**华南农业大学**

**第二届职业设计﹒学涯规划大赛**

**职业设计﹒学涯规划书**

**姓 名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学 院：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**年级专业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学 号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**填写说明**

为了实现职业梦想，通过自我认知、职业探索进行职业中的决策定位，进行学涯目标的规划和实施，可以参考以下内容进行填写。

**一、自我认知**

可借助自我反省、他人评价、成就回顾、职业测评系统等方法，从个人性格特质和偏好、职业优势、职业劣势、职业价值观、技能等不同的角度出发进行自我探索。

**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。建议附支撑材料。

**三、职业中的定位决策**

通过SWOT分析法、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决策定位。

**四、学涯目标规划与实施**

根据做出的职业决策，设立学涯目标后，采用有效的方法对目标进行合理的分解，选择合适的学涯发展路径，并制定学涯发展实施计划，将规划付诸行动。

1. **评估反馈与备选方案**

职业生涯规划是一个动态过程，根据内外部环境变化有可能带来的影响，及自己在实现职业目标过程中可能出现的情况，选择合理可行的职业目标备选方案，做到适时评估分析，及时修正并调整行动计划。

1. **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，把你在大学（或你所规划的时间）期间预想要完成的十件事情表现出来。

1. **支撑材料**

对应职业探索的内容，提交生涯人物访谈报告、职场体验日记等与职业体验有关的支撑材料（如：访谈照片、访谈记录、访谈视频、实习感受、实习证明、调研记录、行业分析报告等，电子版照片或视频请另附，也可交光盘）。

1. 访谈报告：大一、大二的参赛者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；大三、大四的参赛者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。
2. 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）。

**注：**填写字体要求为仿宋、五号、黑色、1.5倍行距

**职业设计﹒学涯规划书**

**上篇：职业设计**

**一、自我认知**

|  |
| --- |
| **所使用的认知方法（可选择多种方法）**： |
| **目标职业：** |
| **认知结果：**   1. 个人特质： 2. 职业优势： 3. 职业劣势： 4. 你的职业价值观： 5. 你最重要的五种技能： |
| **个人认知总结：** |

**二、职业探索**

|  |
| --- |
| **你所使用的探索职业渠道有（可选择多种渠道）：** |
| **职场体验：**  ①时间： ②单位： ③岗位： ④主要职责：  ⑤主要成就： |
| **生涯人物访谈：**  ①时间： ②地点： ③访谈人物： ④访谈内容：  ⑤主要收获： |
| **其他：**  ①时间： ②地点： ③方式：  ④主要收获： |
| **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： |
| **探索总结**： |

注：建议提供职场体验、人物访谈或其他职业探索体验的相关证明与材料，将有相应加分。请在附件支撑材料处体现。

**三、职业决策**

|  |
| --- |
| **你所使用的职业决策分析方法（可选择多种方法）：** |
| **分析过程：** |
| **你的职业决策是：** |

**下篇：学涯规划**

**四、目标规划与实施**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **在校期间学习生涯规划（现在的我从何做起？）** | | | | | | |
| 一、课程目标 | | 重点必修课 | | | 相关选修课 | 你的学习方式 |
| 1、2年级 | |  | | |  |  |
| 3年级 | |  | | |  |  |
| 4年级 | |  | | |  |  |
| 二、职业资格目标 | | 证书名称 | | | | 考证期限 |
| 1.  2.  3. | | | | 大 第\_\_\_学期  大\_\_ 第\_\_\_学期  大\_ \_第\_\_\_学期 |
| 三、职业素质目标 | | 学生社团  选择 | | 竞赛项目  选择 | | 社会实践  内容选择 |
| 1.  2.  3. | | 1.  2.  3. | | 1.  2.  3. |
| **毕业后你的行动计划** | | | | | | |
| 毕业后  适应期目标 | 必需技能 | | 辅助技能 | | | 学习方式 |
| 第一年 |  | |  | | |  |
| 第二年 |  | |  | | |  |
| 1. 实现近期(半年内)职业目标的主要措施 2. 实现中期（大学毕业前）职业目标的主要措施 3. 实现长期（毕业两年内）职业目标的主要措施 | | | | | | |

注：参赛者可根据自己的具体情况，选择填写学涯规划期限（大一、大二可规划至大学毕业；大三、大四可规划至毕业后一到两年的工作适应期）。

**五、评估反馈与备选方案**

|  |
| --- |
| **评估的内容**：  ①职业目标评估：  ②职业路径评估：  ③实施策略评估：  ④其他因素评估： |
| **备选职业目标：**  ①职业目标：  ②职业发展策略：  ③职业发展路径：  ④具体途径： |

**六、我在大学内必须完成的十件事（可上传扫描件）**

**附：支撑材料（可上交扫描件或电子版光盘）**