

目录

前言	2 页
一、自我分析	
1•1 职业测试	
1•1•1 霍兰德测试	3 页
1.1.2 卡特尔 16 种性格测试	4 页
1.2 360 度评估	5 页
1.3 动力测试如下表	7 页
1.4MBTI 人格理论	8 页
1、5 性格测试	8 页
二、职业认知	
2.1 家庭环境分析	10 页
2.2 学校环境分析	10 页
2.3 社会环境分析	11 页
2.4 职业环境分析	15 页
第三章：职业定位	
3.1SWOT 分析	16 页
3.2 毕业选择分析	17 页
3.3 职业路径分析	18 页
3.4 职业规划目标	18 页
第四章：实施计划	18 页
第五章：评估与调整	
5.1 评估内容	20 页
5.2 评估时间	20 页
5.3 规划调整原则	20 页
结束语	21 页

前言



在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

一、自我分析

我是一个爱看书的人，看书的过程中，我们会明白很多道理。我了解到我们一生最大的敌人就是自己，我们要对自己有一个充分的认识，为自己的每一步做好准备。

1·1 职业测试评估

1·1·1 霍兰德测试

著名心理学家霍兰德对此提出职业兴趣六角形模型，把个体的职业兴趣和工作环境分为实用型（Realistic）、研究型（Investigative）、艺术型（Artistic）、社会型（Social）、企业型（Enterprising）和事务型（Conventional）六种。通过测试，测试结果显示，我的兴趣代码是ARI，依次是艺术型、社会性、研究型这表明我是一个想象力丰富、自由创造性强的人。这些类型所对应的职业有：

A型：艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人） 音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥）文学方面（小说家、诗人、剧作家）

R型：如信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗事务，律师、咨询人员、科技推广人员、医生、护士等。

I型：如科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统 分析员。

RIA型：牙科技术员、陶工、建筑设计员、模型工、细木工、制作链条人员。

IRAR 型: 人类学家、天文学家、化学家、物理学家、医生病理学家、动物标本制作者、化石修复者、艺术品管理员。

IRA 型: 地理学家、地质学家、水文学家、矿物学家、古生物学家、石油专家、地震学者声学物理学家、原子和分子物理学家、电学和磁学物理学家、气象专家、设计审核员、人口统计学家、数学统计学家、外科医生、城市规划家、气象员。

小结：根据测试结果，我的职业倾向有：设计师、撰稿人、演员、摄影师、艺术家、美工等等。

1.1.2 卡特尔 16 种性格测试

“性格决定命运”，好的性格成就好的人生。为了明确自己“能做什么”，我采用了卡特尔的 16 种性格测试并加以分析，测试结果显示：我的性格倾向于：**稳定性、乐群性、智慧性、影响性和交际性。**

稳定性: 情绪稳定而成熟，能面对现实。高者通常以沉着的态度应付现实中的各项问题。行动充满魄力。能振动勇气，维持团体的精神。有时高 C 也可能由于不能彻底解决许多生活难题，而不得不自我宽解。适合从事的工作有教师、机器工程师、推销员、救火队队员

乐群性: 外向、热情、乐群。需要时时应付人与人间的复杂情绪或行为问题，而仍然能够保持其乐观的态度。适合从事的工作有教师和推销员。

智慧性: 聪明，富有才识，善于抽象思考。高者通常学习能力强，思考敏捷正确。文化水平高，个人心身状态健康，机警者多有高 B。但对于例行琐事发生厌恶，不能久安其职。

影响性：情绪稳定而成熟，能面对现实。高者通常以沉着的态度应付现实中的各项问题。行动充满魄力。能振动勇气，维持团体的精神。有时也可能由于不能彻底解决许多生活难题，而不得不自我宽解。适和从事教师、机器工程师、推销员、救火队队员

交际性：冒险敢为，少有顾忌。高者通常不掩饰，不畏缩，有敢作敢为的精神，使他能经历艰辛而保持有刚毅的毅力。有时可能太粗心大意，忽视细节，遭受无谓的打击与挫折，可能无种多事，喜欢向异性殷勤卖力。适合从事救火队队员和飞行员

