“金湾杯”

第七届广东省大学生职业规划大赛

职业规划书（简本）

**姓 名：**

**参赛组别：**

**学 校：**

**所属院系：**

**年级专业：**

**职业方向：**

**联系方式：**

**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，清晰明了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。

晋级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：以自己的实习经历为基础，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、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、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、小五号、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 | 所使用的认知方法：（可选择多种方法） |
| ● **测评或认知结果：**  1.职业个性：  2.职业兴趣：  3.职业价值观：  4.职业能力：  5.其他：  ● **自我认知小结**（100字以内）**：** |
| 职业认知  探索简述 | 所使用的探索渠道：（可用多个） |
| ● **职业调查结果：**  1.目标行业分类、发展趋势：  2.列举与该行业相关的公司：  3.目标职位主要职责、要求：  4.工作时间、生活型态：  5.职位晋升空间、路径：  6.对目标职位的满意程度：  7.其他：  ● **职业认知小结**（100字以内）**：** |
| 职业决策  分析简述 | 所使用的决策方法：（可用多种） |
| ● **分析过程简述**（100字以内）**：**  ● **职业决策选择：** |
| 计划制定  与实施简述 | 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选修课、相关选修课及其学习方式）**：**  ● **职业资格目标**（证书名称及考证期限）**：**  ● **职业素质目标**（社团、竞赛、实践等的选择与目的）**：** |
| 二、毕业后3年内的行动计划 |
| ● **阶段目标与措施：** |
| 反馈修正  分析简述 | 职业目标备选方案为： |
| ● **选择的理由**（100字以内）**：**  ● **考量、反馈的时间节点及标准：** |
| 个性化目标 | ● **我在大学要做的10件事**  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. |
| 其他亮点  或说明 |  |