# 职业生涯规划结课作业

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-06-26

*第一篇：职业生涯规划结课作业职业规划内容结构题目：新颖，有特色，可以有副标题前言：自由表述，引子，曲子前奏；自我评估：全面描述自己，可信度高；职业评估：内容具体，重点突出职业目标：总目标+分解目标；目标不能太多生涯人物访谈：目标执行的路径...*

**第一篇：职业生涯规划结课作业**

职业规划内容结构

题目：新颖，有特色，可以有副标题

前言：自由表述，引子，曲子前奏；

自我评估：全面描述自己，可信度高；

职业评估：内容具体，重点突出

职业目标：总目标+分解目标；目标不能太多

生涯人物访谈：

目标执行的路径：方法与路径先进、可行

评估与调整：预测可能遇到的困难，关键问题

结束语：感想与收获

生涯人物访谈注意事项：

目的：获得从大众传媒得不到深入信息，个性化信息。

时间：30分钟 — 60分钟

人物：在本领域工作3年以上

人数：2-3位，不要少于两位

方式：面对面，电话次之

流程： 了解自我寻找生涯人物

结合目标信息设计访谈问题

预约生涯人物

采访生涯人物

用信息加工的观点来分析

“三•三”制原则：最少采访3个人，最好采访刚入职1-2年工作者、入职3-5年工作者；入职5-10工作者。采访内容： 工作性质、任务或内容

工作环境、就业地点

所需教育、培训或经验

所需个人的资格、技巧和能力

收入或薪资范围、福利

工作时间和生活型态

相关职业和就业机会

组织文化和规范

未来展望

重点采访： 喜欢这个工作什么

不喜欢什么

对自己进入这个领域有什么建议

另外要求

1、不能过于简单看不明白，也不能太多重点不清楚。

2、精炼，高度概括，不浮燥、不夸大；

3、内容具体，重点突出；

4、找出关键问题，其它问题迎刃而解；

5、格式：A4白纸，页边距，黑色，舒适美观，整洁大方。

6、字数要求：3000-5000字。

7、激光打印。

**第二篇：大学生职业生涯规划设计结课作业**

大学生职业生涯规划设计

结课作业

班级： 姓名： 学号：

1、我的职业规划书 姓名：

规划书年限：5年 年龄跨度：24岁至29岁 起止时间：2024年至2024年

2、职业方向和总体目标：

职业方向：我希望自己可以成为一名成功的土木工程师，在建设祖国基础设施的岗位上奋斗。

总体目标：就像我们看到身边的高楼大厦正在不断地拔地而起、一条条宽阔平坦的大道向四面八方不断延伸一样，土木建筑行业对工程技术人才的需求也随之不断增长。2024年进入各个人才市场招聘工程技术人员的企业共涉及到100多个行业，其中在很多城市的人才市场上，房屋和土木工程建筑业的人才需求量已经跃居第一位。随着经济发展和路网改造、城市基础设施建设工作的不断深入，土建工程技术人员在当前和今后一段时期内需求量还将不断上升。再加上路桥和城市基础设施的更新换代，只要人才市场上没有出现过度饱合的状况，可以说土木工程技术人员一直有着不错的就业前景。

3、社会环境分析：随着城市建设和公路建设的不断升温，土木工程专业的就业形势近年持续走高。找到一份工作，对大多数毕业生来讲并非是难事，然而土木工程专业的就业前景与国家政策及经济发展方向密切相关，其行业薪酬水平近年来更是呈现出管理高于技术的倾向，而从技术转向管理，也成为诸多土木工程专业毕业生职业生涯中不可避免的瓶颈。

4、行业分析结果：我国的土木工程建设从20世纪50年代起一直没有停过，且发展很快，尤其在近年来，发展极为迅猛，几乎整个中国成了一个大的建设工地。新的高楼大厦、展览中心、铁路、公路、桥梁、港口航道及大型水利工程在祖国各地如雨后春笋般地涌现，新结构、新材料、新技术大力研究、开发和应用。发展之快，数量之巨，令世界各国惊叹不已。

