

体育专业职业规划

体育专业职业规划

前言

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

一、个人资料

姓名：

性别：男

出生年月：19xx 年 x 月

性格：外向

学历：大学本科 x 年级

专业：体育学院

座右铭：自信是成功的第一秘诀。

二、大学毕业后的十年总体规划时间

美好愿望：希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部。

职业方向：公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师。

三、自我盘点：

(1) 性格品质：自信心强，肯吃苦；具有一颗善良的心，待人真诚，中国十大名校排名，能得到大部分人的尊重；

(2) 个人素质：兴趣广泛；适应性较强；具有一定的交际能力，语言逻辑性和表达能力较强；具有一定的工作能力：在组织能力、协调能力、创新能力、预见性和团队意识等方面均有所表现；

(3) 气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

(4) 学习能力：领悟性较强；

2、优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

四、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的

热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

五、社会环境分析

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着 2008 奥运会之后我国体育方向的转变——全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

六、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，专科毕业论文致谢词，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

七、职业生涯规划

1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一

部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，大学生入党转正书，还努力提升自己各方面的能力，大学生校内网。

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：熟悉掌握专业课知识，尽最大的努力考英语 4 级。考一些跟自己的专业有关有用的证书。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。

2、近十年的目标

20xx~xx 年：利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

20xx~19 年：贮备资金，积累经验；

2020 年：了解市场行情；

2021 年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2022 年：拥有自己的公司或健身俱乐部

3、求职计划

(1) 学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招

聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2) 公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，当代大学生的价值观，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3) 对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4) 一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5) 要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

八、结束语

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

信息学院职业生涯规划

第一章：自我认知

做好一份职业生涯规划首先要对自己有一个充分的认识 and 了解。所谓“知己知彼，百战不殆”，只有自己才是最了解自己的，最对自己有发言权的人，谋定而后动，才能更好的做好每一件事。下面我分别通过人才评估测试结果、亲朋好友的评价及自我的认识从三个方面分别阐述说明。

职业兴趣类型：

类型名称 得分 类型解释

现实型 9 分 感觉迟钝、不讲究、谦逊、踏实稳重、诚实可靠。

常规型 8 分 有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。

企业型 7 分 善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配愿望。

社会型 7 分 为人友好、热情活跃、善解人意、外向直接、且乐于助人。

探索型 5 分 坚持性强、有韧性、喜欢钻研、为人好奇、独立性强。

艺术型 3 分 有创造性、非传统的、敏感、易情绪化、较冲动、不

服从指挥。

职业兴趣类型结构为：

职业倾向：

喜欢使用工具机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力或从事与物件机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。如技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）。

性格与职业特征：

1. 做事手脚灵活，动作敏捷，具有较强的动手能力。
2. 喜欢户外活动与使用工具。通常喜欢与机械和工具打交道，而不愿与人打交道。
3. 在自我表达和向他人表达情感方面稍感困难，不擅长与人交际，思想较保守。

职业价值观评测：

我的职业价值观评测报告结果显示我的主导职业为生活型、辅导职业为自主、独立型。

职业与性格评测：

我的性格维度：

最佳表现

我喜欢组织人和事，然后和别人一起去准确而准时地完成任务。

我尽责和忠心，即使是小事也会有始有终，而我希望别人也一样。我注重安全感和稳定性，善于社交并且外向，我喜欢庆典和传统，并且把个人的关心带到工作和家庭里。我希望别人欣赏您和您为别人所付出的一切。

性格特征

我是热情、有同情心和乐于助人的；风度不凡、合作和有技巧的。讲求实际、注重现实和脚踏实地的；当机立断、做事彻底、始终如一的。我能够敏锐地察觉到您周围的人的需要，善于提供实际的关怀。

性格认定：

我是一个能够吃苦耐劳，倾外型，热情开朗，充满自信，积极，乐观，喜欢交朋友，拥有冷静沉着的头脑，处事理性；为人诚恳正直，责任心强；比较踏实，能吃苦耐劳，对认定的目标有绝对热情的一个人。

