

职业 生涯 规划 书

姓名：

班级：

学号： 20101912158

目录

总论（引言）	2
第一章 认识自我	
个人基本情况	2
职业兴趣及职业能力与适应性	3
个人特质测试	6
自我分析小结	6
第二章 环境分析	
家庭环境分析	7
学校环境分析	7
社会环境分析	7
职业环境分析	8
职业生涯条件分析小结	8
第三章 职业目标定位	
职业选择及分析	8
职业分析（只对律师分析）	9
职业目标定位	10
第四章 职业计划	
短期计划	11
长期计划	12
感想	12

总论（引言）

从我们走入大学校门到现在已经快要一年了，现在我们的大学马上就要结束。想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

第一章 认识自我

个人基本情况

每个人对于自己的认识其实不是绝对客观的，但是什么事又能做到绝对的客观呢？兴趣对于我说并不是很多，没事的时候看看书，听听音乐，打打篮球！简单的不能在简单了！但是这样的兴趣也不乏能锻炼一个人，从小学到大学不说别的，看的书不少，对于写作水平的好处自不言而喻。同时这让我在和同学们聊天的时候也多了许多谈资！我一直认为“身体是革命的本钱”。篮球当然我也拥有了个不错的体魄。

为人处事，四个并不难写的汉字但却苦恼多少人！我以前想化身成“千机变”，希望能轻松的面对每个人，处理好每件事！但是我却忘了事物的发展不是我们能够时时掌握的，你不能随机应变身边的每个人每件事！往往和你要好的两个同学的关系都能把你搞得焦头难额！我开始思考另一种解决之道！想想也可笑，我

记得经常在我们耳边听到“退一步海阔天空”，凡是我们要多体谅对方，多些包容，我想再阴的天都有彩虹出现的时刻！

对于马克思我一直就有些搞不懂，但是他的有个观点我认为对于我的作用不言而喻——“实事求是”！现在很多人看重一个人能力往往只看结果，对于过程却丝毫不关心！我想说的实事求是就是过程的集中体现，如果我们做事不能实事求是或者说我们得到的结果不是实事求是得到，且不说其他人怎么看，我是无法接受的！这样说我想你们应该明白我是个实事求是的人吧！

关于价值观，我特别认同一句话——知足者常乐。找到属于自己的那一块奶酪就可以了，千万不要惦记别人的。我不会强求自己一定要对社会作出多么大的贡献，无论正面的还是反面的，我知道那都是虚话、空话、套话，只有我努力做到、做好自己应该做的，那才是对社会最大的贡献。我的价值观教我做好自己，不要好高骛远、奢谈空想。

职业兴趣及职业能力与适应性

当一名优秀的律师是本人当初选择法学专业的初衷，并通过各种渠道了解到，要想成为一名优秀的律师，必须要具备以下职业能力：

- 1、律师要有高尚的品质。俗话说：“知识不如能力，能力不如品质。”律师首先要解决生存问题，但是律师的职业道德、律师的良知和律师的爱心远比金钱、名利更为重要。
- 2、律师要有渊博的知识。律师的知识储备不限于法学，好律师要有渊博的知识。在知识经济高速发展、社会纠纷千变万化的今天，律师一天不学习就要被淘汰。律师应多涉猎经济知识、科技知识、管理知识和外语知识等，这对律师的发展有很大的作用。
- 3、律师要有坚定的信念。做律师容易，做一名好律师不容易。律师要时刻准备着为法治呐喊，为自由奔走。危难时刻，挺身而出。不达目的，誓不罢休。
- 4、律师要有积极的心态。有些案件，该赢的官司没赢，则是法治的悲哀；有些案件，该输的官司却没输，却未必是法治的幸事。只要我们尽心尽力了，就无怨无悔了。因此，律师必须具备超强的抗击打能力、身心承受能力和过硬的心理素质。

