**高中生涯规划报告基本格式参考**

**一、封面**

　　通常封面要有标题、姓名、年级、班级、时间等信息。

　　封面标题参考：“我的未来不是梦”、“人生有梦，筑梦踏实”、“我的人生我做主”、“我的生涯我做主”等，也可以是其他更有创意但契合内容的其他标题。

**二、引言**

　　可以用一段话表达做好生涯规划的意义或价值，100-300字

**三、目录**

　　将主要内容所在页码标示出来。比如：

　　1、自我分析

　　2、职业分析

**四、正文**

　　(一)自我分析

　　1、生活、学习和职业兴趣分析(表现、他人评价和自我评价、成因)

　　2、能力分析(表现、他人评价和自我评价、成因)

　　3、重点分析自己的优势能力与缺陷

　　4、个人特质分析

　　5、重点分析自己个性的优势和局限

　　6、经验及习惯分析

　　7、职业价值观分析

　　8、自我分析小结

　　9、概括上面分析，并由此明确自己的优劣势或努力方向。

　　(二)职业分析

　　1、家庭环境分析

　　比如经济状况、家人期望、家族文化等等对本人发展方向的影响。

　　2、学校环境分析

　　比如学校特色、学习、实践或活动经验等。

　　3、社会环境分析

　　社会发展、经济发展、科技发展等对职业发展的影响，社会需求、就业形势、就业政策、将来的竞争对手等。

　　4、职业环境分析

　　A、行业分析

　　B、职业分析

　　概括上面分析，由此明确自己选择职业的前景和吸引力。

　　(三)职业发展定位

　　综合第一部分及第二部分的核心内容，对自己进行综合评估，从而明确自己的的发展方向或目标。建议用SWOT分析法或职业方向权衡单所评估的评估结果。

　　结论：我将来将从事……，并努力成为……

　　未来生涯状态描述：如可用“10年后的我”等为题描述一下自己向往的未来生活、工作状态。

　　(四)实施计划

　　可以用表格完成，不用表格者可参考相应内容。

　　(五)结语

　　用一段话表达自己内心的真情实感，作为对自己生涯规划过程的鼓励跟对未来自身积极行为的强化。