附录三：

**《职业生涯规划书》说明**

**一、规划书内容要求**

（1）自我分析

结合各类素质测评结果，重点分析自身职业兴趣、职业能力、性格类型、动力类型、胜任能力及职业价值观和职业理想。

（2）环境分析

a、个人环境，如家庭的经济文化状况及家人的期待等；

b、学校环境，特别是学校有哪些资源能帮助自己成长与发展；

c、社会政治经济文化大环境，特别是与所学专业相对应的社 会职业需求状况。

（3）职业定位

根据以上分析，初步决定自己在校3年的学业规划及目标、专业实践、专业技能训练、职业能力培养、职业素质提升的方向目标，以及毕业后1-3年、3-5年、5-8年的目标职业及职业理想发展路线。

（4）计划与措施

根据职业定位的发展方向、目标、毕业后的目标职业和职业理想，确立自己所需要的知识、能力和素质结构，分阶段做出学习计划、能力培养和素质提升计划，并制订相应的措施。

（5）评估与调整

对计划、措施或其他因素等做风险预测，制定评估计划，明确评估计划的目的、时间、内容，以及相关的调整措施。

(6)结束语

**二、格式要求**

(1)封面：姓名、性别、专业班级、手机号码、邮箱。

(2)序言：规划自己职业生涯的原因及思路。

(3)目录：标出页码。