

# 大学生职业生涯规划护理自我认知(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 大学生职业生涯规划护理自我认知篇一

有句西方名言说得好，”机遇只偏爱有准备的头脑”，中国也有句古话叫做”凡事预则立，不预则废”，我想说对于自己的了解和未来一个职业生涯的规划关系到个人的命运的方向，也只有规划好的人才会更多注意到身边的机会，才会更明确的去追求自己的理想和目标。大学期间是一个人一生中最美好的时光，也是最关键的时光，很多人都是在大学期间树立起自己的宏伟志向并走向成功的，而且当今的就业形势对于应届大学生来说是不容乐观，所以在大学期间的职业规划就显得尤为重要。对于我个人来说，它会是我有一个明确的奋斗方向，或许这份规划不是决定我最终的职业走向，但我会努力的践行它，并在行动中不断优化自己最初的设想，因为我相信任何职业规划都会随着现实和未来的需要而作相应的优化，只有这样才能保证该规划的先进性。按照知己、知彼、制定目标、决策、行动、反馈的总体方针路线，我现在正在第一阶段——知己，也是最基础最核心的阶段，下面这份规划将会大致展示我对未来十年的计划，如果有什么不足和建议的地方，还望老师、同学们多多指教才是。

座右铭：走自己的路，让别人说去吧

一根据人格测试结果显示我的性格特点是：

每个人都希望了解自己性格，相信你也一定很想知道。下面的部分是依据你的测评结果而得到的关于你性格描述。下图

是你的测试结果，从中可以得知你的性格类型为：照顾者型—值得信赖和依靠。你在性格各个方面的偏好清晰度如下图所示：

你具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要你认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做你认为毫无意义的事情。

你务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢依据实际情况来考虑问题。你善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用。你对细节有很强的记忆力，如声音的音色或面部表情。

你与人交往时较为敏感，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况下你有很强烈的情绪反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

你做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，你依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分展现出自己客观的判断和敏锐的洞察力。

需要提醒注意：

在职业生涯规划过程中，了解自己有什么样的性格特点有助于我们选择适合自己的环境，从而我们可以以自己偏好的方式工作得更好。在了解自己性格特点的基础上，我们还需要了解是什么在促使我们这样或者那样地行事。接下来我们来看看我们行为背后的更深层的原因——动力特征。

1、兴趣爱好：看书、游泳、乒乓球、听音乐、看电影、旅游、摄影

2、优势：能吃苦耐劳，注重效率，有创新意识，责任心强、

坚持

4、优点：积极乐观、做事勤恳、坚持不懈

5、缺点：对于细节缺乏耐心、灵活处理事情欠佳

对于缺点我对尽量去克服和避免，用真诚的心去温暖和团结周围的人，努力营造和构建和谐的人际关系，对于优点我会继续保持，并把我的长处积极发扬，去和更多的人分享和探讨我的经验，并帮助周围的朋友。所谓扬长避短，我会灵活处理生活中的各种事情，具体问题具体分析，努力在实践中不断完善自己的思想和规划。

你做事的动力如何？

你有没有发现？

有人雄心勃勃，不知疲倦地去实现自己的理想？

有人做事情适可而止，不愿意多去尝试一些新鲜的东西？

在遭遇挫折时有人像泄气的皮球，一直在失败的阴影中徘徊，有人却能愈败愈战？

为何会有这种差别？接下来的部分将告诉你：你会有什么样的表现。这部分将具体描述关于你动力特点。所谓动力是指我们做事的内在驱动力。如果把我们比作是火箭，那么动力就是推动火箭的燃料。

有人愿意推动别人一起实现目标，有人却宁愿通过单打独斗达成目标！

有人不惧风险、敢打敢拼，有人偏安一隅，自得其乐！

你是哪一种？知道我们的动力特点之后，我们还可以进一步

知道在追求成就以及遇到挫折时我们会表现出什么特点。

属于主宰型人的你通常热切地想实现自我价值。你为自己设置高的标，为它而努力、奋斗。你富有主动性和进取精神，很重视自己的成功。你希望自己出人头地，成为至关重要的人物。你能树立一定的权威感，说服、影响和带动大家，为了一个共同的目标努力。当你和同学或者朋友们在一起的时候，你通常是活动的发起者，让大家随你一起进行。在社团或集体中你往往是很有热情也很有领导力的帅才，通常会激发大家更好完成任务的愿望。

