

职业生涯规划书

专业： 国贸 姓名： 刘佳

学号： 1302014031

日期

有云：“凡事豫则立，不豫则废。”职业生涯规划对于我来说，可以帮助我准确认识自己，并在自我认知的基础上，根据自身的专业特长、知识结构，结合社会环境与市场环境，详细分析我职业生涯中的职业环境和机会；以个人职业目标和现状的差距为基础，由此重新定位自我的人生价值，突破并塑造全新充实的自我，从而增强自身的职业竞争力。明确自己的人生目标和确定职业方向，打造职业生涯个人品牌，化“被动就业”为“主动择业”，让自己在人生、职业的竞赛中赢在起跑线上。

目录

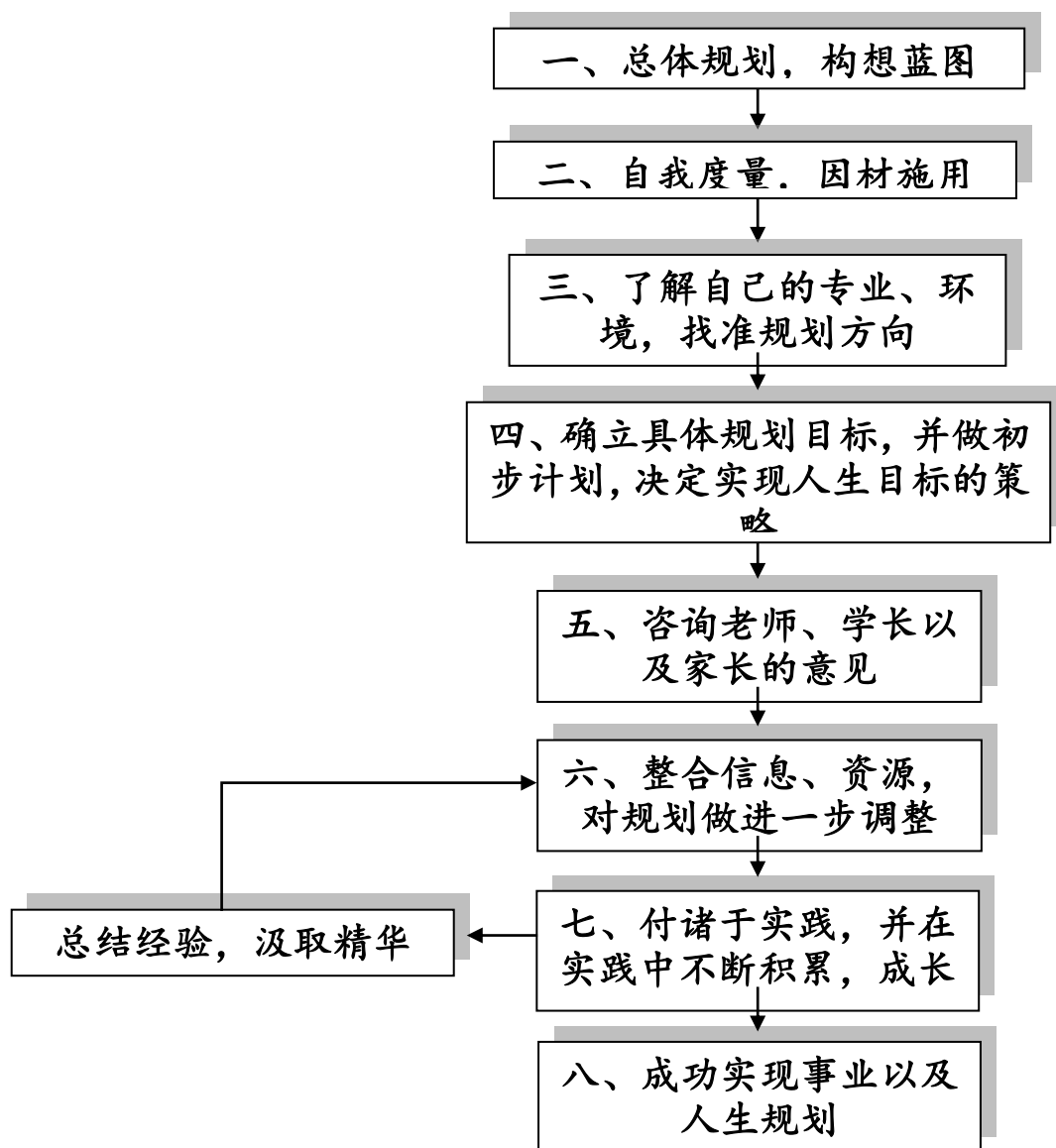
<u>目录</u>	2
<u>前言（附职业规划流程图）</u>	3
<u>一、自我人生，总体规划</u>	4
<u>二、我眼中的自己，自我评估</u>	4
1. <u>健康状况</u>	
2. <u>个人爱好及性格习惯</u>	
3. <u>性格特征</u>	
4. <u>在他人眼里</u>	
5. <u>情商表现</u>	
6. <u>霍兰德职业倾向测试</u>	
<u>三、展望我的未来，具体人生目标与实现途径</u>	9
<u>四、附：时间表</u>	10
<u>五、给自己打打气，结束语</u>	11