5、律师要有广泛的人脉。律师是靠能力和关系吃饭的，但要想吃的饱、吃的好，没有良好的人脉却是万万不能的。“一个好汗三个帮”，律师，有时候更需要温暖，更需要保护。

6、律师要有强健的体魄。律师工作的性质决定了律师必须有一副能抗、能打、能折腾的好身子。律师工作没规律，休息、吃饭时间不固定，压力大，烦恼多，没人理解，没人倾诉。没有好的身子，再伟大的抱负都会变成零。

7、律师要勤于沟通、善于观察。“好马出在腿上，好汗出在嘴上。”虽然有些绝对，但是对于律师这么一个靠能力、靠嘴皮子吃饭的行业，却是不争的事实。说话是律师的基本功，观察是律师的助跑器。不管是做原告的代理人，还是被告的代理人，说话、观察既是一门学问，又是一门艺术。

8、律师要学会穿衣、学会打扮。律师虽然是自由职业，但是作为捍卫正义、明辨是非的法律工作者，会穿衣、会打扮也是一门“必修课”。律师穿衣应庄重、得体，穿出品位、穿出风度来。适度的打扮是最好的修饰，“人是衣服马是鞍”，说的就是这个道理。

9、律师要面带微笑。微笑是世界上最好的通行证和润滑剂，由于太稀却了，所以才显得更为可贵。律师要面对各种当事人，微笑显得亲善；律师要面对警官、法官，微笑显得尊重；律师要面对公诉人和对方律师，微笑显得自信；律师要面对同事和亲友，微笑显得轻松。

10、律师要随身带着名片。名片在现在人的交流中，显得举足轻重。律师是推销自我、展现个人魅力的行业。既要让别人记住自己的名字，也要记住对方的名字。

11、律师出门要带着公文包。里面最好装着笔记本电脑、微型录音、录象器材、常用的法律文书和通讯录等，便于及时保全证据，及时与当事人和承办人联系，做到有备无患。

12、律师跟当事人谈话，要抑扬顿挫、铿锵有力。当事人是通过和律师的交谈，获取对律师的印象的。要想取得当事人的信任，就必须赢得当事人的好感和敬佩，得体的谈吐不可或却。

13、律师说话要注意场合、把握分寸。律师和当事人谈话，不能摸棱两可，要切中要害。因为在当事人心目中，律师是高大的、无所不能的，如果律师说话不着

边际，当事人会认为律师没水平。同时，律师也不能和盘托出、毫无保留。如果律师把该说的全说了，当事人自己明白了，就不会委托律师了。

14、律师要学会尊重法官。不论是民事案件、行政案件，还是刑事案件、执行案件，律师作为代理人或者辩护人，要想赢得法官的尊重，说服法官，就要熟悉案件审判流程、主动维护法庭秩序，让事实、证据和自己的人格魅力赢得胜诉。

15、律师要学会尊重检察官。尤其在法庭辩论中，律师作为辩护人，检察官作为公诉人，双放唇枪舌战，寸土不让。律师应一针见血，言简意赅，以理服人。既不夸夸其谈、哗众取宠，也不无理取闹、强词夺理。

16、律师要学会尊重对方当事人和律师。无论是在证据交换、法庭调查中，还是在法庭辩论、最后陈述中，律师不能嘲笑、挖苦对方，让事实和证据通过举证、质证、辩论和陈述，更加明晰、可信。

17、律师不要虚假承诺。有的律师为了赢得当事人的信任，不惜违背《律师法》和《律师职业道德和执业纪律规范》的规定，对当事人做出不切实际的承诺，欺诈和误导当事人。律师应洁身自好、珍惜声誉。

18、律师不要诋毁同行。有的律师为了表现自己、争揽案源，不惜诋毁同行。其实，贬低别人就是贬低自己，只有抬高别人才能抬高自己。律师的水平和声誉不是说出来的，而是做出来的。

