

商务英语专业大学生职业生涯规划书

卷首语：

对于上大学的我来说，面对这样宽松制的生活，显得有些轻松，也有些迷茫。这样的生活让我对自己的未来，对自己的将来也许会走的路充满了无奈与彷徨。

职业规划不仅是对职业的规划，更是对人生的规划、对自我的规划，这更有利于自身的发展和创造。在自我职业规划之前，也许你只是一个默默无闻，也许兢兢业业、脚踏实地的工作者，但在认真地规划之后，你就是个主宰者，至少是自己的主宰。人生的进步少不了动力和目标，而这个目标就从规划开始。

规划职业，掌握人生。

第一部分 自我认知分析

1.1 职业兴趣

我是一个相对来说不是很外向的女孩，因而我不是很喜欢那种过于外向的工作，所以，我喜欢一些比较稳定的工作，具体的讲，我最喜欢最想做的是一名外贸销售员。当然，根据自己的专业，我想我也会尝试一些适合于我自己的其他方面的工作，总而言之，会根据自己的专业、特长、爱好以及以后自己的发展方向与生活经历来选择自己的路。

1.2 职业价值观

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找到一份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定能力，工作，我觉得就是要认真、努力、不要太计较个人回报，尤其是对于我这样的想成为一个人民教师的人来说，踏踏实实的工作，为自己的学生负责，其他的，不必去计较太多，因而，我的职业价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做好手头的工作，知足常乐。

1.3 职业能力

个人认为自己的能力相对来说还行，对自己本身的专业也很是喜欢。因而，我对自己从事教师行业的能力不曾怀疑过，虽然会有很多的东西需要我去提高，而且自己的学习能力并不差，因而，我想，不管自己在哪里从事什么样的工作，我都能耗不停提高自己的。除了教师行业，我想自己还可以从事与文秘管理相关的行业，或者公务员等。我会认真的对待每一个人，因而，在人际关系方面，我不会与人有太多的纠纷。善于思考，踏实做事，与人为善，理智选择自己的职业。

1.4 性格特征

如前面所说，我是一个相对来说偏文静的女生，平时除了与认识的人能够有较多的话语外，在陌生人的面前，尤其是在陌生的长辈前面，我一般是不会有太多的话语，但并不是说我喜欢一个人独处，我喜欢的是与值得信赖的，相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我

想去与别人的联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以，在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣与本身专业，还有自己性格特征，我觉得自己比较适合做教育与文秘方面的职务。

1.5 胜任能力

由于自己真诚，因而，我相对来说更具有亲和力，这是我的最大的优势吧，加之自己的专业优势，因而，做一名外语教师的话，我能很好的利用自己的优势来展现自己，传授学生知识，教育他人，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能够很好的服务教育，服务学生，回馈社会。其次，我个人的业余爱好广泛，除了正常的工作外，我想，自己广泛的业余爱好也一定能为自己的职业增添一份精彩。至于自己的劣势，我认为自己最大的不足就是自己的一些胆量有待增加，最主要是面对大众的发言能力，就像我最喜欢最钦佩的姜瑜一样。我想自己应该多多的参加的各种社交活动，增加自己的社会实践，在各种活动中不断的自我提高，自己进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自己。

1.6 自我分析小结

根据以上方面的分析总结，我很大程度上重新认识了自己，自己有很多的优点，也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一半，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的职业，对自己的职业生涯做出合理、正确的规划，可以让自己更加快速的走向自己的成功，职业是一生的事情，因而，首选必须选好真正适合自己的职业，之后，在以后的生活中，要不断的进步，不断的学习，不断的完善，具体而言，就是走好教师教育这条路，然后不停的提高自己的英语水平，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然，工作生活与日常普通生活必须协调好，身体将康也不容忽视，总而言之，认知自我，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

第二部分 职业环境分析

2.1 家庭环境分析

我家住在丹阳市，父亲是一位职业员工，母亲没有固定的职业，家里的经济状况虽然不是很贫困，但也不是很富裕，但是家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习上面花了多少，不管在什么情况下都支持我的学习，尽他们所能去为我创造最好的学习环境，自己考上了大学，家里人都很高兴，因为我是他们的期望，他们其实也不是希望我能够做出什么很伟大的事情，他们只希望能够过的好好的。