前言

职业是人的第二生命。进而，在学习生活中为未来的职业生涯做审慎的思考与认真的规划，不仅可以帮助自己更加充分地了解前方的道路和目标，同时也将

带给自己继续前行的勇气和信心。前苏联作家尼·奥斯特洛夫斯基说过：人最宝贵的是生命，生命属于我们只有一次。一个人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……我也希望在未来，当我回首我的青春，我所走过的路，我能拍着胸口对自己坚定地说：我不后悔！

附：



一、自我人生，总体规划

周总理小时候就树立了“为中华之崛起而读书”的人生志向，并以此为目标不断的努力奋斗，最后实现了自己的理想。这深刻地体现了崇高志向对个人职业生涯发展的导向作用。我从小就受到了父母良好的教育，树立了崇高的人生志向，曾经的我立志做一个企业管理的成功人士，现在，我走进了南京中医药大学，重新规划我的人生，我未来的职业，立志成为药物研发类的成功人士！

二、我眼中的自己，自我评估

1、健康状况

身体健康，体质好，平时很少患病，更无重大疾病。我没有不良的生活习惯，日常的作息都很正常，平时喜欢运动，尤其擅长篮球和足球，使自己的身体保持最佳状态，时刻都精力充沛。

2、个人爱好及性格习惯

- 平常，我喜欢与人交流，喜欢与人一起探讨学习
- 喜欢组织带领团队，和团队协作
- 感情丰富，亲和力强，为人坦率，创造力强
- 有耐心，细心，外向，有自信，做事具有一定的创造力
- 平时没有什么不良习惯，出了偶尔睡睡懒觉，生活还是很规律的

总的来说，我个人的优点还是多于缺点的，归纳如下：

优势	劣势
做事目标明确、主动积极	脱离现实、理想化
有强烈发展提升意识	专业理论知识学习不深入
责任心强、抗压力强、勇于接受挑战	工作、学习、生活的平衡度不够
做事细心，关心别人	不太会拒绝别人
在集体中富有个人影响力	
善于与人沟通、亲和力强	
工作时有很强的责任心，态度认真，并且能坚持完成。	

3、性格特征

极度重视事实，并把通过五官获得的信息在内心组成一个信息库，以出储存丰富的信息，用于理解目前的事情；因此，往往讲求实际并注重现实的，并且具有系统性

4、在他人眼里

当我对于所承担的责任感到合适时，我是善于交际的；除了我所非常熟悉的朋友或同事，我一般不会与他人分享自己的内心记忆。如果他人的需求和我极为不同时，我可能会感到很难理解，但一旦被说服，或是这种需求对我所关心的人极为重要时，这种需求就变成了事实。

5、情商表现

基于逻辑与结构，倾向于具体的、实际的、现实的行为或方式。性格体现出执着感，坚韧性；而在现实生活中，我沉着冷静，直抒胸臆，忠诚并有诺必达。关注细节、完成任务或者实现高效率的表现从而获得情感上的满足；但有时，可能会过度控制情感表现，或者采取压抑的方式；而当他人被我发现违背我的价值或准则时，我有可能会失去情感控制。