但是经过将近一年的时间的学习，我发现法学实在是一门很难学好的课程。课多内容多导致记忆的量很庞大，同时内容非常的抽象极易难懂，而对于一些重要概念的不清晰导致的是对一整节内容的混要不清似懂非懂。更糟糕的是，上大学后，本人的惰性如撒旦的魔咒一样袭满我的全身，平时很少花时间来巩固知识，因而当一名优秀律师的前提掌握全面的精深的法律知识我都还具有很大的差距。

从事律师工作必须具有相当的实践能力，本人自打进入大学以来，除了整天呆在学校外，除了上课睡觉，根本谈不上有什么社会实践的经验，因而动手或者相关的能力很是有待提高。 律师就是在法庭上辩论，唇枪舌剑，相当的口才是必不可少的。我从来没有为自己的口才而自卑过，但是由于本人的性格问题，极不愿意在大庭广众之下说那么一大堆话，做人低调的我奉行“不鸣则已，一鸣惊人”的原则，也许这点和当律师所应该展现的一面不是很搭配。

个人特质测试

以下是我做 MBTI 测试的结果：

您的性格类型是“ESFJ”（外向+实感+情感+判断）

有爱心、有责任心、合作。希望周边的环境温馨而和谐，并为此果断地营造这样的环境。喜欢和他人一起精确并及时地完成任务。忠诚，即使在细微地事情上也如此。能体察到他人在日常生活中的所需并竭尽全力帮助。希望自己和自己的所为能受到他人的认可和赏识。

ESFJ 型的人通过直接的行动和合作积极地以真实、实际的方法帮助别人。他们友好、富有同情心和责任感。

ESFJ 型的人把他们同别人的关系放在十分重要的位置，所以他们往往具有和睦的人际关系，并且通过很大的努力以获得和维持这种关系。事实上，他们常常理想化自己欣赏的人或物。

ESFJ 型的人往往对自己以及自己的成绩十分欣赏，因而他们对于批评或者别人的漠视很敏感。通常他们很果断，表达自己的坚定的主张，乐于事情能很快得到解决。

ESFJ 型的人很现实，他们讲求实际、实事求是和安排有序。他们参与并能记住重要的事情和细节，乐于别人也能对自己的事情很确信。他们在自己的个人经历或在他们所信赖之人的经验之上制定计划或得出见解。他们知道并参与周围的物质世界，并喜欢具有主动性和创造性。

ESFJ 型的人十分小心谨慎，也非常传统化，因而他们能恪守自己的责任与承诺。他们支持现存制度，往往是委员会或组织机构中积极主动和乐于合作的成员，他们重视并能保持很好的社交关系。他们不辞劳苦地帮助他人，尤其在遇到困难或取得成功时，他们都很积极活跃。

我认为这上面说的和我不说百分百的相同但是还是有七八十相同，所以我想就把这作为的自己评价吧！

自我分析小结

也许认识自己是世界上最难的一件事了，所以人要花一辈子时间去认清自己，摸索自己。大学时光，匆匆而过，很关键的一件事就是要找准定位，发现自己的能力潜在处，然后伺机而发。我很理性，做事之前都会考虑事情的变故以及自己

的做法是否妥当，寻求最佳的方案。同时富有正义感，做事说一不二，为人正直稳重。最重要的是本人对法律知识很感兴趣，尤其是对案件具有较强的敏感度。本人喜欢推理，喜欢对一些法律事件做出自己的评价，尽管水平有限，但是激情颇高。同时做事细心谨慎，精益求精，不求最好，只求更好。当然金无足赤，人无完人。本人缺陷也很多，譬如有时不够自信，办事偶尔会犹豫，想法过于复杂，不喜欢在众人面前说话等等。现在的我还有很多方面的不足需要改进，有些缺点虽然已经认识到，但是要改进还是需要很大的毅力的。最重要的是，我觉得自己现在对自己不够自信，觉得自己很多事都做不到，没有信心很可怕，这点非常需要改变。在还剩两年的大学生活中，我应该通过各方面的锻炼来增强自己的能力。应该出去打打工，多吃点苦，同时也增加一些工作经验，先体验一下社会。总之，为了在将来的职业生涯中好好发挥自己的作用，还有很多需要学习呢。

