



中南林业科技大学

Central South University of Forestry & Technology

# 国际商务专业学生 职业生涯规划书

专业年级： 2011 级国际商务

姓 名： 汤思悦

学 号： 20112734

指导老师： 陈洪华

实习时间： 2013 年 10 月 31 日-11 月 3 日

目 录

一、知己：个人情况评估 .....	1
(一) 个人基本资料 .....	1
(二) 个人理想职业（按顺序） .....	1
(三) 个人情况测评 .....	1
(四) 个人情况分析 .....	3
二、知彼：职业机会分析 .....	5
(一) 国际商务专业的就业形势 .....	5
(二) 国际商务专业的素质要求 .....	6
(三) 国际商务专业的工作环境 .....	6
(四) 国际商务专业的工资薪酬 .....	6
三、选择：职业目标定位 .....	6
(一) 个人 SWOT .....	6
(二) 近期职业目标 .....	7
(三) 中期职业目标 .....	8
(三) 远期职业目标 .....	8
四、计划：行动策略制定 .....	8
(一) 近期的行动计划及策略 .....	8
(二) 中期的行动计划及策略 .....	8
(三) 远期的行动计划及策略 .....	9
五、优化：调整、反馈和修正 .....	9
(一) 调整 .....	9
(二) 反馈和修正 .....	9

## 一、知己：个人情况评估

### （一）个人基本资料

出生年月：1993年3月3日

性 别：女

毕业时间：2015年6月

学 历：本科

### （二）个人理想职业（按顺序）

1、中医师

2、幼儿园教师

3、心理咨询师

### （三）个人情况测评

#### 1、职业规划测评

职业人格类型顺序：社会型（7分）

个人风格概述：对人感兴趣，良好的人际交往技能，敏感的关系体验，服务他人、微笑，帮助别人解决问题，重视服务社会与他人，公正，理解，平等，理想。

职业个性特征：喜欢与人合作，热情关心他人的幸福，愿意帮助别人成长或解决困难、为他人提供服务。

适合的职业特征：人际交往能力，教导、医治、帮助他人等方面的技能，对他人表现出精神上的关爱，愿意担负社会责任。

适合的职业概述（举出部分）：教师、社会工作者、牧师、心理咨询师、护士。

#### 2、综合素质测评

职业能力水平：言语能力（6分）数理能力（3分）推理能力（5分）资料分析能力（5分）人文素质（9分）

个性风格及特征概述：很稳定，够敦厚，温和规律，不好冲突。行事稳健、强调平实，有过人的耐力，温和善良。考拉型工作风格的主要行为：面部表情和蔼可亲；说话慢条斯理，声音轻柔；用赞同型、鼓励性的语言；办公室里摆

有家人的照片。

价值追求：做人诚恳，有责任心，及时发现和吸收对自己有益的知识和能力，不断进步，实现更大的价值。

能力优势：“考拉”属于行事稳健，不会夸张强调平实的人，性情平和对人不喜欢制造麻烦，不兴风作浪，温和善良，在别人眼中常让人误以为是懒散不积极，但只要决心投入，绝对是“路遥知马力”的最佳典型。

适合的职场特点：考拉熊型领导人，适宜当安定内部的管理工作，在需要专业精密技巧的领域，或在气氛和谐且不具赶迫时间表等的职场环境中，他们最能发挥所长。当企业的产品稳踞市场时，考拉型的企业领导人是极佳的总舵手。但当企业还在开拓市场的时候，老虎型或孔雀型的人似乎较占优势。

适合从事的职业（举出部分）：秘书与文书，办公室人员，医生，护士，教师。

### 3、职业能力倾向测评

由于结果项较繁多，在此仅作简单的综述。

喜欢按计划办事，乐于完成指令性的任务。

总希望知道别人期望我干什么，自己从不谋求领导职务。

不喜欢冒险，对复杂的人际关系问题不感兴趣。

工作踏实，忠实可靠，遵守纪律。

给人的印象是：小心的、缺乏灵活性的、有恒心的、遵守常规的、自我约束的、实际的、认真的、有条理的、拘谨的、被动的、顺从的、节俭的、有效率的、守纪律的和缺乏想象力的。

对应职业类型：常规型职业主要是指各类科室工作。主要有：会计、出纳、统计人员；打字人员；办公室人员；秘书与文书；商业教师；图书馆助理；旅游、外贸职员；邮递员；接线员；保管员；书刊销售员；财政专家；审计人员；人事职员等。

### 4、职业价值观测评

价值观是指个人对客观事物及对自己的行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价。职业价值观就是个人对不同职业进行评价的心理倾向体系，它探讨人们在职业选择和职业生活中，在众多的价值取向里，优先考虑哪种价值。

