

大学生职业生涯规划书

——我的未来我做主

前言

当今社会，应届大学毕业生面临越来越激烈的市场竞争，职场的需求不断向技术类工人倾斜。就业形势无时无刻不在变化，从而导致大学毕业生择业观的变化。在过去，大学生择业优先考虑家庭情况、工作待遇和专业对口等因素。地域也往往成为他们的限制，而现在，许多大学生经过对市场需求和国内外形势的分析，选择了报考研究生和自主创业。在择业时也都有意识的贴近国企

我们必须正确客观分析就业大局，对未来充满信心的同时又要小心求证大胆尝试。就像职场上常说：“你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。”有计划有规划才能胜人一筹。

未经设计的人生是打折的人生，未来也需要策划！

目 录

前 言	2
一、自我认知		
(一) 个人介绍	4
(二) 职业定位	4
(三) 个性分析	5
(四) 他人评价	6
(五) 个人经历论证	6
二、环境认知		
(一) 学校环境	7
(二) 家庭环境	8
(三) 职业环境	8
三、职业认知		
(一) 从业资格	9
(二) 发展前景	10
四、行动计划		
(一) 整体计划	11
(二) 具体计划	12
(三) 分期目标	13
六、结束语	14

一、自我认知

曾经我们
都是有梦的孩子

（一）个人介绍

姓名：淳敬松

年龄：21

学校：西南大学

籍贯：四川广元

班级：13级师范班

学号：222013306011003

电话：18623445245

e-mail:chunjs@qq.com

（二）职业定位

在大学我选择了心理学，师范方向，辅修了法学二专（行政管理方向）所以毕业后想从三方面考虑自己的职业发展。

1、第一选择是教师（学校心理健康老师）。如今，教师的工作待遇提高，社会地位有所提高，工资待遇接近公务员，就业前景比较光明。另一方面，该职业与专业对口，我大学将要学习的是教师的专业知识，实习经验也会是教师。我认为教师是一项神圣的职业，我也有信心在激烈的行业竞争中胜出，将自己所学传递下去。

2、第二选择是公务员。公务员的工作比较稳定，有不错的收入，在社会福利保障各方面享有优势。暗组个人基本生活的同时实现个

人的全面发展，贡献出人生价值。

3、第三选择是培训师。我个人性格外向，口才还算可以，喜欢和人交往，所以成为一名培训师有着较好的基础，而且随着社会的发展，人们需要不断的学习才能跟上时代的步伐，所以，培训师在未来的社会中，就业前景还比较乐观，同时符合自己的性格。

（三）个性分析

每个人都具有其不同的气质及个性特征，个性特征的形成与环境、教育、社会和遗传因素有着密切的关系。而一个人的个性特征，则对其心理特点和行为有着很大的影响。所以，在职业生涯规划的过程中，进行个性特征的分析有助于我们把握正确的方向。

1、兴趣以及特长

平时喜欢一些心理学的书和一些关于口才演讲的综艺，比如《出彩中国人》等。也曾参加过试讲课，去中学做心理辅导等，辅修了法学二专以后，也经常看一些法制节目，关注一些社会法制方面的东西。

2、我的优点

性格上活泼外向、热情大方，有乐观积极的态度，善于交际，在工作上也不乏细致谨慎，有较强的责任感和集体意识。本人乐观向上，有着平和的心态，自我要求高，对于好的机会能够去争取迎难而上，喜欢挑战。对于工作或任务，常有自己独特的见解，有创新性的思维，不喜欢照本宣科。下喜但在讲台上或集体活动演讲时能很好地调动气氛，吸引听着的耳朵，成为焦点。

3、我的缺点

过分追求完美，做事急于求成，；有时多愁善感；英语口语不是很好。

4、成功经验

曾做过一些小型销售工作、寒暑假在辅导班带过课。

5、失败教训

在同一时间有过多的计划安排，缺少教育工作方面的经验。

6、已具备的能力

具备一定的文化程度和工作能力，普通话标准，有较强的交际能力，有活跃气氛的能力。

综上所述，我总体上是一个乐观外向，处事感性但不拖泥带水，具有判断力，有主见，的人。所以我比较适合从事需要频繁与人交流，注重创造性和主动性的工作，如：培训师、公关人员、市场与销售人员、语文教师、社会工作者等。

