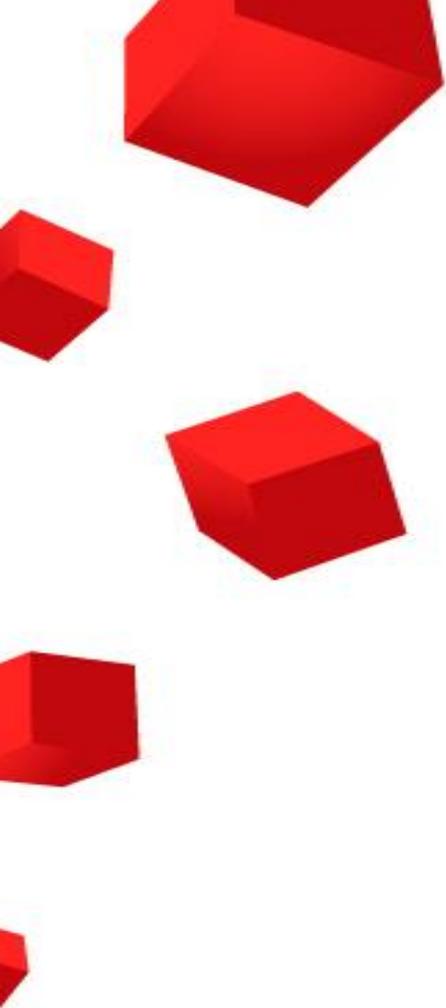
The image features a white background with several 3D red cubes of varying sizes scattered across the upper and left portions. At the bottom, there is a decorative wavy red border that spans the width of the page. The title '职业生涯规划书' is written vertically in a bold, red, sans-serif font in the center-right area.

职业生涯规划书



姓 名：秦云昊

性 别：男

籍 贯：河北省石家庄市

学 校：邢台职业技术学院

院 系：经济管理系旅游专业

班 级：旅游 121 班

联系方式：18331917677

学 号：120009040



## 前言、

俗话说：“志不立，天下无可成之事”，所以，一份对自己人生合理的规划十分重要。

人生短暂，人必须要珍惜自己生命中的每一天、每一刻、每一分、每一秒，因为人生如白驹过隙，盛年不再来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。在人一生的漂流中，我们可能会离我们心中的目标渐行渐远，在这个时候，我们就应该去创造条件，努力向我们的目标可靠近。当我们对自己的人生有了合理的规划，自己就会有奋斗的目标，自己便不会迷茫，到那个我们不断努力向着目标前行时，自己也就离成功更加接近了。

我们应该很努力，努力学习，努力付出，去创造条件，向自己锁定的目标接近。所谓创造条件，就是一种进取，一种求索，一种对心中既定目标的执着，一种坚忍不拔的追求。当自己付出了努力后，你会发现自己总会有收获；当自己以及大的决心、勇气和毅力去改变，去创造，去向成功靠近时，你会发现这过过程是既艰辛而又快乐的。

我们怀着无限的追求和最初梦想来到了邢台职业技术学院，当几天的新鲜和热度退却后便遭遇了突然轻松带来的“空虚”和缺乏明确目标的“迷惘”。时间一天天过去，自己却迷茫了，找不到方向了；我发现自己需要找到自己的目标，然后去完整的合理的自己的人生自己的生命，让自己生命的每一天、每一刻、每一分、每一秒都过得有价值，有意义。从现在开始，我要好好的去计划自己的时间，规划自己的生命，筹划自己的未来，努力让自己的人生发挥出无限的价值，散发出无限的美。我希望，等到自己十年后或者三十年后亦或者五十年后，当自己在看到这份规划书后，自己得到的是开心、快乐和微笑，而不是心酸、悔恨和泪水。

