

职业生涯规划书

姓名

学号：

专业年级：

目录

| | |
|---------------------|----|
| 前言 | 2 |
| 第一章 自我认知 | 3 |
| 一、性格 | 3 |
| 二、职业兴趣 | 5 |
| 三、职业价值观 | 5 |
| 四、自我认知小结 | 6 |
| 第二章 职业定位 | 7 |
| 一、目标职业的确 定 | 7 |
| 二、五 WHAT 法分析 | 7 |
| 三、SWOT 分析 | 8 |
| 四、职业发展路径的确定 | 8 |
| 第三章 职业认知 | 9 |
| 一、外部环境分析 | 9 |
| 二、职业环境分析 | 10 |
| 三、职业认知小结 | 10 |
| 第四章 计划的制定与实施 | 11 |
| 一、计划中的目标和内容制定 | 11 |
| 二、策略与措施 | 12 |
| 三、小结 | 13 |
| 第五章 评估调整 | 14 |
| 一、时间与内容的评估 | 14 |
| 二、规划调整的原则 | 14 |
| 三、制定备选方案 | 15 |
| 第六章 总结 | 16 |

前言

俗话说：“有志者，事竟成。”志向是事业成功的前提，立志是人生的起跑点。每个人的一生无论长短都是一条不可复制的程序，这条程序没有一成不变的公式、没有首尾相连的捷径、也没有无为而治的大同。有的仅仅是我们所添加的一笔一划。

“机会永远留给有准备的人”这句老生常谈的话不知道从多少人的嘴里带着深深的内涵吐露出来，然而当我们说过这句话之后我们又在干什么呢？是在准备未来呢？还是在空想未来呢？

未来职业生涯的规划对于刚刚步入大学的我来说本是一脸迷茫，但是古人云：“是预则立，不预则废。”凡成功人士都有完整系统的人生规划以及明确的人生目标，作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？所以我希望我也能为我的人生写出一篇精彩的规划，有了目标，才有动力。

第一章 自我认知

一、性格

(一) 气质风格色彩评定：

我的主导色彩——黄色（人群中的 3%）

| 总体特征 | 对团队的价值 |
|---|--|
| 直接的，果断的； 强大的自我力量； 问题的解决者； 冒险家，自我激发者。 | 基层的组织者； 非常重视时间的价值； 挑战现状； 创新的。 |
| 可能的弱点 | 最害怕 |
| 过于权威，而显得独裁； 好争论的态度； 不喜欢常态； 行动过急。 | 被他人利用； 被他人控制。 |

黄色，权力的象征，代表了支配与控制。通常积极主动，以任务与结果为导向通常积极主动，以任务与结果为导向，倾向于直接、强制要求、以及竞争。你通常希望能够对于情景加以控制，并且无论何时都希望寻求掌控局面以及主宰解决问题。

黄色风格，倾向于采用一种非常具有抱负性的工作行为方式。崇拜结果与效率，希望在行动中迅速达成结果，但是，也可能很少考虑他人的情感与意愿。将自己的兴趣导向指向成功与绩效，同时，在任何合适的情景中，都将去寻求个人的利益着力点。

