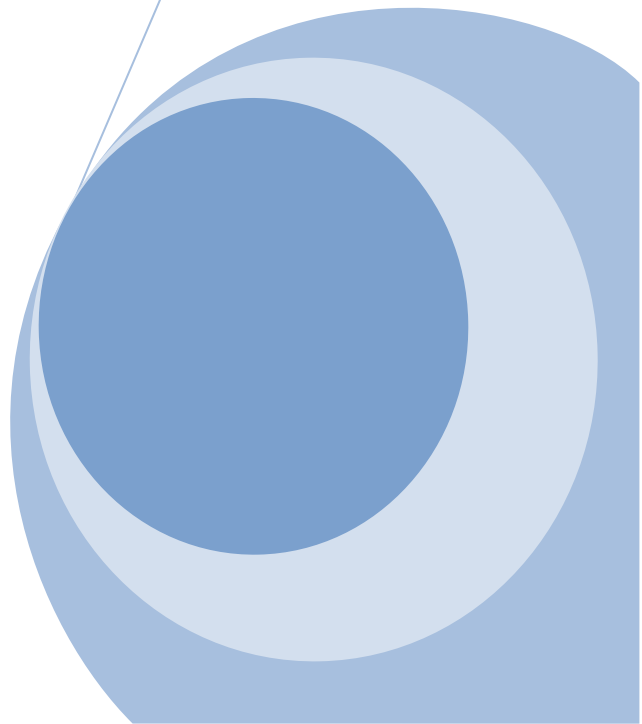
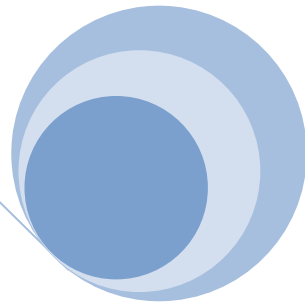
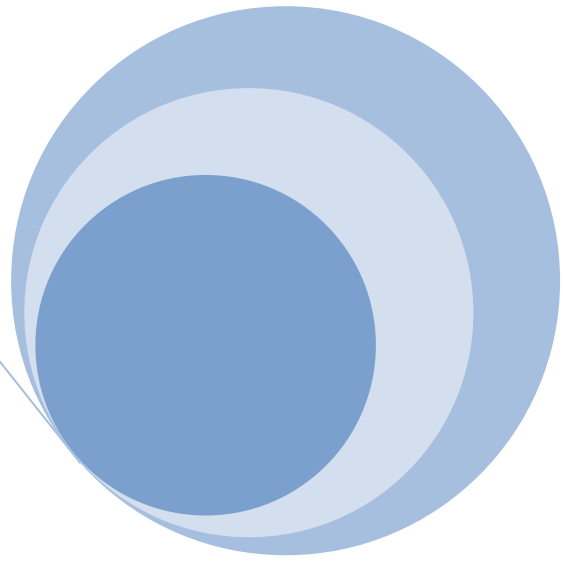


职业生涯规划书



User
[选取日期]

目录

| | |
|------------------------|----|
| 一、引导语..... | 3 |
| 二、职业生涯规划测评..... | 4 |
| (一)、自我认知..... | 4 |
| ①自我了解..... | 4 |
| ②职业兴趣..... | 5 |
| ③职业能力..... | 6 |
| 不足和改进的方法我也做了如下的分析..... | 7 |
| ⑤职业生涯规划价值观..... | 7 |
| ⑥职业学习风格..... | 9 |
| (二)、职业认知..... | 10 |
| 家庭环境..... | 10 |
| 学校环境分析:..... | 10 |
| 社会环境分析:..... | 10 |
| 三、首选目标 SWOT 分析..... | 11 |
| 内部环境因素..... | 11 |
| 四、确定目标和路径..... | 12 |
| 五、实施策略..... | 12 |
| 六、评估与调整..... | 12 |
| 三、结束语..... | 13 |

物理教师职业生涯规划书

一、引导语

漫漫人生,唯有急流勇进,不畏艰险,奋力拼搏,方能中流击水,抵达光明彼岸.大学期间,正是我奋力拼搏的大好时期。因此要有正确的理想和信念,它们是我乘风破浪,搏击沧海的灯塔和动力之源。

漫漫人生,唯有急流勇进,不畏艰险,奋力拼搏,方能中流击水,抵达光明彼岸。人生的发展就像写文章一样,要想挥就一篇言辞优美意境超凡的妙文,灵感固然是重要的,但落笔前的谋篇布局、剪裁取舍却也是必不可少的重要程序。对一个行动着、成长着的人来说,著文的灵感就像是生活中稍纵即逝的各种机会,而那落笔前冥思苦想的布局筹划,则恰如我们对于自己人生发展的科学规划与合理定位。灵感之光强求不来,谋划之道却能习而得之。