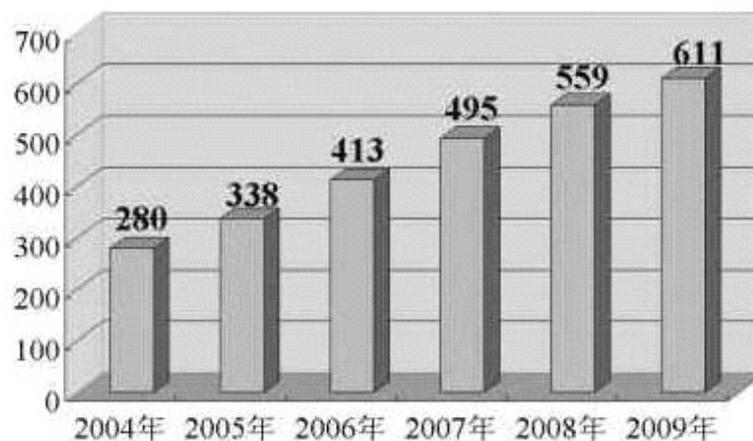
2.2 学校环境分析

我读的学校是一个比较好的专科院校，学院的各项设施都还算完备。虽然学院还在建设中，但我对我们学院是抱有很大希望的。前景应该会很不错。作为一个当代的大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习的环境，一个学习的平台。我在学校进行的专业学习，大多都是通过自己学习掌握的，老师给的，更多的是引导，更多的是指点，在实践经验方面，我想，学校给我们的确很有限，这或许是我所在的学校或者说是大多数学校都做的不够好的地方吧，因而，自己必须多多参加社会实践，很有必要自己多多增加社会经验，而不是等着学校安排实习。

2.3 社会环境分析

金融危机几乎让各个行业都遭受了不同的冲击，就业形势的严峻行令人堪忧，不少企业做出了大面积的裁员，大多数企业则选择大幅度缩减招聘人数，这对大学生就业来说无异于火上浇油，农民工、本科生、研究生都在为着各自的工业激烈的竞争着，不过因为我国经济的基本面并没有改变，经济增长的动力依然强劲，这为大学毕业生顺利就业提供了保障。金融危机的确影响了全球经济，但可以看到国际影响较大，国内形势还比较稳定的，依然可以通过自己努力，谋得一职半位的。危机带来了困扰，既是挑战，更是机遇，等待我们这些大学生去面对去挑战，而战胜危机之后，则是更明朗的前途。当前国家出台了各种政策，大力解决大学生就业问题，通过各种途径解决学生就业难的问题，也因为经济危机的原因，教师行业的竞争也愈加激烈，要求也更加严格，因而

必须确实加强自己的各种能力，只有这样才能可能在这种恶劣的环境下占得一席之地。



2010年就业形势预测

据预计，2010年总共将有630万大学毕业生。教育部部长袁贵仁在2010年全国普通高校毕业生就业工作视频会议上坦言：国际金融危机对我国就业的不利影响还没有消除，如果说今年是我国经济最困难的一年，那么明年就有可能是最复杂的一年，整个宏观层面就业形势就很严峻。那么，明年的毕业生人数630万，再加上往届没有实现就业的，需要就业的毕业生数量之大可想而知。预计明年就业市场整体形势稳中有降，即就业形势将更加严峻。原因有三：一、因欧美、日本等发达国家受金融危机的影响还不能很快恢复，所以外企需求量下降；二、国企今年为了响应国家号召已经扩招，大量“透支”了2010年的招聘名额，所以明年需要消化这些岗位；三、由于海外市场低迷，大量高层次人才从海外回流。

2.4 职业环境分析

当前教师行业发展朝着两极分布，一方面，西部地区的教师人数、教师质量、以及教学设施、教师待遇方面都显得捉襟见肘，而另一方面，在中东部发达区域，教师行业则显得竞争异常激烈，当前的经济形势下，随着国家对教育的大力扶持，教师行业的稳定性让越来越多的大学生对其青睐有加，总结一下中小学教师主要呈现如下现状：教师队伍年轻化，教师待遇低位化，教师压力极限化，东西发展两极化。作为教师，最大的职责是教学育人、任劳任怨，因而要求教师必须不能太盲目化，对于刚毕业而无经验的大学生来说更是如此，