6、霍兰德职业倾向测试

1、测评结果

第一部分：职业人格的类型

你的职业人格类型为：**企业型**

【共同特点】追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒险、有野心/抱负。为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

【性格特点】善辩、精力旺盛、独断、乐观、自信、好交际、机敏、有支配愿望。

【职业建议】喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治/社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。

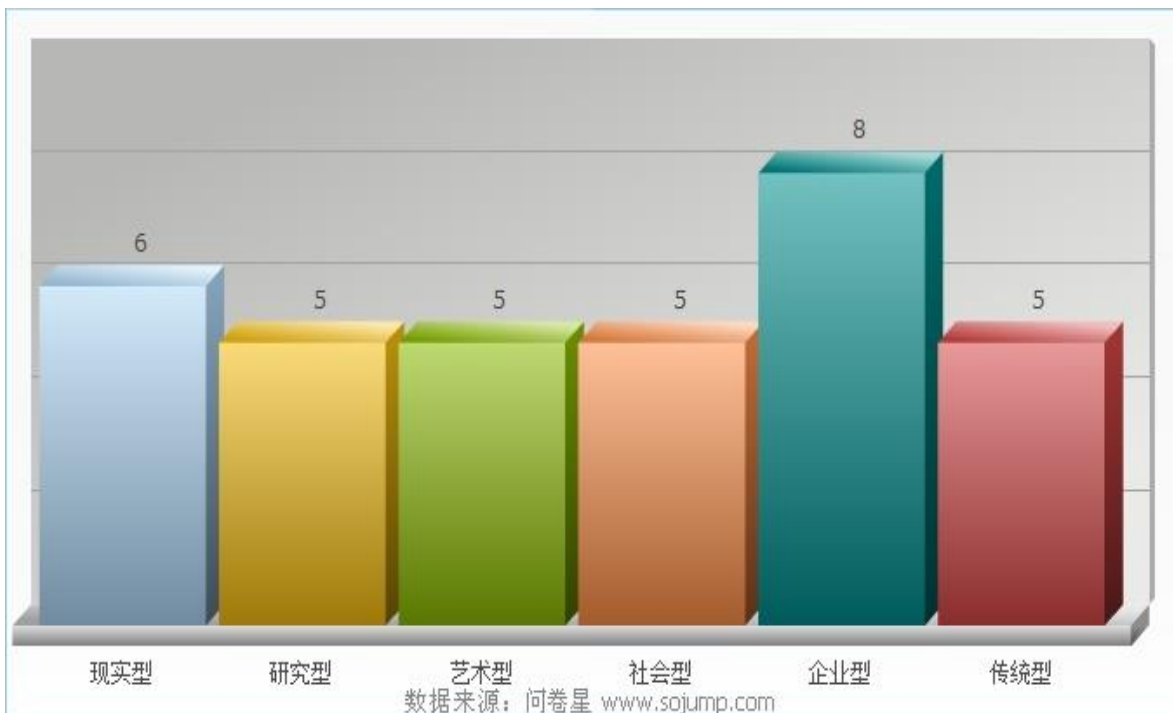
如：项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

附：工作中通常要求管理人员和销售人员要有较强的企业兴趣，企业兴趣强则做事目的性强，务实，推动性也较强。

2、测评结果分析

	得分	测评结果与建议
现实型	6	<p>【共同特点】愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。</p> <p>【性格特点】感觉迟钝、不讲究、谦逊的。踏实稳重、诚实可靠。</p> <p>【职业建议】喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。</p> <p>如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）</p>
研究型	5	<p>【共同特点】思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。</p> <p>【性格特点】坚持性强，有韧性，喜欢钻研。为人好奇，独立性强。</p> <p>【职业建议】喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。</p> <p>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。</p> <p>注：工作中调研兴趣强的人做事较为坚持，有韧性，善始善终。</p>
艺术型	5	<p>【共同特点】愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。</p> <p>【性格特点】感觉迟钝、不讲究、谦逊的。踏实稳重、诚实可靠。</p> <p>【职业建议】喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。</p> <p>如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）</p>
社会型	5	<p>【共同特点】喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。</p> <p>【性格特点】为人友好、热情、善解人意、乐于助人。</p> <p>【职业建议】喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。</p> <p>如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员）</p>
企业型	8	<p>【共同特点】追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心/抱负。为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。</p>

