# 2024年职业生涯规划体会心得(17篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-07-03

*职业生涯规划体会心得一转眼之间大二生活也只剩下短短的一个多月，我也即将走到生命中的第二十二个年头，看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起...*

**职业生涯规划体会心得一**

转眼之间大二生活也只剩下短短的一个多月，我也即将走到生命中的第二十二个年头，看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个地理信息系统的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?在此，我们学校为了解除我们的困惑，让我们用职业规划来定位自己的目标。在做规划之前我很认真的询问了自己的同学和好友，先请他们对我们的性格做了些评价，以人为镜嘛~~水无点滴量的积累，难成大江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤,故能成其高;江海不择细流,故能就其深。一室不扫，何以扫天下。只有从小处做起，任劳任怨，才能换来最后的笑容。这样的道理也许人人都懂，未来不是梦，她掌握在自己的手中。但是，回忆自己走过的岁月，我不禁自惭形秽。自从上小学，我就是在老师家长的监督之下一步步学习，这样一直走过了十二个年头，如今上了大学，学习的自觉性全来自自己，我大惰性于是暴露无遗。平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不及时改正，这很可能会导致我最终庸碌无为，导致一生的遗憾。想到这里这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，现在正是人生的黄金时代，我还有改进的机会。工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则，漫无目的浑浑噩噩的得过且过，岂不延误时机，浪费年华。于是我把自己今后六年的目标及计划大致规划一下，以便时时鞭策我在变幻莫测的人生旅途中稳健前进。

通过写职业生涯规划，我意识到这确实是一个必须要写的东西。首先，人在江湖，有些规矩是必须要遵守的，如果不去写职业生涯规划，那就是不做作业。在大学课堂，不做作业跟偷税漏税有着一样的下场——当你偷偷漏到一定程度时或者一次性漏了很多，其结果必然是被和谐掉，直接表现在，你会被挂科。作为一个学生，而且是一个不坏的学生，这是不能够容忍的。其次，职业生涯规划的确能够帮助我更多的进步，确定一个又一个的小目标，最终去实现我的大目标，我的梦想。它能够帮助我并且时时刻刻提醒我去努力。

白驹过隙，人的一生是很短暂的。在这短暂的一生中，我可能会错过很多。如果没有职业生涯规划，当我意识到自己已经过了这个年纪的时候，会否觉得自己曾经遗失或者遗憾于是，职业生涯规划就显得尤其重要。

制定职业规划固然是好的，但更重要的是要付诸于行动和坚持不懈地进行下去。无论眼底闪过多少美丽憧憬，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼博、奋斗。任何目标，只说不做都只是竹篮打水一场空。然而现实社会不是编好的程序，而是未知多变的，制定的目标可能会受到各方面的影响，这一点，我应当有充分的心理准备。因此，在遇到突发因素和不良影响时，应当保持头脑的清醒冷静，从而做出正确的分析，果断拿出对应方案，以至于尽量和既定方案接轨。

虽然这些的内容每个学子都希望自己的职业生涯能够前程似锦，有人说成功属于有准备的人，有人说成功属于勤奋的人，而我觉得成功是属于有准备的奋斗者，我决心以这份设计书的作为我的准备，在大家的监督下努力拼搏，走出一个无悔的人生!俗话说的好:一年之计在于春,一日之计在于晨。计划总是赶不上变化。以上只是我实现职业目标在大学期间的准备(目标)，一旦踏上工作岗位，我将会结合面临的各种环境作出进一步的规划。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，我相信，只要坚持心中的信念，每一个人都能实现自己的职业目标。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼!

**职业生涯规划体会心得二**

时间：20xx年xx月xx日

地点：五楼会议室

这次能有机会与国新利用有限公司人力资源部焦英经理，共同培训学习，我感到非常荣幸。首先我要感谢国新利用相关领导，是你们给了我这个机会、给了我零距离接近、了解、认识{国新天然气利用有限公司}的一个平台。虽然只有短短的几个小时学习时间，但是在这段时间里，对于一些平常的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

现培训已经结束，静下心来回想这次学习感触颇深。通过这次培训学习，培养和锻炼我把理论和实践结合起来提高了自身实际能力，以下是我总结的几点：

第一，善于沟通，团结协作。

第二，要有坚持不懈的精神。

第三，要虚心学习，不耻下问。

第四，要明确目标，并端正自己的态度。

经过这次培训学习，我从中学到了很多以前没有学到的东西，在转型就业心态上我也有了很大的改变。所以我不能在像以前一样等待更美好机会的到来，在国新天然气利用有限公司这样一个新环境中，有我们很多值得学习的地方，值得思考的地方，这就需要保持一颗学习，思考的心。首先在技术方面，要刻苦的补充自己的不足之处，认真地对待工作，时时刻刻的思考和学习，同时在国新天然气利用有限公司的环境中，更注重学习企业现代化的管理和企业文化，以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样，可以为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

**职业生涯规划体会心得三**

1，价值观探索 职业价值观指的是，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是最期待获得的东西。当然，这可能是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。

我最突出的职业价值观是追求成就、支持满足。其中，追求成就8.0分，而支持满足6.0分。

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。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

支持满足:一个期望在职业中，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的人。

对我而言，我所设想的工作是一个能让我的才华尽情展示的，拥有一定的挑战性，而且，我喜欢有人能认同我，鼓励我，这样我会更有精力与热情投入到这件事中，让事情更好的完成。我还是一个喜欢看见回报的人，不希望我的努力

什么都没有得到，我希望能有一种成就感，不一定是金钱带来的，只要是能让我感到有意义的就可以。我不是安于现状的人，我希望能得到更多的发展与提高的机会，以此来提升自己，更好的完成工作，也得到更好的发展。

2，职业兴趣探索

每个人都有独特的兴趣特点，通过霍兰德六边形，我了解到我的最强兴趣类型是：现实型和研究型。而最弱的兴趣类型是：常规型。

现实型手脚灵活，擅操作，爱运动。研究型理性、精确，求知欲、思维力强 。常规型有条理，循规蹈矩，脚踏实地

对我而言，我不是很喜欢运动，好像身体协调性也不好，手脚不太灵活，有些不太准确。而常规型还和我挺接近的。我喜欢把精力投入抽象理念的活动中，像证明题的证明。

我觉得我还比较靠谱，脚踏实地，我不太喜欢仓促地做决定，希望在明确、固定的环境中，有充分的亲身活动来获取经验。

我从小就立志要成为科学家或发明家，好奇心旺盛，分析力强，坚持不懈，独立自信，不喜欢被约束但我能很好地自律，是积极的行动者。

我对人际关系就不那么感兴趣。但我觉得我为人真诚，只是不喜欢频繁或大范围的人际互动，在团体中我的话不

多，但一旦发表意见，我就有一说一，不善修饰和委婉，不太在乎别人的看法。

3，学习风格探索

我在反省型上得分最高，属于反省型的学习者。

对我来说，我更喜欢独立思考。喜欢事前有时间准备，比如在行动前思考权衡利弊，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。这样对我的帮助会很大。希望有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。 提交东西很谨慎。我喜欢平等地与他人交流，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。

我不喜欢被迫抛头露面，充当组织者、领导者，或在别人面前角色扮演。我也不想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，会让我很不适应。我讨厌有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。

4，技能探索

我认为我最擅长的5项技能：

1. 时间管理：有效安排并管理自己的时间和他人的时间

2. 批判性思考：解决问题时，运用逻辑分析和推理，鉴别不同解决方案、结论或方法的优劣

3. 判断和决策：权衡各种方案的得失利弊，并从中选出最优

4. 积极学习：学习新知识，并能很快运用新知识

5. 科学思维：利用科学的规则和方法(比如对比、分类、演绎、归纳等)解决问题

我认为我最薄弱的3项技能：

1.口头表达：有效地口头传达信息或观点

2.说服：说服他人改变想法或行为

3.修理：使用工具修理机器或系统

5，性格探索

综合我在四个维度上的倾向，既：内向与外向，感觉与直觉，思考与情感，判断与知觉。总体来说，我的类型是：专家型追求能力与独立

特点：考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观的批判一切，运用高度理性的思维做出判断，不以情感为依据。喜欢用批判的眼光审视一切，如果形势需要，会非常坚强和果断。不屈从于权威，并且很聪明，有判断力，对自己要求严格，近乎完美，甚至也这样去要求别人，尤其讨厌那些不知所措、混乱和低效率的人。有很强的自制力，以自己的方式做事，不会被别人的冷遇和批评干扰，是所有性格中最独立的。是优秀的策略家和富有远见的规划者，高度重视知识，能够很快将获取的信息进行系统整

合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在你感兴趣的领域里，会投入令人难以置信的精力、专心和动力。 其实这个测评是我觉得最接近的，我做出决定后，就决不轻易改变，对自己要求也还行，就是有时有点自制力不足。在团队中，我也不是特别爱发言，基本上以听为主。而且，我还比较独立，更喜欢一个人做事情，不喜欢有别人的介入或帮忙，同时，我的耐心不是很够，有时就容易态度不好，有时会有些不切实际的想法。我喜欢有挑战性的任务。

6，自我探索小结

每个人都有多种价值观，因为价值观是与个人需要密切相关的。要能够早早定位自己内心深处追求的东西，及早有一个方向，才会获得更多的成功与机会。

职业兴趣类型没有好坏之分，不需要故意地形成好恶。每种兴趣都有适合的工作环境，也都有自己的特点和不足。每个人都可能将他的兴趣和工作结合起来发挥自身的价值，应该做到的是：了解自己的兴趣特点，将其发挥到极至!

