

大学生职业生涯规划设计(外国语学院/外语专业)

时光飞逝，不知不觉我已走到 20 岁的年轮边界。作为一名英语专业的当代大学生，面对英语人才竞争日益激烈的社会现状，我不由得开始考虑自己的未来。在机遇与挑战并存的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？生命就如一张白纸，生命只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。人活着不应该庸庸碌碌，要有理想，有勇气，有追求梦想的毅力与恒心。大学是人生中最灿烂美好的年华。为了不虚度光阴，为了不使以后自己为这四年的碌碌无为而后悔，为了不让自己被现在这安逸的生活冲昏了头脑，所以，我决定，以冷静的头脑，高度的热情，为这四年的生活做一个全面的规划。

第一章 自我评估

1. 职业规划个人基本情况

目前，我是一名 XX 的在读本科生。通过两年的努力，我已经通过了大学英语六级，英语专业四级和计算机一级的考试。英语水平中上层，基本能流利沟通;通晓经贸知识;做事果断，注重细节，善于分析，具有较强的责任心和计划能力。XXXX 职业规划专题组推荐。具有较强的人际沟通能力;在大学期间长期成绩较好;有很强的学习愿望和能力。

2. 职业兴趣

在我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是：社会型（71分） 艺术型（56分） 常规型(47分)

具体情况：喜欢和人打交道，突出的特点是对人非常的和善、心思细腻、感情丰富，热情大方，注重人际关系的和谐，特别乐于助人。富有幻想和创作欲望，想象力丰富，对错综复杂、不规则、新鲜的事物非常感兴趣，关心的话题比较广泛，重视个人和组织的关系，崇尚直觉。看重自我提升和帮助弱势群体，擅长倾听别人的心声，为人分忧解劳，照顾别人。因此对教育工作比较感兴趣，与儿童或青少年相处时很有耐心，同时在课程和活动设计上也会很有想法。

不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面不太感兴趣，不是很喜欢特别需要体力投入和实际动手的发展领域。

3. 职业能力及适应性

人际协调能力（5分） 根据他人的表现，来调整自己的行为 and 表现

协商能力（4分） 遇到分歧时，召集相关人员，商量解决方法，达成共识

说服能力（3分） 说服他人改变想法或行为

积极倾听能力（2分） 注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打断

指导能力（1分） 教或示范别人如何做某事

4. 个人特质

从人格测试的结果可以看出我是属于内向、情感、知觉和感觉类型的人。特点是能平静愉悦地享受目前的生活，喜欢体验，珍视自由自在地安排自己的活动，有自己的空间，有自由支配的时间。比较细腻敏感，善于观察、务实、能迅速意识到周围人的需要并能灵活做出反应。是优秀的短期规划者，能够全身心地投入此时此刻的工作中，喜欢享受当前的经验而不是迅速冲往下一个挑战。有耐心，易通融，很好相处。没有领导别人的愿望，往往是忠实的跟随者和很好的合作伙伴。对自然的美丽情有独钟，对直接从经验中和感觉中得到的信息非常感兴趣，喜欢为自己创造一种幽雅而个性化的环境。内心深沉，虽然不善言辞，其实很热情、和蔼、友善，为人谦逊，不太喜欢表现。

不足之处是只考虑事物的表面现象而忽略事物的内在逻辑联系和深层本质，过多关注当下，缺乏远见卓识和前瞻性，不愿提早准备，缺乏长期规划，很难按时完成任务。不愿意

为坚持自己的想法和立场而冒险打破与他人的协调关系，容易相信别人

。很少对别人的动机有所怀疑，也不会发现别人行为背后的隐含意义，不愿意批评他人，不愿意拒绝他人的要求，从而导致自己可能被各方压力压到喘不过气来。做决定有些困难，尤其是在与自己的感受相矛盾时很难做出理性的决定。对他人的批评会感到生气或气馁，有时容易过分自责。不喜欢过多的规则，不喜欢结构过于复杂的机构。

