**职业生涯规划设计书**

姓名：

　　性别：

　　出生：年月日

　　学校：

　　院系：

　　电话：手机：

　　电子邮件：

　　撰写时间：年月日

目录

　　1自我认知

　　职业生涯规划测评

　　度评估

　　橱窗分析法

　　自我认知小结

　　2职业认知

　　外部环境分析

　　目标职业分析

　　职业素质测评

　　分析

　　职业认知小结大学生服务

　　3职业规划设计

　　确定目标和路径

　　制定行动计划

　　动态分析调整

　　备选规划方案

一、自我认知

　　1、职业生涯规划测评(测评报告)

　　2、360度评估

　　优点缺点

　　自我评价

　　家人评价

　　老师评价

　　亲密朋友评价

　　同学评价

　　其他社会关系评价

　　3、橱窗分析法(选做，不作强制要求)：

　　橱窗1：“公开我”

　　橱窗2：“隐藏我”

　　橱窗3：“潜在我”

　　橱窗4：“背脊我”

　　4、自我认知小结：

　　二、职业认知

　　1、外部环境分析

　　①家庭环境分析

　　②学校环境分析

　　③社会环境分析

　　④目标地域分析

　　2、目标职业分析

　　①目标职业名称

　　②岗位说明

　　③工作内容

　　④任职资格

　　⑤工作条件

　　⑥就业和发展前景

　　3、职业胜任力测评

　　(测评报告)

　　4、swot分析

　　我的优势(strength)及其使用

　　我的弱势(weakness)及其弥补

　　我的机会(opportunity)及其利用

　　我面临的威胁(threat)及其排除

　　minimaxswot分析(选做)

　　外部因素

　　内部因素

　　外部机遇：opportunitieso1：

　　外部挑战：threatst1：

　　内部优势：strengthss1：

　　优势-机遇：so

　　优势-挑战：st

　　内部劣势：weaknessesw1：

劣势-机遇：wo

　　劣势-挑战：wt

　　5、职业认知小结

　　大学生服务

　　三、职业生涯规划设计

　　1、确定职业目标和路径

　　①近期职业目标

　　②中期职业目标

　　③长期职业目标

　　④职业发展路径

　　2、制定行动计划

　　①短期计划

　　②中期计划

　　③长期计划

　　3、动态反馈调整

　　评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划：

　　4、备选职业规划方案

　　由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。

　　一 、自我剖析

　　认识自我就是进行自我探索，只有认真审视自己，剖析自己，挖掘自己的潜在才能，自我定位，这样才能扬长避短，精益求精。

　　(1)性格分析：

　　优点：有责任感，认真刻苦，团结同学，乐于助人，思维细腻，敢于创新，做事情贯彻始终，不辞劳苦。

　　缺点：做事过于较真，容易拘谨在细部，面对重大的抉择比较没有自信。

　　(2)个人兴趣：

　　喜欢绘画，摄影，阅览设计书籍，欣赏电子杂志，听音乐，和朋友一起集体活动。

　　(3)个人能力：

　　曾任职班干部，组织能力较强，有一定的协调能力，曾参加多项校园活动，策划环保时装秀，参加校级辩论赛，获得“辩手”称号，获取多项奖学金，取得“三好学生”称号等等。

　　二 、环境分析

　　(1)家庭环境：

　　家庭经济条件中等水平，父母都有自己的工作，家里还有个弟弟妹妹，家庭融洽和睦，生活愉快。家人对我的学习都很支持，希望我的专业能在出社会以后有一个很好的发展，成为一名设计师。

　　(2)学校环境：

　　我曾经就读于郑州一所大专，度过了充实的三年，三年的学习旅程让我学习不少东西，也让我有了更高的追求，对知识更加的渴望，于是我通过考试考取了专升本，目前我就读的是安阳一所二本学院，学校环境优美，设施齐全，师资雄厚，在学校学习了不同的课程：人体工程学、室内空间设计、建筑制图、房屋建筑学、装饰预算、计算机辅助软件设计等等，对于我来说是一个很有力地学习平台。

　　(3)社会环境：

　　我国的经济水平日益提高，但是就业压力和生存竞争都相当的大，社会失业人数增加，下岗职工再就业率继续走低，劳动力市场供求矛盾突出，大学生竞争激烈，主要是应为大学毕业生日益增加，资历尚浅，行业知识薄弱，求职区域和范围都相对集中，对就业要求越来越高，对学历要求越来越高，经验要求越来越丰富，实践操作能力及社交能力、管理能力都有所要求，所以，当今的大学生应该有忧患意识，做到总格素质全面发展。

　　三、理想职业目标的确立

　　(1)目标职业名称:园林设计师

　　(2) 工作内容：园林设计师可从事建筑、室内设计、环境艺术、艺术园林、园林建筑、园艺等方面的工作。

　　(3)就业和发展前景：由于历史的原因，七十年代中国园林设计的发展受到了严重的影响，培养的这方面的专业人才非常少，形成了一个巨大的人才缺口。从七十年代后期开始，我国逐渐对风景园林规划给予重视，但是培养的人才还是非常少。我国每年毕业的园林设计专业人才不到一百人，而高级园林设计师更是少之又少，而现在我国经济发展形势转好，对这方面的需求就会增多，以应对当今社会的需要，需要培养更多的园林设计专业人才。

　　四、职业生涯规划设计

　　1.职业定向

　　通过对自己性格、优势与不足、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析，我开始对自己以后的职业生涯有了一些规划

　　A.做一名高级园林设计师，并在该领域内取得一些成就
　　B. 做一名规划专业教师，并在教育领域有所建树

　　2.确定职业目标和路径

　　(1) 近期职业目标 : 功过英语六级，考上研究生，或在设计公司找到工作，成为一名初级设计师。

　　(2) 中期职业目标：顺利读完研究生，工作一段时间积累经验，并开始创业。

　　(3) 长期职业目标 :继续进修，如果有机会，争取出国。

　　3.制定行动计划

　　(1) 短期计划

　　正在进行考研的复习，同时希望能通过英语六级考试，考研成绩一出来如果理想则好，若不理想则马上以找到一份不错的工作为目标，考研的事情再议。

　　(2)中期计划

　　在规划公司进行具体方案设计，积累经验

　　考上研究生，并创立自己的公司。

　　考取中级级园林设计师相关证书，争取成为大学教师。
　　(3) 长期计划

　　继续进修，取得更高的学士学位以及高级园林设计师证书

　　成为大学教师，并出国进修或工作。

　　4.备选方案

　　如果在某一时期不能实现自己的阶段目标，就要重新定位自己，如果是自身条件问题，应当考虑更努力的投身学习中，寻找自己的不足。比如说考研，能否考取是个未知数，但我一定会竭尽全力的，即使终失败了我也无怨无悔。若考研成功，我会更加发奋努力;当然，如果考不上，也不泄气，参加工作，在实际经验中也能收获很多，依然有很大的发展空间与潜力。

　　五、调整评估

　　所谓“计划不如变化”，在我们的人生道路上，会发生很多意想不到的事情，这些事情可能对自己有益，可能对自己不利，使我们原本规划好的事情发生改变。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与调整，以让我们的目标适应社会的发展，也会让我们自身不断进步。

　　在今天，人们的工作方式不断推陈出新，那么我们就要不断评估自己的资本，以随时调整自己前进的步伐。要取得事业上的成功，重要的是要不断更新知识、提升能力，才能保持自己的职业竞争力，逐步达到自己设定的职业目标