高中生生涯规划报告的基本要求（参考）

一、封面

包括封面标题（需要时可加副标题）、姓名、年级、班级、时间等信息。

封面包括标题参考：“XXX生涯规划报告”、“我的未来不是梦”、“我的船、我的海”、“人生有梦，筑梦踏实”、“我的人生我做主”、“我的生涯我做主”、“生命蓝图”等，也可以是更有创意但贴切内容的其他标题。

二、引言

用一段话表达做好生涯规划的意义或价值，100-300字。

三、目录

将主要内容所在的页面标示出来。

如：

一、自我分析.....	1
二、职业分析.....	3

四、正文

（一）自我分析（1500-2000字）

- 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，生涯课程中讲授的各种分析方法）。
- 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（表现、他人评价和自我评价、成因）。
- 5、重点分析自己个性的优势与局限（可以使用表格）。
- 6、经验及习惯分析（有价值的经验或特别的经历、优劣习惯）。
- 7、职业价值观分析（表现、他人评价和自我评价、成因）。
- 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（1000-1500字）

1、家庭环境分析：

如：经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人发展方向的影响。

2、学校环境分析：

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：

(1) 行业分析：如 XX 行业现状及发展趋势分析

(2) 职业分析：如 XX 职业的工作内容、工作要求、从业人员素质能力要求、发展前景分析；职业分析小结。

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 (800-1200 字)

综合第一部分 (自我分析) 及第二部分 (职业分析) 的主要内容，对自己进行综合评估，从而明确自己的发展方向或目标。

结论：我将来将从事 XXXX (职业、行业)，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 (1200-2000 字)

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和对未来自身积极行为的强化。