**附件5：职业规划书模板**

****

**大学生职业生涯规划书**

**（副标题： \*\*地区\*\*行业\*\*的\*\*工程师）**

**学 院：**

**专 业 班 级：**

**学 号：**

**姓 名：**

**联 系 电 话：**

**指 导 教 师：**

**（注：指导教师1-2名，必须有校内教师1名，校外指导1名可自选。）**

**（正式提交时，请把红字删除）**

**目 录**

引言····························································

第一章 认识自我

（一）个人基本情况···············································

（二）职业兴趣···················································

（三）职业能力···················································

（四）职业性格···················································

（五）职业价值观·················································

第二章 环境分析

（一）家庭环境分析··············································

（二）学校环境分析···············································

（三）专业环境分析···············································

（四）行业环境分析···············································

（五）职业环境分析···············································

（六）社会环境分析···············································

第三章 职业目标定位、路径选择及实施

（一）职业目标的确定·············································

（二）对本人职业定位进行SWOT分析·································

（三）职业目标的分解与组合·······································

第四章 评估调整

（一）评估的内容·················································

（二）评估的时间·················································

（三）规划调整的原则·············································

（四）结束语·····················································

附：参考书目·····················································

**引 言**

**第一章：认识自我**

1. **个人的基本情况介绍**

姓名、性别、民族、生源地、所在学院、班级、担任的职务等。

**2.职业兴趣——喜欢做什么**

结合自己的成长经历，小时候喜欢玩什么？做什么？对什么感兴趣？这些兴趣受到哪些人和哪些环境的影响等，持续了多长时间，后来是否有变化……，在我的人才素质测评中，职业兴趣前三项是（霍兰德代码）××型（×分）、××型（×分）和××型（×分）。我的具体情况是，和自己的实际是否有差别。

（该部分使用吉讯测评结果进行分析，http://shzu.careersky.cn/jixun/Account/signIn）

**3.职业能力——能够干什么**

结合自己的生活经历，回忆一下自己的成就故事－-－自己感觉很自豪、很有成就感的事件，由此总结出自己的一些能力或潜在的能力。结合专业测评软件，分析我的人才素质测评报告，结果显示，××能力得分较高（×分），××能力得分较低（×分）。我的具体情况是……

（该部分使用吉讯测评结果进行分析，http://shzu.careersky.cn/jixun/Account/signIn）

1. **职业性格——适合干什么**

结合MBTI性格类型的特点，分析自己的性格类型及适合从事的职业。

（该部分可以使用吉讯测评结果进行测试和分析，http://shzu.careersky.cn/jixun/Account/signIn）

**5.职业价值观——最看重什么**

结合自己的生活经历、特殊事件和教育背景，分析自己的价值观类型。在具体的生活和工作中，我最看重的是哪些……

（该部分可以使用吉讯测评结果进行分析，http://shzu.careersky.cn/jixun/Account/signIn）

**自我分析小结：**

**第二章：环境分析**

（该部分可以参考大一生涯人物访谈的部分内容）

**1.家庭环境分析**

家庭的人口构成、职业状况、经济状况、家人期望、家庭成员的关系、家族文化等对本人的影响等。

**2.学校环境分析**

学校所处的地域、城市；传承的文化和精神、社会声誉、专业特色、发展前景，在国家战略发展中的地位。

**3.专业环境分析**

专业发展的历史，专业特点、人才培养目标、核心课程、就业方向、就业形势；同时选择一所985或211高校，对同专业进行横向对比，详细了解本专业的培养目标，专业特色、核心课程和就业形势等方面存在的差异。

**4.职业分析**

结合专业行业分析的结果，确定××职业的职业资格、工作内容、工作要求、发展前景，人职匹配等情况。

**5.行业分析**

结合专业对所属××行业现状及未来发展趋势和人才需求情况做得具体分析。

**6.社会环境**

分析结合国家有关发展规划和政策，分析今后职业发展所处地域的政治、经济、文化、社会等因素。

**职业世界探索小结：**

**第三章：职业目标定位、路径选择及实施**

**1.职业目标的确定**

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业世界分析）的主要内容运用职业生涯决策平衡表确定职业目标。结论：职业目标——将来在\*\*\*地区 的\*\*领域或行业从事\*\*\*职业，并在\*\*\*年后成为该领域的专家、领导、知名人士。

**2.对本人职业定位进行SWOT分析/生涯平衡单：**

内部环境因素 优势因素（S）： 弱势因素（W）：

外部环境因素 机会因素（O）： 威胁因素（T）：

根据SWOT分析结果确定行动计划。

**3.职业目标的分解与组合（制定短、中、长期的计划）**

把职业目标分成三个规划期，即：短期规划、中期规划、长期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。

分目标 计划内容 策略和措施 备注

**短期计划（大学学业计划）20××年－20××年**

如大学毕业时要达到…… 如：大一要达到……大二要达到……或在×× 方面要达到 如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等 如大一以适应大学生活为主，大二以专业学习和掌握职业技能为主……

 或为了实现××目标我要……

**中期计划（毕业后3-5年计划）20××年－20××年**

如毕业后第3（5）年时要达到……

如毕业后第一年要……第二年要……或在××方面要达到……

如职场适应、三脉积累（知脉、人脉、金脉）、岗位转换及升迁等……

如事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等……

方向性规划 具体路径：××员——初级××——中级×× ——高级××

**长期计划（毕业后5-8年计划）20××年－20××年**

如毕业后第5（8）年时要达到……

在……的基础上，我的三脉积累（知脉、人脉、金脉）、岗位转换及升迁等……

如事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等……

方向性规划 具体路径：××员——初级××——中级×× ——高级××

**第四章：评估调整**

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变化情况进行及时的评估与修正。

**1.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……那么我将……）

**职业路径评估：**是否需要调整发展方向？（当出现……的时候，我就……）

**实施策略评估：**是否需要改变行动策略？（如果……我就……）

**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**

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

**3.规划调整的原则**

**4.结束语**

**附：参考**