(二) MBTI 职业性格测试

我的性格类型倾向是 ENTJ（外倾 直觉 思考 判断）：

坦率、果断、乐于作为领导者。很容易看到不合逻辑和缺乏效率的程序和政策，从而开展和实施一个能够估计全面的制度去解决一些组织上的问题。喜欢有

长远的计划，喜欢有一套制定的目标。往往是博学多闻的，喜欢追求知识，又能把知识传给别人，能够有力地提出自己的主张。

- 我的职业倾向：
- 管理者
 - 领导者

(三) 360°评估法

| | 优点 | 缺点 |
|------|---|--------------------------------|
| 自我评价 | 积极、乐观、自信，并且乐于接受挑战，对自己有较高的要求，能够较好地管理好自己的时间。独立、有主见，勤奋，学习能力较强。 | 耐心较差，希望能控制别人的思路按自己的想法走，主观意识太强。 |
| 家人评价 | 孝敬长辈，勤奋努力，独立自主，诚实守信，不需要父母过多的操心。 | 不够成熟稳重，只做那些自己喜欢或者自己认为正确的事。 |
| 老师评价 | 尊敬师长，对问题有自己的看法，好学好问，喜欢钻研，创新能力较强，团结同学，有较好的组织能力。 | 不够细心，马虎，常常忽略一些细节的问题。 |
| 朋友评价 | 诚实守信，直率大方，对朋友很仗义，坚强，果断，敢作敢当。在活动中常处于组织者的地位，想法新颖。 | 有时候说话太刻薄，过于追求完美，做事冲动，有时过于强势。 |

二、职业兴趣

通过霍兰德 SDS 职业兴趣测试,我得到的结果是自己属于企业型和艺术型,这与平时我对自我的认识也较为符合。我好奇心强,有明显的艺术兴趣,崇尚自由想象和创意无限,有完美倾向,内心感受性和言语表达力都很强。热情、大胆,有主见,爱冒险。在内心高呼着抵制“教条主义”的口号,擅于随机应变,认为变化就是挑战,要用于应对。

我喜欢和人打交道,喜欢参加社交活动,对管理和组织类的活动很感兴趣,乐于施展自己的口才去征服别人。我重视自己的表现和对团体的贡献,精力旺盛,对过程和目的很关注。我喜欢独立工作,讨厌做事时受到时间和环境的限制。

不喜欢和机器、工具、设备打交道,因此,在职业生涯规划过程中,我要回避那些特别多跟机器打交道的工程领域发展方向,同样,我也不喜欢特别需要体力投入和实际动手的发展领域。

我希望以后的工作环境是一个独立自主的,能发挥创造力和影响力的环境,比如个人的工作室或团队承接项目。

三、职业价值观

我最突出的职业价值观是崇尚独立、工作条件。

1. 崇尚独立:我是一个期望在工作中能够独立工作、独立决策,而且能够表现出自己的创新,发挥自己的责任感、自主性的人。能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行。

把“崇尚独立”视为自己重要的职业价值观的我,希望自己的工作:

- (1)具有不确定性,在这种不确定性中可以充分发挥自己的创造力;
- (2)具有比较自由的空间,能够尝试使用自己的新想法;
- (3)具有较多的自由,可以自己安排工作的步骤与进度;
- (4)工作范畴内的事务自己可以较自由地决策;
- (5)是项目制,从而拥有充分的工作支配权。

2. 工作条件: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。

把“工作条件”视为自己重要的职业价值观的我，希望的工作是：

- (1) 内容丰富，在工作的时间里有充实的工作可做；
- (2) 拥有充分的金钱或物质回报；
- (3) 有保障的，稳定的；
- (4) 能够有比较丰富的工作内容，而不是简单重复劳动；
- (5) 拥有一个自由、舒适的环境；
- (6) 有固定的较长假期，可以保证定期的休闲娱乐活动；
- (7) 地处交通便利的位置。

3. 追求成就: 希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

4. 赞誉赏识: 对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升机会，并拥有充分的权威，能够对他人的工作提供指导，并且这个职位是富有社会声望的。

5. 支持满足: 期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇。

四、自我认知小结

通过上面多方面的测试，我适合进入企业做一个中层管理者或者是职业经理人，或是金融机构，比如说银行，但我并没有真正接触过这方面的工作，我会在以后的实践中探索自己是否适合和真正的感兴趣，或者在实战几年之后选择创业。在接下来的学习生活中，我要继续保持我的优势并加以补充，朝着社会型岗位去努力。同时我还会正视自己的不足之处，努力改变刻薄、马虎、过于强势的行为方式，多听取他人意见，培养自己的耐心与细心。多冷静下来思考，而不是冲动的做出决定。在今后的活动中我要更加重视与他人的合作，尤其是在出现不同意见时，要注意多方面的协调。

第二章 职业定位

一、目标职业的确立

经过自我认知的探索,我决定将自己的目标职业定为金融机构,比如说银行,经过几年的实战锻炼积累经验,在时机成熟时也可以考虑自己创业。所以从现在起我要多了解一些关于金融的知识,看一些有关金融的书籍,探索我所理解的金融与实际的金融所存在的差异。

二、五 WHAT 法分析

1.What am I ?

