# 大学生职业规划论文【五篇】

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-02-09

*职业生涯规划是对职业乃至人生进行持续、系统规划的过程。一个完整的职业规划包括三个要素：职业导向、目标设定和渠道设计。职业规划也称为“职业规划”职业规划。 以下是为大家整理的关于大学生职业规划论文的文章5篇 ,欢迎品鉴！第1篇: 大学生职业规...*

职业生涯规划是对职业乃至人生进行持续、系统规划的过程。一个完整的职业规划包括三个要素：职业导向、目标设定和渠道设计。职业规划也称为“职业规划”职业规划。 以下是为大家整理的关于大学生职业规划论文的文章5篇 ,欢迎品鉴！

**第1篇: 大学生职业规划论文**

　　>一、前言

　　站在人生的十字路口上，面对滚滚人流，看事态炎凉，这样逼着自己不得不收起曾经的稚气与天真，开始深刻的思考未来的路。在现在的社会，只有真正的人才才能称的上是真正锋利闪亮的尖刀，想成为人才应该是每个年轻人的理想。但是混混噩噩的度日子是做不到这点的，只有做一份适合自己的人生规划，正确的准确评价个人的特点和强项才能定准职业方向，重新认识自己的价值并且通过不断的学习使之递增，为自己提供前进的动力并在职业中发挥个人优势。所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划（什么才是职业生涯规划），希望她对自己的系统的职业生也规划能有领航的作用，为处于迷茫中的自己指明一条路。

　　>二、自我分析

　　我现在在读大二，性格总体上偏外向，但有时也很文静内向，业余时间喜欢看电影听音乐，上网还有看书，尤其喜欢研读任务传记。我比较喜欢国际政治，喜欢用自己拙劣的政治敏感分析一下当前的形式，并偶尔发表点文章，观点有时会很偏激。平时与人友好相处，可是由于自己的性格偏直，常常由于心直口快无意中把朋友们惹生气，导致知心的好友并不是非常的多。我的优势在于我对于问题能形成自己的观点，并且经过理论证明认为它是正确的就会一直走下去，坚持自己的观点，绝不随波逐流。所幸我并不是一个顽固的人，在发现自己在这方面确实有认识的偏差和理论的错误后会真诚的道歉并虚心的接受教导。我的缺点是缺乏进取心，常常把“知足者常乐”挂在嘴边，所以积极性较差，进而导致在自己本该擅长的方面不能取得应该取得的成绩。由于从小时候形成的不良习惯，在看书尤其是自己喜欢的分析议论类书籍时只求看明白其中的意思而其中一些精华的语句等并没有尽力将其存入脑中，这就致使我日后尽管有稍微好与同龄人的分析能力，但是在撰写文章和口语表达上相对较差。口头上的不善交际又使我在与人交往中往往处于被动状态；不太活跃，不参加积极性高可以拓宽自己人际交往圈的活动如晚会，比赛等。缺乏锻炼，导致体质相当虚弱，健康是影响自己的未来的很大的问题。感情方面有所牵挂，不能完全像其他同学一样自由去追逐自己的梦想。在以后择业的路上，我需要顾忌的是远在家乡重病在身的爸爸和至今仍昏迷在床的妈妈，我不能离开他们。这要就同时在一定程度上限制了自己的求职方向及地点。

　　>三、解决自我分析中的劣势和缺点

　　尽管自己有的时候缺乏信心，恒心和毅力，但是凭借自己的热情和对未来的比较清醒的认识，我相信我会逐渐的培养起自己的恒心。自己在未来的发展中应该充分重视一下性格的转化，应该正确处理内向与外向的关系。在人际交往中应该发挥自己外向的一面，争取拓宽人际关系，这样既能广交朋友又能为未来铺路。在阅读自己喜欢的对自己有帮组的书籍是既要掌握书中的观点又要学习作者的精华语言，增强自己的表达能力和写作能力。注意加强体育锻炼，增强体质，以最大程度减少体质虚弱给自己带来的负面影响。

　　>四、SWOT分析

　　内部环境因素

　　S：优势因素

　　1、能对未来有清醒的认识，目标较明确

　　2、善于思考，不人云亦云

　　3、逻辑分析能力相对较强，思维活跃

　　4、谦虚谨慎

　　5、做事踏实，为人善良

　　6、个人生活能力较强，能不依赖他人

　　7、有一定的政治敏感度，在一些问题上能形成自己的见解

　　W、弱势因素

　　1、人际交往中主动性差，沟通性一般

　　2、在一些问题上急于求成

　　3、懒惰行强，缺乏恒心

　　4、对自己信心不足，错失了很多机会

　　5、表达及写作能力较差

　　外部环境因素

　　O、机会因素

　　1、所学专业的情景表被看好，有相对单一专业有更宽的就业面及更多的就业机会

　　2、中国入世，与世界的联系越来越密切，外向型人才，尤其是法律和英语都精通的人才紧缺

　　3、复合型人才稀缺

　　T、威胁因素

　　1、法律行业竞争相当激烈，人才剧增，一些非本专业的人自学成才

　　2、随着大学生的学历普遍提高，加之研究生扩招，毕业后研究生可能贬值，就业形势仍然相当严峻。

　　SWOT总结

　　经过对自身以及该行业的分析，得出了一些结论：在自己来两年多的时间里，要尽全力为自己的文化课打下扎实的基础。又于法学是一门博大精深的学科，我个人认为仅仅读完本科的阅读量及对法学的学科掌握程度远远不能满足社会上对于一个法学工作者的要求，所以决定在本科结束后继续深造。在以后的学习期间，严格按照分析上所书，针对自己的劣势进行加强改造，并充分发挥自己的内部优势和利用对自己有利的外部条件。虽然外部的不利环境我自己没有能力逆转，但是我要通尽量避开这些弱点以避免不必要的麻烦。