小结：我的性格优点是合群，有领导力，有强烈的组织策划能力，有良好的沟通能力以及学习能力。

1.2 360 度评估

当局者迷，旁观者清，为了更加清楚的认识自己，我设置了一份关于自己性格调查的问卷，向父母、老师、同学、工作伙伴派发。调查问卷如下：

你好，我是广东工业大学人力 10（2）班的郑晓琴，现在做一份大学生职业生涯规划书，为了更加清楚的了解自己的个性，我希望得到你中肯的评价，谢谢！

1.请问你和郑晓琴的关系

A 父母 B 老师 C 同学 D 工作伙伴

2.如果用一个词语来形容她的学习情况，你选择

A 刻苦 B 懒散 C 马虎 D 不清楚

3.如果用一个词语来形容她的组织能力，你选择

A 非常强 B 强 C 一般 D 弱

4.如果用一个词语来形容她的策划能力，你选择

A 非常强 B 强 C 一般 D 弱

5.如果用一个词语来形容她的沟通能力，你选择

A 善于沟通 B 沟通能力一般 C 不会沟通 D 不知道

6.你觉得她最让你佩服的地方是：（开放题）

7.你觉得她的缺点是（开放题）

8.你觉得她适合从事的职业是

9.如果她想做一名培训师，你觉得合适吗？请说明理由

通过整理，我得到的结果如下：

1.学习能力

结论：被访问者一致认为我学习刻苦。

2.组织能力

结论：45%的人认为我的组织能力非强，32%的人认为我的组织能力强。

3. 策划能力

结论：55%的人认为我的策划能力非常强，33%的人认为我的策划能力强

4. 沟通能力

结论：80%的人认为我善于沟通

5. 我是否适合当培训师

结论：60%的人支持我当培训师。

6. 开放题的调查结果

与我的关系	优点	缺点	支持我当培训师的理由	反对我当培训师的理由
父母	孝顺 勤劳 很少让父母操心	生活上的事情很少与父母沟通	很有为人师表的形象，如果她喜欢当培训师，我们支持她	培训师有挑战性，当老师比较稳定
老师	上课认真 .积极回答问题 .不懂就问	理解能力不是很好	有当培训师的激情，但是缺乏经验。如果多多积累经验，培训师还是挺适合她的	无
同学	生活有条理 做事有计划 善于演讲	对自己不感兴趣的事情不关心	她一走上讲，总能很好的控制现场气氛，给人惊喜	喉咙经常不舒服，说话不够大声
工作伙伴	有团队精神 乐于助人	不够大量	替人着想，符合培训师条件	宽容度不够，易发脾气

小结：通过调查，绝大多数人都认为我学习能力、组织能力、策划能力和沟通能力都很好，并且支持我当培训师。

1.3 动力测试如下表:

	百分位	等级
影响愿望	53	C
成功愿望	76	B
挫折承受	89	B
人际交往	83	B

小结: 面对工作，我有积极主动性和心态，包括做事的持久性、意志力、自信心、追求卓越的程度等。在现在或将来可能遇到很多的挫折、

困难和失败，但我有较强的抗压能力。在生活和对人际关系
的关注与重视程度、与他人建立并保持良好关系的愿望和技巧，以及
能够获得的人际支持的程度。

1.4MBTI 人格理论

- 1、比较敏感，非常崇尚内心的平和，看重个人的价值，忠诚，并且理想化，一旦做出选择，就会约束自己完成。
- 2、你外表看起来沉默而冷静，但内心对他人的情感十分在意。你非常善良，有同情心，善解人意。你重视与他人有深度、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发展的工作，欣赏那些能够理解你价值的人。
- 3、你有独创性、有个性，好奇心强，思路开阔，有容忍力。乐于探索事物的可能性，致力于自己的梦想和远见。
- 4、你很喜欢探索自己和他人的个性。一旦全身心地投入一项工作时，你往往发挥出冲刺式的干劲，全神贯注，全力以赴。你对人、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，你做起来可能有些困难。

