

心有未来 梦想在望

——我的职业生涯规划书



姓 名： _____

性 别：

就读学校：

所在系（院）：

专业班级： _____

学号：

个人基本档案.....	2
引言.....	4
第一章：自我剖析.....	4

一、大学生职业发展测评	5
(一) 人格特点	5
(二) 职业兴趣	5
(三) 职业能力	5
(四) 综合职业匹配	6
二、人格特质测评	6
(一) 动力类型测评	6
(二) 逆境承受类型	8
(三) 个人优势和劣势	9
第二章：环境分析.....	10
一、家庭环境分析	10
二、学校环境分析	10
三、社会环境分析	11
(一) 专业分析	11
(二) 职业分析	11
(三) 就业分析	12
第三章：职业定位.....	12
一、确定职业发展目标	13
(一) 我的人生目标	13
(二) 我的职业目标	13
(三) 我的学业目标	13
第四章：目标计划与实施.....	13
一、计划实施	13
(一) 短期计划	13
(二) 中期计划	13
(三) 长期计划	14
第五章：评估调整与优化.....	14
一、目标评估	14
(一) 职业目标评估	14
(二) 职业路径评估	14
(三) 其他因素评估	15
二、评估时间	15
三、规划调整的原则	15
结束语	17

个人基本档案

★ 姓名:

★ 性别:

★ 年龄:

★ 籍贯:

★ 所在院 (系):

★ 专业班级:

★ 学号:

★ 兴趣爱好:

★ 联系地址:

★ 邮编:

★ E-mail:

★ 规划年限:

引言

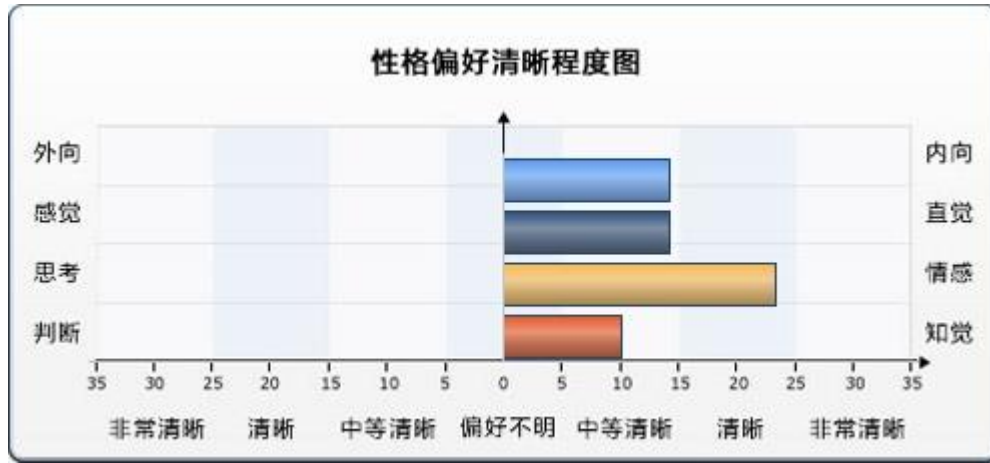
新东方的徐小平老师说：“人生没有设计，你离挨饿只有三天。”我们由此可进一步推出，“职业没有规划，你离失业只有三年”，可见职业生涯规划的重要意义。在当今这个人才竞争日益激烈的时代，合理的职业生涯规划开始成为人才争夺战中的另一重要的利器。有了合理的职业生涯规划，在职业道路上我们就已经成功了一半。现在，作为当代青年大学生的我们，就应该对社会有一个清醒的认识，对现在的就业形势，社会的政治环境，经济环境，文化环境以及自己的性格，兴趣，特长都应该有全面的了解和认识。只有认真、合理地规划未来，才能认识到自己的优势与不足，才能不至于大学四年茫然虚度，才能认真学习到真本领，从而在四年以后的求职道路上畅通无阻，而不至于在人才济济的现代社会上无立锥之地。现在我尽力地尝试着写一份自己的职业生涯规划，瞭望一下自己的未来，规划自己的职业理想。

