

前言：

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已经走进大学生活，体验大学的乐趣。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划已经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呢？所以我们要对自己的职业生涯规划进行规划，给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸吧！

## 一、个人资料

姓名：沈曼红

性别：女

出生年月：1993年02月24日

籍贯：广东

学历：专科

毕业学校：广州城市职业学院

政治面貌：积极分子

座右铭：非淡泊无以明志，非宁静无以致远！

联系电话：13632431536

家庭住址：广东省潮州市饶平县海山镇东港村后山九巷 11 号

## 二、自我分析

(一)根据人格测试结果显示，最符合的性格类型是：

主人型——热情主动地帮别人把事情做好

属红色性格，比较细心，重视与别人的关系，易觉察出他人的需要。热情，有活力，乐于合作，有同情心，希望得到别人的赞同和鼓励，需要和睦的人际关系，对于批评和漠视非常敏感，对于竞争和冲突会感觉到不愉快，因此会尽力避免发生这样的事情。

很实际、有条理，做事干脆，比较有计划，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，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。

与他人合力圆满又按时地完成任任务。喜欢安全和稳定的环境，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，

可能的盲点：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，，有时缺乏需要考虑自己提供的帮助是不是他人的需要。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。

敏感的是在做事总是希望得到别人的鼓励和赞赏，担心被忽视。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。有时很难变通，习惯根据经验做出决定，以至于信息不足造成决策的草率。

#### (二)自我盘点

- 1、兴趣爱好：羽毛球，唱歌，看电影，旅游。
- 2、优势：从小养成吃苦耐劳的精神，对职业抱敬业精神，做事细心，对待每一件事情都不马虎。有过兼职的工作经验。
- 3、劣势：生活在农村，见识较少，电脑知识较少。
- 4、优点：积极乐观，热情开朗，乐于助人，勤奋刻苦。
- 5、缺点：做事不果断，有时会犹豫不决，急性子。

#### (三)解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为前进道路上的障碍时，就应充分得用自己的优点，让其把自己带出围障。清楚了解自己之后，就采取措施来补救。所谓江山易改，本性难移。但是只要有恒心，凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来。此外，还可以充分利用一直关心和支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自己存在的不足并制定出相应计划以针对改正，把握每次机会，勇于说出自己的想法，敢于尝试。

### 三、社会，学校，家庭环境分析

1、社会环境：中国政治稳定，经济持续发展，在全球经济一体化环境中的重要角色，经济发展有强劲的势头，大批的外国企业进入中国市场，同时也有很多的中国企业走出国门。要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务，这为毕业生提供了很多的机会。但是人才的竞争也日益激烈，企业工作单位对应聘者的要求也越来越高。而且受到美国金融危机的影响，大部分的企业和用人单位也在裁减人员。不过，近两年应届毕业生都趋向于自主创业，这种就业方式成了流行。

2、学校环境：校园的学习环境很好，围绕着一份浓浓的学习氛围，学校的硬件设施完备，师资质量也很高。校园内的生活环境优美，绿树成荫，有足够的运动场所提供同学们锻炼身体。校外的交通也很便捷，周围有很多的商店和公司，制造了很多的兼职机会。每年学校都会举办一到两次的大型招聘会，为在校学生提供应聘机会。此外，每一学年都会在学习，科研，综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办法，为贫困的学生提供帮助。

3、家庭环境：家中有五名成员：爸爸，妈妈，姐姐，弟弟和我。爸爸妈妈都是农民。家中经济不是很富裕。父母的要求并不高，希望我好好读书好好做人。有什么事都会在身边提供意见和帮助。和弟弟的相处也很融洽，有什么不懂的都会互相帮助。

