

大学生职业生涯规划书



专业：物理学类



学号：42406316



姓名：李艺璇

一、引言

从幼时起，在我的母亲——一名人民教师的启发下，立志教书育人的种子便在我心中深深地埋下。如今已到大学这个从青涩迈向成熟的关键阶段，面对充满机遇与挑战的未来，我知道我必须进行更为有效的职业规划。这份规划书将深入剖析自我，结合专业特点与社会需求，为我的大学生活和未来职业发展勾勒出清晰的蓝图。

二、自我分析

（一）职业性格

对于任何职业的认识首先都应该从自身的兴趣出发，我通过霍兰德职业兴趣测评工具对自己的职业人格进行了测评，结果如下：



社会型和艺术型

特点：喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人；关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用；看重社会义务和社会道德。有创造力，乐于创造新颖的成果，渴望表现个

性；做事理想化，追求完美；具有一定的艺术才能；善于表达、怀旧、心态较为复杂。

（二）职业能力

文字和语言运用能力：能有效的进行书面和口头表达。

人际交往能力：能与他人有效沟通和协作。

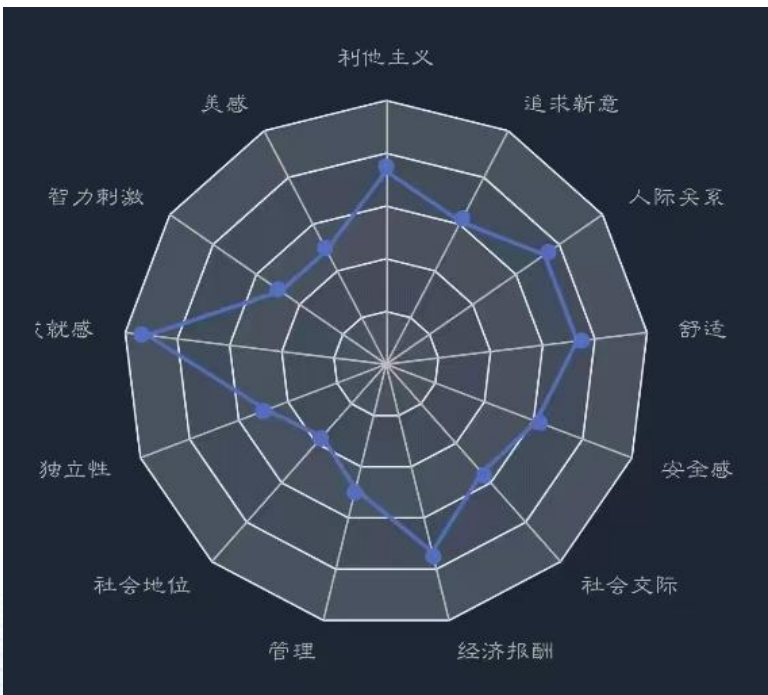
心理承受能力：拥有面对挑战和压力是的心理韧性。

职业生涯规划能力：能规划和管理个人职业发展路径。

目标驱动能力：能设定并追求职业目标。

情绪管理：能在工作中保持情绪稳定。

（三）职业价值观



我的职业价值观测评报告：

我最突出的职业价值观是成就感、利他主义。

成就感：不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。

利他主义：直接为大众的幸福和利益尽一份力

三、职业认知

（一）社会环境分析

中国经济增长为大学生就业提供了一定的基础和机会，但大学生需要适应经济增长方式的转变；新兴产业对人才的需求旺盛，为大学生提供了更多的就业选择和发展空间，但也要求大学生具备相应的专业技能和创新能力；人们对工作的意义、价值和自我实现的追求越来越高；不同文化之间的交流融合日益频繁；文化多元化也为大学生提供了更多的文化创意、艺术设计等领域的就业机会。

（二）职业环境分析

政策环境：国家重视教育，出台政策提升教师地位，保障教师发展，但政策变革要求教师不断学习适应。

经济环境：国家经济发展使教育投入增加，改善教师待遇，不过地区差异仍影响部分教师。

社会文化环境：社会重视教育，尊师氛围好，但对教师期望高且舆论有压力。

学生及家长环境：学生活跃、家长重视利于教学，不过部分学生难管、家长不合理要求会带来困扰。

（三）家庭环境分析

家庭背景：母亲职业为教师，受母亲启蒙，从小喜欢演讲、诵读和主持。

家风开明：父母乐于倾听，被鼓励多与人分享知识和观点，且不会过多干涉自我决策，故从小立志成为教师。

（四）学校环境分析

陕西师范大学成立于 1944 年，是教育部直属的全国重点大学，入选国家“211 工程”“双一流”建设高校，是全国首批博士和硕士学位授予单位。学校以“厚德、积学、励志、敦行”为校训，培养具有良好的社会责任感和人文素养，具备扎实的专业知识和技能，具有较强的应用实践能力、创新创业能力和可持续发展能力的高素质应用型人才。学校专业特色鲜明，有着独特的办学理念，学校教学设施齐全，师资力量强大，是一所十分优秀的学校。

四、职业定位

优势（S）：专业知识基础

学习能力强

年龄优势

教育技术接受快

劣势（W）：教育经验不足

职业技能欠缺

机遇（O）：教育市场需求大

教育改革带来新机遇

培训资源丰富

国际化教育发展

威胁（T）：竞争激烈

教育政策变化

人际关系处理复杂

心理压力应对能力弱

社会舆论压力

新兴教育模式冲击

五、计划实施

（一）短期计划

取得毕业证书、计算机二级证书、英语四、六级证书。

大一找到自己的学习节奏；大二、大三努力学习专业知识，收获专业能力，提升职业技能培养和职业素质；大四被公司录用，签约实习单位，工作一到两年继续考研深造。

（二）中期计划

毕业五年内不断积累经验，考取更多专业相关证书，提升工作能力。

前期适应职场环境，做好新的人生定位，摆正工作态度与认识：积极参与各项目工作，熟悉工作职责。平衡心态，多观察，多思考，向资深同事求教课本中学不到的宝贵经验。与领导沟通如何发展和规划自己的发展方向。

六、评估调整

（一）评估内容

职业目标评估：是否重新选择职业？若我对工作完全没有兴趣与动力时会考虑考取公务员。

职业路径评估：是否调整发展方向？若出现家庭变故或者其他意外时会向公务员方向进行发展。

实施策略评估：是否改变行动策略？若行动策略久久行不通或不能适应当时社会时会做出调整。

（二）评估时间

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；出现特殊情况时，我会随时评估并做出调整。

（三）评估原则

我可能遇到内部、外部情况的变化及不可抗因素，若出现这种情况，将及时评估、灵活调整，并主动适应各种变化，不断修正、优化自己的职业生涯规划。

七、结语

职业规划决定了一个人的未来，有了明确的目标，才会激励自己努力奋斗，并积极创造条件实现目标。既然我的目标已经明确，就像我的人生格言一

样，我不畏惧任何挑战，我将勇敢的向它迈进。逐梦之路缤纷而又多彩，我坚信努力付出就一定会有收获。

