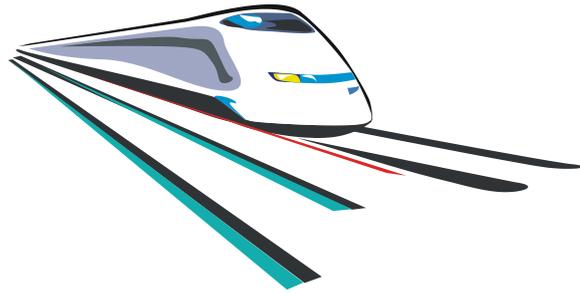


# 大学生职业生涯规划



姓名：xxx

性别：x

学号：xxxx

班级：xxxxx

专业：国际贸易

# 引言

踏着时光车轮，我已走到 21 岁的年轮边界。驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。身处信息世界，作为一名国际贸易专业的当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

水无点滴量的积累，难成江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。

由此，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。

# 目录

第一章 自我分析

第二章 职业生涯条件分析

第三章 职业目标定位

第四章 计划实施方案

第五章 评估调整

第六章 结束语

# 第一章 自我分析

## 1 职业兴趣

主要爱好传统性的工作，喜欢整理、安排、规划事务，对经营性事务也有兴趣，乐于工作的筹划、运作，细心、有条理。在工作中，往往对自己所从事的工作认真而执着，表现出旺盛的精力，喜欢工作一切都井井有条，喜欢有序地控制，希望一切都在自己良好的控制之下。

## 2 职业能力

具有良好的职业道德和行为规范修养，健康的心理素质。一定的社会交际能力，善于与人沟通，富有团队精神与创新意识。良好的学习能力，健康的身体素质，较强的自信心，能做到诚信守则。

## 3 个人特质

我是一个性格外向、开朗、活泼的女生，业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是周恩来，平时与人友好相处。喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，但有时多愁善感。

## 4 职业价值观

从事经营与事务交叉的工作，制度化的相当严格的环境，但允许一定程度的自由发挥和创造性，有一定的支配权限。

## 5 胜任能力

**优点：**和蔼、友善、敏感，谦虚地看待自己的能力。善于观察、务实、讲求实际，了解现实和周围的人，并且能够灵活地对他们的情况和需要做出反应。有耐心，易通融，很好相处。客观，并且能以一种实事求是的态度接受他人的行为。

**缺点：**对他人的批评感到气馁，容易过分自责。着眼于现在，从不喜欢寻找和发现那些我认为不存在的可能性。

## 第二章 职业生涯条件分析

### 1. 家庭环境分析

**经济状况:**爸爸从事会计工作。是家庭收入的来源。妈妈是专职家庭主妇,虽然不是大富大贵之家,但基本上生活是宽裕的。

**家人期望:**父母期望我成为一名音乐老师,认为教师是一份稳定的工作。但随着自己兴趣爱好的改变以及高考成绩等现实情况,现在父母更倾向于尊重我自己的选择。

**家庭文化背景及对本人影响:**称不上是书香门第而是一个普通的不能再普通的家庭,爸爸因受当时家庭环境的影响,高中毕业就出来工作了,因为他踏实肯干,勤俭节约的品格,早早加入了中国共产党,并且通过自己的努力,娶妻生子。他的那份执着与坚韧深深影响着我。而我的妈妈,小学毕业的文化水平,虽然大字不识几个,可她温柔、善良、能干,将家中一切料理得井井有条。对于我的学习来说,我是在一个慈父严母的环境下成长的,不具备唯有读书先的精神,对于成绩的优劣没有太多的竞争意识。

### 2. 学校环境分析

**学校特色:**嘉兴职业技术学院通过多年的努力,就业工作逐渐形成了一套全员推荐、全程指导、全方位服务的“三全”就业指导体系,有效地增强了毕业生就业竞争力,实现了招生就业两旺的良性循环。嘉职业院除了在教学环节上下工夫,提高学生的综合素质,还有系统的就业服务体系,帮助学生在就业中更好地展示自己的综合素质,使学生在就业中变盲目为理智,变被动为主动,更好地适应社会、服务社会。

**专业学习:**国际贸易专业培养的学生应较系统地掌握马克思主义经济学基本原理和国际经济、国际贸易的基本理论,掌握国际贸易的基本知识与基本技能,了解当代国际经济贸易的发展现状,熟悉通行的国际贸易规则和惯例,以及中国对外贸易的政策法规,了解主要国家与地区的社会经济情况,能在涉外经济贸易部门、外资企业及政府机构从事实际业务、管理、调研和宣传策划工作的高级专门人才。

**实践经验:**在嘉兴市运管处及电器城客服中心有过假期打工经历,虽人与现在的专业不一致,但多多少少学到了一些社会经验。

### 3. 社会环境分析

**就业形势:**2012年我国外贸发展面临的主要风险来自于日趋复杂的外部环境。世界经济复苏放缓和下行风险增加,将对我国外贸稳定发展带来诸多风险和挑战。从国内看,保持我国外贸平稳发展既具备一定基础和有利条件,也面临成本上升等压力。综合考虑各种因素,2012年我国对外贸易将继续保持增长态势,但增速可能有所回落。

