



大学生 职业生涯规划 规划



主编

Daxuesheng
Zhiye Shengya
Guihua



规划人：经信131蔡艳妮

 山东大学出版社



前言

每个人都有理想，都想努力去实现理想。然而，理想的实现离不开好的规划，做好职业生涯规划，是放飞梦想的第一步。花有重开日，人无再少年，为了不给自己的青春留白，为了实现心中的理想，我给自己做了一份职业生涯规划，为心中的梦想不断奋斗！

精彩人生 始于规划



目录

一、自我分析

二、分析环境，慎重选择

三、SWOT分析

四、目标的定位与制定

五、目标的实现

六、反馈与修正

一、自我分析

- 姓名：蔡艳妮 年龄：21 来自福建省泉州市永春县，现就读泉州经贸职业技术学院信息系经信131班。
- 父母的评价：孝顺家人，能积极与家人沟通，但在做事时有时比较粗心，必须得改！
- 师长的评价：小学老师：能积极学习，友善待人，与同学友好相处，是老师的好助手；
田径教练：能吃苦耐劳，不断进步！
学长学姐：是大家的开心果，礼貌待人，尊敬师长，虚心请教别人自己不会的事。
- 友人的评价：闺蜜：无论历经什么事，都能陪在身边，一起分享喜悦。同学：积极帮助同学，平易近人。



根据MBTI测试，发现自己属于ESFJ型，即主人型——热情主动地帮别人把事情做好。

(一) 从MBTI分析中也发现了自己的优势与劣势，如下：

优势：

1. 非常重视与别人的关系，易觉察出他人的需要，并善于给他人实际关怀，待人友好、善解人意并有很强的责任心。看到周围的人舒适和快乐，也会感到快乐和满足，很健谈，因此非常受欢迎。
2. 热情，有活力，乐于合作，有同情心，机敏圆滑，希望得到别人的赞同和鼓励，冷淡和不友善会伤害你。你需要和睦的人际关系，对于批评和漠视非常敏感，竞争和冲突会让你感觉到不愉快，因此尽力避免发生这样的事情。
3. 很实际、有条理，做事彻底，有一致性，对细节和事实有出色的记忆力，并且希望别人也如此。着眼于目前，在经验和事实之上做出决策，将事情安排妥当，喜欢自己成为活跃而有用的人物。能很好地适应日常的常规工作和活动，不喜欢做需要掌握抽象观点或客观分析的工作。喜爱自己的全部，对自己爱护有加。
4. 喜欢组织众人和控制形势，与他人合力圆满又按时地完成任务。喜欢安全和稳定的环境，支持现存制度，注重并很好地遵守社会约定规范。忠于自己的职责，并愿意超出自己的责任范围而做一些对别人有帮助或有益处的事情，在遇到困难和取得成功时，都很积极活跃，希望付出能得到回报或赞扬。

劣势

- 1.过分在意别人的情感和想法，以至于总是给予别人额外的关心和帮助，有时态度强硬，容易侵占别人的空间，你需要考虑一下自己提供的帮助是不是他人的需要。
- 2.当遇到冲突时，为了保护和睦的人际关系，通常采取回避或是妥协的方式，而非积极的、正面的处理。
- 3.敏感，做事总是希望得到别人的鼓励和赞赏，担心被忽视，不愿接受批评，很可能变得沮丧和郁闷。
- 4.总是容易陷入情感和细节中，很难从问题中跳出来更宏观、更客观的对待；取悦或帮助他人的内心很忽视自己的需求，难以说出“不”，怕让别人失望。
- 5.你通常很难变通，拒绝尝试新方法，习惯根据经验做出决定，以至于信息不足造成决策的草率。建议尽量开放的接受外部变化，放慢决定的速度。

(二) 从气质类型来说属于“传统主义者”，分析得到如下，

• 总体描述：

1. 实际，有条理，认真仔细。
2. 注重规则、政策、契约、例行习惯和时间要求。
3. 一旦他们承诺一件事情，总会坚持完成它。
4. 在跟进、规范方面做得很好。
5. 以第一次和每一次都做了正确的事情为荣。
6. 对需要注意的事情有敏锐的洞察力。
7. 善于尽可能有效地利用现有资源完成工作。

• 潜在的弱点：

1. 容易只看到事情有黑和白两种情况，而看不到中间的灰色地带。
2. 可能不能很快地做出改变和适应。
3. 有些此类型成员不擅长变通、缺乏想象力。



- **（三）适合的领域有：** 消费类商业、服务业领域 广告业、娱乐业领域 旅游业、社区服务等。
- **您适合的职业有：** 劳工关系调解人、零售经理、商品规划师、团队培训人员、旅游销售经理、融资者、职业策划咨询师、促销员、商场销售人员、市场营销人员（消费类产品）、创意人员、客户经理、健身和运动教练等。



二、分析环境，慎重选择

1.家庭背景

我出生在一个普通的家庭，同辈还有一个姐姐，父母无单位。父母很重视子女的教育，姐姐属于一级残疾，所以重担都担负在我身上，从小学习教育对我影响深远，让我更得去完成自己的学业与梦想。

2.学校环境

我就读泉州经贸职业技术学院，虽然我只是一名专科生，也许在对待事物上大部分人认为我不如本科生，但是我非常的相信自己的能力，也相信自己学校所培养出来的一定是人才。学校位于历史文化名城——泉州，学习环境优异，教学教育设施齐全，师资力量雄厚，教师队伍拥有高水平的教学，学院里学习氛围浓厚，学校的环境条件让我冲击梦想有了一个坚实的平台。

