

## 师范类大学生职业生涯规划书

引言职业生涯规划着未来从事什么职业，规划着如何在这个竞争极大的社会里有发挥自己的能力的舞台，有自己的一席之地。

作为一名大学生或许对自己的未来好像一片迷茫，我想一个人的人生需要计划才能成功，才有意义，人一生会经历许许多多挫折，道路是曲折的，有时候越走越扭曲，越走越失败。

所以必须对自己的未来有个计划，没有计划的人生就是去了意义，在这个社会要成功就必须有适合自己发挥的舞台，用自己独特的方式演绎独特的人生。

人往高处走，水往低处流，所以，必须要努力积累经验，做好职业规划，一步一步走向成功！一、自我认识 1、个人的气质类型抑郁质：内向，言行缓慢，优柔寡断。

粘液质情绪稳定，有耐心，自信心强。

2、个人的性格类型敏感型：这类人精神饱满，好动不好静，办事爱速战速决。

但是行为常有盲目性。

与人交往中，往往会拿出全部热情，但受挫折时又容易消沉、失望。

思考型：这类人善于思考，逻辑思维发达，有较成熟的观点，一切以事实为依据，一经做出决定，能够持之以恒。

生活、工作有规律，爱整洁，时间观念强，重视调查研究和精确性。

但这类人有时思想僵化、教条、纠缠细节、缺乏灵活性。

这类人约占 25%，在工程师、教 2 师、财务人员和数据处理人员中较多。

3、个人的职业价值观本人的职业价值观取向于三种类型：（1）利他主义：总是为他人着想，把直接为大众的幸福和利益尽一份力作为自己的追求。

（2）经济报酬：获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足。

（3）自主独立：能够充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、想法去做，不受他人干扰。

职业价值观类型。

4、职业兴趣本人倾向于两种类型：（1）常规型：制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。

喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

（2）实际型：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。

偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。

缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

6、职业能力本人虽优柔寡断，但做事是有耐心的，性格的忧郁型和敏感型，常常因为小事儿影响心情。

喜欢为人服务，吃苦耐劳，我相信我所选的专业应该和适合我的性格类型。

3 二、职业生涯条件分析 1. 家庭环境分析家庭状况不能说很富裕，家长也希望我有一个稳定的工作，所以这个适合我的性格类型，在另一方面说，家庭因素也促使了我专业的选择。

2、学校环境分析幼儿师范高等专科学校，从学校教育方面，还是严谨的，对学生专业技能的培养是很重视的，我向经过努力学习都是出色的。

3、职业环境分析学前教育形式（对本专业）（1）、政策各地按照国务院的总体要求和部署，把大力发展学前教育，作为贯彻落实《教育规划纲要》，推进新时期教育事业科学发展的突破口和重要任务。

一是各级党委政府高度重视，党政领导亲自抓，切实将实施学前教育三年行动计划作为保障和改善民生的重要举措，摆上重要位置。

二是幼儿师资队伍建设和取得重大突破，各地大力推进公办幼儿园教师编制的核定工作，加大培养培训力度，多措并举加强各级各类幼儿园教师工资待遇的保障。

三是落实政府投入责任，研究制定了加大财政投入的多种措施，加大了项目和资金的安排力度。

四是普遍建立了学前教育工作的统筹协调、督促检查和问责机制，健全管理机构，充实管理力量。

其次，幼师也是政策所号召的，幼儿教育正缺乏幼儿教师，对未来就业形势还是比较乐观的。

(2)、工作内容和要求学前幼儿教育，面对的是幼儿园小朋友，作为幼儿教师，必须会善于启发幼儿，有思维创新能力，每时每刻关心幼儿的发展，可以说幼儿教育在教育工作中是极其重要的，幼儿教师发挥的作用也是客观的，要细心安排幼儿的活动。

3、本地的就业情况本地的学前教育逐渐完善话，对就业的要求也越来越高，师资队伍建设也越来越重视，但对学前教师的招聘数量并不多，然而从一定角度说幼师就业相对乐观。

三、职业定位 1、职业目标确定综合对我个人的认识和对职业环境的内容得出本人的职业定位的 SWOT 分析：（1）内部环境因素：优势因素本人做事有耐性，愿付出努力和心血，对教育很感兴趣。

