

“大学生职业规化书”参考模版



清远职业技术学院

大学生职业生涯规划书（简本）

学 号：_____

姓 名：_____

所属学院：_____

年级专业：_____

职业方向：_____

就业创业指导教研室 制

2022 年 6 月

填写说明

此规划书简本可作为职业规划课的作业模板，亦可作为参赛选手提交的简易书面材料，并非个人职业规划作品的指定格式，主要目的是为了去繁留简，清晰地呈现学生的规划步骤和思路。学生可根据自己的需要自由撰写个人职业规
划书，简本模板仅供参考。

一、自我认知

可借助自我反省、他人评价、成就回顾、职业测评等方法，从个人性格偏好、职业兴趣、职业价值观、技能等不同的角度出发进行自我探索。

二、职业认知

利用生涯人物访谈、书报等出版物、行业调研、实习兼职实践、网络信息等获取职业信息的渠道搜索职业信息，进行职业探索。

参加校赛及省初赛的选手须另附职业认知的支撑材料，如生涯人物访谈报告、职场体验日记等。

- 人物访谈报告：低年级的学生可选择对本专业的老师或毕业的师兄师姐进行访谈，撰写人物访谈报告；高年级的可选择实习或其他实践经历中接触到的职场人士进行访谈，撰写人物访谈报告。
- 职场体验日记：以自己的实习/兼职经历，撰写职业体验日记（文体不限）。

三、职业决策

通过 SWOT 分析法、生涯决策平衡单等方式，综合运用推理、比较和数据资料进行职业目标的决策定位。

四、计划制定与实施

根据所做的职业决策，采用有效的方法对目标进行合理的分解，选择合适的学业生涯发展路径，并制定学业生涯发展计划及毕业后 3 内的职业适应计划，将规划付诸行动。

五、反馈修正

根据内外部环境变化有可能带来的影响，选择合理可行的职业目标备选方案，做到适时评估、及时修正并调整行动计划。

六、大学要完成的十件事

自由选择通过文字、绘画（可扫描粘贴入文档）、表格等方式，把个人在大学（或所规划的时间）期间预想要完成的十件事情表现出来。

注：填写字体要求为宋体、五号、黑色、单倍行距。

个人职业生涯规划书简本

目标职业	
自我认知探索简述 (12分)	<ul style="list-style-type: none">● 自我认知探索方法一：职业测评（4分）<ul style="list-style-type: none">1. 职业个性测评结果及认知小结<ul style="list-style-type: none">1.1 职业个性测评结果（不少于30字） 1.2 职业个性测评认知小结（不少于50字）2. 职业兴趣测评结果及认知小结<ul style="list-style-type: none">2.1 职业兴趣测评结果（不少于30字） 2.2 职业兴趣测评认知小结（不少于50字）3. 职业价值观测评结果及认知小结<ul style="list-style-type: none">3.1 职业价值观测评结果（不少于30字） 3.2 职业价值观测评认知小结（不少于50字）

4. 职业能力测评结果及认知小结（可选取 1-3 种职业能力进行测评）

4.1 职业能力测评结果（不少于 30 字）

4.2 职业能力测评认知小结（不少于 50 字）

● **自我认知探索方法二：成长反思法**（从成长中有代表性/印象深刻的事件中反思）**（4 分）**

6. 个人成长反思及认知小结

6.1 小学阶段成长反思及认知小结（不少于 100 字）

6.2 中学阶段成长反思及认知小结（不少于 100 字）

6.3 大学阶段成长反思及认知小结（入学至今，不少于 100 字）

● 自我认知探索方法三：360 °评价法（从成长中有代表性/印象深刻的事件中反思）

7. 360 °评价法及认知小结（不少于 50 字）（4 分）

7.1 360 °评价法

评价者	优点	不足	改进建议	可尝试职业方向

7.2 360 °评价法认知小结（不少于 50 字）

● 自我认知小结：（不少于 100 字）（3 分）

自我认知
探索小结
（3 分）

所使用的探索渠道：（可选用职业生涯人物访谈法、网络检索法、资料分析法、技能训练法等多个职业认知探索方法）

1. 生涯人物访谈法（访谈时间、方式、对象、问题以及认知结果）（不少于 100 字）**（2 分）**

2. 网络检索法（检索所得信息、数据和要点，数据信息来源）（不少于 100 字）**（2 分）**

职业认知
探索简述
（12 分）

3. 其他方法（选填）（不少于 100 字）**（2 分）**

● 职业调查结果:

