附件一：大学生职业生涯规划设计比赛参考框架与评分标准

盐城工业职业技术学院职业生涯规划设计书设计模板

说明：本模板仅供参考，作品中至少应含有下列内容；切勿照抄，必须原创发挥！

|  |
| --- |
| **封面**自己设计带有学校标志、专业特色以及浓郁个人风格的封面样式；要求含本次大赛名称、参赛作品名称、参赛者信息及学校等字样。 |

|  |
| --- |
| **扉页****参赛人资料：**姓名：xxx                                   性别：x民族：xx政治面貌：xxxx出生日期：xxxx年xx月xx日籍贯：xxxxxx院（系）:xxxxxx 专业：xxxxxx专业xxxx级学号：xxxxxxxxx宿舍： xxx寝室手机: xxxxxxxxxxxQQ：xxxxxxxxxxxE-MAIL：xxxxxxxxxxxxxxx |
|  **目录**一、   二、   三、   四、   五、 |

 **正 文**

**（切勿照抄，原创发挥！）**

引言

一、自我分析

结合大赛指定的职业测评报告以及xx等分析方法，我对自己进行了全方位、多角度的的分析。

职业兴趣——喜欢干什么；

我的职业测评报告中，职业兴趣前三项是xx型（x分）、xx型（x分）和xx型（x分）。我的具体情况是……

职业能力——能够干什么；

我的职业测评报告结果显示，xx能力得分较高（x分），xx能力得分较低（x分）。我的具体情况是……

个人特质——适合干什么；

我的职业素质测评报告结果显示……，我的具体情况是……

职业价值观——最看重什么；

我的职业测评报告结果显示前三项是xx取向（x分）、xx取向（x分）和

xx取向（x分）。我的具体情况是……

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。

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

学校环境分析：如学校特色、专业学习、实践经验等

社会环境分析：如就业形势、就业政策、竞争对手等

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） | 20xx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