1、5 性格测试

通过在问卷的选择，我的类型：**检查员型**，得出了四个分数，分别指向外倾内倾、感觉直觉、思考情感、判断知觉详细如下表：

	百分位
外倾内倾	21
感觉直觉	61
思考情感	61
判断知觉	70

类型解释

1、【优势】:	
	<ul style="list-style-type: none">• 行事坚定，按部就班；• 关注所管理事务的具体细节，小心谨慎；• 能恰当、得体地安排工作事务；• 讲信用、守承诺；在良好的组织机构中工作较佳。
2、【劣势】:	
	<ul style="list-style-type: none">• 忽略日常工作的长远影响；• 不注意微妙的人际信息；• 有时表现得不灵活，僵化；• 相对更期望他人循规蹈矩，而不鼓励创新。
3、【工作风格】:	
	<ul style="list-style-type: none">• 通常运用经验和对事实的把握作出决策；• 在履行职责时，表现可靠、稳定和始终如一；• 尊重传统和等级制度；• 欣赏和鼓励那些照规矩办事的人；• 关注当前的、实际存在的组织需求。
4、【工作情景】:	
	<ul style="list-style-type: none">• 所在组织中，成员努力工作并且关注事实和结果；• 工作能够提供一定的安全感和稳定性，并能考虑个人隐私；• 领导认可和赞赏稳健的工作方式；

	<ul style="list-style-type: none"> • 结构化的；有序的；工作取向。
5、【发展建议】:	
	<ul style="list-style-type: none"> • 除了眼前的现实，需要关注问题的更广泛的枝节； • 需要考虑人的因素； • 需要尝试新的东西以避免墨守陈规； • 需要对那些不太在意规则而努力创新的人保持足够耐心。

二、职业认知

2.1 家庭环境分析

(1) **家庭状况：**我家是一个大家庭。女多男少，但没有重男轻女的封建思想。家庭幸福，家人和睦。父亲是一个农民。在村里待人热情，认面网比较广。这有利于向我提供人生阅历。家里有一家零售的个体经营店，拥有十几年的经营历史，从小锻炼我的交流能力。

(2) **家乡发展：**家乡地处广东省湛江市坡头区，虽然近几年有了很大的发展。但发展速度比较缓慢。人们的自给自足观念仍然比较浓厚，发展空间不大。

(3) **家人建议：**家人一直希望我可以“走出农村”，广州经济发达，而且我在广州读了四年大学，对广州有一定的熟悉，应该留在发展前景比较理想的广州。

2.2 学校环境分析

(1) **学校：**广东工业大学是广东省省属重点大学，根据武书连《中

国大学评价》，2010 年广东工业大学在广东省各大高校中排名第九。广东工业大学以“团结、勤奋、求是、创新”为校训，注重培养实用性人才，如著名校友朱芳雨、易建联等。同时，广东工业大学也是篮球强校，在多次的中国大学生篮球超级联赛中荣获冠军。

(2) **学院：**龙洞校区有管理学院、经贸学院和外国语学院。其中管理学院是中国最大的管理学院。管理学院的工商管理和电子商务是该校区的品牌专业。

(3) **专业：**我就读管理学院的人力专业，虽然不是学院的品牌专业。但该专业是一个前景比较好的专业，该专业有强大的师资队伍，由教授、副教授和讲师组成。

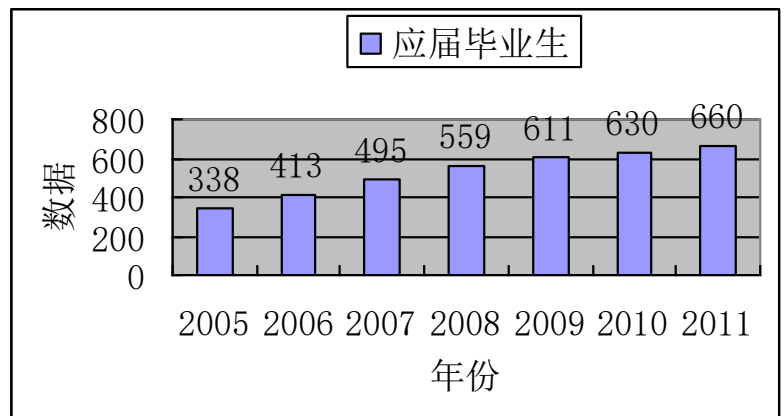
2.3 社会环境分析

(1) 就业环境

供给情况：权威机构调查显示，国内现在需要中高级人力资源专业人才的量为 600 多万，其中北京缺 40 万，上海缺 60 万，广州缺 50 万以上，武汉也在 30 万人左右。

