**马克思主义学院第一届“求是杯”**

**大学生职业生涯策划大赛**

**职业生涯规划书**

**学 院：**

**班 级：**

**姓 名：**

**联系电话：**



目 录

第一部分 扉页

第二部分 规划书摘要

第三部分 认识自我

第四部分 职业生涯条件分析及方向或整体目标

第五部分 大学期间的准备

第六部分 具体执行计划

第七部分 调整评估

第八部分 困难的预见和解决方案

第九部分 其他

**第一部分 扉页**

个人简介，规划宣言。

**第二部分 规划书摘要**

要涵盖该规划书的所有要点，浓缩所有精华，并要求简单明了、一目了然，且符合实际。

**第三部分 认识自我**

1、个人基本情况；

2、职业兴趣——喜欢干什么 我的具体情况是……

3、职业能力及适应性——能够干什么。我的具体情况是……

4、个人特质——适合干什么。我的具体情况是……

5、职业价值观——最看重什么。我的具体情况是……

6、胜任能力——优劣势是什么。

7、自我分析小结**。**

**第四部分 职业生涯条件分析及方向或整体目标**

1、我对影响职业选择的相关外部环境，进行了较为系统的分析。

(1)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。

(2)学校环境分析：如学校特色、专业学习、实践经验等。

(3)社会环境分析：如就业形势、就业政策、竞争对手等。

(4)职业环境分析

1)行业分析(如××行业现状及发展趋势，人业匹配分析)。

2)职业分析(如××职业的工作内容、工作要求、发展前景，人职匹配分析)。

3)企业分析(如××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××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)。

5）职业生涯条件分析小结。

2、主要介绍自己职业生涯发展的大的方向，如创业或就业。并对此做大的定位及要达到的总体目标。

**第五部分 大学期间的准备**

规划好自己在大学期间需要为职业生涯所做的准备，并规划好自己在大学期间如何达成目标。记录对自己职业生涯影响最大的一些人的建议。

**第六部分 具体执行计划**

各个阶段的计划应包括时间、实现条件等。

1、短期目标的具体实施计划 本人现正就读大学×年级，我的大学计划分为四个阶段……

2、短期目标的具体实施计划

3、中期目标的具体实施计划

4、长期目标的具体实施计划

**第七部分 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变化情况进行及时的评估与修正。

1、评估的内容

(1)职业目标评估。（是否需要重新选择职业？）假如一直……那么我将……

(2)职业路径评估。（是否需要调整发展方向？）当出现……的时候，我就……

(3)实施策略评估。（是否需要改变行动策略？）如果……我就……

(4)其他因素评估。（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：在一般情况下，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。

**第八部分 困难的预见和解决方案**

提前预见自己在达成职业生涯目标时会遇到的一些困难，并提出解决方案或是避免方案。

**第九部分 其他**

规划书的其他一些补充或是说明根据自身实际而定。