第一章：自我剖析

一、大学生职业发展测评

(一) 人格特点

通过测试，我的性格类型为：**哲学家型-生活在自己的理想世界**。我在性格各个方面的偏好清晰程度如下图所示：



我的性格类型特点：

- 我比较敏感，非常崇尚内心的平和，看重个人的价值，忠诚，理想化，一旦做出选择，就会约束自己完成。
- 我外表看起来沉默而冷静，但内心非常善良，有同情心，善解人意。我重视与他人建立有深度、真实、共同进步的关系，希望参与有助于自己及他人的进步和内在提升的工作，欣赏那些能够理解你价值的人。
- 我个性鲜明，好奇心强，创造力突出，思维开阔，有远见，乐于探索事物的可能性，致力于追寻自己的梦想。
- 一旦全身心地投入一项工作时，我往往发挥出冲刺式的干劲，全神贯注，全力以赴。我对人、事和思想信仰负责，一般能够忠实履行自己的义务。但是，对于意义不大的日常工作，我做起来有些困难。

(二) 职业兴趣

兴趣是最好的老师。我们在感兴趣的工作中会分外努力，也更容易取得进步，兴趣也会越来越浓厚，最后就会转变成强烈的事业心，进而转变为热爱自己事业的深厚情感。在职业测试中，我需要在注重合作、没有压力和人际冲突的环境中，与其他富有创造性和情感的同事一起工作，并需要可以发挥创造力的工作条件，并能得到鼓励和嘉奖，不断提升自己的能力。

(三) 职业能力

我的性格较内向，更关注外部环境的变化对自己的影响，将心理能量和注意力聚集于内部世界，注重内心体验。富于想象和创造，喜欢学习新技能，但容易厌倦，喜欢使用比喻、跳跃性地展现事实。能灵活、适应环境。

