**撰写生涯规划书**

生涯规划书内容

(一)自我认知

1. 自我分析:全面分析自己的性格、兴趣、身体条件、生活方式、生活品质及现阶段的事业成果等;

2.环境分析:分析行业环境和企业环境，个人所处的社会条件和地区条件，以及自身的人脉条件。

3.关键成就因素:分析目标实现对金脉(钱脉)、人脉及支脉等因素的需求。

4.关键问题分析:客观分析在实现职业目标时可能遇见的问题，并分析问题发生的原因，考虑自身是否有能力解决。

(二)职业生涯与目标

职业发展周期:制定详细的职业发展周期。

职业生涯发展的目标:依据自我分析的材料，制定明确的、切实可行的目标，目际可以是短期也可以是长期，但一定要符合自身能力以及社会发展环境。

职业生涯成功的标准:确立一个客观公正的评判标准，以此来界定你的职业生涯是否成功。

(三)职业生涯发展策略

发展途径:制订详细的实现目标的发展路径，说明如何实施自己的职业规划、并阐明制订该路径的原因、证明计划的可行性。角色转换与能力转换;分析实现目标所需要的能力以及所扮演的角色，怎样培这种能力，怎么促使自已成功转变角色。

(四)实施管理

监督:采用有力的监督方式、确保自己的职业目标能够实现。

反馈:构建信息反馈系统，记录自己实现目标的过程。

**具体的生涯规划书案例：**

1. 前言
2. 自我分析（MBTI职业性格测试/自我认知）
3. 职业分析（环境分析/目标职业分析/目标职业的素质要求）
4. 职业目标的确定
5. 评估问题（评估内容/评估时间/方案调整）
6. 结束语

**案例：**

一、前言

每个人的一生都是有限的、在有限的时问里，所有人都希望自己能够达到自己梦想的巅峰。做好职业规划并不简单，它是将个人与组织相结合，对整个人生的主观、客观分析、结合实际情况确定一个人的最住发展方向与目标，并为实现这个目标做出合理例行动方案。

而自己，现在已经是一名法学系专业的大学生了，根据自己的切身情况，在展开整个大学生涯的学习之前，也要为自己做好一份职业规划。

在人的一生中，大学时光也许就只有一次，如果没有把握，将来自已一定会后悔。所以，在学习开展之前。先为自己侧订好职业规划，现划好目标。有了目标，才会有动力，有人动力，才能按照自己规划好的人生略轨行进。

二、自我分析

有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上的墨审视自己、认识自己、了解自已，包括分析自已的兴趣、特长、性格、学识、技食、智商、情商、思维方式等，所以要想成功就要正确评价自己。

**(一)MBIT 职业性格测试**

1.才储分析

我的性格类型为“ISTP”(内向+实感+思维+知觉;倾向度:I57，S71T100，P57;不假思索指数:32)

容忍，有弹性;是冷静的观察者，但当有问题出现，便迅速行动，我出可行的舞决方法。能够分析哪些东西可以使事情进行顺利，又能够从大量资料中，找出实际同题的重心。很重视事件的前因后果，能够以理性的原则把事实组织起来，重视效率。

ISTP 型的人坦率、诚实、讲求实效，喜欢行动而非漫谈。他们很谦逊，对于完成工作的方法有很好的理解力。ISTP型的人擅长分析，所以他们对客观含的原则很有兴趣。他们对于技巧性的事物有天生的理解力，通常精于使用工具和进行手工劳动。他们往往做出有条理而保密的决定。他们仅仅是按照自已所看到的有条理而直接地陈述事实。ISTP型的人好奇心强，而且于观察，只有理性、可靠的事实才能使他们信服。他们重视事实，是现实主义者，所以能够很好地利用可获得的资源，同时擅于把握时机，这使他们变得很讲究实效。ISIP型的人平和而寡言，往往显得冷酷面清高，而且容易害羞，除了与好朋友在一起时。他们平等、公正。他们往往受冲动的驱使，对于即刻的挑战和问题具有相当的适应性和反应能力。因为他们喜欢行动和兴奋的事情，所以他们乐于户外活动和运动。