　　>五、择业选项，决策理由

　　就自己而言，自己是一个冷静的女孩，能客观的看待一些问题而不掺杂任何的个人感情色彩，能较快的抓住事情的本质，不断调整自己，相比较一些多愁善感的女生更适合从事法律方面的工作。而同时自己的性格又偏向好动，所以想比较整日端坐在书桌前更喜欢忙碌一点的生活，这样从另一方面来说可以强迫自己去工作从而取得成绩。而律师这一职业多数时间需要四处采证，处于奔波状态，而又有一部分时间安安静静的研读相关材料。这个集动静一体的工作和我的偏外向而又时又内向的性格非常合拍。

　　也许是跟家庭背景有关系，我出身于一个父母都是教师的知识分子家庭，所以尽管性格好动，但是受父母影响，自己已经习惯并且喜欢上来有节奏有规律的生活。律师是一个需要对自己所掌握的业务及实证信息进行整理加工的工作。它同时也要求作为一名律师能严格遵守职业道德规范，客观冷静的分析问题，按照法律法规工作。所以在日常生活中更要注意这方面能力的培养，争取对任何问题都做到公正公平，尽量克服个人好恶在判断中的障碍。

　　然而现在社会在不可思议的速度发展着，21世纪真正稀缺的是人才，而社会对于人才的定义也随之发展，符合型人才越来越得到各大用人单位的青睐。而社会的竞争的激烈性更说明了职业的变动性。这也就要求我们要掌握至少两种求生技能。如果因为以后我发现自己并不适合律师这一行业或者在这一行业并没有达到自己预期的成绩，那么我会坚决的选择转行，而第二次的职业选择我会选择从事外贸行业，做一名外贸人。随着全球经济一体化的逐渐加强，中国的经济对外的交流越来越广泛，有相当的一部分国家开始意识到中国这个庞大的经济市场所能创造的惊人利润，所以中国的对外贸易发展相当迅速，这也在另一个侧面要求我国要培养出更多的贸易人才这样才能在对外事务中处于优势地位。

　　尽管我现在乃至以后的专业不会选择对外贸易经济，然而我想这并不与我想从事外贸方面有任何的冲突。我的一位师兄同时也是我的亲戚，现在做某公司外贸部做经理，他曾经对我说过，外贸做的好的人并不是因为你读书的时候学的这方面的理论知识比人家多，而是靠你的经验。能真正做好这一行的人是法学和外语都学的好的人，因为对外打交道，外语的重要自不必说。和其他国家和地区签署贸易合同更要求你有扎实的法律基础这样才能保证合同的合法性进而保证自己公司的盈利。至于经验则完全靠自己的成熟及实践增长。

　　我相信中国在国际经济事务中会扮演一个影响力越来越大的角色，所以我坚信外贸业也会越来越兴盛，所以外贸方向人才会成为炙手可热的职位。所以如果我真的进行二次择业的话，我会选择做一个外贸人。

　>　六、未来人生职业规划

　　现在的我已经是步入大学后的第二个年头，根据自己这一年多来的对自己专业的了解和对字节兴趣的分析，我大概确定了自己要助攻法学方向，但是作为以后生存的技能，英语这一工具学科不能看清。围绕这两个方面，我大致做了大致的规划如下：

　　1、20xx～20xx年：充分利用校园环境及自身的优势条件，认真学好专业知识，培养自己的工作能力和人际交往能力，全面提高自己的综合素质。

　　2、完成的主要内容：提高自己的知识素养，走向研究生，熟练自己的专业技能，通过国家司法考试，以优良的成绩通过英语专业四级八级考试。并在其中通过实习兼职等方式接触社会

　　法学方面：认真对待自己在学校接受的每一门法律教育，尤其是主干课，分析自己的擅长方向选择自己将来的考研和就业方向。

　　多多利用国家图书馆这一便利的资源查阅自己不懂的问题，多研读案例以培养袭击的法律思维和法律敏感度。多像老师和学长同学们请教，各科都取得优异的成绩，尽量都不低于85分。在大三之前制定出完美的严密的考验及司考计划，在大三上学期进行初期备战。并在大三下学期和大四上学期进行系统的准备，力求以优秀的成绩通过。

　　英语方面：从现在开始积极备战专业四级考试，每天早上晨读20分钟，晚上联系听力20分钟，增加词汇量，做专四的训练题增强题感以争取在下学期的专业四级考试中获得优异的成绩。提高自己的口语水平增强英语表达能力。