**就业政策:**今年以来,面对复杂多变的国际形势和国内经济运行出现的新情况新问题,我国对外贸易着力于“稳增长、调结构、促平衡”,外贸政策保持基本稳定,进出口平稳较快发展,贸易结构继续优化,外贸发展更趋平衡,转变外贸发展方式取得新进展。

**竞争对手:**国际贸易向国内外市场引入了竞争机制,只有竞争的市场才能有效分配资源和组合资源使社会生产向前发展。

### 4. 行业分析

90年代,国际贸易的基本走势是初期缓慢增长,中后期增速加快,其推动力主要来自西方国家的宏观调控措施。但是与产业结构变动直接关联的技术大周期正处在上升阶段,还没有重大突破,贸易保护主义的新发展以及发展中国家沉重的债务负担等因素的制约,国际贸易出现大幅度增长的可能性不大。

## 5. 职业分析

国际贸易专业人才需求从大的方面来说有以下四个方面：一是外贸公司的业务员即外销员；二是报关员；三是有国际业务的公司、企业的国际结算人员；四是其他国际经济技术合作企业的业务人员。经过与专业委员的沟通，发现目前外贸公司的业务人员需要的是通才，即要掌握对外业务洽谈、报价（含仓储、运输、保险等相关费用的计算等）、签约、履约等全过程的相关知识。而相关的需求职位还有运输、仓储、货物保险等。报关员相对比较单一，就是报关员或报关助理。而国际结算类人员相关的岗位有国际结算、跟单、审证、制单、办理结汇项下的融资等。实际上，作为文科专业的国际经济与贸易专业的学生在内外贸领域各个公司企业的各部门都是可以就业的

## 6. 企业分析

由于贸易行业竞争日趋激烈，而且国家对贸易专营权放开，导致行业整体利润下降，公司企业不能通过规模服务来提高效率、降低成本，导致收入及利润下降；进入门槛的降低，使人员流失、单独经营在目前这种贸易性行业是一种必然，尤其是部门承包制下国外客户资源和国内生产厂商资源完全掌握在部门几个人手中，公司缺乏对资源的掌控，即使拥有公司股份仍然不可避免业务骨干的寻租行为。公司企业当前迫切需要将公司资源与公司的经营结合起来，避免资源个人化。

## 7. 地域分析

**国贸在嘉兴的发展前景：**开发建设国际商务区是嘉兴市委、市政府作出的一项重大决策，是事关嘉兴“十二五”发展的全局性、战略性举措，各级各相关部门要牢固树立全局观念，加强统筹协调，进一步形成工作合力，抢抓新机遇，加快推进国际商务区的新发展。各级各有关部门要牢固树立全局观念，加强统筹协调，在统筹平衡基础上给予国际商务区资源和政策方面的倾斜，进一步形成加快国际商务区开发建设的合力。

**嘉兴文化特点：**嘉兴因地处两省交界，且多移民，具有包容并蓄的特质，乐于接受新生事物，适应潮流，开通风气。南宋时嘉兴成为畿辅之地及“龙兴之地”，嘉兴人抓住这个机遇“善进取，急图利，而奇技之巧出焉”。

**嘉兴气候水土：**嘉兴市位于上海、江苏、浙江三省（市）交界处，是离上海最近的城市，可以说嘉兴已成为上海的卫星城市。嘉兴东接上海，北临苏州，西连杭州，南濒杭州湾，距上海、苏州、杭州均不到百公里，区位优势明显，是长江三角洲重要城市之一。嘉兴市处于暖(中)亚热带向冷(北)亚热带的过渡地带。气候温和，雨水充沛，日照充足，四季分明，属典型的亚热带季风气候。年平均气温 15.5℃至 15.8℃。最热月(7月)平均气温 28.1℃至 28.4℃；最冷月(1月)平均气温 2.7℃至 3.3℃。无霜期 230 天左右。年平均降水量 1,100 至 1,200 毫米，年日照时数 2,000 至 2,100 小时。

**人城匹配分析：**我是土生土长的嘉兴人，所以能很好的适应这个城市的发展步伐，所有的亲人都在身边，能得到长辈很好的照顾。且在嘉兴的人际关系较广阔，对于以后的工作生活都能得到很多帮助。

# 第三章 职业目标定位

## 1. 内部环境优势因素（S）

- 1) 工作认真负责——工作认真，有责任心，还有一定的管理能力
- 2) 学习能力强——有自主学习的习惯，能够很快适应新的工作
- 3) 待人真诚热情——可以很快融入群体，有亲和力

## 2. 内部环境弱势因素（W）

- 1) 英语相对来说弱了一点——企业对英语的要求一般很高
- 2) 还没有市场洞察力——不了解当前局势和市场环境，不符合企业招聘的要求

## 3. 外部环境机会因素（O）

- 1) 在学校多参加部门工作——多做一点，多锻炼一点，提高自己的管理能力和个人素质
- 2) 毕业前的各种招聘面试——认真对待每一次面试，尽量多的抓住机会
- 3) 认真学习专业课程——充分将课程中学到的技巧运用于面试中
- 4) 国际贸易是朝阳产业——在未来的一段时间里，贸易行业会提供越来越多的机会