2.适合的领域与职业

我适合的领城有:技术领域，证券、金融业、贸易;商业领域，户外、运动、艺术等

适合的职业有:警官、律师助理、私人仙探、证象分析员、银行职员、管理顾问、警察、侦探等。

3.气质类型

根据大卫“凯尔西(David keirey)九质与性情理论，我属于“经验主义者”, 下面是对“经验主义者”的描述:时喜欢面对各种各样的可能性，喜欢自由随意的生活方式，是反应灵敏和自发主动的

经验主义者富有冒险精神。他们最可贵的地方在子机智多谋，令人兴奋，而且很一种人。有趣。他们为行动、冲动和享受现在而活着，一想到某件事情就有立即去做的冲动而且喜欢一气呵成;但又不喜欢太长时问做同一件事情，只有很少的事情(如自己很喜欢的事情)能够长期坚持下去，多数情况下难以做到坚持不懈。他们关注于夏前的情况，对眼前的情况看得很清楚，并能正确估计立即需要做什么。

他们崇尚自由和主动，很少选择需要太多结构和规则的活动和环境。他们适应能力强、随遇而安而且注重实际。经验主义者喜欢有技巧性的活动。他们常常被认为是喜欢冒险、喜欢寻找刺激的人。

经验主义者喜欢可以提供自由、变化和行动的工作，喜欢那些能够有及时效果的工作，他们以能够巧妙而成功地完成工作为乐。由于他们喜欢充满乐趣的生活，无论做什么必须让他们感到高度的乐趣，这样才能令他们感到满意。

经验主义者又分为两类，即思维型经验主义者和情感型经验主义者。一些情感经验主义者并不完全符合经验主义者型的性格特点，这是因为他们天性乐于帮助剧人，希望自己的工作可以很快地改变他人的生活，喜欢做自己认为很有意义的事情。(1)总体描述

a对人/事物观察敏锐，能够清楚地看到正在发生的事情，而且能够敏捷地抓住机会。b.思维及行动反应敏捷、活跃，擅长随机应变，能够很快发现突然出现的实际问题，并灵活、勇敢而机智地解决问题。有需要的时候，不会害怕冒险或者立即采取应急行动。

c.墨守成规。

d许乡此类型成员尤为擅长使用工具和演奏乐器，这些东西可以被他们实际操作而且要求有一定的精确度。

(2)潜在的弱点

.因为喜欢面对各种各样的可能性，不能一直遵守已建立的规则，有时会逃溢约束或计划。

6.有时会在没有认真考虑的情况下就行动。

4.优势和劣势

(1)ISTP 的特质

冒险家型--平静地思考着，但有时行为出人意料。

(2)优势

你密切关注周国发生的事情，常常充当解决困难的人。一旦需要，会快速反应抓住闫局的核心以最有实效的方式予以解决。你好奇心强，对事实敏感，能很好地利用手头的资源。

你善于思考和分析，关注事情是什么，以及可以解决什么具体问题，不关注理论。你喜欢客观独立地作决定，并把一切都清楚直接地安排妥当。你对技术工作很有天赋，是使用工具和双手工作的专家。

你非繁独立，不愿受规则约束，以独有的好奇心和富有创意的幽默观察和分析生强。具备飘好地迎接挑战和处理问题的能力，天性喜欢兴奋和行动，通常很喜欢户外活动和运动。

你通常是安静或沉默的，喜欢行动而非言语，看上去比较“酷”，时常被认为不大愿意接近人。

(3)劣势

你些常实际，总能找到简捷的解决办法，这使你有时会偷工减料，不能完成所有的步囊和细节。你过分的关注眼下的结果，以至忽略了自己的决策和行动的长远影响。建议你学会做计划并坚持完成，以克服自己主动性弱的特点。