　　健康方面：合理饮食，不暴饮暴食，不节食。进行定期的体育锻炼，增强体质。

　　提高方面：利用好每一个寒暑假，特别是09年的暑假，在此之前务必列出一个详尽的考研计划，以为大三和大四的准备开辟一条道路，并在暑假中着手开始对过往的知识进行回顾和整合。

　　>七、结束语

　　此上就是我的职业生涯规划了，我已经在社会的大形势下对于现状有一个比较清醒的认识，并为自己定了一个符合自身状况的学习、工作计划，或许这个计划随着我个人阅历的增长会有所变化。但是我知道无论如何这条路并不好走，也许会有许多伴着眼泪的坎坷。但是我相信我是正确的，我会一直走下去，我会通过奋斗到达胜利的彼岸。因为在职业场上重要的是你如何对待你自己的工作而不是你做的是什么工作。

　　水无点滴的积累，难成大江河。

　　人无点滴的积累，难成大气候。

　　吃得苦中苦，方为人上人。

　　相信我通过努力，会有足够的恒心和毅力走向美丽！

　　我会微笑着等待着那个叫做“成功”的人来敲门！

**第2篇: 大学生职业规划论文**

>　　一、前言

　　当前社会的总体就业形势已经备受瞩目，由可知的数据显示，大学生的就业将要面临越来越大的压力，如若经济增长拉动就业的能力降低，用人需求明显减少，供求缺口将进一步加大；社会学家分析，就业形势需要集中解决的突出难点之一首先集中在毕业生就业难。

　　在大学毕业生面临越来越严峻的就业形势的同时，许多的毕业生缺乏自主择业观，缺乏对自身的评估也成为了大学生就业难的主要原因之一。

　　由此，我们应该在平时的学习之余，多关注社会，从而使得自己能够根据社会需要，去更好的练就自己的能力，全面提高自己的综合素质；除此之外，更需要结合当前的社会形形势、分析自己毕业后的社会形势，提前做好自己的职业规划，对自己进行充足的评估。为自己将来要实现的目标，做一个客观、完整、全面的规划。这就是这篇职业生涯规划的目的所在。

　　当然，我所认知的职业生涯规划并不仅仅是自己制定完整的步骤与目标去一步步去获得自己所想要的职业。在我认为，自己的职业生涯里也应该包括在这么一段实现目标的时间里，怎么去改变自己，怎么来让自己得到充足的锻炼，怎样让自己获得想要的成功。

>　　二、自身目标

　　自身设定目标：社会成功、职场成功的目标太过遥远，首先，还是让自己成为一个自身成功的人；并且认为这样的人才能够适应今后的社会。

　　对我来说，作为一个成功的人的定义，并非如今所普遍认为的在职场上或者在自己的身家上获得了多少，这只是社会上的普遍认知，是一个人在社会上的成功。但对于个人来说，我所认知的成功是：

　　1.首先身体健康。这是最重要的一点，也是最基础的一点。高中的时候我们的校长和我们说过：一个人就像一样产品，学习不好是次品，思想不好是危险品，但身体不好是残品。

　　2.与自己的家庭与家人保持和-谐的关系。一个与自己的亲人都无法和-谐相处，无法正确处理自己与家人关系的人，想必在社会上、职场上都不会有很高的处事的能力。

　　3.至少拥有一个自己在里面小有威望、与几乎所有的人都保持着友好关系的朋友圈。至少拥有一个这样的朋友圈，说明你能够与别人能够正常的的交流与相处，不存在与大多数人的沟通障碍。这也是一个人交际能力、沟通能力、人格魅力，甚至是领导能力的一种体现。

　　4.拥有健康的心理。这也是一个自我成功的人必不可少的一项，一个人所拥有的心理素质是否强大，是与这个人的处事能力成正比的。

　　一个生理素质与心理素质良好的人，能够正确的的观察到自身、他人的行为，由此分析出言行的动机，从而更好的调整自己，更懂得如何与他人相处。

　　同时，能够正确的分析出人的人格或者个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出更适用于我们自己的、一般性的规律。运用这些规律，将更好的服务于我们自身在社会上、职场上的活动与实践。

　　5.拥有良好的专业基础与专业素养。这也是人处于社会、职场中最为重要的一点。我们的许多本领和能力不是天生的，都是在学习中积累而逐渐拥有的。知识是能力的前提，为了我们将来能够拥有一个更好的职业，作为一个接受高等教育的大学生，我们更应该珍惜大学这四年的宝贵时光，努力学习好自身的专业，丰富自己的专业知识，提高自身整体的专业素养，做一个既有一定专业知识又有实践动手能力的综合人才。作为一个学生，学业对我们来说永远都应该排在第一位。

　　6.拥有广泛的兴趣爱好与除专业外的一定的特长。也许有的时候，一个人广泛的兴趣爱好与特长比你的专业能力更为实用，同时这也是一种很好的维系自己与他人纽带。拥有广泛的兴趣爱好特长，会提高你个人整体的素质与形象，在自己今后在社会的发展，在职场的打拼中，也是必不可少的一项能力。

