

学生职业生涯规划书



姓名：

院系：

班级：

自我介绍:

姓名:

民族: 满族

年龄: 21

出生年月: 89.11

政治面貌: 团员

院系:

班级: 俄语 3 班

Email:

爱好: 读书、跑步、听音乐

目录：

1. 前言：	(4)
2. 自我盘点	(5)
(1)、优点	
(2)、缺点及劣势	
3. 解决自我盘点中的弱点	(5)
4. 环境评价	(6)
(1) . 学校环境	
(2) . 社会环境	
(3) . 家庭环境	
5. 确立目标	(12)
6. 职业定位	(13)
7. 评估与反馈	(16)
8. 结束语	(17)

一. 前言

人生如同一本书,一本自传。不同的人他书中的内容也有着不同的内容。书中可能有彩色的,黑白的图片;有繁华的,纯朴的文章;有快乐的,痛苦的情绪。

在书中,我们的经历就是那书中的书页,辞去了旧的一天,页码就会相应的增加了一页;迎来了新一天的同时,一张空白的纸也在等着我们去填写。

而且每本书的开头都标明目录,以方便我们去查找所需要的内容。那我们人生之书的目录又是什么呢?是我们的计划。

人生又如同一片海,我就是那一叶小小的帆,在海浪的拍打中寻找自己的方向,只有提前标记好方向,才不至于在茫茫大海里迷失方向,我的人生只有做好规划才不至于变得碌碌无为。

二、自我盘点：

我的优点：

我是一个性格开朗的女生，有较强的学习、协调、表达能力，乐观，有沉着冷静、踏实、认真的特质，拥有较高的思想素养，较强的语言与文字表达能力，有极强的责任感，做事认真，很有耐心

我的缺点：

做事有计划，但实施情况不好，常常打乱，半途终止，做事情想得太多，不果断，不喜欢一直做一个职业，有时缺乏自信。

三、解决自我盘点中的劣势和缺点

我的缺点和劣势也许和其他人有相似性，我们都活泼好动，导致我们我大安分，对事物充满好奇，使我们不能安静下来，为了能实现我的梦想我希望改变一下我的性格的弱点，以后做事要更加专心，不轻言放弃，有一句话说得好，成功就是把枯燥的事一遍一遍的重复去做，我认为这个很有道理，我们渴望成功向往成功，所以我们不得不为成功做好准备，我坚信 机会是给有有准备的人的。

四、环境分析

家庭环境：

我是一个在幸福家庭种长大的孩子，爸妈从事个体工作，从小到大每个愿望他们都会满足我，我也很上进，在学习方面从来不用他们操心的，在生活方面我也很节俭，虽然说每次家里都给我足够的零花钱，我也不舍得乱花，我自认为还是一个乖巧的孩子。父母在我的成长中起到了决定性作用，支持我想干的每件事，我会努力实现我的想法的，我有坚强的后盾。

学校环境：



我的学校大庆师范学院，专业俄语。下边是大庆师范学院简介：

大庆师范学院是一所以文理学科为主，教育学、工学、法学、管理学等多学科协调发展的普通本科高校。学院立足大庆，面向龙江，服务全国部分省市，为基础教育培养高素质师资，为油田和地方经济社会发展培养应用型专门人才。办学 40 多年来，共培养 3 万多名毕业生，遍布油田及全国各地。

大庆师范学院坐落于闻名遐迩、有“绿色油化之都，天然百湖之城”美誉的著名石油工业城市——大庆市，占地面积 62.64 万平方米，建筑面积 22.6 万平方米，固定资产总值 3.17 亿元，教学仪器设备总值 5830 万元。图书馆建筑面积 1.88 万平方米，藏书 71 万册，中外文期刊 895 种，全文电子文献 16.6 万种。有化学和生物两个省级实验教学示范中心。大庆油田重点实验室——化工与生物技术实验室设在学院。建有技术先进的校园网。

