
《大学生职业生涯规划书》

姓 名: _____

学 号: _____

学 院: _____

班 级: _____

授课教师: _____

成 绩: _____

前言

曾经，我怀着对大学生活的无限期盼，走过了高考。我还能记得高考后我填志愿等消息的日子，还能记得我背着书包踏进大学校门的喜悦与好奇，也还能记得过去两年里我如何从一个稚嫩的小女孩成长为了一个能冷静面对生活的大三学生。光阴似箭，我的大学生活原来已过去一半多了。

毕业已是不远之事，打算直接就业的我也要赤裸裸地面对我将来的职业之路了。所以在这个时候，一份具体且恰当的大学生职业生涯规划书显得尤其重要。尽管有句话是这样说的：“计划不如变化快。”不过，其实在职业生涯探索、确立阶段，职业探索和职业目标确立是一个动态的过程，只有通过这个过程才可能清晰自己的职业发展愿景，做出科学的就业选择。我也坚定地认为，这一份我通过多途径收集材料，认真完成的规划书，必定能帮助我更好地确定我的职业目标和发展方向，走出一条只属于我自己的更完美的职业之路。

自我认知

一、个人概况

姓名： 出生年月：
性别： 籍贯：
政治面貌： 学院：
专业：国境经济与贸易 班级：
座右铭：没有最好，只有更好。

二、自我分析

优点：耐心，做事认真踏实投入，待人真诚，自我反省意识强，较强独立能力，任劳任怨，做事细心，有很强的责任感，值得信任，善解人意。

缺点：性格偏内向，做事不果断、常常犹豫，情绪易波动，容易受外界影响，缺乏一定的创新能力，语言表达能力有待提高，环境适应能力差，学习能力不高，学习不够主动，竞争意识不强，做事存在一定的惰性，缺乏自信心。

职业认知

一、关于大学生就业

1.大学生就业难

据统计，目前全世界有 15 亿年龄在 12 至 24 岁的青年，其中的 13 亿生活在发展中国家，这个数字比历史上任何时候都要多。对发展中国家来说，这么多年轻人，既意味着将会拥有更多、技术水平更高的劳动力大军，也同样意味着如果没有充分的准备，就会有更多的人找不到好工作。

在世界经济一体化格局下，高速发展的中国并不能独善其身，在一些地区、一些领域，经济危机已经表现得非常明显。经济危机下，很多公司开始裁员，招聘需求大幅减少，这使得中国的劳动力市场压力异常巨大，尤其是大学生就业问题异常突出。

2.新形势下对大学生的就业建议

“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”是目前高校毕业生就业的基本政策。在这种背景下，市场主导的地位实际上已经确立，大学生择业和单位选人的自主性都增强了。所以，大学生应调整就业观念，找准定位。

- (1) 充分认识自我，做好就业决策
- (2) 确立合适的就业目标
- (3) 树立竞争性的择业观
- (4) 自主创业，就业有新路

二、关于专业——国际经济与贸易

1.专业认知

国际经济与贸易专业，学生主要学习马克思主义经济学和国际经济、国际贸易的基本理论和基本知识，受到经济学、管理学的基本训练，具有理论分析和实务操作的基本能力，具备较强的外语能力。

(1) 培养目标

本专业培养德、智、体、美全面发展，较系统地掌握马克思主义经济学基本原理和国际经济、国际贸易的基本理论，掌握国际贸易的基本知识与基本技能，了解当代国际经济贸易的发展现状，熟悉通行的国际贸易规则和惯例以及中国对外贸易的政策法规，了解主要国家与地区的社会经济情况，具有国际贸易业务操作能力，能在涉外经济贸易部门、外资企业及政府机构从事实际业务、管理、调研和宣传策划工作的高素质复合型涉外经贸人才。

(2) 专业特色

学生在全面、系统掌握国际经济与贸易一般理论与实务的基础上，重点掌握农产品国际贸易有关理论与实务；强化专业实践教育，全面提高学生分析问题和解决实际问题的能力；毕业生具有较宽的就业面与较强的就业竞争力。

(3) 培养规格与要求

本专业学生主要学习马克思主义经济学和国际经济、国际贸易的基本理论和基本知识，受到经济学、管理学的基本训练，具有理论分析和实务操作的基本能力，具备较强的外语能力。

毕业生应具备以下几方面的知识、能力和素养：

1. 正确理解并执行党和国家的基本路线、方针、政策；
2. 掌握经济学基本理论和方法，掌握国际经济与贸易的基本原理和设计方法；
3. 掌握经济管理、经济贸易、进出口贸易国际经济法的基本知识；
4. 能运用计量、统计、会计方法进行分析和研究；
5. 了解中国的经济政策和法规，了解主要国家和地区经济发展状况及其贸易政策；
6. 了解国际经济、国际贸易的发展动态；
7. 能够熟练地掌握英语，具有较强的英语听、说、读、写能力，能利用计算机从事涉外经济工作；
8. 具有健康的体魄、良好的心理素质和健全的人格。

(4) 主要课程

政治经济学、微观经济学、宏观经济学、国际经济学、世界经济概论、国际金融、国际贸易理论与政策、国际贸易实务、国际结算、国际商务英语、国际市场营销、微积分、货币银行学、财政学、统计学、管理学原理等课程。

(5) 毕业与学位

修完培养方案规定的最低学分并达到毕业条件者准予毕业，符合学位授予条件者授予经济学学士学位。

2. 专业前景和就业方向

(1) 专业前景

国际经济与贸易是研究国际贸易发生的原因、国际贸易政策、国际贸易实务以及国际贸易与经济发展关系的一门学科。随着全球经济一体化进程的加快以及中国加入 WTO，国内市场与国际市场进一步接轨，迫切需要一大批具有坚实的国际经济与贸易理论基础、熟悉国际贸易实务、熟练掌握外语的高级专门人才，该专业具有非常广阔的发展前景。