亲朋好友的评价：

做事计划得当、准备充分、敢想敢做、有创新精神，有拼劲、适应环境和再学习的能力较强，为人诚恳正直，责任心强；踏实。

小结：

“知己知彼方能百战不殆”。以上角度的分析还是有很多重合点的，从上述结论中可以看出，我是一个从小有确定志向，性格外向，容易交流，比较踏实的一个人当机立断、做事彻底、始终如一的。

第二章：职场测评

家庭背景：

我是来自农村的一名的大学生，父亲和母亲都是农民，家庭经济也比较困难，也成就了我脚踏实地、不怕吃苦的性格。

由于来自农村，父母都是农村人，当前他们为我的学业奔波劳累，用辛苦挣来的钱供养我上学，可是他们不是有工资收入的人，就谈不上所谓的养老问题，等他们年老的时候就需要我去赡养，这是我义不容辞的责任。能够赡养父母是我的心愿，所以自己有个稳定的收入就变得非常重要了，有个稳定的工作有个固定的工作单位，不需要像其他工作那样奔波，没有固定的场所。这对于我来说是很重要的。

学校环境分析：

福建农林大学金山学院是经教育部批准成立的全日制本科层次独立学院。学院坐落于风景秀丽的乌龙江畔，与福建农林大学毗邻而居，占地 720 亩，建筑面积 21 万平方米。地理位置得天独厚，校园风光优美，教学设施齐全，学生宿舍条件优越。学生不仅可以共享福建农林大学优美清幽的绿色校园，而且耳濡目染的是拥有 70 多年历史老校严谨求实的校风。

学院依托福建农林大学的优质教育资源办学，秉承面向市场和社会需求的开放办学理念，根据现代科学技术发展趋势和社会需求设置专业，现有 6 个系，27 个专业，涵盖理、工、农、经、管、文 6 大学科门类。

办学四年来，学院始终坚持社会主义办学方向，全面贯彻党的教育方针，在学院董事会的领导下，全院教职员工开拓创新、扎实工作，

办学规模、结构、质量协调发展，取得了显著成就。学院现有在校生 7000 多人，首届毕业生初次就业率达 91.38%，社会各界对学院的认可度不断提高。

专业知识分析：

电子科学与技术是培养掌握电子科学与技术的基本理论和基本知识，具备较强的本专业领域的实验能力、计算机应用能力和工程实践能力，具有一定的科学研究、创新、开发和工程应用能力的高级专门人才

主要课程：数字电子技术、高频电子线路、信号处理理论、嵌入式系统原理与设计、数字信号处理、光电子学原理与应用、电力电子功率器件与技术、信息显示技术、光伏发电原理与应用、传感器原理及应用、通讯原理与技术、可编程逻辑器件应用等。

毕业生适宜在光电通信技术、传感技术、光伏发电技术、信息电子等领域内从事各种电子信息材料、信息技术、集成电路及集成电子系统和光电子系统的设计、制造和相应新产品、新技术、新工艺的研究、开发等方面工作。

据介绍，在我国城镇登记失业人员中，35 岁以下的青年人比例为 70%。20 世纪 80 年代出生的接受高等教育的青年，以每年 300 万至 400 万的规模进入就业市场。根据各级学校招生人数的统计预测，2008 年以后，高中以上学历的劳动力开始成为劳动力市场的主体。到 2018 年，大学层次毕业生数量将达到峰值，约 758 万人，未来相当长的时间内大学生就业压力不会减弱

“08年经济危机噬虐之时，我的大学之路走到了尽头。大学不再是躲避求职的港湾，那一年毕业即代表了失业。”

济某高校的小马回忆说。

“09年大学毕业，经济危机余波意犹未尽，正巧我保送了本校的研究生，可以躲避一下严峻的就业形势，等待三年后再寻找就业机会。”

北京某高校小苏平静地说

“10年经济形势有了很大的转变，招聘单位增加了许多，这一年找工作我有信心。”

四川某高校小孙说

教育部部长袁贵仁在2018年全国普通高校毕业生就业工作视频会议上直言：国际金融危机对我国就业的不利影响还没有消除，如果说09年是经济最困难的一年，10年可能是最复杂的一年，整个宏观层面就业形势就很严峻。那么，10年的毕业生人数630万，再加上往届没有实现就业的，需要就业的毕业生数量有可能达到700万之多。