我是一名物流管理专业的在校大学生,学习努力,性格外向,爱好广泛。

2.What do I want to do?

我希望在大学毕业之后能顺利读研,在研究生毕业之后能进入自己感兴趣的领域工作。

3.What can I do?

我的自控能力、组织能力、表达能力较强,性格外向,有野心也有能力的我相信自己一旦定下目标就一定能完成。

4.What does the situations allow me to do?

我自己会努力拼搏,努力完善自己的性格缺点,在现有环境中磨练自己。

5.What is the plan of my career and life?

进入金融方面的企业/机构工作,积累经验,为之后自己能创业打好基础。

三、SWOT 分析

1. 金融机构/企业：

| | | |
|------|---|--|
| 内部因素 | S(优势) | W(劣势) |
| | (1) 就读于财经类院校； (2) 我的能力较强； (3) 注重实践锻炼。 | (1) 目前的专业为物流管理，和金融专业知识相距较远； (2) 经验不足。 |
| 外部因素 | O(机会) | T(威胁) |
| | (1) 学校内实习的机会很多； (2) 金融业发展还处于蓬勃期。 | (1) 社会竞争激烈； (2) 银行逐渐开始缩招。 |

2. 创业：

| | | |
|------|---|-----------------------------------|
| 内部因素 | S(优势) | W(劣势) |
| | (1) 具有创新意识； (2) 领导组织能力较强； (3) 善于他人沟通。 | (1) 缺乏市场意识及商业管理经验； (2) 实践经验太少。 |
| 外部因素 | O(机会) | T(威胁) |
| | (1) 学校内有很多机会参加各种创业大赛； (2) 能从亲戚那里得到一些经验。 | (1) 社会竞争激烈； (2) 一切都还只停留在想象阶段。 |

四、职业发展路径的确定

1. 通过各种分析，我已经明确了我先就业再创业的职业道路：金融机构/企业底层人员——金融机构/企业管理者——自主创业。
2. 职业发展策略：从金融机构/企业底层做起，一步一步的培养自己，逐步建立起自己的人脉资源。做到管理层之后更是要加强对于企业运作的学习以及高层人脉的建立，为之后的创业打基础。

第三章 职业认知

一、外部环境分析

1. 家庭环境分析：

我出生在一个普通的家庭，爸爸是工程师，妈妈是个体商户。我的爸妈都是大学文凭，所以他们从小就很注重我各方面能力的培养，让我养成了爱读书、做事专注、先做事后玩乐、对自己的生活有计划的好习惯。在妈妈个体经营氛围的熏陶下，于是我对自己创业产生了兴趣。

2. 学校环境分析：

我就读于西南财经大学物流管理专业。西南财经大学是中国教育部直属高等学校，“211工程”和“985工程”优势学科创新平台建设的全国重点大学，也是国家教育体制改革试点高校。具有良好的教学、科研支撑条件，学校拥有高素质、高质量的教师队伍，现代化的教学设施，教学场地充足、设施齐全，图书馆馆藏文献丰富。在西南片区的认可度和就业率较高，因为我也来自西南片区，如果以后留在这边工作的话会比较有优势。