生活并不是一帆风顺的，从小到大我们都会遇到各种各样挫折。这时你是抓住可能的机会积极进取还是为了避免再次失败消极等待？下图显示了你身处逆境时的动力类型。从图上可以看出你是“安定型”。

“不打无准备之战”是你信奉的格言，你会事先尽量考虑失败的可能性。为避免造成无法控制的局面你迟迟都不做决定或不行动。你喜欢采用固有的或传统的方法，认为这样安全、保险，不会出岔子。遇到障碍时不够坚持，很快就妥协、退而求其次。所以你可能更适合一些风险小或者需要不需要承担很大责任的工作，你不会觉得压力逼人。

通过这段的阅读，相信你对自己有了更深刻的认识。这是我们规划职业生涯的第一步。这些特点对我们将要从事的职业有什么影响？这是我们都关心的问题的，下面的部分将从性格和动力的细致分析中帮你找到自己的优势，也发现自己的不足！

知己知彼，百战不殆！

你的长处在哪里？

世上没有两片完全相同的树叶。每个人都很独特。不同的性

格类型和动力类型并没有“好”与“坏”之分，都有其特别的优势和劣势。古今中外很多人士的成功都建立在对自己优劣势的清楚分析上。下面列出的是你可能存在的一些优势，你可以仔细思考一下，看看自己是否意识到了这些优势：

能将精力很好地集中在所需要关注的点上工作热情、努力、认真，责任意识强，是值得信赖的一个人。

你通情达理、善解人意，能友好的与别人合作。

做事情的时候会讲求实际效果，采用现实可行的方法。

关注细节是你的强项，能够以现实的角度看问题，准确地把握事实。

你喜欢帮助别人，能为别人提供可靠的支持。

很重视公司或组织的传统，并努力地去维护它。

你这种类型的人，大多数都具有出色的组织才能。

你愿意在传统的机构中工作，而且尽心、尽职、尽责。

连续地工作、使用固定的程序做事、做相同的工作你也不会厌烦。

你尊重他人，你不会轻易地挑战别人的地位和能力。

有雄心和志向，魄力强，善于影响他人。

重视安全和保障，风险控制较好。

可以利用这些优势做什么？

上面列出的优势中你具有哪些？除了这些，你一定还有别的

很多的优势，你可以把自己的这些优势一一记录下来，同时想想生活和学习中哪些事情可以说明你这些优势。这些记录下来事情在招聘、面试以及简历撰写上将派上用途。

这些优势是你人生中最宝贵的财富。请好好保有并充分发挥你这些长处。

1、社会环境：中国政治稳定，经济持续发展，在全球经济一体化环境中的重要角色，经济发展有强劲的势头，大批的外国企业进入中国市场，同时也有很多的中国企业走出国门。要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务，这为毕业生提供了很多的机会。但是人才的竞争也日益激烈，企业工作单位对应聘者的要求也越来越高。而且受到美国金融危机的影响，大部分的企业和用人单位也在裁减人员。不过，近两年应届毕业生都趋向于自主创业，这种就业方式成了流行。

2、学校环境：校园的学习环境很好，围绕着一份浓浓的学习氛围，学校的硬件设施很完备，师资质量也很高。校园内的生活环境很优美，绿树成荫，有足够的运动场所提供同学们锻炼身体。校外的交通也很便捷，周围有很多的商店和公司，制造了很多的兼职机会。本校院系专业众多，涉及就业方面的知识要求广泛。每年学校都会举办一到两次的大型招聘会，为在校学生提供应聘机会。此外，每一学年都会在学习，科研，综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办法，为贫困的学生提供帮助。在校的学生每年都会组团参加省或国家的大型比赛，而且每年在科技研究方面获奖，学校还提供寒暑假的社会实践活动的机会。不过校内也存在有一定的竞争压力，还有周围环境太过于热闹有时会影响学习的心态。