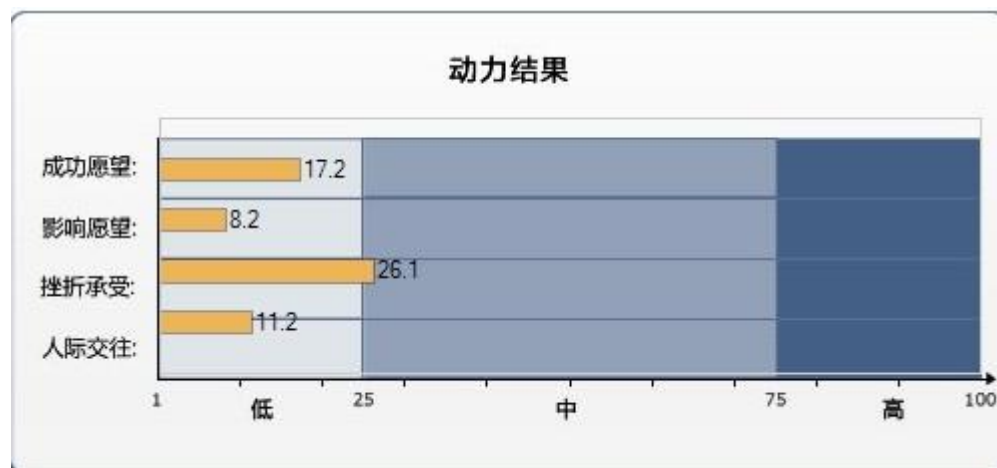
(四) 综合职业匹配

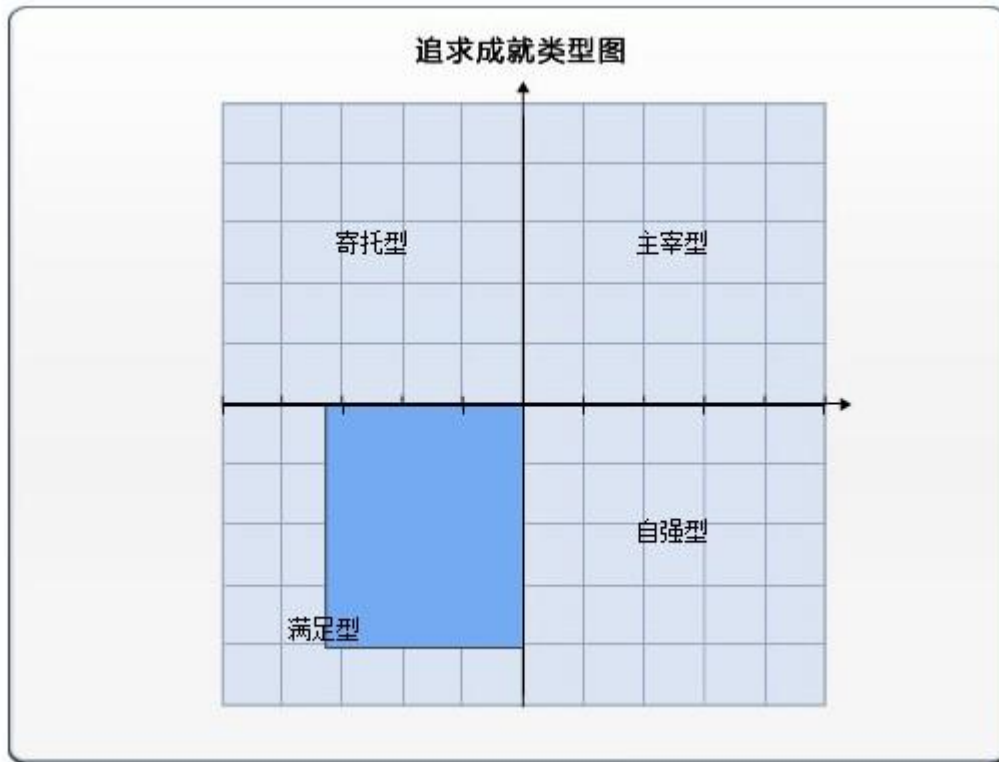
我的优势特点	对应的典型职业
我喜欢以独创的形式表达自己的观点，并且有自由与灵活的空间也是你对工作的要求。	记者、娱乐业人士、建筑师、演员、编辑、室内设计师、制片人、艺术指导
教育与咨询两个领域能使你实现帮助别人成长、发挥他们潜能的愿望。	顾问、心理学专家、社会工作者、人文/艺术教授、口/笔译人员、职业顾问
我喜欢与客户亲近、但又相对自主工作。	营养师、健康护理医师、整容医师
我喜欢合作、设计和创新，希望别人觉得你的成果重要而独特。	企业培训师、薪酬福利人员、人力资源顾问、项目经理

二、人格特质测评

(一) 动力类型测评

动力测评结果





成功愿望：这个方面将告诉我们在面对工作时我们是否有积极主动，努力进取的心态。

你的成功愿望较低。具体表现是

- 对事情要求不高，喜欢轻松、压力少的生活和工作。
- 对失败一般不会有强烈的挫败感，随遇而安，心态平和。
- 主动性较弱，通常只聚焦本职的事，不愿承担过多责任。

给你的小建议：你不妨设立一些小却有挑战性的目标，逐步实现后再给自己一个小奖励作为激励，这样慢慢提高做事的标准。

影响愿望：是引导或说服别人按照你的想法行事的愿望。

你的影响愿望并不强。具体表现是：

- 不愿意影响或控制别人，认为每个人都有自己做事的方式，希望别人也不要干扰你

的方法。

- 知足常乐，安于现状，没有权力之争的野心。
- 遇到争论时你可能不怎么表达自己的看法。让想法默默停留在心里。
- 善于倾听，能很好地去体会别人的意思。

给你的小建议：不需要太多影响和干涉别人的工作比如研发、技术等，会使你觉得比较轻松。而管理、销售、市场宣传等工作你需要慎重考虑。

挫折承受：是指我们面对现在或将来可能遇到的挫折、困难和失败时常有的心态、情绪

以及可能的举动。

你的挫折承受力居中。具体表现是：

- 遇到挫折时感到沮丧，但不会深陷其中不能自拔。
- 能从失败中总结教训，避免重蹈覆辙。
- 新事物或新环境出现时，虽然会有点害怕，但还是会小心地试水挑战。

给你的小建议：提高耐挫力能帮助你更有力地抵御挫败感的伤害，自我调整或者找人倾诉都是很好的途径。

人际交往：是生活和工作中对人际关系的关注程度，喜欢并能很好地建立和保持良好的

人际关系。

你的人际交往动机较弱。具体表现在：

- 不太愿意在人际交往方面投入太多的精力，不怎么关注别人的事。
- 挑选朋友要求较高，只喜欢兴趣相投的人；认为朋友“少而精”就好。
- 喜欢顺其自然的朋友关系，和朋友的交往中你相对比较被动，常常是朋友