由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同，而每种职业也有各自的特性，因此，不同的人对职业特性的评价和取向是不同的，这就形成个人职业价值观的差异。由于这种差异，人们在就业方向 and 具体职业岗位的选择上，以至于在具体工作的投入上都会因此而受到

影响。

职业价值观类型：家庭取向、自我实现取向、才能取向、支配取向、自尊取向、自由取向、经营取向、志愿取向、经济取向

在此列出得分前三的类型：

（1）经营取向：

工作优势在于：独立性强，主动行动，有强烈的成就动机

工作劣势在于：较主观，可能比较固执

（2）自我实现取向：

工作优势在于：重视他人感受与价值，做事目标明确，有强烈的发展、提升意识

工作劣势在于：可能不够客观，对自身利益考虑不够，有时过于敏感

（3）才能取向

工作优势在于：有专项才能，思维活跃，多有创意，学识广博，乐于助人

工作劣势在于：可能表现得较自负，有时不够合群，自我，有时可能不能顾全大局

#### （四）个人情况分析

##### 1、个人职业规划分析

把测试前自己心目中最理想的职业来跟测评结果作对比，基本上一致，也可以看出目前我对自己个人情况和职业目标的了解还是比较深入的。但有几点必须看到的是，首先，目前本人的专业是国际商务，而在此次的职业规划中显示我并不是很适从事专业相关行业，加之此行业相当一部分职位要求要有开拓性和冒险精神；并且在目前中国的国际商务行业中的升迁管道较为僵硬，缺乏一定的灵活性，所以个人不太喜欢这种升迁模式。再者，从事商务活动要求冒险胜于稳定性，而个人的职业风格偏向于稳定和踏实，这也说明了本人不适合国际商务行业。第三，本人的职业特征表明本人缺乏从事商务工作的魄力，不喜欢那些需要做决策、打关系的工作。这也从另一方面表明本人并不适合从事如国际贸易、商务谈判等工作。最后，在适合的职业概述中，也没有提到与国际商务行业相关的职业。

从职业规划测评结果中还看出，本人适合从事社会工作类的职业，富耐心和同情心，对于有风险的工作或职业缺乏勇气。本人深知兴趣对于选择职业是两大重要决定因素之一（另外一个因素是个人的特长所在），所以本人更喜欢在学校、幼儿园、医院等地工作，因为上述行业比较稳定和踏实。再者，在适合的职业概述中所列举的职业也符合上述情况。

结合自己个人以往的学习及社会学生工作情况，首先，我在学校手语协会担任教学部副部长一职一年，负责的项目为主要以手语课形式展开的手语校内推广。从这点可见，我这个人具有耐心、细心和爱心，比较适合教学方面的工作，做幼儿园老师不错。其次，我在班级担任宣传委员的职务，在另一个协会是宣传部副部长，可见，我能做比较细致的工作。

但目前唯一的缺憾就是本人目前的专业为国际商务而不是我向往的专业，但在后文的职业目标和路径中本人会提出解决办法，尽最大努力把专业跟兴趣或个人特长统一起来。

所以在这个个人职业规划分析后得出的结论是，从职业的类型偏向上来说，本人适合社会工作类的职业，并且在教导、医治、帮助他人等方面的行业更容易获得成功。

## 2、个人综合素质分析

综合素质测评的结果基本上符合本人的情况，但本人对测评中数理能力的准确度提出怀疑，个人并不认同单凭几道数学题和物理题的测评结果，因为本人好歹也学了那么多年数学。虽然本人在数理能力这项的得分为 3 分，但个人对此项的测评准确度有所保留，所以在下面的分析中将不会考虑该项的分数。

在职业能力水平测评的结果中，除了数理能力一项得分较低外，其他几项得分都比较高。虽然说我适合常规型的职业，但一些管理型和社会型的职业还是需要拥有一定的数理能力的，所以在这方面的能力需努力学习和加强。

在个性风格及特征概述中，也表明本人适合社会型的职业。

在价值追求中，本人希望个人的努力、能力和眼光能够得到肯定。

我对职业的价值观，可以总结为一下三点：

安全稳定：希望不管自己能力怎样，在工作中要有一个安稳的局面，不会因为奖金、加资、调动工作或领导训斥等而经常提心吊胆、心烦意乱。

轻松舒适：希望将工作作为一种消遣、休息或享受的形式，追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境。

