20XX年XX月XX日

**学 校：** {{school}}  **班 级：** {{class\_room}}

**学 院：** {{college}}  **姓 名：** {{username}}

**老 师：** {{teacher}} **学 号：** {{edu\_number}}

**职业生涯规划**

目录

[第一部分 认识自我 1](#_Toc27317)

[一、自我评估 1](#_Toc21627)

[二、他人评估 1](#_Toc5270)

[三、综合评述 1](#_Toc17135)

[第二部分 环境分析 1](#_Toc30488)

[一、家庭背景 1](#_Toc15214)

[二、社会关系 1](#_Toc12457)

[第三部分 SWOT分析 2](#_Toc7220)

[一、自我SWOT分析 2](#_Toc524)

[二、综合分析 2](#_Toc30856)

[第四部分 目标的定位与制定 3](#_Toc30908)

[一、职业生涯总目标的阶段 3](#_Toc31259)

[二、目标分解 3](#_Toc10551)

[第五部分 目标的实现 3](#_Toc5796)

[一、职业生涯准备期 4](#_Toc24779)

二、[职业生涯初期 4](#_Toc767)

[三、职业生涯中期 4](#_Toc12953)

四、[职业生涯成熟期 4](#_Toc22679)

[五、职业生涯结束期 5](#_Toc8684)

[第六部分 反馈与修正 5](#_Toc18157)

[一、评估的内容 5](#_Toc31772)

[二、评估的时间 6](#_Toc14958)

[三、评估的标准 6](#_Toc18053)

[结束语 6](#_Toc27396)

[主要参考文献 7](#_Toc2412)

### 

### 第一部分 认识自我（知己）

**一、自我评估**

个人性格: {{part\_1\_1}}

兴趣爱好: {{part\_1\_2}}

自我评价: {{part\_1\_3}}

**二、他人评估**

家人（父母、亲戚）评价: {{part\_2\_1}}

师长（老师、学长）评价: {{part\_2\_2}}

友人（同学、朋友）评价: {{part\_2\_3}}

**三、综合评述**

个人评估总述: {{part\_3\_1}}

他人评估总述: {{part\_3\_2}}

从优缺点评价: {{part\_3\_3}}

### 第二部分 环境分析（知彼）

**一、家庭背景**

|  |  |
| --- | --- |
| 家庭成员 | {{part\_4\_1}} |
| 家庭经济状况 | {{part\_4\_2}} |
| 家庭期望 | {{part\_4\_3}} |
| 家庭影响 | {{part\_4\_4}} |

**二、社会关系**

组织环境分析: {{part\_5\_1}}

学院环境概况（学院概况、创业教育环境概况等）: {{part\_5\_2}}

整体就业环境分析: {{part\_5\_3}}

就业形势、毕业生规模、国家鼓励政策与制度（行政事业性收费、提供小额担保: {{part\_5\_4}}

贷款、享受职业培训补贴、享受更多公共服务。）:

职业市场环境分析（所选择职业）: {{part\_5\_5}}

中国市场概况、市场调查数据 : {{part\_5\_6}}

自己的职业定位是符合环境现状: {{part\_5\_7}}

### 第三部分 SWOT分析

SWOT分析法又称为态势分析法，它是由旧金山大学的管理学教授于20世纪80

年代初提出来的，是一种能够较客观而准确地分析和研究一个单位现实情况的方

法。

**一、自我SWOT分析**

根据“SWOT”法来分析优势和劣势可以发现：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内部条件  (SW) | 优势（Strength） | {{part\_6\_1}} |
| 劣势（Weakness） | {{part\_6\_2}} |
| 外部条件  (OT) | 机会（Opportunity） | {{part\_6\_3}} |
| 威胁（Threat） | {{part\_6\_4}} |

找出在当前的客观环境和形势下，个人的优势和不足之处，好对症下药，最大限

度地发挥自己的能力，描绘出自己的职业蓝图。

**二、综合分析**

优势(strength)要积极使用，弱势(weakness)要尽量弥补，机会(opportunity)