3、家庭环境：家中有四名成员：爸爸，妈妈，弟弟和我。爸爸外出工作，妈妈在家当家庭主妇，同时照顾正在上中学的弟弟。自己的家庭情况比较一般，生活在平原的农村，但维

持生活还算可以。父母和亲戚对自己的期望很高，也为我付出了很多艰辛，但他们都挺理解我的，不会给我太大的压力。相对来说，家庭环境还是和谐轻松的。

## 大学生职业生涯规划护理自我认知篇二

转瞬又过去了一年。在这第二个学年里，我逐渐走向成熟，一年的时间我逐渐确立了明确的未来方向，一年的时间我向梦想又近了一步。

在学习上，我深知学习的重要性。大学时代是学习现代科学知识的黄金时代，我们应当抓住这个有利的时机，用知识来武装自我的头脑。为此我合理安排时间，调整好作息时间，分配好学习、工作、娱乐的时间。其次，保质保量的完成教师布置的作业，认真对待考试，大二的学习中，我尽管提高了，但离心中的目标还很远，仍需要努力，尤其是在过去的两年里自我一次奖学金也没有得到过，我应当抓紧学习，争取能有好成绩。思想上，思想端正，能吃苦耐劳，努力学习各个领域的知识来武装自我充实自己，进取提升自我的世界观，人生观，价值观，为成功奠定基础。多些与人为善为乐，用实际行动来展现当代大学生的风采。

在生活上，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风。此外，对时间观念性十分重视。由于xxx待人友好，所以一向以来与人相处十分融洽。在课余时间参加各种社会活动，并进行兼职，学到了很多做人的道理。

在工作中，对工作责任心强、勤恳踏实，认真完成导师安排的各项任务，进取团结同学，有奉献精神，参加学校，班级的团体活动。

在以后的大学生活中，我会努力朝着自我的目标前进，为以后的生活，工作创造更有利的条件。

它山之石可以攻玉，以上就是为大家带来的7篇《大学生职业生涯规划自我认知小结》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

## 大学生职业生涯规划护理自我认知篇三

自我认知是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。自我观察是指对自己的感知、思维和意向等方面的觉察；自我评价是指对自己的想法、期望、行为及人格特征的判断与评估，这是自我调节的重要条件。

自我认知的心理认知是一种比较高级的认知能力。而对于有些人，则能够超越这种心理认知。心理认知一般来说是一个无限的过程，因为心理活动本身是无限的，它会跟着个人经历和记忆以及思想和想象力不断地发展。因此凡是出现和前一阶段或者时期不同的心理活动后，个体对自我的心理将会会有一个总结和重新的调整。

大学生生活始终是丰富多彩，令人向往的，然而大学生进入大学以后，由于学习生活的转变，自身所具备的特长等诸因素的影响，大多数人对自我的评价也在逐渐的发生转变。这些表现在很多方面。自我认知也会出现两极振荡，当取得一点成绩时容易自负，而遇到挫折时容易自卑，不断地调整自我认知对每位大学生都非常重要。

大学生目前存在学业问题。情感问题。人际交往问题等很多心理问题。处于大学阶段的青年人已强烈意识到“自我”，也注意到了自我的脆弱，因而产生出强烈的充实自我、发展自我的需求。有的同学追求发展自我中顾此失彼，没能达到期望的目标，从而产生了不良心理反应。还有的同学，在发展自我过程中放大了自我弱势、忽略了自我优势，由于害怕暴露自己的弱点而采取防御机制，缺乏必要的社会支持，甚至产生严重的烦恼和恐惧不安等。如果不能正确的认识自己，重新自我评价，会极大地影响到大学生对学习、生活和