		<p>【性格特点】善辩、精力旺盛、独断、乐观、自信、好交际、机敏、有支配愿望。</p> <p>【职业建议】喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治 / 社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。如：项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。</p> <p>附：工作中通常要求管理人员和销售人员要有较强的企业兴趣，企业兴趣强则做事目的性强，务实，推动性也较强。</p>
传统型	5	<p>【共同特点】尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。</p> <p>【性格特点】有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。</p> <p>【职业建议】喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。</p> <p>如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。</p> <p>注：常规型的人做事有耐心、细致，如果人的常规兴趣弱。</p>



三、展望我的未来，具体人生目标与实现途径

现在，我就读的南京中医药大学药学院，可以算是学校综合实力最强的学院，我的专业——生物制药，也可以说是目前比较有潜力的行业，就目前我自身的情况来看，出国的可能性不大，结合一些其他因素，我的计划是考研。就目前我们这个专业的就业情况来看，本科生的需求量不大，行业更需要的是掌握高级知识的专业型人才，同时，近几年全球经济正处于从金融危机中复苏的阶段，如果我大学毕业后马上就业，未必能找到合适的工作，同时也不利于我个人以后的长久发展。而考研正好可以让我避过这个阶段，同时，也为我以后的进一步发展打基础。

完成考研只是第一步，考研完成的同时也意味着要完成本科学业。这七年中，也是只是积累的黄金时期，古人云：“人无远虑，必有近忧。”这七年也不能就沉浸在等待考研和完成本科学业中，如果这样，人的意志就会慢慢地一点一点消失。这七年，除了以考研为大目标以外，可以学一些金融、管理方面的知识，也可以尝试一些兼职，增加社会经验。

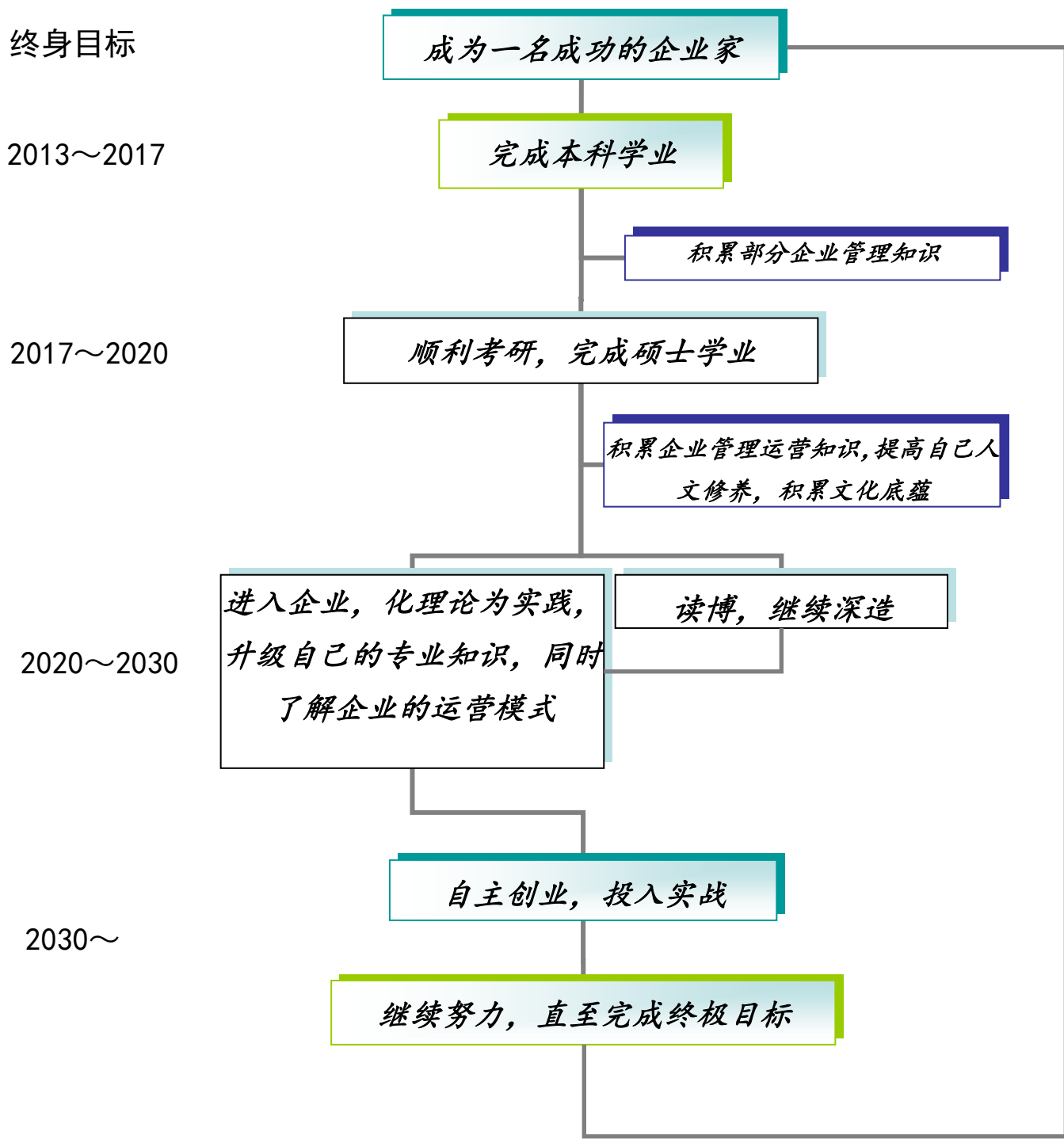
七年以后，硕士毕业时，社会形势肯定与现在有大不同，所以在这里不做过细的计划，毕竟人的预见性是有限的，计划定的那么远也是不实际的。不过，这不代表就不需要定计划了，我的总体规划是，硕士生毕业后，如果就业形势还不成熟，或者自己对这个专业已经完全投入形势需要我读博，接下来读博那是必然的；如果就业上有很好的机会，并且那时我也愿意的话，就直接就业。