5.职业价值观

我的人才素质测评报告结果显示前三项是支持满足取向(8.0分)、工作条件取向(8.0分)和追求成就取向(6.0分)

最突出的职业价值观是工作条件、支持满足。

即在工作条件上我非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件),比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作,能够获得应有的报酬,能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性,能够在工作的范围内做不同的事情。

在支持满足方面,我希望能够在具有规范约束的背景下有序而顺利进行;.能够获得公司的合理反馈,获得应有

的资源并及时获得上级的支持与肯定；.过程中有比较好的培训机会，从而更好地胜任自己的工作；还.有一个合情理的、具有理解力的上司。

6.胜任能力

优势：热情、慷慨，对自己关心的人和组织非常忠诚。注意重要的细节，尤其是那些有关他人的细节。考虑周到，具备关注当下所需的能力。

能主动支持组织实现目标。具有准确评估目前形势的能力。能主动、灵活地评估试用新方法时的风险。能根据他人的表现，来调整自己的行为 and 表现。在遇到分歧时，可以召集相关人员，商量解决方法，达成共识。

劣势：过多关注当下，缺乏远见卓识和前瞻性，不愿提早准备，缺乏长期规划，很难按时完成任务，不愿意为坚持自己的想法和立场而冒风险打破与他人的协调关系，容易相信别人，不愿意批评他人，不愿意拒绝他人的要求，做决定有些困难，尤其是在与自己的感受相矛盾时很难做出理性的决定，对他人的批评会感到生气或气馁，有时容易过分自责。建议你正确对待他人的批评，学会自己减压。利用科学的规则和方法（比如对比、分类、演绎、归纳等）解决问题以及运用数学方法或者数学知识解决问题的能力较弱。

自我分析小结：通过以上六个方面的测评分析，使我对自己的职业兴趣、职业能力、职业价值观等方面有了一定的了解，并进一步认识了解自己的性格特征，这对以后自己兴趣的发现与培养有很大的帮助，也还有利于挖掘和发展自己的潜力。我相信，只有充分认识自己，了解自己才能对今后的职业生涯有个全方面的定位。未来，掌握在自己手中，只有在充分了解自己的基础上，才能在未来创造出属于自己的一片天地。

第二章 职业机会分析评估

1. XXXXX 职业规划专题组推荐。

2. 学校环境分析：

学校特色：工科学校，所以人文气息不是很浓，但学生多注重理性思维，且学院硬件设施较为完备，师资力量雄厚。

专业学习：本专业从听说读写四个方面着手，全面发掘学院学习氛围还比较好，大多数老师的专业水平都比较高，课上不仅教授我们必要的专业知识，也从他们自身的经历出发，为我们介绍了很多与英语国家有关的人文知识，拓展了视野。他们以身作则，不仅教授我们知识，也教会了我

们很多做人的道理。他们经常说“To be a good man is the precondition of a successful man.”

实践经验：学校里各种各样的社团活动层出不穷，如班上集体参加的话剧大赛，大家朝着共同的目标齐心协力的过程对每个人来说都是一种收获。课外，积极参加一些勤工俭学的活动，也让我学到了很多课堂上学不到的东西。

2. 社会环境分析

就业形势：今年受金融危机，用人单位的实际需求量在大幅度地缩水，大学生的就业竞争形势十分激烈，面临着就业“疲软”状态。近几年来，由于经济全球化和我国加入 WTO，中外合资、外商独资等外向型经济企业不断涌现，对具有较强的外语交际能力、掌握一般商务外贸运作知识的商务英语人才需求尤为迫切，该专业毕业生有非常广阔的就业前景，虽然由于前几年外语专业招生过热，这几年有些地方的就业形势开始现供过于求的局面，但随着中国经济发展进一步加快，中国和世界的联系也会加强，在一个较长的时期内，英语专业仍继续保持自己良好的就业前景。