电子科学与技术-现状与趋势

1. 微电子技术相关行业的现状与发展趋势微电子技术相关行业主要是集成电路行业和半导体制造行业，它们既是技术密集型产业，又是投资密集型产业，是电子工业中的重工业。与集成电路应用相关的主要行业有：计算机及其外设、家用电器、通信器材、工业自动化

设备

(1) 国内概况

中国内地，集成电路起步于 1965 年。但在之后 30 年间发展缓慢，与世界发达国家和地区的差距愈拉愈远。到了“九五”计划期间，国家加大投资，才拉开了新世纪中国内地加速发展微电子产业的序幕。通过启动“909 工程”，成功建成 25 条芯片制造线。中国集成电路市场持续快速增长。2003 年中国集成电路产量为 96.3 亿块，产值达到 1470 亿元，比 2002 年增长 22.5%。巨大的市场吸引国际知名集成电路企业纷纷来华投资。

(3) 发展趋势

1975 年摩尔提出了关于集成电路集成度发展的“摩尔定律”，这个定律说，集成度（即电路芯片的电子器件数）每 18 个月翻一番，而价格保持不变甚至下降。几十年的发展状况基本上符合了这个定律。由此可见这一领域发展速度之快，竞争之激烈。

2. 光电子技术相关行业的现状与发展趋势

电子行业的五大类产业格局：光电子材料（光电子材料）与元件产业、光信息（资讯）产业、传统光学（光学器材）产业、光通信产业、激光器（能量）产业。

(1) 国内概况

近 20 多年来，随着中国大陆的改革开放，使中国内地的激光、光电子科学事业的发展立足创新、面向市场，取得了前所未有的进步。

“863 计划”七大领域中有激光技术和光电子技术（包括用于信息领

域的激光技术)，1995年又增列了“惯性约束聚变”（高功率激光及激光核聚变）项目。国防预研光电技术作为跨部门项目正式立项。国家“六五”和“七五”攻关计划，激光、光电子技术被列为重大项目。

（2）发展趋势

光电子产业是 21 世纪的支柱产业之一。国家发展委员会从 2002 年开始组织实施光电子产业化专项，拟分 3 年实施。光电子专项产业化目标是：①根据中国在光电子研究开发方面所具有的技术优势和资源特点，重点支持一批技术水平高、市场前景好的光电子产品

电子科学与技术-社会需求

根据前面对国内外电子科学与技术行业的现状和发展趋势分析，美国、西欧、日本、韩国、台湾地区的电子科学与技术产业已经步入上升轨道。中国随着市场开放和外资的不断涌入，电子科学与技术产业开始焕发活力。中国“十一五”规划的建议书将信息产业列入重点扶植产业之一，中国军事和航天事业的蓬勃发展也必然带动电子科学与技术行业的发展和内需。中国电子科学与技术产业将有一个明显的发展空间，高科技含量的自主研发的产品将进入市场，形成自主研发和来料加工共存的局面；中国大、中、小企业的分布和产品结构趋于合理，出口产品将稳步增加；高技术含量产品将向民用化发展，必然促进产品的内需和产量。随着社会需求会逐步扩大，电子科学与技术专业总体就业前景看好。

第三章：职业定位

我的优势（strength）及其使用自身因素（内）外界因素（外）能够与人良好地沟通，建立较好的人际关系； 责任心强。

1、拥有扎实的专业知识 2、人生态度乐观积极，充满自信 3、责任心强，为人诚恳正直 4、拥有冷静沉着的头脑，处事 5、理性热情开朗，能较好地与人沟通 1、行业发展迅速，人员需求大 2、福建是发展海西的重点省份 3、校方与企业有调研、合作关系 4 学校的师资力量雄厚、注重学生的全面发展

我的弱势（weakness）及其弥补 1、专业相关的社会经验不足 2、没有工作经验，为人处事并不是太成熟。 3、英语比较差，尤其是口语发达能力比较差。1、 行业的就业压力还是很大的 2、 技术人员的竞争力很大积极参加社会活动，多积累社会经验； 花更多的时间学习英语，提高英语水平。