而现在东西部初、高中文科教师人几乎处于饱和状态，对于英语专业的我们来说更是面临巨大挑战。所以，我要扎实专业知识，提高综合素质和技能。树立正确的择业观。

第三部分 我的职业定位

3.1 自身的 SWOT 分析

3.1.1 优势因素 (S)

我的最大优势就是自己的学习能力，我比较容易接受新的知识，我想，这个优点会很大程度上促进我的发展，其次，个人性格上比较冷静、稳定、有耐心，这为我走教师这条路增加了很大的筹码。而且自己的专业技能掌握的也还好，这点也是极为重要的。

3.1.2 弱势因素 (W)

就我自身，我想我最需要克服的困难就是提高自己面对公众的能力，应该多多参加一些公众活动，加强自己面对大众的能力，克服紧张情绪，与更多的人交流交往。当然，自己肯定还有很多不足的地方，需要在以后的学习与生活中不断的改正与提高。

3.1.3 机会因素 (O)

应该来说，就目前的就业形势来说，纯粹的机会因素是很少的，正因为如此，我想我得更加珍惜每次的机会，尽力抓住每一次机遇，当前江苏省的中小学教师招聘形式改为了全省统一招收，不允许学校自己私自招收，因而，对于我来说，这无疑是多了一份机会，因为这样的形式招聘很大程度上增加了招聘的公平性与合理性。除此之外，我也相信在我以后的工作生涯中，我同样会遇到许许多多的机会，比如说加薪机会，升职机会等等。

3.1.4 挑战因素 (T)

没有任何一个职业不存在挑战因素，教师职业同样如此，敢于迎接挑战，才能不断在挑战中让自己成长，首先是自己在教学的过程中，肯定会遇到许多具有挑战性的问题，比如说升学率，比如说学生复杂问题的解决（不仅仅是学习方面的问题），自己还有可能会成为班主任，如何管理好一个班级，会对自己构成极大的挑战，这也是一种威胁，对自己工作能力的一种考验，所以，必须充分认识这些挑战因素。

3.2 职业定位

职业目标：将从事外贸行业，先从外贸跟单员开始做，再做助理，再做外贸销售员，最后自己创业。

职业发展路径：走管理路线，一步一步走好。

具体路径：外贸跟单员→文秘→助理→外贸销售员→自己创业

第四部分 计划实施

4.1 近期目标

大一：

freshman——因为是刚进入校园的新鲜人嘛

大二：

sophomore——大二的学生在校园里口碑不好哦，“聪明的傻瓜”，因为他们总是自以为是

大三：

junior

- 大一：尽快完成高中到大学的角色转变，积极参加集体活动，认真学习，掌握扎实的基础知识，除了学习之外，希望能在社团或者学生会也或者是班上担当职务，争取在学期末拿到至少三等奖学金。通过自己的努力，争取考出英语四级证书。
- 大二：积极参加社会实践活动、青年志愿者活动及社团的各种活动，提高自己的社会实践能力和人际交往能力。努力学习专业文化知识和师范技能，积极参加见习活动。并争取通过英语六级考试和通过外贸跟单员证及文秘证。如有可能，选择自己喜欢并适合自己的科研课题，做一定的研究，提高自己的思维能力。
- 大三：进一步扎实自己的专业知识，提高英语翻译技能。时刻关注就业形势。并做好考专插本准备。到外企实习，了解当时的工作方式，对于自己的就业问题，慎重考虑，根据实际情况做好抉择。认真完成毕业论文，对自己各方面进一步完善和提高，为正式踏入社会做好准备。

第五部分 论证

第六部分 相关附件

6.1 附件一：职业兴趣测评

霍兰德职业兴趣测试报告

测评日期：2010年5月31日

一、测评项目说明

每个人在面对就业择业的时候，一般表现出一定的职业兴趣倾向性，也往往有各自更适合的工作领域。

霍兰德的职业兴趣理论，其核心是按照不同的职业特点和个性特征将人分为六类：技能型、研究型、艺术型、社会型、企业型、常规型，这六种类型的人具有不同的典型特征。每种类型的人对相应职业类型感兴趣，当我们就业择业的时候，我们的兴趣与职业环境的匹配是形成职业满意度、成就感的基