四种学习风格在一个人身上都可能存在，只是有侧重而已。学习风格的不同，最终决定了一个人行动的风格。因此，基于对自己学习风格的认识，以及自己目前面临的

学习任务，需要为自己的风格完善与改进做出思考与计划。

技能在日常活动中是可以主动锻炼、获得、提高的。但要清楚地制订一个完善这些技能的计划，这样才能有目标地达成自己想要的结果

性格没有好坏之分，每种性格都有自己的特点和不足。在职业规划中，了解自己有什么样的性格特点有助于我们选择适合自己的环境，从而我们可以以自己喜欢和擅长的方式工作得更好。

**职业生涯规划体会心得四**

暑假期间我参加了xx省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了xx教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。

首先我作为一个才走出学门到工作岗位的人，分配到学校做教师，可以说是瞬息而变的事实——学生的身份变为教师。然而，真正能成为一位合格的人民教师，应说要有一个过渡过程，而实际工作又希望每位老师要缩短过渡时间，尽快成熟。听过专题讲座后使我受益非浅，让我体会做一位高等学府的好教师，是党和人民，也是学校，我们先辈和学生对我们的希望和要求，也将是各位老师“严以律己”的必然结果。我从以下几方面谈谈如何做好一名高校教师的感想：

一、大学教师的地位与作用

教育，是人类崇高的事业，这一事业的承担者就是教师。教师传递人类的文化科学知识，进行思想品德教育，培养一代又一代的新人。教师的历史使命，光荣而艰巨。人们用“百年树人”来表达教师工作的深刻意义，用“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”来表达对教师的崇敬。“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师”，教师是民族希望之所托，肩负着培养社会主义现代化建设者和接班人的重任。而大学教师又以其特定的历史任务，起特殊的社会作用，构成其特殊的社会地位。

其二，大学教师，既是文化科学的传递者，又是文化科学的创造者。历来对人类社会有伟大贡献的科学家、思想家、活动家，不少是荟集于高等学府或当过大学教师。人们往往把大学教师这一职业同文化发达、科学昌盛、政治民主、人类进步紧密联系在一起，用“学者“、“专家”来称呼大学教师，把大学教师的声望作为一个国家学术水平的标志，把大学教师的社会地位作为一面文明建设的镜子。

其三，大学教师，既是教育工作者，又是社会活动家，以其专家、学者的身分，对科学、文化、经济、政治的远见卓识，参与社会活动，直接为社会服务。在现代信息社会中，大学教师对社会改革的高见，对重大事件的评论，在报刊电台上，占有重要的地位，起着舆论导向的作用。

由此可见，大学教师的社会地位，就其实质来说，不是人为规定的等级，而是由其对社会的作用与贡献决定的。中华民族，历来有“尊师重教”的良好传统。人民对于教师，怀着素朴的崇敬感情。硕学宏儒，有着更高的社会地位，因为他们代表着学问道德。所谓“道之所存，师之所存也”，即使是剥削阶级最高的统治者帝王，对于自己的老师，也不得不“执弟子礼”，所谓“当其为师，则弗臣也”，以表示对教诲自己的师长的尊敬。

二、大学教师的任务

高等学校一般有三个基本职能，第一培养高级专门人才;第二发展科学;第三直接为社会服务。高等学校要实现这三个职能，主要依靠广大教师。

大学培养高级专门人才，主要是通过教学形式。因此，教学工作是大学教师的主要任务。每位教师必须努力教书育人。根据专业设置，培养目标，教学大纲，认真备课以及编写讲义教材，有计划地进行教学，遵循大学生身心发展与教育关系的规律，在传授科学文化知识的同时，发展大学生的智能，进行思想品德教育，努力提高教学质量。

**职业生涯规划体会心得五**

职业成功是人生成功的重要标志，获得职业成功是我们对未来的理想。大学生活是学习生活的高级阶段，同时也是职业生活的准备阶段。与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，即将个人的职业生活看作是一个动态的过程，带有浓厚的个人色彩。职业生涯是生涯的重要组成部分，是追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性的作用。《中庸》有云：“凡事预则立，不预则废。”因此，学校开设职业生涯规划课是相当有必要的，可以影响我们今后的人生道路。

在竞争日益激烈的时代，社会的竞争就是人才的竞争，人才的竞争最终取决于人才的职业素质的竞争。随着中国经济的迅速发展，社会对劳动者的综合素质要求越来越高。社会发展要求职业人成为一个有理想、有抱负、有能力的高素质人才。这就要求职业人不仅应具备良好的思想政治素质、扎实的文化知识和就业技能，而且应具备较强的职业意识、创新意识和适应职业变化的能力，树立正确的职业理想和就业观，养成良好的职业道德行为习惯。只有具备了这些素质，职业人才能更好的立足工作，适应社会，持续发展，实现自我。

大学生涯是一个人处于人生探索和正式就业之间的成长阶段，因此在大学期间学生有意识的了解和制定职业生涯规划是十分必要的。因为职业生业规划能够有利于大学生具备正确的前进方向和有效地行动决策，且还能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自我潜能，从而为以后的职业人生的成功奠定知识储备基础。

首先要认识自我。我的职业兴趣类型属于愿与人打交道，喜欢与人交往，对采访、销售、传递信息一类活动感兴趣的类型，这正与我所就读的新闻学相符合;我的职业能力属于教育型职业能力类型，职业性格属于变化型。同时我的气质属于多血质——胆汁混合型，同时具有这两项气质的特征，所以不适合做细致单调、安静、稳重的工作。综合上述一系列条件，我心目中理想的职业是做一名记者，这也是我选择了新闻学的一个重要原因。

与自我认知因素相比，环境因素是影响职业生涯规划的外在因素。古人云：“知己知彼，百战不殆”，环境认识就是职业生涯规划的“知彼”过程。具体而言，就是要把国家经济发展、政治形势、就业政策导向、行业发展前景、职业性质、岗位要求等客观要求与个人主观愿望有机地统一起来，摆正两者的关系，才会使自己成为社会所需要的人才。环境认识内容则包括了解我国的产业、行业及职业分类，就业环境，不同性质的用人单位对人才的要求等。目前我国人力资源市场的基本状况有：1、社会主义市场经济发展进入特定阶段;2、劳动力供给量过剩，但劳动力有效供给不足;3、第三产业和企业用人需求依然占主体地位;

4、人才流动新环境打破了终身制的传统就业环境，重视人才、构筑人才高地的环境正在形成;5、未来人力资源市场的发展趋势走向国际化。因此，大学生在进行职业生涯规划时，要充分认识就业成才意识，只有这样环境对就业的影响，开阔视野，树立竞争进取的成才意识，只有这样才能在竞争越来越激烈的人才市场脱颖而出，也才能获得长久的发展。

个人所拥有的资源就是自己，这种“资源”就是人的潜能，它才是人生的宝藏。任何一个平凡的人都存在巨大的潜能，只要潜能得到发挥，就可以干出一番事业。当我们了解和认识了自身的内心世界及其所蕴藏的潜能，并能够把握规律运用自如时，那么无论是在物质层面还是精神层面，我们都有可能发生一个全新的变化：睿智将取代迷茫，快乐将取代沮丧，成功将取代失败;我们的现状也将得到该改变，理想也将成为现实，就能够书写出更加辉煌的人生篇章。

制定好自己的职业生涯规划，并为之不断努力和奋斗，我们终将实现自己的人生理想，成为对国家、对社会有用的人才!

**职业生涯规划体会心得六**

姓名：--

性别：-

年龄：21

学校：大连某计算机专修学院

年级：--

专业：艺术设计

我的未来不是梦!我一直认为“未来尽在掌握”是要有规划做前提的。有一份职业生涯规划，对我的人生有莫大的帮助，毕竟把人生掌握在自己手里比随遇而安好的多。经过一番斟酌，我决定将我今后的职业生涯规划付诸于文字。但它所代表的仅是我想发展的大体框架，决不是细节，它所起的作用仅是鞭策我向自己的理想加快脚步，换言之，它是一种催化动力的添加剂。虽然这两个“仅”字听来有些微不足道，但它包括了职场生涯中的两个重要元素：目标和动力。在拥有能力及动力的前提下为自己的目标拟订职业生涯规划是不可或缺的前提!

当我在确定目标之前，我做了一番自我盘点。用“不妄自菲薄，不随意浮夸”的态度看待自己，清楚地知道自己在社会中所扮演的角色，以及自己的优势和劣势。

优势盘点：口齿伶俐，能说会道，做事绝不拖拉。考虑事情详尽周全。在学校曾担任广播站主播及主策划员。擅长文科，大专文化和文字基础非常扎实。学习中有种不完事不罢手、不完美不结束，锲而不舍的态度和精神。好强的性格形成了我越挫越勇的学习态度。对待困难决不服输，挑战自我的个性非常明显，当然这些是在自己所及的能力之内，从不耍嘴上功夫，而是用实际行动证明一切!

