

# 大学生职业生涯规划书

姓名：韦智球

专业：体育教育

班级：2009 级 2 班

学号：091301020035

# 目 录

. 引言

1. 自我评价

2. 职业生涯条件分析

3. 职业目标定位及其分解组合

4. 具体执行计划

5. 评估调整

. 结束语

# 引言

目标是人生的奋斗目标，是人生的前进动力。有了目标，内心的力量才会找到方向，漫无目标的努力或漂荡终归会迷路，而你心中的那座无价的金矿，也因得不到开采而与平凡的尘土无异……

你过去和现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才是最重要的。有目标才会成功，如果你对未来没有理想，就做不出什么大事来。设定目标后订出中长期计划来，而且还要怀着迫切要求进步的愿望。

成功是需要完全投入的，只有完全投入到你所从事的职业中去，才会有成功的一天；只有全身心地热爱你的生活，才会有成功的一天。正如拿破仑·希尔说的：“如果你具有确定的目标、正确而清晰的思考，创造性的想象力、勇敢的行动、长期的坚持和真正的洞察力，将这些满怀热情和信心地应用起来，你就有把握取得和保持积极的心态。”

## 自我评价

### 1 个人基本情况

我是体育教育专业的大三本科生。所以比较喜欢体育，关于体育这方面的知识比较感兴趣，但也不是说我对别的都不感兴趣，只要对自己有用的我都希望能够用来武装自我，在未来的工作道路上走得更远，取得更好的成绩

### 2 职业兴趣

因为我是学习体育的，性子比较直，所以比较可以和别人混得来，而我也喜欢这样的感觉，喜欢和别人交流，在交流中学习知识，壮大自己。还特别喜欢挑战，因为我发现，困难越大，所完成的任务成就感也越大

### 3 职业能力

我对自己本身的专业比较喜欢。自己的学习能力并不差，我想我在什么工作中的能力应该都不差，。我的组织能力，实际操作能力应该比别人还是比较强的，除了和体育有关的职业，我还可以从事管理类的和与人沟通一类的职业。

### 4 性格特征

我应该是一个比较特别的男生，我在与体育有关的事情中比较外向，而在体育外的事情中又比较的内向。但是我自己肯定说自己对待朋友特别的好，只要有困难，我绝对会百分之百全力帮助你。

## 自我分析小结

根据以上方面的分析总结，我很大程度上重新认识了自己，自己有很多的优点，也有不少不足，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的职业，对自己的职业生涯做出合理、正确的规划，可以让自己更加快速的走向自己的成功，职业是一生的事情，因而，首选必须选好真正适合自己的职业，之后，在以后的生活中，

要不断的进步，不断的学习，不断的完善，然后不停的提高自己的水平，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然，工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，认知自我，正确选择。

## 2. 职业环境分析

### 1 家庭环境分析

家里人对于我成绩非常的重视，不论家里什么情况下第一选择都是支持我读书。我的家庭经济情况不是非常优越，但家里的态度对我学习上有很大的助力，所以无论我从事什么工作，我的家人绝对的给我绝对支持。

### 2 学校环境分析

我读的学校是一个很好的学校，是贵州一所高等师范学府。学校以人才培养为第一使命，立足教育，致力于培养高素质"一专多能"应用型人才。作为一个当代的大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习的环境，一个学习的平台。我在学校进行的专业学习，大多都是通过自己学习掌握、老师给的，更多的是引导，更多的是指点，在实践经验方面，自己必须多多参加社会实践，学校也会安排一些专业去企业实习，增加我们的动手能力。