弱势因素优柔寡断，对事情决策犹豫不决，不爱与人交往，在就业环境中不易展示自己的优势和才能。

（2）外部环境因素机会因素学前教育的重视程度越来越大，特别是政策对幼师的需求大，是就业的很好时机。

威胁因素由于学前教育的重视，各高校纷纷办起学前专业，虽然抓住了这个时机，但在以后就业环境中还是有很大压力，而对于大专生来说占劣势，竞争会越来越大。

而对于工资收入不是很高，可能对未来的生活带来困难。

结论：职业目标：将来从事教育行业幼儿教师职业职业发展策略：参加编制考试，进入本地区幼儿园发展职业发展途径：走管理路线 2、职业目标的分解与组合把职业目标分成三个规划期：短期计划、中期计划、远期规划 职业生涯规划表短期计划：大学毕业，毕业时要获得专业技能方面的证书，普通话二级甲等，英语四级以及绘画手工钢琴等方面的证书，还有教师资格证书，成为优秀毕业生。

努力提高学历，争取获得本科文凭。

中期计划：毕业后五年之内拿到本科文凭，进入教师编制。

在学校教育方面取得重要成就，岗位升迁等。

远期计划：毕业后十年以后，可以发展自己的事业，根据自己的职业取向，会计财务方面发展，或有机会进入管理层，争取在事业，家庭，健康，子女教育等方面的取得好的成果。

退休以后可以从事社会工作和慈善事业。

四、评估调整职业生涯规划是一个动态的过程，不是一尘不变的，需要在以后的社会活动中汲取经验，不断更新和调整。

1. 评估内容（1）职业目标评估。

假如一直处于无编制，工资低的状态下，我将随社会发展方向和需求调整我的职业目标，重新选择职业。

（2）职业途径评估当出现本人教育行业中发展中没有升迁机会，我就发展第二职业。

（3）实施策略评估假如自己的规划难以实现，我将改变自己的实施策略。

（4）其他因素评估如果有亲戚朋友合作发展事业，又有好的机遇，我将会适当做出调整。

2、评估时间一年或者半年调整一次。

3、评估原则（1）当规划能顺利实现时，可以适当调整，当规划不能顺利实现是我将重新规划。

（2）调整规划要根据社会发展了解时事，不断更新调整。

（3）实事求是，不夸大，要合理调整。

做好最坏的打算。

（4）各个阶段的计划应相互衔接。

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。

每个人都想拥有幸福美好，只要努力去做了就能成功，而一个好的职业与规划正是成功实现的指南针。

师范类大学生职业生涯规划书 2017-06-26 8:25 | #2 楼在大学生就业形势越来越严峻的今天，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一利器。

对企业而言，如何体现公司“以人为本的人才理念，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，势必造成时间和生命的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸，踏入这个的拥挤的社会怎能满足社会的需要；使自己占有一席之地？每当人类经过一次重大的变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。

只有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会淘汰。

在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。

有了目标，才会有动力！一、自我分析 1、职业兴趣我喜欢社会交往性工作，比如教师，通常喜欢周围有别人存在，乐于帮助别人解决难题。

我喜欢与人而不是与事务打交道，助人为乐，有责任心，热情，善于合作，富有理想，友好，善良，慷慨有耐心。

我也喜欢艺术性工作，如音乐，书法，画画，唱歌等。

2、职业能力对于有难度的问题，不轻言放弃，并积极思考，寻求解决办法，往往能通过思维做出正确的推理与决断，对于抽象问题，也能认真分析。

3、个人特质开朗乐观，积极向上，责任心强，细致入微，有爱心，做事很有耐心。

对于自己要求严格，工作追求完善，对教育充满了兴趣，并且喜欢孩子，十分热爱教师这个职业。

4、职业价值观：希望工作以团队合作的方式进行，大多数的同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。

重视工作中人与人之间的关系。

希望能建立良好的同事关系。

愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

5、胜任能力优势：学习成绩良好，学习兴趣高，学习动机良好，做事认真踏实，有责任心、耐心，意志坚定，善于分析思考，热爱书法，画画等。

劣势：性格偏内向，不善于与陌生人交流，创新能力不够。

1 开封教育学院 6、教育经历 2015——至今 大学阶段 2015——2015 年 高中阶段 2004——2015 年 初中阶段 1998——2004 年 小学阶段 7、实践经历 2012 年 3 月——2012 年 6 月，我在\*\*\*阶梯教育培训中心进行了为期三个月的教育实践活动；2012 年 7 月——2012 年 8 月，蓝天辅导学校进行了两个月的暑期实践活动。