第二章 环境分析

家庭环境分析

我的家人较多在事业单位工作，所以本人从小就对法律方面较感兴趣。本人选择了法学专业，在以后工作中可以从家人中获得一些心得经验，这对我以后的工作较有好处。

学校环境分析

楚雄师院政法系立足楚雄，面向云南，以学生成人、成才和教育教学质量为中心，努力培养适应地方经济社会发展需要的高素质应用型法律、社会工作、行政管理和社会管理专门人才。

法学专业培养德、智、体、美全面发展，能适用东莞及国家社会政治经济法制发展需要，具有扎实的法学基础知识，较强的法律实践应用能力和一定创新精神，能在公检法等国家机关，企事业单位和法律服务机构中从事法律实务工作的高素质应用型法律专门人才。

社会环境分析

opportunity（机会）：

- 中国加入 wto，经济全球化发展，跨国企业遍地开花，所在行业职位增加。
- 身边很多优秀的同学，有很多向他们学习的机会，并且有构建良好的人际关系

的条件

- 支援西部开发

threat（威胁）：

- 法律专业的毕业生太多，人员需求又少，竞争压力大
- 国际化的环境同时也意味着国际范围的竞争和挑战，对个人素质要求也就更高了
- 优秀的人很多，而机会不一定是均等的，这时就不单单是知识的比拼，更是对个人发现机会、展示自己并把握机会能力的考验。

职业环境分析

我国目前注册律师大约有14万人左右，律师事务所1万多家，每9000人平均拥有一名律师。全国现有律师事务所11691家，其中合伙所8024个，合作所1746个、国资所1742个。全国律师每年办理业务大致在900万件左右，业务收入在90亿左右，律师人均收入在7万元左右，平均每件来收费在千元左右。

同时，中国的律师业发展是不平衡的。广东、北京的律师都在万人以上，大约占到全国律师总数的17%，而青海省只有400多名律师，个别牧区只有一名律师。北京是每1300多人拥有一名律师，上海是每1800多人拥有一名律师。可以看出，北京、广东等发达地区的律师业发展环境最好。

职业生涯条件分析小结

因为本人自打选择法学专业后，就立志做一名优秀的律师。自己从小就深受律师的正直所感染，觉得律师是当今市场最好的职业，因此希望将来可以当一名律师。虽然当前我国律师人数较多，市场似乎出现饱和的状态，但是结构性差异仍然存在，优秀律师更是少之又少。因而当一名优秀的律师将是法律最好的出路。

第三章 职业目标定位

职业选择及分析

1、通过国家公务员考试进入国家司法机关

最近几年，国家通过司法考试招收国家公务员的人数在逐年增加，但与逐年增加的法学专业的毕业生数量相比显得还很少，同时考试难度很大，录取率较低，

出现众人过“独木桥”的局面。但是只要认真准备，充满信心，考取公务员的几率还是很大的。

2、步入社会做完整的法律人

受大环境的影响，现在的律师事务所在找人的时候，如果应聘者没有通过司法考试，不能给他们带来案源，他们通常是不考虑的。但对于刚毕业的大学生来说，有案源的恐怕只是很少一部分。法律专业的毕业生应该怎么样撬开律师事务所的大门呢？在我国仍然有一些律师事务所是通过办好每件案件来吸引案源的。法律毕业生应该找这样的律师事务所和律师。在很多人眼里，律师是个看起来很美的职业：收入丰厚，衣食无忧。所以，当律师成了大部分法律毕业生共同的选择。

3、从事科学教研工作

在科学教研工作的好处是稳定，生活有规律。但是，法学毕业生有机会还是步入社会比较好。在现实社会中，老师基本上都是从学校到学校，对社会生活了解不够多，科研和实际脱节，因此想成为一个完整的法律人，在科学教研工作也许不是很好的选择。