>　　三、自我评估

　　（一）个人分析：本人品行端正、善良且有社会责任感。性格相对而言的外向，能够很好的处理人际关系，身处三四个相处较好的朋友圈，交友广泛并且拥有一定数量的深交朋友。脾气好，有足够的耐性。性格多样，在不同类型的朋友面前表现不同的自己。偏爱安静同时也偏爱热闹，有时喜欢安静的一个人做一些事情，例如散步、看书、听音乐、写东西；但有时也会很喜欢和一帮朋友一起玩闹，谈天说地。无论是怎样的状态，都能让我感到舒心。喜欢关注一些社会现象，敬佩李承鹏、韩寒等人，有些愤青。

　　兴趣爱好：喜欢看书、听音乐、写东西、唱歌、散步、聊天，喜欢文学、历史、心理学、音乐。但是无法学好理科。

　　（二）个人缺点：做事无毅力，无法长时间坚持。偶尔脾气暴躁一发不可收拾。没有方向感与目标，感到茫然。只能把有兴趣的东西学好。自控力差，无法遏制一些消极的想法。

　　（三）价值倾向：我渴望能力能受到肯定，希望能有不受条规限制与拘束的发展空间，乐意与正直却又懂得变通、有社会责任感与自身自责任感、上进心的人交往。拥有正确的世界观、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。

>　　四、大致规划

　　（一）大学期间

　　1.积极参加体育运动，为自己的身体做一定的体育锻炼。注意各方面的生活习惯与饮食习惯。使自己拥有一个健康的身体。

　　2.努力学习各门功课，尤其是自己的专业课程，考到英语四级证书与一些相关证书，要以优秀的成绩毕业。

　　3.维持与家庭家人的良好关系，即使在外求学，也要培养自己与家人的感情。

　　4.广泛交友，锻炼自己的交际能力与沟通能力。建立一个庞大的交际网络。但是要懂得认识他人，更应该明确他人的性格与人格是否值得交往。正确处理自己与他人自己的关系，提高为人处事的能力。

　　5.培养自己各方面的兴趣爱好及特长。更加丰富自己的大学生活。

　　6.积极参加学生组织。学会抓住机会让自己得到一定的锻炼，加强自身心里素质与各方面能力，全面提高自己的综合能力与素质。为今后出到社会做好全面的准备。

　　（二）社会环境规划和职业分析

　　当前我国的社会经济形势喜忧参半，经济形势回升向好的基础进一步巩固，但经济增长的内生动力不足，就业形势依然严峻，但是经济总体呈上升趋势。我国的经济正在快速的崛起，虽然也包含一定隐患，但在国家综合实力增强的情况下，在今后的一段时间内，中国必将成为一个新兴的潜力市场，其经济与管理类行业在中国也将会有更大的发展空间。

　　但如今不可回避的是，国内经济增长的内生动力不足，就业形势依然严峻。并且，近年来，经济与管理类的专业一直处于填报大热的状态，当前社会上经济与管理类的毕业生占据了很大的市场份额。经济与管理类专业的毕业生就业形势尤其严峻。因此，作为一个经济与管理类专业的大学生，在做好社会环境的规划与职业分析的前提下，更应该提高自己的整体素质，也就是前文所提到的让自己成为一个拥有较高的综合能力的人，今后才能增强自己在社会当中的竞争力。

>　　五、反馈与调整

　　自己所制定的大致规划中，有很多条都能够很好的达到预期，并且目前一直有所落实。如果其中有预期未能达到，便尽力而为，或者及时调整或者重新制定自己的整体规划，能够较好的符合自己实际的发展需求。

>　　六、结束语

　　这些就是我在大学里对自己的规划，当然也囊括了今后自己在社会一定的分析和规划，虽说并没有很详细，也没有很明确自己今后在职场上的目标。但是做出一份规划很容易，但是具体实施却并不简单。

　　所以在这篇职业生涯规划中，我选择的规划重点突出在大学阶段，对自身知识与能力的一个培养上。并不是说在大学里学到的知识，你所学的专业，在今后的工作上一定会用到，所以在还没有能够大概能够看清未来的经济形势与自身职业生涯之路的情况下，我觉得我更应该努力把大学的四年走好。并且让自己能够在大学四年里得到充分的锻炼，全面提高自己的综合能力和素质，为今后的职业之路做好最完善的准备。

　　每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己，无论将来社会的形势是怎样的，自己的心境和所希望获得的东西有了怎样的改变，但是只要自己做好了准备，以后的路上所遇到的，自己应该都会有能力去应对。

　　理想。事实上，这个世界不符合所有人的梦想，知识有的人可以学会遗忘，有的人却在坚持。做好我的职业生涯规划，便是我选择坚持的第一步。

**第3篇: 大学生职业规划论文**

　　【摘要】

　　本文分析关于现在大学生在职业规划方面的误区，探讨关于大学生出现规划误区的因素及避免出现规划误区的建议。仅供参考。

　　【关键词】

　　大学生;职业规划;误区的因素;对策

>　　1、现在大学生职业规划的误区

　　1.1将职业生涯规划给忽视掉

　　据相关数据的调查显示，许多在校大学生严重缺乏对职业生涯规划的认识，自然而然可以真正了解职业生涯规划的学生也是为数不多的。还有的相关网络问卷的调查发现，在问及是否对自身制定过职业规划时，很多同学都是回答没有规划，回答有规划的学生是很少的，只有20%左右。

