

# 规划人生放飞梦想

名称：《职业生涯规划书》

姓名：

学院：外国语学院

专业：英语

学号：

班级：

# 目录

前言.....	1
个人信息.....	1
自我分析.....	1
职业兴趣.....	1
职业能力.....	1
职业气质.....	2
职业价值.....	2
优势劣势.....	2
专业分析与职业定位.....	2
(1) 专业分析: .....	2
(2) 职业分析: .....	2
(3) 企业分析: .....	3
(4) 地域分析: .....	3
小结: .....	3
职业定位.....	4
SWOT 分析 .....	4
分析结论.....	4
实施计划.....	4
1、近期职业目标.....	4
2、职业适应期.....	4
3、职业奋斗期.....	4
大学四年阶段规划.....	4
1、大学一、二年级（试探期） .....	4
2、大学三年级（定向期） .....	4
3、大学四年级（实践期） .....	5
评估调整.....	5
1、职业目标评估.....	5
2、职业路径评估.....	5
3、实施策略评估.....	5
4、其它因素评估.....	6

# 前言

在我过去的十九年中有十八年都是按照既定的路走的，幼儿园小学初中高中大学，人常说“少壮不努力，老大徒伤悲”，以前是为上大学努力，上了大学后才是真正的为自己的前途而努力。好多大学生在上大学以后都会感到很迷茫，不知道自己那么努力上了大学是为了什么，不知道自己真正职业兴趣所在，不知道自己将来要做什么，不知道自己是考研还是工作，不知道自己能不能找到工作……在已经步入二十一世纪的今天，大学生已经与时代接轨赋予了全新的含义，背负着更多的责任，而职业生涯规划对于当今的大学生更显得尤为重要，不仅树立了人生目标，更将理想具体化，指明了奋斗与前进的方向，让我们的人生，不再虚度。

## 个人信息

姓名：性别：

出生年月：

邮箱：

政治面貌：共青团员

学院：外国语学院

班级：

特长：热情细心、遇事沉稳

性格特点：外向、热情、负责、稳重

自我评价：我是一个愿意尝试新鲜事物的人。这就意味着我有着外向活跃的性格，遇到机会都会去积极争取。我是一个不愿服输的人，这也就意味着我遇事沉稳，面对任何挑战都会乐观面对。

## 自我分析

### 职业兴趣

我非常喜欢对工作进行规划从而使工作变得有条不紊，我也渴望把自己的想法运用到我的工作中去，我对环境适应强，愿意尝试新鲜事物，我灵活热情却又不乏稳重，相关的语言工作我想我都可以胜任。

### 职业能力

我是一个要求完美的人，无论是对事情还是对自己，都是要通过自己的努力来达到尽可能的尽善尽美。我喜欢团队合作，我认为一加一永远大于二。我喜欢有挑战的工作和富有激情的生活。我不畏惧问题的出现和环境的改变，我认为这更可以使自己得到锻炼。

## 职业气质

根据我的职业气质，以下职业有我的选择方向：老师、对外导游、翻译、设计师、培训师、城市规划、企业家、广告创意人、律师、项目开发者、公务员等。

## 职业价值

我认为找到适合自己的领域来发挥自身价值比什么都来得重要，我认为靠自己的实力打造出属于自己的天地来证明自己比什么都重要，这样才能实现自己的价值，我能把分配给我的特定任务尽职尽责地完成，总体而言，后天的努力而不是先天的资质，职业对于我来说只是体现我自身价值的支点之一。

## 优势劣势

我可以对事情做好事前的规划，对每项工作做好充足的准备，我喜欢团队合作，因为团队的力量胜过我自己的实力，当然我自己也喜欢独自应对挑战。压力和危机也不会扰乱我冷静的头脑。从容的看清自己应该做什么和需要做什么。我的乐观和责任心，支持着我冒险和尝新的欲望有稳定平和的心态。毫无新意的工作可能让自己缺乏激情。

# 专业分析与职业定位

## 英语

### (1) 专业分析:

本专业学生主要学习英语语言的基础知识和理论，要求学生掌握听、说、读写、译等方面的语言基本技能，并了解英语国家的社会、文化、历史等方面的知识，要求学生通过各项理论课程学习及翻译学习、科研训练等实践教学环节形成较强的笔译和口译能力、交际能力、初步的科研能力和管理能力；同时，要求学生通过教育理论课程的学习和教育实习形成良好的教师素养，获得从事英语教学的基本能力和英语教育研究的基本能力。

### (2) 职业分析:

本专业培养具有扎实的英语语言基础知识和语言基础技能，具有广博的文化知识和跨文化交际能力，并能熟练地运用英语在教育、外事、经贸、旅游、文化、科技等部门从事教学、翻译、管理、研究等工作的应用型专门人才。

### (3) 企业分析:

随着中国改革开放的程度日益加深，在 WTO 中地位越来越重要，英语这门传统专业越来越焕发出新的光辉。国有企业、外资企业、中外合资企业都在中国这片热土上蓬勃发展；中国与其他国家的交流日益紧密、中国的国际地位日益提升，都

