大学生职业生涯规划书

班级：

姓名：

 学号：

辅导老师：

**目录**

引言

第一章 认识自我

1、个人基本情况：

2、职业兴趣 ：

3、职业能力及适应性

4、个人特质——适合干什么

5、职业价值观——最看重什么

6、胜任能力——优劣势是什么

第二章 职业生涯条件分析

1、家庭环境分析

2、学校环境分析

3、社会环境分析

4、职业环境分析

第三章 职业目标定位及其分解组合

1、职业目标的确定

2、职业目标的分解与组合

第四章 具体执行计划

1、短期目标的具体实施计划

2、中期目标的具体实施计划

3、长期目标的具体实施计划

4、人生总目标的具体实施计划

第五章 评估调整

1、评估的内容

2、评估时间

3、规划调整的原则

结束语

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，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。昨为当代大学生，若是带着一脸的茫然，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。有目标才会有动力！

认识自我

个人基本情况：我是一个比较内向的女生，但是我很热爱学习，理解能力也比较强，领悟能力较好，学习能力很强，对东西入门比较快。但是有时候自信心还是不够，怕犯错误不敢违背常理来做事，独立性不强。

职业兴趣：设计、音乐、画画。

职业能力及适应性：职业能力在一般能力上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊能力，也就是我的特长上，我认为自己并没有什么特长，只是自己的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点，比如：在语言表达能力及动作协调能力上我做的比较好，但是空间判断能力还不是很突出。

个人特质：在个人品质方面，我的道德是很好的不喜欢多愁善感，拥有强烈的同情心，自己也没有不好的个人习惯。同时比较考虑他人感受。

职业价值观：在我认为，并不一定要进入名牌学校，学多热门的专业，最重要的还是看你对这门知识的掌握，俗话说，三百六十行，行行出状元。只有我们把该掌握的知识掌握好，在这个专业上就是高手。

胜任能力：

优势：1.大学时期的专业即为园林，拥有扎实的专业知识。

 2.大四时学校会安排实习，因而拥有实习经历与工作经验。

劣势：1.没有丰富的工作阅历。

 2.没有必要的社交经验。

 二、职业生涯条件分析

家庭环境分析：我家在农村，我家有四口人，仅靠父母耕种三亩地维持生活，弟弟和我都在读书。家庭很贫困，而且负担很重。我父亲是高中生，母亲是小学生。亲戚们的经济情况也都不好。所以，现在家庭不能够 提供我更多的帮助，我只有靠我自己了。为了减轻父母的负担，我特意向学院申请了勤工俭学工作。我充分利用课余时间去做这些工作，为自己挣一部分生活费，同时也充分锻炼了能力。

学校环境分析：上海商学院是一所专业比较强的学校，本科在这的情况并不是很好，但是园林这个专业在这所学校还算是新的专业，而且在全国园林专业并不是在每个学校都有的，所以这个专业在这的就业情况还是未知数。但是这里的辅导员能够尽全力来帮学生找到合适的工作单位，并且保证一定的就业率，而且这里的老师能够手把手地教学生专业知识，在这么好的环境中，我应该更加努力来学好专业知识。

社会环境分析：中国经济虽说泡沫比较多，但从表层看还是持续不断的高增长，社会还是需要很多的专业性人才的，就业环境对于有实力的人来讲是很好的。中国经济迅速发展，但是在园林方面的投入还是和发展还是有很大的缺陷的，所以，我们应该认真学好这门专业，为国家的发展做出一份贡献。

职业环境分析：我国现代园林行业发展却相对较晚，通过快速经济发展的带动，得到了一定的发展，但就目前的规模与发展程度看，同国外相比目前存在着一定的差距。像美国等西方高度发达的资本主义国家，社会总体目标是追求高水平的生活质量与高水平的生存环境、景观质量，特别重视人的生存环境质量的“质”，而我们才刚开始注重环境质量的“量”。国外先进园林相对我国而言，注重“以人为本”的设计思想，有着高程度、完善合理的技术标准规范体系，在新优品种、新材料、新产品开发上有着成熟的经验。而在园林行业市场化操作上日趋完善和成熟，例如，美国的园林景观工程产业已经成为绿色产业的重要组成部分?,据美国园林苗圃协会数据推算，2007年美国园林景观产值达到582亿美元，其中，58%的产值来自于园林维护保养，35%的产值来自于园林工程建设，7%的产值来自园林设计。

职业生涯小结：总之，中国园林事业是一个承前启后、继往开来的事业，也是一个充满机遇和挑战的事业。随着中国景观建筑市场规模的不断扩大和即将结束的中国加入WTO保护期，正是快速发展的园林行业的机遇和挑战。我们要充满信心，参与国际竞争，发挥中国园林的传统优势，做大做强整个园林产业。

