



# 职业生涯规划书

作者：穆铭 班级：国际商务1班 学号：20

穆铭 女 18 双子座

# 职业生涯规划书

个人因素分析.....	1
职业测评.....	2
优势,不足.....	3
Swot 分析.....	4
职业因素分析.....	5
职业生涯规划目标 ( 决策平衡单 ) .....	6
实施措施步骤.....	7
评估调整计划.....	8

## 个人因素分析

从小到大我认为自己的优缺点在一定的条件下可以相互转化，比如说我很活跃，生气蓬勃，可是也是分场合的，在严肃安静的环境下也许我这样在别人看来很招人烦，觉得一个小女生应该文文静静的，但如果实在那种比较热闹的地方，我就是大家的焦点！充满智慧而令人觉得生动有活力，椭圆形的脸型，十分柔和，五官很少会过分夸张。弧形优美的眉毛下，是一双灵动好奇的眼睛。生性轻浮善变，并有双重性格，但却因为多才多艺，而深受异性垂青……

对于感情，不管是亲情，友情，还是

爱情，我认为自己是个拿得起放得下的孩子，但这并不代表我冷漠，无情，我是一个有情有义的人，可以一秒钟认识一个人、可以一分钟喜欢一个人、可以一天时间爱上一个人、可是忘记这个爱过的人却需要一辈子。典型的拿得起放不下。遇到感情的时候我就会马上陷进爱河里丝毫不会考虑这段感情是否值得付出，在我看来这个世界是非常美好的，我认为我爱的人也是非常单纯的，往往在分手的时候看起来最不在意感情的其实是被伤害最深的，因为双面性格总是把游戏人间的态度摆在脸上，其实心里已经爱得死去活来可是嘴上还是在说只是玩玩而已。当面对爱人的背叛，当时

表现出来的情绪很激动甚至恐怖，恨不得对方进十八层地狱，但是冷静下来以后却是非常念旧的一个人，也会丝毫不把背叛放在心里，只要对方愿意回到她的身边，都会接受。开朗，反应快，喜欢调笑，是男性围绕的对象。聪慧，喜爱享受捉摸不定的爱情。能说会道、巧于逗笑，人员极好，在很多场合很受异性垂青。有时候的我就像是巧克力和咖啡混合型的饮料，具有两种截然不同的性格倾向。我喜欢变化，可以上一秒钟甜的像巧克力，下一秒钟又变成苦涩的咖啡，说来情绪就来情绪，因为受到双面性格的影响，其实也不知道自己到底哪一面才是真实的自己。有的时候我给

人的第一印象总是油嘴滑舌，很贪玩的一个人，其实随着对我的了解，你会发现我其实是一个很有思想的人，甚至会发现我的心其实也是很孤独的，我很害怕孤独，当我爱上一个人往往是寻找一种依赖，当爱人离去的时候，总是受不了那种在一起的习惯，对于我来说也许忘记一个人是需要付出一辈子努力的，在伤心的时候总会想到上一段恋情的美好，但这也只是安慰自己一下而已因为我永远都明白珍惜眼前人这个道理。在我身上找不到一根安定的骨头！因为我常会令你眼花撩乱，有时更会使你思维打结。大家都会说这个女子比一般女子要多好几倍的变化，呵呵，其实根本就

是由一大堆不同的性格所组成，所以我一向会令别人难以预测，而且一向如此。我的速度快极了，我不是要你和她的赛跑或竞走，如果我真的要和你比速度的话，你甚至还没站在起跑点上你就已经输了。和我在一块儿的朋友们，都会令他们感觉到生命中充满了许多趣味，任何趣味；悲伤的、快乐的，一切的一切。我想也许这就是我的魅力所在吧！哈哈……

创造神奇经历的本领，让想像力冲向极致，先创造特独的个人世界。同时，打破王子公主的迷思，跳出令人沉醉的神话传说。别再把别人的梦附加在对方身上，因为没有人能扮演我梦中的完美

偶像。把梦想留在梦中，活在现实世界的她！！

## 职业测评

根据自己的性格我认为我非常适合做的职业有传媒行业，设计师。建筑师。因为我有杰出的创造力个天马行空的想像力。也可以做法医，评论家。投资人。或者是职业操盘手！很有前途的职业。当然，也很适合做商人，不过是那种赚不到大钱的商人。因为心很善，不是奸商！最适合的职业是政界。凭借杰出的外交能力一定可以出人头地！

