# 个人职业生涯规划

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-07-15

*分数评阅老师汉口学院课程论文（设计）学期：2024-2024-2专业：环境艺术设计年级班级：19级本科二班课程名称：大学生职业生涯规划与就业指导课程编号：87111502学生姓名：梁阳阳学号：2019945035任课教师：李兴美个人职业生涯...*

分数

评阅老师

汉口学院

课程论文（设计）

学

期：

2024-2024-2

专

业：

环境艺术设计

年级班级：

19级本科二班

课程名称：

大学生职业生涯规划与就业指导

课程编号：

87111502

学生姓名：

梁阳阳

学

号：

2019945035

任课教师：

李兴美

个人职业生涯规划

摘要:大学生的职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。

作为大学生，必须经历大学的四年学业与就业两个重要阶段，纵观现在的就业现状以及社会发展的需要，我们必须为自己做一份详细的职业生涯规划，在我们的学业生涯中除了考虑必备的专业技能外，同时要考虑职业的导向作用。职业规划与否以及好坏直接影响到求职就业以及未来职业生涯的成败。职业规划阶段从某种角度来讲是为以后的就业作准备。

关键词：专业；就业；就业形势；职业规划

正文：以我目前的个人阅历和学历来说，是不可能完全理解职业的具体含义的，所以在此借用书中的一句话: 职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度从事社会生产或服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。

社会中有着各式各样的职业，职业又是人们谋生的手段，所以人的一生离不开职业，也就是说，人的一生中，将有大部分时间在职场中度过，除了少部分自由职业者，大多数人会在各自的职业环境中生存。就是这种必然的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性发展，每种职业都有独特的活动结构，对从事着的个性与心理有着潜移默化的影响，人们参与职业活动，完善者属于自己的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明了人不可能能一个人照顾到生活的全部劳动成果，人们将自己专属的职业劳动成果与他人交换。达到填充个人物质以及精神的目的。

一、大学生就业

（一）树立职业理想

美国有一位著名的歌唱家在谈到他成功的经验时说:“要选择一把椅子”他在上大学时，既喜欢文学又喜欢唱歌，不知自己该选择什么,便向父亲请教。父亲告诉他:“生活中需要你选择一把椅子，如果你喜欢两把椅子，坐在两把椅子的中间，你就会从中间漏下去。”于是他选择了歌唱，并专心致志地去攻读，终于成为一名著名的歌唱家。

因此我们得知正确的职业理想有助于大学生在求职过程中使大学生的职业理想向正确方向发展，明确大学生的职业追求并且努力奋斗。让正确的职业理想成为大学生成人、成才、成业人生风范的不竭动力。

（二）、了解职业个性

气质是说人们的心理活动速度、强度、稳定性、灵活性等方面的心理特征，它没有好坏之分，每种气质类型都有其积极与消极的方面，不通气质的人适合从事不同类型的职业类型，气质和职业相匹配有助于事业的成功。

性格是一个人在个体生活过程中形成的，对显示较为稳定的态度以及相应的行为方式，性格影响着一个人对职业的选择。作为个 个性的载体人们要想在职业生活中充分施展自己的个性特点、获得尽可能大的自由感、满足感、和适应感，那么就应该了解自己的性格类型及其职业适应性实现人职的匹配

大学生在求职中一定要充分分析自己的性格特点选择与自己相适应或自己易于适应的工作。

二、心理素质

（一）、心理障碍

高校毕业生就业体制的改革,毕业生和用人单位通过“双向选择”达到求职招聘的目的，通过竞争机制,使大学生能够根据国家赋予自己的权利,结合自己的专业、爱好、性格、特长、愿望等挑选工作岗位,可以通过更多的途径和方式展示自己、推荐自己,取得用人单位的青睐。与此同时,就业体制的改革也对大学生的心理素质提出了新的挑战,特别是近年来就业矛盾日益突出,就业难度日趋增大,给广大毕业生带来了巨大的心理压力。大学生在求职择业过程中,由于就业压力过大,往往产生一些心理不健康的现象或倾向,即心理障碍,它是心理压力和心理承受力相互作用,使人失去应有的心理平衡的结果。对大学生就业的心理障碍进行分析研究,探索掌握自我调适消除心理障碍的方法,对提高学生心理素质,推动和促进毕业生就业具有重要意义。

（二）、提高心理素质

(1)客观冷静地认识社会和评价自己。正确认识社会和评价自我是进行自我调适的基础。大学生作为社会的个体,不可能脱离社会而存在,在求职择业前,首先应认清就业形势,了解职业对择业者的要求,同时正确地认识和评价自我,从而正确定位,科学地进行人职匹配,并为了理想的职业做好择业的知识、能力、心理准备。