我的机会（opportunity）及其利用 1 担任学生干部，更易被企业看中 2 我们不断进行各种实习与深造，锻炼（认识实习，生产实习，各种大学生职业规划大赛等）。1、学校、学院内有资深的就业指导老师做指导 2、就业灵活抓住机会，利用机会； 机遇是给有准备的人的，我们必须做好一切准备，迎接机遇的到来。

我面临的威胁（threat）及其制约 1、人才多，竞争大人际关系网络薄弱 2、技术类的要求不断的更新知识 ，各类人才太多，特别是名牌大学的学生理论知识深厚。1、 现在缺乏个人核心竞争力 2、没有更多的实践机会拥有更多的人际关系； 提高自身的综合素质； 提高自己的知识面。

第四章：目标实施

高级工程师

高级技师

技术员

完成学业

职业生涯规划设计：

在自我认知和职业认知的基础上，根据职业需要及 SWOT 分析，制定具体规划，缩小与目标职位的差距，从而解决人职之间的矛盾。确定自己的内部发展。围绕可能的职业发展道路，我对未来十年作初步规划如下：

1、在校期间（近期职业目标）：这是学业成就期，要充分利用校园环境及其条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，积极参加实践活动，珍惜实习机会，全面提高个人的综合素质，并做好就业的准备。

2、毕业 3-4 年（职业适应期）：从校园到社会，从学习到工作，这是一个过渡期，在这三四年的时间里，要经过不断的尝试和努力，初步找到适合自己发展的工作环境、岗位。并为自己进一步的提升打下良好的基础。

3、毕业 9-10 年（职业奋斗期）：这一时期将是自己职业生涯奋斗的黄金时期，全身心地投入到工作中，只为自己的目标——高级设计师、高级工程师而奋斗。

短期目标：完成大学的学习，毕业后成功就业

时间：**至**年

主线：学习专业知识，提高自身综合素质

进入大学后通过学校组织参、工厂企业、专业知识讲座，接触社会人，通过了解毕业了了的师兄师姐的工作等途径初步了解职业。并通过参加各种培训班、选修课等形式的学习提高自己的文化修养；通过参加各种社团活动和学生会活动来提高自己的人际沟通能力、扩大人际关系网、增加自己的信息来源；通过组织各种活动提高自己的组织策划能力；通过做学生干部多与老师、领导接触扩充自己的知名度。

加强专业知识的学习，对个别领域（涂料）深入地进行了解、认识。了解企业的用人要求，并通过各种途径提高自己的能力条件，为自己的就业增加砝码。从事兼职、社会实践活动，在课余时间从事于自己专业有关的专业类工作，和专业性的知识技能比赛等，检验自己的知识技能；同时注意提高自身的基本素质和职业素质，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。

3、大学三年（实践期）：

由于我的专业--电子科学技术专业是。第四年下学期，就到工厂企业里进行实习。所以这一年要充分提高自己的操作技能，积累经验，锻炼自己独立在实际生产过程中解决问题的能力 and 创造性；在平时，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息，尝试和企业单位联系，开始毕业前工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心的用人单位资

料信息、强化求职技巧，为毕业前找到工作做好准备。

因为长远计划有很多不确定性，所以我更注重短期计划！

①、这个时期就可以做一些发挥自己潜能和特长的工作，毕竟在初期已经积累了部分经验，应该到“用武”的时候了。我本身学的是电子科学技术专业，我会在光电研发和生产的公司就业。这样可以把自己的才能发挥出来了，所谓养兵千日，用在一时。此时如果不抓住机会，以后再想抓住就难了。

②、婚姻家庭：准备成家，做好一切准备心里。如果没有一个幸福的小家就很难在一个社会大家庭中立足，俗话说，“一个成功的男人背后总有一个女人的支持”。这个时期是非常重要的承上启下的过渡时期。

一个车间中有很多名技术员，但要从技术员提升到车间主管是比较少的机会的，那么要成功地从一名技术员提升到车间主管就必须付出比别人更多的努力。虽然这一计划比较长远，有比较多的不可预测因素，但我还是会根据我的目标一步一步前进的