础。

本测验是基于霍兰德 (Holland) 的职业兴趣测验的本土化产品，它不仅能够测出你对什么类型的事情和工作感兴趣，而且还反映出你的做事心态、以及你的部分性格特点。

本测试以霍兰德职业兴趣 (Holland Vocational Interest Theory) 理论为基础，从你想、喜欢干什么 (兴趣)、和你擅长干什么 (能力) 两个方面测查个体的职业倾向，同时在题目内容设计方面结合了当代中国大学生的实际情况。通过本测试，可以帮助测试者较为准确地了解自身的个体特点和职业特点之间的匹配关系，同时为测评者在进行专业选择和职业选择时，提供客观的参考依据。

二、得分统计表

技能型 (A 型)	研究型 (B 型)	文艺型 (C 型)	社会型 (D 型)	企业型 (E 型)	事务型 (F 型)
3	7	7	10	6	9

得分说明：

您在某种职业类型中的总分越高，表明您越适合从事该职业环境的相关工作，得分最高的项就是最适合您的职业类型；反之，您在某个类型的得分越低，表明您越不适合从事该类型的职业。您在择业时应尽量避免选择得分最低的职业类型，因为该类型的工作与您的自我兴趣相差很远，可能会不利于您在工作中获得快乐和满足感并做出成绩；如果您有两种（或以上）的职业类型的得分相同，表明那两种（或以上）职业类型都比较符合您。

技能型：（3）

该类型的人往往看重现实事物的价值，安分随流，做事保守，较为谦虚，踏实稳重，诚实可靠，情绪稳定，不善交际应酬，通常喜欢独立做事。

研究型：（7）

该类型的人坚持性强，有韧性，喜欢钻研，重视科学性和不断地学习，善于分析思考，为人好奇，独立性强，做事谨慎。

文艺型：(7)

该类型的人属于理想主义者，追求完美，不重实际，想象力丰富，富有创造性，具有独创的思维方式，直觉强烈、敏感，情绪波动大，较冲动，不服从指挥。

社会型：(10)

该类型的人有强烈的社会责任感和责任心，关心社会问题，渴望发挥自己的社会作用，为人友好，热情，开朗，善良，善解人意，助人为乐，易于合作。

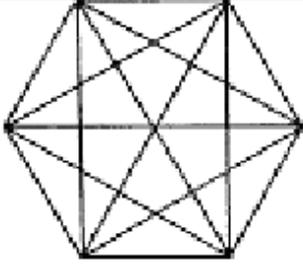
企业型：(6)

该类型的人为人乐观，对自己充满自信，喜欢冒险，精力旺盛，有支配愿望，好交际，喜欢发表意见和见解，善辩，独断。

事务型：(9)

该类型的人服从权威，讲究秩序，责任感强，高效率，稳重踏实，细心仔细，有条理，耐心谨慎，依赖性强。

三、结果统计图

	技能型 3	研究型 7	
事务型 9			文艺型 7
	企业型 6	社会型 10	

从上图中可以看出各个职业类型之间存在不同程度的关系。一般来说，两个类型靠的越近，它们之间的关系就越密切，这两种类型的个体之间的共同点就越多。如技能型和研究型的人就都不太偏好人际交往，这两种职业环境中也都较少机会与人接。

反之，两个类型离的越远，关系也就越少，通常在六边形上处于对角位置的类型之间即为相对关系，如技能型和社会型、研究型和企业型、艺术型

和事务型等，一般来说，相对关系的人格类型共同点很少，因此，一个人同时对处于相对关系的两种职业都很感兴趣的情况十分少见。

兴趣是成功的重要推动力，对于面临就业大学生来说，如果能够选择到与自己兴趣爱好相符合的职业，将可以使自己在工作中找到快乐和满足感，也更容易获得成功。职业心理学的研究表明，一个人对某种工作有兴趣，能发挥他全部才能的 80%-90%，并且能长时间保持高效率而不感到疲劳；如果对某种工作不感兴趣，则他的才能只能发挥 20%-30%，并且容易疲劳。所以，大学生在择业的时候，应该尽量选择与自身兴趣相匹配的职业类型和职业环境。