截止2024年底，我国铁路运营路程已达6．78万公里，居世界第4位，亚洲之首。铁路朝着城市轻轨和地铁两方而发展。同时，我国也在积极建造高速铁路，武汉至广州的高速铁路运营时间仅需4小时。此外，磁悬浮列车也在发展。桥梁工程也取得了惊人的成就，伴随着桥梁类型的不断翻新，主跨跨度一再突破。杨浦大桥、南浦大桥、芜湖长江大桥、南京长江二桥等大跨桥梁的建成都标志着我国的大跨结构达到了一个新的水平，己跨入世界水平先进行列。目前，我国己建成千米以上大桥3座、800m以上大桥8座、600m以上大桥15座、400m以上大桥40座，重庆万县单孔跨度达420m的钢筋混凝上拱桥更引起世界同行的莫大兴趣。在水利建设方面，50年间全国兴建大中小水库8．6万座，水库总蓄水量4580亿立方米。建设和整修大江大河堤防25万公里，目前防洪工程发挥的经济效益达7000多亿元。在大坝建设方面，我国先后建成了青海龙羊峡大坝、贵州鸟江渡大坝、四川二滩大坝等水利工程。

5、生涯动机剖析：

自身条件及潜力评测分析结果：

专业学科兴趣剖析：土木工程是现在热门的专业，同时我对这一专业也非常喜欢。外语，会计，电子等其他专业是我第二兴趣专业。对一些动手能力要求高的专业对我来说比较感兴趣。

我兴趣属于现实型：喜欢以物、工作、机械、动物等为对象，从事明确的、有序的、系统的活动。具备真诚坦率、稳定、讲求实利、服从的性格特点；但害羞、不活跃、缺乏洞察力和社交能力。适合从事手工工作和技术工作。如制图员、程序员、司机、电工、机械工及木工、瓦工、修理工等。

气质类型上属于胆汁质，心理和行为特征：兴奋而热烈，精力充沛，能经受得住强烈刺激，行为果断，有魄力；善与人交往，乐群性高；直率急噪，易冲动；思维、语言、动作反应快，但不灵活、不准确；性情粗犷，宽宏大量。优点：开朗、豪放、果断、进取和勇敢；缺点：任性、粗暴、高傲 等。所以根据自己的这些气质个性比较适合从事土木工程施工方向

我们应该到第一线去锻炼，即施工现场。土木工程这个专业实践性很重要，一定要多实践。有很多工程，设计得出来，但施工上却做不出来，比如：施工图纸可以设计出来，如果没有现场经验，特别是一些节点，配筋量都比较大，施工中往往做不出来。所以有必要到施工现场锻炼几年。那么从事施工的工作要多久，要看个人的吸收能力，有些人只要一栋工程就可以掌握大部分的施工程序。选择施工三年左右就足够了，在这三年内足以熟悉自己从事的专业，这时候要转向设计也是很合适的，所以在施工上我们不但要懂得施工管理、施工设计、平面布置等，还要懂得结构设计等设计知识，为将来做好准备。

组织、协调、管理能力的培养，在施工现场工作，你的管理，组织协调，计划的能力，以及人际关系的处理上都会加强，可以提高了自己的综合能力，因为你总是要全盘考虑很多细节，比如，你要清楚地知道材料的使用情况，以免工人偷工减料等。施工管理相对其他行业的管理会更复杂，不但要管理人，还有管理工程，安全、质量、工期、成本都要全面考虑，特别的，管理人是最复杂的，它是动态的，人的背景不同，素质不同，要管理好很困难。

施工可以磨练一个人的意志，提高解决实际问题的能力，培养吃苦耐劳的精神。从经济收入角度上，施工的工作可以带来比较丰厚的回报，个人发展空间也比较大。

对我来说到国内大中型的公司工作更好，因为那里可以学习到很多先进的土木专业方面的知识和技能，同时各方面的工作都比较规范，工作起来较得心应手。哪怕你只负责一小部分也好，在那里可以得到很好的锻炼，学到很多东西，在大型公司锻炼至少三到五年过以后，你再到中小型公司去工作，那么你就会比较从容，才会具有独当一面的能力，那时你已是这个单位的骨干力量了。只要接受几个工程，你就基本可以掌握相关的知识，大公司分工很细，你要了解不同的工作部分，这样学得才比较全面。总的来说，在大公司碰到的大项目的机会多，管理水平高，遇到的难题大，学到的技术多，处理问题的能力强，经验也会比较丰富。在小公司里，没有较先进的知识和技能，相对来说都较落后，同时管理水平也有限，许多制度都十分不规范，工作能力将很难提高。