劣势盘点：感性化，稍微欠缺理性思考，很执白，心直口快，不会拐弯抹角。好强的性格同时也常常导致我急功近利，做事情太过要求完美。

我的社会角色是大专院校二年级学生，待考的职业证书有英语四/六级和photoshop大师认证,这些对我实现职业目标有着非比寻常的意义,人活在这个世界上是学无止境的，如果有机会，今后还要进行各个方面，对专业有帮助的强化。我的性格：开朗、活泼、外向型且极度好强。兴趣爱好很广泛：音乐、唱歌、跳舞、书法、写作、绘画、艺术设计，在社会上喜欢与各种不同的人打交道,这样的兴趣爱好使我愿意做的事情很趋向挑战化，超越化。我不喜欢老套的东西，而是喜欢推尘出新，21周岁的我正值花季,大好的前途与光阴正是这个年龄所拥有的，所以我很满意这个年龄段的自己,目前对我来说最重要的就是学习,如果没有稳定的基础与过硬的本领，是不能为事业做基石的，除此之外,我关注的事情还有很多，比如现在的职业行情，it事业的走向以及趋势，这些对自己的就业道路有很大的推动作用。学习一个专业并非是为了一时的兴趣，而是为了日后的谋生所积聚能量，然而又并非为了谋生选择自己不喜欢的专业。专业是兴趣，谋生则是根本与结果，所以，静观其态，在发展所需要的it行业中选择自己最擅长的专业，这样就具备了根本的目标，朝着这个有彼岸的目标前行是不会出现盲目追溯的可能，拥有韧性个性的自己相信会成就一番事业的!

解决问题

现在就读的专业也是我儿时的梦想、现在的梦想。我也相信有了兴趣才能学得好。对于处事情绪化、不理智的缺点，我正努力在一点一滴的在生活琐事中将其缩小并纠正。对于学历文凭的缺陷，我希望可以继续深造，并拿下一些技术类证书，同时也用社会经验来弥补这方面的不足。

职业取向

我性格开朗，喜欢新鲜的事物，属于比较“前卫”的女生。整天做老套的工作和压模式的生产作业一定不适合我。结合自己的专业以及兴趣爱好和特长，我认为自己比较适合创新、策划动漫的工作，这两种工作和我的专业相符，也算学以致用。目前为止，我不想刻意地把自己限定在具体的哪个工作岗位上，但艺术设计和动漫设计师一定是我的首选。

具体规划

根据对职业发展的研究，我认为自己正处于过渡期，在离开大学之前，也就是选择专业的过程中，我已经为自己将来的职业趋向埋下了伏笔，而现在，这种职业趋向也已经基本稳定。因此，我做了这样的规划：

a—20--年~20--年 取得大专院校毕业文凭以及英语四/六级证书，有实习成果和经验并提高自身素质。

b—20--年~20--年 修读动漫学院并正式工作、适应工作。在此期间，我允许自己转换数次工作，以亲身实践让自己清楚：到底要从事哪一种工作。

c—20--年~20--年为自己的工作定位，熟悉工作，修读一些对自己工作有帮助的课程并攻下证书。工作上轨道，能对自己职场生涯中所发生的问题及困惑应对自如，从一个职场新人变成一名职场干将。

d—20--年~20\_\_年 用10年的时间，为自己的事业努力奋斗，至少在自己的单位和岗位上小有成就。

e—20\_\_年~20\_\_年 寻找其他契机，发展自己，离开原来的工作单位，尝试其他的工作，并确定未来10年自己要干什么。

f—20\_\_年~20\_\_年再用10年的时间在新的工作环境，新的工作岗位中迎接挑战，攀登自己的第二个事业高峰，因为当时的自己应该已经趋向成熟，所以熟悉这份工作不再需要三年之久。然后做两份长期的工作，选择一份继续从事或转换另一份新工作。接下来的生活应该已经差不多面临退休，这时就发挥余力，参加公益事业或业余工作，为社会尽最后一分力，并充实自己。

职场生涯不是几年的功夫，而是几十年的光景，必须面对时代的变迁，在时间的面前谁都是个孩子。无论自己处于什么年龄阶段都要积极吸取时代变革中新的事物和技术，防止被时代甩在后面。在前面可以看出，我会比较热衷于改变自己的工作环境，因为那样可以帮助自己更加全面地了解社会的发展形势。随时随地，谨记：吸收、吸收、再吸收!只要奔着自己的目标不懈的努力，加上对自己事业这份详尽的规划，相信自己一定会成功的!加油!闫娜!挑战自己!挑战未来吧!

**职业生涯规划体会心得七**

或许在即将离开学校这一刻起，我就应该做足准备，大学四年真的很长吗，其实现在已经有了答案，对于未来自己一直都睡只有一个模糊的概念，很多时候不会去想自己的今后的路，其实这是每一位大学生应该去想的，面临着毕业有太多的东西应该去准备了，刚刚上大学的时候可能就没有想过毕业后的自己，又或者说觉得离自己很远，到了大二大三的时候自己就慢慢的有了一个意识，但是不是很清晰，现在的我真的是感觉前路坎坷，到了现在我觉得自己需要想这些了，也应该去对未来做一番规划，大学四年的时间为了就是毕业后那个更好的自己，这个职业规划就是一个开始。

一、分析目标

我觉得未来三到五年的目标应该确定下来，三到五年可以分为好三个阶段去完成，这个目标一定要有，因为在踏出校门那一刻自己就没有足够的时间去想这些事情了，现在还是有时间的，及时的明确自己的目标，因为出了学校面对的只有生活，我们把自己三到五年的目标明确下来我们在出了校门的那一刻就知道自己应该去做什么了，这三到五年是非常重要的几年，我觉得这几年极大的可能会影响自己一辈子。

二、确定目标

我把踏分为三个阶段，第一个就是今后我还是从事自己的专业方面工作，我对现在自己专业掌握的程度还是很有信心的，这些专业知识我认为知足自己找到一份自己满意的工作，如果不是很满意也没关系，自己也有一定的思想准别，我会在找到这份工作稳定下来后开始自己下一阶段的目标，我把这第一各阶段看做是一年的时间，我花一年的时间去找一份自己满意的工作，然后稳定下来，这一年当中自己会去适应工作，把自己在今后工作中能够遇到的东西，或者说自己该掌握的东西都掌握下来，简单的说就是丰富自己的职场经验，还有知识技能，一年的时间我将会付出足够的努力去证明。

第二阶段就是在这个工作岗位上面花一定的时间去展现自己的价值，把一切自己可能升职的空间扩大化，这一步简单的来说就是让自己体现价值，让领导看到自己的价值，然后自己寻求机会去提升发展空间，我把这一阶段同样看的很重要，这是未来我要话两到三年的时间去努力的，一个工作岗位需要掌握的技能很多，我只有一直进才能体现价值。

三、实现目标

以上的全部达成，那么就是到了收获的时候，我把这看做自己第三阶段，在经历了三四年的时候自己在这个行业已经算的上是精英了，通过努力，展示了自己的价值，第三阶段自己就是去计划，未来的自己，怎么让未来依然发光发彩。

**职业生涯规划体会心得八**

前言：人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有帮助。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的重要利器。对企业而言，若何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人而言。职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费，作为当代青年，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，我们要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。

光阴荏苒，日月如梭，岁月涟漪，木雕流金......

似乎是昨天，我们还在考场中，挥汗如雨，如今，我们已经踏上三友集团这片沃土，在这里，我们学习了职业发展与就业指导教程，并进行了职业生涯规划——

通过职业生涯规划，我学到了许多，也懂得了许多，还记得刚刚参加工作时我是多么的幼稚与可爱，还沉浸在大学的美好岁月中，转眼间我们便开始了职业生涯规划，是我深刻的认识到，进入三友工作是我们树立人生志向，扬起理想风范的关键一步，是进行职业发展准备的重要阶段。在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们应正确把握当前工作形势与趋势，深入理解社会对人才的需求，主动参与职业发展的学习与实践活动，充分认识大学学业、生活与未来职业发展的关系，树立科学的事业观，以谋求在职业和就业中，找到发展自己事业的支撑点，为自己精彩的职业生涯铸就坚实基础。

岁月轮回，我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生涯规划的学习，我的内心深处收到了强烈的震撼，无论是从思想、知识还是工作方面都受益匪浅。首先，对职业的理解与对职业的目标，我都是从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。再次，我想说得的是，如果想把职业当成是事业去发展，责任使命是动力源泉，一个没有责任感的人，是不可能有事业心的，没有事业心就没有事业的发展。

机会给予时刻准备着的人，因此，我们要时刻准备着，来面对新的给予，勇于挑战，敢于创新，请相信我，天道酬勤，上天不会辜负努力的人。同时，我们要有团队协作精神，一个团队，他如果有高度的凝聚力，有生活的活力，将带动个人实现自我价值。因为要实现自我价值，光靠个人的摸爬滚打是远远不够的，还需要依靠他人、集体、乃至整个社会的帮助，团结进取，共同进步。

成功的人生需要正确的规划，合理规划自己的职业生涯，是每一个人迈向成功人生的第一步。

在职业发展的道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是你迈出下一步的方向。

细节决定成败!