各个方面的适应。因此，我们大学生来说，客观、公正、有效地认识自己，重新自我评价，进行正确的自我设计，建立新的奋斗目标，对维护适应期的心理健康是非常重要的。

首先要客观地认识自我。自知、自鉴是自励、自勉、自控的基础，它对人的各种活动和行为起着调节的作用，是建立理想自我的基础。实践证明：一个人自我认识、自我评价的水平越高，越能促进自身的健康发展；只有全面而客观地评价自己，才能使自己有效地健康发展。很多大学生总是看到自己的某一面，而看不到其他方面，一旦碰到不称心、不如意的事，就开始怀疑自己，产生失落与自卑的情绪。应采用类比法，将自己与自己的条件相类似的同学进行比较，看别人是否存在同样的问题。如果与自己条件差不多的同学也如此，那么就是基础差的原因，并不是自身固有的能力差，应针对自己的不足，朝着目标努力，改变目前的现状。

其次反省自我，正视自己的优势与劣势。反省自我即是运用自我观察、自我分析、自我报告的方法进行自我评价。大学生可以通过对自己的言行举止、心理活动等进行耐心观察，在观察中加强对实际现象的分析，在合理的自我分析中形成自我报告。通过对自我报告的反省，严于解剖自己，达到使自我评价更客观、更加独立与稳定。对自己有了客观的评价，还应接受自己，面对自己的优势与劣势。俗话说：“金无足赤，人无完人。”世界上没有十全十美的人，现实中的每个人都有优点和缺点、长处和短处，一个人的能力再强，或者是再优秀，也不可能在这件事上都超越别人。如果不能正确面对自己的优势与劣势，或者只看到自己的优势，而不愿看到劣势，或者只看到自己的劣势而看不到优势，都会影响到自己的情绪，带来适应的障碍。

最后要将“理想我”建立在“现实我”的基础上。“理想我”，是指个体理想中的个人自我，它包括自己所希望达到的理想标准，以及希望他人对自己所能产生的看法。“现实我”，即个体实际表现的自我，个体现实存在的水平。如

果“理想我”与“现实我”存在一定程度的差异，可以促进个体的发展，但如果对理想我要求太高，反而易丧失信心，出现各种问题。北京大学心理系学者的研究表明，在大学生中“理想我”与“现实我”的差距越大，其抑郁方面的得分越高。大学生应将“理想我”建立在“现实我”的基础上，建立合乎自身实际情况的“理想我”，即不要将“理想我”的标准定得太高；否则，“现实我”与“理想我”之间存在太大差距，别人的评价亦达不到自我的期望，易产生失望、抑郁等消极情绪，带来适应问题。

我们要结合自身的优势，确立新的奋斗目标。我们大学生还需要在对自我全面、正确地认识与评价的基础上，从自己的实际出发，结合自己的优势，确立新的奋斗目标。有了目标，才能形成前进的动力；才不至于无所事事、无所适从，产生空虚无聊等体验。心理学研究表明，一个人从事某种活动的动力，取决于他们行动的全部结果的期望值和达到目标的可能性。因此，确立适合自身实际情况的奋斗目标，对于实现理想、发挥潜力，适应社会生活都是有益的。

人生不是一部时长2个小时的电影，你不能在短短2个小时里把自己的出生到死亡演完，你也不能选择看哪段而不看哪段，你不能选择剪切掉哪片，而呈现给观众你想给的。我们在不知道何时结局的人生里，需要接纳自己，认清自己。无论身在何方，无论我们是谁，总有一件事对我们而言是一样的：我们没有停留，我们在旅途中。对比昨天，今天的我们离港口更近了。只要选对方向，即使失败，本身也是一种作为，总有一天会到达港口的。认清自己并不那么容易，但是我们还是要坚持最真实的自己。我们只有对自己有了充分的了解，才能提高自己的生活品质，才能够拥有一份美好的大学的回忆，才会获得一支美好的青春舞曲。

## 大学生职业生涯规划护理自我认知篇四

自我认知是一个非常复杂而又模糊的概念，因为人很复杂，

也时刻在变化。我尽我所能谈一些和自我认知相关的问题，并在最后和大家分享一个非常好的自我提升的方法。不过不论用什么方式提升自我认知，都没法速成，也需要很多投入。我将会介绍的方法可能会成为你人生中一项浩大的工程。