常言道,凡事预则立,不预则废。一个没有规划的人生,犹如大海上一艘随波逐流盲目飘荡的船,纵然有最先进的航海设备,也依然会迷失在生活的旋涡里,最终与出发时的理想失之交臂。歌德曾说:“谁要是游戏人生,他就一事无成;谁不能主宰自己,就永远是一个奴隶”所以,规划自己的人生是掌握自己命运的开始。面对几十年倏忽即逝的生命卷轴,我是要庄重认真地为自己的人生规划出浓墨重彩的壮丽诗篇,还是要信手涂鸦随意拼凑出一个又一个残缺的遗憾?答案当然是前者。大学期间,正是我奋力拼搏的大好时期。我要在追求远大理想、坚定信念和实现社会

理想而奋斗的过程中实现自己的理想。因而对自己有个切合实际的职业规划显得特别重要。我是一名物理师范专业的学生专业的设定是让我日后能成为一名人民教师，而我本人也对教师这行业充满了期待。

二、职业生涯规划测评

（一）、自我认知

我们知道一个完整的职业生涯规划除了了解自己的特征之外，还需要我们积极地探索职业世界的情况，以及是否能够积极主动地去开展相关的行动。一般而言，自我了解越清晰、职业信息越充分，并且能够主动以实际行动去试验、完善自己的职业计划，就能够获得最佳的职业选择，实现理想的职业目标。

在测评中，我了解到我在技能的自我了解方面稍有欠缺。在价值观的自我了解方面对自己比较清楚，同时在兴趣、性格、学习风格方面有深入的把握。

①自我了解

是表明对自己兴趣点、性格倾向、价值追求、技能侧重和学习风格的自知了解情况。职业了解可以说明对自己喜欢的职业是否明确，对这些职业是否投入了努力进行过探索等；问问自己是否有信心去探

索一些职业、是否有勇气找一些职场人士去交流、访谈——这些都是进行职业了解的重要方法。而决策行动说明的问题是在明确职业的方向后，以什么样的态度，采取什么样的方法去实践、行动。

② 职业兴趣

在职业兴趣方面我占的比重很大，因此我在选择职业方向上会很大程度上的考虑我是否在这一方面有兴趣。我在职业兴趣测评中的六种职业兴趣上在艺术方面占的比重很大，我的兴趣特点是我的内心世界既热情丰富，又柔软敏感。热爱艺术色彩重和人情味浓的事物，对人世间的芸芸众生满含深沉的爱和悲悯的心，关心社会，尤其是在与儿童和青少年相处的活动中很有耐心和爱心。喜欢热闹，与人为善，人际关系广泛而良好。和志同道合的人在一起仿佛有说不完的话，即使是初识者。我会注重个人优势的表现，有唯美倾向，同时很懂得运用自己表达能力，喜欢用文字、声音、色彩等形式来渲染和表达自己创造力和美的感受。通常以积极的心态与人交往和合作，善于体察他人的情感反应、思想变化以及其它的细节。可以关心集体氛围的建设和维系，强调促进集体的凝聚力和向心力；不喜欢陷入具体事务的安排和严格化的监督，不喜欢管人或被人管，但是在规范中能适当地自得其乐，做事不讲求精确和效率，把人际关系和谐视为最重要和美好的事。而在我兴趣最为薄弱的方面就是我不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面我不感兴趣，因此，我会回避那些特别多跟机器打交道的工程领域发展方向。同样，我也不是很喜欢特别需要体力投入

和实际动手的发展领域，在选择工作时会尽量避免这些领域。所以我希望的工作环境是独立自主的，能发挥创造力的环境，并且能与很多人打交道，关系和谐的工作环境。

③职业能力

我认为我是一个冒险家型的人，能够平静地思考，但间或的行为往往出人意料，我自认我有时候相当独立，待人冷淡，看上去比较“酷”，时常被认为不太愿意接近人，而且我是彻头彻尾的实用主义者；对待事情非常冷静客观，心平气和，心思细密，常常密切关注周围发生的事情，善于思考和分析，似乎拥有天生的理解力，所以常常充当有效解决困难的人，同时喜欢客观独立地作决定，并把一切都清楚直接地安排妥当。平时好奇心比较强，对事实比较敏感，通常能很好的利用手头的资源，但不愿受规则约束，可以以我独有的好奇心和富有创意的幽默观察和理解生活。具备很好的迎接挑战和处理问题的能力。而在生活中，会安静、保守、独立、务实。在穿着打扮上自然随意，并不在乎他人感受，更重视自己感觉舒服。平时不太愿意参与社交活动，更愿意将注意力投注当下的行动。我知道这也是我的一个不足。我非常珍视个人的自由和空间，平时很少在公共场合表达自己的情绪。我认为我的优势在于敏锐的观察力和对事实、细节、信息的出色记忆力，能将混乱的数据和可辨认的事实有序排列。我喜欢独立工作或与你敬佩的人并肩工作，对突然变化和迅速发生的转变适应良好，在面对危机时仍能保持头脑冷静，我清楚地知道完成某个任务需要做什么和必

