

大学生职业生涯规划书 修改意见

存在的不足

- 对“大学生职业生涯规划书”认识不全面不到位
- 自我认知不全面不深入，浮于表面，众人一相
- 外部环境认知视野不够开阔，缺乏系统性和逻辑性，认识不充分
- 不充分的自我认知与外部环境认知不可能做出理性科学的职业发展决策
- 计划和路径笼统，可操作性和可评价性不强
- 缺少评估与反馈
- 部分同学存在应付作业的态度，而不是立足指导自己大学学业与职业发展的角度

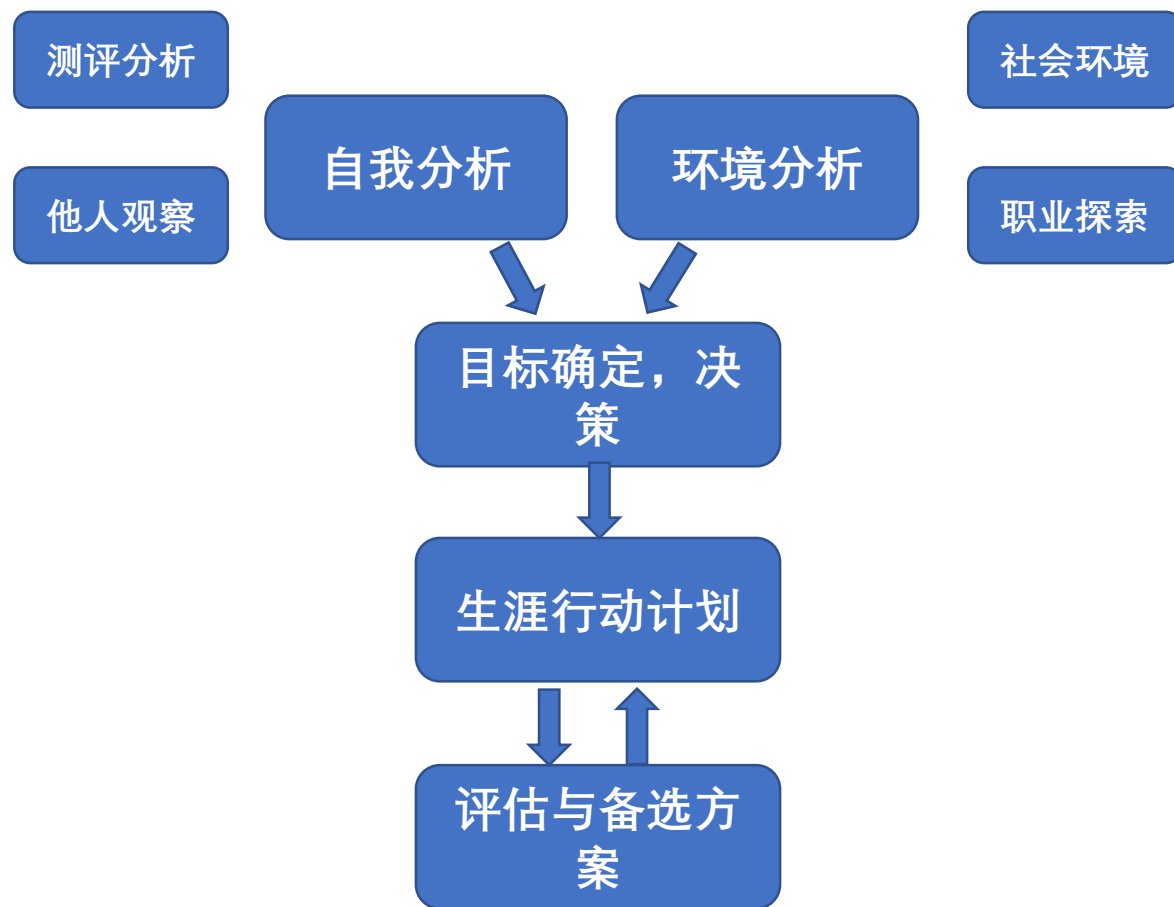
建议1：端正态度

- 制作自己的《大学生职业生涯规划书》的目的在于指导督促自己更好地度过大学时光，更充分地利用大学时光提升自身能力，提高自己的竞争力。
- 古人说“不打无准备之仗”说得就是这个道理。
- 要本着对自己负责的态度，锻炼并提高自己的规划意识和能力。
- 通过制作并不断修订自己的《规划书》来更好地了解自己，进行自我定位，了解社会环境，明确个人未来的切实可行的奋斗目标，提升应对竞争的能力。