三、职业目标定位及其分解组合

职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）和第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析：

内部环境因素

 优势因素（S）：学习能力强、素质较高

 弱势因素（W）：信心不足、毅力不强

 机会因素（O）：专业人较少

 威胁因素（T）：其他专业威胁本专业，如美术专业

职业目标——将来从事园林设计行业

职业发展策略——进入设计类型的组织

职业发展路径——专家路线

2、职业目标的分解与组合：

把职业目标分成三个规划期，即：近期规划、中期规划和和远期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解

短期计划（大学计划） 2013年~2017年

　　学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划。大三以大学生职业规划的重点。

中期计划（毕业后五年计划） 2017年~2022年

　　毕业后第五年时要达到管理阶层毕业后第一年要熟练各种设计软件，第二年要有一定的工作经验。职场适应、三脉积累（知脉、人脉、金脉）岗位转换及升迁。毕业后主要以积累经验为主，多参观别人的作品，学习别人的理念。

远期计划（毕业后十年以上计划） 2022年~2032年

　　退休时要达到专家的水平。毕业后十年要在这个专业有更大的突破和研究。事业发展，工作、生活关系、健康，子女教育在这段时间就是主要研究园林专业的发展和学习新的设计理念。

具体执行计划

短期目标的具体实施计划：

所谓的短期规划，指的是我在大学三、四年级就读时的规划。在这个阶段，由于我们“涉世未深”，所以很多人都会对自己的理想、自己的前途感到十分的迷惘。这时，我们便要利用自己在学校就读的这段时好好锻炼和充实自己，于是，我便给自己制订了在这两年中的计划。

阶段目标：

学好基础知识，掌握基本的执教技能，考取必须的等级证书，同时选考其他一些与专业或者与自己理想有关的证书。

具体计划：

2016年3月——2016年7月

◆利用课余时间参加职业规划大赛，对自己有一个系统的认识，规划自己的人生。

◆积极参加和组织学院青年志愿者协会的各种活动，如：无偿献血、敬老院慰问活动等，增强自己的组织能力和策划能力，拓宽自己的人际交往圈子。

◆认真复习本学期的课程，在期末考试中争取更大的进步，取得更好的成绩。

◆成为入党积极分子。

2016年9月——2017年1月

◆继续研究自己的专业知识和专业技能。

◆利用空余时间到图书馆去借阅一些有关教育学、心理学方面的书籍。

◆周末的时候到校外兼职家教，初步实践自己的师范技能。

◆复习专业知识，考好期末考试，尽量保持良好的学习成绩。

◆争取成为中共预备党员。

2017年2月——2017年7月

◆加强对Photoshop、Flash、CAD等专业软件的操作训练，力求达到娴熟的水平。

◆每天晚上学习和巩固已经学过的知识，并在图书馆借管理学等方面的书籍，拓宽自己的知识范围。

◆努力复习，考好期末考试。

◆争取获得“优秀学生干部”、“三好学生”称号

3、中期目标的具体实施计划：

所谓的长期规划，指的是我在大学毕业五年内的相关职业规划。这个阶段将会是我人生的一个新的起点，由于已经从学校毕业，参与了社会工作，真真正正地开始了自己的职业生涯，一切都是那么新鲜、一切都是个新的开始，从这时开始，一切都得靠自己了。