然而，在实际的职业选择中，除了应该优先选择那些与自身的职业类型相匹配的职业环境外，我们还要考虑一些别的因素：

首先，因为个体本身常是多种职业兴趣类型的综合体，单一职业倾向显著突出的情况往往并不多见，因此人们在具体择业的时候，除了得分最高的职业类型外，得分第二高的职业类型中的相关工作，有时同样也可以予以考虑。

其次，由于兴趣的可行性差异，有些人的职业兴趣脱离客观条件，过于浪漫，往往想得好，做不到；有些人职业兴趣建立在切实可行的基础之上如结合自己所学的专业、社会的职业需求等，最后心想事成，获得成功。所以，大学生在择业时，除了要考虑与自己职业兴趣外还要兼顾考虑获得职业成功的现实可能性。

四、您所属的职业类型及职业发展建议

鉴于测评结果，您的优势职业类型是社会型(D型)和事务型(F型)。

◆社会型(D型)：

基本特征：

1. 该类型的人关心社会的公平和正义，往往有较强的社会责任感和人道主义倾向；

2. 该类型的人善言谈，能与周围的人融洽的相处，喜欢周围有别人存在；

3. 该类型的人愿意教导别人，而且一般喜欢与人而不是与事物打交道。

职业特征：

1. 该类型的人喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，适合从事为他人服务和教育他人的工作；

2. 该类型的人喜欢与人打交道、社会交往较多的工作，希望能够不断结交新的朋友，适合从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等工作；

3. 该类型的人非常看重人与人之间的关系，愿意帮助照顾周围的人，喜欢参加集体活动，适合咨询等帮助别人解决人际方面的问题的工作。

在职业发展过程中，该职业倾向的人可以充分发挥自己人际交往方面的能力、在团队或集体活动中积极主动地扮演组织协调者；此外，注意在工作中通过有意识的锻炼增强自己独立工作的能力。

推荐职业代号：D

该类型的典型职业：教师、学校校长、心理辅导员、公务员、咨询人员、医生、护士、职业指导顾问、育婴师等。

◆事务型(F型)：

基本特征：

1. 该类型的人尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，讲求精确，喜欢从事高度有序的工作；

2. 该类型的人工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律；自我控制能力强；喜欢有秩序的、安稳的生活；

3. 该类型的人喜欢关注实际和细节情况，做事认真仔细；

4. 该类型的人习惯接受他人指挥和领导，愿意执行上级命令，通常不习惯于自己对事情做出判断和决策，缺乏创造性和冒险精神。

职业特征：

1. 该类型的人偏好对数字、资料等进行明确、有序和系统化的整理工

作，如按照既定规程序保管记录，填写书面和数字的资料，使用文字和数据资料设备协助实现组织目标或获取经济利益；

2. 该类型的人喜欢要求注意细节、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；

3. 该类型的人喜欢有组织、系统化的活动，他们习惯接受他人的指挥和领导，不喜欢成为众人瞩目的焦点，也没有强烈的领导欲望。他们在工作时，是那种会善始善终，坚持不懈，是值得信赖的人；

4. 该类型的人比较适合职责明确、条理清晰、高度有序的工作环境。

在职业发展过程中，这种职业倾向的人可以发挥自己友善、自我控制强、工作细致且有毅力的优势；此外，注意提高自己的创新和灵活应变的能力及处理复杂事情的能力等。

推荐职业代号：F

该类型的典型职业：审计员、出纳、会计、图书管理员、统计员、打字员、秘书、邮递员、文员、接待人员、文件档案管理员等。

第七部分 结束语

一个人的职业倾向和职业兴趣，决定了最适合他的职业，一个人如果做自己感兴趣的工作，往往能将自己的潜力最大地激发起来，也最容易获得成功。当然，兴趣并不代表成功，对某一职业有兴趣，并不代表能干好这个职业，还必须具备与该职业生涯相适应的能力和个性才能做好这项工作。

梦，是虚幻的也是真实的；梦，是遥远的也是近在咫尺的；梦，是未来的也是现在的，我的梦是未来的，而我的未来不是梦.....