# 目 录 CONTENTS

前言、、

## 一：自我分析

- 1: 个人 SWOT 分析
- 2: 自我劣势缺点盘点
- 3: 自我优势优点盘点
- 4: 个性特征
- 5: 职业兴趣
- 6: 职业价值观

## 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
- 5: 职业目标确定

## 四：计划与实施

- 1: 短期计划（大学期间）
- 2: 中长期期计划（毕业之后）

## 五:调整与评估

- 1: 评估的时间
- 2: 评估的内容
- 3: 规划调整原则

结束语、、

## 一：自我分析

### 1：个人 SWOT 分析

#### SWOT 自我分析法

优势 (Strengths)、劣势 (Weaknesses)、机会 (Opportunities)、威胁 (Threats)

#### A. 优势(S)与劣势(W)

<b>公开</b> (自己知道,别人也知道的部分)	<b>优势</b>	1. 性格活泼开朗,具有较强的组织、管理和人际交往能力 2. 参加个各种学院第二课堂活动,具备良好的语言表达能力
	<b>劣势</b>	1. 说话经常带有争辩的语气 2. 应届毕业生无工作经验;
<b>隐私</b> (自己知道,别人不知道的部分)	<b>优势</b>	1. 具备较强的自主学习能力,创新意识较强。 2. 自小跟随父母经商,具备一定的创业能力,吃苦耐劳
	<b>劣势</b>	1. 专业知识深度不够 2. 竞争意识不强
<b>背脊</b> (自己不知道,别人知道的部分)	<b>优势</b>	1. 做事踏实稳重并具有较强的合作精神 2. 重视和采纳他人意见,不武断妄为
	<b>劣势</b>	1. 经常自我感觉良好 2. 自控能力有待提高

#### B. 机会(Q)

a 我所学习的旅游专业是市场需求较大的专业,各类旅游企业均需要,就业前景很广阔。

b 国家鼓励当代大学生就业和自主创业的政策,有利于我们的就业和择业。

c 我现在才大二,还有两年时间弥补专业知识不足的缺陷。

## C. 威胁(T)

- a 全国普通高校毕业生人数逐年增多，就业形势不容乐观。
- b 自主创业面临的问题较多且风险较大。
- c 大中型企业招聘时都要求有工作经验。
- d 大专学历，相比于本科及更高层次的学历，学历太低。

## 2: 自我优势优点盘点

**A** 具有冒险精神，积极主动。勤奋向上，只要我认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做我认为毫无意义的事情。

**B** 务实、实事求是，有目标有想法，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。喜欢独立思考、收集和考察丰富的外在信息。不喜欢逻辑的思考和理论的应用，对细节很强的记忆力。

**C** 与人交往时较为敏感，比较谦逊、有同情心，对朋友忠实友好，有奉献精神，充满一腔热血喜欢关心他人并提供实际的帮助。

**D** 做事有很强的原则性，学习生活比较有条理，愿意承担责任，依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

## 3: 自我劣势缺点盘点

信心不足，不敢去尝试一些新事物；对失败和没有把握的事感到紧张和压力；对于别人对自己的异议不服输；脾气有时温和，有时暴躁，容易激动，在公众场合不敢展现自己，有些害羞；做事情有时拖拖拉拉。

