

大学生职业生涯规划书



姓名: _____

班级: _____

学号: _____

我就是我，是颜色不一样的烟火。

2012年5月5日

目录

引言	2
1.自我认识	3
1.1 个人基本情况	3
1.2 个人性格	3
1.3 个人做事动力	4
1.4 个人动力类型	5
2.职业生涯条件分析	6
2.1 家庭环境分析	6
2.2 学校环境分析	7
2.3 社会环境分析	7
2.4 职业环境分析	7
3.职业目标定位及其分解组合	7
3.1 职业目标的确定	7
3.1.2 个人职业短板	8
3.2 职业目标的分解与组合	8
4.实现计划	9
(二) 远期计划 (毕业之后)	9
结束语	10

引言

现如今，社会竞争压力大，工作越来越难找。这个时候很多人就开始深思，我到底适合做哪一行，我接下来应该何去何从。太多太多的大学生，站在这样迷茫的十字路口。这个时候，我们就需要去看清这一切，客观的结合实际，分析自己，认知自己，探索自己。端正自我认识，通过测评研究，分析自己未来适合的工作领域，性格组成。这将有组于未来的求职之路。提前规划好未来几年的时间走势，可以明确方向，把握目标。

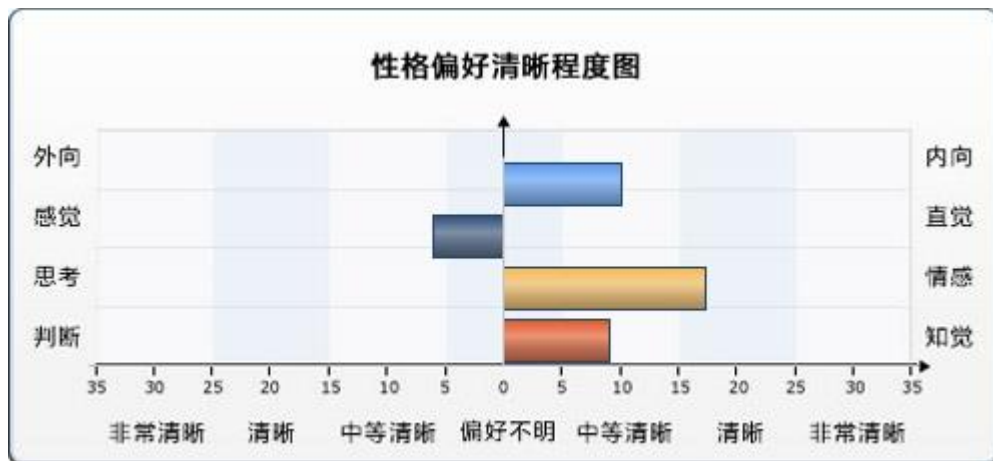
1.自我认识

1.1 个人基本情况

作为一个大一的外语院的普通女生，我在英语这条路上踽踽独行。成绩不好不差的在中游徘徊。并不是有着高涨的学习，但是也不会因为玩乐忘记老师布置的作业。可以说是平凡的太普通。

1.2 个人性格

依据测评结果而得到的关于你性格描述。下图是你的测试结果，从中可以得知你的性格类型为：**艺术家型-用有形的作品展示丰富内心世界**。你在性格各个方面的偏好清晰度如下图所示：



