

我的职业生涯规划书（大学生就业指导 I）

学院： _____ 专业班级： _____ 姓名： _____ 学号： _____

第一章：自我分析评估

1. 个人基本情况：我叫 XXX，是青岛农业大学 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX，作为一名共青团员，曾荣获学校“优秀团员”、“三好学生”荣誉称号。在大一学年，获得学校三等奖学金。作为组织委员、协会副会长、部长，积极拓宽自己的社交圈子。积极参加校内外的文体和科技活动，并取得优异成绩。

2. 朗途大学生职业性格动力测评

你的性格类型是： _____

你的性格类型特点： _____

你的动力测验结果：成功愿望（ ）分，影响愿望（ ）分，挫折承受（ ）分，人际交往（ ）分

你的动力类型（ ）, 特点是： _____

你的长处是： _____

什么样的岗位适合你： _____

你可以探索的职业有哪些： _____

你的短板在哪里： _____

3、自我认知小结： _____

4、根据我的人格特质等因素的分析比较，我需要的职业发展目标主要： _____

第二章：社会环境评估

1. 家庭环境分析：家庭成员不多，是一家四口，妹妹还小，相对轻松的家庭环境给我提供安静的学习环境。家庭虽并不太富裕，但还能维持基本生活，家人也不会约束我什么，给予我独立发展的空间。爸爸妈妈都是农民，社会阅历浅，但他们的行为处事教会了我很我做人、做事的道理。对于我的学习和在外面的工作与活动只要是不会对自己和社会有害的全家人都会很支持我。

2. 学校环境分析：学校位于美丽的海滨城市——青岛，优越的地理位置，繁华的经济，广阔的市场，优美的环境，为我们大学生的就业提供了丰富的条件。学校的校训“**厚德、博学、笃行、致远**”，让我们每一个学生都感触到青农特别浓厚的学习氛围和人文精神。学校在学习方面为我们自考生提供了丰富的学习资源，学校图书馆拥有丰富的文献信息资源。现学校里讲座特别多，这为我们对社会人才的认识和自身能力的提升提供了一个广阔的平台，相对优越和便利的教学资源为我们的职业基础的培养提供了条件。

3. 职业环境分析：国际贸易是伴随着人类社会的国际经济发展而发展起来的。它是经济全球化社会分工的产物，只要社会还在发展，在全球经济一体化的趋势下，国际贸易有着很强的生存发展力，就业前景不错，但是近几年的金融危机，对我们国家的对外贸易产生一定的影响，同时由于学习该类专业的学生相对较多，职业竞争还是非常激烈的，对于我们之后的就业带来一定的阻碍。这门专业的就业面很广，就看自己喜欢哪一方面，因为专业的就业面很广，包括了海关、商检、外企、银行、企业管理人员等等、所以未来就业面广，但是专业人才供应紧张，国际化人才紧缺，就业机会多，但是门槛难进。这是目前外贸行业的一个普遍现状。

4. 社会环境允许职业岗位：报关员、跟单员、海关公务员、国际物流、银行等工作。

第三章：职业目标定位及其分解组合

1、职业目标的确定

结论：

职业目标	将来从事（外贸行业的）外贸企业的报关员职业。
职业发展策略	进入外企公司的类型的组织（到沿海地区发展）
职业发展路径	走管理路线

2. 对本人的职业定位进行 swot 分析

（1）竞争优势：有管理才能，喜欢支配别人；思维缜密，容易掌握细节问题；独立，自主；善于沟通，人际关系比较好；主动，由冒险精神；精力旺盛，有干劲；语言能力强，比较有说服力；有乐观的态度；对人对事有耐心。

（2）竞争劣势：做事比较主观；有时候比较固执；有时候比较没有自信；崇尚自由，不喜欢受到约束；有时思考不够缜密；自我意识较强，有时比较敏感。

（3）机遇：国家重视经济发展，金融贸易业发展迅速；加入 WTO 后，金融业对外开放；经济的发展促进了对外贸易的发展；社会目前需要大量国贸专业人才。

(4) 威胁：大学生就业压力较大；就业压力下，其他优秀的人也会选择国际报关员或国际商务师等职业，竞争激烈；考取报关员需要充沛的精力以及顽强的毅力；考试难度较大。

3. 确定我的生涯发展目标：

(1) 确定目标和路径

①短期计划（大学学业目标）

1、时间跨度：2012 年——2016 年

2、总目标：大学毕业时要取得双学位

3、分目标：在学习上要专业前十，要入党，英语四、六级要过，考会计证、驾照，丰富兴趣爱好。

4、策略和措施：大一以适应为主，培养能力为辅；大二以学好专业为主；大三以锻炼能力为主；大四以社会实践为主。

②中期目标（毕业之后的十年计划）

1、时间跨度：2016 年——2026 年

2、总目标：学习与积累经验，力争做一个业绩突出的优秀员工，进去外贸行业从事报关员工作。

3、分目标：适应职场，有丰富的工作经验

4、策略和措施：先工作或者先读研，两者可以倒过来，积累经验。

③长期计划（人生目标）

1、时间跨度：2026 年——

2、总目标：从事外贸行业中高端管理层，让自己有更大的发展空间。

3、分目标：会一直稳定的在一家有发展的外贸企业工作，对该行业进行市场分析，学会自主创业。

4、策略和措施：争取婚姻与工作两不误，找一个支持自己工作的人结婚生子，在工作上努力更上一层楼。

(2) 制定行动计划

大一

1、认真规划自己的学习计划，主动学习，虚心向老师同学请教。

2、认真做好自己的本职工作，真正的关心每一名同学，和同学们友好相处。

3、在社团中认真实践广交朋友，积累丰富的课外知识。

4、多做兼职，减轻家庭负担

大二

- 1、抓好学习专业知识
- 2、考取计算机二级证书，争取在九月份通过国家计算机二级考试；
- 3、在 12 月份考取英语四级证书：每个星期坚持至少四个早晨来进行晨读，提高自己的口语能力；计划性地定期实战四级习题真题，并总结重点难点和易错易混知识点，争取在 12 月份能够通过国家英语四级考试。
- 4、与此同时，作为潜能开发协会秘书处部长、手工结艺社协会网络信息部部长，通过平时的社团工作正好可以锻炼自己的组织能力，沟通能力及团队协作能力，我决定要利用这个平台施展自己丰富自己。
- 5、大二下学期决定是否考研。

大三

- 1、这学年的显著特点是，专业理论课增多，实验难度性增大，学习任务加重，所以我决定于这个学年放弃在协会的社团工作任务，专心搞学习做研究。
- 2、报考 CET-6，力争在上学期一次性通过，若不能则加倍努力于下学期通过，具体情况具体安排，有选择性的报考一些六级冲刺班。

大四

- 1、在自己的不断努力下和与老师同学的不断交流下完成毕业论文，通过不断地成熟与进步，由毕业走向就业，由学校走向社会。
- 2、找单位，实习。
- 3、争取在毕业后就有一份稳定的工作。

第四章 评估调整

1、评估的内容

职业目标评估：假如一直工作的得心应手，而且上司很赏识我，那么我将会稳定的工作下去。

职业路径评估：当出现不得不辞职的时候，我就先请求停职，再进一步确定是否真的辞职。

实施策略评估：如果有让我更感兴趣的职业，我就辞职或转行。

2、评估的时间

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

3. 规划调整的原则

以实际情况为准。