**中职生职业生涯规划书范文【1】**

**一、自我认知**

　　通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，我认真地认知了自己。

　　1.职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。

　　2.职业能力：逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

　　3.个人特质：喜欢追求各种不明确的目标;观察力强,工作自觉、热情，能够吃苦耐劳;主张少说多做;爱[学习](http://yjbys.com/xuexi/%22%20%5Ct%20%22_blank);喜欢独立工作。

　　4.职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会;当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想;最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

　　5.胜任能力：

　　①能力优势：头脑灵活,有较强的上进心，逻辑推理能力比较强;相信自己行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制定目标.

　　②能力劣势：一件事做第二遍定会出错;做事过于理性，而有时候应该是按常规出牌的;有严重的个人中心主义,有时听不进别人的劝导;

　　自我分析小结：

　　我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。

**二、职业认知与决策**

**职业认知**

　　1.家庭环境分析:

　　家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般,姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

　　2.学校环境分析：

　　我就读于天津医科大学，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，只是学校更重视研究生，我们本科生不受重视;所在预防医学系虽不是全校最好的学科，但专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率百分百;教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

　　3.社会环境分析：

　　我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

　　4.职业环境分析：

　　在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量目前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，(要干实事最好去国外进修发展)，报酬也不高。

　　5.行业环境分析：

　　将来我希望进CDC工作。预防医学目前还处于幼童期，不够壮大;但就业范围比较广，现在的医药、食品、卫生等方面均可，容易找工作，只是待遇不高，且国内此类高端人才及技术缺乏;不过经历非典、禽流感、甲流及此时正猖獗的麻疹(年年猖獗)后，国家越来越重视预防，正提倡培养该方面人才，全国各地都逐渐设立有CDC;现在自己多考些证，以更易游刃于上述就业范围。

**职业决策**

　　综合前面的自我认知和职业认知这两部分的内容，我得出本人的职业定位的SWOT分析如下：

　　内部因素：优势因素 (S) 弱势因素 (W)

　　头脑灵活,逻辑推理能力较强具有个人中心主义，顽固

　　具有创造力，认真，负责不喜欢模式化工作，偶尔会有厌倦心理

　　有毅力,观察力强

　　外部因素：机会因素 (O) 威胁因素(T)

　　新兴专业的工作岗位相对社会环境不断变化，

　　多些，疾病预防发竞争激烈，就业形势日益严峻。

　　展前景较大。

**结论：**

　　①职业目标：

　　我根据自己的职业兴趣和个人能力，最终成为一名在预防医学专业的科研工作者。

　　②职业的发展路径：

　　考多种证----公务员-----CDC工作者-----进华中研究院

**三、计划与途径：**

　　1.大学期间：2007年～2012年

　　①大四、五学好各科专业知识，掌握预防医学的基本知识。

　　②大四前英语6级争取过600分，积极考托福，希望能用英语与外国人自由交谈。

　　③大四前考取全国计算机二级证书。

　　④大三开始业余学习韩语，希望能用韩语和商务伙伴自如沟通.

　　⑤假期实习(和本人专业相符合的)积累社会经验.

　　2.大学毕业的五年：2012年～2017年(随机应变)

　　①若考上研究生，则继续勤奋学习。

　　②考公务员，去CDC工作

　　③进科研院

　　④去国外留学,学习本专业,继续深造.

　　⑤去国外工作.

　　3.长期计划：

　　①在努力工作之余，不断学习各方面的知识，增长各方面见识。

　　②坚持锻炼身体。

　　③汲取他人各种优点，不断发现自己的不足,并不大的予以改正，不断提高自身的修养。

　　④扩大自己的交际圈，享受友谊。

**中职生职业生涯规划书范文【2】**

　　近年来，中职毕业生的高就业率一直是社会关注的热点，但其就业的稳定性、就业质量不高也是不争的事实。究其原因，主要是中职生在专业选择、就业定位和未来发展等方面普遍存在着较大的盲目性，很多学生对自己的未来职业缺少规划，不知道将来该做什么，要做什么。由此可见，做好职业生涯规划是十分重要的。那么，中职毕业生该如何做好自己的职业生涯规划呢?本人认为应该把握以下几个方面的要点：

**“ 一、全面了解自我。”**

　　在职业生涯规划的过程中，中职学生应该从职业需要的角度去分析自我，明确自己适合干什么，能干什么，只有在认识了自我个性、自身条件的情况下，才能对自己有一个准确的定位。就如个子矮的人不能成为杰出的跳高运动员，即使弹跳力好也于事无补，而个子太高的人当举重运动员一定会吃亏。