职业分析（只对律师分析）

1、良好的政治素质，高尚的道德修养

作为一名人民律师，要以维护国家法律的正确实施，维护委托人的合法权益为己任，时刻把人民的利益、国家利益放在首位，坚持“四项基本原则”，在思想上、行动上与党中央保持一致，不断提高自己的政治素养同时，还必须不断进行自我修养，培养高尚的道德情操。所有这些，都是律师事业发展取之不尽，用之不竭的精神源泉，是做一名合格律师的前提条件司法部从一九九五年起在律师资格考试中增加了律师职业道德和执业纪律的内容，这表明，管理者对这一问题已引起了高度重视。把这一内容的考核纳入规范化、制度化的议程，是一个非常好的开端，这必将对律师事业的健康发展和律师综合素质的提高起到巨大的促进作用。

2、狠抓业务，练好扎实的基本功

律师利用自己所掌握的法律知识为社会提供法律服务，并通过具体的业

务活动宣传法律。因此，律师不但要精通律师业务方面的知识，而且要精通法律专业知识，同时，还必须掌握与其业务活动有关的其他相关知识。只有这样，才可能在错综复杂的业务活动中站住脚，并立于不败之地。

做一名称职的人民律师，精通法律是一个方面，另一方面，还必须有渊博的相关学识。也就是说，要当好律师还必须不断提高自己的社会科学知识，涉猎的知识范围要广泛。只有这样，才能在处理各种法律事务时得心应手，镇定自若

3、做一名合格律师，还必须有厚实的语言功底，雄辩的口才，超的演讲能力。律师在人们的心目中，不但是法律方面的专家，而且还应该是个语言专家。因为律师只有将自己对案件的看法，用精练的语言表达出来，说服合议庭，使自己的意见被采纳，才算真正实现了自我价值。所以，学习语言知识，演讲技巧，使自己变成精明强干、敏锐干练的“智者”，是每个律师都应该追求的目标。

职业目标定位

我希望自己成为一名优秀的律师。

那么，如何成为一名优秀的律师呢？对一名优秀的律师又有哪些要求呢？

首先，要取得律师资格证。根据《中华人民共和国律师法》的规定，欲成为律师须通过律师资格考试。参加律师考试者须取得高等院校法学专业专科以上学历或者同等专业水平，以及高等院校非法学专业本科以上学历。

其次要有扎实的基础。年轻人不要好高骛远，而要踏踏实实地工作，先把基础打结实了，才有机会一举成名。律师的成名一定是建立在非常努力的基础之上的。

最重要的是要有社会责任感。律师一定要有社会责任感。律师绝对不能懈怠对于社会的责任，应该承担起别人承担不起的责任。极少数律师对承担社会责任观念显得比较薄弱，必须提高对这个问题的认识。作为一名优秀律师，还必须要有大局观。

同时，成为一名优秀的律师，还有以下几点需要注意的。

1、主动做法律研究

律师必须要对法律有很深厚的理解，自己先研究一下法规、立法政策，然后形成自己的看法。对法律问题应当仔细、深入地进行分析、思考，从中发现所有

需要解决的相关问题。学会发现问题是成为一名好律师的必要条件。因为律师如果不能从客户的案件中发现需要解决的法律问题，就不可能提出解决问题的方案。有时，如果法律研究不够全面，可能是因为客户的指示不够明确，也可能是因为低年级律师经验不足。作为低年级律师，在做法律研究之前，应当和客户充分沟通交流，搞清楚客户的具体要求。

2、在实践中学习

在中国目前的成文法体制下，很多问题无法从法律、行政法规、司法解释或者地方立法、部门规章中找到答案。在这种情况下，需要律师在真正掌握法律精神和原则的前提下，结合实践，对事物的本质准确把握，对具体法律规定正确适用。