使得英语这门国际化的语言显得更加重要，对英语人才的需要也逐步加大。

#### (4) 地域分析:

中国不断加入各项国际化组织，各种外资企业不断进入中国投资，这都给英语人才的发展带来新的机遇。全国各地的英语学习者都数量众多，这又为英语人才的发展提供机会。

#### 小结:

根据前面对国内外中国现在的发展现状和未来的发展趋势来看，与英语有关的行业蓬勃发展，英语行业前景巨大。随着中国的市场开放和外资的不断涌入，英语专业焕发出新的活力，英语专业总体就业前景看好。

## 职业定位

### SWOT 分析

综合自我分析及环境分析的主要内容，得出本人职业定位的 SWOT 分析

	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
内部环境分析	与别人相比，我对环境的适应能力较强，能迅速的适应环境并在适当的位置发挥自己的力量。并且敢于表现自己，考虑事物较为全面。	过分看重别人的看法；对抽象、复杂的理论缺乏耐心；由于喜欢多样化和新奇刺激。不喜欢循环往复。
	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
外部环境分析	1、不断进行各种实习与深造，锻炼（认识实习，生产实习等）。2、学校、学院内有资深的就业指导老师做指导。3、灵活抓住机会，利用机会；充分利用各种双选会，选择适合自己的企业。	1、人才多，竞争大，人际关系网络薄弱 2、技术类的要求不断的更新知识，各类人才太多，特别是名牌大学的学生理论知识深厚。3、现在缺乏个人核心竞争力 4、没有更多的实践机会拥有更多的人际关系。

### 分析结论

职业目标	同声传译
------	------

职业发展策略	可以在不同的培训机构以及各样的企业进行工作学习,为自己不断积累经验,从而不断提升自己的水平和素质,最终可以成为翻译行业的佼佼者。
职业发展路径	走学者路线
具体发展路径	企业对外职员——>笔译——>口译

## 实施计划

在自我认知和职业认知的基础上,根据职业需要及 SWOT 分析,制定具体规划,缩小与目标职位的差距,从而解决人职之间的矛盾。确定自己的内部发展。围绕可能的职业发展道路,我对未来十年作初步规划如下:

### 1、近期职业目标

这是学业成就期,要充分利用校园环境及其条件优势,认真学好专业知识,培养学习、工作、生活能力,积极参加实践活动,珍惜实习机会,全面提高个人的综合素质,并做好就业的准备。

### 2、职业适应期

从校园到社会,从学习到工作,这是一个过渡期,在这三四年的时间里,要经过不断的尝试和努力,初步找到适合自己发展的工作环境、岗位。并为自己进一步的提升打下良好的基础。

### 3、职业奋斗期

这一时期将是自己职业生涯奋斗的黄金时期,全身心地投入到工作中,只为自己的目标—同声传译

短期目标:

完成大学的学习,考取翻译研究生毕业后成功就业。

时间: 2025 至 2031 年

主线: 学习专业知识,提高自身综合素质,成为优秀的毕业生。

### 大学四年阶段规划

#### 1、大学一、二年级(试探期)

进入大学后积极参与专业知识讲座,接触社会人,通过了解毕业了了的师兄师姐

的工作等途径初步了解职业。并通过参加各种培训班、选修课等形式的学习提高自己的文化修养；通过参加各种社团活动和学生会活动来提高自己的人际沟通能力、扩大人际关系网、增加自己的信息来源；通过组织各种活动提高自己的组织策划能力；通过做学生干部多与老师、领导接触扩充自己的知名度。

## **2、大学三年级（定向期）**

加强专业知识的学习，对个别领域深入地进行了解、认识。了解企业的用人要求，并通过各种途径提高自己的能力条件，为自己的就业增加砝码。从事兼职、社会实践活动，在课余时间从事于自己专业有关的专业类工作，和专业性的知识技能比赛等，检验自己的知识技能；同时注意提高自身的基本素质和职业素质，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。

## **3、大学四年级（升华期）**

大学第四年，考取相关专业研究生，从而使自己的专业水平得到大幅度的提升，不断增强自己的实力与资本从而才能在以后的工作中处于不败地位。

# **评估调整**

## **1、职业目标评估**

我会时刻关注我们英语这行，以及翻译，对外交流等方面的发展，这些跟我专业相关的行业，以便更好的掌握专业最佳的发展方向。

## **2、职业路径评估**

依据国家各项政策和各种发展规划，时代发展方向，社会的发展潮流，适时调整自己的发展方向，做到与时俱进。

## **3、实施策略评估**

根据自己的能力及要求，采取有效可行的策略，达到想要的那种效果。

## **4、其它因素评估**

根据自身身体、家庭、经济以及社会状况，和一些机遇、意外等特殊情况来适时调整变更。

我每一年审查计划完成情况，当出现特殊情况我会适时调整，做得更好。

以服务人民，与时俱进，开拓创新，实事求是，积极进取的原则适时调整适合自己的职业以及调整制定切实可行，易掌握的规划。

# **总结**

职业规划是做好了，但离人生目标还是很远，更重要的是要付之与行动，并且取得成功，达到最终的目的。然而现实是变幻莫测的，事事都难以预料，我必须做好心理准备，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要

及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。只有这样才能更好的去面对人生。