

# 职业生涯规划书

## 一、前言

一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己做一份有用的职业规划书，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

## 二、自我认知及朋友建议

### 1. 自我认知

我的控制欲强，希望控制生活与学习环境，喜欢别人按照自己的指示来行事，因此，有时会忽略其他人的感受；我很自信，喜欢显示自己的能力，显露自己的理念；我很乐观，常看到事情积极的一面；我身体素质很好，有冲劲，干劲十足，休息时间少，做事效率高。

我渴望能力能受到肯定，有强烈的掌控支配欲，希望能享有不受拘束的发展空间。我有正确的世界观、人生观、价值观，并通过在大学的学习，使自己具备良好的的价值倾向。

我平日喜欢阅读历史、人物传记、管理以及一些励志的书籍，我

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

---

的床头每天放着几本这些书籍，睡觉前都要阅读一点，以使自己保持终身学习的良好习惯。

我喜欢文体运动，特别篮球、长跑和音乐。通过这些文体运动来调节心情、状态，使自己时时充满激情与活力。

我平时喜欢与人交往，以诚待人。所以跟从小学到大学的很多同学朋友都经常保持沟通联系，这是我非常巨大的财富。

## **2. 朋友建议**

人，是一个永恒的话题。朋友，在每个人的一生中都至关重要。朋友，永远是我最大的财富之一；友情，是我人生路上一笔受益非浅的储蓄，这储蓄，是患难中的倾囊相助，是错误道路上的逆耳忠言，是跌倒时候的一把真诚的搀扶，是痛苦时抹去泪水的一缕春风。

在小学时代，由于小时候我们都生活在农村，一起玩着长大，所建立起来的友谊是非常纯洁和美好的。平日里彼此都保持联系、通讯，逢年过节大家都会一起相聚、畅谈。遇到谁有困难、危机彼此都能够倾力相助。这一点是我非常骄傲自豪的。在中学时代，这个期间的朋友，因为大家思想已经比较成熟，在一起相处的日子中所建立的友谊比较深厚，所以这个期间有幸结识的好几个挚友。我想这个期间的好友在我今后日子中将起很大的作用和帮助。现在呢，由于语言和地域不同的关系等等，一般情况之下，彼此的友谊比起中学、小学来说，相对的没有那么的纯洁和美好。但这些朋友中，大家普遍基础好，起点比较高，发展潜力比较大。因此这些朋友对自己今后的发展帮助也是非常大的。

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

---

### 三、解决自我认知中的劣势和缺点

所谓江山易改，本性难移，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，及时指出自己存在的各种问题并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补各类不足带来的负面影响。

### 四、SWOT 分析

#### 1、我的优势(strength)

性格优势：责任心强，做事认真负责，细致入微，有爱心，做事很耐心。对于自己要求严格，工作追求完美。有很好的组织能力，注重团队精神。有探险精神、创造意识以及克服困难的勇气。独立自主，工作时全神贯注，能够客观地分析和处理问题，交际能力较强，具有敏感的观察能力。十分热爱教师这个职业。

专业优势：当今“以人为本”的教育理念呼唤教师的自我发展意识，要求教师首先是全面发展和人格完善的人，应努力成为自觉创造自身职业生命的主体。教师的自我发展需要和意识是自我专业发展的内在主观动力，使教师本人在专业发展中的能动作用得到极大地发挥，也使得实践终身教育思想成为可能，并可促使自我专业发展能力的形成，成为促进专业发展的新因素。全民族素质的提高是建立人力资源。提高全民族的素质是建立人力资源强国的基础。这个任务很大程度落在农村教育上。因为扫除青壮年文盲和提高义务教育的水平，主要在农村。长期以来城乡二元结构造成农村教育的落后需要今天我们来改

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

---

变。教师的任务更重大，更艰苦，也更光荣。由此来看，教师肩负的历史使命也为自身职业的发展创造了前所未有的机会。

教师要注重创新性。改革现有教师教育类课程，课程体系从单一学科纵深发展型向完整型、综合型和系统型课程结构的方向发展。教育实习是促进理论联系实际的重要环节，因此，改革传统的教育实习，赋予实习以新的内涵是当务之急。

我觉得有时会“当局者迷，旁观者清”所以我参考亲人、朋友、同学、师长多方面的意见，力争对自己有个全面的认知。我的兴趣爱好广泛，擅长书法、绘画。喜欢集邮、各类体育运动比如：跑步、跳远、游泳等等。善于和同学交流，平时喜欢和同学踢踢足球，打打羽毛球。喜欢安静地听歌晒太阳并惬意的遐想；上网冲浪；去阅览室看名著、杂志、报刊之类的；喜爱做数独等逻辑性强的益智游戏；爱好参加各类活动包括比赛、社会公益活动等。我生性活泼，开朗乐观。我的人缘很好，别人眼中的我是幽默、阳光的，总是面带微笑，偶尔有些深沉。这也使我养成了做事认真负责、原则性强的个性特点。最值得我骄傲的是渐渐的我喜欢怀着一颗感恩的心做事。

## **2. 我的弱势 (weakness)**

性格方面的盲点和弱势是办事总是遵循原有的模式，创新意识还有待提高，还需要提高办事效率。抗压能力也比较弱，需要多多锻炼，提高自己对各种压力的抗压力。其次，遇事总是很消极的面对，处世观太悲观，这需要我慢慢改这样消极的观念。最后就是对自己还