发起活动

而你去响应。

- 习惯依靠自己的力量单独完成任务，没有特别需要时不会寻求合作。

给你的小建议：不管怎么说，人际交往都是贯穿于任何一项工作以及生活的方方面面之中的，因此你可以适当加强的人际交往技巧，这样可以使得你能够从容处理目前学习和将来工作中的人际互动。一些和人打交道比较少的工作，比如技术、研究等，可能会让你感觉更自在一些。

你的动力类型是什么？

有人愿意推动别人一起实现目标，有人却宁愿通过单打独斗达成目标！

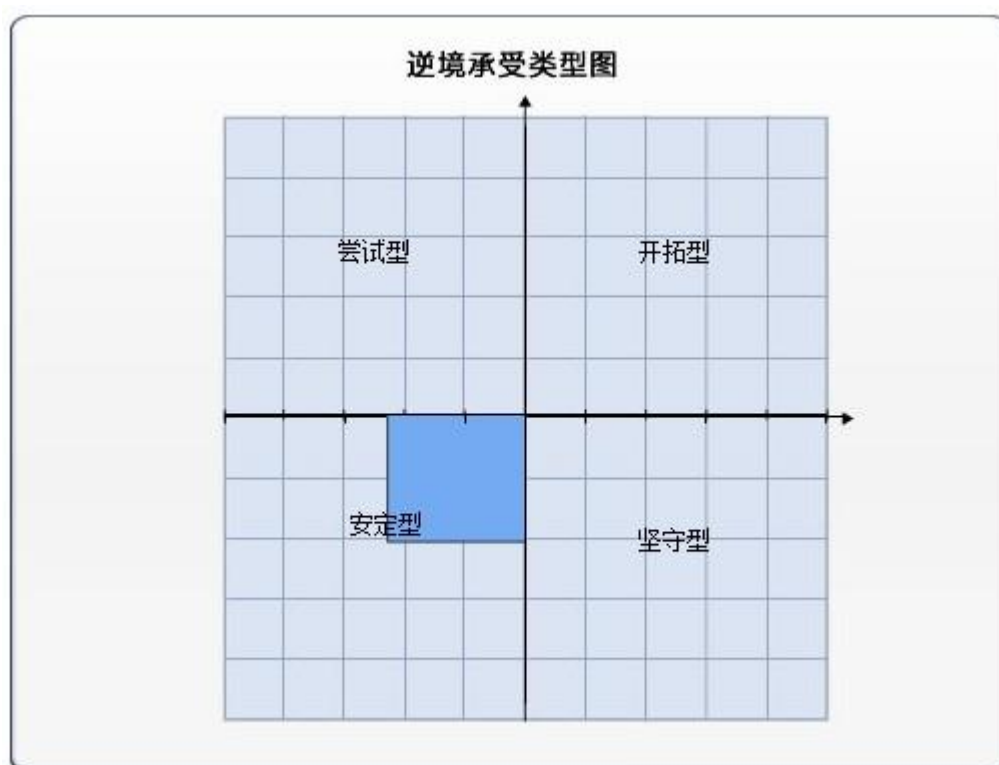
有人不惧风险、敢打敢拼，有人偏安一隅，自得其乐！

你是哪一种？知道我们的动力特点之后，我们还可以进一步知道在追求成就以及遇到挫折时我们会表现出什么特点。

下图表示的是在你努力实现目标的过程中你通常会表现出来的特点。从图上可以看出你是：“满足型”