人际关系：希望一起工作的大多数同事和领导人品好，相处在一起感到愉快、自然。

在能力优势一项中也表明本人具有相当的安定和安抚能力，再一次证明我适合并能够从事社会型的职业，并且我喜欢稳定。

在最后的适合的职场特点和适合从事的职业中的常规型职业（如办公室人员；秘书与文书；商业教师；图书馆助理），则更加有力的表明了本人的工作踏实，忠实可靠，遵守纪律。

所以在这个个人综合素质分析后得出的结论是，从能力素质和价值追求上

来说，本人适合社会类的职业，并且在教师、医护人员、心理咨询行业更容易获得成功。

### 3、职业能力倾向分析

在这个测评的结果中，本人对“缺乏想象力的各类科室工作”这一结果有所保留，具体个人对科室工作并不感兴趣，也很讨厌朝九晚五的规律生活，并且我认为我是一个想象力还算丰富的人，我渴望时间自由、不被束缚的工作。

由于结果繁多及各项结果相差不远，在此不作更多的深入分析，但在此基础上，个人还是比较偏向社会类的职业。

所以在这个职业能力分析后得出的结论是，各职业能力相差不远，但个人还是比较偏向社会类的职业。

### 4、职业价值观分析

该测评结果基本上符合本人情况。经营取向、自我实现取向和才能取向的得分排在前三也表明了之前三项的测评结果的正确和一致。主动行动，做事目标明确，有强烈的发展、提升意识都表明了本人的敢于冒险、挑战、突破和改革精神，而且此项所有的测评结果均跟本人适合营销管理型职业没有任何冲突。

所以在这个职业价值观分析后得出的结论是，以经营取向、自我实现取向和才能取向为主，表明了于之前三项测评结果的一致，也基本上符合本人的情况。

## 二、知彼：职业机会分析

### （一）国际商务专业的就业形势

由于本人目前的专业为国际商务，一旦就业，行业基本上就定在外贸商务领域，所以在此对国际商务行业的现状进行分析。

一方面，随着中国加入 WTO ，对外贸易也在这几年对外开放，为了适应进出口企业间日益增长的竞争，无论是大型进出口企业还是中小进出口企业都必将会对国际商务人才有着很大的需求。国际商务是国家十二五规划中明确的紧缺专业，也是重点发展的专业，前景应该比较看好。目前看，在大学本科阶段，国际商务只是属于职业教育类专业，教育部公布的普通高校本科目录中没有该专业。

从毕业生情况看，是经管类就业率最高之一。

## （二）国际商务专业的素质要求

据我所知，国际商务专业旨在培养具有开阔的视野，扎实的国际商务理论、实务和国际商法基础，能较熟练地应用国际法规、外语开展商务活动的复合型、应用型人才。

本专业需要本科及以上学历，并且需要英语能力较强的人才。

而在其他方面的要求，如对象是应届毕业生，则可能要求有一定的获奖或社会工作经验；如对象是非毕业生，则重点要求个人在相关行业的工作经验和经历。

而其他要求的基本素质在这里就不详细列明了。

## （三）国际商务专业的工作环境

对于应届毕业生来说，在被公司录用之后通常不会被分派国际贸易事务，先做做文书的工作，等熟悉国际市场规则，积累了一定经验后，视其工作情况再进行分派。就工作条件而言，内地城市的工作环境总体来说比不上沿海城市。

## （四）国际商务专业的工资薪酬

在工资薪酬方面，视应届毕业生的工作单位而定，少的话在 800—1000 之间；一般在 1000—1500 的居多，少数效益好的企业会在 1500—2000 左右。除基本工资外的奖金或提成的多少则要视乎工作单位效益的好坏和个人业绩的高低。

## 三、选择：职业目标定位

现在结合本人的具体情况，包括本人的毕业院校、学历、专业、学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向来进行 SWOT 分析。

### （一）个人 SWOT

#### 1、Strengths（长处、优势）

首先，在专业上具有优势。因为目前在我国比较缺少国际商务专业的人员。在个人特长方面，本人的英语还算可以。再者，我的资料分析能力不错，对于国际贸易中的各类文件能很好地总结归纳。



## 2、Weaknesses （短处、劣势）

首先，在毕业院校和学历上有比较明显的劣势。本人的毕业院校虽说为湖南省的二流大学，但学校名气在沿海城市毕竟不高，而我们学校的国际商务专业为新开设专业，缺乏一定的经验和积累，在社会上还不具备竞争力。而在学历方面就更加明显了，大专的学历在就业的开始就已经缺乏竞争力，以后的升迁也有一定的障碍。

## 3、Opportunities （机会、机遇）

首先，要抓紧国际商务人才短缺这一机遇，努力地加强自己的业务能力，尤其是国际结算和外汇买卖的能力。其次，要努力地增加自己在各个业务的工作经验，以增加升迁的机会。因为随着银行的国际化，必将有更多的国际业务产生，掌握更多的业务也就为自己增加了更多的筹码。