　　1.2错把职业生涯的规划等同于职业的选择

　　所谓的职业生涯规划实际上是一个周而复始的比较连续的过程，其中包括要准确的定向、自身自我的评估、职业选择、制定相关的行动方向、行动计划等几个步骤。而职业的选择，意义上指的是对于一份工作的选择而已，但是在职业选择的过程中是根据个人的爱好、能力等主要因素综合评价之后选择出适合自己并且可以胜任的工作的过程。那么我们不难看出，职业的选择只是职业规划中的一个环节而已，实际上不是等同的意义。

　　1.3在职业生涯规划急功近利

　　由于现在我国高校的不断扩招，导致当下大学生在毕业后的就业竞争非常激烈，直接的给大学生在就业的过程中带来压力。目前普遍有很多的学生在进入大学之后都着急考研，进而导致在放假或是在高校的时间内都是在不断的进行学习，并没有将求职方面的事情作为主要的考虑范围，社会活动也很少去参加。很多的大学生都存在盲目去考证或是参加一些培训等活动，却是并没有结合自身的实际需求来制定计划，还有的同学甚至还出现见异思迁者，看到目前社会中有哪些的职业收入高就会很想从事收入高的职业，而在过一段时间之后看到别的行业收入高，又会去想去从事另一收入高的职业，直接将自身的职业规划抛到了脑后。

　　1.4错把择业当成自身的专业

　　在大学生在面临择业的时候我们发现，很多学生在择业时拘泥于所学的一些专业，其实从专业性的角度上来讲，在就业的时候选择和自己本专业相关的职业自然是会对以后的工作是有所帮助的，但是现在普遍存在的问题和现象是很多的大学生在进入大学的时候选择的都不是按照自身的意愿和选择来确定的，换句话说，现在大学生在校四年期间所学专业都有可能不是适合自身的专业，因此，如果说大学生在进入大学时第一个专业上的选择是错误的，就没必要在坚持第二个选择了，否则的话只会是错上加错。

>　　2、导致目前大学生职业生涯规划误区原因

　　2.1社会因素

　　现在随着我国高校的精英教育转变成现在的大众教育，由原来的就业分配制度改变成现在的自主择业，由于高校的扩招导致学生人数倍增，自然在这样的条件下学校对学生在指导方面不能做到细致入微。另外，我国的高校和社会对于职业生涯规划方面的意义上就没有给予高度的重视，导致实行落实的不够到位，这样的情况下就造成高校的学生对于自身的职业生涯规划方面的知识普遍存在误区和欠缺，然后只是单一的只强调一些经济收入。现在随着我国市场经济的快速发展，这样的经济因素在大学生职业生涯中是占有重要的位置的，而且还有现在很多人在评价大学生的实际就业情况时，还是会以经济状况为主来决定地位的高低。以上这些的种种因素都是导致大学生比较容易急功近利的主要因素。

　　2.2自身方面的因素

　　首先大学生自身的思想价值观念也在不断的改变，由原来的社会中心转向为了以自我为中心，只注重享受，严重的缺乏自我奉献的精神。然后很多的大学生对自身的重视度严重缺乏，也就是说大多数的大学生在进入大学之后，没有把全部的时间和精力用在学习和职业规划上，而是将大部分的时间和精力用在了上网吧和玩游戏和谈恋爱上面，还有的学生没有重视自身的职业规划，而是把大部分的精力用在了考研和各种活动中，其次是还有的学生是把大部分的时间都用来学习了，没有社会经验，就导致缺乏宽广的眼界。最后还有的学生是对自身认识程度不够，不了解自身的爱好、优势、缺点、，甚至有的学生自认为自身条件很好，做任何事情都能够轻而易举，认为工作能力很强，还有的学生严重缺乏自信心和自我竞争的意识。

>　　3、大学生避免职业生涯规划误区的对策

　　将大学四年制定行动计划，选择需要采取的方式和途径。

　　如一年级初探期：要初步了解职业，特别是自己未来想从事的职业或自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力，增加接触社会的机会。具体活动可包括多和师哥师姐们进行交流，尤其是大四的毕业生，询问就业情况等，由于此阶段学习任务不重，可多参加学校活动，增加交流技巧，学习计算机知识，争取通过计算机和网络辅助自己学习。还须考虑是否要获得双学位、考研等。

　　二年级为定向期：应考虑清楚未来是否深造或就业，了解相关的应有活动，并以提高自身的基本素质为主，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能;可以开始尝试兼职、社会实践活动，并要具有坚持性，最好能在课余时间长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，增强英语口语能力，增强计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

　　三年级为强化期：因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要考研上。在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力和创造性;参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，多和已经毕业的校友、师哥师姐联系了解往年的求职情况;希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备TOEFL、GRE、注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。

　　四年级为分化期：找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫不决，大部分学生的目标应该锁定在找工作及成功就业上。这时，可先对前三年的准备做一个总结：首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分;然后，开始毕业后工作的寻找，积极参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备;最后，预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心和院系提供的用人公司资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

　　参考文献

　　[1]杨淑欣，鲍德媛.中外大学生职业生涯规划的比较与借鉴.研究与借鉴.