（二）逆境承受类型

生活并不是一帆风顺的，从小到大我们都会遇到各种各样挫折。这时你是抓住可能的机会积极进取还是为了避免再次失败消极等待？下图显示了我身处逆境时的动力类型。从图上可以看出我是“安定型”



“不打无准备之战”是你信奉的格言，你会事先尽量考虑失败的可能性。为避免造成无法控制的局面你迟迟都不做决定或不行动。你喜欢采用固有的或传统的方法，认为这样安全、保险，不会出岔子。遇到障碍时不够坚持，很快就妥协、退而求其次。所以你可能更适合一些风险小或者需要不需要承担很大责任的工作，你不会觉得压力逼人。

（三）个人优势和劣势

优势：

1. 你能够一个人做事情，忠于职守
2. 你考虑问题细致周到，而且很深刻
3. 你会考虑新的可能性，跳出以前的圈圈
4. 做自己信仰的工作能使你振奋鼓舞
5. 你能与自己尊敬的人保持频繁、有意义的交流，并从那里得到支持
6. 收集所需的信息有一种天生的好奇与技巧
7. 能看到事情发展的趋势，看到行动背后的涵义
8. 能理解别人的真实想法，想别人之所想

9. 适应能力强，世界千变万化而你游刃有余，能迅速调整自己的状态和目标
10. 一对一的与人工作是你擅长的方式
11. 有稳定平和的心态，淡泊名利
12. 重视安全和保障，风险控制较好

劣势：

13. 做事不够专注
14. 不善交际，在陌生人面前不放得开，不够自然
15. 不够坚持，喜欢拖延
16. 遇到障碍时不够坚持，很快就妥协、退而求其次。

(四) 他人对我的评价

1. 安静、可爱
2. 工作认真，好学习，不耻下问，勇于尝试
3. 认真，细心，看似什么都懵懵懂懂，其实很多都心里有数。
4. 有爱心，乐于助人，矛盾
5. 感性

第二章：环境分析

一、家庭环境分析

我来自一个四口之家。家里有爸爸、妈妈、哥哥和我四个人。爸爸是做生意的，妈妈在家里做家事，哥哥刚刚大学毕业在找工作。我的家庭算是比较富裕的，家庭环境也很单纯。成长环境一直都比较顺利。爸爸妈妈是初中学历。所以妈妈一直很看重我的学习，所以一直鼓励我要好好读书，这样以后生活才不用那么吃苦。爸爸一直很疼爱我和哥哥，我们物质上的要求他都会满足我们。虽然我们家庭不是很活泼，但一直其乐融融，和谐美满。

二、学校环境分析

闽江学院位于福建省省会城市福州市，是 2002 年经教育部正式批准的公办全日制多科性本科综合性大学、全国首批“服务国家特殊需求专业硕士学位研究生教育试点”高校之一和大陆最早实施“校校企”闽台高校联合培养本科人才项目的高校。前身是创办于 1958 年的福州师范高等专科学校和创办于 1984 年的闽江职业大学。中共中央总书记、中央军委主席习近平任中共福州市委书记期间曾兼任原闽江职业大学校长。学院施行“省市共建、以市为主”的办学体制，面向全国 31 省（市、自治区）招生。校园占地 2527 亩，校舍建筑面积 54.7 万平方米。学院有全日制在校生约 21000 多人，教职员工 1100 多人，各类藏书 221.65 万册。开设 41 个本科专业，涉及文学、理学、工学、管理学、经济学、历史学、法学等八大学科门类，设有创业 MBA 硕士点。

