

内容

1. 标题：姓名/规划年限、年龄跨度、起止时间
2. 目标描述：职业方向、各阶段目标和总体目标
3. 个人分析结果：个人性格、兴趣、价值观、能力分析、未来展望
4. 社会环境分析结果
5. 组织（企业）分析结果
6. 目标分解与组合
7. 实施方案
8. 评估与修正

基本格式

1. 封面
2. 目录
 1. 自我认知
 2. 职业认知
 3. 生涯决策
 4. 结束语
3. 前言
 1. 职业生涯规划的意义
 2. 职业前景的展望
 3. 职业生涯的感悟
4. 正文
5. 结语
 1. 体会
 2. 感悟
 3. 自我激励

自我认知

撰写要点

1. 把握自我分析的四个主要方向：职业兴趣、个性特征、职业价值观、职业能力、工作经验和实践经历等。

2. 综合运用自我分析的多种方法：正式评估（职业测评法）、非正式评估（360°评估法）、自我反省法（自我客观分析）

注意点

1. 自我评估关注的是个人职业倾向，其他无关的自我分析内容无需累赘。
2. 使用自我分析法得出结果不是绝对正确的，特别是职业测评的结果仅供参考。
3. 如果认为评测报告的描述并不正确，可以用以下的方法分析（课本 P79 页）

职业认知

撰写要点

1. 把握职业机会分析的四个主要方向：根据人职匹配原则，初步确定目标（预选）职业，进一步进行职业相关分析（环境、行业、单位、职业）。
2. 综合运用环境分析的多种途径：生涯人物访谈、互联网、报刊、供需见面会、实习兼职等。

注意点

1. 应突出对组织环境和具体职业的认知分析。
2. 确保信息的时效性和可靠性

计划执行

撰写要点

1. 把握计划制订的三大原则：针对性、明确性、可行性
2. 制订缩短差距的实施方案：目标、现状、措施

注意点

1. 计划要特别具体，便于定时检查
2. 制订计划时要注意区分轻重缓急，学会时间管理和应对干扰。

计划执行中常见问题

1. 计划可操作性不强
2. 重考证，轻实践
3. 想当然的多，结合实际少