《职业生涯规划书》撰写要求

**一、内容要求：**

（一）自我认知（比重：10%）

结合职业发展测评、霍兰德职业倾向测验等，对自己进行客观分析。

1、职业兴趣—喜欢干什么；

2、职业能力—能够干什么；

3、个人性格—适合干什么；

4、职业价值观—最看重什么。

（二）职业分析（比重：20%）

对影响职业选择的相关外部环境进行较为系统的分析

**1、家庭环境分析。**如经济状况、家人期望、家庭文化等以及对本人的影响；

**2、学校环境分析。**如学校特色、专业学习、实践经验等；

**3、社会环境分析。**如就业形势、就业政策、竞争对手等；

**4、职业环境分析。**

（1）行业分析(如××行业现状及发展趋势、人业匹配分析)；

（2）职业分析(如××职业的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析)；

（3）企业分析(如××单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等，人企匹配分析)；

（4）地域分析(如××工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等，人城匹配分析)；

（三）职业定位（比重：10%）

综合第一部分(自我分析)及第二部分(职业分析)的主要内容得出本人职业定位。

**1、职业目标：**将来从事(××行业的) ××职业；

**2、职业发展策略：**如进入××类型的组织(到××地区发展)；

**3、职业发展路径：**如走技术路线(管理路线等)；

**4、具体路径：**如：××员—初级××--中级××--高级××。

（四）计划实施：我的学业生涯规划（比重：50%）

根据上一阶段所制定的职业目标进行计划，分析达到目标所需的条件，并在大学阶段开始实施，可围绕自己的国内考研、出国留学、自主创业、直接就业（到国家机关、事业单位、国企、外企、私企）等具体目标，制定大学阶段的学业生涯规划，要制定各学年、各学期的量化目标、学习和实践计划。可分为专业学习、素质拓展、相关学科、人际交往等方面。

（五）评估调整（比重：10%）

**1、评估的内容：**

（1）职业目标评估(是否需要重新选择职业？)假如一直…，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(是否需要改变行动策略？)如果…，我就…

（4）其他因素评估(身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估)

**2、评估的时间：**

定期评估规划，当出现特殊情况时，进行相应的调整。

**二、格式要求：**

1、题目：××××——职业生涯规划书（放飞梦想，人生启航；我绘我未来等）

2、可以自行设计封面，注明姓名、学院、专业班级，指导教师、年月日

3、标题依次为：一、（一）1.（1）。一级标题字号为四号黑体，其余均为小四宋体加粗；

4、正文内容字体为宋体小四；外文字母及阿拉伯数字采用Times New Roman小四号字型。

5、行间距为1.5倍，插入页码，居中。上边距2.2CM，下边距2.2CM，左边距为2.5CM，右边距为2CM，装订线0.5CM，位置左侧。

6、理论和实践作业电子版以班级为单位，每个人用姓名+学号命名，班级以班级名称，发到13406803126@163.com邮箱