（四）他人分析

为获得更准确、更全面的自我认知，我又进行了 360° 评价，即尽可能多地获得他人对我的评价，结合自我评价后，多方位、多角度地展现一个更加立体的我。

评价结果表

评价主体	优点	缺点
------	----	----

父母	活泼开朗，对人有礼， 热爱家庭	学习不够刻苦
其余家人	会说话，讨人喜欢，有能力	耐心不足
老师	乐观，心态好	学习上不够刻苦
朋友	有义气，多才多艺	有时会多愁善感
普通同学	好相处，善交际	偶尔会忧伤
自己	乐观，有竞争意识	够分追求完美

（五）个人经历论证

通过对个人经历的例证分析，结合职业兴趣、职业价值观、职业能力等一系列测评结果，我获得了较为全面的自我认知，并为自己确立了初步发展目标，

结果如下：

个人经历	对应测评结果
高中参加各种文娱活动，担任过主持人，现就读心理学专业，学习教师技能。	擅长语言技能
从中学开始一直就任班长；现任班上的团支书。	喜欢领导决策

多次参加志愿者活动和兼职工作，并去过凉山支教，且乐在其中	倾向于服务团体
暑假曾在社区办公室协助工作，整理协调老年活动室工作。	喜欢社会性质的工作

二、环境分析

对的人要在对的时间
站在对的位置上

在高中的生物课上，我们做过质壁分离的实验：将洋葱表皮细胞浸润在浓度大于其细胞液浓度的蔗糖溶液中，可利用显微镜观察到其大液泡逐渐“萎缩”；而将其浸润在浓度与其细胞液浓度相等的溶液中则不会发生上述变化。

当老师从生物学角度向我们解释为什么会出现这样的现象时，我想到的却是，在不同的环境中，相同的个体居然会有迥然不同的“境遇”。

这个现象一直存在在我的脑海中，所以在进行职业生涯规划设计时，对环境的分析也就成为了重中之重。

（一）学校环境

1. 校园建设

我校秉承百年办学的优良传统，团结一致、齐心协力，朝着更高层次的目标努力奋斗。学校的发展为我的就业及成才提供了充足

的空间和宝贵的资源。

我所就读的学校不是特别著名，在社会上竞争能力相对较弱。但是学校在硬、软件设备上都为我们创造了优厚的条件。是我们获得了一定的知识储备和能力。

2. 教学资源

我校师资力量强大。特别是心理学部十分出名，专业排名全国第三，师资力量不容小觑，特别专业课的老师，教学很有特色，让人听起来思路清晰，容易懂。

（二）家庭环境

作为家中的长子，担负着家庭未来发展的责任。出生于农村家庭，家中比较贫困，经济职能一般，单亲家庭，从小在外婆外爷家长大，现在他们年事已高，但身体还很硬朗。所以找一份稳定而又适合的工作更符合我自身的需求。所以毕业后必须自己找工作。我的家人对于教育是十分重视的，他们认为只有通过教育才可以获得好的工作，希望我可以找份稳定的，待遇不错的工作，教师于他们而言实在是个不错的选择。

选择了心理学专业、师范方向。本就有毕业后成为一名中小学老师的想法。一方面自己也有这方面的兴趣，另一方面，教师的待遇提高，工作比较稳定，受到社会的尊重。家人能支持和赞同这一想法，另外家中一些亲戚也有从事该职业的，可以从他们身上学到许多相关技能，更加有利于我的就业之路

（三）职业环境

当前就业形势严峻，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。作为心理学专业，由于学校需求较少，又和高考难以挂钩，所以竞争更加激烈。除了和同等学历的人竞争，甚至还要和研究生学历的人比。所以，唯有加强自身竞争力，才可在这社会中占有一席之地。

2、行业分析

教育事业在国家发展中起至关重要的作用，它的发展状态是积极向上的，可以说是属于永远的“朝阳业”我选择教育业作为自己的终身职业，也是考虑到了它的社会地位和发展前景的。