就业政策：近几年，针对大学生就业情况，国家出台了一系列的就业政策。如为高校毕业生创造工作条件鼓励他们到基层和艰苦地区工作，并规定在艰苦地区工作 2 年或 2 年

以上者，报考研究生的，应优先予以推荐、录取，报考党政机关和应聘国有企事业单位的，在同等条件下，应优先录用；鼓励各类企事业单位特别是中小企业和民营企业聘用高校毕业生，政府有关部门要为其提供便利条件和相应服务，对企业跨地区聘用的高校毕业生，省会及省会以下城市要认真落实有关政策，取消落户限制；鼓励高校毕业生自主创业和灵活就业等等一些列扶持政策。

竞争对手：随着英语教育的普及，越开越多人开始掌握甚至精通英语，很多企事业单位的工作人员本身就具备一定的英语知识，所以想要就业，还要掌握其它的一些专业知识。就本专业而言，全国几乎所有大学都有开英语专业，还有一些专门的英语教育机构，所以竞争异常激烈。

3. XXXXXX 专题组推荐。

概况：

现在我所学的专业是英语（机电商贸）。英语专业是语言专业中一门重量级的学科，它旨在培养英语方面的专业人才，使其从事外事、经贸、文化、新闻出版、教育、科研、旅游等领域的工作，满足社会对翻译、教学、管理工作的相应语言高级专门人才的需求。该专业学生主要学习相应语语言、文学、历史、政治、经济、外交、社会文化等方面的基本理论和基本知识，受到英语听、说、读、写、译等方面的

良好的熟巧训练，掌握一定的科研方法，具有从事翻译、研究、教学、管理工作的业务水平及较好的素质和较强的能力。

就业方向

英语专业毕业生能在国家机关、外事、外贸、外企、各类涉外金融机构、商务管理公司、专业翻译机构、出版、新闻、旅游、高级宾馆酒店等部门，承担商务管理、商务翻译、外贸洽谈、经贸文秘、英语编辑、英语记者、驻外商务代理、涉外公关、涉外导游等工作；也可在中学、中专、职高、技校和英语语言培训中心、大中专院校及科研部门等从事教学和科研工作。

除了就业，英语专业的学生出国的机会也相对较多。不仅如此，学生如果在学习期间有了新的兴趣点，也凭借英语专业的基础，轻松地转

就业前景

现在，英语已经成为一种工具，越来越多的人能够自如地应用，社会对英语专业人才的需求就大大减少。但家长和学生对于英语专业的热情和投入一直居高不下，过度关注的结果，导致市场需求的饱和，大批只掌握了英语专业技能的求职者不得不陷入求职无门的窘境。同时，用人单位对求职者

的学历层次要求越来越高。若在大中城市的高等单位就业，均要求毕业生具有硕士、博士学位，且大多需求优秀博士毕业生。而且，用人单位还多要求求职者的相关工作经验丰富，这一点又使应届本科毕业生处于绝对劣势的状态。

根据高等学校外语专业教学指导委员会所作的调查显示，传统英语专业人才培养计划所培养的学生，由于只具备单一的英语技能，目前，已经不能满足用人单位的需要，人才市场对单一类型的英语毕业生的需求日渐减少。因此，英语专业人才培养必须转向复合型人才培养模式，只有这样才能满足国家建设和社会发展的需求。另外，随着我国对外开放力度的不断加大，英语学习早已从单纯的语言交流走向多元化，对既熟悉国际商务又熟练掌握英语的高级复合型人才的需求越来越大。

职业分析：

职业选项

作为英语专业的学生，现在我心中的职业目标主要有以下几个。其一是将来做一名英语翻译，从事笔译或口译工作，其二是进入外企，从事相关的商务工作然后便是做一名教师。

主要目标职业的工作内容和胜任条件

笔译的工作主要就是对一些书面材料进行翻译，可以是文学作品，促进国际间文化交流等，也可以是企业等其他工作领域所需材料。 XXXXX 专题组推荐。

口译则分为同传、交传、总结性口译、视译、耳语口译等。

同传：

这是要求最高压力最大的口译形式。口译人员必需经过长期的实践（联合国要求 **3000** 小时）和学习。同传口译通常允许口译人员和讲话者之间有 **1** 句话的延迟。

