附件五

**职业生涯规划书参考大纲**

引言

一、自我认知

（一） 成长小事大盘点

（二）众人眼中的我

（三）现状测评

1. 霍兰德职业兴趣测试

2. MBTI职业性格测试

3. 职业价值观

（四）自我认知小结

二、职业认知

（一） 外部环境分析

1. 社会环境分析

2. 家庭环境分析

3. 学校环境分析

（二） 目标职业分析

1. xxx（目标职业）基本情况

2. xxx（目标职业）考试要求或申报条件

3. 目标职业要求

（三）职业认知小结

三、职业目标定位

（一） 自身SWOT分析

1. 优势因素（S）

2.弱势因素（W）

3.机会因素（O）

4.挑战因素（T）

（二）职业目标定位

四、职业生涯目标

（一）目标职业与自身

（二）短期计划（时间规划如：2021—2023硕士毕业）

（三）中期计划（2023—2026年）

（四）长期计划（2026-未来）

五、职业规划设计

（一）职业目标与达成路径

（二）行动计划

1.学习科研

2.事务工作

3.个人修养

（三）动态分析调整

1.分析调整时间

2.分析调整内容

（四）备选方案

结束语