学院现有教职工 785 人，专任教师 464 人，正副教授等高级职称人员 198 人，博士硕士 202 人。全国优秀教师 3 人，黑龙江省优秀教师 6 人，曾宪梓教育基金会教师奖获得者 7 人。

学院建有 12 个系（院），开设了汉语言文学、英语、学前教育、数学与应用数学、物理学、化学、对外汉语、法学、电子信息工程、化学工程与工艺、生物技术、计算机科学与技术、市场营销、艺术设计、俄语等 24 个本科专业，涵盖 6 大学科门类。化学和学前教育两个专业被评为黑龙江省重点专业，学前教育专业被确定为黑龙江省第一类特色专业建设点。力学、无机化学和英语语言学 3 门课程被评为省级精品课。

学院依托大庆油田办学，坚持为油田和地方经济社会发展服务的科研方向，主持中国石油天然气集团公司重大项目《三元复合驱储运过程沉积物控制技术研究》，完成了大庆油田重大项目《三元复合驱除垢剂、防垢剂的研制》，还承担了两项省自然科学基金项目以及《关于大庆在振兴东北老工业基地改造中综合发展的产业结构问题研究》

《大庆市城市绿化树种选择专家系统》等项目的研究。近年来，公开发表学术论文 1412 篇，其中国家核心期刊 179 篇，被 SCI、EI 检索 19 篇。出版专著、编著等 96 部。

学院积极开展国际教育交流，与英国、美国、加拿大、俄罗斯、乌克兰、新加坡等国家的高等院校建立了校际友好关系，达成互派留学生和访问学者协议。与英国伦敦南岸大学、新加坡南阳理工学院、俄罗斯乌苏里斯克国立师范学院、乌克兰卢甘斯克国立师范大学互派教师、留学生和实习生，联合培养学生，开展学术交流。

社会环境：

大学生就业难原因一——高校扩招影响

20XX 年全国大学毕业生 610 万，由于国际金融危机对中国的经济产生很大影响，也对 20XX 年的大学生就业产生不利的影响，大学生就业形势将比以前更加趋紧。20XX 年我国高校毕业生为 115 万，20XX 年 145 万，20XX 年 212 万，20XX 年 280 万，20XX 年 380 万，四年内增加了 223 万。

大学生就业难原因二——学生就业渠道不畅

目前的就业渠道无非是学校推荐、熟人介绍、校园和社会的招聘会、人才或就业网站、报考公务员，服务西部等。但是，学校推荐一般是学生干部或成绩突出者才有机会；报考公务员受专业、志趣、是否

党员限制，这些只适用于特定人群。对大多数人来说，网站和招聘会才是最主要的就业渠道，还不能满足毕业生的需求。

大学生就业难原因三 —企业用工制度不合理

记者采访发现，一些私营企业用工制度极不合理，不但不和员工签订劳动合同，而且社会保险、养老金、公积金等一系列社会福利也没有。另外，起薪较低，升幅不大，并伴有苛刻的罚款制度，让大学生确实受不了。同时，用人单位还设置经验、性别等障碍拒绝应届毕业生。拒绝的理由有动手能力差、需花费培训费用、稳定性不高等等。用人单位在招人时追求实用和低成本，存在眼光短视和心态浮躁的情况。

大学生就业难原因四—学生缺乏就业培训机会

不少企业拒绝承担大学生就业后的“在岗培训”费用，招聘中普遍要求有“数年工作经验”。事实上，一个理工科毕业的大学生，需要在毕业后的工作岗位经过一定时间的继续学习，才能成为一个合格的工程师。要达到这一要求，只能是大学生个人和家庭承担，而如果把“在岗培训”转移到学校里面去完成的话，在时间和金钱上都将是非常不经济的。

大学生就业难原因五—市场对白领需求不足

由于中国国际分工地位的处于国际分工的底部，新增加的劳动就业岗位，主要是劳动密集型的就业岗位，使得中国就业上呈现“白领需求不足”的状况，这是中国大学生就业难的主要原因。这一问题的存在，使得中国的大学生就业岗位与扩招之后的庞大毕业生数量之间，形成