### 3 社会环境分析

如今的社会，金融危机几乎让各个行业都遭受了不同的冲击，就业形势的严峻行令人堪忧，不少企业做出了大面积的裁员，大多数企业则选择大幅度缩减招聘人数，这对大学生就业来说无异于火上浇油。农民工、本科生、研究生都在为着各自的工业激烈的竞争着，不过因为我国经济的基本局面并没有改变，经济增长的动力依然强劲，这为大学毕业生顺利就业提供了保障。金融危机的确影响了全球经济，但可以看到国际影响较大，国内形势还比较稳定的，依然可以通过自己努力，谋得一职半位的。危机带来了困扰，既是挑战，更是机遇，等待我们这些大学生去面对去挑战，而战胜危机之后，则是更明朗的前途。当前国家出台了各种政策，大力解决大学生就业问题，通过各种途径解决学生就业难的问题，也因为经济危机的原因，各个企业的竞争也愈加激烈，要求也更加严格，因而必须确实加强自己的各种能力，只有这样才能可能在这种恶劣的环境下占得一席之地。

### 4 培养目标

业务培养目标：本专业培养具备系统地掌握体育教育的基本理论、基本知识和基本技能，掌握学校体育教育工作规律，具有较强的实践能力，在全面发展的基础上有所专长，能在中等学 体育教育丛书 2 校等从事体育教学、课外体育活动、课余体育训练和竞赛工作，并能从事学校体育科学研究、学校体育管理、社会体育指导等工作的高级专门人才

## 3. 职业目标定位及其分解组合

## 职业定位

### 1 优势因素

我的最大优势就是自己的实践能力，我比较容易接受新的知识，而且也比较的掌握住新的知识。所以说我的优势在于起跑线线上。我还比较能吃苦耐劳，因为我深刻的理解：刻苦的训练才能拿到成绩（努力的工作才能做上更好的位置）还有一点是我比较自信，不管是对于现在还是未来。

### 2 弱势因素

做事情一般只有3分钟热度。不太对某件事情抱太多的恒心。我应该找密的朋友或者同学监督，改掉这个毛病。当然，自己肯定还有很多不足的地方，只是自己不能更深的理解，只希望在今后的过程中慢慢改正过来。

### 3 机会因素

应该来说，就目前的就业形势来说，我自己理解为机会应该很大。因为我发现体育事业现在正在在发展时期，自己有很大的机会可以打造一片天空。因为我相信自己能力。如果一个人连自信都没有，那他拿什么去抓住机会。因为机会是靠自信去拼搏回来的

### 4 威胁因素

没有任何一个职业不存在挑战因素，敢于迎接挑战，才能不断在挑战中让自己成长，首先是自己在工作的过程中，肯定会遇到许多具有挑战性的问题，这都会对自己构成极大的挑战，对自己工作能力的一种考验，所以，必须充分认识这些挑战因素。只有了解了问题才能解决问题。

## 4 具体执行计划

1 毕业后五年内 希望找一家能给自己一些适当的发展空间的公司或者企业打工，积累经验，见习于社会，并且好好利用这里的人际关系和社会关系去寻求更适合自己的发展的台阶。

2 毕业五年后 开设自己的店面或者公司企业，利用边境贸易的优势条件尽可能迅速的溶入并占领一定份额市场，并通过各种关系尽量快而全面的理通各直属上头部门，不能让自己的事业死在一些没有防备的意外上面

3 毕业十年后 使得公司步入正轨，开始大面积赢利，同时考察国外市场，使自己的公司尽量打入东南亚市场，并开始着手对跨国工厂或公司的打造。

4 四十岁前 完成自己商业帝国的打造，一切的关系网，一切的人才培养制度都已基本完成。

5 五十岁 成为东南亚自由贸易区经济贸易的风云人物。

## 5 评估调整

### 1 职业目标的评估

有希望才有目标。不管什么事业，都不会一路平平。有挫折才有成长，认准一个目标，不管未来怎样，相信自己，一路走下去

### 2 职业路经评估

目前我国就业形势比较严峻，大学生就业压力大，面对就业难的局面，我们应及时迅速地调整自己的实施计划，努力适应社会的发展，为自己谋求功能更多的就业机会。

### 3 实施策略评估

在激烈的竞争中。可能会有些变故。只要不与自己的本质相反，可以适当的调整自己的策略方向。

### 4 其他因素评估

在我们的发展过程中，必定会出现很多意料之外的事情，比如身体、家庭、经济状况等，当一些不可避免的事情发生时，我们不得不对计划进行适度的调整。

## 结束语

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。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。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。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；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！