态度决定一切!

职业决定人生!

相信我们会在未来的就业选择和职业发展道路上披荆斩棘，勇往直前，实现自己的人生价值。只有不断的努力奋斗、积累经验，给自己的人生做个完整的规划，才能去获得成功，赢得自己想要的人生。

**职业生涯规划体会心得九**

在历史的长河中，社会在不断的进步，职业也在不断的发展变化。身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。

我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才有动力。

一、自我盘点及解决自我盘点中的优点和缺点

真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。学业和职业可以说是每个人必经的两个阶段，不同的只是在这两方面的成就大小，理论和实践是分不开的，学习的知识技能与职业的规划最后都必须有一个具体的工作来实现，而就业便是有一个工作来检验，实现自我。

二、学业是职业的基础

人的许多本领和能力不是天生的，是在学习积累中逐渐形成的，知识是能力的前提，能力由知识转变，为了有一个更好的职业之路我们现在应趁着大好时光努力学习知识，

三、确定一个适合的职业理想

第一，要认真地分析一下自己的职业理想定得是不是脱离实际、过高;自己的职业素质符合不符合你所选择的职业要求。

第二，要懂得职业理想不等于理想职业。一般认为当个人的能力、职业理想与职业岗位最佳结合时，即达到三者的有机统一时，这个职业才是你的理想职业。

四、如何进行职业生涯规划：

要进行职业生涯规划，首先应该在心理上做好准备。因为大学生职业生涯过程其实也就是一个自我发现、自我探索的过程。学的认知方法和手段,如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对自己的评价等,去认识自己的个性倾向性,了解自己的需要与兴趣。

五、职业生涯规划的意义：

当代大学生的职业生涯规划是一项贯穿其整个受教育阶段的系统工程,它不仅有利于大学生确定职业理想、树立正确的职业观,而且还能帮助大学生进行职业选择,促进成功就业,从而缓解就业压力。

**职业生涯规划体会心得篇十**

我们生活在一个充满机遇的社会中，但我们必须清楚和明确的是，

在这个社会中同样有着另外一个名词，那就是“挑战”。

我们不得不面对和接受各种各样的挑战，

从而让自己变得更加优秀。

规划自己的职业生涯应该从现在开始就应该深深地根治在我们的脑海中。

我始终相信，只有在学习中明确了自己的目标，

才能更加迅捷有效地完成自己的人生理想和目标。

为了用理智代替茫然，用成熟代替无知，

让我们现在就为我们职业生涯的规划努力吧!

一.个人盘点

个人分析

我是一个当代大学生，是家里最大的希望——成为有用之才，

平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，

动手能力较强做事认真、投入，“善于思考、厚积薄发、

敢于吃苦、永不言弃”与激励自我不断努力并把规划付之实践。

我一直相信自己的能力，事实也告诉我，我的能力和潜力都是很好的

。我做事注重细节，讲求效率与效果的统一，善于思考与反思，

注重积淀，有较强的适应力、执行力和应对突发事件的能力。

学习新知的能力也很强，我相信，不当是我，大伙都有自己特长的一面。

但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打渔，两天晒网”，

以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。

根据自我性格的分析，我还存在着很多亟待改善的地方，

也许正是这些因素制约着我的前进和发展，因此，

我必须紧自己的全力改掉这些坏毛病，使自己得到很好的完善。

认真的对待自己的学习和工作，有效地控制自己的情绪，

无论如何将属于自己的工作进行到最后一刻。

在无法得到大家的关注和重视的时候，

也要本着认真负责的态度完成属于袭击的那一份工作和任务。

只有这样才能拥有快乐的学习和工作生活。

二、过去一年半的盘点

大学生活已经过去一年半了，这个时候做规划不同于初来时，

就在于对大学生活已经有了一定的了解。所以在具体规划前做一些总结。

在这一年半年的时间里，总体来讲过得有些混乱。究其原因，

可能在于对大学生活的不了解造成了一种盲目，时间安排的不是很好，

学习方法也不是最优的。

有时会感到一些迷茫，上课不太认真，参加的课外活动多一些，

疏忽的学习是最重要的事。今后将充分利用校园环境及条件优势，

认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力、全面提高综合素质，

并作为就业准备。

我的未来不是梦

三.未来职业规划

根据自己的兴趣和所学专业，本人特对未来做初步规划如下：

关于梦想：

常常被问起有什么人生理想，常常无言以对。

我实在找不到一个特别具体的事件或成就作为自己的人生的奋斗目标。

但是对于生活的期许有很多，愿望有很多。

这些期许和愿望一个个的让它们实现也许就构成了我的梦想吧。

比如，我要让父母过上更好的生活，不用像现在这么的辛苦。

比如，我想“读万卷书，走万里路”，即想读很多书，去很多地方旅行。

我想要有一个圆满的家庭和一些真诚、要好的朋友。

也许归结起来就是好好生活，好好的学习，好好的做个好人吧。

完成主要内容：

(1)学历、知识结构：提升自身学历层次，从专科走向本科生，

专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀、普通话过级，

且拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2)个人发展、人际关系：在这一期间，

主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，

尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，

如散步、跳健美操、打羽毛球等。

长期规划

1、20xx-20xx充分利用校园环境及条件优势，

认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，

全面提高个人综合素质，并作为就业准备。

2、20xx-20xx年，熟悉适应期：利用3年左右的时间，

经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

3、20xx-2024年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，

拥有一个完美的家庭。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，

只说不做到头来都会是一场空。然而，一个人，若要获得成功，

必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，

不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼!是的,脚比路长,

远方无论多远,只怕没有追寻的双足去抵达.人生亦是如此,

我们不怕目标的高远,只怕没有追寻的勇气、热情、

执著......只要头时时燃烧着坚定的信念,

一往无前地进行下去,就会惊讶地发现----

很多所谓的远方,其实并不遥远.用我们的热情和智慧扬起理想的风帆,

用我们青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫,把握了方向;

当我们勤字开头，不懈地摇桨时，命运的闸门会向我们敞开，

诱惑的人时刻也终将到来!

**职业生涯规划体会心得篇十一**

一、前言

一本书这样写到：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，有多少事情是值得回忆和纪念的。人生就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。踏着时光车轮，我已走过了20个春秋了。不知不觉踏进大学快一年了，师兄、师姐们都说，进入大学相当于进入了半个社会，我们都会为以后的工作和职业目标而感到彷徨，会在跌跌撞撞中改变着行进的方向，在行进中反思回望。作为一名物流管理专业的当代大学生，我希望可以认真地好好规划自己的人生，为自己选择一条适合自己的道路，让自己的人生充实而精彩!

二、自我定位

(一)、分析自我 1.兴趣：喜欢听音乐、喜欢冒险 、喜欢创新、喜欢语言、喜欢上网 2.性格：外向+内向若给自己定位，我觉得我是一个既外向又内向的人。和自己非常好的朋友我总是能够表现出我幽默的一面，而和不是很熟悉的朋友我总是不知该说什么总是觉得自己有些腼腆，或许说不会说话更确切一些。时而动时而静。有时叽叽喳喳的像只小鸟，有时沉默的又让人受不了。或许我的性格是双面的，既外向又内向，让人捉摸不透。脾气不是很好，总是爱生气，有时候固执的让人不可理解。性情有时候很急躁，无法冷静地思考，过后才发现其实可以做得更好。对很多事情总是只有三分钟的热情。3.心理素质心理素质是一个人综合素质的基础，心理的健康发展是最基本的人生课题。我们每一个人都要拥有一个良好的心态。我的心理素质不是很好，总是担心害怕会遇到困难和失败，遇到了总是躲避而不去克服、不去战胜。有时总是把事情放在心里，不会向自己的朋友倾诉。4.坏习惯 总是爱把事情往后推、学习总爱“三天打鱼，两天晒网”、考试总是临时抱佛脚、不爱运动。

(二)、完善自己引用一句：“得意失意切莫在意，顺境逆境切莫止境!”不同时期给自己制定具体计划并落实好;多鼓励并给予自己自信心，认识到自己的不足要勇于学会改正。心若改变，态度跟著改变;态度改变，习惯跟著改变; 习惯改变，性格跟著改变;性格改变，人生跟著改变。

三、专业剖析

(一)、专业介绍：物流，物质资料从供给者到需求者的物理运动，包括运输、储存、搬运、分拣、包装、加工等多个环节。物流管理，为了以最低的物流成本达到客户所满意的服务水平，对物流活动进行计划、组织、指挥、监督、协调与控制。

(二)、培养目标及就业方向：本专业具备现代物流的理论、技术、方法和能力，能够在物流企业、物流规划咨询机构、港口、海关商检单位、政府相关部门、物流教学科研机构，尤其是与医药相关企业事业单位从事物流管理和教学科研工作的复合型、应用型物流专门人才。