(2)培养积极乐观的人生态度,转变就业观念。自觉加强马列主义、毛泽东思想、邓小平理论的学习,以“三个代表”重要思想为指导,深刻领会十六大“全面建设小康社会”的精神实质,树立正确的世界观、人生观、价值观,培养积极乐观、健康向上的人生态度。坦诚面对现实,拓开思路,转变观念,树立先就业、后择业、再创业的观念,将时代的发展、社会的需要和个人的发展三者有机地结合起来,到国家急需人才的地方建功立业。

(3)培养广泛的兴趣爱好,自我转化不良情绪。兴趣是人认识和从事活动的巨大动力。广泛的兴趣爱好可以使人增加知识、开阔眼界,把生活内容变得丰富多彩。大学生可以从广泛的兴趣爱好中得到多方面的启发,从而把自己的兴趣与社会生活、与未来的前途联系起来。当不良情绪不易控制时,可以采取转移情感和精力到其他活动中的办法,使自己没有时间和精力沉浸在不良情绪中,以求心理平衡。

(4)学会自我欣赏与自我接纳,提高耐挫伤的能力。在求职择业过程中遭受挫折在所难免。大学生要正确对待挫折和失败,要学会自我欣赏与自我接纳,对自己的本来面目抱认可、肯定的态度,敢于竞争,不怕失败。如求职失败时,可运用理性情绪法宽慰自己,借“成功是失败之母”、“天生我材必有用”等理由减轻或消除所受挫伤;也可通过例举别人失败或不如自己等事实,说明自己虽败犹荣,从而提高耐挫伤的能力,保持内心的安宁。

(5)建立良好的人际关系,维护和增强心理健康。因挫折造成不良情绪时,其消除的最简单的方法是适度的宣泄。良好的人际关系有利于师生之间、同学之间、朋友之间倾诉衷肠,分忧愁,解苦闷,使人情绪开朗,返回理性的自我,维护和增强心理健康。当然,自我调适的方法还有很多,如幽默疗法等。但主要的是大学生要提高自我调适的自觉性,树立远大的理想,培养良好的品质,磨练坚强的意志,多方面体验社会生活,始终保持积极向上的精神状态和良好的心态,有效地消除心理障碍,走出就业误区,顺利就业。

三、职业规划

（一）、制定计划

大学生应该通过制定自己的职业计划了解自己，也包括了解他人和了解社会。在制定计划中大学生需要经验实践环节;一是通过各种途径收集一些相关的信息来补充、完善自己制定的职业培养计划;二是在做计划时要聘雇目标实现的可能性，兼顾自己的能力，环境条件的限制，周围人对自己的期望;三事要预测在现实目标的过程中，可能出现的障碍和如何逾越障碍特别是应鼓励学生利用业余实践参加一些临时性的工作，以获取更多的经验和社会信息。通过实践，让学生对自我有更全面的了解。

四、就业目标

（一）、确立自己的就目标

在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的运动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面，你计划采取什么措施，提高你的工作效率?在业务素质方面，你计划学习哪些知识，掌握哪些技能，提高你的业务能力?在潜能开发方面，采取什么措施开发你的潜能等等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划要特别具体，以便于定时检查。

彼得.圣吉在第五项修炼中说，企业未来唯一持久的竞争优势是比竞争对手学习的更快和更好，个人也是一样。我们现在的时代是终生学习的时代，要取得事业上的成功，重要的是要不断更新知识、提升能力，才能保持自己的职业竞争力，逐步达到自己设定的职业目标。

（二）、知识、能力、技能的准备

我学的是环境艺术设计，工作类型以平面为主，包括广告、海报、产品包装等系类，隶属社会的新型产业，人才需求逐年增加，起着美化社会生活的作用是人们的精神需求;工作要求我们有基本的美术基础和一定的专业知识、良好的沟通能力、过硬的专业技术和对当今最流行的认知能力:职业环境包括业务员、操作员、设计师、管理员这四大环境，其报酬逐次增长因为我来自一个专科学院所以在职业的选择上起步点不应建立的太高，应以先进入该行业为基础，在工作中不断武装自己加强学习熟练业务知识，寻找机会展现自己的设计。

结束语：天行健，君子以自强不息。行健人奋力拼搏，谱写时代篇章。让历史见证应该大有作为，也必将大有作为的一代。我们要做个品德高尚，善于与社会沟通的应用型人才，切实认识到从学校人，单位人，社会人，职业人的角色的转变，把社会的职业需求和个人的职业理想，职业素质很好的结合起来。就业并不是一道迈步过去的砍,作为大学生的我们只要充分利用自身优势并不断完善自已，充满自信的在强手之中脱颖而出,撑起属于自己的一片天。

参考文献；

[1]《论大学生的就业观》陈核来.[2]《浅谈大学生就业心理素质的培养》刘慧.[3]徐献红，加强职业生涯教育提升大学生就业能力，经济师，2024.8

[4]赖新华，加强和改进高校就业指导工作的思考第，茂名学院学报，2024.5

[5]杜生民，论职业生涯规划在大学生就业指导工作中的作用，成都电

子机械高等专科学校学报,2024.2

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！