## 4: 个性特征

### A 360度自我评估

#### a 自我评价

**优点：**不怕辛苦，吃苦耐劳，能坚持，一旦认定的事，不轻易放弃；性格活泼开朗，热情大方，喜欢结交朋友；独立自主，适应性极强；积极向上，乐观开朗，乐于助人，有较强的责任感和正义感，是个努力上进，活泼大方的北方女孩。

**缺点：**某些时候不能坚定自己的立场，缺乏领导能力；做事比较粗心，时常丢三落四；爱睡懒觉，没有时间观念，还不怎么不成熟。

#### b 家人评价 评价人：母亲

**优点：**真诚善良，独立自主，一个人能好好的照顾自己，不需要人担心，不用我们操心；能理解父母的心意，和我们相处的很融洽。

**缺点：**不细心，粗心大意，害怕失败，有些时候太固执。

**C 老师评价 评价人：高中班主任**

**优点：**性格活泼开朗，热情大方，像个小孩子，很容易与别人相处；善于沟通，懂得关心他人、尊重他人。

**缺点：**自制力不强，自我约束能力不强。

**d 同学评价 评价人：同学**

**优点：**你是一个优秀的，懂事的，善良的人，性格活泼开朗，热情大方的北方女孩；你平时能关系他人，爱护他人，宽容他人，在我们眼里，你是我们的好朋友。

**缺点：**有些时候比较倔强，固执。

**B 个性特征小结**

通过“360度自我评估法”，我认识到自己是一个性格外向，热情大方的人，能关心他人、尊重他人、爱护他人的女孩。但是，自己还有众多的缺陷，譬如比较固执己见，倔强，自制力、自我约束能力不强等缺陷。

**5: 职业兴趣**

我是一个性格活泼开朗的男孩，因而我不是很喜欢的工作是可以与人打交道的工作，但是，我也喜欢比较稳定的工作。当然，根据自己的专业，我想我也会尝试一些适合于我自己其他方面的工作，总而言之，我会根据自己的爱好，特长，专业以及以后自己的发展方向与生活经历来选择自己的道路。

**6: 职业价值观**

**A** 我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定的能力，工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，尤其是对于我这样的想成为一名人民教师来说，踏踏实实的工作，为自己的学生负责，其他的，不必计较太多，因而，我价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做要手头工作，知足常乐。

职业价值观类型	得分
---------	----

兴趣爱好取向	7分
自我实现取向	8分
自尊取向	6分
家庭取向	5分
经济取向	5分
个人才能取向	4分
自由取向	4分
支配取向	2分

### B: 职业价值观小结

从以上的分析中可以看出，我的职业价值观并不是特别看重金钱、名誉、地位等，我更加注重的是职业给我带来的快乐，给我带来的满足感，我的职业是否能让得到提升，是否能实现自身价值。

## 二：职业分析

### 1：家庭环境分析

我从小在河北省邢台市的一个乡村长大，从小的乡村生活让我养成了淳朴、善良、坚强的性格。我的父母对我十分的关爱，家里人对我的教育很重视，父母对我的教育方式很好，不是让我死学习，而是更多地去教我如何为人处事，他们认为人的智力是相差无几的，而真正决定成才的却是经常被人们忽略的非智力因素，如意志、道德、宽容、社会交往能力等素质。在父母的教育下我有比同龄人更多的沉稳。不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，而后留在他们身边，我要感谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

### 2：社会环境分析

我就读于邢台职业技术学院经管系旅游专业。邢台职业技术学院在全国高职教育领域有很好的口碑，有“南深圳，北邢台”之称，学校在高职教育上开辟出了“邢台模式”，学生不仅专业基础扎实而且实践动手能力强，在专业课的学习上老师更注重让学生将理论应用于实践中，我们有针对旅游专业的专门的旅游实训系统，和专业的教学系统。

学校的环境也很好，但是，作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习平台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，在时实践经验方面，学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践。

### 3: 社会环境分析

A 国家在宏观调控上也鼓励和支持大学生自主创业，在信贷和税收上给予政策扶持。我们的学历低（毕业时获大专文凭），在就业竞争时相对本科院校的毕业生会在文凭上处于弱势，但在实践经验上我们比他们更丰富。

B 随着大学的扩招，在校大学生的数量逐年上升，就业压力越来越大，岗位竞争越来越激烈，用人单位对毕业生的要求也由原来的单一看重“学历”向“学历+实践能力+工作经验”上的转变。

### 4: 职业环境分析

#### A 旅游行业三大热点

“热”——旅游就业面相对比较宽。

“高”——学历要求高，工作素质以及薪水高。

“缺”——中级以上旅游师、注册旅游师以及高级旅游师。

#### B 旅游行业特殊环境

由于中国的旅游行业发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国企业的旅游行业还有许多不完善的地方。中国急需旅游管理人才，尤其是经过系统培训的高级旅游管理人才。因此，旅游行业市场前景广阔。但经济与世界接轨的同时旅游行业也与世界接轨，为了适应以后的工作，身为旅游行业的学生应做好充分的准备。