3. 社会环境分析：

近几年我国经济基本面依然较好，外部环境趋于改善，市场预期不断好转，体制机制改革，有望激发经济增长活力。总体看，我国仍处于工业化、城市化、消费结构升级、收入较快增长阶段，且一些新的增长拉动因素正在形成，经济基本面仍然良好。内需增长仍有广阔空间。从消费方面看，对文化、教育、医疗、养老和旅游等服务类需求增长迅猛，智能手机、平板电脑、信息家电等已形成新的消费热点，住房汽车等消费持续增长。网购等新兴业态的发展则有力地促进消费潜能的释放。金融发展与经济发展之间有着密切的联系。我国的金融信息化被业内人士认为是“起步晚，却发展迅猛。”但与国外的金融企业相比，我们还停留在金融信息化的初级阶段。

大学生就业难是一个现实问题，更是一个社会问题。总体来说，大学毕业生具有较高的人力资本水平，是劳动力市场上的优势群体。但随着全球化的发展与

知识经济的冲击，就业所需的能力门槛逐年提高，大学应届毕业生人数的迅速增加，大学生就业压力不断增大。在今后的一段时间里，就业竞争只会更加激烈，就业压力也会更加巨大。所以这个时候就出现了一条另辟的新路——自主创业。

二、职业环境分析

1. 现状：

银行等其他金融机构及企业都在拉高门槛施行缩招，就业压力可想而知，所以说读研是必要的。

2. 趋势：

进入银行等其他金融机构及企业的门槛会越来越高，而且竞争会越来越激烈。大学生必须具备能够满足新经济要求的核心就业能力才能成功发展。自己创业还需要资本与阅历的积累。

3. 目标地域分析：

我将要从事的职业将会位于西南地区，学校在此地区的认可度较高，机会较多。而且，更加有利于创业。

三、职业认知小结

根据我所分析的结果，大学本科毕业后我将会选择读研，之后将在金融专业的基础上进行扩展，前期在金融机构底层开始，到中层管理，在积累一定的人脉、阅历和资本之后将自主创业。这一选择是基于我喜欢的专业，并且充分结合了我的性格与行为特点。通过以上分析，我所选择的目标是基本可行的。

第四章 计划的制定与实施

一、计划中的目标和内容制定

1. 短期目标:

| | |
|----|--|
| 大一 | 认真学习通识核心课程，尤其要学好高数、英语和计算机这三门课，以实现转专业的目标。同时要熟悉校园环境，多而广的扩展自己的人脉。多参加一些组织，多尝试，找到自己真正喜欢的，真正适合的东西。此外还要多阅读，列出具体的每学期必读书目清单，从而拓宽自己的知识面，加深自己思考的深度。 |
| 大二 | 成功转了专业后则需要补上该专业大一所修专业课，所以要分配更多的时间给学习。确定自己的兴趣所在，选择一到两个组织并为其奋斗，提升自己的能力，体验其中的成就感。 |
| 大三 | 拿到该拿的证书，对其他活动要有所取舍，专注于一些大赛并争取获得名次，静下心来好好学习，当然不仅限于课堂。利用假期多实习，丰富实战经验，并在实践中更多地关注于自己与社会所需要的青年的差距，在今后的学习生活中努力减小差距。 |
| 大四 | 明确规划自己，明确目标。专注于考研或保研，并关注就业形势。 |

2. 中期目标:

毕业五年之内,进入到一家企业,学习在学校中所欠缺的经验等,锻炼自己、

培养自己，积累人脉等各种资源。

3. 长期目标：

毕业之后五年到十年，成为企业的中层管理，接触到之前所不能接触到的各种资源，学到公司的运作流程，积累更高阶段的人脉资源，为之后自己的创业做准备。

二、策略与措施

1、大一——适应期

(1) 阶段目标：适应大学环境，转专业。

(2) 实施策略：

- a) 积极参加活动探索自己的兴趣和适合自己的东西；
- b) 努力学习，尽可能的提高绩点，实现转专业的目标。

2、大二——探索期

(1) 阶段目标：探索自己的兴趣及擅长，体验做事业的成功感。

(2) 实施策略：

- a) 尽可能多的接触到更多方面的东西，找到自己的兴趣所在；
- b) 利用学生会多组织各种活动，锻炼自己的组织及执行能力，并从活动中感受充实与满足、成功；
- c) 尝试各种兼职，积累不同的工作阅历并改善自己，增加社会经验。