第五章 评估调整篇

1、职业目标评估

我会时刻关注我们电子这行，以及光电，微电子，通信方面，编程等方面，这些跟我专业相关的行业，以便更好的重新选择职业。

2、职业路径评估

依据国家法律法规，以及各项政策，时代发展方向，适时调整自

己的发展方向。

3、实施策略评估

根据自己的能力及要求，采取有效可行的策略，达到想要的那种效果

4、其它因素评估

根据自身身体、家庭、经济以及社会状况，和一些机遇、意外等特殊情况来适时调整变更。

我每一年审查计划完成情况，当出现特殊情况我会适时调整，做的更好。

以服务人民，与时俱进，开拓创新，实事求是，积极进取的原则适时调整适合自己的职业以及调整制定切实可行，易掌握的规划。

总结

职业规划是做好了，但离人生目标还是很远，更重要的是我们要付之与行动，并且取得成功，达到我们最终的目的。然而现实是变幻莫测的，事事都难以预料，我们必须做好心理准备，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。只有这样才能更好的去面对人生。

行动吧！目标已确定，高峰就在眼前。

行动吧！勇敢地迈开第一步，穿过荆棘，越过丛林，攀上陡壁……
排除万难，向高峰前进！

外语学院职业生涯规划书（一）

一、大学毕业后的十年总体规划

时间：20**年-20**年

美好愿望：经过学习与实践成为优秀的公共管理人员

职业方向：公共场所行业

已进行情况：正在成都峨眉山国际大酒店虚心实习

二、行业环境分析

任何一个行业都是有发展的；但是具体的发展情况，发展速度，以及实际存在的意义则要看地区的发展，人文以及行业技术的情况。

酒店，作为一个产业链的一员；它直接和旅行，出差，会议有着直接的关系；酒店里也有配套的餐饮设施，而餐饮和任何一个有嘴巴吃饭的人都有关系。在客户入住的酒店中，能否让客户得到尽量多的服务，也是一个问题的关键。房间里有数字电视吗？能用宽带吗？能否有一个地方哪怕是一个角落能让客户通过视频开会吗？当然客户肯定不想在使用这地方开会的时候让会议对象看到他在酒店里睡的床；还有很多很多的细节服务。以上的所有，都无法脱离酒店管理。

一个出色的酒店管理，也应该是系统的逻辑的，并且能带来盈利的；而不应该是一种附着物。酒店的客户管理系统里，能否清晰记得客户入住时候都带了多少箱行李？能否记得客户在早上特别要求喝什么咖啡？过去的入住情况里，是否有对晚餐提出意见？是什么意

见？我个人认为，酒店管理业同时也要取经于旅游业和航空公司；他们在客户习惯分析和客户记录这方面的经验非常丰富，逻辑性和实用性非常强。

三、个人分析

1、自身现状：已获得大学英语四级。计算机一级。普通话二级乙等。健康证等一系列可辅助意愿职业的专业证书。

2、性格、特长、爱好：开朗。活泼。对艺术有独特的见解。组织能力强。能迅速融入到陌生环境当中。

四、职业目标分解与组合

1、职业目标：成为高级公共场所的高层管理人员。分阶段阐述：三年内在公共场所基层学习实践。累积经验。五年内依靠自身能力初步涉足管理阶层。八年内将管理理论知识与管理实践结合并进行相互作用。争取在十年内初步达到职业目标。

2、学历目标：20**年通过英语专业八级考试。并于同年7月获得大学本科学历证书以及文学学士学位证书。之后在工作的同时努力积累公共关系学方面的知识。从而为自身公共管理学理论打好坚实的基础。

3、能力目标：通过工作与学习的结合。熟练掌握公共管理方面的知识。并能将理论转而应用到实践当中。

4、经济目标：十年内实现小康标准。

五、成功标准

我的成功标准是：专业知识方面达到最高目标。成为高级公共场

所的高层管理人员。在衣食住行方面达到中等水平。

六、职业生涯规划实施方案

1、规划实施存在的障碍：理论已形成系统。但实践还需要进一步累积完善。

2、解决方法：深入到意愿职业所涉及各个岗位中。运用实践来证明理论。从而达到理论与实践的完美结合。

七、本人对于职业规划的看法

职业规划对于当今大学毕业生来说十分必要。它能够让大学毕业生认清当前社会的现状。了解自己在社会当中的真实地位。进而理清在毕业期间面对社会的浮躁心理。调整好自己的就业心态。根据实际情况。合理的规划出符合自身条件的职业前景。从而根据这个规划系统地实现职业目标。