6、具体实施职业发展路线解剖：（1）2024——2024年，从现在开始到12年上半年都认真准备专业课的学习，本阶段认真学好专业知识，为自己以后走向工作岗位打下理论基础，以优异的成绩完成学业。（2）2024——2024年，如果我的努力能够实现，我将继续为我的工程师目标而努力，我将走向工作岗位从最基本的做起，学习工作经验，总结工作教训，在这期间我仍然会不断学习，不断充电，我将利用我所学习的专业知识——土木工程，在迈入社会的开始凭借自己的专业而努力。通过在大学期间对会计专业的理论学习，再结合实践经验，并利用自己英语的优势，能够在一家国企好好发展，实现自己的人生价值

7、现阶段的自我要求： 最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践向结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是闭不可少的。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

8、评估调整 :自己现阶段随制定了自己的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。对待他人很热情，容易与人交往，外向。活泼，健谈，经常主动与他人交谈。在社交场合中较为轻松，与人交往表现得不卑不亢，但又不会过分突显。对多数人能较为公开展示自我，比较直率。对他人有较强的依赖性，需要别人的支持才能维持自信心。

**第三篇：职业生涯规划结课论文**

职业生涯规划

结课论文

学院：化学与化工学院

专业：应用化学10-1班

姓名：赵圆月

学号：1066129127

职业生涯规划

前言：

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已经走进大学生活，体验大学的乐趣。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划已经成为在人争夺战中的另一重要利器。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，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，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呢？所以我们要对自己的职业生涯进行规划，给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸吧！

一、自我盘点

1、优势盘点：生活态度积极乐观，性格热情开朗，乐于助人，勤奋刻苦。从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我最宝贵的财富。在学校积极参加各类活动，现任学生干部，有较强的组织能力和语言表达能力。也曾参加过很多兼职工作，有简单的工作经验。

2、劣势盘点：因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低。做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

3、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为前进道路上的障碍时，就应充分得用自己的优点，让其把自己带出围障。清楚了解自己之后，就采取措施来补救。所谓江山易改，本性难移。但是只要有恒心，凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来。此外，还可以充分利用一直关心和支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自己存在的不足并制定出相应计划以针对改正，把握每次机会，勇于说出自己的想法，敢于尝试。

二、社会，学校，家庭环境分析

1、社会环境：中国政治稳定，经济持续发展，在全球经济一体化环境中的重要角色，经济发展有强劲的势头，大批的外国企业进入中国市场，同时也有很多的中国企业走出国门。要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务，这为毕业生提供了很多的机会。但是人才的竞争也日益激烈，企业工作单位对应聘者的要求也越来越高。而且受到美国金融危机的影响，大部分的企业和用人单位也在裁减人员。不过，近两年应届毕业生都趋向于自主创业，这种就业方式成了流行。

2、学校环境：校园的学习环境很好，围绕着一份浓浓的学习氛围，学校的硬件设施很完备，师资质量也很高。校园内的生活环境很优美，绿树成荫，有足够的运动场所提供同学们锻炼身体。校外的交通也很便捷，周围有很多的商店和公司，制造了很多的兼职机会。每年学校都会举办一到两次的大型招聘会，为在校学生提供应聘机会。此外，每一学年都会在学习，科研，综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办法，为贫困的学生提供帮助。在校的学生每年

都会组团参加省或国家的大型比赛，而且每年在科技研究方面获奖，学校还提供寒暑假的社会实践活动的机会。

3、家庭环境：家中有四名成员：爸爸，妈妈，妹妹和我。爸爸是一名党员，在本地的单位工作，妈妈是一名家庭主妇，在家处理家中大小事务，妹妹还是一名初中生。父母的要求并不高，在各方面也不会过分的给予压力，通常情况都不干涉自己的选择，只会在身边提供意见和帮助。和妹妹的相处也很融洽，时时会互相帮助。家族中有很多哥哥，姐姐在学习上树立着榜样，伯叔对待的期望很高，比较看重学历和能力方面的培养，而且亲朋好友间的期望有时过高所以会造成一定的压力。

三、个人职业生涯规划

1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重点，专业知识是我们就业的基本知识，因此也要重点掌握一下专业知识，还有就是在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力。大学一年级：已经得到的收获：计算机二级证，普通话证书

大学二年级：要通过大学英语四级考试；熟悉掌握专业课知识，考取教师职业资格证书，领取化学检验师从业资格证书

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力和创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

2、近十五年的目标

2024-2024年：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。

2024-2024年：贮备资金，积累经验；

2024年：了解市场行情；

2024年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2024年：拥有自己的公司

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的的时间来找工作。(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