1、供需情况：据光明日报报道——

近年高校毕业生数量急剧膨胀的形势下，就业的难题似乎变得更加严峻和突出——全国就业工作座谈会传来消息，2010 年应届毕业生规模是本世纪初的 6 倍，2011 年高

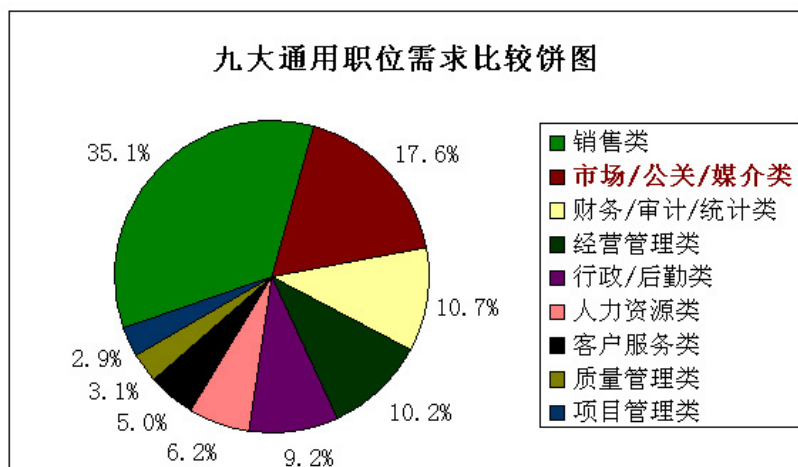


校毕业生人数为 660 万人，“十二五”时期应届毕业生年平均规模将达到近 700

万人。

专业情况：

作为一种通用职位——人力资源管理，已经成为我国经济社会发展的重要领域。随着企业竞争升级为人才的竞争，人力资源部门的重要性日益凸显。人力资源管理成为目前职场上的明星职业。目前，该职业全国缺口较大。



(2) 就业政策：

国家政策：教育部关于做好 2011 年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知 2011 年全国普通高校毕业生规模将达到 660 万人，当前高校毕业生就业形势依然严峻，工作任务仍然艰巨。做好高校毕业生就业工作，对于建设人力资源强国和创新型国家、着力保障和改善民生、促进教育与经济社会协调发展具有重要意义。为认真贯彻落实党的十七届五中全会、全国教育工作会议精神 and 《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020 年）》对高校毕业生就业工作的部署，现就做好 2011 年全国普通高校毕业生就业工作通知如下：

