**生涯发展报告写作提纲**

**标题：职业目标+意义价值或特色**

1. **我的职业目标**

我的职业目标是：

1. **职业目标起源**

该部分主要说明自己的职业目标从何而来，可以从以下几个方面书写，并建立三个方面的逻辑关联

从家庭影响或个人成长经历中追溯：可以运用家族树工具，说明家庭成员的职业、他们对职业的态度或价值观、家庭资源环境对自己选择这个专业、职业目标的影响。或者运用生命线、典型成长故事、榜样人物等方式来说明什么样的经历或事件，促使自己确定了这样一个职业目标。

专业培养目标或就业方向的认知：在专业学习过程中，对专业的就业方向、职业目标有哪些深入认知和体会？

国家、社会或行业发展对该职业的需求：从国家战略方向，如十四五规划、2035年远景目标、社会需求、职业目标所在行业的发展趋势、对人才的需要特点分析该职业目标的意义价值。

1. **职业目标的适配性分析**

分析目标职业对从业者的要求，论证个人从兴趣、能力、价值观等方面与职业目标是适配的。其中，了解目标职业的途径可以是上网查，最好有生涯人物访谈或实践。可以采用的写作方式如：

通过……方式，我了解到该职业的主要工作职责是……，对从业者的能力要求包括：

1. 专业知识技能：
2. 可迁移技能:
3. 自我管理技能（职业道德、素质、个性特征和品质）

我的个人适配性分析：我学习的专业……，我的兴趣特点……，我具备的能力……，他人对我的评价……，我的价值取向……，证明与职业相适配。

1. **我的成长实践**

此处是重点，要占二分之一左右篇幅。

为了提升目标职业所要求的技能，我都做了哪些成长实践，包括：专业学习与实践、校园活动、社会实践、工作实习……等。这些活动取得了什么样的成果，提升或体现了我的何种能力，还有哪些不足？实践要丰富，如果实践项目很多，要分类整合，建立若干个成长行动之间的关联，而且要与职业所要求的能力相对应。可参考STAR-L的框架：

Situation：背景和形势，在什么背景下，做了这件事情？

Task：任务。我要达成的任务和目标是什么，面临着什么样的困难和挑战

Action：行动。我采用了什么样的态度和行动，做了什么

Result：结果。行动产生了什么结果，可以用数字来说明业绩成果

Learning：从中我获得了哪些成长和提升，还有哪些不足。

1. **我的成长计划**

针对职业目标，我还需要成长提升的是什么？具体的目标和行动是什么，目标要符合SMART原则。可以采用列表或时间轴的方式，分别从专业知识、社会实践等多方面来写作。列表示例如：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 目标 | 具体行动 | 评估调整 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |