

职业生涯规划

个人简介

姓名：任海亚

性别：男

年龄：23

学校：兰州城市学院

专业：体育教育

班级：2010级1班

目录

· 引言

1.认识自我

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

- “志不立，天下无可成之事”。
- 规划是一种计划，是一种正确对生活的态度，一个人从出生的那一刻起就生活在各种各样的计划中，如果计划完成的好，将对我们的将来产生巨大的影响，反之亦然。
- 以前总以为未来充满不可知性，所以我懒的去谈未来。可通过对职业生涯设计课程的学习，我深深的感受到对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。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，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好设计一下。有了目标，才会有动力。有了追求，才会有努力。希望这份计划书能够成为自己的一个参照物方向标,引领我驶往美好的未来。

1. 认识自我

- 1.1 个人基本情况

- 我是体育教育专业的大二本科生。我属于内外向混合型的性格，我的学习成绩一直都处于中间地带，我希望能够有大的突破，在大学剩余时间里，我想要学到更多为我以后的工作和生活有帮助的知识。

- 1.2 职业兴趣

- 我既比较喜欢与人交流，而当我安静时又会全神贯注。我喜欢有激情有挑战的工作，因为这样才能让我感到生活的充实。当然，我也喜欢一个稳定的工作，我希望能够全身心地做好一件事。

- 1.3 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，不管自己在哪里从事什么样的工作，我都能够不停的提高自己。我觉得我的管理能力，组织协调能力，实际操作能力还是比较强的，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。

我会认真的对待每一个人，因而，在人际关系方面，我不会与人有太多的纠纷。善于思考，踏实做事，与人为善，理智选择自己的职业。

- 1.4 性格特征

- 我是一个内外向混合型的男生，我喜欢的是与值得信赖的，
- 相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以，在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣与本身专业，还有自己性格特征，我觉得自己比较适合从事符合所学专业的职业和自主创业。

- 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，也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，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，身体将康也不容忽视，总而言之，认知自我，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

2. 职业环境分析

• 2.1 家庭环境分析

- 家里人对我的教育很重视，不管在什么情况下都支持我的学习。我的家庭经济情况不是非常优越，但我和睦的家庭环境对我学习，工作帮助巨大，无论我从事什么工作，我的家人都会给我绝对支持。

• 2.2 学校环境分析

- 我读的学校是一个很好的院校，是安徽地区一所高等师范学府。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。

- 2.3 社会环境分析

- 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，只有这样才可能在这种恶劣的环境下占得一席之地。

- 2.4 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

3.1 职业目标的确定

3.1.1 优势因素

- 我的最大优势就是自己的学习能力，我比较容易接受新的知识，我想，这个优点会很大程度上促进我的发展，其次，个人性格上比较冷静、稳定、有耐心，这为我走会计这条路增加

了很大的筹码。而且喜欢自己的专业，这点也是极为重要的。

3.1.2 弱势因素

- 就我自身，最大的缺点就是做事情没有恒心。自己应该制定一些切实可行的小计划，每天按部就班的去执行，如果没有做到就惩罚一下自己，找自己亲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，需要在以后的学习与生活中不断的改正与提高。

3.1.3 机会因素

- 应该说，就目前的就业形势来说，纯粹的机会因素是很少的，正因为如此，我想我得更加珍惜每次的机会，尽力抓住每一次机遇。

3.1.4 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。

3. 2 职业目标的分析与组合

计划	时间	总目标	分目标	备注
短期计划 (大学计划)	2011年- 2012年	大学毕业时掌握好专业知识进行一些社会实践。	大三努力掌握专业、文化知识,努力学习英语,争取考过四级。同时,一方面着手公务员考试。另一方面关注就业形势。大四准备公务员考试并写好论文。	在对个人进行综合评价的基础上确定最佳的职业奋斗目标。
中期计划 (毕业后五年的计划)	2013年- 2018年	毕业五年时要找到对口的工作	毕业后一年要在基层进行初步训练,两年后掌握工作经验,三年后留意更好的机遇,四五年后稳定的工作。	职业生涯活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。
长期计划 (毕业十年或以上)	2019年- 2029年	稳定工作后创造更多的财富,实现人生价值。	毕业十年要扎实工作基础,二十年后有所创新,以后不断地有所突破。	朝着自己的目标一直努力。

4. 具体执行计划

- 4.1 短期目标的实施计划
 - ①好好学习专业知识。②考英语四级。③着手公务员考试。④准备实习。
- 4.2 中期目标的实施计划
 - 毕业一年积极寻找工作机遇，两年找到合适的工作，三年后努力争取升迁，四年五年后稳定的工作。
- 4.3 长期目标的实施计划
 - 凭借自己的努力创造更多的价值，让家人过上我创造的好日子。并以自己的经验正确引领子女走上成功之路。
- 4.4 人生总目标的具体实施计划
 - 梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程。我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的。成功，不相信眼泪。未来，要靠自己去打拼！大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，现在我们只需划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。

5. 评估调整

- 5.1.1 职业目标的评估
- 有了人生目标，既然是自己的选择，就应该朝着目标的方向发展，而不能犹犹豫豫，畏畏缩缩，自己的选择就是对的。
- 5.1.2 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。
- 5.1.3 实施策略评估
- 如果在激烈的就业竞争中，我的就业实施策略不利于我的就业选择，我会适当的调整实施策略，以适应社会形势。
- 5.1.4 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

- 规划只是我们在为自己选择人生的地图，而现实的路远比地图复杂很多。我们要做的，不仅是找到我们的方向，更要为前方未知的挫折与挑战做准备。也许我们确实无法预见未来，但我坚信，只要我们有一颗坚定的心，我们每一个人都能成为最骄傲的胜利者。
- 良好的开端是成功的一半，只有确定自己的目标才能有前进的动力，坚定自己的职业理想，为达到它而持续不断的努力，秉承信念，顽强拼搏，乘风破浪，跨过一切艰难险阻，把汗水挥洒在成功的道路上，坚定脚步，面朝大海春暖花开，我的未来不是梦！