这一阶段，在校领导和有关老师的帮助指导下，较好的完成了教学实践任务。

在教学实践中，总的来说，我认真备课，设计教案，内容准确。

课堂教学效果好，教学内容能当堂消化，巩固。

教学语言表达清楚、流畅，课外辅导耐心细致，对不同程度的学生都能区别情况，耐心施教，答疑解惑正确而有启发性，批改作业正确细致。

教育实践活动结束后，我发现自己仍存在一些不足，主要是有时上课还有点紧张的现象，授课过程中声音不够洪亮等情况。

在以后教学过程中我会努力提升自己，争取做一名优秀的人民教师。

自我分析小结（一）个人认识 1、优点：活泼开朗、个性率直，踏实稳重，谦虚谨慎，忠诚，有责任感，善良，对于真心喜欢的事情可以很好的坚持下来。

2、缺点：固执不够灵活，思维单一，玩心比较重，有时候比较没耐心。

3、兴趣：兴趣广泛，如：运动、读书、画画、书法、散步、看电视等。

(二)角色建议 2 二、职业分析 1、家庭环境分析我出生在一个普通的小县城，家中还有一个弟弟和妹妹，以前爸妈都是普普通通的打工者，后来我亲眼看见我爸爸通过自己的努力一步一步的走下来，直到有了今天的成就。

我爸一直是我人生中的偶像，他的努力和智慧令我折服，由于爸妈从小没有读过书，我们家对教育比较重视，但是他们更加注重对我们的道德教育，他们一直认为接受良好的教育是改变人生的最好方法，但是如果没有一个很好的道德观，连基本的做人不会的话，那么一切都是惘然，所以爸妈对我的学业方面管理的比较严格，他们希望我以后可以在他们身边找一个比较稳定踏实的工作。

2、学校环境分析现在就读的学校是一所以为社会培养基础教育合格师资，具有高等专科层次的各类人才为主要任务的师范性的文理兼备的全日制高等专科院校。

学院有着近一百年的办学历史，在省内外有良好的声誉，多年来学校解放思想，更新观念，扎实工作，与时俱进，开拓创新，拥有雄厚的科研，教学实力，取得了大批的教研成果，管理工作均取得了突出成绩。

3、社会分析当前社会就业形势严峻，大学毕业生普遍出现找工作难的问题。

应对这一问题，我们所能做的就是提高自身的综合能力，加强专业技能修养，同时具备良好的社会适应能力。

我们不仅要和同等学历的其他高校毕业生比，而且还要和研究生学历的人比。

所以唯有加强自身的竞争力，才有可能在社会中占有一席之地。

4、职业环境分析 (1) 行业分析中国教育事业正经历一场大的变革，教育中的教师被看做一个突破口，如果教育工作的主题素质提高了，那么教育就会相应地被带动起来。

目前，虽然我国教师队伍庞大，但是真正优秀的教师凤毛麟角，为了尽快解决这一问题，国家对师范生实施优惠政策就是为了吸引优秀的人才从教，弥补现今教育的缺陷。

优秀的研究型教师在以后将备受瞩目。

(2) 职业分析教师平常的任务就是完成教学任务，把知识传授给学生，并帮助他们养成良好的学习方法，树立良好的人生观、价值观。

根据我自己的专业情况来看，我适合从事文笔方面的工作，但是以我自己的性格，我又不喜欢太快节奏的工作，而且对于刚毕业的女大学毕业生来说，这方面的工作比较稳定，容易找到，尤其是教师这个职业，这是一个永恒的职业，由于现在越来越重视教育的问题，他的地位只有上升，所以这是一个较为保险的职业，也可以称为“铁饭碗尤其对于求稳定的我来说，他将是我的第一个选择。

(3) 企业分析选择留在\*\*，否则回\*\*教书，首先因为它是我的家乡，工作离父母较近，便于照应。

其次郑州经济文化方面发展都比较快，生活水平较高。

职业分析小结：教师这个职业工作环境单纯，且假期较多工作轻松，但对教师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇相对较好，存在的问题是当前大部分高校的教师人数已经饱和，可提供的工作岗位较少，且对应聘者的要求越来越高。

三、职业定位 1、职业目标：在步入社会后通过自己的努力找到一个教师的工作岗位，希望自己在这个岗位上能很快上手，游刃有余，尽量让同学们能听懂我在讲什么，让自己在他们心中留下一个好印象，认为我是一名称职的老师，不求学校的评定，但求学生的认同。