**优势，不足**

我认为自己一个富有异国情调和魅力的小女生。思想境界开阔，内心充满着美好的幻想。聪明伶俐，但有时有些神经质。内心总是闪耀着美好、欢乐、幸福、爱情和理想的火花。我希望自己永远置身在无忧无虑的乐园中，喜欢用紧张的工作，频繁的活动来驱散自己的烦恼。很容易唤起别人的倾慕心。一句话就可能触动你的心弦，一点小事也会使我扬长而去。我认为自己理智很强，善于运筹错综复杂的形势并能在关键时刻作出自己正确的抉择。期待美好的爱情所带来的欢乐。我希望以后生活的内容丰富多采，千变万化：经常出去散步、郊游或旅行，开阔一下眼界，换换生活

环境，结识些新的朋友和陶冶一下性情，这些是我生活中不可缺少的一部分，也是保持高昂情绪的基础。开朗的性格会感染周围的人。过度的勤奋、劳累或烦恼，常会使你疲惫不堪，力不从心。在我多才多艺的技能之下，喜爱扮演着多面且善变的角色；同时过着两种不同生活，享受两面人生而感到满足。不论在工作、嗜好、娱乐甚至恋爱方面，我喜欢同时拥有两个或更多的对象。阴性一面的我可能因为这种多重性格的倾向，可能导致做事多头马车，看事物流於过份的浅薄，於是无法专注完成某一项事业，而缺乏成就感，造成对时间莫名的浪费。不但如此你也无法忍受长久而单

调的工作。另一方面阳性的我则显示了惊人的能力，视野开阔见解正确，富於实行力且会是一位有能力的主管。这样的人是值得信赖的。但阴阳两面双子座的我都会给人一种踌躇不前，忧柔寡断的感觉。一般而言，是富於变化的，是随性的，在工作上能随时变更计划表，以便更有效率地完成工作。通常我很能忍受家庭生活，但并非全心贯注於其中，对亲戚配偶间可能采取一种轻松肤浅的态度，我是不易动感情的。也许会倾向於玩弄感情；但这并不是我的本性，正因如此我很少经历刻骨铭心的感情。

# Swot 分析

外部环境分析(O.T)	机会 (Opportunities)	威胁 (Treats)
内部环境分析 (S.W)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.根据规划初稿，预计到 2015 年，国际商务交易额将翻两番，大幅提高在 GDP 中贡献率。各相关部委也将陆续出台国际商务扶持政策，中国国际商务发展迎来黄金期。</li> <li>2.中小型企业的迅速发展对市场国际商务出口贸易类人才求贤若渴高薪招聘。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 企业对国际商务出口贸易海关类人才要求技术含量高：需要靠多年的行业内打拼和知识，经验的积累，懂市场，懂行业知识，点子多。</li> <li>2. 大多要求来自本科及以上学历人才的竞争压力</li> </ol>
优势 (Strengyhs)	优势机会策略	优势威胁策略
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在校所学习国际商务专业</li> <li>2. 口语表达能力，人际交往能力较好</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在工作中可以发挥，当学生干部和社团组织工作所积累的经验 and 特长。</li> <li>2. 继续加强自己在国际商务方面的能力，如：写的方面和英语方面。</li> <li>3. 在基础上多学习国际商务方面的知识，充实自己。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、同专业大学毕业生带来的竞争。</li> <li>2、具有丰富经验、熟练专业技能的竞争者。</li> <li>3、工作竞争激烈。</li> </ol>

## 接上表

劣势 (Weaknesses)	劣势机会特点	劣势威胁策略
好动和缺乏耐心。如果周围的一切如一潭死水，没有生气、更新与变化，我感到厌烦。这是一个缺乏坚定信念、持之以恒精神，同时也缺乏思想深度的人。	通过在外国的学习，提高自己在国际商务知识上的能力。从而在回国后找到更好的工作。	1、训练自己做事稳重踏实的品质。 2、根据未来的从业形势，提高自己的创新能力。

## 职业因素分析

1 **平面设计师**很有必要在一个时期中找到自己的目标，为自己规划一条适合自己的职业规划线路：

(1) 设计师成长（优秀设计师）：做一个受人尊重的优秀设计师！

设计师管理（设计总监）：将自己提升到管理的角色上！

设计师创业（CEO）：创业，建立自己的设计公司！

平面设计适合职业

网站美工人员、设计助理、平面设计师、资深设计师、建筑设计师、美术指导、设计总监。

工作内容：平面设计主要包括美术排版、平面广告、海报、灯箱等的设计制作。就业趋向：报纸、杂志、出版等大众传播媒体，广告公司等相关行业。从事平面设计工作，技术难度各公司要求档次高低不同，工作时间比较不稳定，要求创作速度快，而人才需求量也比较大。

