心有未来，梦想在望

——职业生涯规划书

姓名：XXX

性别：男

毕业学校：西安电子科技大学

所在学院：计算机科学与技术学院

所在班级：XXXXXXX

个人学号：XXXXXXX

上课编号：TS006025

联系电话：XXXXXXXX

电子邮箱：XXXXXXXX@qq.com

**二〇二一年五月二十七日**

《大学生职业生涯规划书》写作要点

一、基本格式

1、A4 纸电子稿件打印，个人留用电子稿件，以便修改使用;

2、标题依次为:“第一章”、“一”、“(一)”、“1.”、“(1)”、“第一”、“一是”等;

3、一级标题“第一章”字号为三号黑体，二级标题“一、”字号为四号黑体， 三级标题(一)、四级标题“1、”均为小四宋体加粗，以后正文内容字体为宋体小四；

4、行间距为 1.5 倍，插入页码;

5、竖向、左侧装订。

6、封面形式:字体与字号和图案点缀可自行设计，富有个性。

# 个人信息

# 二、 自我认知

（一）职业兴趣——喜欢干什么

（二）职业能力——能够干什么

（三）职业价值观——最看重什么

（四）胜任能力——优劣势是什么

（五）自我分析小结

# 三、 职业认知

（一）家庭环境分析

（如经济状况、家人期望、家庭资源等对本人的影响）

（二）学校环境分析

（如学校特色、专业学习、实践经验等）

（三）社会环境分析

（如就业形势、就业政策、竞争对手等）

（四）职业环境分析

1、行业分析，如某行业现状及发展趋势，需求量等

2、职业分析，如某职业的工作内容、工作要求、发展前景等

3、单位分析，该单位的发展前景、工作氛围、对员工的要求等

（五）职业分析小结

# 四、 职业定位

综合自我认知和职业分析的主要内容得出本人职业定位。可以用 SWOT 分析法。

结论：

1、职业目标：将来从事什么职业

2、职业发展策略：进入哪一类型的组织单位

3、职业发展路径：晋升路线

# 五、 行动方案

计划实施一览表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 计划名称 | 时间跨度 | 总目标 | 分目标 | 计划内容  （参考） | 策略和措施  （参考） | 备注 |
| 短期计划  （大学计划） | 20020 年  -20xx 年 | 如大学毕业时要达到… | 如：  大一要达到… 大二要达到… 或在xx 方面要达  到… | 如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划 | 如大一以适应大学生活为主，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… | 大学生职业规划的重点 |
| 中期计划  （毕业后五年计划） | 20xx 年  -20xx 年 | 如毕业后第五年要达 到… | 如：  毕业后第一年要第二年要…  或在xx 方面要达  到… | 如职场适应、三脉积累（知脉、人脉、钱脉）、岗位转换及升迁 | 省略 | 大学生职业规划的重点 |
| 长期计划  （毕业后十年或以上计划） | 20xx 年  -20xx 年 | 如退休后要达到… | 如毕业后第十年、第十题要… 第二十年要… | 如事业发展，工作、生活关系， 健康，心灵成长， 子女教育，慈善  等 | 省略 | 方向性规划 |

# 六、 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环境的变化进行及时的评估与修正。

（一）评估内容

1、职业目标评估（是否需要重新选择职业），假如……，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（是否需要改变行动计划），如果……我就……

4、其他因素评估（身体、家庭、经济状况等）

（二）评估时间

（三）评估原则