自我认知简单来说就是一个人对自己的了解程度。我们总觉得我们了解自己多过别人，因为自己是不会和自己说谎的。可是自我认知并不完全关乎诚实。

我们的自我认知会受限于我们的视角。比如此刻你应该注意不到自己的脚掌是什么感觉，可是当读完了这句话之后你肯定能清楚地感觉到脚掌的存在。人的意识像手电筒一样，照到哪里我们才注意到哪里。而人的内心又是很复杂的，像一个漆黑的房间，我们永远无法照亮每一个角落。

自我认知度高的人，并不会比其他人“照亮”得更多，但却更熟悉自己。就好象在自己的房间里，有时候就算伸手不见五指，你也能大致了解身边的物品。而身处一个陌生的房间里时你就做不到这点。

有的时候我们对自己的认识是混乱的，支离破碎的，就好象我们对刚认识的朋友一样，只能通过只言片语来判断。比如现在许多朋友喜欢读心理学，尤其是精神分析和心理动力学方面内容，因为这些学说帮我们在成长经历和当前状态之间建立连接，让我们知道现在的想法和行为，可能跟以前的某些事情有关。

一个人的一生必然是有很多内在的逻辑和规律的，了解这些规律能解开我们的很多困惑，从而带来安全感和方向感。例如在情感咨询里最常见的场景：一个感情里极端缺乏安全感的人，通过咨询发现触发自己焦虑的信号，其实从儿时与父母相处时就存在，于是不再一味指责和控制伴侣。了解自己多一些，能够更全面地理解问题与挑战，也能做出更周全的反应。

自我认知度的高低也会受到我们的欲望和目标影响。有时候我们并不是不了解自己，而是出于某些原因拒绝关注自己，了解自己。一个害怕婚姻破裂的家庭主妇为了维持家庭而牺牲个人心灵成长的需要，并不意味着她不知道自己想要什么，只是生活当中很多时候我们不得不总把聚光灯对着别人，所以对自己一无所知。

我们和别人相处，如果了解对方，那么就更容易信任和理解对方，更愿意合作与支持。同样的，我们也需要和自己相处，你别看我们的灵魂每天都占据在自己的身体里，我和自己的关系，其实也是一个人际关系，是英文里*i*和*me*的关系，而且我认为是所有人际关系里面最重要的。

自我认知度高，你会更自信，自信是什么？就是信任、相信自己，因为你了解自己是什么样的人，在不同的情况下会有什么样的想法和行为。不自信的人，往往不了解自己，尤其是在那些他们惧怕的情况里。由此你也会更容易有自控，因为我们只能控制了解的事物，我们的情绪，需求，想法都是如此。

自我认知度高，你会更有安全感，因为你会更清楚地知道出现问题和挫折的时候，自己做了些什么，哪些行为对事情的结果有影响。有些人脾气不好，自我认知又差，意识不到自己待人待物的方式很有问题，所以老是和别人闹矛盾然后被嫌弃，还反过来怪别人都太作。这样的状况多反复几次，会很难在任何关系里有安全感，因为你会觉得这世界似乎都是讨厌你的。

自我认知度高，让你对自己的人生有更好的规划，更加有方向感。缺乏自我认知，就好象自驾游没有目的地，只是看那条路不堵车就往哪走，到了最后你自己都不知道走到哪里去了。了解自己的需求，目标，追求，知道自己喜欢什么，讨厌什么，发自内心需要什么，都是自我认知的一部分。

自我认知度高，还带来更好的自我照顾，或者说自爱。还是拿人际关系打比方，我们往往喜欢指责不是特别熟悉的人，给他们贴标签。但是对于我们非常熟悉的人，比如父母，心里面总会多一份宽容□“ta就是这样的人”。对于我们自己，如果不了解自己，也会很容易产生自责和负罪感，但如果你知道自己的优劣好坏，接纳自己的不完美和不足，就不会时刻感到挫败了。