一、把高校毕业生就业工作摆在突出重要位置

二、拓宽渠道，完善政策，更大力度引导高校毕业生到基层就业

三、优化创业环境，力争实现高校毕业生自主创业人数进一步增长

四、进一步完善高校毕业生入伍预征工作长效机制

五、实施“高校毕业生就业优质服务年”，进一步转变工作作风，提高服务质量和水平

六、对高校毕业生就业困难群体实施积极有效的帮扶

七、加强组织领导、条件保障和制度建设

广东政策：

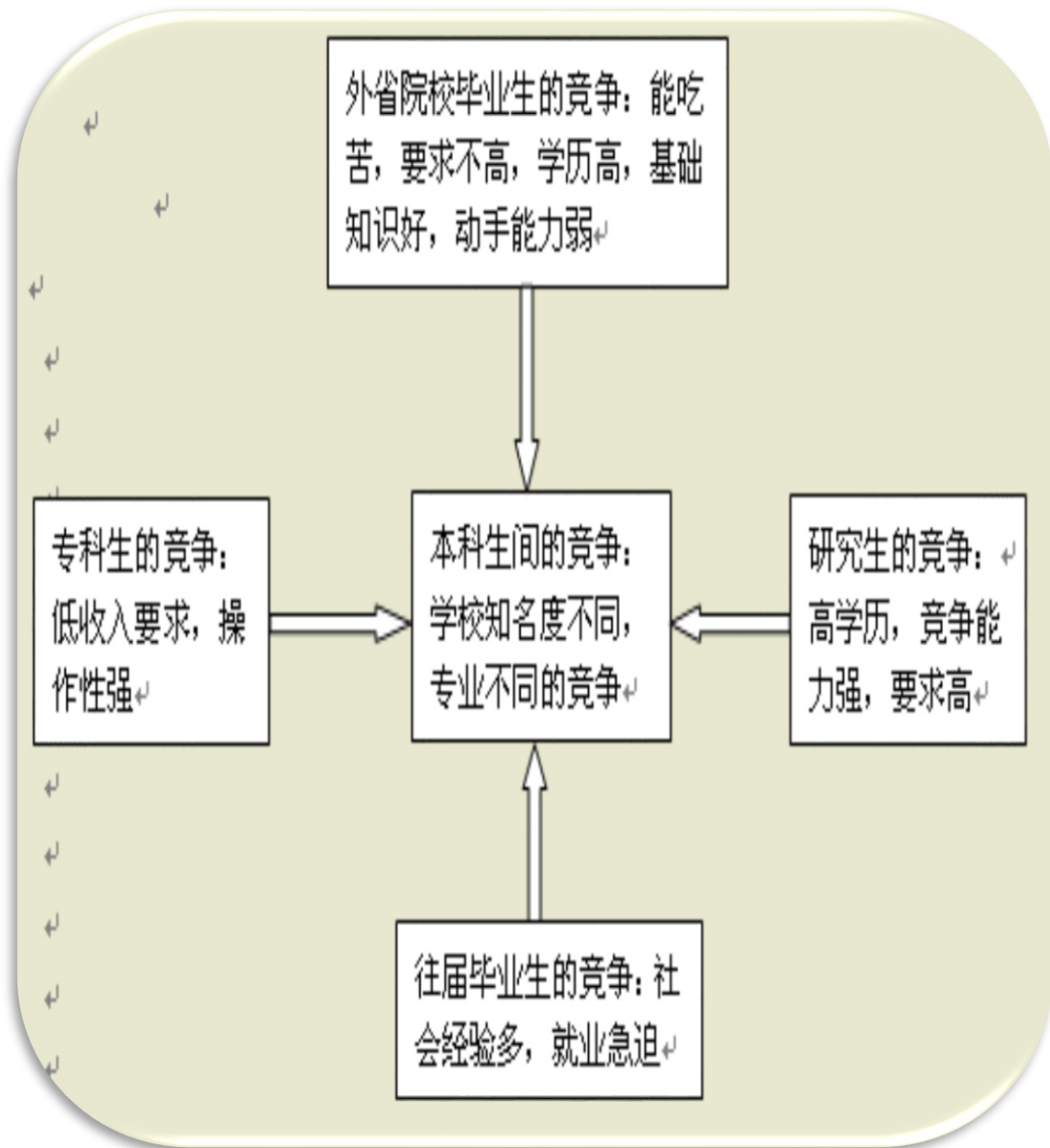
1、广东省实施《中华人民共和国就业促进法》办法

2、广东打造公共网络就业招聘平台 帮助毕业生就业

3、《广东省高等学校实习与毕业生就业见习条例》(以下简称《条例》)正式施行

4、继 4 月 30 日广东省政府出台《关于促进普通高等学校毕业生就业工作的通知》后，该省劳动保障厅联合省委组织部、省财政厅、省教育厅、省人事厅等 14 个部门近日出台了《关于贯彻落实〈广东省人民政府办公厅关于促进普通高等学校毕业生就业工作的通知〉的意见》，充分发挥部门协同作用，狠抓政策落实，促进高校毕业生就业。