2 **建筑师（Architect）** 是一种职业。建筑师通过与工程投资方（即通常所说的甲方）和施工方的合作，在技术、经济、功能和造型上实现建筑物的营造。在逐步复杂的建筑营造领域，建筑师越来越多的扮演一种在建筑投资方和专业施工方（比如建筑设备，结构设计等）之间的沟通角色。建筑师通常为建筑投资者所雇佣并对其负责而不是建筑施工者。

3 **法医** 是司法机关中运用医学技术对与案件有关的人身、尸体、物品或物质进行鉴别并作出鉴定的专门人员。中国古代

称官署中负责检验刑事伤害和尸体的吏役为仵作。在中国，担任法医鉴定人一般是公安、司法机关的专职法医，也可以是受司法机关委托、聘请的高等院校法医学教师或具有法医学知识的医师。他们必须与案件无利害关系。法医鉴定人进行检验、鉴定后，应作出鉴定结论。用作证据的鉴定结论应告知被告人。如被告人提出申请，可进行补充鉴定或重新鉴定

3. **评论家**指从事评论工作的专家。在社会行业中有不同的分类如文学评论家，时政评论家，时装评论家，军事评论家，体育评论家，股市评论家等

4. **商人**是指以一定的自身或社会有形资源或无形资源为工具获取利润并附有一定社会责任的人，或者是指以自己名义实施商业行为并以此为常业的人。

## 职业生涯目标

上了大学生职业生涯规划的课程，让我理清思路，明晰未来我要走的道路。明确目标这对我来说意义非凡，进入大学以来，一直处于漫无目的的得过且过得状态，按部就班的完成布置下来的任务。没有特别的追求也不知道毕业

后我能干什么，想做的事情很多，但缺乏目的的我做什么都是半吊子。不想虚度最珍贵的三年，却也没有更好的办法留住换沿着不在的时光，进入大学一来就一直处在这样的焦虑中。

是失败吗？不是已经经历过很多次了吗？

是沿途的荆棘吗？被划破的伤疤还少吗？

是肩负的责任吗？过了十八不就该为自己的决定负责吗？

我就是抱着这样的信念选择了国际商务这条路，即使这是一条晦暗不明充满艰辛的道路……

三年计划：

对于自己的本职工作，努力学好自己的专业知识是必须得，这是一个长期而连续的过程！

努力学好英语，争取考过英语三，四级！

## 实施措施步骤

	主要任务和学习内容	主要途径	相关证书	实现目标
	养成阅读、思考、交流的好习惯；培养自主学习的观念及方法；保证英语水平合格并有所提	1、各类关于国际商务的课；2、多读书，读好书，养成读书笔记的习惯；3、社团	获取以英语三，英语水平等级证书。	基础合格

	高；注重培养写作能力、交际口才以及其他基础职业能力。	活动。4、选择参加一些培训；5、系列人文讲座。		
二年级	加强自主学习和创新意识，努力拓宽知识面，培养良好的沟通能力，自我设计能力，组织协调能力，计算机操作能力，外语会话能力。	1、专业基础课；2、学会利用网络查阅资料；3、参加各种英语活动；	获取计算机水平二级证书，争取英语4级合格。	健全人格
三年级	明确专业方向；着重学习专业知识和培养专业技能。尝试创新和创造发明；培养策划能力、研究能力。	1、相关专业课题研究；2、认识实习；3、专业兴趣学习小组；4、专题学术讲座；5、精选职业技能培训。	根据专业方向选考1-2个相关职业技能资格证书，如：报关、报检等。	形成特长

## 评估调整计划

早上6点起床`然后去跑步`跑一个小时`当然是慢跑`然后回来洗漱一下`在吃个饭`在7点半以前搞定后去今天上课的教室占座位`呵呵`一上午就这样过去了`中午吃饭完后`尽量在宿舍午休`因为午休对身体相当有好处`下午课程一般都比较轻松`完成以后你可以去图书馆去看书`因为正规大学生都是这样的`假期就随意了`不可能不去玩`不可能不去挥霍青春`只是可以好好利用而已`到下午从图书馆

出来后就可以吃晚饭``然后去上自习``最好去上自习``不想去上自习的话就自己在宿舍看看书和宿舍朋友们聊聊天打牌``呵呵``自己分配了``呵呵``

## 我想说的话

不抱怨生活，不抱怨社会，不抱怨自己。我的父母不会为了没给我奢侈的生活而道歉，这个社会也不会为了过高的就业压力而对我们心怀愧疚，生于这个家庭，生于这个年代，我们要肩负的背景实在太多，绝对的平等是不存在的，抱怨除了沮丧什么也不能给我们留下我可以对很多做出妥协——对这样的现实，这样的社会……但成为一个优秀的国际商务人，对我身边的人来说本来就是一种任性，保留着最后的任性是我唯一的执着。道路艰辛但我会坚持下去!!!

*The end*

*2011-11-16*