不高，但具有良好精神

品质，他们把希望寄托在我身上，希望我尽可能的学习好，规划好自己的人生，以便将来找个好工作。

2、学校环境

成都师范学院是四川省人民政府举办，四川省教育厅直管的国家

公办全日制普通本科院校，前身是1955年创建的四川教育学院。2012年3月经教育部批准改建更名为成都师范学。学校位于中国历史文化名城;;“天府之国”腹地成都市。现有人民南路、温江、白果林三个校区，总占地面积1100余亩。教学楼、实验楼、图书馆、学生宿舍、运动场等教学和学生生活设施齐全，建筑面积近40万平方米。拥有理科、工科和信息与计算三个实验中心，语言发展、教师职业技能、艺术与体育和管理类四个实训中心，共有专业实验(实训)室44个;校外教学实习(实训)基地120个;教学科研仪器设备价值8000余万元，图书馆馆藏纸质图书128多万册，各类报刊2200余种，电子文献4.2TB。学校环境优美、教学资源丰富，为学生学习和生活提供了优质条件。

学院得天独厚的地理环境，为我今后的发展提供一个很好地平台，虽然我学的专业是学院新建的专业，但我会通过自己的努力让我所学的专业知识产生最大效益，并在加强专业学习的同时，积极参加社会实践活动，不断提高自身综合素质。

3、社会环境

进。因此，在这个大前提之下，我们需要特别注意的是职业环境的变化。

4、职业环境

教育事业在国家发展中起至关重要的作用，它的发展状态是积极向上的，可以说是属于永远的“朝阳产业”，我选择教育业作为自己的终身职业，也是考虑到了它的社会地位和发展前景的。

5、职业分析

教师这个职业工作环境单纯，对教师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。唯一存在的问题是，当前大部分高校的教师人数已经饱和，可提供的工作岗位较少，这就要求我们必须具备更为突出的条件。

6、职业剖析小结

环境影响职业的发展，所以，通过以上四方面环境的分析，使我基本认清了本专业所面临的情势，应当结合当前的就业形势和自身条件，让从事的职业更适应环境。

三、计划实施

短期目标

中远期目标

大学期间总规划 探索期 奋斗期 发展期 实现期 目标设定 短期计划 策略制定 目标计划的实施

1、目标设定

短期目标：校优秀学生，优秀毕业生。2016年6月能够顺利毕业取得大专毕业证，并在毕业前取得旅游管理的自考本科证。 中远期目标：成为一名优秀的人民教师。

2、短期计划

大学期间总规规划纲要

3、策略制定

A、探索期

大一转眼已过去一半，越来越感到时间的匮乏，但是我还是要好好利用大一剩下的几个月时间做一个规划，大一正是我们学习专业知识的好时机，要加强对专业知识技能的了解。对此我做了以下规划：

大一下学期：

(1)每天坚持在7点半之前起床，坚持早自习读半个小时英语，过英语三级;

(2)每周至少去图书馆三次，阅读世界地理和人文地理，扩大知识面;

(3)参加校内社团举办的公益类活动，锻炼胆量和能力;

(4)学习方面依然不能放松，达到既定目标;

(5)(6)大二：

(1主要任务还是把学业搞好，专业知识是做任何一项职业的保障。

(2) 每天早上也要坚持读英语，提高口语能力，争取过四级;

(3)加强计算机操作能力，争取过二级;

(4)继续参加青年志愿者活动，增强服务意识，争取成为中共党员;

(5)积极主动观察就业行情，看准教师专业的就业动态与所需的技能，以便更好的有针对性的完善自己。

大三：

(1)加强地理专业知识的学习，努力掌握实践经验;

(2)掌握一些必要的求职技巧，学会职场基本礼仪

(3)完成毕业设计和毕业论文

(4)通过自己的努力与进取，争取成为优秀毕业生。

B、奋斗期

在毕业后的1-5年里，要学会自己做事，管理好班级，自己能独立完成上级所交给的任务，能够剧本独立思考和解决问题的能力。在工作岗位能与同事和睦相处，注重团队合作精神的培养，加强学习能力，虚心向有经验的老师学习。工作过程中，兢兢业业，凡事以大局为重，将自己的实际行动展现在同事面前。我将凭借自己不断的努力和上进心，充分发挥自己的实干精神和创新革新能力，为学校和社会的发展做出自己的贡献，达到自己的职业兴趣目标。

C、发展期

这段时间是年轻有为、发展和进一步完善自己的时期，因为自己

D、实现期

此阶段是我职业趋于稳步上升的状态，是我职业生涯的另一个转折期，我会在教师行业不断取得更高的业绩，再次定位自己的人生目标。

四、生涯评估与调整

俗话说：“计划赶不上变化”，人生对于我们，说长不长，说短不短，在职业生涯的进程中，还会遇到种种磨练，无论是社会、组织环境还是我们自己，都必然会发生改变，这些改变是我们难以预料的。这就要求我们时时注意内外环境的变化，不断审视自我，调整自我，不断地修正策略和目标。

因此我为自己做了一个评估调整，如果我的教师职业不能够像计划的那样一方风顺，我也不会轻易放弃，遇到困难第一时间解决;如果不能顺利当上编制教师，那么我将依靠自己的不懈努力，开办自己的辅导班，在创办课外辅导中心的事业上找到适合自己发展的道路。

结束语：

时时刻刻都不能忘记，任何目标，只说不做到头来只是一场空。其实，每个人的心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。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，需要靠自己打拼!