2、职业发展策略：有机会到\*\*市任教。

3、职业发展路线：走教育路线。

4、具体路径：城乡教师——县公立小学教师——市公立小学教师——一级教师。

四、计划实施计划实施一览表详细执行计划如下：1、教育为先“学无止境“活到老，学到老等。

在现在的社会，竞争太残酷了，没有知识是不行的，我们必须不断学习，充实自己，让自己做一个对社会有用的人。

过英语四级，加强专业和非专业知识的学习。

2、虚心向别人取经在校期间，经常和老师、同学多交流，讨论，从而在交流中学到一些对我们有用的知识，在暑假的时候参加实习，更加的了解工作和社会，并向他们学习。

毕业之后，我们步入社会，我们的经验毕竟很少，要向人家学习。

经常与上司和同事沟通，加深了解，搞一些活动，增加友谊。

3、实践锻炼在校期间，多参加一些社会工作，通过这些活动，可以增加自己的胆量，和口头表达能力。

还能结交到很多朋友，为今后打下基础。

在校期间多参加一些有关职业方面的讲座和培训，让自己对职业有更深的了解和认识，为自己选择一个自己喜欢的职业做好准备。

养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，也是十分重要的。

我更有充分的时间锻炼身体。

熟话说：“身体是革命的本钱。

身体不好什么也干不成。

还有在平时要注重自己的言行，不要让自己的言行损害了自己的形象，好的言行事个人的精神面貌和个人素质的修养的体现。

在假期做些兼职，提高自己的社会经验，学会与人相处之道。

五、评估调整 1、评估内容（1）职业目标评估：加入没有升上本科，毕业后我会到一所私立学校积累教学经验，参加招教考试，成为一名真正的教师。

（2）职业路径评估：参加工作后，若是实际没有按照自己的计划方案发展，我会再接再厉，权利奋进，直至实现（可与原来时间相错五年以内，否则我会离开这所学校，另图高就）。

（3）实施策略评估：若长时间停留在该学校，感觉发展潜力可危的时候，离开单位，自己开办辅导学校。

（4）其他因素评估：①身体状况糟糕时，先治疗好后，再就业；②家庭变故；③经济状况不定；④若老公有才能，选择独立创业，我一定支持，自家公司招聘经理去管理。

2、评估的时间一切事物都是在不断地变化的，一成不变的事物是不存在的，所以为了保证测试的长久真实可靠，我选择每半年测试一次，以便更好的服务自己就业。

3、调整规划的原则量体裁衣的原则。

可操作性的原则、发展性的原则。

六、结束语任何目标，只说做不到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受问题，要求有清醒的头脑。

一个人要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。

成功，不相信眼泪，未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏惧不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持到底。

既然选择了认准了是正确的就要一直走下去。

在这里这份职业生涯规划范文也接近尾声了，然而我真正的行动才仅仅开步，朝着这个规划的目标前进，要满腔热情去获取最后的胜利。

师范类大学生职业生涯规划书模板 2017-06-26 11:44 | #3 楼第一章 自我认识性格特征：

(1) 对任何感兴趣的事物，都要探索一个合理的解释。

喜欢理论和抽象的事情，喜欢理念思维多于社交活动。

沉静，满足，有弹性，适应力强。

在我感兴趣的范畴内，有非凡的能力去专注而深入地解决问题。

有怀疑精神，有时喜欢批判，常常善于分析。

(2) 是解决理性问题者。

很有才智和条理性，以及创造才华的突出表现。

外表平静、缄默、超然，内心却专心致志于分析问题。

我苛求精细、惯于怀疑。

我努力寻找和利用原则以理解许多想法。

我喜欢有条理和有目的的交谈，而且可能会仅仅为了高兴，争论一些无益而琐细的问题。

只有有条理的推理才会使我信服。

(3) 是足智多谋、有独立见解的思考者。

我重视才智，对于个人能力有强烈的欲望，有能力也很感兴趣向他人挑战 最主要的兴趣在于理解明显的事物之外的可能性。

乐于为了改进事物的目前状况或解决难题而进行思考。

我的思考方式极端复杂，而且我能很好地组织概念和想法。

偶尔，我的想法非常复杂，以致于很难向别人表达和被他人理解。

(4) 十分独立，喜欢冒险和富有想象力的活动。

我灵活易 3 变、思维开阔，更感兴趣的是发现有创见而且合理的解决方法，而不是仅仅看到成为事实的解决方式。

职业兴趣：在我的人才素质测评报告中，职业兴趣的前三项是企业型（9分）、研究型（9分）、现实型（9分）职业价值观：相对于我来说我看重的是企业的发展前景以及企业对员工的态度。