3、提高法律写作能力

法律写作不仅是向我们客户提供法律服务的手段和途径，也是提高我们语言表达能力、缜密思维、全面考虑问题的关键。好的法律写作需要律师有深厚的语言功底和高超的文字水平，以及严密的逻辑思维能力和推理能力，这是向客户展示律师专业素养的重要途径之一。

4、从客户的角度出发考虑问题，提高法律服务的能力

做好关于客户的需求分析，要耐心聆听客户的叙述，清楚客户的问题。对客户叙述中不清楚的点，要善于提问。在客户将问题陈述后，律师要善于总结，用简短语言总结客户的业务，并与客户进行沟通。加强与客户的沟通，会见客户时一定要整洁干练，给人留下良好专业的印象，着装要与身份和场合相适应。

第四章 职业计划

短期计划

(1) 大二上学期：

积极努力地学习好专业课程，夯实基础，在起跑线上追平其他同学。

认真学习英语，视听说、读写译各方面都抓起来，好好的为大二下学期的英语四级考试做准备。

参加 URTP 项目，不管结果如何，一定要试一试，乘此机会锻炼一下自己的能力。

(2) 大二下学期：

继续踏踏实实学习好专业知识。同时，将选修课的学分修满。

参加英语四级考试，争取一次通过。

暑假找一个单位实习，最好是律师事务所或法院。尽量运用暑期实践接触一下真实的社会工作环境，为将来的正式工作做好铺垫。如果自己找不到实习单位就找法学院的师兄师姐们帮忙。

大三一尝试期

(1) 大三上学期：

继续深入学习专业知识，专业知识是基础的基础，一定要抓牢。

参加计算机二级考试，争取一次通过。

参加普通话等级考试，争取二级甲等以上。

寒假不回家，找一份实习工作。

开始准备第一次司法考试，抱着必过的决心去试试。用一年时间准备应该够用。

(2) 大三下学期：

继续一如既往的好好抓住专业知识这一块儿。

准备学年论文和实习报告。

继续复习功课，为司法考试做准备。

长期计划

找一份律师助理工作，为以后成为一名职业律师积累实践经验

若司法考试或英语六级还没通过，就继续准备考试

更加注重人际交往，为自己以后的事业积攒人脉

感想

因为本人自打选择法学专业后，就立志做一名优秀的律师。自己从小就深受律师的正值所感染，觉得律师是当今市场最好的职业，因此希望将来可以当一名律师。虽然当前我国律师人数较多，市场似乎出现饱和的状态，但是结构性差异仍然存在，优秀律师更是少之又少。因而当一名优秀的律师将是法律最好的出路。

在做这一份大学生职业规划与设计书之前，我从不试着如此全面与客观地分析自己，更加没想过去自己单独去了解与查找有关我所学专业的相关问题，只是在平时听老师或同学的介绍。单纯地相信只要学得好毕业后自然会找得到好的工

作。现在，我不得不说提前了解与就业的相关消息是非常有必要的！就业更不是
在毕业时才能考虑的问题，现在我们就应当行动起来了！虽然我现在写的这份大
学生职业规划与设计书还很简单，远远达不到参赛作品的标准。但是，在这次写
大学生职业规划与设计书中，我收获良多！也更明确了自己的人生目标，同时，
我也暗暗下决心，以后一定要更加努力学习各方面的知识，克服三天打鱼两天晒
网的陋习！为以后的美丽人生打下坚实的基础！

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，若只是
纸上谈兵而不付之于实际行动则计划得再好也没用。然而，现实是未知多变的，
定出的目标计划随时都可能遭遇问题，这就要求我们拥有清醒的头脑，根据实际
制定出合理的、阶段性的目标，督促自己不断进步。一个人，若要获得成功，必
须拿出勇气，付出努力、去拼搏与奋斗！

要坚信“一份耕耘一分收获”今天，做好大学生职业规划与设计，并将其付
之于实践，明天，你将收获一份精彩的人生！