　　[2]王保义.中美大学生就业指导模式比较研究.现代教育科学，20\_.36-39.

　　[3]张海华.从新生开始进行大学生就业辅导.广东青年干部学院学报，20\_，18(58)：77-79.

　　[4]张莉萍，陈宪庚.对高校大学生个人职业生涯规划教育问题研究.河北大学学报(哲学社会科学版)，20\_，6(30)：143-144.

　　[5]李学强.大学生职业生涯规划的现状与对策.山西省政法管理干部学院学报，20\_，19(1)：68-70.

　　[6]闵晓阳.试论大学生职业指导的内容和方法.高教论坛，20\_，(2)：154-157.

**第4篇: 大学生职业规划论文**

　　摘要：

　　职业生涯规划是对自我能力、兴趣、职业观念的自我认知，是在对个人和外部环境分析基础上的个人发展规划，是为实现个人事业发展目标而确定的工作、教育和培训行动计划，是实现自我价值和个人成功的重要管理活动。

　　关键词：

　　团队精神;职业目标;职业生涯

　　1、方向是前提

　　职业生涯规划必须是个人理想与社会实际的结合，是在“衡外情，量己力”的情形下，设计出的合理且可行的生涯发展方向。只有把自身因素和社会条件做最大程度的契合，才能在现实中趋利避害，使职业生涯规划更具实际意义。

　　在认识自我和现有环境的基础上，还应考虑社会发展的要求。所选择的行业如果是社会饱和或即将淘汰的，未来就业机会就会十分渺茫，职业规划在起步上就失败了。由于社会人才需求、劳动力市场变化发展的不确定性，衡量社会需求以及发展前景不是简单的事情，因而在确定目标时，应综合权衡、统筹考虑，只有弄清楚了市场需要什么，自己想干什么，自己能干什么等等这些问题，才能定位自己的职业方向。

　　2、兴趣是指引

　　在选择职业定位时，要结合自己的兴趣。由于在选择大学专业时带有一定的盲目性，因此所学专业与兴趣不一定能够完全吻合，这就需要协调专业与兴趣之间的关系，积极扩充个人知识结构，找到专业与兴趣的结合点。兴趣是人最初的动力，是最好的老师，从事一项感兴趣的工作才能给人以满足感，职业生涯也因此会变得妙趣横生。其实在工作中并不缺乏乐趣，只是缺乏发现乐趣的眼睛。

　　兴趣并非与生俱来，兴趣可以在学习和工作过程中培养。培养兴趣，从而愿意深入学习和研究下去。寻找到出自己愿意做的工作，接受有针对性的培训，并且下功夫刻苦学习，培养对这一内容的兴趣，是建立快乐学习和工作的前提。

　　3、知识是基础

　　知识是成功的职业规划的基础，但拥有知识并不能决定一切，特别是在知识快速发展和飞速膨胀的今天，个人能够学习和接受的只是极少的一部分，选择学习什么和怎么学习都很重要。

　　第一，不要沉搦于旧知识。要紧紧跟住行业技术发展的潮流，不要耽于既有的知识、技术。第二，要把握自己的学习方向。充电是好事，所参加的职业培训课程必须和其职业发展方向相一致，不仅不背离其规划的未来职业前景，而且在一定程度上要加速实现短期内既定的职业目标。第三，要注意结合实践，重视技能实践，而决不仅是书本知识。第四，要有意识提升管理能力。国内缺乏的是管理能力和专业知识技能并驾齐驱的人才。即懂得运用目标管理技术又掌握核心技能的人才，具有向管理岗位转型的优势，而向管理岗位的成功转型是完成职业生涯转型的关键。

　　在结合自己的职业取向、现有能力的基础上，应有计划地利用学校、社会培训机构等各种条件丰富知识、提高能力。机遇只垂青有准备的人。个人能力提高了，才能逐步达到自己设定的职业目标。

　　4、计划是保证

　　明确的实施计划是职业生涯规划的保证。只有向既定方向不断的努力，才能够脚踏实地的走向成功。

　　首先要制定明确的职业发展实施计划，每一年、每个月该学习什么、该完成什么、该有什么收获都制定详细的计划步骤。这需要确定自己目前的知识与技能清单，寻找专业所要求具备的知识、技能之间的差异，然后对这些差异的知识、技能进行训练和改善。制定实施计划时要考虑：越是临近短期的计划，越是要制定详细，长期的计划可以没有那么具体，但要有明确的目标和方向。