交传：

顾名思义，这种口译方式并非字对字的翻译，讲话者可以连续讲好几句话，然后再由译员翻译。口译人员要保证准确翻译，并在必要时做笔记。口译人员通常允许讲话者讲上一至四句话，然后翻译。在社区翻译场景中最常用。

总结性口译（或解释性口译）：

准确性最低、最少被采用的口译形式。讲话者根据口译人员的翻译能力决定讲话内容长短，有时讲话者可以连续讲一两

段内容。内容长短取决于口译人员记忆要点的能力。通常在非正式的场景下采用。

视译：

口译人员看着书面文字做口译。

耳语口译：

口译人员小声为客户做口译。这种口译可能是交传也可能是同传，经常在法庭上使用。

翻译对求职者的要求较高，需要求职者在供职的过程中也需要不断学习，不断进步。其基本要求主要有：熟练掌握英语读、写、听、说、译等语言技能，以熟练的口语为特长，考取英语专业八级证书。掌握相应职业（如国际贸易实务方向、国际商务管理及秘书方向、会展英语方向、新闻编辑方向、公关方向等）所必需的基础理论知识和专业知识，具备较强的英语应用技能及运作能力。同时，乐于与他人协作，并在工作中表现出和善、合作的态度；能够激发并保持自己对目标的挑战欲，并竭尽全力完成任务；能够接受批评并冷静、有效地处理巨大压力下的工作；可靠地，有责任感地，值得信赖地履行自己的职责；注重细节。

第三章 职业目标定位及其

分解组

1.职业目标的确定

内部环境因素

优势因素(S)

学习能力较好，注意重要的细节，考虑周到，

做事努力认真，能够持之以恒地完成既定的目标，个人性格上比较冷静、稳定、有耐心

弱势因素(W)XXXX 专题组推荐。

不擅于跟人打交道，

对整体事件的规划能力较差，缺乏远见卓识的前瞻性

外部环境因素

机会因素(O)

当前中国经济正处于与世界经济接轨的进程中，中外合资、

外商独资等外向型经济企业不断涌现，对具有较强的外语交际能力、掌握一般商务

威胁因素(T)

外贸运作知识、的商务英语人才需求尤为迫切，这对于我们专业来说是个很好的机遇。

这几年，英语专业实行扩招政策，就业市场上英语人才竞争激烈，加之，如今英语已成为一个人人必备的工具，多数商务公司的在职人员都在学习英语，这对我们的就业也是一大挑战。

分析

结合本身的实际情况与当前所面临的机遇，我应该进一步完善提升自我，为将来的求职做好充分的准备，抓住机遇，迎接挑战。

针对自身的不足之处应及时改进，不断完善自我以适应竞争逐步加剧的英语人才市场。

2.职业目标的分解与组合

短期计划（2008-2010）

总目标：熟练掌握英语知识，全方面巩固发展听说读写的能力，了解一定的商务知识。

分目标：

大一：尽快完成高中到大学的角色转变，掌握扎实的基础知识，争取通过英语六级，计算机二级，期末拿到奖学金。

大二：进一步提高自己的社会实践能力和人际交往能力，通过英语专业四级考试。

大三：通过 **BEC** 高级考试，初步确定就业方向。

大四：拿到专业八级证书，出色完成毕业论文及答辩。为正式踏入社会做好准备。

中期计划（**2010-2015**）

总目标：进入一个知名大型企业，成为基层管理者。

分目标：

第一年：经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境，从基层做起，迅速适应从学校到社会的转变，边做边学。**XXXX** 专题组推荐。