巨大的落差，而且还将因此降低大学生的谈判地位，引发其他严重问题。

解决办法：

解决大学生就业问题，离不开社会各方面的关心，最重要的是要努力为大学生就业营造良好的环境。为帮助大学生就业，不少地方通过举办大学生人才交流会、学校与企业见面会等方法，让大学生与用人单位有更多的接触，促进大学生就业，有的还千方百计为大学生搜集信息、提供就业指导。这些措施对促进大学生就业提供了很大帮助，但我们应该看到，当前大学生就业的整体形势仍很严峻，因此，社会各方面都应继续伸出援助之手，为大学生就业创造更好的环境。

学校既要教育培养好学生，更要注重把自己的学生推介到社会。一个学校要想办好，就必须让社会各界都重视自己培养出来的学生。在这方面，许多学校已进行了一些有益的探索。记者在河北科技大学、石家庄铁道学院等学校发现，这些学校已开始把毕业生就业工作作为学校的“一号工程”，摆到了头等重要的位置。特别是石家庄铁道学院，从院长到处长，从系领导到班级辅导员，都关心大学生就业，积极为大学生就业献策献力。

MBTI 职业性格测试：

您的性格类型倾向是“ESTJ”（外向 实感 思维 判断）

灵活、忍耐力强，实际，注重结果。觉得理论和抽象的解释非常无趣。

喜欢积极地采取行动解决问题。注重当前，自然不做作，享受和他人在一起的时刻。喜欢物质享受和时尚。学习新事物最有效的方式是通过亲身感受和练习。

ESTJ 型的人不会焦虑，因为他们是快乐的。ESTJ 型的人活跃、随遇而安、天真率直。他们乐于享受现在的一切而不是为将来计划什么。ESTJ 型的人很现实，他们信任和依赖于自己对这个世界的感受。他们是好奇而热心的观察者。因为他们接受现在的一切，所以他们思维开阔，能够容忍自我和他人。ESTJ 型的人喜欢处理、分解与恢复原状的真实事物。ESTJ 型的人喜欢行动而不是漫谈，当问题出现时，他们乐于去处理。他们是优秀的解决问题的人，这是因为他们能够掌握必要的事实情况，然后找到符合逻辑的明智的解决途径，而无需浪费大量的努力或精力。他们会成为适宜外交谈判的人，他们乐于尝试非传统的方法，而且常常能够说服别人给他们一个妥协的机会。他们能够理解晦涩的原则，在符合逻辑的基础上，而不是基于他们对事物的感受之上做出决定。因此，他们讲求实效，在情况必须时非常强硬。在大多数的社交场合中，ESTJ 型的人很友善，富有魅力、轻松自如而受人欢迎。在任何有他们的场合中，他们总是爽直、多才多艺和有趣，总有没完没了的笑话和故事。他们善于通过缓和气氛以及使冲突的双方相互协调，从而化解紧张的局势。

- 公司首席执行官
- 军官
- 预算分析师
- 药剂师
- 房地产经纪人
- 保险经纪人
- 教师（贸易/工商类）
- 物业管理

- 银行官员
- 项目经理
- 数据库经理
- 信息总监
- 后勤与供应经理
- 业务运作顾问
- 证券经纪人
- 电脑分析人员
- 保险代理
- 普通承包商

五. 确立目标

经过测试和分析，结合我所学专业，我确立的目标是当一名优秀的俄语教师，把握所学的知识教会给我的学生使他们成为自立自强的国家栋梁，使他们成为国家发展进步的中流砥柱。

1、短期目标

我将短期目标定位在大学四年加上研究生 3 年期间：

本科阶段：

大一大二：

努力学好专业知识，上课认真听讲，课后认真总结，做到班级前几名的，争取先进，向教育班的同学学习一些工科班学不到的教学方法，掌握教学技巧。积极参加学校或者系里举办的各种活动，锻炼自己的能力。同时大一大二的任务还要把英语四级和计算机国家等级证书拿下来，这是以后就业的必要证件对大学生都很重要。