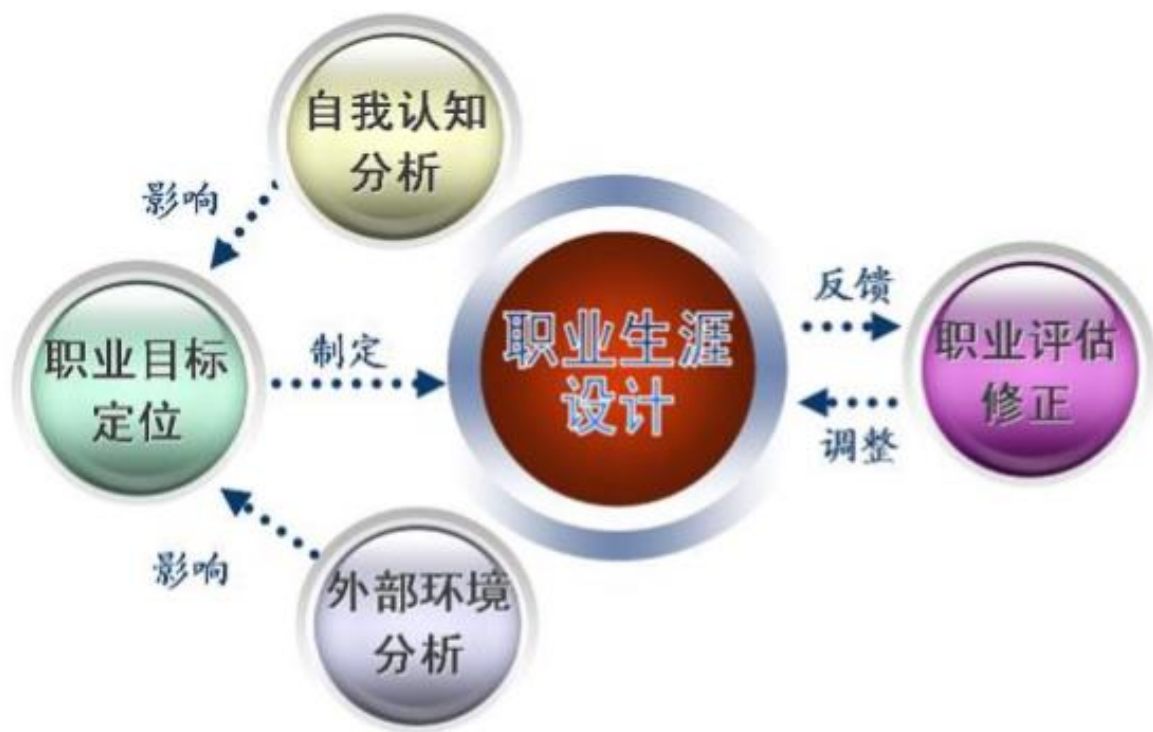
建议2：正确把握《规划书》定位

- 通俗讲，《规划书》就像高中时的《学习计划》
- 制作《学习计划》，你要明确个人现状，要确立学习目标，要有实施步骤，要不断及时总结修订。
《规划书》同样需要这些。
- 《规划书》主要解决三个问题（对比学习计划讲）：
 - “我是谁？”——明确个人现状
 - “我将成为谁？”——确立学习目标
 - “我怎样去行动实现？”——实施步骤

建议3：梳理好《规划书》逻辑机构1



建议3：梳理好《规划书》逻辑机构2



建议4：自我认知力求全面深入客观，要有针对性，是对自己的，自身的优劣势要清晰

- 自我认知可以从多个角度：性格分析、兴趣探索、职业价值观、职业能力、综合评价等
- 吉讯测评只是一种工具，结果只是一种参考，并不是绝对准确的科学评价
- 自我认知要做到全面深入有针对性就必须多措并举：
 - ① 测评分析
 - ② 他人评价（周围人的评价）
 - ③ 自我分析（从个人兴趣、成长经历、社会实践经历等出发，并将前两种方法的结果综合起来分析）
- 不要面面俱到，适当突出一些特质，为后面的职业选择埋下伏笔。

建议5：外部环境认知视野要开阔，要有系统性和逻辑性，认识充分

- 注重三业：目标行业、目标企业、目标职业（位）
- 要了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况，简明扼要，数据和事实证明
- 对目标职业所处的行业的现状及前景了解清晰，了解行业就业需求
- 熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展
- 对目标职位的进入途径、胜任标准了解清晰，深入了解目标职业对生活的影响
- 对代表性企业和意向企业进行对比，分析其企业文化、发展前景及其与自我的匹配程度
- 在探索过程中应用到文献检索、生涯人物访谈、见习、实习等方法。还可使用行业协会调研、校友经验总结、招聘信息分析等方法。

建议6：职业决策

- 职业目标确定和发展路径设计要符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际、可执行、可实现
- 对照自我认知和职业认知的结果，分析自己优、劣势及面临的机会和挑战（swot法），职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑
- 备选目标也要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关性
- 最好能够运用评估理论和决策模型作出决策（top模式定位，mps方法，机会-能力-价值法等）

建议7：计划和路径

- 行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性
- 近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰并具有灵活性，长期计划具有导向性（目标管理法、时间管理法、倒推法、差距管理法、关键事件法）
- 职业发展路径充分考虑进入路径、胜任力标准等探索结果，符合逻辑和现实
- 职业发展路径设计最好能通过采访相关职业人士的晋升实例来佐证，增强可信度和可操作性

建议8：自我监控

- 职业生涯规划要做动态调整是必然的
- 什么时候进行什么样的调整是自我监控的核心内容
- 对行动计划和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么
- 能够对行动计划实施过程和风险作出评估，并制定切实可行的调整方案，保持一定的灵活性，不见得事事都按计划进行就是完美
- 调整方案的制定要充分根据个人和环境的评估进行分析确定，充分考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性

建议9：职业生涯规划是一生都在做的事情，不可能一蹴而就

- 目前要做的职业生涯规划是大学生职业生涯规划，形式自由选择，如文字、图表等，建议包含以下部分：**自我认知、职业认知与决策、计划与路径**，但不局限于该内容，可根据作品实际需要采取多种形式。
- 本阶段的职业生涯发展目标分三个阶段：大学目标(现在至毕业)、短期目标（毕业后5年内）、中长期目标(毕业5年后)。以**现在至毕业后5年内**为主。