**职业生涯规划书**

**学院：**

**专业：**

**年级：**

**姓名：**

**性别：**

**XXXX年X月**

**一、自我分析**

**自我分析是对自己进行全方位、多角度的分析**

|  |  |
| --- | --- |
| 职业兴趣(喜欢干什么) |    |
| 职业能力(能够干什么) |    |
| 个人特质(适合干什么) |    |
| 职业价值观(最看重什么) |    |
| 胜任能力(优劣势是什么) |    |
| 个人经历 | 教育经历 |    |
| 工作经历 |    |
| 培训经历 |    |
| **自我分析小结：** |

**二、职业分析**

**职业分析是对影响职业选择的相关外部环境进行较为客观、系统的分析**

|  |
| --- |
| 家庭环境分析（如经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响）  |
| 学校环境分析（如学校特色、专业学习、实践经验等  ）   |
| 社会环境分析(如就业形势、就业政策、竞争对手等)   |
| 职业环境分析1.行业分析（如xx行业现状及发展趋势，人业匹配分析） 2.职业分析（如xx职业的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析） 3.企业分析（如xx单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等，人企匹配分析） 4.地域分析（如xx工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等，人城匹配分析）  |
| **职业分析小结：**    |

**三、职业定位**

**综合第一部分（自我分析）与第二部分（职业分析）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） | 弱势因素（W） |
|    | 　 |
| 外部环境因素 | 机会因素（O） | 威胁因素（T） |
| 　 |     |

**结论：**

|  |  |
| --- | --- |
| 职业目标 | 举例：将来从事（xx行业的）xx职业 |
| 职业发展策略 | 举例：进入xx类型的组织（到xx地区发展） |
| 职业发展路径 | 举例：走专家路线（管理路线等） |
| 具体路径 | 举例：xx员——初级xx——中级xx——高级xx  |

**四、计划实施**

**计划实施一览表**

|  |  |
| --- | --- |
| **名  称** | **短期计划（本科生或研究生阶段）** |
| **时间跨度** |  |
| **本期目标** | 如本科生毕业时要达到… |
| **细分目标** | 如大一要达到…大二要达到...或在xx方面要达到… |
| **计划内容****（参考）** | 如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等 |
| **策略和措施****（参考）** | 如大一以适应研究生生活为主，大二以专业学习和掌握职业技能为主…，或为了实现xx目标，我要… |
| **备注** | 大学生职业规划的重点 |
| **名  称** | **中期计划（毕业后五年）** |
| **计划名称** |  |
| **本期目标** | 如毕业后第五年时要达到… |
| **细分目标** | 如毕业后第一年要…第二年要…或在xx方面要达到… |
| **计划内容****（参考）** | 如职场适应、三脉积累（知脉、人脉、钱脉）、岗位转换及升迁等 |
| **策略和措施****（参考）** | 大学生职业规划的重点 |
| **备注** |  |
| **名  称** | **长期计划（毕业后十年或以上计划）** |
| **计划名称** |  |
| **本期目标** | 如退休时要达到… |
| **细分目标** | 如毕业后第十年要…第二十年要… |
| **计划内容****（参考）** | 如事业发展、工作与生活关系、健康、心灵成长、子女教育、慈善等 |
| **策略和措施****（参考）** |  |
| **备注** | 方向性规划 |

**详细执行计划如下：**本人现正就读本科生（或研究生）x年级，我的本科生（研究生）阶段计划是……

**五、评估调整**

**职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。**

**1．评估的内容**

                职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一直……，那么我将……

                职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现……的时候，我就……

                实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果……，我就……

                其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

**2．评估的时间**

    一般情况下，我定期（半年或一年）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**

**六、结束语**