

大学生职业生涯规划书

一、职业生涯规划目标

终极目标：高中老师

二、职业认识

1、 环境分析

社会环境分析：

本人属于社会型的人，该类型的人关心社会的公平和正义，往往有较强的社会责任感和人道主义倾向；该类型的人善言谈，能与周围的人融洽的相处，喜欢周围有别人存在；该类型的人愿意教导别人，而且一般喜欢与人而不是与事物打交道。喜欢幽默，而且有耐心，喜欢和学生打交道，所以教师这个职业正符合我这种类型。我的家人很赞成我成为一名老师，认为我做老师很适合。还有，我的亲戚里有很多也是教师，可谓是出生书香门第，他们也都赞成我去做教师。教师这个职业虽然在中国的地位还是很低，但是随着社会发展越来越迅速，越来越多的人认识到教育的重要性，教师的地位也在不断地得到提高。三人行，则必有我师、教育关系国家未来、终身教育等观念深入人心，人们对文化对知识的追求和更新也越来越重视。所以，教师很重要，对社会很有贡献潜在。

职业环境分析：

教育是相当重要的，关系到我们的后代是否能成才，关系到国家的未来。教师越来越受到人们的尊敬，教师的地位在不断的提高。而国家也投入越来越多的资金放在教育上。就我个人的职业选择而言，本人的第一选择是教师，然后是文秘、编辑等等。教师是当今社会和未来社会都必须的职业，发展空间相当大。教育是百年大计，教育领域有广阔的发展空间。老师的待遇较好，工作稳定，工作环境好。

2、 自我分析

自我分析法：

(1)我是谁?：我是沈阳师范大学化学专业的学生，我有着肯干的精神，遇到一件事我首先要用自己的能力去解决，然后在寻求他人的帮助。我有着良好的团队意识、注重集体。

(2)我想做什么?每个人都有自己的理想，我也是，我的理想就是在自己的岗位上做好自己，通过自己的努力，一步一步前进，先在大学掌握好知识技能，然后，做一名高中教师，实现自我的人生价值，让我的人生在工作岗位上得以闪光。

(3)我会做什么?大一，在学校积极参加师范技能比赛，提高专业技能；在校外我主动去做一些社会实践，如家教等，既锻炼了我的实践能力，也锻炼了我的社

交能力。

(4)环境支持或允许我做什么?我的父母都支持我去做自己喜欢做的事情，只有自己喜欢了这个职业，才能以饱满的热情投入进去，去创造去提高自己。而我对教师这个职业很感兴趣。还有，我的家族里有很多亲戚也是教师，他们都很支持我，这给我提供很大的帮助。国家提倡自主创新，也为我个人的发展提供了契机。

(5)我的职业与生活规划是什么?我的理想职业就是与本专业紧密结合的职业：教师。平凡中孕育着伟大。虽然辛苦着，却也收获着，常常羡慕那些桃李满天下的教师，当他们回忆的时候充满了自豪和笑容。因为是他们让一个个孩子睁开眼睛看到了世界的丰富与变幻。我希望自己也能像他们一样给自己的生活带来快乐和充实。

Swot 分析法：

优势：学了什么、最成功的是什么、忍耐力如何?作为一个师范类的学生，我能够得到系统的学习本专业的理论文化知识，能够在课堂上领略大家的风采，能够在图书馆中找到成功的途径。我不算是个非常聪明的人，但是我的勤奋，我的耐力会弥补我的不足，成功会眷顾那些勤奋的人不是吗?

劣势：性格弱点、经验或经历中欠缺什么?我还欠缺着一点自信，有了自信你就成功了一半，这话有些道理，常常做一件事的时候经常问自己，我能行吗?很犹豫，担心自己的能力。而事后却发现自己是有那个实力的，欠缺的是自信。所以要积极参加各种有意义的活动，增强自信心与意志力;积极听取别人的意见，使自己不再固执任性;积极参加体育锻炼，增强自身体质;积极参加勤工俭学，增加自身的社会阅历和个人责任意识;请同学对自己的近期行为进行评价，及时发现问题，并制定相应计划进行针对性改正。

机遇：现在的就业形式、各种职业发展空间、社会最急需的职业?国家实行人才强国战略，十分重视人才的教育与培养，也就注定了教师这个行业是永不会落伍的，他肩负着教育人才的重任。教师队伍素质的好坏决定了一个国家的命运。所以教师这个行业是很有希望的，也是很急需的。金融风暴刚过，而教师这个行业成了避风港，所以，教师这个职业可以说前途一片大好。

威胁(挑战)：同学竞争、薪酬过低。竞争在所难免，常常会遇到几个同班同学去竞争一个岗位，我认为这是一种良性的竞争，有了竞争，会让自己更好的提高自身的素质和职业技能，可以更好的应对工作。至于薪酬，国家的阳光工程等对于教师的一系列优惠政策都打消了我的疑虑。

三、职业生涯规划实施方案

1、总目标的实施

在大学的四年里要做到一下要求：

(1) 学习方面：以优异的成绩毕业，专业知识扎实，师范技能过硬，拿过校级或院级的师范技能竞赛的奖项，见习优秀，实习优秀，多去图书馆，拓展视野，必须证书有计算机二级证书、大学英语四级证书、普通话二甲以上证书、本科学士学位证书、中学教师证，尽量争取通过英语六级，三笔字优秀，