3、职业分析

教师这个职业工作环境单纯，对教师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。工作地点是学校，具有浓厚的文化氛围和学术气息，易于形成良好的心态，而教师和学生的素质普遍较高，可以自己的修养得到进一步的提升。唯一存在的问题是，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，这就要求应聘者必须具备更为突出的条件。

4、地域分析

我属于定向生，毕业后需要到西藏工作五年，之后会选择回四川广元，首先是因为它是我的家乡，工作离父母比较近，便于照应。其次是广元经济文化各方面发展正在快速发展的，生活水平较高。第三个原因是我有相当一部分同学都会在老家那边工作或学

习，有利于今后相互学习和帮助。

1.1)、中小学心理健康教师

教师这个职业工作环境单纯，对教师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。唯一存在的问题是，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，这就要求应聘者必须具备更为突出的条件。

就近几年来看，师范类专业的就业情况一般，就业前景一般，不会很差，因为国家需要不断提高教师素质，教师的待遇提高，工作比较稳定，受到社会的尊重，但是目前语文、数学等主课教师已经比较饱和，反而书法、美术、体育、心理等技能性课程专业教师相对紧缺，特别在农村，所以，未来成为一名心理健康老师还是一个不错的选择。

1.2)、公务员

近年来，随着公务员的待遇和地位不断提高，越来越多的大学毕业生开始以考上公务员作为新的目标，一心想取获这个“铁饭碗”，也一定程度上家具了公务员的就业竞争。如今，公务员的考试难度加大，就业难度大。

1.3)、培训师

随着社会的发展，人们越来越需要不断的学习来充实自己，所以，不论处于什么职位和年龄都需要不断的学习，注入新鲜血液。所以，培训师行业会在后面的社会发展中有较好的就业和发展空间，虽然比较辛苦，但是收入较高。

三、职业认知

这次职业规划着重第一职业，毕竟毕业后要先做五年的老师。所以对于做好一名老师才是我的当务之急。

韩愈说过，“师者，所以传道授业解惑也”。这句话精辟地概括了教师的内涵。

“学为人师，行为世范”是对师范二字的阐释。那么，对于师范生的我们该如何做好职业能力发展的规划？我想其根本也就在于学为人师，行为世范。

1、学为人师

如何做到学为人师？其重点就在于学。那么如何学才能做到为人师呢？

大学是一个学习知识的圣地，对于师范生更是如此。走过高考，我们远离了中学时代；进入大学，三年后，我们又重回中学。不同的是我们由学知识转变为传授知识，由学生转变为教师，站在那三尺讲台之上，我们如何以对？这些就是我们大学三年所要学的。

具体说来，主要包括教学技能的培养提高及以后所教学科知识的学习。华东师范大学课程与教学研究所副所长崔允说：“要求每一个师范生不仅要系统掌握所教学科的基础理论和知识结构，而且要能够熟练应用各种教育教学方法，这样才能更好地向一个优秀的人民教师发展。”他指出，我国现有教师教育课程设置存在的两个

问题：一是师范生专业过于强调学科课程，教育专业课程在学科机构中比重偏低；二是作为培养教师职业能力的教育学、心理学、学科教法老三门，充斥着基本概念、原理等抽象词语。由此带来的结果不难看到，一方面造成了教师教育能力低下；另一方面，教育类课程成了学理研究，从而影响了师范生的学习兴趣和热情。对于这些问题，我们在希望学校、教育部改变师范生教育学科目分配的同时，更要在学习中努力提升自我的教学能力。

一方面，关于教学技能，主要包括课堂教学技能和课外教学技能。对于课堂教学技能，我们师范生应重点培养发展自身的导入技能、语言技能、讲解技能、提问技能、演示技能、板书技能、变化技能、强化技能、课堂控制技能、结束技能。因为教师在教学过程中，首先就要进行知识的导入、知识的讲解、课堂的互动、知识的板书、知识的灵活应变、课堂时间和知识的合理分配以及课程的结束等。那么，以何种方式导入所要学的知识，如何讲解知识才能使学生更好地理解学习，课堂互动中提什么问题能够促进学生对知识的掌握，如何灵活应对教学中学生提出的问题，如何控制好课堂时间和知识的分配，怎样板书才能有利于学生理解知识以及如何结束这一堂课？这些都是我们必须掌握的基本教师课堂技能。并且，我们也要掌握好组织各种课外教学和活动的的能力，因为课外活动也是学生学习生活的一部分，在大学里，我们有很多这样培养自己组织活动能力的机会。

