

大学生职业生涯规划书

前言：在今天这个人才辈出的时代，能有条理规划自己职业生涯开始成为人才战争中胜出的一把利器，相对于我们个人来说职业生命是有限的，如果不进行有效的规划势必会造成时间和生命的浪费；与此同时它也是我们前方的明灯指引我们的成功之路。下面我会在这个舞台上请大家一起分享我的职业生涯规划。

姓名：迟永飞

规划时间：2010—2024

规划年限：14年

年龄跨度：21—35岁

阶段目标：培养各种能力以优异成绩顺利毕业。

总体目标：成为一个顶天立地男子汉，成为一个高级船长。

美好愿望：事业有成，家庭幸福。

一. 自我分析：

1. 性格分析：自信，独立，有恒心；善于思考，及时发现问题，解决问题；乐于助人，健谈，喜欢与别人交流沟通。自己还是个精力充沛意志力坚强的人。
同时也有些负面的感情色彩过于浓厚，有些自以为是，目中无人，遇到棘手事难免会有浮躁心理。
2. 兴趣分析：跑步，打球是我的最爱，也是我有一个强健体魄的基础。交流沟通，接触新人欲望较强，保证我外向性格与善于沟通能力，听歌看书等等也可以丰富我的情操。
3. 能力分析：优：
 - a.善于规划，有较强逻辑思维。
 - b.性格外向，为人直爽，处事讲究，
 - c.沟通组织能力较强，善于听取别人意见。缺：
 - a.肢体语言表达薄弱，英语水平急需提高。
 - b.看问题批判性太强，不能对别人贡献及时给予表扬。
 - c.不会赞美夸奖别人，有些自以为是。
 - d.面对突发紧急事件沉着处事能力有待提高。
4. 角色建议：
 - a. 父亲：要不断学习不断提高，充实知识，培养能力，男孩要多付出些。
 - b. 母亲：事业有成，常回家看看，早点找个找个好女孩成家。
 - c. 老师：聪明，上进，单纯，能言善辩，缺乏经验和欠成熟。
 - d. 同学：多学会关心他人。

二. 环境分析：

1. 家庭环境：一个快乐幸福充满自由的家庭，父母在培养我做人同时也尊重我的个人意见。并其人生经历给予我建设性建议，并给予我我的人生我做主的权利。

2. 学习环境：现就读的大连海事大学是国际海事组织认定的世界上少数几所享有国际声誉的海事院校之一。所读专业也是学校有着百年历史的特色专业。国家，学校投入大量资金充实软硬件设施，特色半军管更是学校培养国际高级船员的一大利器，对学生成长，成材有着举足轻重的作用，我校航海专业不仅仅是国内同类专业带头人，在世界上也被广泛认可，因此身为海事大学航海专业一员我感到无比骄傲与自豪。

3. 职业环境：大海，蓝天，小船。寂寞无人，交往困难。空间小，空气潮湿，冷热变化大等等。

4. 社会环境：据统计全世界货物运输量有层是通过海上完成的，所以也就有了下面的几组数据：每年我国高等航海院校航海类毕业生达 5000 人左右，而真正选择上船工作的

毕业生却不足 3000 人；根据国际航运联合会（ISF）2008 年度人力资源报告估计，到 2015 年，国际高级船员需求量将达到 499,000 名，而供应量只能增加至 472,000 名，高级船员短缺数量将上升至 27,000 名。

中国海员建设工会全国委员会海员工作部部长魏薇表示“船员后继乏人，中国航运事业发展需要新一代。”如今国家和社会鼓励我们上船，鼓励我们为祖国航运事业的发展做出贡献。所以我们选择船员职业是义不容辞的。

三. 职业特点，要求及所需能力：

1. 职业特点,要求：

利：

a. 相比之下，投入高收入高，就业率高。读海员专业与读其他专业的学校相比，投入稍高，但是就业形势好，就业后收入可观。大家可以任意列举其他专业与海员专业相比较（一般以四年为限）：付出、就业、收入、价值、见识、对家庭的回报等等几个方面进行比较。

b 见多识广。海员职业是值得男人骄傲的职业，跟随着船，跑很多个国家或地区，了解五彩缤纷的世界。自己不花一分钱，就能周游世界，加之还有丰厚的工资收入，何乐而不为呢！

c 观念更新快。人都有学习新知识、接受新观念的欲望，海员走的地方较多，见到的、听到的就多，接受的新知识和新观念也就快。对自己的人生观和价值观都有很大的帮助。

d. 机会多。在国家与国家的货物流通中，自己就会发现很多商机。如：东方海外董建华、台塑老板王永庆、中国各大远洋公司的老总们、中国历届交通部部长、副部长们……等等都是海员起家的人物。要是每一个海员都积极地思考，认真地发现，将来某一天自己也开始创业，自己想想：可以为多少员工发工资、发福利，解决自己家人和员工的吃饭问题；为政府上税，为祖国增光，为家族添彩，还可以改善家乡人民的一些生活环境及其生存环境。让自己成为家人和家乡人民都引以为自豪的人物，这是多么光荣的事情！

e. 语种丰富。能很快学会多国语言。每到一个港口或国家，有机会到陆地上去观光、游玩，在与当地人的交流与沟通中，不知不觉地就学会了当地的语言。要是时间长了，这种语言就熟悉、熟练了，比在学校学习外语要快很多倍。

