

职业生涯规划书

基本信息

姓名：xx

出生日期：xxx 年 x 月 x 日

性别：女

学校院系：xxxxx 外国语学院

专业班级：英语 xx

学号：xxxx

电话：xxxxx

Email: xxxxx

撰写时间：2012 年 5 月 24 日

工作经历

大学阶段现任职务：外国语学院学生会干事



目录

| | |
|---------------------|----|
| 前 言 | 3 |
| 自我认识 | 4 |
| 性格类型 | 4 |
| 做事动力 | 5 |
| 动力类型 | 8 |
| 优点分析 | 10 |
| 缺点分析与发展建议 | 11 |
| 职业分析 | 13 |
| 所学专业 | 13 |
| SWOT 分析 | 14 |
| 职业定位 | 15 |
| 职业就业前景 | 16 |
| 职业生涯规划设计 | 17 |
| 短期计划（大学期间的规划） | 17 |
| 第一阶段（大一） | 17 |
| 第二阶段（大二） | 17 |
| 第三阶段（大三） | 17 |
| 第四阶段（大四） | 18 |
| 长期计划 | 18 |
| 针对计划措施 | 19 |



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。”

一个有目标并为之奋斗的人是充实而愉快的。生活犹如一艘大船，航行在无边际的海洋，没有目标航船将失去方向，找不到前行的道路。

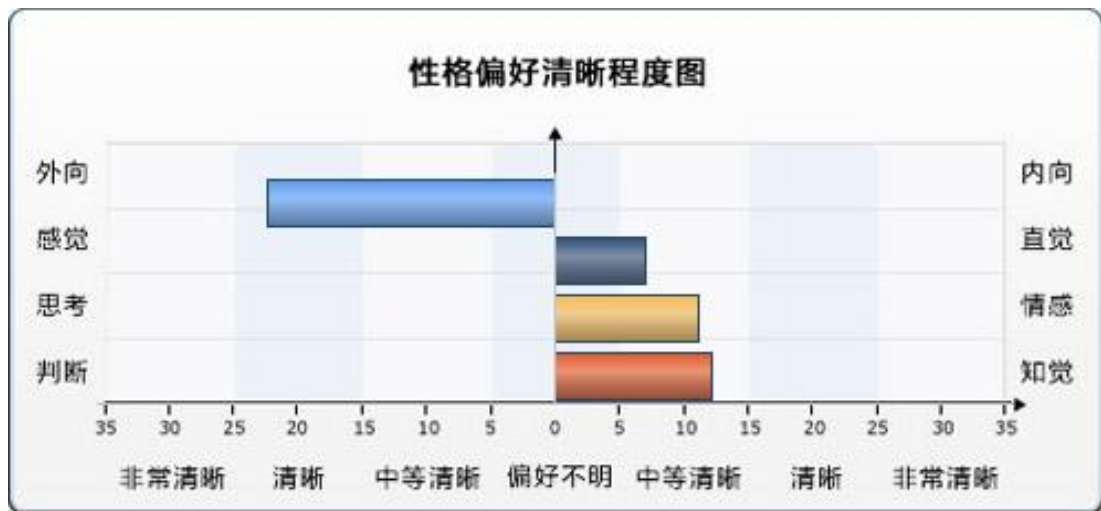
作为一名当代大学生，必须对自己的特点认识清晰，善于“经营”大学生活，“管理”好人生发展，制定一个合理的职业生涯规划，才有可能实现人生价值。树立自己的目标，正确定位自己，在充满机遇与挑战的未来社会里，扮演属于自己的角色。水无点滴量的积累，难成大江河；人无点滴量的积累，难成大气候。今日的奋斗成就明日的辉煌，没有辛勤汗水哪来累累硕果？坚信，未来掌握在自己手中。