每个人都渴望被别人承认，我也希望我今后工作时上司会承认我的工作。

企业的前景对于我来说应该是排在第一位的，如果这个企业的发展前景已经接近尾声，不

论它的企业文化是多么的好，那么在几年甚至几十年后这个企业可能面临倒闭的情况，所以针对于企业文化和企业发展前景，我会选择企业前景。

选择发展前景会让我有更家广阔的发展空间，有足够的时间让我更加的充实。

胜任能力，对于胜任能力，我存在着优势和劣势，优势是：①有竞争意识。

②善于表达自己的观点，让对方更加清楚的了解我所要表达的信息。

③独立性强。

④具有很强的团队合作精神。

⑤具有强烈的挑战精神，不怕失败。

⑥有很强的进取心。

劣势是：①经常紧绷自己的情绪。

②急于求成。

③过分关注结果而不是过程。

自我分析小结：通过对自己的新区、能力、特质、价值观、优劣势的五方面进行分析，我觉得自己总体上是比较适合有挑战性、有强度、有发展前景的工作。

对于那种相对平稳的工作，我觉得自己会做，但做不会长久，例如像小学教师这种没有竞争、没有很大压力的工作，我可能会做不久。

第二章 环境分析  
家庭环境分析：属于小康家庭，在物质方面一般能得到满足，所以寻找工作的目标不是金钱第一，家人希望我从事教师或医生等稳定的工作，我个人也希望找到稳定的工作，但不想只局限于教师这个职业  
学校环境分析：所属的大学属于普通二本院校，在小学教育专业，专业学习成绩还可以，但是现在还没有什么实践经验，对于一个在普通高校的学生总是喜欢贬低自己的学校，当然了社会的确给与不同学校的学生不同的礼遇，但很少有学生意识到这其实是自己的原因，只要把自己的能力锻炼到最强，就不怕找不到工作。  
社会环境分析：现在就业难成为大学生毕业的一个普遍问题，虽然现在小学教育的就业率比较高，但毕竟老教师有限，竞争上岗也是有一定的限度的。

而企业管理应该是相对吃香的一个行业，而且有许多人在往这一方面发展，而且出现了供过于求的现象，所以在这个职业的竞争上压力也是很大的。

2015年下半年美国的华尔街风暴引起了全球的金融危机导致金融业、IT业遭受沉重打击，大小企业纷纷倒闭或裁员，就业市场遇寒流。

国内的就业形势也是相当的严峻。

但是，机遇是留给有准备的人的，我始终相信只要我自己做好准备就不会让这个机遇白白失去  
职业环境分析：小学教师需求量比较大，但大多是农村缺小学教师，而城镇的竞争还是比较大的。

而企业管理，首先，随着中国的不断发展，公司的增加，所需的企业管理人员也在不断增多。

其次，随着底下人员的素质越来越高，所需管理人员的素质也相对的拔高，但提供的机会也越来越多。

第三章 职业目标定位及其分解组合职业目标的确定：首先对于职业，我喜欢的是企业型的关于管理方面的工作，因为我喜欢管理，喜欢让自己的生活因为工作而感到充实，让我时时



都处于忙碌之中。

其次，我喜欢在交际中学会做人处事的道理，可以学会如何应对各种各样的人，也可以增加自己的交际面。

相对于职业能力来说，针对企业工作这方面我并不是很强，而管理方面相对的又没有经验，而在职业能力方面处于强势的则是小学教育，因为毕竟是学这个专业的结论：职业目标——将来从事教师这个行业，如果有机会的话会尝试其他行业第四章 评估调整由于现在我还处于大二阶段，规划的东西并不是完全符合未来发展路线的，而且社会无时无刻都在变化当中，面对这样的变化是防不胜防地，我们无法预测未来的事，就算能够预测，也不是百分百正确的，所以，我的规划将在未来发展出现曲折的时候有所变动。

结束语计划固然好，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！为了理想，就要不被世俗诱惑-惑烦心，才能看到最高处别人不可看到的风景，为了它，我甘愿做不系之舟！现仅以一副对联自励，也激励所有有理想的人：有志者，事竟成，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，三千越甲可吞吴！希望三年后，亦或是更早，或是更迟一些，都没有关系，我们都可以实现理想，就算没有，也至少可以告诉自己，追求过，不后悔，最少没有浪费我的大好年华，最少没有碌碌无为，最少人生过得充实而有意义！





