高中生涯规划报告的基本要求（参考）

1. 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。

封面标题参考：“xxx生涯规划报告”、“我的未来不是梦”、“我的人生我做主”、“生命蓝图”等等，也可以是更有昌邑但贴切内容的其他标题。

1. 引言

用一段话表达做好生涯规划的意义或价值，100-300字。

1. 目录

将主要内容所在页码表示出来。

如：

1. 自我分析··························································1
2. 职业分析··························································3
3. 正文
4. 自我分析（1500-2000字）
5. 生活、学习和职业兴趣分析（表现、他人评价和自我评价、成因，也可以使用周哈里窗来分析自己）。
6. 能力分析（表现、他人评价和自我评价、成因）
7. 重点分析自己的优势能力与缺陷（表格）
8. 个人特质分析（表现、他人评价和自我评价、成因）
9. 重点分析自己个性优势与局限（可以使用表格）
10. 经验及习惯分析（有价值的经验或特别的经历、优劣习惯）
11. 职业价值观分析（表现、他人评价和自我评价、成因）
12. 自我分析小结。
13. 概括上面分析，并且由此明确自己的优势、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，家族文化等及其对本人发展方向的影响。

1. 学校环境分析：

如：学校特色、学习、实践、或活动经验。

1. 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。

1. 职业环境分析
2. 行业分析：如xx行业现状及发展趋势分析
3. 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、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。

1. 职业发展定位（800-1200）

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。建议用SWOT分析法或职业方向权衡单评估的评估结果。

结论：我将来将从事（xx行业）xx职业，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。

1. 实施计划（1200-2000）

可以用表格完成，不用表格者可参考相应内容

1. 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。