(3) 竞争对手：应届毕业生主要面临着五种应聘者的竞争，分别为：本科生间的竞争，专科生的竞争，外省院校毕业生间的竞争，研究生的竞争和往届毕业生的竞争，如下图：



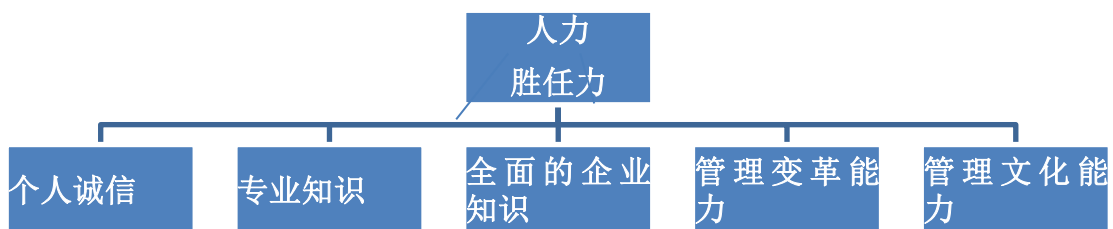
2.4 职业环境分析

(1) 行业分析：人力资源管理

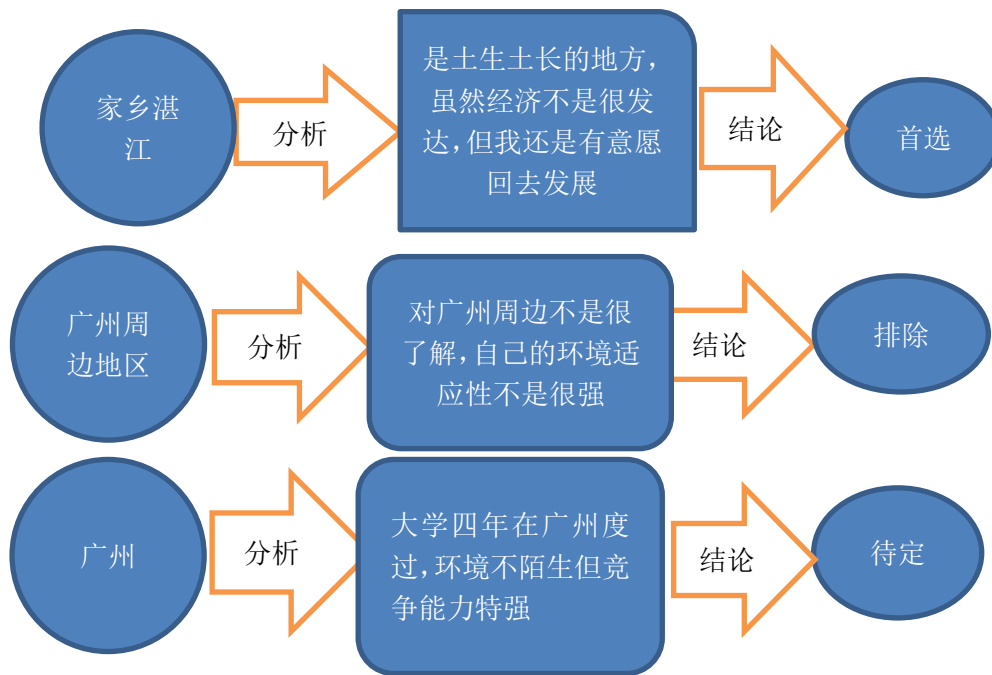
在中国，人力资源管理人员的地位近几年一直是水涨船高，在公司的人员配置、战略决策、发展规划等关键问题上都处于智囊团位置。在大的集团公司内部，人力资源部门的最高职位是总监或总经理，下边分设薪酬经理、招聘经理、培训经理等等，而另外有一些虽没有职务但是被称为人力资源管理“专家”的人，他们本身的才能或业务深度，有可能超过总监或总经理，实际上就是人力资源管理师。