### 5: 职业目标确定

#### A 职业定位

白领，中级旅游师，开一家自己的旅行社。

#### B 职业发展路线

导游-->边工作边学习-->开一家自己的旅行社

#### C 职业发展策略——将来计划选择旅行社行业

## D 职业发展路径——旅游管理路线

虽然是旅游管理专业的，但是旅游和酒店管理是紧密相连的，所以要学好旅游管理专业也要努力做一名优秀的酒店管理人员，要做一名优秀的酒店管理者，要从以下一步步认真做起：

- (1) 毕业前充分学好旅游基础知识和酒店管理知识。
- (2) 毕业后3年内从事并熟悉这个行业。
- (3) 毕业后10年内成为一名优秀的中级旅游师

类型	任职要求
专业知识	具备丰富的旅游、导游、旅游法、酒店管理等方面的专业知识，
工作经验	2年旅游相关职位工作经验，同等管理职位至少要三年以上的工作经验。
个人技能	1: 熟悉旅行社的管理组织系统，具备一定的组织管理能力。 2: 熟练使用电脑办公软件。 3: 具备英语听、说、读、写等基本能力
工作态度	1: 具有高效的沟通能力 2: 具有一定的机会、组织、协调能力和团队协作精神。 3: 积极的工作态度，经理充沛，工作作风严谨稳健，能承受较大的工作压力。

## E 地域分析

北京市地处我国华北平原，古城北京更有着悠久的历史，被称为“中国京都”，它是中国东部发展最好的城市，是中国的政治、文化、经济中心。目前的中部崛起战略急需各方面的人才，而北京迅速成为中部地区的流通中心，其旅游行业近期发展迅速，急需旅游专业人才，为我们的就业与创业提供了良好的契机。

## 四：计划与实施

### 1：短期计划（大学期间）

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。大学是个培养人才

的地方，在大学里，我们应该努力学习，提升自己的各方面能力，为自己进入社会打下一个件事的基础。在此，我给自己的大学生生活做出如下的规划。

## A 大学在校期间总体规划

### a 思想政治方面

提高思想认识，加入中国共产党

### b 学业方面

以优异成绩完成大学学业，拿到旅游师资格证

### c 个性发展方面

在大学三年里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。

### d 素质方面

每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

## B 大学里的目标：成为一个优秀的大学生

专业知识目标	<ol style="list-style-type: none"><li>1: 学好旅游专业知识，专业课成绩不低于 80 分。</li><li>2: 提高自身专业素养，建立旅游专业知识框架。</li><li>3: 大二通过导游证考试，取得旅游从业资格证书。</li><li>4: 掌握计算机基本技能，通过计算机二级考试。</li></ol>
语言掌握	<ol style="list-style-type: none"><li>1: 说好普通话，通过普通话考试。</li><li>2: 学好英语，具备基本的听、说、读、写等能力。</li></ol>
第二课堂活动	<ol style="list-style-type: none"><li>1: 争当学生干部，提高自身各方面的能力。</li><li>2: 积极参加学校的第二课堂活动，提高自身综合能力。</li></ol>
个人能力提升	<ol style="list-style-type: none"><li>1: 提高自身学习、沟通、创新、写作等方面的能力。</li><li>2: 积极参加社会实践，学习社会经验。</li><li>3: 多与老师，同学沟通，学会建立良好的人际关系。</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1: 大学里争取拿到奖学金。</li></ol>

其他目标	2: 坚持锻炼身体, 有一个强健的体魄。
------	----------------------

## 2: 中长期期计划 (毕业之后)

大学毕业后, 我也将离开校园, 进入复杂的社会, 开始自己的职业生涯。在这, 我要给自己的职业生涯做出全面的规划, 好让自己在以后的职业路途中有清楚明白的方向, 不迷失自我。