(2) 就业方向

毕业后可在对外贸易及相关领域的行政管理、教学和科研部门工作，也可在外贸公司、跨国公司、拥有外贸经营权的企业和其他涉外经贸部门工作。各类公、私营及外贸公司的外销员、商务助理职位，涉及进出口业务各行业制造、销售企业的进出口管理部门、国际商务部门，以及其他各类涉外经济类企事业单位。

(3) 具体岗位

从事专业外贸公司的进出口业务工作；从事各类自营进出口生产企业、科研机构等得进出口业务工作；从事各类外资企业的进出口业务工作；从事各类专业的报关、承运货物等国际物流工作；在各类涉外型的企业、机构从事初级财务工作及业务管理工作；从事国际市场调研、策划及国际贸易纠纷调解的辅助性工作。

3.我的目标职位——外贸公司

最好取得的证书

- (1) 计算机国家二级证书；
- (2) 英语四级合格证书；
- (3) 商务英语初级证书；
- (4) 外销员合格证书；
- (6) 报关员资格证书；
- (7) 商务英语二级证书。

进入外贸公司所受培训

- (1) 掌握计算机应用能力，会使用相关软件进行进出口业务操作。
- (2) 掌握网络使用技能，具备网上贸易的能力。
- (3) 具备初步识货验货的能力。
- (4) 熟练掌握外贸单证的制作。
- (5) 熟悉进出口货物报关、运输、检验、结算等各项流程，并能熟练操作。
- (6) 掌握会计的运作程序，具备简单财务核算的能力。

胜任条件

- (1) 很好的英语水平，特别是书面和口头的商务英语水平，要能很好的以这两种方式跟客户交流；
- (2) 扎实的外贸业务知识，熟悉外贸业务的整个流程以及这期间出现的若干问题的解决。
- (3) 认真严谨负责的工作态度

三、影响职业生涯发展的因素

1.个体因素

兴 趣：对外贸和经济类行业有一定的兴趣。

性 格：做事认真，交际能力一般，有点偏内向，鉴于将来工作的需要，会有意识地提高自己的交际能力。

能 力：对于职业所需的各方面能力还需要大幅度的提高。

价值观：认为对于工作来说，自己喜欢才是最重要的。虽然工作是一种生存的手段，但也应该是经历生活的方式。

2.外部因素

家 庭：父母的文化程度不高，家庭经济情况一般，家人的感情良好，能尊重并支持我的选择，为将来我的职业自由选择奠定了很大的基础。

学 校：

社 会：目前社会对国贸专业的人才需求很大，该专业具有非常广阔的发展前景。中国政治稳定，经济持续发展，在全球经济一体化环境中扮演了重要的角色。经济发展

有强劲的势头，加入 WTO 后，有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。数字技术突飞猛进的发展，促进了计算机、通信和广播三大传统信息系统领域的融合，产生了基于数字互动的媒介汇流和产业整合现象，数字媒体附加的“创意经济”时代正在到来。中国数字媒体相关产业等，已经蓄势待发，时不我待。国家经济和数字媒体创意产业的发展是相互依赖、相互促进的关系。

3.综上所述

外部因素中的各个方面都能支持我的专业选择，并且具有良好的促进作用，特别是家庭环境分析。这样良好的家庭环境为我将来的工作奠定了很大的基础。个体因素当中对于性格和能力方面，我还应有很大的提高。我相信在工作中通过自己的不断努力，我可以克服这些，获取更强的工作能力，更好地胜任我的工作。

职业规划

对于自己的职业之路，我通过收集各方面的资料进行了探索。但毕竟现在还在学校里，并未踏上社会，对于将来工作的情况只是进行了有依据的大胆假设。毕业后首先对各行业进行调查研究，选择一个我认为最适合自己的行业，然后从这个职位的最基本的工作开始，跟着前辈虚心学习。从参加工作开始，用三年的时间，一点点地积累，熟悉这个行业，成为这个行业的专业人士，同时，熟悉外贸的流程、做外贸的技巧和外贸方面的陷阱，并同时与几个重要客户建立良好的关系，努力形成自己的人脉。

在职业之路上，形成良好的心理素质，能够冷静面对工作中出现的各种问题，勇敢面对失败，正确看待成功。工作之初，要有坚定的信心，持之以恒的耐力，准确的寻找目标客户。等到时机成熟时，如果不满意目前的岗位或者有更好的岗位提供，可以找准企业进行跳槽，以得到自身能力更大的发挥空间，争取成为一个优秀的外贸人。

自我监控

只有一份书面上的职业生涯规划是远远不够的，我们需要的是付出自己实际的行动。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，即便目标没有全部实现，我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。规划每实施一段时间后，我都会相应地对自己的规划作出一定的调整和适当的修订，并定期检测预订目标的完成程度。

结束语

做完这份职业生涯规划书，我清晰地认识到了一份规划的重要性，也看到了自己就业压力之大，更使我不得不认真的审视自己的现状。目前正处于大三的开始，我要充分利用图书馆的资源 and 珍惜上课时间。要不断地充实自己、完善自己，争取在毕业的时候具有较强的竞争力。当然，这一份职业规划书并不是一成不变的，随着自身能力的不断提高，就业目标可以进行适当的变动，但唯一不变的是，始终不断地去完善自己，让自己不断地朝着优秀出发。