以下谈的是就业以后的人生大目标；就业以后，我希望能在专业岗位上工作五到七年的时间，不仅仅积累专业知识，把理论上升到实践，同时，更希望自己能学习一些企业发展、管理等方面的知识，然后以技术入股的形式自己创办企业，接下来是二十年，我都会致力于我自己企业的发展。

读博以后的规划与此类似。

总而言之，接下来的十年，我的规划是以学习专业知识为主，积累企业创办知识为辅，然后得二十年之三十年甚至四十五十年，我会全力以赴完成我自己最终的人生理想——成为一名成功的企业家！

四、附：时间表



五、给自己打打气，结束语

一份适合自己、具备较强可操作性的职业生涯规划，是我在就业指导中心老师们的细心指导下，科学地自我认知、自我探索的过程，更是自我提升、自我超越的结果。在这个过程中，我从以前大学里的“迷茫一族”，开始认识到自身的个性特点和强项，重新审视了个人的人生目标和自身价值，准确定位职业方向、发现新的职业机遇，并评估个人现实与目标的差距，突破并塑造了一个全新充实的当代大学生，成为一个掌握自己职业生涯之舟方向的船长。

同时，通过这次职业规划，我也明白了许多，它不仅是一次对未来的蓝图描绘，也是一次自我梳理的过程。也许我的职业生涯就像这次作业一样，不会是那么一帆风顺，制作图表时由于软件的原因，上下的图标老是一起移动，还有一类类的文字版式，超链接，第二张图标整整花了我一个下午才做好，职业倾向测试我花了三个小时，试了 14 个网站才找到一家免费并且有图表生成的网站，其间遇到的困难不计其数，但我过五关斩六将，克服重重困难最终还是挺过来做到了这里，虽然也想放弃过，也想过马虎应付一下就完了，可对未来的执着追求一直激励着我，能一步一步走到这，也不是容易的啊！我相信，好的开始时成功的一半，既然有了这么好的规划，我坚信，我一定能实现我的理想！

在此，我真诚的感谢所有启蒙指导过我、支持帮助过我的老师、朋友们。

通过制作本次的职业生涯的规划，让我受益良多。在未来的学习生活中，将更加清晰明白人生的目标。

刘佳

国际经济与贸易

学号：1302014031

日期 2014, 02, 22