

个人职业生涯规划

- 学院:泉州经贸职业技术学院
- 专业:轻工系服装设计(工程)
- 姓名:
- 班级:
- 学号:
- 联系号码:

自信人生百年，会当水击三千里！

沧海横流，方显英雄本色！

【让我们一起合作，来建造一段人生轨迹吧。】

一万年太长，只争朝夕！

扬帆

目录

开始新的历程

职业生涯规划与就业指导

- 一 自我分析
- 二 职业分析
- 三 职业定位
- 四 计划实施
- 五 评估调整
- 六 结束语

夏沫

summer

未夏

Yan Huiz

tel: 13201990000



在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。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？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

e-mail:summer1942@sohu.com

一 自我分析

我是一个当代大学生(大专生), 平日里是家的希望, 最大的愿望就是我能学有所成。我性格外向、开朗、活泼, 业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天, 还有上网。课余时间我喜欢看说、散文, 尤其爱看杂志类的书籍, 我最爱去的地方就是图书馆。遇事沉着冷静的我平时与人友好相处群众基础较好, 善于与人相处, 做事认真, 动手能力较强, 有恒心, 有毅力.....但我也有我的缺点对我自身的先天条件我很不自信。可是我相信通过自己的努力我可以的, 我知道自己能行! 加油!!!

1. 职业兴趣（喜欢干什么）

- 在将近一年的学习中我了解了不少专业知识.学习这个专业是我的兴趣我很喜欢这个专业。我有着遇事冷静,坚毅的特点,能吃苦耐劳,力求更好。而我自己也比较倾向于传统型的职业,比如:企业的高级制版师。我坚信在我喜爱的岗位上我会战胜自己,勇于超越自

柳丁不應該只站在水果店裏

2. 职业能力（能够干什么）

作为一个大一学生我将认真学习有关的专业知识充实自己的专业技术水平。将会侧重机械操作能力的学习。平时我人际关系好，善于照顾人，有一定的组织能力，除了学习本专业的知识我还积极参加其他活动使自己各方面的能力不断提高。

在大学学习期间，为了提高自己，锻炼自己，我积极参加学院组织的各种活动，使自己不断的进步，为自己走上工作岗位奠定良好的基础。我克服了自己以

前胆小，不爱说话的缺点，使自己更好的适应了社会的发展。喜欢安静的我，倾向于安定、稳定的工作，只求可以发挥自己的特长，实现自己的价值，为社会主义建设增

3. 个人特质 (适合干什么)

4. 职业价值观（最看重什么）

- 三百六十行。不管什么行业，我最看重的是工作的稳定性，在一个稳定的工

作环境中发挥自己的余热；另外，在公司（单位）允许的条件下能得到更好的教育，

以提升自己，努力使自己做到最好，以便可以学以致用，为公司（单位）创造更多、更好的收益，在自己不平凡的岗位上做出不平凡的贡献。



• 我的优势：酷爱看各种书籍，很有求知欲，遇事冷静、果断，做事认真，人际关系好，有信心，有能力，有上进心...在我的人生字典中没有“认输”两个字，做任何事要么不做，要做我就要做到最好，凭着我对任何事情的一腔热血我永远都不会放弃，最终我都会站在成功的峰颠笑看世界。

• 我的劣势：在我的现在的年纪多愁善感一直是我的缺点。在这个飞速发展的社会，多愁善感似乎显得与这个社会格格不入；在这个讲求效率的社会，多愁善感会绊住自己的脚步.....因此，多愁善感是我最大的不足！

5

· 胜在能力

· 劣势是什么

我的位置 我来承担

UPPLACE
TAKEN

性格分析 解惑

所谓『山易改，本性难移』，在我以后的学习生活中，我会发扬自己的优点，摒弃自己的缺点，凭借对事情的执着和热情鞭策自己，充分利用亲友们对我的关心和支持，相信我一定可以做到更好！

二、 职业分析

1. 家庭环境分析

2. 学校环境分析

3. 社会环境分析

4. 职业环境分析

1. 家庭环境分析

- 我来自漳州，出生于一个农村家庭。虽然清贫，但是幸福，尽管家里的收入仅仅来自农业收入。2007年高考结束后，我选择了现在所在的学校，学了服装专业。这是我自己选择的也可能也是受妈妈和舅舅的影响，他们从事这个服装已经十几年了。从小我就对这个很感兴趣。在加上小舅自己有办服装厂。所以我的就业机会不少。

