职业生涯规划书

**姓 名：**

**职业目标：**

**所属学院：**

**专业班级：**

**联系方式：**

**指导老师：**

**填写说明**

大学生生涯规划书以近期目标规划为主，即大学学业生涯规划和毕业后3年内的职业生涯规划，包含自我认知和探索、职业探索、职业决策、制定行动计划等方面的内容。参赛选手在我校“大学生职业规划与测评系统”中完成测评后，完善职业探索、决策行动的内容，就可生成完整的生涯规划书，无需额外再写。

测评系统登录方式有两种：其一在湖南科技学院就业创业网点击“大学生职业规划与测评系统”（[http://huse.careersky.cn/](http://huse.careersky.cn/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.careersky.cn/guanli/_blank)）登录，其二微信搜索小程序“北森吉讯测评系统”登录，初始账号为本人学号，密码为111111。

**一、自我认知**

借助职业测评、自我反省、他人评价等方法，对自身性格，能力，兴趣、特长、学识、情商、智商等方面进行自我探索。

**二、职业探索**

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。 职业调查结果可包括：目标职位行业分析、目标职位主要职责与岗位要求、职位晋升路径、对目标职位的满意程度等方面。

**三、职业决策**

需运用科学的决策方法予以定位，比如通过SWOT分析法、生涯决策平衡单、基准线法等方式，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、行动计划**

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，并制定学业生涯发展计划及毕业后3内的职业适应计划。应突出大学期间专业知识学习、职业技能提高的方案设计，并注重对各种资源（如知识资源、人脉资源、资金资源等）的积累方式和途径。建议根据目标拟出大学要完成的十件事。