生涯发展报告纲要

一、总体要求

生涯发展报告：介绍职业发展规划、实现职业目标的具体行动和成果（PDF格式，文字不超1500字，如有图表不超过5张）

二、内容纲要

**第一部分：职业目标**

1.树立职业目标。职业目标应体现积极正向的价值追求，能够将个人理想与国家需要、社会经济发展相结合。（注：考研、留学等不是职业目标，是实现职业目标的路径。）

2.职业目标分析

①宏观分析：对“国家需要”“经济社会发展”“产业”等大环境政策的探究分析。要把自己的规划设计和国家的发展方向，地区经济的助力支撑紧密结合起来，搭建自己的家国情怀和宏伟志向。（比如：结合“卡脖子”领域、服务山东新旧动能转换等）

②自我探索：个人价值观、能力优势、兴趣特点的探索，并与职业目标相匹配。（建议参加“生涯闯关”，完成相应探索过程）

③能力分析：职业目标在专业知识、通用素质、就业能力等方面的要求。

3.努力方向：对标找差距，科学分析个人现实情况与目标要求的差距。

4.制定合理可行的计划。长期计划具有方向性，中期计划清晰并具有灵活性，近期计划要详尽。

近期规划主要确定大学目标和任务越细化、越具体越好(如每学期、每月的目标)；

中期规划主要设定职场前1-2年“黄金期”的目标；

长期规划主要设定职场立足后，第一次(或多次)飞跃的目标；人生规划设定整个人生的发展目标。

**第二部分：成长行动**

1.围绕职业在通用素质、就业能力、职业道德等方面的要求开展的成长行动。

2.针对弥补个人不足开展的成长行动。

3.将专业知识应用于成长实践，突出实习和实践环节，提升通用素质和就业能力。

4.展现成长行动的阶段性成果。

这部分要突出实践与成果，实践指根据计划展开实践，利用资源，寻求途径(实习、社团等)，缩小差距。成果是指总结实践过程和成果(业绩、单位意见、认证、新闻报道等)。成长行动要讲好自身经历、实践过程和成长故事。

**第三部分：评估和调整**

1.评估行动成果与职业目标的契合程度。

2.总结成长行动的不足及原因，对成长计划进行自我评估和动态调整。对照目标要求，通过反馈信息，不断对标，动态调整。