### A 我的职业路径

基础工作人员  $\rightleftarrows$  中层管理人员  $\rightleftarrows$  高级管理人员

计划名称	时间	计划内容	策略和实施
短期计划	毕业 1年	1: 在旅行社工作, 成为旅行社的基层管理人员。  2: 在专业实习、毕业实习时到专业的旅游公司参加实践, 获得实际的工作经验。	1: 获得更多的实践经验, 提高专业技能。  2: 与同事、上司和谐友好的相处, 为自己的发展积累人脉。  3: 积极工作, 认真努力, 努力赢取上司的认可。
	毕业 2—4年	1: 进入一家旅行社工作, 积极学习工作经验, 努力提升自己的各方面能力。  2: 提升为企业初级管理人员	1: 继续学习旅游专业知识  2: 努力通过导游证的考试。
	毕业 5年	1: 开始提升为企业的中级管理人员。  2: 具有一定的工作经验。	1: 积极工作, 争取为企业创造出业绩。  2: 熟悉旅行社的基础业务, 积攒工作经验和人脉。
中期计划	毕业 5—10年	1: 在公司各方面表现突出, 做出了业绩。  2: 开一家自己的旅行社	1: 具备一定管理经验。  2: 与上下级同时和谐相处。
长期计划	毕业 10后	1: 成为公司高级管理者	1: 不断提升自我管理能力和协调沟通能力

## 五:调整与评估

### 1: 评估的时间

A 当遇到重大突发事件、特殊情况时会做出调整。

B 在一般情况下,我会在一年或者半年时对自己的职业规划进行评估。

### 2: 评估的内容

#### A 职业目标

如果没有大的变故,我将一直坚持做旅游、做旅游。如果要重新选择职业目标,我将根据自己的个性特征、兴趣爱好、职业价值观等选择自己喜欢的职业。

#### B 职业路径

当自己的职业生涯遇到瓶颈时,出现“职业疲惫”和“职业厌烦”时,我将摆正心态,对自己的职业路径做出适当的调整。

#### C 其他因素评估

在职业生涯中,考虑到家庭、身体等等因素,我都将适时对自己的职业规划做出调整。

### 3: 规划调整原则

A 因时而动、随机应变。

B 慎重考虑原则

C 有比较专业的人员的建议

## 结束语、、

我们每个人都有自己的梦想,都希望自己能为一个大写的人。人生在世,谁不想成就一番事业,我想任何一个有理想,有抱负,渴望用自己的努力去开创未来的新时代大学生,要的不仅仅是一份养家糊口的工作,而是一份能最大限度实现自身人生价值的“事业”,一份能让自己找到快乐、感到满足、创造价值的职业。

我们想要在自己的人生道路上做出成绩,我觉得这次的职业规划是必要的,这不仅仅是一份作业,对大一新生来说,通过这次的

思考，可以在短期内找到奋斗的目标。我给自己的职业也生涯做出了规划，给自己的人生、自己的未来做出了规划，我相信，只要自己能坚持不懈、竭尽全力的去做，去努力，去奋斗，那么自己终将有一天能到达理想的彼岸，登上成功的巅峰。

在职业生涯中，无论扮演任何职业角色，都要有一些特定的能力，我们应该努力学习，不断提升自己的各方面能力和综合素质，为自己的职业生涯发展创造一个良好的条件。在遇到每一生命转折之际，当事人都面临新的困难和机会，而这些困难和机会，和自己以前经历过的任何事都不相似。但我们不要为此在岸边徘徊，因为当我们在思索、徘徊的时候，生命的激流，已悄悄从我们身旁飘然而逝。其实人一辈子就干了一件事，就是把不可能变成可能。

眺望彼岸，我们即将起航，机会只有一次，出发了，你便不能犹豫，不能停留，更不能退缩。我要去努力奋斗，用自己辛勤的汗水去浇灌自己青春的土地，努力让自己的生命散发出无限的光辉与灿烂。

俗话说：“一份耕耘，一分收获”，我相信，当自己努力付出后，一定会有收获的，自己一定能实现心中小小的职业梦想。