据调查，人力资源管理专业学生就职企业分布于金融保(30%)；信息产业(13.3%)；咨询服务业(16.7%)；快速消费品(16.7%)；电子技术(6.7%)；制药与生物工程(6.7%)；耐用消费品(轻工、家电、服装、纺织)10%。企业招聘职位需求则包括了人力资源管理、市场销售、咨询员、审计员、培训生等。其中人力资源管理的职位需求占82.5%，市场销售的职位需求占7.5%，咨询员的职位需求占5%，审计员的职位需求占2.5%，培训生职位需求占2.5%

(2) 职业能力要求：



(3) 地域分析：广东省



第三章：职业定位

3.1SWOT 分析

SWOT 分析		
外部因素 内部力量	机会 (Opportunities): 1、企业培训师缺乏 2、培训师属于成长期, 具有很大的潜力	威胁 (Threat) 其他高校毕业生和学历水平较高的人力毕业生或社会人士
优势 (Strengths): ◇ 语言表达能力强 ◇ 策划能力强 ◇ 沟通能力强 ◇ 学习能力强 ◇ 时间观念强	SO 战略: 1、多听培训师的课程 2、平时积极参与有关演讲的比赛 3、与经验人士进行交流 4、寻找职场导师	ST 战略: 1、阅读相关的培训书籍 2、学好并很好的运用这专业知识

<p>劣势 (Weaknesses):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 模仿能力一般 ◇ 角色表演能力一般 ◇ 肢体语言能力一般 	<p>WO 战略:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、训练自己的模仿能力 2、学会换位思考问题 3、结合肢体语言来表达自己情感 	<p>WT 战略: 向老师请教</p>
--	--	---------------------

3.2 毕业选择分析

	目前的形势分析	个人意愿	结论
考研	<p>避开本科生就业竞争激烈的时期； 继续深造，增强自身的竞争力，能够对于专业知识进行更加深入的了解； 有助于社会地位的提高，也提高了就业市场上的竞争优势； 但是延迟进入社会的时间；</p>	<p>自己主要缺乏深入研究的精神，家庭多姐妹，父母日益年老，找工作越来越困难，自己想找工作赡养父母</p>	排除
公务员	<p>公务员福利好，工作稳定，社会地位较高，生活有保障，目前考公务是一种热潮； 但是目前考公务员的竞争也很激烈； 最新数据显示，今年共有 53 万人报考，考录比例为 42: 1；</p>	<p>自己比较适合稳定，有规律的工作</p>	考虑
创业	<p>大学生创业，创造岗位是目前大学生解决就业问题的又一好途径；</p>	<p>不了解市场行情，也没有资金基础</p>	排除
就业	<p>大学生普遍存在“就业难”的形势； 但是有能力的大学生需求量还是比较大的；</p>	<p>投身现代企业的工作是我最理想的就业方向，我喜欢在团队之中面对目标，积极奋斗的工作； 喜欢我的专业，这一领域发展，相信做人力的工作更能发挥我的长处，更能运用好我所学的专业知识，所以我比较倾向于在现在企业寻找属于自己的位置</p>	首选

3.3 职业路径分析

大学期间	毕业后
1、学好专业知识 2、参加相应的比赛 3、兼职、实习	1、1—2 年做一个优秀的人力资源部员工,打好人际关系。 2、3—5 年读 MBA, 为争取更好的岗位而努力。 3、5 年之后, 争取主管位置。

3.4 职业规划目标

通过 SWOT 分析及几个时间段的大方向把握, 我在此开始对未来可能从事的职业进行初步的确定与规划, 从而进一步制定出具体职业发展规划实施方案与评估调整。

分类	内容
本科目标	培训, 比赛
职业目标	培训师
职业发展策略	举例: 进入湛江中小企业
职业发展路径	人力资源部门
具体路径	人力资源管理员—助理人力资源管理师—培训师

第四章：实施计划

计划名称	短期计划 (大一—大四)	中期计划 (毕业后 1—2 年)	中后期计划 (毕业后 3—5 年)	后期计划 (毕业后 5—10 年)	长期计划 (毕业后十年)