## 4. 外部环境威胁因素（T）

- 1) 就业压力大，竞争激烈——尽管贸易行业很吃香，但是国际贸易专业的人还是不少，我们学校是专科学校，相对于那些名牌大学，我们的竞争力相对低点。所以要提高自己的其他方面的能力，增强自己的竞争力
- 2) 没有工作经验——很多大企业都需要有几年的工作经验的人，有时候招聘单位会选择一个有工作经验的大专生多于一个刚大学毕业的大学生。所以要多参加实习，并且愿意从低层做起，刻苦耐劳
- 3) 面试时的各种刁难与挑战——同专业人士聊天，吸取经验；在兼职过程中积累和职业人士打交道的方法，拓宽眼界；面试之前准备材料，应变策略，面试之中发挥表达能力强，感染力强等优点。

## 第四章 计划实施方案

### 1. 短期计划（大学计划） 2011年~2014年 大学毕业时要达到

**大一：**要初步了解自己所学的专业，特别是自己未来想从事的职业或自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力。掌握基础知识，提高交际能力。多和师哥师姐们进行交流，尤其是大三的毕业生，询问就业情况，大一学习任务不重多参加学校活动，增加交流技巧，学习国际贸易知识，争取可以通过自己的学习为可能的转系、留学计划做好资料收集及课程准备。

**大二：**应考虑清楚未来是否深造或就业，了解相关的应有活动，并以提高自身的基本素质为主。这一年是为未来打基础最重要的一年。应努力学好各门功课，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；可以开始尝试兼职、社会实践活动，要具有坚持性，最好能在课余时间后长时从事与自己未来职业或本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，增强英语口语能力，增强计算机应用能力，通过英语和国贸的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

**大三：**因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息。在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性；参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，和已经毕业的校友、师哥师姐谈话了解往年的求职情况。到毕业时做到成为专业知识扎实，有一定工作社交经验的复合型人才。能独当一面！

### 2. 中期计划（毕业后五年计划） 2015年~2020年 毕业后第五年时要达到

**第一年：**这一年刚进入公司，首先要适应变化，谦虚谨慎，努力做基层工作，不怕吃苦。多学习，多观察，不会的要多请教他人，积累工作经验，此外还要打好群众关系，让自己处于和谐的人际关系中。

**第二年：**这一年对于公司的结构和管理都有了比较深的认识了，对工作流程也都有了比较透彻的了解，可以带新人了，因此在工龄比自己小的员工心中有了一定的威信，但不能骄傲自大，仍需谦虚温和，为自己赢得更多的尊敬。同时还应积极积累知识和经验，毕竟工作生涯还很长。争取受到提拔，但不必抱太大希望，即使不能晋升，也应该更加认真工作，争取下次有机会。

**第三年：**这一年，扩大交际圈，与他人相处融洽。做实事，能去其他公司进行实地考察，吸取先进经验，同时对于管理经验的累积也不可忽视。

**第四年：**在这四年里必须要经历过至少一次的晋升，否则的话就不会呆到第四年了。在这一年里要经常与管理阶层接触，从中学习管理的经验，为以后的再次提升奠定基础。对于工作也要认真负责，这样才会在工作上得到认可，被同事和管理者看中。

**第五年：**5年是一个过渡期，在这五年中对于自己的专业已经有了很透彻的了解，同时对工作也有了丰富的经验，因此要在这些基础上争取再次提升，尽量成为管理阶层，这样才能够达到自己的职业生涯规划。但是若没有达到，也不要灰心，毕竟已经从事了5年，说明这份工作很适合自己，继续做下去总会被重视。

### 3. 长期计划（毕业后十年或以上的计划）

那时候我已经结婚生完小孩了。所以我那时候应该会放弃我的工作全力照顾孩子。如果因为生活所迫，可能会再次出来工作，如果没有，那我就是一个全职家庭主妇了。

# 第五章 评估调整

## 1. 评估的内容

- (1) 职业目标评估：假如去从事教师职业，那么我就必须放弃与国贸相关的工作
- (2) 职业路径评估：现阶段不会改变我的规划目标
- (3) 实施策略评估：不需要
- (4) 其他因素评估：暂无

总的来说人生的辉煌，莫过于最大程度地发挥自己的潜能，实现人生的价值。因此，我们必须科学的了解自己的潜能和优势，了解外部环境给予的各种机遇与挑战，才能实现职业生  
涯的成功。我们每个人都要有进取心、责任心、自信心，自我认识和自我调节的能力。  
人的一生是漫长而短暂的。年轻时的你会觉得自己的生活道路很漫长，但人过半百，你又会觉得几十年仅是转眼即逝，所以只有现在努力。我们要想做一名优秀的国贸专业人员，  
就要必须具备敏锐的观察能力，果断的决策能力，耐心、仔细的解决问题能力和职业适应能力。 □“世上无难事只怕有心人” 我一定会成功的 加油！

## 第六章 结束语

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，只说不做到头来都会是一场空。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，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；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，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！