大三大四：

把更多精力投入到社会实践中去，希望在大三的时候放暑假到外面的学校进行支教活动把自己的所学传给渴望学习的孩子，是自己的课余生活更丰富。

研究生阶段：在努力学好专业知识的同时，不忘记和外面的社会联系，找到几家合适的单位进行实习，边实习边学习，使自己可也生活丰富，锻炼自己的经验，是自己的教学经验更扎实。

2、中期目标

研究生毕业后 5 年：

找一所教育质量好一点的学校，在那里开始我的教育生涯，把我的所学传授给我的学生们，在学校和其他老师和睦相处，让我跟人的教学业绩有所提高。

3、长期目标

在任教的学校里，被广大师生认可，培养出一批有一批的优秀毕业生，让他们学有所成，不虚度光阴，在学校的地位有所提升，被领导重视，待遇提高，最重要的是我的学生要有所作为，这就是我的长期目标也是人生目标。

六. 职业定位

教师是一个神圣的职业，所以有人把它比作园丁或是老黄牛，教师的责任重大，它会影响到学生的将来，是一个起到模范作用的职业。所以要成为一个优秀的教师要注意以下几点：

1、弘扬精神 人是要有点精神的。

人一旦有了精神的支撑，就会对工作学习达到忘我的状态。这种精神可以描述为：艰苦奋斗、自强不息的拼搏精神；勤奋好学、不甘落后的进取精神；观念超前、步子扎实的实干精神；知识共享、资源共用的团队精神。总的来说，作为教师，要树立并弘扬“为人民的教育事业奉献的精神”。

2、学习理论 只有不断学习，才能跟上知识更新的步伐，适应社会进步的要求。

我们每一位教师都要根据教育发展的趋势和自身教学工作的需要，学习相关的教育教学理论（课改的两大理论支柱：多元智能理论和建构主义学习理论），阅读杂志中刊登的经验文章，聆听专家、学者的学术报告，及时了解教改、教学、教研信息，把握最新教育动态，拓展视野，使自己始终站在教育教学改革的最前沿。

3、勤于积累 资料是一种课程资源。

积累资料对教师的教学和自身的成长发展是十分重要的。这里包括：

(1) 寓意深刻的哲理故事、优秀的试题、典型的热点背景材料、亲身体验的案例、成功的教学设计、好的教学方法、教材的补充内容.....

(2) 课堂教学中自己觉得精彩难忘的片段和有遗憾的地方。

(3) 对自己有启发的见解、观点、经验。

(4) 学生易错的、易忽视的教学内容；学生不易理解的学习内容、不易掌握的方法技巧.....这些都需要我们教师长期积累。

4、探索教法 “教学有法，教无定法”。

要主动、积极地探索既适合自身优势和学生实际，又能有效组织教学和提高教学效果的教学方法，特别要研究既富有学科特色，又体现课改要求的不同课型的教学方法。只有这样，方能在优化课堂教学的同时发展自己。

5、坚持科研 教学即科研。

课程改革是与课题研究结伴而行的。许多新的理念、新的思路、新的策略是依托课题研究在不断的被验证、被形成、被显示的。

所以，我们的教师要围绕学校发展、课堂教学、学生成长过程中的困惑和问题，或从自己体验感触最深的领域入手，立项研究，撰写论文。在研究中提高自己的专业水平。

七. 评估与反馈

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

评估内容：	我的职业规划是在考研成功的基础上制定的，如果考研不成功，我的计划就有落空的可能，所以在大二大三参加各种社会考试，其目的也在于为今后考研不成功找工作准备。
评估时间：	我会定期半年检验自己是否做到如规划说上的安排，如果我的前进方向有所改变我会尽量调整，回到最初的想法。

八. 结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。

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，必须得拿出勇气，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。

成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。

未来，掌握在自己手中。

未来，只能掌握在自己手中。