你总是独立分析，独自判断，不喜欢与别人分享自己的反应、情感和担忧，也不恩意把具体的情况甚至是最重要的部分与他人进行交流，使得周围的人行动或配合起宏比较被动。

你委需喜欢多样化和新奇刺激，对所有的选择都持开放态度，所以你不善于做决定、你雪要认真给自己一些约束，避免总是变动和无规律带来的危害。

你通常无视自己的情虑和需要，忽视他人的感受，对于自己的决定对他人产生的彭喻不够重视。

成之

(二)自我认知

我的为人:心细善良，乐于助人，吃苦耐劳，勤俭节约，有强烈的责任心，生活当度乐观。

我的能力:做事认真负责，持之以恒，善于学习，能够学以致用。

要的兴趣:上网，看书，羽毛球，乒乓球等。

我是一个性格偏于内向的人，但是确实有能力做事。我不畏困难，男于尝试:有囊经忘，对任务上心，能够持之以恒;肯学习，有问题不逃避;自信但不自负。

三、职亚分析

(-)环境分析

实的十八大提出，要按照全面建成小康社会的战略目标和要求，到2020年金面系实维法治国基本力略。习近平局书记提出，要全面推进料单立跌、严格执、公正司法、全民守法，坚持依法治国、依法执政、依法行政共同推进，坚持法治国家治政府、法治社会一体建设，不断开创依法治国新局面。党中央突出强润要全面农法治国，加快建设社会主义法治国家，充分体现出党和国家厉行法治的信心和测心。法律行业势必有良好的发展空间。

(二)目标职业分析

1.政府机关公务员

按照《公务员法》确定的范围，我国公务员除包括国家各级政府行政工作人局外，还包括下列人员:一是法官、检察官，二是民主党派机关工作人员与共产党机关工作人员，三是人民团体、群众团体的工作人员，鉴于其性质虽不同于国家工作人员，但管理上历来属于干部范畴，故仍按现行做法，参照《公务员法》进行管理。

2、律师

依旧的黄金职业。律师这个词总会让人想起思维敏捷、风度翩翩等词语，与梏的公检法从业环境相比，一直是年轻毕业生们的理想选择。律师也是社会公认的高收入阶层，是身份和地位的象征。加入 WTO，律师是最大的受益者之一，英语和国际法的律师职业前景十分看好。律师的收入根据能力大小，高的年薪能拿到30万元甚至数百万元，低的可能只有1万元左右。根据经济法、劳动法、知识产权的专项不同，收入也会有差别。目前我国对律师的从业资格采取的是严格准入制度，必须通过全国司法考试。

3. 教师、研究人员

(三)目标职业的素质要求

法律工作者应该具备以下素质:

1.培养良好的政治素质，提升道德修养，树立优秀的品质。

2.很抓业务，练好扎实的基本功。精通法律专业知识，有渊博的学识。

3.不断提高自己的社会科学知识，涉猎的知识范围要广泛。

4.培养法学方面的逻辑思维能力，有厚实的语言功底、雄辩的口才。

5.培养自我良好的心态，沉稳扎实，坚忍不拔。

四、职业目标的确定

1.当前阶段系统学习法律及会计知识，融会贯通。

2.坚持英语学习，注重实际应用，能与外国友人正常交谈。

五、评估调整

(一)评估内容

1.根据实际情况，看是否需要调整专业学习的重心。

2.当各项考试发生冲突时，是做出取舍还是兼顾。

3.与能业和关的各项证书是否考出,预定的时回内目标如期完成的程度。

、行业发展的动态，社会形势的变化，以及自身兴趣的变化。

5、目标的完成情况，以及是否能顺利地衔接到下一阶段的计划。

如果身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况发生突变，就只能随机行事了。

(二)评估时间

一年做一次评估规划，并在年初制定该年具体计划，并逐月修订。

(三)方案调整

1.教师

教师行业稳定，有职业成就感。

2.考研究生

目前本科学历已经不能满足法律职业的需求，继续深造也是个不错的选择。深造可以加深自己对法律理论的了解，逐渐提升法律修养，甚至可以为学术做贡献。六、结束语

选定自己的职业目标，规划好自己的职业生涯是事业的开始，而事业的成功是自己人生价值的直接体现，我知道人生没有平坦的大道可走，自己的理想航程不可能一帆风顺，前方充满了未知和挑战。对于这点我有充分的心理准备，前方无论多么坎坷，我都会勇敢去面对。站在明天思考的人，才能成为真知灼见的人;运筹于当前的人，才能决胜于职场千里外。高瞻远瞩才是人生赢家。