**光学与电子信息学院**

**2022年大学生职业生涯规划大赛**

**生涯规划书**

|  |  |
| --- | --- |
| 姓名：  | 性别：  |
| 院系：  | 专业班级：  |
| 联系电话：  | E-mail：  |

**目录**

**一、引言**

**二、自我认知（必须有职业兴趣、职业价值观、人格、职业能力的测评等）**

**三、职业认知**

**四、生涯匹配与决策**

**五、生涯规划**

**六、生涯调控以及结语等环节**