须做什么，具有丰富的常识，能有效利用资源。

④不足和改进的方法我也做了如下的分析：

我通常不太注重自己的情感和需要，对别人的感觉迟钝麻木，忽视他人的感受，不重视自己的决定对他人产生的影响，在人际关系处理方面稍显笨拙，因此，我以后会每隔一段时间抽出固定时间来关注自己内心的感受和需求，同时注意多跟他人进行深入交流，理解他人感受，提升自己的人际敏感度，在行动中多与他人分享自己的想法，获得周围人的良好配合。我有时会过分关注眼下的结果，难以看到行动的深远影响，难以看到当下不存在的机会和选择，缺乏预见性和前瞻性，因此，在以后的学习当中我会从宏观及事物长远发展的角度来多加思考，不仅仅看到当前信息，也需要看到本质和潜在的可能性。第三，对于抽象、复杂的理论缺乏耐心，对所有选择保持开放的态度，导致难以做出决定，所以我会养成设立目标、作计划的习惯，发展自己的持恒性，我讨厌条条框框和官僚作风，虽然我认为这些是以后在工作当中无法避免的，我会尽量去忍受

⑤职业生涯价值观

是指你无论从事的是什么工作，都会努力在工作中追求的东西。从某种角度，可以认为，工作价值观就是你在工作中最期待获得的东西。当然，这可能是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。而我在测评中最突出的职业价值观是赞誉赏识、支持满足。

赞誉赏识是对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升

机会，并拥有充分的权威，能够对他人的工作提供指导，并且这个职位是富有社会声望的，我希望在工作中，自己所付出的努力与才智能够及时被同事领导认可；有较充分的职位或地位提升空间与机会；渴望通过努力获得较好的社会地位，从而博得同学、朋友的羡慕；同时拥有比较高的社会地位；你渴望着对工作的付出，和在工作方面取得的成绩可以博得业界的认可；我希望通过积极的工作，获得更多的指导权；并且逐渐能有较充分的管理权力，从而可以自主把事物依自己的想法进行恰当安排；希望工作内容是制订行动计划，并指导大家共同努力。

支持满足是指期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇。我希望自己的工作能够在具有规范约束的背景下有序而顺利进行，能够获得公司的合理反馈，并获得应有的资源，而且能够及时获得上级的支持与肯定；同时我希望过程中有比较好的培训机会，从而可以更好地胜任自己的工作；重要的是要有一个合情理的、具有理解力的上司，这样才是对工作最大的助力。

以下几点是我在工作中不太注重的几项，但如果能在以后职业生涯中多注意，会对我的职业生涯有更大的帮助。（1）工作条件，非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。（2）追求成就，希望获得的工作，是能够看到及时

的成果展现,并体验到可能的成就体验。工作的追求是一种自我实现,而并非外在特质利益的满足。(3)崇尚独立:我是一个期望在工作中能够独立工作、独立决策,而且能够表现出自己的创新,发挥自己的责任感、自主性的人。而且能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行。(4)注重关系,期望工作的内容是能够给予别人帮助,并希望在这样的职位上同事之间关系融洽,大家都有积极的道德观念和社会服务意识。

⑥职业学习风格

表明我是属于反省型的学习者。在下列活动中学习效果最佳:要求或鼓励进行观察和思考,不要求或允许非直接碰撞的学习方式,比如在一旁倾听、观察。而且事前有时间准备,比如在行动前思考,在发表观点前综合别人的意见,有机会事先阅读介绍背景情况的简要资料等等。能够进行艰苦的研究,调查、汇总信息、探索真相。有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。要求提交谨慎思考过的分析和报告。可以平等地与他人交流,没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚。在没有压力及紧张期限的情况下思考,得出结论。但是在下列活动中我的学习效果最差,比如被迫抛头露面,充当组织者、领导者,或在别人面前角色扮演。卷入一些未经计划而需要马上进行的紧迫情况,在未经提醒的情况下投入某项工作,要求当即立断和即兴想法,提供的数据不足以支持结论,提供的指导死板沉闷。较大的时间压力或在不同的活动之间奔忙,为了出结果而不得不走捷径或做表面文章。