自我认识

性格类型

我的性格类型是：公关型-天下没有不可能的事

下图为我的性格偏好清晰程度图：



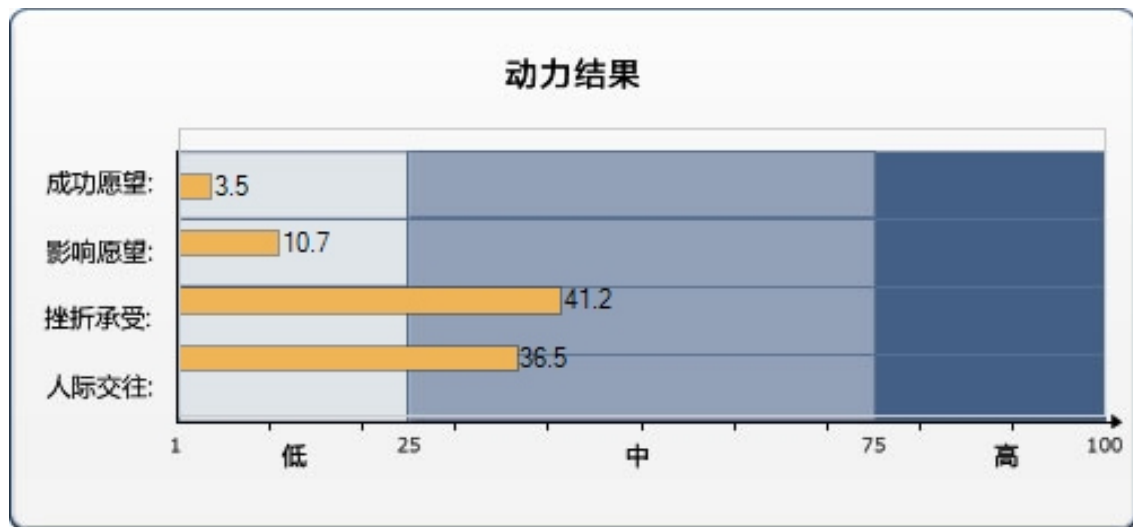
- 我对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和将来。我随时都能发现事物的深层含义和价值，并能看到他人看不到的事物之间的内在联系。
- 我崇尚和谐善意、情感多样，热情、友好、体贴、情绪强烈，我渴望他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。我总是避免矛盾，很注意维护和谐的人际关系，愿意花费很多心思，结交各种各样的人。
- 我富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，我就会使自己适应他人的需要和期望。我倾向于依据自己的情感作出判断，决策时通常会考虑他人的感受。
- 我有丰富的想象力，富有灵感，也善于创新和寻找新方法。我自