(三)、专业背景与前景分析：随着世界经济的高速发展，现代物流理论和技术已在发达国家得到了空前的应用和发展。在我国，物流是一个新兴行业，现在这个专业,市场缺口很大，过去商品从生产到销售经过好几个批发商，运输;、管理、仓储;现在，经信息，就能通过物流公司配货，大大减少中间环节，降低企业成本。全球最大的货运公司之一——美国万络环球公司副总裁卡扎瑞预测，“中国物流业预计未来10年内相关服务收入将保持20%的年增长速度。”虽然现代物流发展尚处于起步阶段，配送体系不健全，但随着电子商务的普及，物流市场潜力和发展前景十分广阔。,四、人生规划大学是人生之中的一个转折点，进入大学之后，有更多的时间，应该有更大的目标。大学四年究竟要怎么过?大学之后应该向什么方向发展?人生的路上该怎样走?这值得我去深思。这需要一个适当的规划。规划简表 年份 内容 计划 20\_\_--20\_\_ 在校学习理论知识技能知识 掌握好专业知识的同时培养自己的兴趣爱好 20\_\_--20\_\_ 初入社会学习实践慢慢融入社会学会为人处世 20\_\_--20\_\_ 在社会中有自己的定位 有了稳定的工作 20\_\_--20\_\_ 拥有了另一半和爱的结晶 拥有属于自己的房子、车子20\_\_--…. 一家人其乐融融 安于现状

(1)20\_\_～20\_\_年大一对于大学的一切还处于探索阶段。进入大二，我会认真学习理论知识和技能知识，把专业学好，增强自己的动手能力，提高自己的技能。争取在大二时通过英语四级;大三时通过英语六级、考取计算机二级证;大四时考取物流师证、报关员证。

(2)20\_\_～20\_\_年刚毕业初入社会会有些不适应。由于社会经验不足，会莽撞，吃不了苦，难免会碰壁，在物流公司中，是一个基层人员，我要学会适应、学会与人打好交道、学会请教他人，融入到这个复杂的集体中去。一直为生活而奔波着，生活也许会有些枯燥、单调、也许会很累，但是几年来的实践学习会让我学会很多，让我得到很多，也会让我不再急躁;让我与人相处和谐;让我学会做事要有耐心、有恒心……

(3)20\_\_～20\_\_年经过3年多的磨练，自己在专业技能、为人处世各方面都渐渐成熟，自己已经找到了一份满意的工作，在一物流公司做一位白领，成为了一名职业性女强人。感情上，与男朋友和谐相处、感情稳定。

(4)20\_\_～20\_\_ 成功的拥有了自己的另一半，经过两人共同的努力在工作的城市拥有了自己的宽敞明亮的房子。幸福和睦，2年后拥有了自己的孩子。

**职业生涯规划体会心得篇十二**

1. 职业规划需要全面

职业在人的一生中占据非常重要的作用,它是个人价值得以体现的途径,是家庭幸福、社会稳定、文明进步的原动力,不管对国家还是个人都有非常重要的指导意义.

因此,在进行规划的时候,我们要从全局角度考虑问题,不仅要将规划按时间阶段进行划分,而且在该阶段中要详细按照岗位目标(成为部门经理或总经理)、学历目标(例如打算考取硕士或博士学位)、文化目标(发表几篇论文或完成几个课题)、经济目标(例如希望达到的月薪或奖金)等.不要仅仅局限于每天工作打算干什么,这样才能在各个方面培养自己的职业能力,发掘职业潜力.

2、 职业规划需要不断调整

一个好的职业规划,需要具备可行性,可量性 ,需要有实施计划的具体措施和时间,但是,职业规划做得过细、过于严格,会束缚自己的手脚,可能丧失随时到来的种.种机会,又会因为不切合实际而丧失可操作性.在影响职业生涯的许多因素难以预料的这种情况下,要使职业生涯行之有效,就必须使规划具有足够的弹性,在实践中不断进行评估和调整.这就需要我在实践中定时定期的去检验目标完成的情况和评估环境的变化,从而做出正确的调整.

虽然我们现在每个人都根据自己的情况写下了职业生涯规划书或者有了比较明确的职业生涯目标,但是随着职业的变化、个人兴趣的改变及其他各方面因素的影响,个人的职业生涯是会发生变化的,这就要求个人要随着形势的变化灵活的改变自己的规划方案.当然,其中阶段性的方案及实施细节问题也要随之调整,也就是说我们要一直坚持\"与时俱进\"的态度来看待自己的规划.

3、职业生涯考核与修正

职业规划应该是动态的而不是静态的.我们处在一个不断变化的环境中.管理我职业生涯——不断关注与我的职业相关的发展状况和不断的对计划做出修正是必不可少的.从这个角度讲,建立职业生涯考核表是相当必要的.

从可操作性的角度来看,我们制定每日和每月两个表单来审核自己所制定的职业生涯目标的进展程度,从而督促计划的进行.

每天评价表

每天离梦想近一点点

项目

内容 自我

评分 教训新的领悟 自我激励 是否需要修正

学习

工作

生活

每月评价表

每月离梦想近一点

项目

内容 自我评分 教训新的领悟 自我激励 修正 下月计划

学习

工作

生活

\"永远不变的只有变化本身,一个积极主动的人,是会在自己的职业生涯中不断修正自己的职业理想,在变化中谋求自己的职业发展.\"

个人的整个职业规划不是一成不变的,而是动态的,所有的规划和具体行动都具有一定的灵活机动空间.总之,在原有判断和规划的基础上,我会根据环境的变化和目标执行的结果不断的调整和修正我的规划,从而真正地对我的职业生涯发展起到促进的作用.

**职业生涯规划体会心得篇十三**

时间点的把握对于一个人的职业生涯成长起着决定性的作用。你所有不曾料想过的问题，都会随着时间的推移而与你不期而遇;你所有曾经潇洒的随遇而安，同样也会随时间流逝而让你承担相应的代价。所以，无论是为了避免走更多的弯路，还是迈向更大的成功，你都必须提前思考你未来的谋生之路。

在这个世界上，“唯一不可阻挡的是时间，它像一把利刃，无声地切开了坚硬和柔软的一切，恒定地向前推进着，没有任何东西能够使它的行进产生丝毫颠簸，它却改变着一切。”

我始终相信一句话：出来混，迟早要还的。

虽然你我皆是凡人，只是这芸芸众生中的普通一员，但我依然希望每个人的生命都能够迎着太阳开花结果。不管以你现在的阅历是否能够理解这段话的涵义，请先记下来。

我相信总有一天，你会明白。

因为，时间能解释一切，时间能证明一切，时间能解决一切。

在最近的一年的职业规划咨询过程中，我明显地感觉到35岁以上人群对于职业生涯规划需求的迫切性。也正是从这些案例中，我们得以清晰地洞察到，时间点的把握对于一个人的成长如何起着决定性的作用。

在我们的客户中，遇到的往往是两类较为极端的案例：

一类是已经做到一定级别——至少是总监级以上，在公司具有一定地位，年薪不少于20万的人;

另一类是工作多年，但依然处于一个相对低的位置，无论是职位层级和物质回报，还是个人的价值感，均无法得到较高认同。

这两类案例虽然极端，但却给我们提供可以借鉴的思考。通过对比，我们发现，但凡那些在职业发展上获得一定成功的人，都有一个共同的特征，那就是在自己所熟悉且擅长的领域，至少精耕细作了10年以上。

而那些在职场上找不到自己位置的人，往往属于每隔一两年换方向，从来没有在某一个方向上深入积累下去。当然，除了频繁跳槽的因素之外，还有另外一个因素，那就是：已经在一个方向上深入积累，但这种积累属于重复劳动式的，并没有上升，致使职业发展原地踏步。

不管你是否承认，你都必须重视“35岁现象”。

很多企业在招募人才时，明确规定年龄在35岁以下。如果你的年龄到了35岁却还在通过招聘网站投递简历不断跳槽的话，你就应该反省一下自己到底哪里做错了。当然，根据我们的实践咨询经验来看，如果你真到了35岁甚至更高的年龄才去思考这个问题的时候，很有可能这个问题你已经无力解决了，很多现实的困难会让你有心无力，束手无策。

到了这个时候，很多人会因为当初的选择后悔不迭，但却欲哭无泪。所以，无论是为了避免走更多的弯路，还是迈向更大的成功，你都必须提前思考你未来的谋生之路。已经有太多的案例证明：未雨绸缪会比临时抱佛脚有用得多。

在我们的客户中，有相当一部分属于80后，也是职业规划问题的高发区。年龄最大的一批80后，已经过了“三十而立”的年龄;但还有相当一部分80后，正在迈向三十而立的路上。如果说年轻是上帝给予你的犯错的资本，你还有时间去弥补;但如果你已经到了二十岁的尾巴上，这种资本将不再是你的专利。从大学毕业，到你的而立之年，这个时间已经足够长，让你有足够的机会去了解社会，适应社会，并反思自己的成长。

从30岁到35岁，这其中有5年的时间。假如给你足够犯错的时间，那么，为了不让你35岁以后的职业生涯变得一塌糊涂，你至少应该在30岁就确立明确的目标，并利用5年的时间去追赶。

这可能是你成长的最后的最佳时机。错过了这个时机，你已不再年轻，社会也不会再以包容的心态去原谅你的年少轻狂。否则，你多走一步错路，就必定要在以后以十倍的代价补回来。从30岁到35岁，你应该学着为你芸芸众生般的生命，多积累一些厚度，以便让你下半生的职业生涯不要在“假如一切能够重来”的悔恨和遗憾中度过。

