

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

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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。