大学生职业生涯规划

信，警觉，善于理解他人，而不是直接判断。我还特别善于替别人发现机会，有能力并且愿意帮助他人采取行动抓住机会。

做事动力

下图为我的动力结果图：



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。

大学生职业生涯规划

影响愿望：是引导或说服别人按照我的想法行事的愿望。

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。

大学生职业生涯规划

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。

我在人际交往动机上处于中等程度。具体表现是：

- 和别人打交道时感觉很自如，不拘束；具有一定察言观色的技巧。
- 愿意与人为善，乐意和他人合作。
- 不会涉入别人的事，和朋友保持适当的距离，坚持自己的空间。

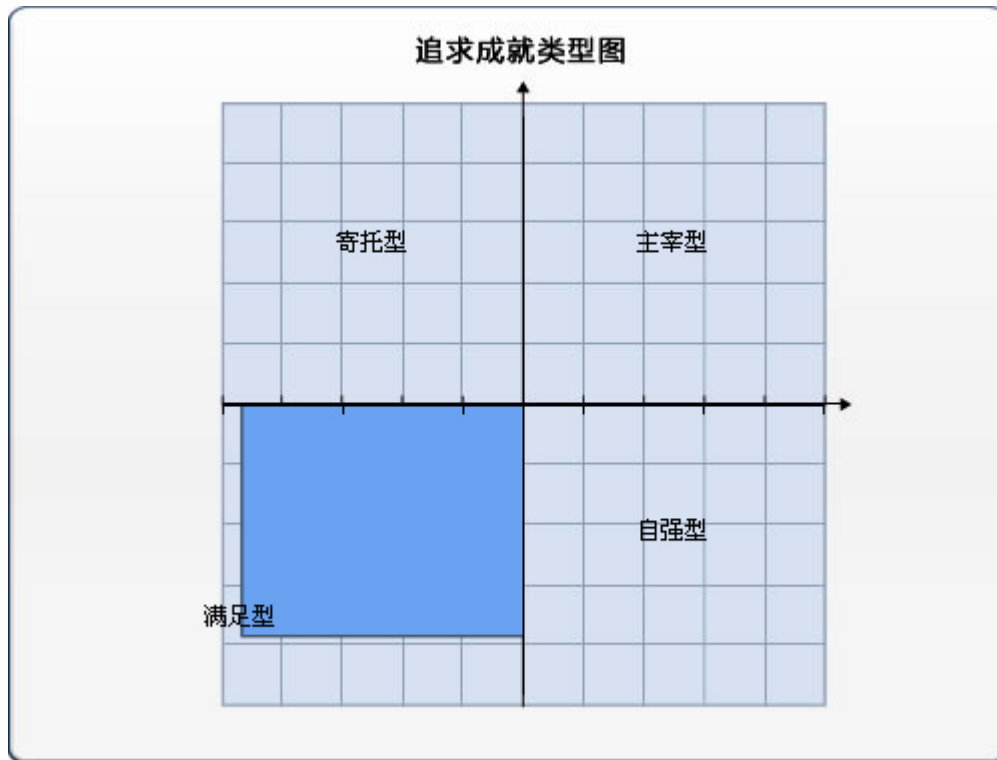
给自己的小建议：适当地多和人打交道，那样我会在人际交往中变得更从容。

动力类型

我的动力类型是：满足型

大学生职业生涯规划

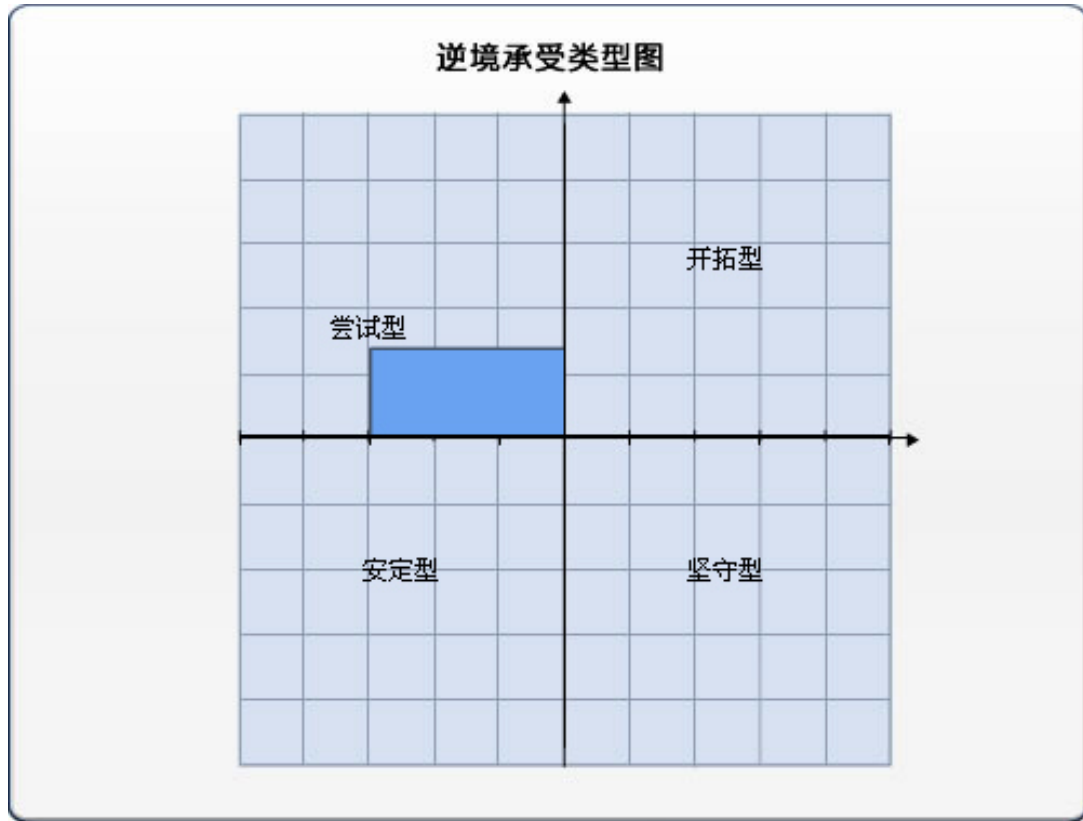
下图是我的追求成就类型图：



我认为找到适合自己的领域来发挥自身价值比什么都来得重要，凡事我大多喜欢顺其自然，通常不会设置太高的目标来强求自己，所以可能给大家留下容易满足和贪图安逸的印象。我在集体中不追求领导地位，喜欢接受指派，把分配给我的特定任务尽职尽责地完成，是很好的团队成员；我比较顺从，不会刻意去影响说服别人。总体而言，我注重适应环境而不是改变环境。生活中我是一个受大家欢迎的人，通常大家也会觉得和我交往没什么压力，很自在。

大学生职业生涯规划

下图为我的承受类型图：



我面临新问题、新环境时敢于尝试和冒险，敢于挑战高难度的问题，尝试新方法，不惧怕风险和失败。我通常愿意接纳新鲜事物，把握新机会，接受失败可能带来的结果，具有良好的开放性。但我遇到阻力时往往会显得韧性不足，努力一番后发现不行就放弃原来的想法，转换目标。在学习和生活中 我往往是新鲜资讯的传播者，新方法的尝试者，但是容易浅尝辄止。如果我能在保持开放性的同时也加强毅力，比如加强计划的执行力，会对我未来的发展就更有利。