30 岁：你必须要面对的三大问题

第一个问题，就是家庭与责任的问题

不要以为自己还年轻。不要以为有些问题离自己还很远。无论是颓废还是忙碌，你的时间都在飞快地逝去，你感觉自己在加速变老。有些问题，不管你是否愿意去面对，但你的成长阶段决定了你必须要承担与年龄相匹配的责任。

大多数的人，到了这个年龄段，都必须要考虑一下家庭问题。如果你已经成家立业，你必须清醒地意识到：你的职业到底该如何发展，才能确保让你支撑整个家庭的负担?这不仅仅包括你的爱人，还包括你的孩子及父母(尤其是双方都是独生子女的时候，你要承担的是双方四位老人的供养)。

到了这个阶段，你的压力是成倍增长的，但如果你在职场上的成长无法实现倍增，甚至还在以某种形式进行着倒退，那么，你以后的职业发展就会面临更多的压力。而这种压力，更多的时候，会使你没有余力去谋求更好的发展。

很多人在跳槽时，往往会有一个很大的顾虑：如果我跳了，如果收入没有现在的高，那么，现在的工作，我还会轻易再动吗?说得更不客气一点：我还敢轻易再动吗?我还有那个胆量与勇气吗?所以，要想行动，就趁早，趁你还没有背上家庭的包袱的时候，轻装上阵，拼尽全力向前冲，这是你唯一的选择。千万不要在这个时候享受安逸，否则，你的后半生都将永远在碌碌无为中“被安逸”下去。

第二个问题，是能力与年龄的匹配度问题

为什么很多企业在招聘人才的时候，明确规定要5年经验、10年经验等等类似的工作经验要求呢?因为工作时间意味着与之匹配的能力等级。同样的工作，5年经验和10年经验所积累的能力是不一样的，所能承担的责任也是不一样的.。你的工作年限越长，往往也意味着你的能力越强，这二者之间是一种正向倍增的关系。

但如果你违背了这种关系，那么，你就无法获得用人单位的认可，进而丧失更好的职业发展机会。在我们的很多客户中，其中较为棘手的一种情况，就是能力与年龄不匹配的问题。很多工作3年、5年的人，甚至和工作一年的人在能力方面并没有什么太大的差别，所以当他们的职业想向上突破时，会遇到很多的阻力。导致这种情况的产生有两种原因：

一是频繁跳槽，没有在一个方向上积累，无一技之长;

二是虽然在一个方向上长期积累，但只有第一年是成长的，剩下的几年都是在做重复劳动，原地踏步。

所以，对于那些年龄30岁的朋友来说，从现在开始，你必须要慎重审视一个问题：从毕业到现在，我工作几年了?我身上所具备的能力是否与我的年龄相匹配?如果不匹配，那么，你一定要及早树立危机感，并跑步前进，以弥补与那些先知先觉者之间的差距，确保自己不会在竞争的过程中被他人挤下马。

第三个问题，是知识结构的构建与提升问题

我们曾经服务过一个客户，做销售做了五六年，也积累了相当丰富的实战操作经验。有一次跳槽去应聘某知名快消企业的区域营销经理的职位。在面试的过程中，所有关于具体操作层面的问题，他都能够对答如流，但上升到系统层面及战略层面的问题时，他的脑子就一片空白。我相信在职场上做过五六年的人都有这种感受：

感觉在具体的操作层面，无论是流程，还是技巧与方法，都能够熟练掌握;但如果从更高一层的角度去看待问题，往往又不知道如何下手。

身在职场，不同职位等级的人，所做的事情是不一样的，他们所具备的眼光与思维模式同样也有差别。一个最基础的业务员，想着如何维护好终端，这是战术层面的东西，也是他的职责所在;但如果一个营销总监这样的角色，还和业务员一样天天想着如何去和终端老板打交道，那就是他的失职了。每一个企业的运营，都会由战略与战术所构成。

大的战略会细分成小的战略，小的战略会细分成一个一个的执行战术，由基层人员去付诸实施。不同层级的人，分别负责不同高度的工作，各司其职，这也是团队协作的意义所在。同样，每一个不同层级的人，也存在不同的知识结构。

层级越高，你看问题的眼光和思路就要越高，你的整体知识结构层次也要向上发展和突破。要不然，你的能力，永远只能停留在具体的基层操作层面上，不会有大的发展，职位上更不可能有上升。

另外，从沟通的层面来说，你的职位越高，你与老板的距离就越近，你与公司最高领导接触的机会也就越多。如果你看待问题的思路无法与老板们保持在高度上的一致性，那么，你的能力是无法得到认可的。在这样的情况下，你向上晋升的可能性就微乎其微了，职业生涯也会就此止步。

30岁之前：如何打好基础

30岁是一个承前启后的年龄，也是一个非常重要的时间点。我们在进行职业生涯规划咨询之前，会有一个评估环节，系统评估客户的综合基础，看看是否还适合做职业规划。

其中有一个很重要的考察标准，就是年龄问题，重点是30岁左右的年龄。如果你30岁之前几乎没有任何积累，那么，30岁以后的职业生涯要想获得突破是十分困难的，有很多现实的问题无法解决。这是硬伤。但凡遇到有这样硬伤的客户，我们只能对他们说“很抱歉，我们无能为力。”

所以，要想让你30岁以后的职业生涯不后悔，顺利渡过30岁这道坎，你就需要在30岁之前对自己负责，未雨绸缪。

你要做的第一件事，就是找准一个可以为之奋斗5年、 10年甚至更久的目标

这是一种最理想的状态。因为一个清晰的目标，可以让你的职业成长围绕着一个点去积累经验，而这种日积月累的经验积累，也是你日后升职加薪的筹码。虽然经验并不一定与能力相关，但如果没有经验的积累，你的能力也基本没有提升的可能。

关于目标与核心竞争力的问题——所谓核心竞争力，一定要有一个核心才行。围绕着这个核心，你才能构建你的竞争力。

而这个核心，就是你的职业目标方向——我到底想成为什么样的人?这个问题解决了，方向明确了，哪怕你走得再慢，也可以比那些走弯路的人走得快，因为你明确你的目标，你一直在朝着你的目标前进，

你是在走直线。捷径是什么?捷径就是不走弯路，永远走直线。

我们去年曾经咨询过一个客户，7年换了6家公司。按照通常的理解，大家往往会认为这个人的职业发展很糟糕。其实不是。这个人目前的税后月薪是1万元，属于还不错的那种水平。

大家也许会纳闷：为什么频繁跳槽的一个人，会有这样的职业发展水平呢?有些人会觉得他很幸运，运气比别人好而已。其实不是。观察他的成长经历，我们发现，原因只有一个，那就是：每一次跳槽，他都没有偏离既定的方向。只要方向不错，那么，他的每一步行动，都是在接近这个方向，都是在为以后的职业发展积累更多的筹码。

你积累的厚度，将最终决定你未来的发展高度。现在房价、物价这么高，很多人的生存压力也骤然增加，由此也导致很多人迫于生存的压力而变得浮躁和随波逐流。

一份工作，往往坚持不了几个月，觉得看不到希望，工资无法提升，往往就选择跳槽。但实际上，跳槽并不能从根本上解决问题。现在的用人单位，都变得非常务实，做多少事，拿多少钱，天经地义(当然，特权阶层不在讨论范围之内)。如果你无法为公司发展贡献更大的价值，却还想着得到更多的回报，这样只赚不赔的买卖是没有人愿意干的。

你为公司贡献多少价值，取决于你的能力到底有多强。而能力的积累，则源自于在一个方向上的长期坚持。既便是那些看起来令人很羡慕的成功者们，也少不了日积月累的修炼与成长。那些因为走了弯路却想在极短的时间内把损失补回来的急功近利的做法，只会让你失去更多的东西。

大家可能听说过10000小时定律：不论你想在任何一个领域成功，你都必须至少付出10000个小时的磨练。

macolmgladwell在他的新书《异类：成功人士的故事》中说道，无论是最优秀的运动员，企业家，音乐家还是科学家，经调查，你都会发现他们至少都在付出了长达十年，每天不低于三小时的努力之后才崭露头角的。

书中有这样一个例子：34岁的世界顶级小提琴家马克西姆·文格罗夫出生在西伯利亚，在4岁的时候接触到第一把小提琴，从此就展现出了过人的天赋。然而他的天赋和敬业度是成正比的。他每天练习7小时，5岁就举办了独奏会，15岁就获得了国际大奖。文格罗夫说，“我的母亲每天晚上8点回到家，吃完晚饭之后就教我小提琴直到凌晨4点。对于一个4岁的小孩来说，这简直就是酷刑，但两年后我变成了小提琴手。”

很多人在抱怨没有机会。其实并非如此。肯特大学的社会学教授弗兰克·弗雷迪认为有效投入很多时间去练习的人自然会拥有自己的运气：“他们近乎苛求地努力，当运气来的时候，他们早就准备好了。”

这正应了中国的那句老话——“机会只垂青有准备的头脑。”如果你没有遇到机会，不要抱怨，你首先要反思的是自身，到底哪些方面准备不足?