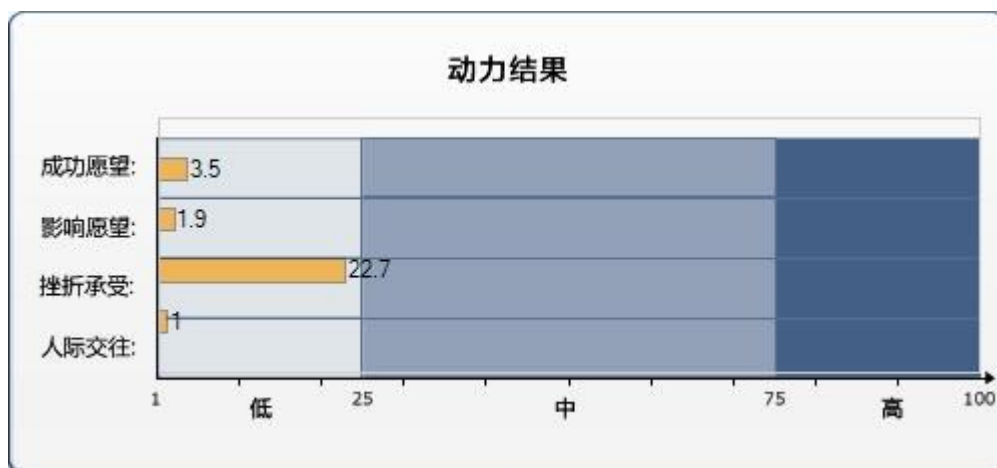
我的性格类型特点：

- 我常常谦虚地看待自己的能力，平静愉悦地享受目前的生活，喜欢体验。渴望自由自在地安排自己的活动，有自己的空间，能支配自己的时间并珍视这种机会。
- 我善于观察、务实、讲求实际，非常了解现实和周围的人，并且能够灵活地对他们的情况做出反应，但很少寻求其深层的动机和含义。你是优秀的短期规划者，能够全身心地投入此时此刻的工作中，喜欢享受当下的经验而不是迅速冲往下一个挑战。
- 我和蔼、友善、有耐心，易通融，很好相处。你没有领导别人的愿望，往往是忠实的跟随者和很好的合作伙伴。你很客观，而且能以一种实事求是的态度接受他人的行为，但你需要基本的信任和理解，需要和睦的人际关系，而且对矛盾和异议很敏感。你内心蕴藏着深厚的感情，只是不太喜欢表现。
- 我很有艺术天赋，对自然的美丽情有独钟，对直接从经验中和感觉中得到的信息非常感兴趣，喜欢为自己创造一种幽雅而个性化的环境。你希望为社会的福利和人类的幸福做些贡

献。

1.3 个人做事动力

下图显示了你的动力测验结果。图中的分数是你的动力人群指数，表示与他人相比你在人群中的相对位置。如果你的影响愿望为70，则表明你比70%的人影响愿望高。一般而言75以上为高分，25至75为中分，25以下为低分。



1.3.1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。

我的成功愿望较低。具体表现是

- (1) 对事情要求不高，喜欢轻松、压力少的生活和工作。
- (2) 对失败一般不会有强烈的挫败感，随遇而安，心态平和。
- (3) 主动性较弱，通常只聚焦本职的事，不愿承担过多责任。

1.3.2影响愿望：是引导或说服别人按照你的想法行事的愿望。

我的影响愿望并不强。具体表现是：

- (1) 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。
- (2) 知足常乐，安于现状，没有权力之争的野心。
- (3) 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。
- (4) 善于倾听，能很好地去体会别人的意思。

1.3.3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。

我的挫折承受力较低。具体表现是：

- (1) 平时小心谨慎，生怕出错，容易受环境和压力的影响。
- (2) 对于失败的可能性很敏感，但也总比别人更多更快地意识到潜在的风险。
- (3) 事情之初就担心失败，常常会想到失败后的场景和心情。
- (4) 很看重结果，尽量避开没把握的事情，能不做就不做。

1.3.4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。

我的人际交往动机较弱。具体表现在：

- (1) 不太愿意在人际交往方面投入太多的精力，不怎么关注别人的事。
- (2) 挑选朋友要求较高，只喜欢兴趣相投的人；认为朋友“少而精”就好。
- (3) 喜欢顺其自然的朋友关系，和朋友的交往中你相对比较被动，常常是朋友发起活动而你去响应。
- (3) 习惯依靠自己的力量单独完成任务，没有特别需要时不会寻求合作。