三、社会环境分析

（一）专业分析

我的专业是汉语言文学，汉语言文学是高等院校开设的着力于培养能够适应当前社会发展的，熟练掌握系统、全面的汉语言文学基本知识、理论和技能，具有较好的汉语书面和口头表达能力，具备较高的综合素质和发展潜力，党政机关、企事业单位、媒体宣传部门、司法部门、社会团体以及社区需要的优秀专门人才的一门专业。汉语言文学专业毕业的大学生，可在科研机关、高等院校从事研究、教学工作、有的可从事对外汉语教学，可适宜在党政机关，包括报刊宣传、新闻出版、影视文化、互联网、对外交流或其他企事业单位从事语言文字工作的专门人才，从事文学评论、汉语言文学教学与研究，以及文化、宣传方面的实际工作。随着近年来大学生不断扩招，如今大学生多如烂泥，大学生就业困难问题逐日凸现，加之汉语言文学专业的就业方向泛而不专，汉语言文学专业的大学毕业生面临着更为严峻的就业困难问题。其实市场上并不缺少汉语言文学专业毕业生，缺少的是汉语言文学专业的高级人才。这就要求我们要严格要求自己，深入学习，不断提高自己的专业技能和综合素质，这样才能在激烈的市场竞争中脱颖而出。

（二）职业分析

高级文秘

优势（S）：自己从小对语言和文学具有浓厚的兴趣，而且文笔不错，写作能力较强；我做事很仔细谨慎而且我们这个专业选择做文秘的很多；学习汉语言文学，使我文学涵养以及审美意识方面有很大的优势；我的性格随和，能与人相处愉快；身为网络部成员和即将上任的新闻部副部长，使我的办事能力有很大的提高；文秘需要熟练的使用计算机的能力，对各种办公软件能够熟练运用，而我对这方面比较感兴趣。身在闽江学院，和来自全国不同地方、不同民族的同学一起生活、学习，可以提高自己与人相处的能力，从而更好地融入社会等等。

劣势（W）：企事业单位文秘工作对一个人的内外素质要求很高，特别是现在大学生泛滥的时期，汉语言文学专业的就业形势日趋严峻，民族高校的汉语言文学专业的就业情况不容乐观；文秘需要能够讲一口流利的英语，而我在这方面的能力水平欠佳。

机遇（O）：随着我国改革开放的开展，现代经济建设的进行，以及各种各样的外贸外资的涌入，我国经济快速发展，企事业单位如雨后春笋般出现，提供着越来越多的文秘工作岗位。在今天，秘书已成为世界范围内覆盖面最广的职业之一，被称为现代社会的第 361 行。秘书这个字眼在最近几年人才市场中频频出现，秘书职位的空缺也是层出不穷的，其需求连续多年在招聘排行榜上位居前列。随着市场经济的发展与繁荣，特别是三资企业在中国的发展，这种势头将会有增无减，同时也给社会提供了许多就业机会。

风险（T）：作为一名文秘，个人的发展与企事业单位的发展紧密联系。只有企事业单位的健康繁荣发展，才能有个人的发展。

（三）就业分析

近年来，全国高校毕业生人数逐年增加，大学生的就业形势日益严峻。2009 年全国高校毕业生人数达 611 万，2010 年全国高校毕业生人数达 631 万，2011 年全国高校毕业生人数为 660 万人，“十二五”时期高校应届毕业生平均规模将达到近 700 万人。另外我国目前正处在劳动年龄人口增长高峰期，在劳动年龄人口持续增长的同时，目前尚有 1.5 亿农村富余劳动力需要转移，有 1100 万以上的下岗失业人员需要再就业，再加上每年未能如期就业的毕业生。这些都使得社会总体就业形势更加严峻，大学生就业难问题更加凸显。

第三章：职业定位

一、确定职业发展目标

（一）我的人生目标

我的人生目标很简单。我希望首先有一个安心、稳定的工作，工资不用太多，够我生活并能小有余留即可。然后有一个温馨幸福的家庭，不求有多富裕，只要能达到小康水平，家里有我喜欢的他、有一只可爱的小宠物和一个可爱的小女孩，一家人幸福的在一起，偶尔出去旅游、游玩。身边有真诚的好朋友一起陪伴。我希望我每天都能快快乐乐的，能肆无忌惮的笑，能过得舒心。可以多读书充实自己，尽心工作、尽心顾家。最后希望能好好的陪伴父母，孝顺他们。

人生的目标就是一个发展的实际动力，而理想是我们对生活的寄托，目标的实现是我们一步步接近理想的阶梯。生活中需要目标，因为人生中我们需要努力过程的那些酸甜苦辣绘制出的充实感，需要那种努力的快乐，更需要目标达成后的幸福感。