根据我们的经验，只有你在一个方向上坚持至少5年以上，你才有可能得到回报，而且这种回报会对你以后的职业发展产生一个相对长期的影响。同时，也正是这么长时间的积累，让你的基础非常扎实和牢固，你的脚步也会站得更稳。

身在职场，无非要做两件事：一是做事，二是做人。

如果说找准目标为是了积累更多的核心技能，更好地做事的话，那么，学会做人，则是你要职场发展要考虑的第二件大事情。我们甚至认为，会做人比会做事还要重要百倍。找到一个合适的职业目标，对于很多迷茫中的人来说可能并不是容易的事;但学会做人，则是你在任何公司、任何时候都可以修炼的一种职业素养。

即便你的职业技能没有多大的突破与成长，但良好的职业素养则会从另外一种层面为你的职业发展增添筹码。我们也遇到不少能力不足、但态度很好、很积极的客户，他们用自己的优秀职业素养成功征服了面试官，得到了不错的发展机会。有句话叫要做事，先做人。能力不足，可以慢慢培养;但如果不会做人，在任何组织中，都会成为人人喊打的过街老鼠。

在做人的修炼中，有四项要素，是能够对你以后的职业发展起到致命性影响的：

第一是你的人际关系处理能力

这其中包括与你的上司的关系，以及与你的同事的关系。与上司的关系不好，直接决定着你的升迁。所以我经常对我们的客户说这样的一句话：

“如果你与上司的关系不好，基本上也就意味着你在这个公司的职业生涯就此终结。”

而与同事的关系不好，即便你哪一天升迁了，成为了他们的领导，你也会因为缺乏“群众基础”而导致权力被架空，你的下属对你不是阳奉阴违，就是故意挑衅，你会发现领导这个位置其实很不好坐。

第二项要素，就是要树立不断学习的能力

我们应注重学习的重要性。我们在去年曾经遇到过一个客户，已经近40岁的人了，做会计做了14年，但仍然只是一个基层主管的职位，在公司中也看不到晋升的机会，也已经好多年没有加薪了。

我们问了他一个问题，“在这14年中，你有没有进行过培训、进修或者任何其他形式的充电?”

他说，“没有”。

“从来没有吗?”

“从来没有。”

这是一个非常极端的例子，但这种现象在职场中却是非常普遍的。关于自己的学习与成长，你不妨问自己几个问题：与一年前相比，我的专业能力明显进步了吗?无论是理论还是实践，我有自己独特的见解吗?假如遇到职责范围内的事情，我一个人是否能够独立搞定，是否具备独当一面的能力?

厚度决定高度。你所以会有厚度的积累，原因在于你不断强化的学习能力。没有学习，你的职业发展就会在原地踏步。你以为你没有退步，但实际上别人在进步，你与别人之间的差距在不知不觉中拉开了，你也就退步了。

第三项要素，就是要树立职业化精神

不管你有没有目标，不管这项工作是不是你愿意做的，只要你在这个岗位上，你就应该把事情做好。在其位谋其职，这是最起码的一种职业素养，也是任何岗位上都不可或缺的一种职业精神。既然在这个岗位上，你的岗位职责要求你把工作做好;如果不想做好，那就走人，别在这里浪费大家的时间。良好的职业素养，有时候比能力本身更重要。

良好的职业化精神，是很多优秀人士身上必备的成功素质。即便这份工作你不喜欢，也不要用消极的的方式去对待，因为你不仅在浪费公司的时间，更是在浪费你自己的时间。

身在职场，你能收获的无非是两种东西：一是回报，二是成长。在没有明确的目标之前，把眼前的事情做到极致，把所有你能够在这个职位上得到的东西，统统用自己最大的努力去争取。以消极的态度对待工作，你会两手空空，什么也得不到。

第四项要素，就是要有强大的内心

我所遇到的很多人，其实内心里都很脆弱，无法经受漫长人生道路上所降临的各种苦难。要知道，每个人的成长都不是一帆风顺。即便是耶酥，又何尝不会遭受苦难的洗礼?强大的内心可以让一个人在绝望中看到希望，而消极悲观只会让你在希望面前错机良机。

《肖申克的救赎》中有这样一句台词：“懦怯囚禁人的灵魂，希望可以感受自由。强者自救，圣者渡人。你没有本事成为圣者，但一定要变成强者。“物竞天择，适者生存。”

优胜劣汰永远是自然进步的永恒法则。你只有适应这个法则，才能在这样竞争激烈的社会中获得生存之地。

30岁之后：如何实现质的突破

30岁以后的职业发展，不应该再是原地踏步、停滞不前的状态。要想让你35岁以后的职业生涯实现一个比较大的发展，你应该从30岁开始，好好利用5年时间，着手以下3件至关重要的事情的准备：

第一件事就是完成你的专业化品牌构建

如何构建你自己的个人品牌。你到了30岁以后，再去频繁跳槽，肯定是不行的，最大的不利，就是你的专业知识成长，永远只是停留在一个相对低的层次上，而这又会影响你职位的晋升与薪水的增长。我该干什么，适合做什么，此时应该有一个清晰而明确的定位，并利用剩余5年的时间去积累。否则，“35岁现象”一定会在你身上上演。

“日本战略之父”大前研一在其专著《专业主义》中也提出了这样的观点“你凭什么胜出?未来能够牵动世界大势的，是个人之间的竞争。能否独霸世界舞台，锻造他人无法超越的核心竞争力?你唯一的依恃，就是专业。”

你是一流的商务人士，还是一般的上班族?差别就在这里!给自己一个专业定位，树立自己的品牌形象，会为你以后的职业发展增加更多有价值的筹码。我们曾经遇到过5年跳槽13次、接触过10余个行业的客户。假如你也这样，就毫无专业性可言了。

当然，为了支撑你“专业化”的品牌形象，你还需要在以下两个方面做出努力：

第一个方面，就是我们在前面提到过的知识结构的问题，要脱离具体的操作层面的问题，把你看待问题的眼光放得更高一些，更远一些，成为一个具有“远见卓识”而不是“鼠目寸光”的人。

你要向这个行业里最优秀的人看齐，并以他们为目标，作为自己修炼成长的榜样，一步一步弥补与优秀之间的差距。这个时候，在职学习、进修、培训等等都需要提上日程，学会用新的知识充实自己的头脑。

第二个方面，就是树立自己在行业内的影响力。每一个行业的优秀人才，都有自己聚集的圈子。比如哈佛商业评论网、职业经理人网、业务员网等等，都是相关人才聚集的地方。为什么有些人出去讲一次课就要好几万?为什么有些人能够用自己的力量推动一个行业的发展?原因就是他们的影响力太大了。你要想成为优秀的职场人士，也必须像那些最优秀的人看齐，树立在这个行业内的影响力，用你的思想去影响别人。

我们去年遇到一个非常优秀的小伙子，至今印象深刻。他是一个印刷专业的大专生，毕业之后去印刷厂做销售。或许在有些人看来，这个专业、这个职位并没有什么特殊之处。但正是这样一个看起来没有什么含金量的职位，他却用自己独特的方式构建着自己的影响力。

他给自己定了一个要求：每月都要写一篇文章，发表在这个行业内最具影响力的杂志上。当然，并不是每篇文章都能够达到发表的质量，但每个月必须要保证质量写一篇。

这样做的好处，第一是树立了你在这个行业内的影响力;第二，可以让你形成自己的知识结构。我们前面提过知识结构的问题，这里需要再强调一下。你通过学习、培训等方式，得到的知识，终究是别人的，不是你自己的。要想形成你自己的知识结构，你需要将这些外来吸收的知识应用到工作实践中。在实践的过程中，同样的知识理论，在不同的情况下，每个人的感受和心得是不一样的。你写文章的过程，也就是对你自己在实践中的感悟和心得进行总结和反思的过程。在这个过程中形成的知识结构，才能真正称得上是你“自己的”知识。

第二件事情，就是把自己培养成一个优秀的管理者(这里指的是中层管理者，也是你的第一个管理者目标)

除了那些对于技术十分热衷的人，如果你要想在职场上获得更多的空间，职位上的晋升必不可少。有些人会说我不愿意成为一个领导者，我只希望做好自己的份内事，我就满足了。

对于抱有这种想法的人，我只能说很抱歉，这不是你能选择的。原因很简单：你25岁的时候，可以做一名基础员工;30岁的时候，也可以做一名基础员工;但你到了35岁以上的时候，你如果还只想着做一名基础员工，那就不太现实了。我们前面提到过“35岁现象”。

如果一个已经35岁的人，他的能力还只是局限在基础岗位上，那么，这样的人基本上是没什么价值的(当然，落后的国企及事业单位除外)。所以，不管你是否愿意，你都必须把职位晋升作为你职业成长道路上的一个重要目标，并为之付出努力。

走上了管理者岗位，是你职业成长的关键一步。以后的发展空间，都与此次的晋升密不可分。但这个位子并不是每个人都能够坐稳。盖洛普曾经做过一项调查，发现基础员工之所以离职频繁，很多时候问题并不在于公司，而是在于其上司——公司的中层管理者。在我们的职业规划咨询经历中，也经常遇到这样的问题：正因为中层管理的不善，而对于下属员工的发展与成长造成了非常不利的影响，导致他们职业发展无论是在专业能力上，还是在职业修养上，均不能得到有效的成长。

在这里我们暂且不去讨论“中层危机”对于公司的发展多么多么重要这样比较宏观的话题，单纯从小处来说，你必须要意识到：你的管理，将有可能改变你的下属的终身命运，是你错误的管理方式在不知不觉中伤害到你的下属，迫使他们离开公司。管理者在招聘员工的时候，对于频繁跳槽的人是深恶痛绝。

但作为一个旁观者，我不得不说的是：当你们在抱怨求职者的不忠、素质低下时，你们是否考虑过建立一种良性的人才成长机制，让每个人都能够得到成长?你们在抱怨人才短缺的同时，是否考虑过如何去认真地培养人才?很多企业会说我们培养了，但留不住，到头来都是为他人做嫁衣，这是一件得不偿失的事情，所以对于人才培养也就不那么热衷了。但问题恰恰出在这里：你为什么留不住人?如果每个公司都不去培养人才，都想吃“现成的”，那么，最终的后果将是：所有的企业，都将面临无人可用的境地!