这应该是大家最关注的干货部分。首先想说明两点，第一，自我认知这个东西到底是什么，怎样去衡量高低，怎样才算足够好了，其实没有标准答案，就好象你的人生怎样才算成功一样，都是由你自己来决定的。第二，这个方法，会花费你非常多的时间，过程也不会那么轻松，我建议你不要急于求成，带着完成作业的心态去做。人生中难得有一些过程比结果重要的事情，这是其中之一。

## 大学生职业生涯规划护理自我认知篇五

晓东毕业于上海某名校，学的专业是新材料。按理说这个专业的人才在上海也算紧俏，又加上名校背景，所以晓东应该不难找工作。可晓东偏偏不太喜欢自己的专业，尤其不喜欢坐在办公室搞搞研究，写写报告。于是尝试着换一种行当。晓东的第一份工作是进入一家民营企业的销售部做销售。可上班才一个月，晓东就逃跑了，因为听那些老销售员说，做销售首先得学会抽烟喝酒，偶尔还得出入一些娱乐场所。老销售员的经验是，销售员嘛，没一点应酬功夫如何做出业绩？从小到大晓东都是个乖小囡，他可不想早早沾上那种“不良习气”，所以宁肯毁约赔钱，也再不愿意回公司上班。无奈，父母亲只能求东托西找关系，最后晓东进了一家研究所，跟着几个老法师做课题。说是做课题，可因为大学刚毕业，与几位老法师似乎也没什么可说的，那几位老法师也就是找了几本书让晓东读读，称之为“先熟悉起来”。晓东觉得很无聊，可再毁约又得赔钱，恐怕还得伤了父母的心。就这样无所事事地捱了一年多。苦闷之余，晓东只能找到沪上知名的

安派职业顾问工作室，他想为自己的未来找一份答案。

安派首席顾问张建勤女士通过技术分析，为晓东的性格与现状把了脉：

晓东个性内向，平时讲话不多，喜欢安静。少变化的生活。这源于他的生长环境及工作环境。

晓东目前工作的研究所，晋升。拿奖金都得论资排辈，对年轻人缺乏激励机制；加上工作内容与晓东的兴趣不符，所以会经常感到压抑和疲惫。

有些时候，晓东的表现过于理性甚至有点自命清高，这样会忽略或影响别人对他的看法。

一番互动，张建勤女士对晓东提出一些建议：

对事对人不妨多投入一份感情和信任，那么你在人际沟通时会轻松许多，也可经常听听周围的人，包括父母、朋友、上司及同事的意见，这样也会大大增进自己的被接纳程度。

改变给人保守、甚至有些孤僻的感觉——因为你未必本就是这样的；改变不愿意或者不敢主动迎接挑战的心态，利用业余时间大胆地尝试做一些自己感兴趣的事情。

目前的工作显然不符合你的兴趣。而据研究表明，兴趣对自己的职业生涯发展是至关重要的。一个人，如果能根据自己的兴趣爱好去选择职业生涯，他的主动性将会得到充分发挥，即使十分疲劳和辛苦，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它。所以，找到自己的兴趣对你来说是下一步职业发展的关键。

根据多年从事职业顾问的“临床”经验，张建勤女士发现，

有很多职场新人并不知道自己真正喜欢什么，填志愿听家长的，选专业听老师的，找工作看同学的，难怪一踏上工作岗位就感到迷惘。所以，张女士建议职场新人通过专业的职业顾问师为自己作一番诊断，清楚了解自己的职业兴趣、职业能力和自己的性格特征，有利于选择适合自己的职业。

职业兴趣是做好一份工作的前提，没有兴趣就没有动力。职业能力完成一项工作的基本保证，每一种工作都有相应的能力要求，如会计工作要求工作认真、细致、对数字敏感，对于一个粗心大意的人来说，相对较难将这份工作做好。而性格不同，对工作的要求也将不一样，一般来说，性格外向的人更喜欢与人打交道，适合做一些与人接触较多的工作，如教师、咨询、营销等工作。而性格内向的人则更喜欢做一些研究之类的工作。总之，只有充分了解自己，才知道什么样的工作适合自己。

文档为doc格式