　　在分析自我的过程中，既不可高估自己，觉得自己有多么的了不起，又不能妄自菲薄，觉得自己样样都不如人。要客观的认识自身条件，了解自己的优势和不足，这样才能使自己理性地面对纷繁复杂的职场，规划好自己的职业生涯。

　　在了解自身条件的基础上，中职生还应该了解自己所处的环境和变化的趋势。个人所处的家庭以及所生活的地区，提供个人发展的机会是不同的。如，有的学生家庭条件好，自己毕业后想继续深造，他可以按照自己想法去做。有的学生家庭比较困难，可自己又想毕业后继续升学，继续上学是不允许的了。那么在规划职业时，可以先选择就业，后再去学习，也可以一边就业，一边求学，完成自己继续学习的愿望。

　　总之，充分认识自己，对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。

**“ 二、确定职业目标。”**

　　中职生在完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位——确定职业目标。只有确定了职业目标，你才能理性地去选择职业。

　　当前中职生中存在着这样一些心理，他们认为找工作是学校和家长的事，觉得中职生找不到什么好工作，因而，学校推荐的工作即使不满意也只能接受。在这种心态的支配下，职业目标怎能去确定呢?

　　那么怎样确定自己的职业目标呢?职业目标的确定，既不能定得太高，太高了，工作找不到;也不能定得太低，太低，又觉得无法展现自己的能力。

　　确定职业目标要看社会经济发展的实际需要，个人所处的就业环境，看这个职业对从业者素质的要求。因此，中职生要知道国家经济发展的大趋势，了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇，了解市场需要什么人才、当地有什么资源可以利用、哪些人际关系资源有助于实现职业理想等，必须做好准备，待机而动。

　　只有“知己”——全面了解自我，“知彼”——了解就业环境和职业需求，才能选择目标，确定目标。

**“ 三、规划发展目标。”**

　　职业理想既应该有远期的目标，也应该有近期的具体目标。列宁说过：“要向大的目标走去，就得从小的目标开始。”远期的目标，不可能一挥而就，需要努力攀登一个个的阶梯，才能到达理想的顶峰。因此，职业生涯规划中要有一个个具体的阶段目标。

　　对于中职生来说，除了科学合理地规划职业生涯发展的远期目标外，更应该关注阶段性目标。古人说：“千里之行，始于足下”，只有从具体的一个个阶段目标出发，才能一步一个脚印地前进。因此，制定阶段目标时需要注意以下几点：

　　1、目标必须是“跳一跳”才能获得。

　　“跳一跳”，即必须为之付出努力、必须为之拼搏，不是轻而易举能达到的。中职生在制定阶段目标时，不能把目标定得太高，太高了，经过努力拼搏完成不了，就会有挫败感，容易产生悲观情绪，失去信心，从而放弃目标。阶段目标也不能定得太低，太低了，目标是容易达到，可太容易得到的东西就不会珍惜，也不知道珍惜。因此，中职生在制定阶段目标时，要从“跳一跳”就能达到目标开始。

　　2、目标要切合实际。

　　阶段目标通过努力能达到，可望又可及，不能脱离自身条件，不能脱离社会现实。

　　天上的彩虹很美，如果让我们把它摘下来，这是不可能实现的。制定阶段目标，不能把某种不切实际的欲望当作要付诸行动的目标。否则，这样的目标必定指向失败。

　　中职生在制定阶段目标时，要根据阶段目标对职业能力、思想品质、日常行为习惯等方面的要求，制定与自身兴趣、性格、能力等个性特点相匹配的目标。脱离自身条件，脱离社会现实的目标是不可能达到的。

　　3、目标要具体、明确。

　　阶段目标要十分具体，不仅要表明需完成的任务、所能达到的状态，还要列出措施，并保证措施明确、得当、有可操作性，切忌空洞、不着边际。

　　中职生在制定阶段目标时，要有比较明确的时限，或者3-5年，或者1-2年，如果没有具体明确的要求，就等于没有目标。只有具体、明确并有时限的目标才具有行动指导，才会有激励的价值。

　　阶段目标是实现职业理想的重要保证，而各阶段目标之间的关系应该是阶梯形的，前一个目标是后一个目标的基础，后一个目标是前一个目标的方向，所有的阶段目标都指向远期目标。

**“ 四、不断调整目标。”**

　　要使职业生涯规划行之有效，就应该对职业生涯规划的具体内容和计划的实施情况进行定期检查，及时发现各种情况的变化，不断地进行自我反省，从而修正职业生涯目标，改进职业生涯策略，更好地实现自己的职业理想。

　　中职生要实现自己的职业理想，在进行职业生涯规划时，必须与时俱进，在不断学习提高的同时，还要根据职业发展的动态，适当调整职业发展方向。三百六十行，行行出状元，只要有科学合理、合身的职业生涯规划，相信中职生也一定能获得成功。