规划者：XXX

毕业院校：XX 大学外语学院（于 20xx 年 7 月毕业）

外语学院职业生涯规划书（二）

在已经步入二十一世纪的今天，大学生已经与时代接轨赋予了全新的含义，背负着更多的责任，而职业生涯规划对于当今的大学生更显得尤为重要，不仅树立了人生目标，更将理想具体化，指明了奋斗与前进的方向，让我们的人生，不再虚度。以下是外语专业大学生职业生涯规划书范文，仅供参考。

首先，收集整理、消化就业信息

1、了解目前全国大学生就业竞争激烈的大环境

从 2002 年开始，随着高校扩招的毕业生陆续进入求职市场，我国大学毕业生的人数在今后一段时间内将呈现出明显的上升趋势，根据教育部提供的数据，2002 年全国大学毕业生总数为 145 万，2003 年为 212 万，到 2004 年将达到 280 万。2006 年已达到 4100 万，在社会需求没有显著增加的情况下，毕业人数的迅速增长势必导致大学生就业压力的增大。大学生就业由过去的“精英型”就业向“大众化”就业转变，已经出现农民工、和大学生竞争同一岗位的局面。目前全国的大学生就业市场出现北京上海等大城市及沿海经济发达地区就业市场明显供大于求，西部等偏远地区供小于求；

中小城市师范生的需求也已经饱和，而农村对师范类的毕业生的需求得不到满足。就业市场的需求呈现不均衡分布。发达地区大学生就业工资现为 1500 元-3000 元/月不等，中小城市大学生工资为 800 元-2000 元/月。由于 2008 年后升入高中的学生人数开始下降，师范生进入学校的难度会越来越大。

2、知道外语专业就业情况现状

如某校外语专业的毕业生 2006 年就业率为 95、8%，其中英语师范生一次签约率 55%，专节本学生一次签约率为 36%，日语专业学生一次签约率为 100%，学生考研率为 13%。在城市内进入公办学校的只有 4 人、其余进入公办学校的均在县城初高中任教。有 37% 学生进入私立英语培训学校的，有 41% 的学生进入外企、三资或涉外企业，15% 学生考研、考公务员、出国或进武警部队。

3、分析预测外语专业可以拓展的就业空间

私立英语培训学校或培训班，各种大小企业的涉外岗位，考公务员、自主创业、英语口语译、同声传译、网页翻译写手等公司岗位

4、明确可拓展的就业空间所需的知识素质技能

具备一定的商贸英语、广告英语、服装英语、保险英语、时政政治英语等各行业的英语知识，网业制作、多媒体、编程等计算机技能，公文写作能力、良好的沟通协调能力、口语表达能力、团队合作能力，应变能力、良好的心理调适能力

第二、客观分析自己的专业水平、综合素质和能力、习惯养成情况

目前我们外院学生普遍存在的问题是：口语表达能力不强、做事的主动性较差、收集处理消化信息能力很弱、抗压能力弱、合作能力不行、考虑问题深度不够、细节问题注意不到、做事应付现象较多作出正确选择的能力

第三、选择自己的就业方向，确定自己要拓展的职业素质能力内容

无论选择什么职业必须具备职业素质是：良好的思想道德修养素（诚信、奉献、较强的责任感）文化素质（专业知识、公文写作能力、相对宽泛的知识面）能力（公文协作能力、口语表达能力、团队合作能力、应变能力、创新能力、心理调适能力

第四、作出书面的实现自己未来职业所需综合素质、能力的训练

实践计划

第五、职业生涯规划在大学四年中具体时间、内容安排

职业规划应该贯穿大学 4 年的全过程之中，高校就业指导部门除了要建立相应完善的就业指导体系和职能部门外，还应该从大学生一年级开始，对他们进行职业生涯规划教育和指导。当然，由于四个年级的学生年级特点不一样，需要采取的方式和途径也不相同，同时又因为学生个体的差异选择的时间和方式途径也应油酥不同。