(2)工作方面：参加一些社团，提高自己的组织和交流能力。多和老师接触，努力学习，得到老师的肯定。积极帮助同学，得到同学的肯定。

(3)生活方面：养成早睡早起的好习惯(一般晚上十一点半之前睡觉，早上七点起床)，养成准时的习惯，养成乐观积极的态度，多交好朋友，多与人交往，积极锻炼身体，保持充沛的精力，一周锻炼时间不少于八小时。

(4)思想方面：严格要求自己的思想道德，做一个思想道德高尚的人，要有远大的志向，为人处事都要合理。争取做一名中国共产党员。有百折不挠的精神，在困难中不断前进。遇到了挫折不要紧，要勇于面对。社会是不断发展的，观念也在不断的更新。所以，还必须要不断的更新观念，与时俱进。观念不断的更新，知识也在不断地在更新。那么，就需要积极参加各项培训，积极了解时事，学习先进的知识，养成终生学习的习惯。

。

2、 短期目标规划(大学四年)

大一：六二二法

进入大一，面临适应环境，需要建立新的人际关系和行为模式，需要找到新的学习方法，需要突破原来思维的局限，需要提高自我认识。

6%的时间：主动人际和环境适应。尽量一切的可能主动建立人际关系。主动交往，学会微笑，多寻找他人的优点，尽量表达自己的观点，尽量敞开自己，真诚待人，多参与活动，多交朋友，养成早起的习惯，多看书，提高个人修养，多参加学生工作，积极参与工作，大胆尝试，培养责任心，总结经验。

2%的时间：寻找新的学习方法，扩大自己的知识面，第二学期通过英语四级。学会自己衡量自己，自己给自己找个评价标准，大学的知识重在运用，需要在学习中自己实践。认真上好每一堂课，了解这个学校的学习模式，制定出适合自己的学习方案，争取每个星期到图书馆。

2%的时间：娱乐、运动。娱乐和运动与做人、做事、与人相处和思维有很大关联，从中可以学会自我调节。同时，在娱乐和运动中结交朋友，认识更多的志同道合的人。

大二：四四二法

4%的时间：掌握一定的知识技能，所学知识的应用，参加相关的培训、阅读、培养自己学习的能力，在学习的同时培养自己的创新、实践的能力。继续英语练习，争取通过英语六级，并拿到计算机二级证书。开始普通话练习，在每周一早上的英语朗读改为普通话朗诵。

4%的时间：能力和素质培养人际交往，悦纳，感激，细心，耐心，责任心，观察力，想象力，思考力，适应力，承受力，领悟和总结等等。主要是通过工作来克服上一年存在的不足。继续在班委和部门的工作，要求有新的突破。在部门里近期小目标是竞选部长，带领和管理一个部门。

2%的时间：娱乐和运动，交换不同的方法。多运动，注意饮食，多跟朋友交流，多参与活动，学会思考，摆脱幼稚，学会控制自己的情绪。

大三：一二二五法

1%的时间：娱乐和运动

2%的时间：这时的知识技能学习，主要是师范技能的学习，这时就要每个星期至少三次到微格实验室讲课，提高师范技能。还有，多去图书馆看一些相关书籍，如化学故事等。

2%的时间：能力和素质发展、检验，同时，多了解有关高考的信息，熟悉和研究高考的模式，并形成自己的看法。

5%的时间：自我认识、总结，发展今后想从事的工作所需要的相关素质，收集相关信息，尝试并模拟操作。这个学期暑假也争取在科研立项方面有所作为，陪同导师一起完成科研工作，提高自己在实验技能方面的能力。因为，一个化学老师，动手做实验的能力是不容忽视的。

大四：七二一法

7%的时间：找工作，进行预习化模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练。撰写毕业论文，在撰写毕业论文的时候，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。

2%的时间：知识技能和素质，在师范技能方面不能荒废，要继续提高。

1%的时间：娱乐和运动，有好的身体才有充沛的精力，每周一次跑内环。

四、职业生涯规划备选方案

1、备选方案

像我这种类型的人，除了适合做老师外，还可以做公务员。如果第一个方案在中途有变的话，即不能做一名老师，我将向做一名公务员方向努力。具体做法如下：

a、认真学好专业知识，以优异成绩毕业，同时，广泛涉猎各方面知识，最好辅修一门法律课，那一法律方面的证书。

b、平时生活中多关注国家时事热点，多讨论有关国家方针政策的问题，熟悉当今社会的形式，了解当今各方面就业情况。

c、努力积极入党，提高自己的思想高度，培养为人民服务的精神，有认真负责的心，培养自己全面素质。

d、担任主要的学生干部，组织和参加多方面活动，学会自我总结，提高工作能力，有认真苦干的精神。

e、公务员考试可能不是一次就能通过的，所以要有锲而不舍的精神，要善于从失败中总结经验，从挫折中站起来。

f、培养交际沟通能力，多与人交往。

结束语

计划是人人都会的，计划可以让你有一个明确的目标。但是，做与否还在与自己。俗话说的好说的好不如做的好。如果只是一味的计划而不去实施，那也只能是空谈而已。每一个人都希望自己有个美好的未来，这是我们的相似之处。而每个人的想法不同，每个人的梦想不同，努力的方向就不同。但是我们都在为自己的梦想而努力奋斗着。现实是未知多变的定出的计划很有可能遭遇问题，就要求我们有清醒的头脑去解决可能遇到的问题。每做好一步，就离成功进一步。