优点分析

- 我在思考问题时不愿在原先的框架下打转转，能够考虑到将来发展可能出现的新情况
- 我兴趣广泛、敢于冒险和尝新，障碍阻挡不了你的脚步；如果是我自己感兴趣的东西，我接受起来会非常快，对我在真正感兴趣的领域中获得成功有很大帮助
- 适应能力强，世界千变万化而我游刃有余，能迅速调整自己的状态和目标
- 在收集自己所需要信息的方面，我有一种天生的求知欲和本事
- 我有统观全局的能力，并且常常会思考行为背后到底是什么意思
- 我常用我那富有感染力和热诚的方式来激励他人，别人都说我交际能力强
- 我善于洞察别人的想法，能理解他们为什么这样做
- 我既是富于创造的思考者，也是一个好的问题解决者
- 我能够根据别人的兴趣和能力调兵遣将，善于赋予适合的人以合适的任务
- 有稳定平和的心态，淡泊名利
- 有冲劲和闯劲，不患得患失,敢于尝试

缺点分析

- 非常理想化，容易忽视现实和事物的逻辑，只要感兴趣，什么都去尝试，而且总能看到太多的可能性，因此无法确定哪些事情是自己真正追求的
- 通常在事情的起步阶段或有变化的阶段能全力投入，而当事情步入正轨或到达后期较为常规或沉闷的部分时，投入就会大打折扣
- 喜欢同时着手许多事情，无法专注于一件事，也很少能把事情完整整推行到底
- 喜欢即兴发挥，不愿意筹备和计划，做事不太有条理，或者说不善于把握事情的主次和轻重
- 通常不喜欢任何重复或例行的事务，不愿以传统或常规的方式行事
- 组织纪律性比较弱，不肯服从，无视限制和程序
- 独自工作时经常效率较低
- 对细节没有兴趣
- 对缺乏独创性的人和事没有耐心
- 易于烦躁或不耐烦，尤其是当创造性过程结束后
- 斗志不足，容易松懈,通常不愿付出过多的努力
- 在压力和挫折面前不够坚持，缺乏韧性

发展建议：

- 认识并欣赏每个人的长处，鼓励别人发挥所长
- 需要学习规划，按照计划做事，并运用时间管理技能
- 强化目标意识，用结果来证明创新的价值
- 调整行为方式和提升适应能力，重视组织的力量
- 需要关注重要的细节，避免总是丢三落四
- 控制自己的情绪
- 逐渐培养在压力情境下思考和做事的能力，暂时不要在压力大的环境中工作
- 适当地主动承担一些合作项目，并尝试采用新的方式使之实现
- 尽量思考成熟后再采取行动，碰到困难时，你需要再坚持一下