2. 学校环境分析



- 我就读于泉州经贸职业技术学院。这所学院虽然没有很长的建校历史，但其不断提升师资队伍，为学生提供着良好的学习环境。让学生在学到这里学到更多的知识。在学习的课余，学校还组织了好多的实践活动，让同学们在实践中学习，在实践中进步，为同学们走出校门奠定了坚实的基础。

3. 社会环境分析

- 中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中扮演重要角色。经济
- 发展有强劲的势头，加入WTO后，会有大批的外国企业进入中国市场，中
- 国的企业也将走出国门。全国有四大服装企业聚集地，泉州也是聚集地之一。现在，就泉州地区来讲服装专业是个很受欢迎的专业。泉州地区有众多的品牌服装企业这就大大提高了我们这个专业的就业率。就此来看，我们的就业选择不少，就服装工程类的就有十几个工作种类，如 服装制版师 高级技工等等。

职业环境分析

行业分析

在当今时期，服装专业可供选择的工作虽然很多，可每年的大学毕业生也在不断的增加

职业分析

服装专业的毕业生以后的就业仅仅限于服装企业，而这些行业对专业知识的要求是严格的，并且他们对工作经验的要求也很高，使好多人只得望而却步。

地域分析

泉州是个正在发展的城市，他需要更多的各行各业的人才充实他；而泉州的轻工业有着很好的发展趋势。他有着众多的品牌服装企业，在就需要更专业的服装专业工作者。

三. 职业定位

- 内部环境因素
- 优势因素 酷爱阅读书籍，遇事冷静、果断，做事认真，从小担任学生干部，有较强的组织领导和责任心。人际关系好，有自信心，有能力有上进心
- 弱势因素 多愁善感、易情绪化，抗压能力不强。对某些事物过于敏感。

外部环境因素机会因素

- 人才市场招聘家庭环境支持
- 威胁因素
- 服装专业的毕业生越来越多，竞争压力大。

结论

- 职业目标：将来要从事服装行业，哪怕从基层开始。
- 职业发展策略：先到最基层的服装行业锻炼，不断的充实自己，以便自己今后可以更好的胜任服装行业工作。
- 职业发展路径：走边学习边实践路线，让学习与实践相结合，学以致用

四. 计划实施

- 计划名称：短期计划
- 时间跨度：2008年6月——2012年12月
- 总目标：能拥有自己的服装企业（十年以后）
- 短期目标规划
- 千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。

大学在校期间总体规划:

- 1、思想政治方面: 提高思想认识, 加入中国共产党 ‘
- 2、学业方面: 以优异成绩完成大学学业, 拿到高级制版师证书、计算机等级证书、英语应用能力证书等。
- 3、个性发展方面: 在三年尽量把自己想干的事都干了, 看自己想看的书, 学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。
- 4、身体素质方面: 每天保证充足的睡眠, 不熬夜。经常参加体育锻炼, 提高身素质。

大学三年具体规划:

- 1、大一: 尽可能地多参加社团活动, 增长自己的见识, 提高自己的能力。考取学院规定的相关证书。
- 2、大二: 认真学习专业知识。掌握过硬的专业技能。并且有机会自考本科文凭。
- 3、大三: 拿到高级制版师证书。 参加毕业实习。

mYDMYD★HOTMAIL.COM

冷.暖.秋

五. 评估调整

评估的内容

职业目标评估：

如果我一直达不到服装工作者的要求，我会试着选择适合自己的工作。

职业路径评估：

当我的预期目标遇到障碍时，我就把所有的计划调整一下，以便自己更好更快的实现目标。

实施策略评估：

假如计划出现冲突，我就会有所放弃。

评估的时间

一般情况下，我定期一年评估规划；
当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

规划调整的原则

坚持大的方向不变，适当改变小的方向

六. 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！
- 有位智者说过：“上帝关闭了所有的门，他会给你留一扇窗。”
- 我曾经失败，我曾经痛苦，我曾经迷惘，我曾经羡慕……最重要的，我一直在奋斗！