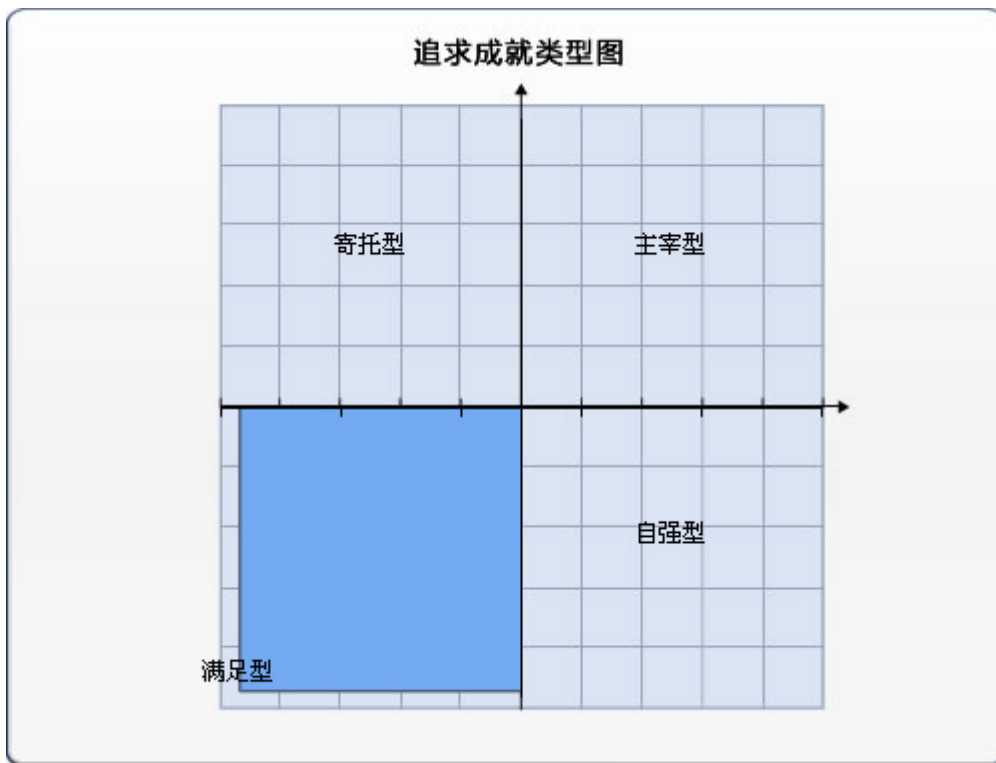
1.4 个人动力类型

有人愿意推动别人一起实现目标，有人却宁愿通过单打独斗达成目标！

有人不惧风险、敢打敢拼，有人偏安一隅，自得其乐！

你是哪一种？知道我们的动力特点之后，我们还可以进一步知道在追求成就以及遇到挫折时我们会表现出什么特点。

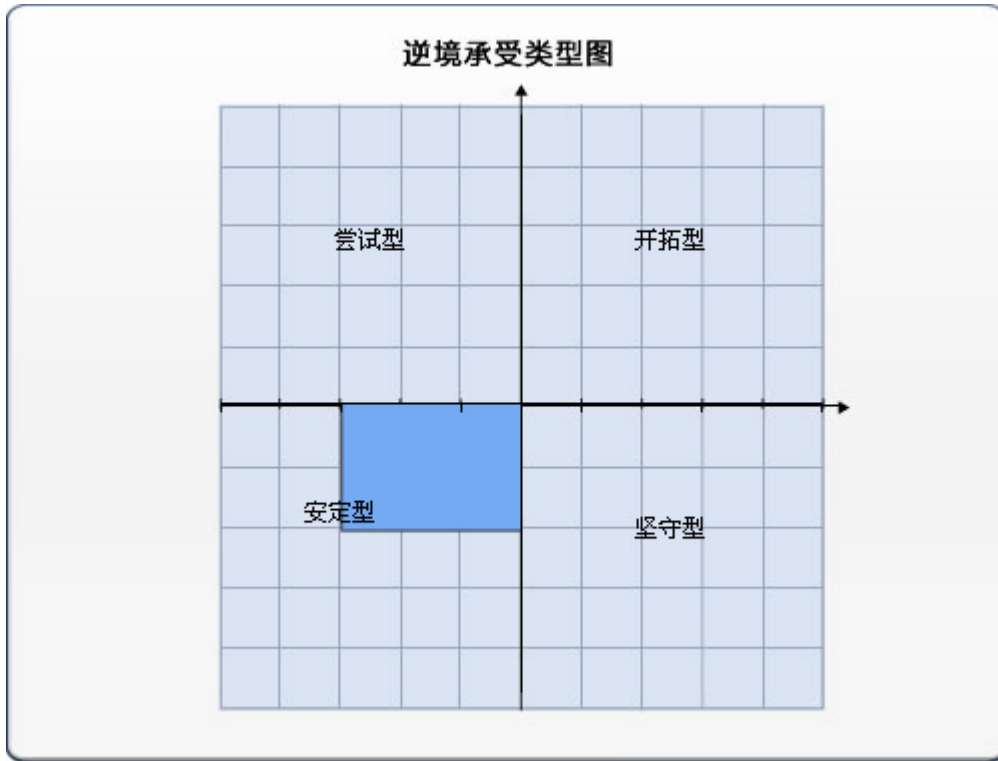
下图表示的是在你努力实现目标的过程中你通常会表现出来的特点。从图上可以看出你是：“**满足型**”



你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，凡事你大多喜欢顺其自然，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。你在集体中不追求领导地位，喜欢接受指派，把分配给你的特定任务尽职尽责地完成，是很好的团队成员；你比较顺从，不会刻意去影响说服别人。总体而言，你注重适应环境而不是改变环境。生活中你是一个受大家欢迎的人，通常大家也会觉得和你交往没什么压力，很自

在。

生活并不是一帆风顺的，从小到大我们都会遇到各种各样挫折。这时你是抓住可能的机会积极进取还是为了避免再次失败消极等待？下图显示了你身处逆境时的动力类型。从图上可以看出你是“**安定型**”。



“不打无准备之战”是你信奉的格言，你会事先尽量考虑失败的可能性。为避免造成无法控制的局面你迟迟都不做决定或不行动。你喜欢采用固有的或传统的方法，认为这样安全、保险，不会出岔子。遇到障碍时不够坚持，很快就妥协、退而求其次。所以你可能更适合一些风险小或者需要不需要承担很大责任的工作，你不会觉得压力逼人。

2. 职业生涯条件分析

对于周边环境的分析，结合现实中的真实情况，理论结合实际的去看待问题。可以更加明晰的审视未来的职业走向，能力分析。

2.1 家庭环境分析

在一个普通人家，家境不算富裕不算贫困。所以未来就业上，家庭无法帮助也不会成为负担。虽然出生于县城，但是县城也算是经济发达，所以将是未来工作地点的一个好选择。

2.2 学校环境分析

学校为普通二本院校，目前已有部分专业变为一本。算是老牌知名院校。但是由于本人是外省，所以该校在自己本省影响力较小。

2.3 社会环境分析

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视英语专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

2.4 职业环境分析

所学专业为英语。大多数人会选择未来考取教师资格证，做一位老师。外语专业的毕业生 2006 年就业率为 95、8%，其中英语师范生一次签约率 55%，专节本学生一次签约率为 36%，日语专业学生一次签约率为 100%，学生考研率为 13%。在城市内进入公办学校的只有 4 人、其余进入公办学校的均在县城初高中任教。有 37 %学生进入私立英语培训学校的，有 41%的学生进入外企、三资或涉外企业，15%学生考研、考公务员、出国或进武警部队。

3.职业目标定位及其分解组合

3.1 职业目标的确定

3.1.1个人职业优势

世上没有两片完全相同的树叶。每个人都很独特。不同的性格类型和动力类型并没有“好”与“坏”之分，都有其特别的优势和劣势。古今中外很多人士的成功都建立在对自己优劣势的清楚分析上。下面列出的是你可能存在的一些优势，你可以仔细思考一下，看看自己是否意识到了这些优势：

- 1 你热情、慷慨，认为对很关心的人和组织，不能做对不起的事情
- 2 关注重要的细节是你的强项，尤其是与人有关的方面
- 3 能够想到别人需要什么，现在还欠缺哪些
- 4 对于组织的目标你会非常地认同，并且用行动去支持这个目标的实现
- 5 你能够准确地估计目前发展到了什么态势，找到最关键的因素去突破
- 6 在评估风险和新方法的时候，灵活又不缺乏仔细
- 7 有稳定平和的心态，淡泊名利

8 重视安全和保障，风险控制较好

3.1.2 个人职业短板

美国管理学家彼得曾提出著名的短板理论：多块木板构成的木桶，其盛水量多少的决定因素不是其最长的板块，而是其最短的板块。若要使此木桶盛水量增加，只有换掉短板或将短板加长才成。这个理论也告诉我们劣势和可能的缺点会妨碍我们发挥我们最大的价值。下面列出了你可能存在的一些不足。让我们来看看你可能存在哪些不足：

- 1 完全着眼于现在，从不喜欢寻找和发现那些你认为不存在的可能性，这使你无法发现更广阔的前景，也不能为将来做打算
- 2 倾向于只接受事物的表面现象，忽视事物之间的内在联系和逻辑条理，难以理解复杂的事情
- 3 不喜欢过多的规则，不喜欢结构过于复杂的机构
- 4 在决断上有困难，当与自己的感受相矛盾时，很难做出符合逻辑的决定
- 5 天生对他人具有高度的敏感，总是难以拒绝别人，有时为了满足他人的需求而拼命地工作，以至于在此过程中忽视了自己，不愿意为坚持自己的想法和立场，而冒风险打破与他人的协调关系
- 6 对他人的批评会感到生气或气馁，有时容易自责
- 7 容易相信别人，很少对别人的动机有所怀疑，也不会发现别人行为背后的隐含意义
- 8 斗志不足，容易松懈，通常不愿付出过多的努力
- 9 缺乏挑战精神，对挫折的承受力不高

3.2 职业目标的分解与组合

大量的研究数据显示某种性格类型的人在某一职业中聚集特别多。依据你的优势特点，我们推荐了一些适合你的职业：

你的优势特点	对应的典型职业
你喜欢以独创的形式表达自己的观点，并且有自由与灵活的空间也是你对工作的要求。	记者、娱乐业人士、建筑师、演员、编辑、室内设计师、制片人、艺术指导
教育与咨询两个领域能使你实现帮助别人成长、发挥他们潜能的愿望。	顾问、心理学专家、社会工作者、人文/艺术教授、口/笔译人员、职业顾问
你喜欢与客户亲近、但又相对自主工作。	营养师、健康护理医师、整容医师
你喜欢合作、设计和创新，希望别人觉得你的成果重要而独特。	企业培训师、薪酬福利人员、人力资源顾问、项目经理

发展建议：

学习深入思考，注意分析事件之间的关联

- 站在未来的角度思考，考虑长远发展的前景
- 就事论事，不要随便地把批评和不同意见视为对自己的人身攻击
- 学会规划和计划，提高时间管理技巧
- 学习决策的技巧和方法，学会取舍
- 控制情感因素，不带感情色彩地处理问题
- 调整节奏、放松自己、适当松弛一下紧绷的弦，确立事情的优先顺序
- 用恰当的方式指出别人的不足之后，并提供你的建议
- 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
- 正确看待挫折，碰到困难不要随意放弃，逐步培养承担风险的能力

4.实现计划

4.1 短期计划（在校期间）

1.入学第一、二年期间

(1) 尽可能的修读本专业的额定课程，研习理论，将对本专业知识的掌握程度进一步巩固。

(2) 考取一些基本的非本专业的证书。

(3) 实习.利用假期和课余时间到相关单位实习，提前接触理想目标职业。

2.入学第三年期间

(1) 努力考取本专业的证书，至少拿到专业英语八级

(2) 积极的锻炼自己的口译，同传能力，努力考取相关证书。

(二) 远期计划（毕业之后）

1.考取托福雅思，尝试着寻找机会出国发展，如果失败，则考取公务员或者事业单位或者外企。

2.找一个好男人嫁了。

结束语

以上就是我的对于自己未来职业发展趋向的初步思考，我相信它是适合自己的。然而，理想与现实总是存在差距，但是大致的方面应该不会改变。

没有规划的求职注定是盲目的。同时，它也是此类人们求职失败乃至整个职业生涯平庸无为的主要原因所在。但是，即便有一份完备的职业规划，却没有践行之，那么这样的规划无异于一张废纸。有人说，在职业生涯的道路上，最幸运的人莫过于认识到职业规划的重要性而未雨绸缪的人；最成功的人则是那些通过自己的努力，一路披荆斩棘将既定目标一一实现的人。但“成功不相信眼泪”，“只有经历风雨才能见到彩虹”，不管我的职业生涯之既定规划实现的过程是何等的艰辛，我都会毅然前行，因为我已经是最幸运的人的了，最成功的人离我还会远吗？我坚信，通过自己的拼搏，我会有个成功的职业人生。