职业分析

所学专业

我的专业是英语。

英语就业方向: 毕业生适合于外经贸各部委、贸易公司、涉及外交的机构、外商投资企业、跨国公司、金融国贸等单位的秘书、翻译、业务人员或行政管理人员等事情, 同时也适合于各级政府涉及外交的部分、各类外向型企业或公司以及银行、保险、海关、边防、高等院校及科研部分事情等事情, 我校英语专业偏向商务英语, 经济全球化、市场国际化的进一步深化, 各个范畴都离不开英语人材, 尤其是即懂商业贸易、市场营销、经济管理, 又精通英语的复合型人材更是紧缺, 商贸英语人材已成为各行业、各范畴的骨干人材、通用人材, 目前英语已成为事实上的国际通用语言, 很多国家和地区都将英语指定为官方交流语言, 活着界性国际集会、论坛和学术研讨会, 在国际商务构和和国际商贸合约文本, 在外资企业或合资企业事情中, 英语已成为重要的交流工具, 随着世界经济一体化的快速发展, 特别是我国插手 WTO 往后, 以及国际活动交流日益频繁的今天, 我国越发广泛融入国际社会, 与世界各国在政治、经济、文化等范畴的交流活动一天比一天频。

与英语专业有关的行业如外贸、外交、海关、旅游、管理等涉及外交的事情部分获得前所未有的发展转化的关键, 要得我国对英语人材的需求数量越来越大, 据劳感人事部统计, 英语专业毕业生的就

大学生职业生涯规划

业率一直在各专业中居于前 10 位，即使在最近几年来大学生来就有业普遍不景气的情况下，大多数院校英语专业毕业生的就业率仍然保持 90%以上。

SWOT 分析

SWOT 矩阵分析

| 自身内部条件 | | 外部环境条件 | |
|--------|---|--------|--|
| 优势 | <ol style="list-style-type: none">1、性格偏外向2、专业成绩优秀，对本专业热情度高3、学习能力强，能够快速熟悉掌握具体业务4、读书期间长期担任学生干部，工作能力强 | 机会 | <ol style="list-style-type: none">1、当今社会对英语人才的缺乏2、可以去基层锻炼3、家乡学校多，重视英语教育4、政策鼓励下乡支教 |
| 劣势 | <ol style="list-style-type: none">1、缺乏工作经验2、做事时不够理性3、非师范类学校毕业4、缺乏相应证书 | 威胁 | <ol style="list-style-type: none">1、大学生毕业人数多，竞争激烈2、英语专业泛滥，竞争激烈 |

职业定位

- 我适合在人际友好、环境轻松的氛围中与各式各样的人一起工作
- 一份充满乐趣，富于挑战的工作，会让我自由发挥我的灵感和创造力
- 如果这份工作可以创造新的产品和服务来帮助别人，之后还可以看到计划变为现实，那我会为之奋斗的
- 我要求工作环境与我最看重的价值观保持一致
- 不喜欢那么多的规则和限制，能够自己安排工作的进程和节奏
- 重复性、程序性、常规性、琐碎的事物，在工作可以有，但千万别太多

根据测试探测出的职业：

| 你的优势特点 | 对应的典型职业 |
|-----------------------------------|---|
| 你喜欢能充分发挥新颖独特的想法的工作，需要自由的环境和别人的支持。 | 人力资源开发/培训/招聘人员、销售、小企业经理、市场（拓展）人员、顾问、策划 |
| 你善于预测后果，善于深谋远虑，并能创新地解决问题。 | 公关、营销、市场开发、客户服务、艺术指导、广告人、战略规划人员 |
| 你有活力，有感染力，能带领别人积极向上，激发大家的新点子。 | 文科/艺术类教师、社会工作者、职业顾问、社会学者、心理学者、职业治疗、城市规划、营养师 |