(二)、职业认知

1、外部环境分析

①家庭环境：父母对我选择当老师这一职业给予了很大的支持，同时父母的人际关系也可以为我以后的就业提供一定的帮助。

②学校环境分析：南通大学的物理师范专业还是具有一定的实力，之前也在各项比赛中获得了很优异的成绩，这对于我来说也是一个很好的锻炼技能的环境。

③社会环境分析：现代社会，经济发展的愈加迅速，竞争人才的愈加激烈，又有多少人迷茫地审视着自己未来的人生。现实中，伴随着各大高校年年“扩招”后大学生就业数量的剧增，每年高校毕业生的就业工作也亦遇到了前所未有的巨大的挑战。解决现在大学毕业生就业问题，现在也成了社会舆论的高度热点和高校及相关部门工作的焦点。但是现在随着金融风暴的减缓与平息，根据各种媒体的报道可以看出，将来的就业机会会更多，这对我们来说是一个好的讯息

在比较多的就业机会下，我们要赢得竞争优势，就必须做好充分的准备工作，机会青睐有准备的头脑，我们就必须从现在做起，提高自己的综合素质。

2、目标职业分析

物理师范以后从事中学物理教学，需要拿到教师资格证，考教师资格证要考普通话（物理 2 级以上），教师技能培训，教育学，心理学。而现在各个高校对物理教师的要求 物理本科以上学历；性格外向开朗、亲和力强；有一定的耐心。而目前物理教师的就业和发展

前景还未达到饱和状态，还是有一定的发展前景的。

三、首选目标 SWOT 分析

内部 环境因素

优势因素：指个体可控并可利用的内在积极因素：心地善良，富有责任感；沟通能力、感染能力强；学习能力强，丰富的专业知识，不断提升的教师基本功；实践经验丰富，具备多年学生工作经验，擅长与学生沟通；

消极因素：有时稍嫌固执，对他人的要求过于严苛；行事风格干脆利落，但也容易给他人造成无

形的压迫感。职业对个人能力的要求 我所具备的能力和素质 喜爱社会型的职业或情境，避免实用性的职业或情境，并以社交方面的能力解决工作及其他方面的问题。有合作精神，乐于助人，善于调解矛盾。热爱学生，有教导他人的能力，且重视社会与伦理的活动与问题。

有责任心和耐心，擅长换位思考，具备较强的说服劝导能力。

富有表达能力和敏锐的洞察力，善于捕捉学生情绪情感变化。

心思细腻，善于观察。对细小的事物有较强的洞察力。

思想政治素质过硬，信仰马克思主义，坚持党的领导，能对学生进行

外部 环境因素

机会因素：指个体不可控但可利用的外部积极因素：

良好的家庭教育背景，高校辅导员队伍建设受到教育部的重视，其

待遇和就业前景较为积极。

威胁因素：指个体不可控但可使其弱化的外部消极因素：辅导员工作内容较为繁琐，在工作中容易产生职业倦怠并放松理论知识的学习；毕业后留校的机会有限，岗位编制问题不易解决；辅导员属于基层工作，职业上升空间有限。

四、确定目标和路径

近期职业目标：现在我是大二，希望在剩余的两年内，顺利毕业，拿到教师资格证。中期职业目标：在取得教师资格证后，考取教师编制，获得在中学里当教师的机会。长期职业目标：在以后当教师的职业生涯中一步步的从初级教师到中级，再到高级教师，取得职称。所以我的职业发展路径就是当上教师之后在获得一步步的提高。

五、实施策略

- ① 近期需在大学内学好专业技能，只有打好基础才有一定的竞争力。
- ② 在近五年内，积极扩充我的人脉，在各个方面结交朋友，这些都是为以后做准备。
- ③ 在以后的工作中，和同事搞好关系，和上司保持一种和谐的关系。

六、评估与调整

人们常说“计划不如变化快”，的确，生活不可能总是按照我们预设的计划按部就班地往前推进，面对未来那些无法预知的人生变数，要想使自己的职业发展不偏离自己的人生理想，我们就必须根据实际情

况不断评估和修正自己的生涯规划。

评估的时间：学习阶段：每学期评估一次并根据实际情况进行调整；工作阶段：每半年评估一次并根据实施情况作出规划；当出现特殊情况时，我会自然顺延评估时间，但会保证对前段工作进行评估。

三、结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，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。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。