要想成为一名优秀的 21 世纪人民教师，我们在提升自我教师

技能的时候，要为自己定位，我们是学生学习的组织者、合作者、开发者、引导者，而不是传统意义上纯粹的知识传授者。在 21 世纪的今天，要创新就要重视培养我们下一代的自我学习能力以及创新性学习能力。基于此，相应的教学方式也应由讲授式和灌输式向启发式、案例式、探究式转变。这样，才能提升学生的创新意识和探索发现的积极性。

因此，在大学三年的学习中，我们师范生应注重一下几个方面技能的培养：一、三字一话，即粉笔字、钢笔字、毛笔字和普通话。这些是一个教师最基本的职业技能。师范生可以自发组织相关技能的培训及测试；二、教师形象、衣装的设计；三、课外活动的组织和策划，因为中学里，各种比赛、晚会等是必不可少的。另一方面，我们应该注重专业知识的学习。只有学好了所教学科的知识及其系统结构，才能在以后的教学生涯中灵活自如地引领学生学习，才能轻松地解决学生所提的各种相关的疑问。也许，对于知识量，我们完全足以来教导中小學生，但我们现在学习的是其思想以及理论，缺少了这些，我们也就缺乏相应学科的素养，而大学正是我们培养自己专业学科素养的时候，我们怎能不全力以赴？

而且，为提升自我知识面，使我们在以后的教学过程中，在所学专业领域进行学习、探索，我们也应该注重专业课知识的学习。

此外，在这个科技发达的时代，多媒体化教育也将是未来教育的一个重要组成部分。因此，在培养教学技能的同时，我们应努力多媒体技术，提升自己在这方面的技术水平，为以后的多媒体教学

打基础。

2、 行为世范

如何行为世范？古人曾说：“修犹切磋琢磨，养犹涵育熏陶。”任何一个人实际上都在有意识或无意识地进行着自我修养。人民教师所从事的事业是塑造我们社会主义下一代新人的崇高事业，是人类灵魂的工程师，因此其思想修养也就显得更为重要。

苏联教育家马卡连柯曾经指出：“首先是教师品格的陶冶，行为的教育，然后是专门知识和技能的训练，不经过这样的步骤，任何一个教师也不能够成为很好的教师。”在德才中，德是解决为谁服务的方向问题，才是解决为谁服务的本领问题，德调节着才的运用，起着灵魂和统率的作用。一个老师的言行举止严重影响着学生的成长以及发展，一举一动也在不经意间无形地影响着学生。德的重要性由此可见一斑！

近年来，学校也很注重德育工作建设，相应地采用了很多途径。如定期开展时事政治课；开展社会实践活动；举行各种有教育意义的团组织活动；进行团干培训以及党校培训等，学校通过这些途径来增强学生的道德水平。虽然如此，但关键还在于我们自己，只有我们积极用心参与，才能真正在学习、活动中提升自我修养！

具体说来，我们应做到以下几点：第一、要有一个渴求进步的愿望，要努力塑造一个美好的心灵。这就要求我们师范生在学习专业课知识的同时，要自觉地认真学习马克思主义的基本理论，做到热爱祖国、热爱教育事业、更要热爱我们将来的教育对象——学

生；第二、要有坚强的毅力，我们所说的思想修养并不是关在屋子里闭门思过，要在平时的学习实践活动中去锤炼，这样年长日久，我们的思想境界才能“更上一层楼”；第三、要学会谦虚谨慎，公正公平，只有总感觉自己是不够的，才能永远前进，只有公正公平，才能使人信服，有句话说：“骄傲来自浅薄，狂妄处于无知。”这是很有道理的，只有养成取人之长，补己之短，胸怀坦荡，公正公平的素养，将来才能做一个称得上是合格的人民教师；第四、要增强自身的责任感和创新意识，没有高度的责任感和创新意识，我们就很可能落伍，站得高，才能看得远。我们的思想境界越高，观察问题就会更深、更远，这样才能应对将来这个多变的教育环境。这些品质不是一朝一夕就可以炼成的，而是经过长期的培养形成的。因此，我们就要从现在开始克服自身的不良习惯，努力培养师德，让自己的言行举止真正成为世范。