大学生职业生涯规划

根据测试与自己的兴趣爱好，我将自己的职业定位与教育事业，准备当一名中学英语教师。

职业就业前景

教师制度是国家法定的职业许可制度。随着教育市场化的步伐不断加快，导致我国对教师的需求也越来越大。国务院、教育部下发相关文件，2009年起义务教育学校实施绩效工资制度，确保义务教育教师平均工资水平不低于当地公务员平均工资水平。在多劳多得、优绩优酬的原则下，配合以人事制度改革所实施的绩效工资制度，是一项充分调动广大教师积极性的改革，落实到位后，定将促进我国教育事业更快更好地发展。教育的发展，必将带动全国教师人员的缺乏，教师的需求量也越来越大。选择教师职业，我们不仅可以得到精神的慰藉，我们同样也能得到国家公务员一样的物质的享受。据智联招聘320万简历库中的数据显示，一般城市义务教育阶段的教师月收入在1500元左右，在大中城市则在2000元以上，加上课时费和过节500-1000元左右的奖金，按升学率和区排名成绩的浮动奖金，教师的收入和福利与其他各行业比较并不低。同时，在职场竞争白热化的今天，相对稳定的职业前景和受人尊敬的职业形象令教师这一职业魅力倍增。

所以现在学习英语专业的学生以后出去当英语教师的前景还是很可观的，学习英语的小学生和初中生都已经普及，可以朝这方面发展。

职业生涯规划设计

短期计划（大学期间的规划）

第一阶段（大一）：

大一是进入新环境的开始，对于陌生的环境需要有良好的适应力，努力让自己适应大学生活，积极参加院校的活动，锻炼自己的能力，同时学会贴近社会，掌握基本的人际关系。

第二阶段（大二）

大二对于英语专业学生来说是关键的一年。

- 1、准备考大学英语六级、专业英语四级、计算机二级、普通话；
- 2、担任学生干部，积极参加社团或学生会组织，了解社团组织结构和社团文化，努力培养自己的工作能力和组织协调能力，人际交往能力；
- 3、坚持每天背单词，逐日积累，扩充自身的词汇量；
- 4、在课余时间多去图书馆，增加课外阅读量，丰富自己的知识；
- 5、在寒暑假参加社会实践，提高自身的社会实践能力，增加生活经验；

第三阶段（大三）

- 1、准备考取教师资格证，中级口译；
- 2、多了解社会情况，看一些国内外新闻；
- 3、坚持背单词，看外国名著，听 VOA、BBC 等新闻，提高英语素质，为专八做准备；

大学生职业生涯规划

- 4、有空的时候去中学听课，了解中学英语教学情况，有利于自身的更好发展；
- 5、多参加一些校园招聘会，了解当今社会需要的人才类型；
- 6、多去图书馆看书，丰富课外知识，成为复合型人才。同时多注意看些心理学的书，有助于人际关系及交流，也对自己以后的教学有帮助。

第四阶段（大四）

- 1、积极准备专八考试；
- 2、在校期间，去新东方等英语机构寻求兼职机会，锻炼能力，为自己今后的教学铺路；
- 3、寒暑假积极投身于实践；
- 4、准备毕业论文的撰写，完成大学的各项课程。

长期计划

- 1、致力于教育事业，尽自己的力量做好每一件事，成为一名优秀的教师；
- 2、与周围的同事等建立良好的关系，悉心深入学生，做一位受学生爱戴的老师；
- 3、能够根据教育的发展创新自己的教学方式，吸取先进的教学经验；
- 4、在工作中表现优秀，能够有更好地发展，成为领导；
- 5、拥有和睦的家庭，能够维持家庭和谐，工作家庭尽量平衡。

针对计划措施

- 1、建立必备的知识储备，勤奋学习，多看有意义的书籍，丰富课内外知识，提高专业能力水平；
- 2、提高社会适应能力，全面发展，结合实际，发展自身的创新能力，更新丰富自身的知识，适应市场的竞争，在竞争中生存；
- 3、丰富个人工作经验：积极参加社会实践活动；联系老师，交流工作经验，学习所需知识；参与听课，学习上课技巧和所需能力。