# 附件2

# “职业生涯规划”设计书内容与格式要求 （包含但不限于以下内容）

# 内容要求

职业生涯规划简而言之就是：知己、知彼，合理选择职业目标和路径，并以最优的策略、高效的行动去实现职业目标的过程。

1. 认识自我，准确职业定位（知己）

根据“职业生涯规划测评”等方法，客观分析自己的职业兴趣、职业能力、行为风格、职业价值观、个性特征等，了解自己喜欢干什么？能够干什么？适合干什么？最看重什么？人与岗位是否匹配？作为设定职业生涯规划目标和策略的基础，做出准确的职业定位。

1. 评估职业机会（知彼）

通过多种途径，尽可能获取目标行业、目标职业、目标企业（用人单位）的相 关 资讯，结合自己的专业情况、就业机会、职业选择、家庭环境、社会需求等因素，理性评估职业机会，以此作为设定自己职业目标的基础。

1. 职业决策

在自我认知、职业认知的基础上，选择最适合自己的职业目标，并确定相应的职业发展路径。

1. 行动计划和策略

围绕职业目标的实现，制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划，特别是要详尽制定大学期间和毕业后五年内的实施计划。在制定计划时要注意区分轻重缓急，在行动计划和策略制定完成后，要采取高效的行动，学会时间管理和应对干扰。

1. 与时俱进，灵活调整

根据自我发展、社会变迁以及其它不可预测的因素，主动适应各种变化，及时评估，灵活调整，不断修正、优化自己的职业生涯规划。

参赛作品要求内容完整、简明扼要，格式清晰，版面美观大方，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，文如其人，能充分展现参赛大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现当代青年人的职业新人形象。

参考范文

封面

署上作品名称和年月日，可以在封面插入图片和警示格言

个人资料

目录

总论(引言)

第一章 认识自我

1.个人基本情况

2.职业兴趣

3.职业能力及适应性

4.职业价值观

5.胜任能力

自我分析小结

第二章 职业生涯条件分析

1.家庭环境分析

2.学校环境分析

3.社会环境分析

4.职业环境分析

职业生涯条件分析小结

第三章 职业目标定位及其分解组合

1.职业目标的确定

2.职业目标的分解与组合

第四章 评估调整

1.评估的内容

2.评估的时间

3.规划调整的原则

结束语

正文：

总论（引言）

第一章 认识自我

结合相关的人才测评报告对自己进行全方位、多角度的分析。

1. 个人基本情况
2. .职业兴趣—喜欢干什么

在我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是× ×型(×分)、× ×型(×分)和× ×型(×分)。我的具体情况是……

1. 职业能力及适应性—能够干什么

我的人才素质测评报告结果显示，× ×能力得分较高(×分)，× ×能力得分较低(×分)。我的具体情况是……

1. 职业价值观—最看重什么

我的人才素质测评报告结果显示前三项是× ×取向(×分)、× ×取向(×分)和× ×取向(×分)。我的具体情况是……

1. 胜任能力——优劣势是什么

自我分析小结:

第二章 职业生涯条件分析

参考人才素质测评报告建议，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

1. 学校环境分析

如学校特色、专业学习、实践经验等

1. 社会环境分析

如就业形势、就业政策、竞争对手等

1. 职业环境分析
2. 行业分析

(如××行业现状及发展趋势)

1. 职业分析

(如× ×职业的工作内容、工作要求、发展前景)

1. 企业分析

(如× ×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)

1. 地域分析

(如× ×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)

职业生涯条件分析小结。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定
2. 综合第一部分(自我分析)及第二部分(职业生涯条件分析)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)

分析

1. 得出结论

职业目标——将来从事(× ×行业的) × ×职业

职业发展策略——进入× ×类型的组织(到× ×地区发展)

职业发展路径——走专家路线(管理路线等)

1. 职业目标的分解与组合

把职业目标分成三个规划期，即:近期规划、中期规划和远期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。

1. 职业生涯规划总表

计划名称 时间跨度 总目标 分目标 计划内容 策略和措施 备注

1. 短期计划(大学计划)

2006年—20 × ×年 如大学毕业时要达到…… 如:大一要达到……大二要达到……或在××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× ×目标我要…… 大学生职业规划的重点

1. 中期计划（毕业后五年的计划）

20××年—20××年计划 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××方面要达到…… 如职场适应、三脉积累(知脉、人脉、金脉)、岗位转换及升迁等 …… 大学生职业规划的重点

1. 长期计划(毕业后十年或以上计划)

20××年—20××年计划 如退休时要达到…… 如毕业十年要达到……二十年要达到…… 如事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等 …… 方向性规划

第四章 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变化情况进行及时的评估与修正。

1. 评估的内容
2. 职业目标评估。(是否需要重新选择职业?)假如一直……那么我将……
3. 职业路径评估。(是否需要调整发展方向?)当出现……的时候，我就……
4. 实施策略评估。(是否需要改变行动策略?)如果……我就……
5. 其他因素评估。(身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估。)
6. 评估的时间

在一般情况下，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。

1. 规划调整的原则

结束语

注：以上范文和写作格式，只能参考。你自己的道路，还是要你自己踏踏实实去走，别人替代不了你，你也不能应付，一定要认真对待呀！祝您成功！

# 格式要求

1. 封面：除标注外它为宋体3号

职业生涯规划与管理

课程设计

XXX的职业生涯规划书（黑体2号）

座右铭：成功源于不断的探索、思考、行动、总结、再行动

姓 名

|  |  |
| --- | --- |
| 学 院：  专 业：  学 号： |  |
|  |
|  |

（宋体4号）

1. 目录

目录应将文内的一级标题、二级标题、三级标题三个层次的标题依次排列，并对正文的标题进行设置之后，自动插入目录。目录的编排格式应统一，参阅示例：

目 录（三号，黑体，居中）

1 XXXXX（四号，宋体）………………………………………………X

1.1 XXXXX（小四，宋体）………………………………………………X

1.1.1 XXXXX（小四，宋体）…………………………………………X

1. 正文

论文正文用小四号宋体。首行缩进2个中文字符。行距设置：1.2倍行距。

正文中一级标题用小三号黑体左起编排；一级标题下空两行为二级标题，以 四号黑体左起编排；二级标题下空一行为三级标题，以小四号黑体左起编排。

新的一章，另起一页继续。

图、表：一般随文编排，标号：顺序排列，如图1、图2…；表1、表2…。

1. 附录

附录是正文的补充，包括：篇幅较大的图表、相关说明等，可无此项。