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

---

不够自信，有轻微的自卑，这需要我发觉自己跟多的优点，从而肯定自己，提高信心。

对于本专业的知识技能还不是很扎实，需要不断地努力学习从而充实自己，为以后奠定一个坚实的基础。

### 3、我的机会(opportunity)

教师发展的有利因素为教师的职业发展创造了极大的发展空间。教师应从自身的特点出发，审时度势，明确发展方向，确定发展目标，不断提高自身素质创造良好的发展空间和条件。

因此，首先，教师的发展应适应社会的发展，真正做到与时俱进。教师的发展依赖于自身知识水平的不断提高才能适应复杂的脑力劳动。教学生“半桶水”，自身必须有“一桶水”。教师可以通过各种学习方式，不断提高研修水平。

其次，教师的职业发展是促进全民族素质的不断提高，人力资源的不断发展必须依靠教育的发展与提高，站在这一历史发展的基础上，教师要明确自身所肩负的使命，提高认识，明确责任。

最后，教师职业道德的素质的不断提高，与全社会尊师重教是有机联系在一起的。教师职业道的关键是爱岗敬业，爱生是体现教师职业道德的重要环节。教师爱生的主要内容，是传授知识，教会学生做人。为此，教师应尽最大能力掌握现代化教学手段，掌握先进的教育理念，不断更新教育观念，适应社会发展需要，不断进步，做合格人民教师。

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

---

其他方面机会有，国家每年组织的教师招考，为我们提供了一个很好的机会。其次现在所学习的专业知识，学校为我们提供了很多锻炼自己的机会，诸如大二时的实习，可以很好的锻炼自己。最后，国家对师范生的不住较多，为我们提供类给多的经济资源，可以使我们有更多的精力学习和补习其他的科学知识。同时，我也很清楚的认识到主动的重要性，我会为自己争取许多机会，并且要很好的完成每次的任务，我相信这些机会对我一后的工作有着十分重要的作用，我一定会好好把握每一的机会。

#### 4. 面临的威胁(threat)

我们这一年的师范生毕业人数比较上一年增加了很多，这大大增加了我们的就业压力，另外，由于我是二本毕业，这更加增加了以后就业的竞争力，因此，我还需要不断深造，不但要取得更高的学历而且还要提高自己只是深度与广度。

不同于其他职业的特殊要求。教师专业化发展，要求教育机构由只注重专业知识的培养转向对专业态度、专业技能、专业价值和敬业精神等方面的综合训练。教育的发展在于改革，教育的改革在于创新，教育的创新在于学习。教师的发展更上在于专业技能的不断发展。而创新型的教师在适应社会的发展中尤为重要。现代教育不是简单地传授知识，重要的是要培养学生的能力。科技快速发展要求教师有高深的专业知识。为此，掌握现代化的教学手段，也是促进教师转型的重大策略。正应为如此，教师就需要有不断进修的意识和能力。不断学

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

---

习，终身学习、不断创新。善于在工作中不断反思、钻研，成为研究型的，自我发展型的教师。教师要在教学实践中不断自我充实与更新。

## **五、专业、环境及职业分析**

### **1、专业分析**

物理师范类专业的就业前景是相对较好的。目前中学及高中的物理教师还未饱和，空缺是比较大的。而且我就读学校非常注重教师技能的培养，这对于我未来的发展是很不错的。

### **2、环境分析**

现在我就读于乐山师范学院，主要培养师范类人才。而我所学正好是师范类专业，有助于就业质量的保障。学院开展的各类活动，如：物理师范技能培训及比赛，对我日后就业十分有益。学校的学习氛围非常不错，且有丰富的图书及电子资源，有助于我专业知识的积累和提高。

### **3、职业分析**

在当今中国，教师作为一种职业，还不具有足够的吸引力，诸如待遇不高、工作繁琐、心理压力、劳动时间长等。但这些都是相对的，教师这个职业仍有它的优势，首先，教师生涯是一种平和的人生，不需要顶峰的研究，也不需要官场或商场的尔虞我诈。同样教师可以在认真钻研教学过程中不断提高自身素质，同学生一起学习，可以拥有年轻的心理，拥有帮助他人的成就感。随着国家对教育投资的加大和父母对子女教育问题的重视，相信教师行业的待遇各方面会有所提

高。

#### **4、职业分析小结**

未来的职业道路虽然不是很平坦，虽然看起来一路将是崎岖的，不过我相信以我自身的优势还有自己的不断努力，我相信一定一步步迈向成功的。现在我需要做的就是提高自身的师范技能，为将来能更好的胜任这个职业做好准备。

### **六、近年职业规划**

#### **1、大一规划及目标**

认真学习专业基础知识，因大一上课时间很少，有大量的时间可以在图书馆看各种书籍，提高自身的知识面。认真学习计算机和普通话，并参加学校的各种社团，以锻炼自己各方面的能力，为将来就业打好基础。

#### **2、大二规划及目标**

努力学习，通过计算机二级及英语四级考试，并拿到普通话二甲证书。同时，找一些兼职工作，为自己将来工作积累经验并为家里减轻负担。

#### **3、大三规划及目标**

开始准备考研，每天到图书馆看自己专业方面的书籍，提高自己专业知识技能和认识。练习考研的各种题型，及做题技巧。与此同时，找一份家教的兼职，积累教学经验，为实习及将来就业打基础。

#### **4、大四规划及目标**



天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

---

通过实践积累经验，写好毕业论文，并为自己开始联系工作，为踏入社会做好准备。

## **七、职业规划后期更正**

如果在职业生涯中期不能达到我预期人生目标我也不会就此放弃，我会认真详细分析自己与所任职位的差距，然后作出决策。如果是自己能力的问题，我会先就业，再在工作期间认真学习人力资源方面的专业书籍，不断提升自己能力。再修正新的职业规划。