附件4：

**大学生职业生涯规划书**

选手姓名

所在学院

所学专业

指导教师

 安全与环境工程学院职业发展部

 二零一七年四月

赛选手详细信息

真实姓名：xxx

性别：x

年龄：xx

所在学院:xxxx学院

班级及专业：xxx级xxx专业xx班

联系方式：xxxxxxxxxxxxxxxx

联系电话: xxxxxxxxxxx

E-MAIL：xxxxxxxxxxxxxxx

**目 录**

**1 自我认知**

1.1 职业生涯规划测评………………………………………………………

1.2 360度评估………………………………………………………………

1.3 橱窗分析法………………………………………………………………

1.4 自我认知小结……………………………………………………………

**2 职业认知**

2.1 外部环境分析……………………………………………………………

2.2 目标职业分析……………………………………………………………

2.3 职业素质测评……………………………………………………………

2.4 SWOT分析…………………………………………………………………

2.5 职业认知小结……………………………………………………………

**3 职业生涯规划设计**

3.1 确定目标和路径…………………………………………………………

3.2 制定行动计划……………………………………………………………

3.3 职业规划评估...........................................

3.4 动态分析调整……………………………………………………………

**一、自我认知**

1. 职业生涯规划测评
2. 分析测评报告（霍兰德职业个性和职业兴趣量表）
3. 360度评估

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 优点 | 缺点 |
| 自我评价 |  |  |
| 家人评价 |  |  |
| 老师评价 |  |  |
| 亲密朋友评价 |  |  |
| 同学评价 |  |  |
| 其他社会关系评价 |  |  |

1. 橱窗分析法（选做，不作强制要求）：

橱窗1：“公开我”

橱窗2：“隐藏我”

橱窗3：“潜在我”

橱窗4：“背脊我”

1. 自我认知小结：

**二.职业认知**

1. **外部环境分析**
	1. 家庭环境分析
	2. 学校环境分析
	3. 社会环境分析
	4. 目标地域分析
2. **目标职业分析**
3. 目标职业名称
4. 岗位说明
5. 工作内容
6. 任职资格
7. 工作条件
8. 就业和发展前景
9. **职业素质测评**

ＳＷＯＴ分析

我的优势(strength)及其使用

我的弱势(weakness)及其弥补

我的机会(opportunity)及其利用

我面临的威胁(threat)及其排除

MiniMax SWOT分析（选做）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 外部因素内部因素 | 外部机遇：OpportunitiesO1：  | 外部挑战：ThreatsT1：  |
| 内部优势：StrengthsS1：  | 优势-机遇：SO | 优势-挑战：ST |
| 内部劣势：WeaknessesW1：  | 劣势-机遇：WO | 劣势-挑战：WT  |

1. 职业认知小结**：**

**三.职业生涯规划设计**

* 1. **确定职业目标和路径**
1. 近期职业目标
2. 中期职业目标
3. 长期职业目标
4. 职业发展路径
	1. **制定行动计划（自己根据自己的情况确定时间阶段）**
5. 短期计划
6. 中期计划
7. 长期计划

  **3、职业规划评估**

 反思自己的职业规划设计的可行性，目的实现的现实基础

**4、动态反馈调整**

评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划