#### 四、角色建议

父亲：目前，好好学习，为以后找工作奠定基础，要多锻炼自己，但要有太大的压力。

母亲：要认真学习，好好照顾身体。

伯父：读书是唯一改变自己的命运。

哥哥：好好享受大学生活，学会做人。

老师：努力，认真，处理好人际关系。

同学：培养自己的能力，提高胆量。提升自身的专业技能。

朋友：处理好学习和生活，体会学习与生活所带来的欢乐。

……

## 五、职业取向分析测试

测试结果分析得到我在工作中的优势和劣势如下：

### 1、在工作中的优势

有很大的精力和动力来完成任务、创造成果

能够有效地和别人协作，并且和他人建立起友好和睦的人际关系

处理事实和细节问题时，能够记住并利用各种事实，具有客观的态度

和得天独厚的天资才能

善于培养和帮助他人，对于别人良好的行为举止能够给予赞扬，并使

他们更加发扬光大

果断坚决、稳重可靠，工作勤奋，富有效率，认真，忠诚

善于组织，有灵活的组织技能和明确的工作道德

信奉工作在一个传统、稳定的组织里有其自身的优点和长处

有非常强的责任意识，别人可以信任我去实现自己的诺言

乐意遵循已制订的例行公事和工作程序

通情达理，视角现实

不论工作还是消遣时间，都愿意为团体尽自己的力量

有稳定平和的心态

有韧性，在困境中不轻易放弃

## 2、在工作中的劣势

没有得到表扬和欣赏的时候可能会变得失望、泄气

难于适应新情况，在不同的工作任务之间来回切换有时会困难

有时喜欢自己一个人安安静静地工作，大部分时间想要和别人在一起工作

会轻易把个人的喜好表露出来

在掌握的信息和资料还不够的情况下，作决定时会考虑其他的选择

在选择的面前会考虑其他人的意见

对失败和没有把握的事情感到紧张和压力

在面对较强的对手时，会容易感到自卑

## 3、适合的岗位特质

在友好的环境中工作，与他人充分合作并能协调一致，能够感受到大家的赞赏和支持，并可以把同事当做朋友

工作制度完善，内容要求明确且易于理解，能有固定的、清晰的评价标准

工作成果能够给人们带来实际的帮助，能够运用自己的细致和计划性

能够让自己组织安排并督促自己和他人的工作，以确保事情尽可能顺

利、有效的进行

能够与别人建立温暖、坦诚的关系，通过有形或无形的方式帮助他人提高生活质量

做常规的项目或工作，有一定的控制权，不要有太强的压力和应变要求

## 六、未来职业生涯规划

### 1、学习生活规划

在这个高科技的社会，英语让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的學習规划上，我会将这英语作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提升自己各方面的能力：

①大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书，积极参加活动，处理好人际关系。

②大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用 1 级考试；熟悉掌握专业课知识；在能力范围内考取其他证书。

③大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。

## 2、近十五年的目标

2012-2014 年: 在这三年的时间里, 努力学习, 珍惜在校读书的机会, 顺利毕业。

2014-2015 年: 利用这 2 年左右的时间里, 努力工作, 不断的尝试, 初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

2016-2021 年: 用 5 年的时间勤奋苦干, 贮备资金, 积累经验。

## 3、求职计划

(1)学位证书、资格证书, 是求职的敲门砖, 是一个公司招聘人才的首要条件, 因此在大学生期间要拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书, 更多的是注重的个人的能力与素质, 所以在大学期间学习的同时, 还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说, 经验的缺乏是一个很突出的问题, 要想在众多应聘者中脱颖而出, 就要在另一方面占优势才行, 所以要在大学生活中积累更多的工作经验, 可以通过兼职来实现而且在其过程中, 要懂得总结经验。

(4)一定要在大三之前把简历制作好, 留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息, 积极参加招聘活动, 在被公司选择的同时也选择一个适合自己的公司。

## 七、计划实施

## 1、时间安排：

- ①每天 6：10 起床，7：00 吃早餐；
- ②7：30 在教学楼看书
- ③每天 8：00 到 11：40，若这段时间没有课到图书馆自习，看专业知识的书，或者课外书增长知识，扩大知识面，有或者阅读报纸了解时事，增强信息交流；
- ④中午 12：30-13：30 进行午睡，补充睡眠，好有精神准备下午的学习和工作；
- ⑤下午 14：00 开始去上课；
- ⑥每天下午 14：30-18：00，若该时间段不用上课时，就到图书馆学习；
- ⑦晚上 19：00-22：30，在宿舍或者图书馆学习，看一些课外书，偶尔和宿舍的人聊天，交流一下思想；
- ⑧每晚 23：30 后，要进行睡觉，补充体力和精神，为明天的学习和工作做好准备。

## 2、付出行动：

- ①按照时间表进行作息；
- ②努力学习，勤奋刻苦，坚持每个计划实行；
- ③积极参加班团活动，社团活动和学校的活动；
- ④善于与同学和老师交流，积极主动的做事；
- ⑤敢于表达自己的想法，勇于尝试新事物；

- ⑥培养耐心，认真对待每一件事情和工作；
- ⑦乐观，善于接受别人的批评，改正别人指出的缺点和不足；
- ⑧多看书和新闻，提高自己的综合素质，增加文学知识，扩大知识面。

## 八、规划调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际结果的情况以及因变化进行及时的评估与修正。

### 1、评估的内容：

职业目标评估：假如一直没有达到我的规划目标，那么我将按实际情况作出改变，或另制定计划和目标。

职业路径评估：当出现就业困难的情况，或者长时间找不到工作的时候，我就降低要求，或者尝试其他的职业。

实施策略评估：如果不能把计划坚持下来时，我就改变行动策略或找身边的人帮忙，指点。

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）：随时了解情况，当问题出现时，作出适当的选择。

### 2、规划调整的原则：

要按照自己的实际情况，针对出现问题的方面进行调整，避免主观或者没有目的的随意调整原来的计划。必要时，可以咨询身边的朋友或同学，了解一下别人的看法，倾听一下其他人给的意见。

结束语：

水无点滴量的积累，难成大河。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。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。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。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。人都是有了目标才会有动力的，但是任何目标，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。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；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，既然选择了，就要一直走下去。

既然我们的目标建立了，就让我们的计划行动起来吧！■