此外，我们应树立好献身教育的恒心！在我国社会主义建设初级阶段，教育事业是整个社会主义事业的一个重要组成部分。目前，我国受教育的人数已超过 4 亿，教育质量的高低也就直接关系到我国社会主义事业建设的成败。因此，忠于教育事业，献身教育事业已刻不容缓。而且，忠于教育事业也已成为一个教师的最基本的道德准则。只有真正献身教育事业、忠于职守的教师，才能称得上是一名真正的人民教师！因此，从现在开始，我们就要树立好献身教育事业的恒心！

因此，对于师范生的我们，应按照学为人师，行为世范的核

心标准来发展、提升自身的能力素质。而这些职业能力及素质是在我们成为一名师范生的时候就应该着手开始培养和发展的。在一大二阶段，我们应更注重“三字一话”、活动组织能力的培养和专业知识的学习；大三大四阶段，我们应注重讲解、沟通及教师形象能力的培养；而对于教师思想道德水平的提高，是应贯穿在我们大学学习乃至整个人生之中。

看问题要一分为二，分清利弊。一方面教师的待遇提高，工作比较稳定，受到社会的尊重。但是，不得不说，在组织教育逐步发展的大趋势下，教师行业的竞争越发激烈，特别是语文老师，现在城市中斌不存扎起大面积的空缺，另外自己在作为一名教师的基本训练及一些技巧上存在不足，需逐步提高。

（一）从业资格

若想正式走上工作岗位，需获得《三级心理咨询师资格证》（已经考试）。普通话二级乙等以上（已考取二级甲等）。教师资格证（毕业后直接认定）。

（二）发展前景

1)、中小学心理教师

一般岗位职责：

1. 能根据《中小学心理健康教育指导纲要》和学校德育处工作精神的指导，按计划、有步骤地开展工作；

2. 贯彻预防性心理教育为主的工作方针，深入学生学习活动中，了解学生中心理问题倾向，适时地开展心理教育及宣传工作；

3. 严格按照《心理咨询人员工作守则》开展咨询工作，热情接待学生、家长的来访咨询，认真处理他们提出的各种问题，帮助学生及其家长调节心理状况，并对心理偏常的学生进行及时的诊断和鉴别；

4. 主动协助校德育处和各班主任开展各项工作，积极对学校教育教学工作提供相关的专业意见；

5. 把握各种途径在全校范围内积极开展各种心理健康宣传活动，提高全校师生对心理健康常识的认识，从而提高自我觉察能力；

6. 每学年初对新生开展心理健康测试工作，建立学生心理健康档案，并认真做好其管理和使用工作；

7. 协助处理学生行为、心理偏常事件，疏导处理；

8. 进行教师心理素质的提高和优化工作，进行适当的辅导；

9. 加强业务学习，不断提高业务水平，提高心理健康教育科研能力。承担心理辅导咨询方面的科研工作，积极总结心理辅导咨询经验，探索心理辅导咨询工作的理想模式。

任职要求：

1、统招学历师范专业毕业，一类重点本科、研究生毕业者优先，非师范类毕业生优秀者也可；

2、热爱教师工作，有一线教师工作经验者优先；

3、熟悉中小学生的生活及学习特点，善于与学生进行良好的沟通

交流；

- 4、语言表达能力优秀，思维灵活，富有亲和力；
- 5、有良好的团队合作精神，能在学科组中互促互进；
- 6、对所授课程有深入研究，在教学上有自己的特色。
- 7、富有耐心、爱心，爱岗敬业；

从此看出，语文教师需要一定的专业知识，教学技巧，另外要有自己的阅读量，扩大自己的知识面。教师一定要与时俱进，不断学习，全面的提高自己。

四、行动计划

认知自己、选择了目标职业之后，必须要付诸行动，才是管理自己，使自己努力向既定目标靠拢。而“没有经过设计的人生是打折的人生”，只有制定了详实可行的计划，才能使自己接下来的行动“有法可依”、使自己能够脚踏实地循序渐进，最终实现目标。