f. 脱贫致富快，影响大。尤其是我们内地人当海员之后，迅速脱贫致富。周围的人就会从海员身上发现很多他们想要学习的东西。海员就会成为同龄人的一面旗帜，不但受人敬重，还能增强自信心。在潜移默化的影响下，家里人的一些不好的言论或行为习惯，就会得到及时地纠正。一句话：一个海员会影响一个家，影响一个家族，影响一个社，影响一个村，影响一大片。这样为建设社会主义新农村，就从实际行动中做出了自己的贡献。

g 陶冶情操。世界上最广阔的是海洋，在海洋上生活久了，自己的身心会不自觉地受到大海的熏陶，练就出一个男人博大的胸怀。

弊：

a. 自身综合素质要求高。要求品行端庄，作风正派，遵纪守法，热爱祖国，有志于航海事业；热爱劳动，吃苦耐劳，善于协作，服从指挥，听从安排；身高 1.65 米以上、五官端正，无色盲、色弱，双眼裸视不低于 4.9 等。

b. 与家人相聚时间短。一个合同期一般是 6—12 个月。

c①在船上要遵守船上的制度；②在海上要遵守国际海员公约的相关规定；③要遵守这条船所在公司的管理制度；④要维护引荐人的声誉；⑤到了外面，要为自己争光，为家人增光，为家族添彩，为家乡父老争气，为自己身边的人树立一个好的榜样；

⑥到了国外，得注意自己的言谈举止，因为船员是一个国际公民。

d. 要有一定的语言表达能力和社会交往能力以及为人处事的能力。还必须具备一定的社会礼仪常识。

e. 船上生活相对比较枯燥。但是有许多娱乐项目，活动空间相对较小，但是到了码头就有机会到岸上去观光。

2.所需能力：a.良好的专业技能，熟练掌握，不得有一点马虎。

b.强健体魄，良好的身体技能。

c.博大心胸，经得起紧急事故的磨砺，奈地住平安无事的寂寞。

d.令行禁止，不得有丝毫的反抗心里。

e.交流沟通能力要强，特别是英语至关重要。

四. 目标分解与目标组合：

目标分解：目标分解大致可分为两部分——一个是以优异成绩顺利毕业，一个是成为一个经验丰富的高级船长。

对于第一个目标来说首先要把专业课和选修课学好；其次就是要把大学期间所有证书，如英语，计算机二级，四小证，g证，大证等等。

对于第二个目标从实习阶段以及以后工作不断把理论与实践相结合，熟练专业技能，完善个人能力等，争取在最短实间内成为一个经验丰富的高级船长。

目标组合：成为船员的基本条件就是学好专业课程考取证书，顺利毕业；而这些又是我们成为高级船长所必不可少的东西。

五. 实施方案：

大学阶段：1 学习方面：通过报口语班，书本知识的学习来提高英语水平，拿下英语四六级证书，使自己能用英语自由沟通；努力学习掌握专业技能，拿到小证，大证。计算机二级等相关证书。

2. 能力方面：1 计划着重培养交际，组织，协调能力。我会以大众忽视的同学关系入手，锻炼自己的交际能力，提炼适合自己的人际交往策略，通过兼职、家教、实习等接触社会的机会来验证完善。2 坚持贯彻学校的半军管制度，通过这个难得的大平台锻炼自己的身体素质，磨练自己的意志品质，培养服从意识团结精神。3.利用海事大学有力条件通过假期社会实践走访大型航运公司，学习老一辈航运人才的经验。4.针对前面提到的我看问题批判性过强的缺点我现在每天坚持表扬身边的人。从别人身上发现闪光点进行学习完善。

毕业五年：职务目标是二副，利用海大航海类校友众多优势不断向其请教学习，精通一切航海技能以及实际操作，不断增加自己海上的工作经验，利用一些突发事件提高应变和承受能力。使自己不断成熟。

毕业十年：职务目标是成为一个高级船长。读各方面书，接触不同人，不断完善自己，增强对外沟通能力增强，有大局观统帅全船的能力，对突发事件保持绝对的冷静，另外多接受别人意见，也要有自己的主见。

六. 检查与反馈：在走向成功道路上会发现自己很多不足，特别是从事航海类专业。例如现在觉得最大问题就是英语能力的提高，为了改善这个薄弱环节，自己也在外面报了个口语班，同时自己也会努力学习书本知识积极参加英语角来提升自己英语水平。我也会在通往成功道路上不断监督检查自己出现问题，并努力改正。

七. 成功的标准：个人事务，职业生涯，家庭生活 协调发展。

后绪：没有调整的计划犹如纸上谈兵，只有在事实的生活中不断完善不断修正自己的职业生涯规划，才能真正达到规划的目的。当出现特殊情况时我会随时评估并进行相应的调整，努

力保证我计划的合理和实际性。希望的航船投入无垠的大海，成功就在那不远的彼岸。现在开始付出，相信我的设计就会成为明天的现实。我向往航海生活，因为在我的心目中，“航海”是豪迈的事业，是浪漫的事业，是绚丽多彩的事业，更是勇敢者的事业。

: