

# 大学生职业生涯

## 规划书

专 业：

班 级：

姓 名：

学 号：

指导老师：

# 目录

- 一、 引言
- 二、 自我分析
  - 1、 职业兴趣
  - 2、 职业能力
  - 3、 个人特质
  - 4、 职业价值观
- 三、 职业分析
  - 1、 家庭环境分析
  - 2、 学校环境分析
  - 3、 社会环境分析
  - 4、 职业环境分析
- 四、 职业定位
  - 1、 内部因素
  - 2、 外部因素
- 五、 计划实施方案
  - 1、 短期计划
  - 2、 中期计划
  - 3、 长期计划
- 六、 评估调整
- 七、 结束语

## 一、引言

现代社会是一个经济迅速发展的社会，也是一个充满竞争的社会，提前做好自己的规划能为我们更好的适应社会打下基础。作为新时代的大学生，应该对社会有一个清醒的认识，对现在的就业形式，社会的政治环境、经济环境、文化环境，对自己的性格能力都应有清醒的认识。只有这样我们才能更好地适应社会，为社会做出更大的贡献，更好地实现自己的人生价值。

没有方向的船，任何方向吹来的风都是逆风。有一个合理的职业生涯规划，犹如航船有了方向，在明确的职业发展目标之下，采取可行的步骤与措施，不断增强职业竞争力，才能让我们在激烈的竞争中脱颖而出，提高成功的机会，实现自己的职业理想。

## 二、自我分析

### 1、职业兴趣

喜欢旅游、摄影、舞蹈、音乐、美食。喜欢到处跑，接触新事物，热爱尝试，不喜欢机械性重复的工作，也不喜欢没有计划没有收获的忙乱，不喜欢应酬和做刻意的事情。

### 2、职业能力

有较强的语言能力、学习能力、逻辑推理能力、组织能力、团队合作能力。创新能力、动手能力较弱。

### 3、个人特质

优点：

刻苦，上进，工作投入，勇于承担责任；做事贯彻始终，细心，

准确无误，讲求秩序与和谐；工作任劳任怨，务实，有良好的耐心；工作中，温和，融通，理解别人的感受，不遗余力地支持同事；平易近人，有亲和力，擅长与人沟通，但有时偏内向；有强烈的责任感；积极上进，健全的、乐观的人生观；懂得为别人着想，能认真倾听别人的心事；做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

缺点：

过于执着偏固执，胆小，思想上属保守派；缺乏自信心，积极主动性不够；心理素质差，不能很好地应对多种突发事件；创新精神有待加强；缺乏足够的耐心，过于小心，容易给自己过大压力，容易劳累过度；不善于用非常规思路思考问题，逻辑思维不够缜密；写作水平需要提高。

#### 4、职业价值观

对所选择的工作要有能从中不断学习并获得新知识的机会；会优先考虑有较大发展空间，比如出国机会的工作；偏爱自由的工作，不介意到处出差。

### 三、职业分析

#### 1、家庭环境分析

父母都是商人，收入中上，基本上没有什么经济上的担忧。父母学历都不是很高，所以把这份遗憾寄予在了我身上，除了学习什么都不让我做，从小到大学习压力都较大。虽然没有经济方面的压力，工作后工资不需要很高，但父母也希望我能有一份体面的工作。

## 2、学校环境分析

就读的学校是普通的二本院校，生活环境一般，教学设施基本齐全，但不是那么先进，所在的经济管理学院也不是理工大学里的重点学院，主修的国际经济与贸易专业又是学院里不算好的专业。

## 3、社会环境分析

近年来我国高校毕业生人数总量上升较快，导致就业的总体形势持续看紧。每年有几十万毕业生不能在当年找到合适的岗位。从总体上看，就业压力比较大。

这几年的就业形式虽然面临着极大的挑战，但同时，这种形式也为有真才实干的人提供了大好的机会。在这种形式下，只要凭借自己过硬的工作能力，企业最需要的创新精神，踏实肯干，努力把自己培养成复合型人才，就有机会化劣势为优势，化被动为主动。

## 4、职业环境分析

我国外贸发展面临的主要风险来自于日趋复杂的外部环境。世界经济复苏放缓和下行风险增加，将对中国外贸稳定发展带来诸多风险和挑战。从国内看，保持我国外贸平稳发展既具备一定基础和有利条件，也面临成本上升等压力，但外贸政策保持基本稳定，进出口平稳较快发展，贸易结构继续优化，外贸发展更趋平衡，转变外贸发展方式取得新进展。

贸易行业竞争日趋激烈，加之国家对贸易专营权放开，导致行业整体利润下降，企业不能通过规模服务来提高效率、降低成本，导致收入及利润下降；进入门槛的降低，使人员流失、单独经营在目前这

种贸易性行业是一种必然，尤其是部门承包制下国外客户资源和国内生产厂商资源完全掌握在部门几个人手中，公司缺乏对资源的掌控，即使拥有公司股份仍然不可避免业务骨干的寻租行为。公司企业当前迫切需要将公司资源与公司的经营结合起来，避免资源个人化。

## 四、职业定位

### 1. 内部因素

#### (1) 优势因素 (S)

- 1) 工作认真，有责任心，有一定的管理能力、组织能力
- 2) 学习能力强，有自主学习的习惯，能够很快适应新的工作
- 3) 待人真诚热情，可以很快融入群体，有亲和力

#### (2) 弱势因素 (W)

- 1) 有时过于理性，会忽略别人的感受
- 2) 不喜欢传统的工作，偶尔会有厌倦心理
- 3) 还没有市场洞察力，不了解当前局势和市场环境

### 2. 外部因素

#### (1) 机会因素 (O)

- 1) 认真学习专业课程，充分将课程中学到的技巧运用于面试中
- 2) 在沿海地区，外贸相对发达

#### (2) 威胁因素 (T)

- 1) 就业压力大，竞争激烈
- 2) 没有工作经验

结论：

(1) 职业目标:

根据自己的职业兴趣和个人能力,我希望能最终成为一名掌握多门语言的高级外贸业务员或者翻译员

(2) 职业的发展路径:

学好专业知识和语言——外贸业务员——外贸部经理——营销总监——总经理

## 五、计划实施方案

### 1、短期计划（大学期间）

(1) 大一:初步了解自己的专业;加入学生会,积极参加社团活动,扩大交际圈,培养与人交流沟通的能力、组织能力、团队合作能力等

(2) 大二:注重专业学习,拿一等奖学金;过四级;节假日出去旅游,扩大眼界

(3) 大三:利用课余时间学日语;过六级;考托业、托福、日语 N2,为留学做准备

(4) 大四:去日本留学,先上语言学校,争取考日本前十的大学

### 2、中期计划（留学读研期间）

(1) 努力学习专业知识,为毕业做准备

(2) 课余时间做兼职,争取能赚够生活费、学费

(3) 业余时间多去日本各地旅游

(4) 利用业余时间学韩语

### 3、长期计划

(1) 如果在日本找到了较理想的工作,就留在日本工作

(2) 如果回国，去北上广深找翻译或者业务员工作

(3) 工作之余，争取能再学一门语言，锻炼身体，培养一种兴趣爱好，到处旅游走走

## 六、评估调整

努力改变能改变的，适应不能改变的。对于外部环境因素，只有让自己适应它，抓住机遇，迎接挑战；对于内部环境因素，应当在以后的生活学习中，发挥优势，弥补劣势，扬长避短，让自己越来越接近心中的目标，时时鞭策自己，不断朝着这个方向发展，相信一定会有收获。

## 七、结束语

人生中虽然计划赶不上变化，但只要锁定自己的人生目标，朝着一个方向努力前进，即使有所出入，最后也总有收获。让理想的花朵绽放在人生的道路上，相信自己，成功的日子就会到来。

一份规划，一份人生的航行地图。相信有了这一份地图，我在人生的远航中就不会迷途。对于我们可以控制的，理当全力以赴；对于不可控制的，应当养成坦然接受的胸怀和气度。通过职业规划，我进一步认识自己，了解自己，找到奋斗的方向，不再迷茫。从现在开始，我是一艘有航向的船，向我的未来扬帆远航，乘风破浪！