大一为了解初探期：

学生主要加深对本专业的培养目标和就业方向的认识，增强学习专业的自学性，培养学生的专业学习目标并让学生初步了解将来所从事的专业职业，及专业辐射职业，了解应具备的各种素质，强调在学习活动生活注意培养自己把小事平常事做细做实做完美的好习惯，如在假期安排“按星级宾馆的清扫标准打扫家居”活动，鼓励学生通过参加各项活动，锻炼自己的文字能力、审美创美能力各种能力，学生参加社团、社会实践活动，在各种活动中不断思考总结提高自己。如参与学生自愿者工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，个人的学期工作计划、班级工作计划、活动工作计划等文字能力锻炼，。每一位学生要建立自己“人才库”档案，记录自己的特点、兴趣、职业能力倾向、参与活动、拓展能力、自我评价等内容。形成宽泛的职业生涯规划。锻炼的途径和方式参加是积极参加院系活动，侧重点是强化个人细节习惯的养成锻炼及参加活动后的审美感悟

大二为定向选择期：

应考虑清楚未来是否考研或就业，由于用人单位对毕业生的需求，一般首先选择的是大学生某专业方面的特长，大学生迈入社会后的贡献，主要靠运用所学的专业知识来实现。所以对所学的专业知识要精深、广博，。同时增强英语口语能力和计算机应用能力，通过专业英语四级和计算机省二国二的相关证书考试，了解考研信息、确定考研方向。在掌握宽厚的基础知识和精深专业知识同时，还要拓宽专业知识面，掌握或了解与本专业相关、相近的若干专业知识和技并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己；同时检验自己的知识技能，并要根据个人兴趣与能力修订个人职业生涯规划设计。最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，如参与学生科研工作，参加兼职工作。鼓励学生通过参加针对自己情况的各项实践活动，锻炼自己的各种能力，锻炼的途径和方式参加院系活动或个体自主策划组织活动侧重点是理性分析归纳总结特点，强化活动后的审美感悟渗透、实践创美能力。

大三相对成熟阶段为冲刺期：

接近实习、毕业。所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要考研上。在加强专业学习，准备考研的同时，开始把目标锁定在提高求职技能上，培养学生独立创业能力。如高校可以通过大学生素质拓展活动来锻炼学生的独立解决问题的能力 and 创造性；鼓励学生在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性；参加和专业有关的暑期实

践工作；加强和已毕业的校友联系，交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，加大了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，和已经毕业的校友、师哥师姐谈话了解往年的求职情况；希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备 toefl、gre、注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。这一时期的主要锻炼提高途径应为独立自主策划组织开展针对性较强的活动，侧重点是注重活动的细节、全面思考活动活动目鲜明性和意义的深入与外延、强化自身的创美能力。

大四是一个分化决策期：

大部分学生对自己的出路应该都有了相对明确规划，找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫不决。学生的目标应该锁定在工作申请及成功就业上。这时，对前三年的准备做一个全面的分析总结：首先检验已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分；自己需强化和拓展的就业技能是什么。然后，有针对性的对自己进行专项实践训练，尽可能自己在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。强化求职技巧除了参加常规的就业指导课，还要以宿舍为单位进行模拟面试等训练。同时充分利用学校提供的校园就业网，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，坚持每天上网，了解各行业人才要求、求职案例、招聘信息等内容，积极接受各种择业技巧培训、多参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备等。

考研的同学在时间的安排是：

大三下学期看考研书籍的时间占 5%-70；大四上学期看考研书的时

间站 95%，5%的时间用来做求职准备。从大一一开始就正式进入思考设计自己的职业生涯阶段，针对社会环境就业形势不断的对自己的的选择和个人情况进行完善补充，加强自我的拓展实践，从而使自己所学专业知识与社会需求发展、自身潜力与将来职业生涯发展共频共振。并要求具有坚持性、经常性，因为只有经常做、甚至天天做才能形成习惯、形成习惯才能具备能力素质，才能真正为将来制定的职业目标打下基础，才能真正高质量的完成大学生活，真的实现自我的跨越式发展。