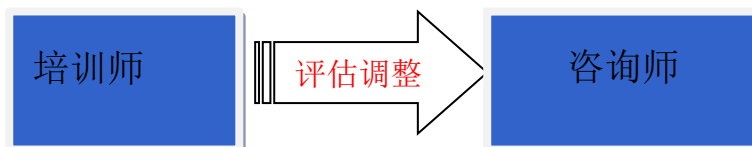
时间跨度	2010—2013	2014—2016	1018—2020	2020-2025	2025 年以后
时期	事业准备期	事业奠定期	事业发展期	事业成熟期	事业延伸期
总目标	取得学士学位	积累经验	积累经验	当一名出色的培训师	
分目标	1、大一争取奖学金 2.大二提高基本素质 3.大三、大四巩固专业知识和参加工作	1、当一名出色的人力资源管理员。 2.建立人际关系网	1、提高办事能力 2.对行政部人员进行培训 3.考取企业培训师证书	培训师	
策略	1、大一，认真学习，多参加活动，建立关系网。 2、收集有关专业的资料，争取在假期去相关部门学习。 3、学好专业知识，参加实习。 4、写好毕业论文，顺利毕业，找到一份与专业对路的工作。	1、努力工作 2.虚心向企业高层人员请教 3.补充管理知识	1、成为人力资源部的优秀人员 2、参加专员培训师训练 3.对企业业务员、市场专员进行培训 4.考取企业培训师证书 5.如有需要，报读高校的培训班。如：中大的企业讲师班	1、开发培训课件 2、对企业外部人员进行培训	
备注	学习规划	经验规划	经验规划	职业重点规划	职业延伸规划

第五章：评估与调整

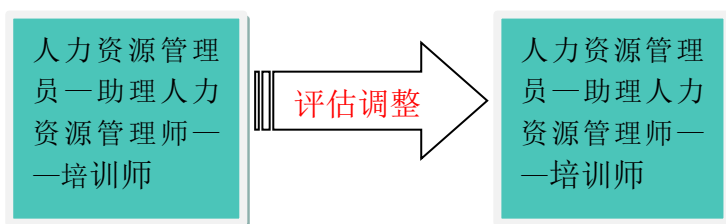
找到了自己合适的架构固然不错，但在竞争激烈的社会，实行是不可能一帆风顺，职业生涯规划也一样，它是一个不断转化和变更的动态过程。所以，随时依据实际情况来进行调整是非常必要的。

5.1 评估内容

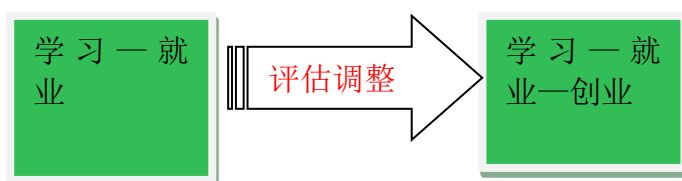
(1) 职业目标评



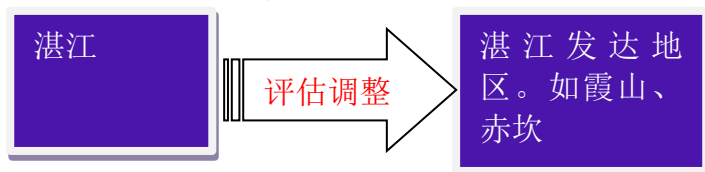
(2) 职业路经评估



(3) 实施策略评估



(4) 目标地域评估



5.2 评估时间

我认为，毕业五年内每年评估一次是非常必要的。在此期间，充分认识自我并随时调整进度和计划，为日后更好的就业打下基础

5.3 规划调整原则

(1) 尊重个性与风格

(2) 实施多元选择

- (3) 综合分析 with 评估
- (4) 考虑家人与家庭的变化
- (5) 以长远职业发展为出发点

结束语

天行健，君子以自强不息!职业生涯规划是我对大学四年及毕业后勾勒的一幅蓝图，更为自己人生的奋斗点燃一盏心灯。用泰戈尔的诗句作为自勉：“如果你在黑暗中看不见脚下的路，就把你的肋骨拆下来，当作火把点燃，照着自己向前吧！”