

## 附件二：

### 大学生职业生涯规划大赛作品模板

说明：本模板仅供参考，作品中至少应含但不限于下列内容。

#### 封面

大学生职业生涯规划大赛

姓名(性别):  
学院:  
专业班级:  
宿舍:  
宿舍电话:  
手机号码:  
邮箱:  
年 月 日

#### 引言

#### 目录

一、..... (页码)  
二、..... (页码)  
三、..... (页码)  
四、..... (页码)  
五、..... (页码)  
结束语..... (页码)

#### 正文

(切勿照抄，提倡原创发挥!)

#### 一、自我分析

结合大赛指定的网站上的测评，并完成测评，我对自己进行了全方位、多角度的的分析。

1、 职业兴趣——喜欢干什么；

我的职业规划测评报告中，适合我的职业有……。我的具体情况是……

2、 职业能力——能够干什么；

我的职业规划测评报告结果显示，xx 能力较好，xx 能力较弱。我的具体情况是……

- 3、 性格类型——适合干什么；  
我的职业规划测评报告结果显示……，我的具体情况是……
- 4、 动力类型——会做什么；  
我的职业规划测评报告结果显示……，我的具体情况是……
- 5、 胜任能力——优劣势是什么。

我的优势能力	我的弱势能力

自我分析小结：

## 二、职业分析

参考职业规划测评报告建议以及通过 xx 等途径方法，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

- 1、 家庭环境分析  
如经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响。
- 2、 学校环境分析  
如学校特色、专业学习、实践经验等。
- 3、 社会环境分析  
如就业形势、就业政策、竞争对手等。
- 4、 职业环境分析
  - ◆ 行业分析  
(如 xx 行业现状及发展趋势，人业匹配分析)
  - ◆ 职业分析  
(如 xx 职业的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析)
  - ◆ 企业分析  
(如 xx 单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等，人企匹配分析)
  - ◆ 地域分析  
(如 xx 工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等，人城匹配分析)

职业分析小结：

## 三、职业定位

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业分析）的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析：

内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)

结论：

职业目标	将来从事 (xx 行业的) xx 职业
职业发展策略	举例：进入 xx 类型的组织 (到 xx 地区发展)
职业发展路径	举例：走专家路线 (管理路线等)
具体路径	举例：xx 员——初级 xx——中级 xx——高级 xx

## 四、计划实施

计划实施一览表

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容 (参考)	策略和措施 (参考)	备注
短期计划 (大学期间 职业规划)	200x 年 ~ 20xx 年	如大学毕业 时要达到 …	如：大一 要达到… 大二要达 到… 或在 xx 方面要达 到…	如专业学 习、 职业技 能培养、 职业素 质提升、 职业实 践计划 等	如大一以 适应大学 生活为主 ，大二以 专业学习 和掌握职 业技能为 主…，或 为了实现 xx 目标， 我要…	大学生 职业规 划的重 点
中期计划 (毕业后五 年左右时 间职业规 划)	20xx 年 ~ 20xx 年	如毕业后 第五年时 要达到 …	如毕业后 第一年要 第二 年要…或 在 xx 方 面要达到 …	如职场适 应、三脉 积累(知 脉、人 脉、钱 脉)、岗 位转换 及升迁 等	省略	大学生 职业规 划的重 点
长期计划 (毕业后十 年左右或 更长时间 职业规 划)	20xx 年 ~ 20xx 年	如退休时 要达到 …	如毕业后 第十年要 第二十年 要…	如事业发 展，工作 、生活关 系，健康 ，心灵成 长，子女 教育，慈 善等	省略	方向 性规 划

### 详细执行计划如下：

本人现正就读大学 x 年级，我对自己在大学期间的职业规划是……

## 五、评估调整

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。

### 1、评估的内容：

- 职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一直……，那么我将……
- 职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现……的时候，我就……
- 实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果……，我就……
- 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）

### 2、评估的时间：

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；  
当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

### 3、规划调整的原则

## 结束语