　　其次要掌握好工作进度，坚持执行。再好的实施计划，不执行就是废纸一张。这需要依靠个人的意志品质，外人很难给予太多帮助。在执行过程中要时刻检查计划执行情况，随时根据变化调整计划，并进一步细化各个阶段的计划。这种看上去刻板的行为，实际上能够发挥很大功效，早期可能会因为要强迫自己按部就班的执行而非常难受，但经历一段时间之后，就会渐渐适应并如鱼得水，这是一种提高工作和生活效率的行为，一旦形成习惯，反而会让人生活的更加舒适，减轻不必要的压力和烦恼。

　　5、能力是关键

　　每个人对职业道路的规划都离不开个人能力这个前提，而机遇往往只对具有特定能力的人才能称为机遇。个人想在新的经济时代拥有一个理想的职位，在残酷的社会竞争中立于不败之地，在职场中做到“东边不亮西边亮”，就需要个人有很强的能力，否则环境再好，兴趣再强，对职业发展也是无用的。能力是直接影响活动效率的心理特征。直接影响与特定活动有直接的关系，如观察力、记忆力、想象力、思维力等往往直接影响写作、分析、完成某项任务等等。而动机、情绪稳定性等，虽然也影响活动的效率，但其作用是间接的。

　　能力具体表现为以下内容：

　　(1)团队精神和协作能力。团队合作是从业者所必须具备的素质之一。注重凸显个人能力，缺乏必要的团队合作能力以及目标管理能力，是很难完成艰巨复杂的任务的。再优秀的“单兵”也很难独立作战，更不用说成为一名优秀的管理者和领导者了。

　　(2)表达沟通能力。企业看重的员工不一定要在技术上有超强能力，但一定要掌握沟通协调技巧，善于听取客户的意见和反馈，做好上传下达工作。以IT行业为为例，调查显示，中国IT从业者中有64.3%的人每天面对电脑的时间在8小时以上，大多数人像个编码“机器”，只专注于技术领域的工作，缺少人与人之间的沟通交流，当遇到障碍的时候，爱钻牛角尖。三人行必有我师，也许在一次和别人不经意的谈话中，就可以进出灵感的火花，别人对同一问题的看法。会给你很大的启发。

　　(3)工作主动性和参与性。无论是技术还是管理岗位，国内员工大多只是做好份内事或完成交派任务，很少能主动发现问题。其实，只有拥有更高眼界，才能谋取大发展。当唐骏还是微软一名普通程序员时，就从公司发展的角度考虑，向老板提议开发了中文版windows，最终使他从几万名工程师中脱颖而出，成为部门经理。

　　(4)韧性和毅力。很多行业技术更新很快，技术类的工作又是枯燥无味的，只有具备这一素质的人才能在此行业中谋求更好的发展，也是业内所谓的“高手”和一般职员最大的区别。

　　(5)正直诚信，恪守职业道德。职业道德是职业角色要求所赋予的，是职业从事者人性和人格的真善美在职业生涯中的体现。

　　(6)学习和总结的能力。要适应快速变化的知识节奏，就要马不停蹄地更新专业技能，扩展专业知识。善于学习，对于任何职业而言，都是前进所必需的动力。善于总结，也是学习能力的一种体现。

　　(7)经受住压力的能力。社会发展变化的日新月异，使得行业竞争异常激烈。这要求从业人员有超常承受压力的能力，宠辱不惊。

　　能力既对个体发展提出了强烈需求。又为个体发展的实现提供了可能条件，它是职业生涯发展盼重要基础和影响因素，只有具备了一定的素质和能力，从业者才能在行业中游刃有余。人的潜能也能够转化为能力，每个人都具有未被发现的潜能，在合适的环境中给予恰当的引导。潜能就能变为显能，在职业生活中表现出卓越的才华。

　　6、人脉是机遇

　　戴尔卡耐基说：“一个人事业成功只有15%取决于他的专业技能，另外的85%要依靠人际关系和处世技巧。”人是群居动物，人的成功只能来自于他所处的人群及所在的社会，只有在这个社会中游刃有余，才可为事业的成功开拓宽广天地。建立自己的人际网络，与行业的专家和权威建立联系，让这些人知道通过谁能了解你和你做过的事情。我们无法控制那些完美的巧合何时出现，惟一能做的，就是通过控制自己的人脉，来给自己创造更多的可能。

**第5篇: 大学生职业规划论文**

　　这是我的大学四年的一个整体规划。本规划分为学习生活规划、社会活动和面向未来的准备计划。其中，“学习生活”、“社会活动”两部分是规划，只建立一个大概的发展方向，除少数目标外，在执行时可根据需要灵活调整。“面向未来的准备”是计划，所有要求是“死要求”，是我必须要达到的。因为这些要求大多都很苛刻，所以我以“计划”的形式列出。

　　其实，三个部分是紧密联系的、不可分割的。我之所以分开来说，只是为了看的方便和比较容易操作。在执行这份规划的时候，要密切注意三部分的不可分割性。

　　学习生活规划

　　学习，乃学生之天职。生活，每天必不可少的点缀。所以，我认为学习和生活是最重要的，故其规划应慎重。

　　首先，我要明确我在学习方面的最终目标，那就是在四年之后得到中国传媒大学学位委员会颁发的“中国传媒大学学士学位”。这是梦想，但也是目标、而且是必须达到的目标。可以说，如果拿不到这张学位证书，那么我的大学将被定性为“失败”。