（一）总体计划

在大学阶段，我希望自己能够夯实专业基础、储备专业技能，并利用一切可利用资源获得专业知识（如参加学院学生会的讲课、利用图书馆资源查找相关资料书籍等），以弥补自己专业知识和实践经验的不足；实习时，也可从实践角度锻炼自己的实际“操作能力”，提高竞争力；选择适合的时机，参加资格考试，获得资格证书，正式走上工作岗位；工作三至五年后，可以进一步考取二级心

理咨询师，在学历和资格上有所进步。

重点：

（一）从现在就要开始关注教师行业的就业变化趋势，或一些新的政策方案，利用合理的渠道畅通信息。

（二）努力学习大学课程，为将来教师上岗考试做好准备。学好对口专业课，提高专业水平，及教师技能。

（三）多参加各种大型活动，在实践中锻炼自己的交流能力。学会在实践中运用所学知识，积累经验，不断成长。

（四）分配好大学四年的主要任务，合理安排、规划时间（现在是大三）：

大三时重在实习，在实践的过程中，提升自己的职业修养和教学能力，累积更多的工作经验。有利于以后真正面临职场生活。

大四时注重对自己进行查漏补缺，对于没有学好的知识进行重新学习，没有掌握的技能再进行掌握。

（二）具体计划

根据下图，

我制定了如下计划：

时段		具体计划
大二	上学	备战省计算机二级： 去图书馆借阅相关专业书籍；

年	学	加强实际操作，力争笔试与机考“两手硬”。
	期	<p>备战英语四级</p> <p>每星期完成两套四级真题，有不能理解处立即想方设法解决；</p> <p>每天利用课余时间联系听力；</p> <p>完成一些基础资格考试，比如普通话，三笔字等</p>
三	下	<p>旁听我校英语专业课程，为看懂新最的心理学文献。</p> <p>利用课余时间多跑图书馆，先从简单的知识入手，有基础准备；</p> <p>储备实践讲演，储备专业技能。</p> <p>备考心理咨询师</p>
	学	
年	上	中学实习
	学	为目标职业打基础，知识会积少成多
四	上	<p>进行社会实践工作，注意实习单位的选择。争取能够进入较好的中学</p>
年	学	
	期	

	下 学 期	<p>完成毕业论文。</p> <p>着手准备毕业后的相关课程进修；</p>
--	-------------	---------------------------------------

(三) 分期目标

在校目标

大学毕业时要达到本科学历水平，并顺利拿到学士学位和教师资格证和三级心理咨询师资格证。努力学习教师考试知识，争取通过教师招考，做一名教师。

中期目标

1-5年，目标是成为一名合格教师。进校第一学期认真工作，听经验丰富的老师课，尽快熟悉教学与学校管理。如果获取上讲台的机会后，要争取在三尺讲台上“站稳脚”，力图自己满意、学生满意、校领导满意。我准备用三年的时间，了解学校，了解学生，充实自我，认真备课，及时反思，虚心请教，成为一名合格的教师。

长期目标

5—10年，立志成为一名学者型教师。现在是一个知识经济时代，知识更新日新月异，要想跟上时代的步伐，必须时时充电。在学校许可的情况下，我希望有在职读研的机会，这是提升自己最好的方式。平时要采取各种方式丰富自己，提高自己，为以后读研奠定一定的基础。如果真能在职读研，一定要处理好学习与工作的关

系。认真总结经验，开拓新式教学，争取在教育行业获得大家的认可。

结束语

许多毕业后的大学生都有过这样的困惑：实际就业与自己职业理想相差甚远，收入也与期望值有较大差距，现在我虽然还没有毕业，不过也面临着这样的形式。为什么会有这样的情况出现？职业生涯规划师认为，缺少必要的就业前的职业规划，缺少对职场的前瞻，因此造成了很多职场新人刚踏上工作岗位就有了职业失落感。所以说大学生在学习过程中就应该做好职业规划，为将来的求职做好准备。我现在是大三的老生，就业问题也就不远了不久就会有残酷的职场竞争，为了到那时不为就业担心，我会在大学四年做好一切我能做到的准备，做有左右准备的人！