四、规划调整

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

1、评估的内容：

职业目标评估：假如一直没有达到我的规划目标，那么我将按实际情况作出改变，或另制定计划和目标。

职业路径评估：当出现就业困难的情况，或者长时间找不到工作的时候，退而求其次，或者尝试其他的职业。

实施策略评估：如果不能把计划坚持下来时，我就改变行动策略或找身边的人帮忙，指点。

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）：随时了解情况，当问题出现时，作出适当的选择。

2、规划调整的原则 ：

要按照自己的实际情况，针对出现问题的方面进行调整，避免主观或者没有目的的随意调整原来的计划。必要时，可以咨询身边的朋友或同学，了解一下别人的看法，倾听一下其他人给的意见。

五、结束语

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。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；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，不要因为挫折而畏缩不前，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，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”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差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

**第四篇：职业生涯规划结课作业——生涯人物访谈记录表**

工商学院大学生职业生涯规划与就业指导课程

职业生涯规划课程结课考评

文章类型：生涯人物访谈

访谈人物基本情况： 受 访 人 物：宋慈勇

受访人所在单位：中国水利水电第十三工程局

受访人担任职务：三分局副局长 受访人联系方式：\*\*\*

结课学生基本情况：

姓 名：宋攀

性 别：男

学部班级：信息工程学部09级土木工程专业一班

联系电话：\*\*\* 任课教师：李欣欣

生涯人物访谈记录

一、访谈方式：当面访谈

二、访谈准备：

1、访谈对象背景资料准备情况：

受访人物宋慈勇，男，河北邢台市新河人。1984年就读于济水利工程学院，1988年毕业于济南水利工程学院，毕业后就职于中国水利水电第十三工程局，现又兼中国南水北调第十三工程局三分局副局长职务。在职期间，曾接任过诸多工程并担任项目经理及党支部书记。在学校和工作岗位上，都积累了相当丰富的业内经验。对于择业和就业，也有着自己独到的见解，特别是对于从事土木工程行业，应该具备的素质和能力，有着深刻的认识。

2、访谈对象联络过程与途径分析：

首先通过电话预约，后经过对方同意，找合适的时间进行当面的访谈。由于本人于受访者有过接触，所以再联络方面就比较的顺利，受访者也很愿意接受我的采访，愿意传授我一些他当年经历的问题和经验。这是一个资深业内人士对一个初出茅庐的大学生的栽培和指导。也体现了他愿为人师和互相交流的品质。

3、访谈问题选择

a．您是如何找到这份工作的？

b．我们现在可以通过什么方式、提高哪些技能或素质，以便日后能在激烈的求职竞争中胜出，你能给予一些建议吗？ c．您认为做好这份工作应该具备哪些知识、技能和经验？ d．在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平？

e．在行业内，先从什么样的工作岗位做起，能学到最多的知识，最有益于发展？

f．您在做这份工作时，什么是最成功的，什么最有挑战性？ g．您的熟人中有谁能够成为我下次采访的对象吗？可以说是您介绍的吗？

h．就您的工作而言，您最喜欢什么？最不喜欢什么？ i.男女工作者在这份工作上机会均等吗？

j．您如何看待该单位的组织文化和该领域的工作方式在将来的变化趋势？

三、访谈记录：

问题一：您是如何找到这份工作的？

记录一：毕业前公司到我校招聘，当年也是自己制作的简历，去看中的单位投简历找工作，由于我在校期间表现优异，被中国水利水电第十三工程局通知并面试通过，先从事了水利局和水利勘测设计的工作，后逐渐从事领导工作。

问题二：我们现在可以通过什么方式、提高哪些技能或素质，以便日后能在激烈的求职竞争中胜出，你能给予一些建议吗？ 记录二：在大学期间，要注重动手能力,沟通能力等等，有时间多参加兼职，实习，积极参加学校班级的各种活动，还有参加各种技能培训和考试，另外初刻本教授的知识以外，还有阅

读本专业的相关书籍与资料。多几项技能的证书可以为以后顺利就业增加有力的砝码。

问题三：您认为做好这份工作应该具备哪些知识、技能和经验？ 记录三：首先搞工程很辛苦。尤其是土木工程，是一个要有勇气的选择。可以这样说它随着社会生产发展，越来越需要复合型人才，亦所说的T型人才，这种人不仅要懂技术，还要明管理。现在你们学的每一门课程都是为将来的就业做准备的，作为有志从事此行业的的人，必须要做的事是打好专业基础，经过各项具体工作的艰苦磨练，从技术工作开始，然后将进行更有挑战性的管理技能磨练。这些都是最最基本的常识，在以后的工作中都要用到。而且要有强烈的责任感，热爱工作，热爱工作单位。当然，还得有健康的身体素质，以及过硬的心理素质，从事这个行业是非常艰苦的，往往要在荒郊从事建筑工作，条件异常艰苦，一年之中往往只能回一两次家，没有良好的身体与心理素质是很难适应这份工作的。