由于我正处于自己的职业起步阶段，所以必须为自己制订一个详细的计

划，认真塌实地工作，从基层做起，从一名技术员做起。只有打好自己的职业基础，才会为将来自己事业的发展铺平道路。

在这个阶段里，我给自己制订了如下计划：

阶段目标：稳步工作，有一定的工作成绩，在工作岗位上力争有所提升，争取成为中学领导班子中的一员。

具体计划：

毕业后的第一年

◆改变自己的思想观念，由学生转型为独立的职业人，开创自己的职业生涯。

◆调整自己的梦想与现实的差距，正确对待客观事实。

◆处理好同事间的关系。

◆通过互联网等途径关注社会发展的最新动态，适时为自己“充电”，学习新的知识和自己，跟上时代发展的步伐。

◆每天保持激情地工作，热爱自己的工作岗位、热爱自己的学生。

毕业后的第二年

◆休息时间关注与自己工作有关的社会信息，关心园林行业的进一步发展。

◆学习和应用好各种礼仪和人际交流的技巧。

◆每月一次，检查计划执行情况

毕业后的第三年

◆不断学习，拓宽自己的知识面，切实做到与时俱进。

◆认真研读有关管理学方面的书籍，初步实践管理学知识。

◆保持勤奋、敬业、具备独立分析问题和处理问题的能力；

◆进一步加强人际沟通技巧及团队合作精神。

毕业后的第四年

◆学会积极主动地和领导交流，为自己将来的发展创造更多的机遇。

◆合理地自己的现状进行客观的评价，审视自己与所定目标的差距，不能好高骛远，要适当调整自己的奋斗计划。

◆要尽量地和社会各界的成功人士接触，这样从他们身上可以学到很多成功的经验，吸收他们的成功精髓，同时也可以拓宽自己的交际圈子。

◆掌握园林行业的大体发展趋势。

毕业后的第五年

◆认真核对自己的职业生涯规划落实情况，检验目标完成进度，对于尚且不足的地方采取相应的补救措施，不断地完善自己。

◆进行再教育，不断充实自己的文化知识，强化个方面的能力。

◆加强信息的接受和处理能力。

这个阶段是人生职业生涯的一个极为重要的阶段，航行在职业生涯的长河中，我们必须把握好自己的“方向舵”，也就是说，这个阶段将会很大程度地定位了自己以后的职业发展方向，如果想要达到预定的人生目标，那么，这个阶段就起了决定性的作用。

4、人生总目标的具体实施计划：

 所谓的长远规划，指的是就业五年之后的计划。相对来说，这是人生的一个比较长远的阶段，在这个阶段里，我们将会为了自己的职业目标而奋斗终身，是一个长远而又难以定位的阶段。我准备在30——40岁进入到中学的管理阶层。

本阶段里，我给自己制订了如下计划：

阶段目标：由技术转型为管理领导。

具体计划：

利用之前的五年工作时间为自己进入管理阶层做好准备工作

对过去的工作经历以及工作经验作一个详细的总结，从中领悟自己成功的规律，同时还要纠正自己工作上的错误，弥补自己的不足之处。

凭借自己的几年来的实战磨练与技能的提高，当综合能力提升到一定程度，凭借自己实践所得的能力，以及雄厚的人际关系，我一定可以顺利地进军中学行政管理者行列。

第五章、评估调整

1、评估的内容：

职业目标评估：假如有新的职业选择机会，我还是会选择继续做这个专业，因为我热爱这个专业。

职业路径评估：当有和我的职业规划的职业路径不同的时候，我会慎重考虑，走最有利的路径。

实施策略评估：如果现实的发展不如我的预料，那么我会考虑改变策略。

其他因素评估：如果发生意外情况时，我会就情况来定新的策略和目标。

2、评估时间：

在一般情况下，我定期（一年或半年）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、规划调整的原则：

“人生之事，十有八九不如意”，所以，在我的职业生涯道路上也不可能总是一帆风顺的，这就要求我必须要适时地对自己的职业进行动态的分析及调整，以至于使自己在这个发展的社会之中保持与时俱进而不至于变得落后，与社会脱节。

如果想要在园林界立足，除了要有一定的知识、职业技能和工作能力之外，还需要关注社会的就业状况，关注园林行业的动态发展，再结合自身状况进行分析，寻找最适合自己发展的学校；在工作的同时，还要抽出一部分时间来学习新的东西，如学习外语、观看科普杂志、浏览因特网……活到老，学到老！

在毕业后的五年之中，我将按照自己的规划进行实施。在这个过程中，我会通过“实践——分析——总结——修正——执行——实践”的循环方式，识别自己以及职业规划道路中存在的问题，综合考虑各种可能发生的情况，结合自己的能力，有条理地采取有效的行动解决实际生活中所遇到的各种问题。同时，我也会不断识别新问题的存在，通过分析、总结、修正、执行等途径对所遇到的新问题进行处理，并在这个过程中不断发展完善自己的职业生涯规划。

所有人都会有自己的成功和不足之处，而这些成功和不足之处就是通过个人总结和修正表现出来，“我思故我在”，这句话确实是有道理。总结自己的成功之处，以便在以后更加发扬这些优点；找出自己的不足之处，以便在以后的发展道路上有所改良，从而可以取得更好的成绩。

通过学习和总结来调整自己的工作状态，理论与实践相结合，这是一种通向成功的最好的方法。

结束语

 每个人心中都有一座山峰，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、磨励。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么一定都只是镜中花、水中月，都渴望不可及。一个人，若要取成功，必须得拿出勇气，付出努力，拼搏，奋斗。成功，不信信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻觉。成功，值垂青有充分准备的人。未来，掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起。有时落；三分田注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！