1. 目标行业分类、发展趋势: (不少于 100 字) (1 分)

2. 列举与该行业相关的公司: (不少于 100 字) (1 分)

样 本

3. 目标职位主要职责、要求：（不少于 100 字）（1 分）

样 本

4. 工作时间、生活型态：（不少于 100 字）（1 分）

5. 职位晋升空间、路径：（不少于 100 字）（1 分）

6. 其他：（家庭等影响因素，选填）（不少于 100 字）（1 分）

样本

● 职业认知小结：（不少于 200 字）（3 分）

职业认知
探索小结
（3 分）

所使用的决策方法：（可选用 SWOT、SMART、认知信息加工理论、“机会——能力——价值”生涯决策模式、生涯平衡单等职业决策分析方法）

● **分析过程简述：**

1. SWOT 分析及认知结果：（不少于 100 字）**（3 分）**

职业决策
分析简述
（15 分）

2. 生涯决策平衡单分析及认知结果（不少于 100 字）**（3 分）**

3. 其他方法（选填）（不少于 100 字）**（3 分）**

● 职业决策选择：

1. 目标职业方向（含首先职业方向、第二职业方向、第三职业方向）（不少于 50 字）**（3 分）**

2. 首选职业方向生涯发展路径（当下至毕业后第三年，如护理、助产等专业可规划到毕业后第十年）**（3 分）**（不少于 50 字）

一、在校期间的学业生涯规划

● **课程学习目标**（每个年级阶段的重点课程、相关选修课及其学习方式）：**（5分）**

1. 大一阶段学习目标、学习方式及预期成效 **（1分）**（不少于100字）

2. 大二阶段学习目标、学习方式及预期成效 **（2分）**（不少于100字）

计划制定
与实施简述
（20分）

3. 大三阶段学习目标、学习方式及预期成效 **（2分）**（不少于100字）

● **职业资格目标**（证书名称、复习备考计划及考证期限）：**（5分）**

1. 职业资格证书 1：（证书名称、复习备考计划及考证期限）（不少于 50 字）**（1分）**

2. 职业资格证书 2：（证书名称、复习备考计划及考证期限）（不少于 50 字）**（1分）**

3. 职业资格证书 3：（证书名称、复习备考计划及考证期限）（不少于 50 字）**（1分）**

4. 其他职业资格证书：（选填，证书名称、复习备考计划及考证期限）（不少于 50 字）**（2分）**

● **职业素质目标**（社团、竞赛、实践等的选择与目的）：**（5分）**

1. 社团类活动规划及预期目标（不少于50字）**（1分）**

2. 竞赛类活动规划及预期目标（不少于50字）**（1分）**

3. 实践类活动规划及预期目标（含实习、实训、兼职、担任学生干部等）（不少于50字）**（2分）**

4. 其他类型素质提升活动规划及预期目标（选填）（不少于50字）**（1分）**

二、毕业后 3 年内的行动计划（如护理、助产等专业可规划到毕业后第十年）（5 分）

- 阶段目标与措施：（不少于 100 字）

职业目标备选方案 1 为：（5 分）

- 选择的理由：（2 分）（不少于 50 字）

反馈修正
分析简述

- 考量、反馈的时间节点及标准：（3 分）（不少于 50 字）

	<p>职业目标备选方案 2 为：(5分)</p> <p>● 选择的理由：(2分) (不少于 100 字)</p> <p>● 考量、反馈的时间节点及标准：(3分) (不少于 100 字)</p>
个性化目标	<p>● 我在大学要做的 10 件事 (10分)</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.
其他亮点 或说明	