

“筑梦青春，职引未来”

福州工商学院第十六届职业规划大赛

**生涯发展报告**

**班 级：**22工管1班

**学 号：**22XXX

**姓 名：**

**联系电话：**

**一份完整的生涯发展报告应该包括什么呢？**

**（除基本要求外，不需完全按照以下示例格式进行撰写）**

**基本要求：**

1.初赛需要提交生涯发展报告1份，内容为介绍职业发展规划、实现职业目标的具体行动和成果文字，不超过1500字，如有图表不超过5张；如进入决赛，除了继续完善生涯发展报告之外，还需要另外提交生涯发展展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频）。

2.内容基本原则：内容全面，目标明确，活动验证，加强探索；

3.评估的时间：一般情况下，按照短期、中期、长期评估规划。

**格式要求：**

大标题：黑体三号字

一级标题：宋体四号加粗

二级标题：宋体小四加粗 行距22磅

三级标题：宋体小四 行距22磅

正文：宋体小四 行距22磅

**示例仅供参考，不需要严格按照以下示例撰写生涯发展报告**

**标题**

**一、**

**前言**

开篇点题，直接引入职业目标。

**二、**

**规划思路图**

阐述基本规划思路。

**三、**

**主体部分**

（一）自我探索

1.个人情况（即我眼中的自己）

包括基本信息、教育背景、专业技能与爱好、实习经历及职业愿景等

2.分项测试及个人情况对照（即他人眼中的我）

包括职业兴趣、职业性格、职业技能、职业价值观及全方位评估等

3.职业测评分析（即综合测试及职业选择对照、职业定位等）

4.自我探索小结

（二）环境分析

在当前社会环境下，目标职业的现状与意义、入职的要求以及自己对该行业的认知。主要包含以下几个方面：

1.家庭环境分析

2.学校环境分析

3.社会环境分析

4.职业环境分析

5.环境分析小结



（三）大学期间的准备

大学期间的准备包括但不限于：

1. 专业知识的学习

2. 班干部的当选

3. 自我提升

4. 假期的履历

（四）具体执行计划

（1）规划实施计划：该步骤需要扬长避短，根据自己的知识、能力等方面与职业目标的差距做出达成各类目标的可操作性计划。



（2）短期目标的具体实施计划：可写清楚每年的具体规划以获得短期成就激励自己。

（3）中期目标的具体实施计划：可写清楚毕业后的去向以及对未来3-4年的规划。

（4）长期目标的具体实施计划：可初步规划未来5-10年规划，并做出适当调整。

（5）人生总目标的具体实施计划：例如面对挑战以及遇到问题时如何更改自己的计划。

（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变化情况进行及时的评估与修正。

1.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

①健康因素

②家庭因素

③经济状况

④机遇

⑤意外

（六）困难的遇见和解决方案

**四、**

**结束语**

对整体内容做概括性的总结和描述，语言要精炼，言简意赅。