需及时利用，威胁(threat)要力争排除。

如何利用自己的优势和机会改正弱势避免威胁？

{{part\_6\_5}}

### 第四部分 目标的定位与制定（行动）

自身的职业生涯总目标，及对目标的分析与分解。

职业生涯总目标的制定

**一、职业生涯总目标的阶段**

|  |  |
| --- | --- |
| 准备期及备选方案 | {{part\_7\_1}} |
| 初期及备选方案 | {{part\_7\_2}} |
| 中期及备选方案 | {{part\_7\_3}} |
| 成熟期及备选方案 | {{part\_7\_4}} |
| 结束期及备选方案 | {{part\_7\_5}} |

**二、目标分解**

目标分解成一个小阶段性的目标（从目标、时间范围、具体要求等方面表述）

|  |  |
| --- | --- |
| 准备期及备选方案 | {{part\_8\_1}} |
| 初期及备选方案 | {{part\_8\_2}} |
| 中期及备选方案 | {{part\_8\_3}} |
| 成熟期及备选方案 | {{part\_8\_4}} |
| 结束期及备选方案 | {{part\_8\_5}} |

### 第五部分 目标的实现（行动详细介绍）

我的职业生涯终极目标是 {{part\_9\_1}}

实现目标的途径和阶段分析（可以辅助图或表）

{{part\_9\_2}}

**一、职业生涯准备期**

|  |  |
| --- | --- |
| 本阶段目标分解: | {{part\_10\_1}} |
| 实施策略: | {{part\_10\_2}} |
| 效果: | {{part\_10\_3}} |
| 方案: | {{part\_10\_4}} |
| 本阶段备选方案: | {{part\_10\_5}} |

**二、职业生涯初期**

|  |  |
| --- | --- |
| 本阶段目标分解: | {{part\_11\_1}} |
| 实施策略: | {{part\_11\_2}} |
| 效果: | {{part\_11\_3}} |
| 方案: | {{part\_11\_4}} |
| 本阶段备选方案: | {{part\_11\_5}} |

**三、职业生涯中期**

|  |  |
| --- | --- |
| 本阶段目标分解: | {{part\_12\_1}} |
| 实施策略: | {{part\_12\_2}} |
| 效果: | {{part\_12\_3}} |
| 方案:  （含需求市场调查、选址、装潢、货源市场） | {{part\_12\_4}} |
| 本阶段备选方案: | {{part\_12\_5}} |

**四、职业生涯成熟期**

|  |  |
| --- | --- |
| 本阶段目标分解: | {{part\_13\_1}} |
| 实施策略: | {{part\_13\_2}} |
| 效果: | {{part\_13\_3}} |
| 方案: | {{part\_13\_4}} |
| 本阶段备选方案: | {{part\_13\_5}} |

**五、职业生涯结束期**

|  |  |
| --- | --- |
| 本阶段目标分解: | {{part\_14\_1}} |
| 实施策略: | {{part\_14\_2}} |
| 效果: | {{part\_14\_3}} |
| 方案: | {{part\_14\_4}} |
| 本阶段备选方案: | {{part\_14\_5}} |

### 第六部分 反馈与修正（反馈）

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因应变化进行及

时的评估与修正。

**一、评估的内容：**

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一直得到相应发展，那么我将尝

试新的职业。

{{part\_15\_1}}

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现职业不景气的时候，我就会选

择其他就业前景广阔的方向。

{{part\_15\_2}}

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果在实际中遇到困难，我会采取积

极态度面对，或实施其他措施。

{{part\_15\_3}}

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）依据实

际情况具体分析

{{part\_15\_4}}

**二、评估的时间：**

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；

{{part\_16\_1}}

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

**三、评估的标准：**

评估标准主要是“时间标准”和“绩效标准”。各目标阶段模拟评估、差距分析、

补救措施

{{part\_16\_2}}

修正情况分析，规划调整的原则。

以上只是我职业生涯的大体规划，计划赶不上变化，没有一层不变的计划，我会

根据实际情况，做出相应的调整，但我不会放弃自己的目标，我会努力实现自己

的理想。

如果我遇到了困难，我不会选择退后，我会勇往直前，一一解决。

对于我的评估时间，我会因时需要及时进行调整，把握好大方向，随时掌握所学

专业的动态。

### 结束语

{{part\_16\_3}}

### 主要参考文献

{{part\_16\_4}}