当你的成长因为你的上司而受到阻碍的时候，这是你的不幸，你可以选择“用脚投票”;当你某一天也成为管理者的时候，我们不希望把这种不幸继续传递下去。唯有如此，人才的培养才能进入正循环，才能够让每个人都能够在职场上找到自己的一席之地。这其中困难多多，但我希望有理想的人能够不断努力，慢慢改变这一切。

第三件事情，就是找一家成长中的公司，在相对长的时间内，伴随其成长

在成长的过程中，找一家具有成长潜力和发展空间的公司，并随着公司一起成长，是一件非常重要的事情。

一是你可以亲眼目睹一家公司从小到大、由弱到强的成长历程，对于公司的运营也会有更加深入的理解，你也能够体会到你的角色在公司成长中的位置和作用。

二是在公司成长的过程中，你的价值会有更大的发挥余地，会更容易展现出来。很多人在找工作时都倾向于寻找大公司，这也可以理解，但是要想快速的成长，寻找规模不太大的成长中的公司，其实是更好的一种选择。

因为在成长的过程中，会对于人才的需求较为迫切，你的职位晋升也会更快。三是你的忠诚度会为你的发展带来更多的回报。企业用人，其中最重要的一条就是忠诚度。没有哪一个企业喜欢朝秦暮楚的员工。尤其是现在跳槽率、流失率在众多企业居高不下的情况下，忠诚就成为一种非常难能可贵的职业精神。

不论你现在已经“奔三”，还是正在“奔三”的路上，请始终告诫自己：不要虚度了大好年华，抓住所有能够抓住的时间，为自己芸芸众生般的生命多积累一些厚度。当你慢慢变老的时候，回想自己的一生，你希望是令人欣慰的一生，还是悔恨和懊恼的一生?

最后，借用我最喜欢的乔布斯语录，作为本文的结尾。

人这一辈子没法做太多的事情，所以每一件都要做得精彩绝伦。你的时间有限，所以不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里。不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是，勇敢的去追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要。

当你觉得收入不如别人时，不要随便和别人攀比，因为你永远不可能知道别人在获得收入的背后付出了什么，同理，当我们生活不如别人时，亦无需格外羡慕，因为我们的生活质量是自己通过努力创造来的，如果你觉得自己生活不够好说明你的努力还不够。其实，我们只要坚持就好，坚持3天容易，难的是始终坚持!

**职业生涯规划体会心得篇十四**

时间：20\_\_年10月9日

地点：五楼会议室

这次能有机会与国新利用有限公司人力资源部焦英经理，共同培训学习，我感到非常荣幸。首先我要感谢国新利用相关领导，是你们给了我这个机会、给了我零距离接近、了解、认识{国新天然气利用有限公司}的一个平台。虽然只有短短的几个小时学习时间，但是在这段时间里，对于一些平常的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

现培训已经结束，静下心来回想这次学习感触颇深。通过这次培训学习，培养和锻炼我把理论和实践结合起来提高了自身实际能力，以下是我总结的几点：

第一，善于沟通，团结协作。

第二，要有坚持不懈的精神。

第三，要虚心学习，不耻下问。

第四，要明确目标，并端正自己的态度。

经过这次培训学习，我从中学到了很多以前没有学到的东西，在转型就业心态上我也有了很大的改变。所以我不能在像以前一样等待更美好机会的到来，在国新天然气利用有限公司这样一个新环境中，有我们很多值得学习的地方，值得思考的地方，这就需要保持一颗学习，思考的心。首先在技术方面，要刻苦的补充自己的不足之处，认真地对待工作，时时刻刻的思考和学习，同时在国新天然气利用有限公司的环境中，更注重学习企业现代化的管理和企业文化，以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样，可以为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

**职业生涯规划体会心得篇十五**

一、自我分析

我是一个做事是很认真，比较追求完美的人。我想这一点对于我自己来说无论做什么工作首先我都会对自己负责，而且我也会保证我无愧于每一份工作。可能我不会是超级优秀的人，但是我会将事情尽力做到优秀，有时偶尔可能会挑剔，对细节要求完美，但是我想这对于以后工作也会是一个加分吧。

我一直都是一个乐观的人，很热情、爽直，典型的东北女孩的特点，这对于我以后和人接触也是很有力的一面。我觉得自己很不适合官场上的生活，我也从来没想过从政或考公务员。我学的是新闻专业，因为我不喜欢很单调，几点一线的那种生活，记者可以不用拘泥在一个办公室里，而且可以帮助别人，将不良现象公之于众，为人民服务也是很不错的一个工作，而且作为无冕之王我们更应该有责任和义务去为百姓服务，这也是我学习新闻的一个目的。

二、专业就业方向与前景分析

我学习的是新闻专业，毕业后适于报考新闻学专业及相关专业的研究生，毕业后如果想直接工作可以到报社、杂志社、广播电台、电视台、出版社从事编辑、采访、写作、摄影等业务工作和新闻方面的教学、研究工作以及国家机关、行政宣传部门、企业公共关系部门的专业工作。

如今社会报刊、广播、电视、网络等高度发达，通过各种传媒获取自己所需的信息，已然成为人们日常生活的一部分。而那些奔波周旋于各大新闻事件中的传媒记者，在无冕之王的桂冠下，开始成为社会舞台上不可忽视的亮点。在网络上的21世纪最具前途的职业调查中，传媒记者以较高的认同率位居前十位之列。接受系统的新闻学高等学历教育无疑是成就无冕之王的一条重要路径。

最近几年也虽然出现很多对于记者、主持人都很不好的事，但是学习新闻的热情还是一直很高，各地方分数线也是居高不下。现在社会对新闻工作者的要求更是杂家，而目前的高等教育培养的却是专家。因为体制等多方面的原因，新闻专业教学方案很难做到跨学科、跨专业。学生在完成新闻学原理、中国新闻传播史、新闻采写等基本的专业课程外，还要学习一系列必修的课程，留给学生自由选择课程的学分、自由使用的时间都少得可怜。在这种情况下，许多学校跨专业选课基本上成了无法实现的空话，通才教育无从谈起。另一方面，新闻实务界对人才的要求，已经越来越高。媒体需要的是既能采写、又有创意，既会新闻、又懂管理，既懂媒体、又懂经营的复合型新闻人才。高校的培养目标同市场的需求有不小的距离。但未来是一个信息型社会，人们对于信息的需求只会有增无减，记者编辑等人才需求也会增加，尤其现在网络平台逐渐兴起，这里也会需要更多的新闻人才。

三、未来三年学年的行动计划

总体上未来三年的学习计划我会把重点放在英语上，我想以后无论从事何种行业，英语不仅是必须的，而且一口流利的英语也会增色不少，或许以后做个翻译也可以。总之英语是无比重要，我会全身心投入其中。

于此之外还有一些比较具体的：大二上学期我会考商务英语，因为如果没有从事新闻专业的话我可能也会去外企工作，考证对于大学生来说也是必修课，重点我会放在这个方面。在接下来，或明年吧，我会考英语的口语证，口语是最重要的，可以不会写，但一定不能不会说，不能只学个哑巴英语，四六级当然也是一定要过的。大三或大四的时候希望可以考托福，因为有出国的打算，但是这个也不确定，无论走不走托福成绩但也是有助于就业的。除了英语，我想我还要加强我的计算机，计算机和英语这两个在现在看来已经是必要的两项技能了。除了学习之外，每个假期我都会去实习，也许去和专业有关的地方，但是如果不能的话，去一些别的领域的公司实习也可以，我想无论在哪都会学到很多，在以后的求职或任职中都会有很大帮助的。

我相信自己，在以后的生活中我都会努力，去认真的过好每一天，让每一天都过得有意义，每一天都为理想打拼，每一天都不会虚度，从现在开始就好好把握，就像周老师说的一样，我的生涯，我规划;扬起大学生职业规划理想的风帆，为自己美好的前程做好充分的准备。

**职业生涯规划体会心得篇十六**

自我分析

1.价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我

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！