　　在具体的课程方面，除去思想课程和体育要保证及格以外的其他课程，我给自己的目标是，努力争取“优秀”成绩。一份优秀的成绩单，不光是对自己的肯定与鼓舞，也是将对我人生起到重大作用的准备(这以后会再)说到。

　　这三十五门课：马克思主义哲学原理、马克思主义政治经济学原理、毛泽东思想概论、邓小平理论和三个代表重要思想概论、当代世界经济与政治、思想道德修养、法律基础、英语、体育、计算机应用基础、军事理论、传播学概论、艺术概论、文化产业概论、社会学通论、管理学原理、市场营销学、微观经济学、宏观经济学、视听语言、中国古代文学、中国现当代文学、外国文学名著赏析、影视节目市场研究、影视剧制片管理、影视精品赏析、影视制作、电视栏目制片管理、媒体政策与法规、娱乐经济研究、艺术品市场、文化产业项目管理、整合营销传播、演艺活动策划、导演艺术，这么多课程，咋一看上去挺吓人的，但是我相信，在老师的指导下，我会充满信心，各个突破，把这些课程统统拿下。毕竟，它们不是老虎，而是我人生的必要准备。

　　尤其要说一下的是英语。由于我以后的人生之路的需要，我的目标是在大学期间的英语水平要始终处于学院一流水平。我有一个梦想，就是我的英语水平要超过国际传播系的人。

　　其实，我认为作为一个新时期的大学生，光学习自己课内的知识是不够的，所以我规划在大学四年中，自己学习一到两种技能，比如电脑网络技术。

　　在生活方面，我应该做到以艰苦朴素为荣，以骄奢淫逸为耻。作为一个大学生，我不应该对生活提过高的要求，条件还说得过去，我就不会也不应该去抱怨。同时也因为我以后的发展需要，我必须时刻熟悉艰苦朴素的生活条件。另外，我始终相信，一个生活俭朴的人在学业和事业上是会成功的。

　　所以，我对学习生活方面的规划总结起来四个字：艰苦奋斗。

　　社会活动

　　这一部分，我会对我四年的“政治生活”和“社会生活”做一个规划。

　　在这一方面，我最大的梦想就是希望能在大学期间加入中国共产党。如果这个梦想能够实现、这个目标能够达到，那将是对我的一大鼓励，同时也将是对我的鞭策。所以，加入共产党是我的规划中很重要的一条。

　　除此以外，我对大学的社会活动的规划还包括以下几条：首先，我要争取进入学生会，并积极参与活动。第二，我应该在大学建立一个稳定、健康而且作用巨大的朋友圈。第三，我应该在假期积极参与社会活动，例如打工或者参与大学组织的社会活动。这些活动会对我的未来有重大的积极影响。

　　大学期间我进行社会活动的原则应该是：在不影响学习的情况下，积极参与社会活动，尤其是要积极参与可能对人生有重大有益影响的社会活动;并且这些社会活动最好可以与“面向未来的准备”相适应。

　　面向未来的准备

　　在我看来，前面的“学习生活”和“社会生活”都是在为“面向未来的准备”打基础，或者从某种意义上说，二者就是“面向未来的准备”的一部分。

　　我在大学毕业以后的打算是去加拿大的多伦多大学读研究生，要想实现这个目标，我还有很多的艰巨任务需要去做。

　　1、我打算在大一、大二两年完成雅斯考试的词汇准备工作，并学习《新概念英语》。大三一年上某个培训班，大三暑假完成雅思的考试。

　　2、我打算在大二暑假去一趟加拿大，去和多伦多大学的校长当面交谈。我希望我流利的英语、大一和大二完美的成绩单以及我勇往直前、为梦想努力的精神可以打动那位校长，至少希望可以给他留下比较深刻的印象。

　　3、大一、大二两个暑假要打工，赚我加拿大之行的生活费。

　　4、大四看看有没有可能有政府部门或企业愿意有偿赞助我的留学研究生生活。

　　以上只是关于我的留学生活的准备，其他方面的准备还有：

　　1、加拿大之行顺便考查一下外国的文化产业状况。

　　2、大学期间博览群书，增长见识。并把别人的经验教训吸收为自己的。

　　3、一有机会，特别是打工的时候留意身边的经济现象。

　　4、看看能否进入企业、事业单位或政府部门实习，积累经验。

　　重要的一点：如果在四年的生活中有对自已成长有益的什么新的计划，一经验证可行，即可实施，本规划也将相应地被更改。

　　总结

　　到这里为止，我的规划就大概完成了。我在这里想说的是：由于我是第一次制定长期的规划，难免有不科学的地方，还请老师帮忙指出;另外我当自己发现不足也会立刻修正。当然，由于高中时期我是文科班的“高材生”，可以历史地、客观地看问题，同时负责过学生会的活动，有一定的社会活动经验，因此我自认为这份规划的科学性还是比较高的。下面需要做的事就是按照规划，脚踏实地地做。只有那样，规划才有意义。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！