（二）我的职业目标

我希望能做一个高级文秘，能尽心尽力的为公司或企业服务。希望能做点比较出色，得到上司的肯定。工作压力不要太大，因为我不喜欢被工作逼得太紧。工资不用很多，中等水平即可。

（三）我的学业目标

在大学四年拿到普通话二甲证书、英语四六级证书、计算机二级证书、教师资格证、秘书资格证。通过努力学习至少得到一次奖学金。

第四章：目标计划与实施

一、计划实施

（一）短期计划

过计算机一级考试，拿到一级证书。期末考好好复习，考个较为满意的成绩。

（二）中期计划

学习方面：好好练英语，先过英语四级考试。好好练习普通话，拿到普通话二甲证书。考秘书资格证。考取计算机二级证书。

工作方面：在校外找一份兼职工作，锻炼在社会上生存的能力。

（三）长期计划

工作方面：利用大二在社联新闻部工作的机会，做一个优秀的学生干部。在大三大四，利用实习的机会，积极融入社会，在实习的实践中成长。

学习方面：利用学校的周边环境，好好读书，多充实自己。认真念英语，争取在大三考取英语六级证书。学好专业知识，拿奖学金。

生活方面：要定期锻炼身体，早睡早起，合理饮食，有一个健康的身体……

第五章：评估调整与优化

一、目标评估

（一）职业目标评估

1、在大学阶段时，假如我发现我并不适合文秘时，我会选择走语文教师的路线，准备教室招考，并重新制定职业生涯规划

2、在工作初期，假如我发现我并不适合从事文秘工作，我会考虑走报社编辑方向或新闻方面方向。

3、在工作中期时，假如我发现我并不适合从事文秘工作，争取机会，我会进一步提高自己在文秘方面的知识。

4、在工作后期是，如果发现我并不适合高级文秘工作，我会选择提前退休，或者到新的公司就职。

（二）职业路径评估

1、假如在公司内一直不被其中，一直被排挤，我们刚刚开始工作，好的报酬并不代表今后有一个好的发展环境和成长空间，我们现在工作的任务不是为了挣钱而去工作我们是为了学习更多的知识，只有我们现在又更多的知识我们才能

看清一个企业的发展前景和自己的发展目标。我们在学校学习的都是理论知识很少和实践相结合，所以，我们在以后的工作中要学会更多的实践知识，为我们的以后发展打下基础。然后我将重新选择公司。

2、假如公司在后期福利不好，或者工资水平与其他同等公司差距悬殊时，我会选择离开公司，寻求新的公司。

3、假如公司倒闭，我会提前选好新的公司做准备，并且随时安排好自己以后的工作方向，至到公司结束运营后再到新的公司面试就职。

（三）其他因素评估

1、假如身体出现重大疾病时，我会选择辞职，带调理好身体之后，再度就业。

2、假如家庭发生重大变故，如需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的工资就职或者是抵押贷款；如需要长时间陪伴家庭时，我会选择辞职，陪伴家庭度过难关。

3、经济状况不足以维持整个家庭的开支时，我会尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用。

二、评估时间

计划往往赶不上变化，这要求我要做好职业目标的评估和调整，及时了解情况的变化，通过对实际情况和目标的实现程度分析，做好职业目标的考核，修改和调整，重新制定适合自身发展的职业目标，确保可行性，才能完成职业目标的实现。一般情况下，我会一年做一次评估规划，并在年头制定该年具体计划，并逐月修订，将具体计划按照年月周细分，并做好总结工作。积极修正和合核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，例如职位变更或者职业变更时期，我会随时评估并进行相应调整，我会酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

三、规划调整的原则

要遵循个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是经济目标）也不应觉得失败。

结束语

如今就业形势越发严峻，而大学时光是短暂的，我们只有好好利用这走向社会的最后实验场、训练地，好好地提升自己的内外素质，才能在4年后面临求职就业考验时从容不迫。这是我的第一份职业生涯规划书，我知道还有很多不够完善的地方，不过我有了较为清晰的行动方向。相信通过我不懈的努力，我能够实现自己的职业理想。瞭望未来，规划理想，相信我的梦想不是梦！