## 4、Threats （威胁、风险）

首先，如果本人选择就业，将失去进一步深造的机会。其次，一旦国际商务人才趋向饱和，仅凭大专学历和一定的工作经验很难继续在这个行业生存下去。

在现在这个情况和形势下，就业不容乐观，大学本科毕业生就业压力仍然巨大，我们仍然面临着来自各方面的压力和考验。国际商务是一个新兴的专业，与其相匹配的职业也是符合我国“对外开放”基本国策的、适应时代发展需要的、跟随经济全球化趋势的岗位，其发展前景广阔，发展潜力巨大，并且有利于促进我国对外开放，有利于推动外资、中外合资企业发展，完善我国经济结构，带动 GDP 增长，促进经济发展。国家的对外开放政策是支持国际贸易发展的，同时也给我们提供了就业机会，改善了就业环境，对我们就业是有一定帮助的。看事物要一分为二，在看到国家对本专业人才的支持与培养的同时我们要看到严峻的就业形势，不能放松警惕。

## （二）近期职业目标

未来 2 年内，争取通过 BEC 考试；取得各类必须的证书；争取有限的时间多看一些有用开阔视野的课外书；努力完成大三剩下的课程并写好毕业论文。

### （三）中期职业目标

未来 2 年，尽快完成本科学位，并力争考上应用心理学硕士；考取普通话证书和教师资格证书；完成学业后工作一两年并取得宝贵的工作经验；获得经验后开始创建一家心理咨询机构。

### （三）远期职业目标

未来 5-10 年，进入争取实现自己的最终职业目标和梦想——成为一名心理咨询师，拥有一家自己的心理咨询机构。

## 四、计划：行动策略制定

### （一）近期的行动计划及策略

在综合考虑各执行事项的先后轻重问题，管理时间的问题和可能出现的干扰问题后，现提出以下的行动计划策略：（按时间先后顺序）

- 1、争取考取 BEC 证书。如受干扰，则此项无论如何为优先完成项。
- 2、努力完成大三剩下的课程并写好毕业论文。如受干扰，则尽量把该项完成得最好。
- 3、开始自学应用心理学，阅读大量心理学书籍。如受干扰，则尽量完成。
- 4、关注应用心理学考研相关内容。如受干扰，则尽量完成。
- 5、争取有限的时间多看一些有用开阔视野的课外书。如受干扰，则尽量完成。

### （二）中期的行动计划及策略

- 6、尽快完成本科学位，并力争考上应用心理学硕士。如受干扰，则此项无论如何为优先完成项。
- 7、尽快完成应用心理学硕士学位。如受干扰，则尽快完成此项。
- 8、完成学业后进入心理咨询机构工作一两年并取得宝贵的工作经验。如受干扰，则尽量把该项做得最好。

### （三）远期的行动计划及策略

9、争取实现自己的最终职业目标和梦想——成为一名心理咨询师，拥有一家自己的心理咨询机构。

## 五、优化：调整、反馈和修正

### （一）调整

以管理型和社会型职业为中心，职业目标 1 还是职业目标 2；国际贸易行业还是心理咨询行业，两者无法进行调整。我必须尽早要在两者之间做出选择。只有这样才是适合自己的，也只有这样才能最大可能地发挥出个人的特长，才能够使自己的职业生涯在调整中达到最优状态。

### （二）反馈和修正

在实施职业目标的过程中，可能会遇到这样与那样的风险，这就要求在职业目标过程中不断地自我反馈信息并作出相应的修正，以达到职业生涯的最优状态。

我时常说“计划赶不上变化”。的确，变化比计划来的更快，但是，没有计划，我们将做不成任何事。当一个人有了目标时，他就有了动力，事情就有了被完成、被解决的可能。而我们需要为实现这个目标制定一个计划，可见，计划是目标实现的载体。而比计划更重要的，就是具体实施与执行，不去实施，计划和目标都只是空话。

在实施过程中，我们会经历挫折，遇到坎坷，但我坚信的一句话是“阳光总在风雨后”，这句话陪我度过了高三，度过了六月，度过了目前为止人生中的一切困难。现在，我也要它来见证我将来会在职业生涯中遇到的困难，和我斗争的勇气。我会为我的目标拼搏，受到打击，我也不会气馁。因为我坚信，在经历过风雨之后，会出现彩虹！

## 实验报告

### 一、实验目的：

明确个人职业定位，实现路径，规划美好职业生涯。

### 二、实验过程：

10月31日 1-4节：老师讲解《国际商务专业学生如何进行职业规划》

10月31日 5-8节：每个同学进行自我性格、能力测评

11月1日-11月2日：撰写职业规划书

11月3日：演讲与分享个人职业规划书

11月4日：修改与提交个人职业规划书