问题四：在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平？

记录四：不知你留心过招聘网络没有，每年五月份左右都会有用人单位的招聘信息，开始的月薪一般在1000元上下。不过工作几年有经验后，尤其是当你考取了造价师、预算师等一系列资格证后，你的薪水会发生惊人的改变。

问题五：在行业内，先从什么样的工作岗位做起，能学到最多的知识，最有益于发展？

记录五：其实无论哪个行业从底层都是最能学到东西，因为那都是基础。

问题六：您在做这份工作时，什么是最成功的，什么最有挑战性？

记录六：千万不要说我取得了什么成就！我也没有什么具体的座右铭。我只是认为，无论做什么事，要踏踏实实、默默努力、不要浮躁，积极做好。我没有给我自己定一个具体的奋斗目标，但还是应该了解自己专业的前沿研究动态和水平。机遇不易得，做什么都要做好，忠于自己的专业和行业，为社会的发展尽一点微薄之力。

问题七：您的熟人中有谁能够成为我下次采访的对象吗？可以说是您介绍的吗？

记录七：我们公司的副经理何利超先生，他是土木专业博士生，采访他你肯定会受益匪浅。

问题八：就您的工作而言，您最喜欢什么？最不喜欢什么？ 记录八：最喜欢勤勤恳恳的工作，不喜欢懒散。问题九：男女工作者在这份工作上机会均等吗？

记录九：由于该工作一般条件较为艰苦，所以我们还是更倾向于男生，但现在女生的机会比往前已经大了很多。

问题十：您如何看待该单位的组织文化和该领域的工作方式在将来的变化趋势？

记录十：随着科技的发展我相信工作方式也将变得更加信息化，单位的组织文化也将变的更加丰富。

四、访谈心得

1、现实访谈结果同个人预期目标的匹配情况分析（相同不同）

本次的访谈与我预期的目标有一定的差距。

2、现实访谈结果与个人当前能力结构的匹配情况分析（已具备不具备）

通过访谈结果发现自己专业知识尚不完善，我要加强专业知识的学习，能够驾驭好书本知识，心理素质以及组织能力也有待加强，由于假期不断的实习与锻炼使我拥有较强的身体素质与实践能力，因此我个人的学习目标为尽最大的努力把自己所学专业学好，使其成为自己步入社会的最佳法宝；涉猎不同专业的知识，扩充自己的知识面，存储知识，为以后发展做足准备；大学期间考取对自己就业有帮助的证书，尤其是对以英语等级考试的通过和真正的能够自如的应用英语；大学中广交好友，扩充自己的交际范围，发展同学友谊；经常去图书馆博览群书，查询所碰到的疑难问题，同时开拓知识面。

其次，对于自己的大学规划珍惜每一分钟学习时间，不荒

度剩下的大学时光，为自己的目标一步一步的前行实现，有机会再更系统的学习专业知识。在大学沉淀自己，积累知识，未见后梦想的实现做足准备。

3、现实访谈结果与课程讲授内容的差异性分析（实用知识未印证理论）

我认为访谈结果与课程讲授内容存在较大差异，访谈所讲更注重于实践，而课堂内容更注重于理论，但是俩者却有着密不可分的联系，课堂所学内容是从事这个行业的基础，只有基础打好方能做好实践。

4、个人经历生涯人物访谈活动与职业生涯规划课程教学活动的感受与收获

我认为通过这次访谈是学校教育向课堂外的一种延伸，它有助于我更多的接触社会，了解社会，同时实践也是我们学习知识锻炼才干的有效途径

通过这次访谈我对企业了解了好多，也学到了不少东西，这些都是不能从课本上学到的知识，我感觉这种访谈扩大了我的视野，也让我了解了我们以后找工作时都要具备哪些能力，企业需要哪种人才等等。

任何一份工作都要我们尽心尽力去完成，以后自己走上工作岗位，不论是什么样的岗位都要认认真真的完成每一项工作。这次实习对我以后的就业观念起到了启蒙的良好作用，这些在家里和学校里无法学到的知识通过这次的实践我们都学到了，很高兴自己有这么一次机会可以去接触社会接触形形色色的人，这使我认识到社会才是那个我们一生中都要学习的学校，真正的学校是社会。