3.社会环境分析

随着中国社会经济制度的深入改革，经济信息管理专业在社会上所需有较广，恰好本专业核心课程与主要实践环节较多，可接触范围也多，能更好的适应社会所需。

4.职业环境分析

所就读的经济信息管理专业（简称信息专业），是顺应信息时代对人才的要求而建立起来的综合型专业，主要是为国家各级管理部门、工商企业、金融机构、科研单位等部门培养从事经济信息管理人才。经济信息管理中大量的经济信息是统计信息。

三、SWOT分析

1、Strengths: (优势)

顺应信息时代的发展而建立起来的综合性专业。



2、Weaknesses: (劣势)

专业过于广泛，没有针对性。

3、Opportunities: (机会)

- (1)、毕业后，学校提供广泛的就业机会，毕业生与企业接触面广。
- (2)、学校在社会及企业中的形象越来越好，学员综合能力得到认可。
- (3)、所学经济信息管理专业的就业面宽广，可塑性强，可从事金融、销售等工作。

4、Threats: (威胁)

- (1)、专业的应用性过于广泛，没有针对性的岗位，要与多种类型的上岗者竞争。
- (2)、随着国际化的发展，对于英语能力的要求也越来越高。

结论：我的性格严谨等方面都适合这个职业，而且综合素质比较高，比较有竞争力。但是作为女生有一定的劣势，就需要我去学好专业的知识，把专业没一课程都学细，提高英语能力，在其他方面超出男生，才能找到一份满意的工作。

职业行动与目标



四、目标的定位与制定

职业定位：市场营销与策划经理

大学期间：2013—2016

- (1) 大一时完成计算机一级考证
- (2) 大二时完成职业经理人、**B**级英语、会计考证
- (3) 假期实习（和本专业相符合的），积累社会经验

- **短期的职业目标（即毕业后五年）：** 毕业之后找份适合自己的工作，找份与自己专业相关的工作，或自己喜欢的职业，跟同事、老板学习经验，虚心向他们学习。对工作认真，多学习点。通过五年的学习，有点资本完成我毕业后五年的目标。
- **中期的职业目标：** 在有了一些经验之后，进入较大型的公司（如苏宁公司），从基层做起，熟悉之后努力进取，以自己的能力获得一定的成就。
- **长期的职业目标：** 成为公司的领导者或自己独立出来创业（在有一些积蓄的前提下），通过几年的努力，把自己业务做大，将公司做强。自己成为老板之后，会不断的学习新的知识，使自己更加的充实，用科学的管理方法来管理好公司，多与他人交流，将公司做得更好。但如果未自己创业，将好好在所在公司好好发展，成为业界精英。
- 如果有不确定的因素，与所制定的计划不同，将根据实际情况调整，但最基本的都应从基层做起。



五、目标的实现

在经过激烈紧张的高考后，开始跨入新的大学生活。在开学初，进行了新生军训，加深了同学彼此的认识。

在军训完后，班级进行了班委选举，在本次选举中很荣幸担任上了宣传委员与班长。“班长”一词对我来说并不陌生，但进入大学的这“班长”一词，开始对我来说这是一个重担。虽然大学是一个自我管理的过程，在这个过程中也会经历很多艰难，只有坚持认真去做好一件事，才能认识到这对人生、对未来的一种进取，一种经验。

- 之后，在系里也幸运竞选上了宣传部副部一职，宣传部也是系的一门面，要管理好一个部门，需要更多的努力与部员的共同努力，不断的让自己追求更完美的一面。
- 这只是大一的开始，在大二要更努力的学好专业课，拥有更丰富的专业知识，并更积极的参加社会实践活动，努力提高自身的主动性、责任感和受挫能力。为更好地锻炼自我，服务社会，本人积极系暑期社会实践活动，得到更多的经验，提升自身素质，在**2014年11月**主席团换届选举中荣幸获选学生会副主席，将更努力的完成工作与认真学习。
- 大三时更要渐渐踏入社会，去认识社会的所需，客观分析自身的职业兴趣、职业风格、职业能力、职业价值观、职业发展机会，并结合自身的兴趣爱好、性格特征、特长能力、专业特点、来确立职业发展和职业路径，制定学习实施计划。最重要的是应系统的巩固自己专业知识，多浏览专业杂志，做好毕业论文。

- 总之，大学三年一定要在各方面不断的完善自己，克服自己的性格弱点，提高自己的个人素质和专业技能，通过社会实践专业理论的学习提高自己的竞争力。



- 未来，要懂得吃苦耐劳，虚心进取。因家里之前有经商过，向长辈学习经验，更好的了解市场与人们所需方向。不断培养自己的口才，积极社交。十年后，希望成为一个资深的市场销售与策划经理（例如知名的苏宁公司），之后更努力拥有属于自己的公司。



六、反馈与修正



职业生涯的规划是且应当是一个动态的不断调整的过程。因为计划是固定的，但是现实具有一系列不确定的因素，所以需要制定一个评估与调整机制。当不适宜从事专门学术研究的情形出现时，比如家庭因素、经济因素与身体因素等，要根据当时的具体情况来确定调整的方向。在总体方向不变的前提下，我会根据时事的变化作出相应的调整，灵活多变，富有弹性，不会因为压力太大导致遭遇过大的挫折。以上就是我的对于自己未来职业发展趋向的初步思考，我相信它是适合自己的。



但是梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力实践来消除，这个过程也是梦想实现的过程。我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的。成功，不相信眼泪，未来靠自己打拼！风雨过后见彩虹，成功就再彼岸，离我们不远，明天就可以到达，现在要做的就是划好属于自己的船，脚踏实地去做好每一件事，没有最好，只有更好。



未来·留给自己·

谢谢