3、大三——定向期

(1) 阶段目标：寻找到自己准确的定位，明确理想，做好奋斗的准备。

(2) 实施策略：

- a) 加强专业知识的学习，强化专业背景。
- b) 增强兼职及各种活动的针对性，积累对应聘有利的实践经验。
- c) 继续扩大交际圈，扩展自己的人脉资源。
- d) 明确发展方向，找到理想，为之奋斗。

4、大四——冲刺期

(1) 阶段目标：备战考研或保研。

(2) 实施策略：

- a) 静下心来学习, 专注于考研或保研
- b) 寻找合适的实习机会, 同时也要留心正式工作的机会。

三、小结

以上计划为长期计划, 具体到每天的时间安排将在每周一进行, 并根据每周具体的事情具体处理, 但始终不违背以上总的目标方向。

第五章 评估调整

一、时间与内容的评估

(一)时间的评估:

时间规划为 12 年，前两年将在学校内度过学习时期。这两年和之后的十年我将根据计划的制定与实施来落实。以后每一段时间（一个月左右）对自己所学所做的事情进行小结，当发现有小时，结合所评估的结果进行适当的调整，保证自己的规划在这规划的时间内有效。

(二)内容的评估:

1. 职业目标评估：对于职业目标的实现过程中出现的各种阻碍我将竭尽全力的客服。当冲突难以解决时，将暂时妥协，待时期成熟时再实现。
2. 职业路径评估：当出现自己的目标与现实相冲突并难以克服时，我就考虑调整自己的职业发展方向，当然新选择的职业与我先前所选择的会有共同点之处。
3. 实施策略评估：如果我发现自己的行动与自己的目标不一致时，我就会及时的改变行动策略，找到最佳的行动方案来实施我的职业生涯规划。
4. 其他因素评估：当然我还会结合自己的身体条件、家庭经济状况、以及在现实中所遇到的有利于自己和不利于自己行动和实现职业生涯规划的客观条件作出及时有效性的评估，从而做出正确的调整，确保自己的规划能够顺利实现。

二、规划调整的原则

始终不违背掌握专业知识，注重实践锻炼的准则，根据实际情况做出最佳选

择。我的规划调整原则是大方向保持不变，对一小部分内容进行适当的调整，从而使整体规划效果得到最好的发挥。

三、制定备选方案

所谓计划赶不上变化，有计划固然好，但最重要的是看成效。因此有必要对自己的先前计划做好充分的额外准备，在这里我也选择另外一个职业，这个职业就是物流管理师，毕竟这个专业是我目前所学的专业，经过生涯人物访谈之后我对物流行业也有所了解，在国内这是一个新兴行业，其发展前景还是比较明朗的，所以我选择它作为我的备选职业。

第六章 总结

生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近，我不知道要走多少步才能到达目标。踏上第一千步的时候，仍然可能遭到失败。但成功就藏在拐角后面，除非拐了弯，否则我永远不知道还有多远。再前进一步，如果没有用，就再向前一步。事实上每次进步一点点并不太难。

你永远不知道成功离你有多近，人们都不是因为有了希望才坚持而是因为坚持所以才有希望，既然已经找到了目标，那么就更应该坚持下去。写完自己的职业生涯规划书，在展望自己的未来时不再是一片模糊，而是有了较清晰的轮廓。我明白了写这份生涯规划书的意义何在，也终于知道大学的四年里我应该做些什么。

想到了初中班主任在毕业时送给我们的一句话：“丰富的人生比正确的人生更加精彩。”在人生中大家也不用总是拼命地去找一些捷径一些所谓的标准，也许在你走过一些弯路，体验了更多次失败以后会使你的人生更加丰富，更加精彩。所以我们不该在困难面前退缩，毕竟成功者只不过爬起来比倒下去多了一次。冲着自己的目标，勇往直前吧。