第二年：努力工作，积累一定人脉，人脉。适应工作环境，好好表现。

第三四年：熟练掌握工作技巧，与同事友好相处，加强沟通，虚心求教，获得领导认同，打好基础。

第五年：实现目标，成为基层管理员。

长期计划（2015-2035）

总目标：在此 20 年左右的时间里，努力奋斗，使自己在本单位、本岗位上业务精湛，晋升到中层管理员，事业上达到顶峰，卓有成就，家庭幸福美满。

分目标：

前十年：工作之余，在原有的知识水平上再提升自身的学历水平。建立稳定的人际关系网络，熟知本职工作各项内容，争取实现新的突破。结婚，安居买房。

后十年：工作上达到顶峰，在稳定中求发展，有一定的存款。

第四章 具体执行计划

1. 短期目标具体实施计划

我现在就读于大学三年级，我的大学分为四个阶段：

大一：初步全方面的接触英语，开始补习较弱的听力及口语，积极参加集体活动，认真学习，掌握扎实的基础知识。

大二：积极参加社会实践活动，努力学习专业文化知识和商务知识，积极参加见习活动，全力以赴准备通过专业四级考试。

大三：进一步扎实自己的专业知识，多争取锻炼的机会。积极准备并通过 **BEC** 高级考试，关注就业形势，对自己的就业问题，慎重考虑，根据实际情况张抉择。

大四：积极准备并通过专业八级考试，认真完成毕业论文，对自己各方面进一步完善和提高，为正式踏入社会做好准备。

2. 中期目标的具体实施计划

在这一阶段，首先要努力适应社会工作环境，并参加一些进修、自学活动，较熟练掌握本职位领域内的技术技能。其次还要大胆工作，敢于创新，充分利用网络、图书馆等条件不断学习新技术、新方法，以为升职做准备，还要工作之余参加体育活动，以增强体质，制定活时间表，养成健康高效的作息规律。调整好自身状态，以保证能更好地投入到事业发展中去。

3. 长期目标具体执行计划

这一阶段要重点加强知识的更新，熟练掌握本专业领域技术技能，并成为技术权威，并具有较强的经营技术管理经验，加强学术交流，虚心向名人学习经验，还要注意管理方法的学习总结，加强对年青人的指导帮助，带动新一代快速成长。另外也要在工作时注意处理好家庭与工作关系，保证家庭和睦，并继续保持前些年养成的良好生活习惯。

第五章 评估调整

1. 评估内容 XXXX 专题组推荐。

职业目标评估：

假如毕业后一直找不到合适的工作，那么我将继续留校考研；

如果毕业后找的工作不是我喜欢的，那我将会在岗位上待一年，在积累经验的同时，积极寻找下一份工作。职业路径评估：

在工作初期，如果我发现自己不适合这一工作，那我会选择换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任管理者的职务，那我会向其他同事讨教经验，努力改善自己的管理方法。

实施策略评估：？

如果我觉得自己不适合在公司工作，我会考虑去当老师

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情况时，我会选择其他公司或换工作

如果觉得所在公司没有发展前景，我会选择跳槽。

其他因素评估：

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；

如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

2.评估的时间

一般情况下，我会半年做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修

改，具体计划按照年月细分，最后再进行调整或归纳。每月积极修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

3.规划调整的原则

我的成功标准是职业发展与家庭生活协调发展，即如果实现这一目标，我将不会考虑调整规划，反之，将会酌情给予调整。

结束语

计划固然好，但最重要的是付诸实践并取得成效。时时刻刻都不能忘记，任何目标，只说不做到头来只是一场空。每一条规划都是一个目标，等待着我们去完成。在完成的过程中，健康的身体、积极的心态、敏锐的思维、坚定的信念是每一位规划者必备的素质。然而，古语说：不积跬步无以至千里。坚实的行动一步步将梦想变成现实。计划是为了更好的实现目标，行动才是实现理想的唯一途径。其实，每个人心中都有一座山，雕刻着理想、信念、追求、报负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋

斗、成功。机遇不相信眼泪，不相信颓废，不相信幻影，只相信爱打拼的人！