大学生社会活动是引导我们走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会思想的有效途径。通过参加社会活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想和知识。

虽然这次访谈活动已成为历史，但我从中领悟到很多东西，而这些东西将使我受益终身。访谈活动加深了我对社会的了解拉进了我与社会的距离，也让自己在实践中增长了知识，明白了更多人生道理，进一步明确了我们的成才之路与肩负的历史使命。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。

机遇只偏爱有头脑准备的人”我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在于社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，将在实践中学到的知识与经验更好的用于学习中，争取在学习上取得更大的进步，提高自己的学习能力和实践能力，做一个对人民对社会对国家有用的人，努力为现代化建设做出自己的贡献！

这次活动是一次经历，是一次挑战，更是一笔财富！值得我永远牢记！

我认为学习是学生的天职！学生的根本任务就是学习。

我定的自己的学业目标是：拿到学士学位，通过英语四、六级并尽可能拿高分，通过计算机考核，拿到专业认可证书，成为一名优秀的大学生。

努力学好各门必修课和选修课.积极参加社会实践活动,不放过任何一个锻炼自己的机会；加深对专业的的大范围学习及其课外深广度学习，争取比书本知识大上一号，能更好的驾驭

书本知识。

我要慢慢的了解职业，提高人际沟通能力。主要内容有：和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；参加学校活动，增加交流技巧；学习计算机知识，辅助自己的学习。

要提高基本素质。主要的内容有：通过参加学生会或社团等组织，长自己的见识，提高自己的能力，加强与同学之间的交流，建立自己在学校的关系网，锻炼自己的各种能力；主要尝试兼职、社会实践活动；提高自己的责任感、主动性和受挫能力；积极学习英语，为英语过级做好准备。在大一下学期时，通过英语四级的考试，并争取拿到较高的分数。英语口语能力增强，计算机应用能力增强。

提高自己的求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：撰写专业学术文章，提出自己的见解；参加和专业有关的暑期工作，多和同学交流求职工作、心得体会；掌握简历、求职信的写法及其技巧；了解并搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

对自己负责，不要对他人要求什么。在学校呆久了就会发现有些同学很霸道，有些事情很没道理很蛮横，注意习惯，习惯了就好了。

计划永远也赶不上变化。但是没有计划，人生就是一片混乱，大学的四年也许就会漫无目的的虚度过去。给自己一个目标，定一个计划，就是给自己增加动力。

我的计划还不是很完善，也不是很细致，在不断的学习和生活中，计划会一点一点的完善改进。

我没有多幻想我成功怎么样，我只在乎过程，在我一点点靠近我的目标的时候，我学到的东西是不是对我今后的人生受益。我早已意识到我的奋斗过程是很艰辛的，但我相信只要我踏踏实实走好每一步，我迟早会成功。

无论你现在抱着怎样的心态看待我的目标计划，请相信我，鼓励我！有目标有计划就是成功的一半！

只有肯学、苦干、敢创、敢干，就能走出一条路。路就在自己脚下，只要你靠努力，成功就在你眼前。路就

在自己脚下，既然选择了，就一步一个脚印坚定地走下去吧。

**第五篇：职业生涯规划作业**

职业生涯规划作业

进行一次职业调查，并撰写一份调查报告

要求：1500字左右

电子版以word形式发我邮箱job5115@163.com,文件名和邮件主题以“学号+姓名”命名。

1你现在的职位需要承担什么样的责任和义务？编辑

2每天的工作内容大概是什么样的？文章收集、排版

3这份工作要求个人做怎样的配合？一周内完成所有的版面

4你的工作变化性大吗？不大，基本上工作内容相同

5你的同事都是些什么样的人？和善，好相处

6这个领域的成功人士必须具备什么样的专业知识，普通员工需要什么样的素质？关注报纸市场的变化

7根据你注意到的，这个行业的佼佼者，都具备了何种人格特质？现在还不清楚

8这份工作需要具备什么样的技术及能力以及资格（教育程度、专业训练、经验、证书或执照）？一定的学历，熟练使用排版软件

9估计一下，刚进入这个领域的新人，起步底薪是多少？1500元左右

10工作的未来发展趋势如何啊？可能有怎样的变化？看报纸经营情况的变化

11当你要换工作时，目前的经验和专业训练会帮助你准备下一个工作吗？大致是什么行业？可能会有帮助。媒体行业。

学院学号专业姓名

题目：三号

正文：小四

行距：单倍

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找