

# 我的职业生涯规划书

## 目录

### Catalogue

#### 总论(引言)

##### 一 认识自我

###### 1. 个人基本情况

###### ①个人资料

###### ②教育背景

(a)小学(b)初中(c)高中(d)大学

###### (1) 业务培养目标

###### (2) 经济科学与技术主要课程

###### (3) 修业年限

###### (4) 授予学位

###### (5) 专业就业前景

###### (6) 该专业的自我感觉

###### ③个人爱好

###### ④学业目标

###### 2. 职业兴趣

###### 3. 职业能力及适应

###### 4. 个人特质

###### (1) MBTI 测评

###### (2) 霍德兰职业兴趣测评

###### (3) 自我总结

###### 5. 职业价值观

###### 6. 自我分析

##### 二. 职业生涯条件分析

###### 1. 家庭条件分析

###### 2. 学校环境分析

###### 3. 社会条件分析

###### 4. 职业分析

##### 三. 职业目标与执行计划

###### 1. 职业目标的重点性

###### 2. 职业目标: ①创业

②就业 

创业

(1) 学好英语。

(2) 学好专业知识。

(3) 拓延专业知识。

(4) 学习一些经管法方面的知识

(5) 在自我生活习惯与性格等方面提升自我

## 四. 总全评析及我对职业生涯规划的看法

### 一. 自我认识

#### 1. 个人基本情况

##### ①个人资料

姓名：  
性别：  
年龄：  
籍贯：  
就读院校：  
专业：  
班级：  
学号：  
电话：  
邮箱：

##### ②教育背景：

- (1) 小学：
- (2) 初中：
- (3) 高中：
- (4) 大学：

该专业的基本情况为：

##### (1) 业务培养目标

本专业培养适应市场经济和全球经济一体化发展需要的、经济理论基础厚实、知识面较宽、研究分析能力较强和有向经济学相关领域扩展渗透能力的高级应用型经济人才，毕业生能在综合经济管理部门、政策研究部门、金融机构和企业从事经济分析、预测、规划、管理、咨询和理论研究等工作。本专业学生主要掌握政治经济学、微观经济学、宏观经济学、产业组织、计量经济学、信息经济学、会计学、统计学和财政与金融、现代公司理论等方面的基本理论和知识；接受金融、证券、投资、保险等领域方法与技巧的基本训练，掌握相关业务的定性、定量分析方法和计算机应用技能，具备处理经济分析、产业组织、证券投资、资本运营以及公司运作等方面业务的基本能力；熟悉改革开放的方针政策和法规以及相关国际惯例，具有较强的处理信息与人际关系技能，具有一定的经济研究和实际工作能力；具有较强的文字和口头表达能力；熟练掌握一门外语。毕业生应获得以下几方面的知识和能力：

- ①本专业培养具备比较扎实的马克思主义经济学理论基础，熟悉现代西方经济学理论；
- ②比较熟练地掌握现代经济分析方法，知识面较宽，具有向经济学相关领域扩展渗透的能力的人才。
- ③主要就业方向是在综合经济管理部门、政策研究部门、金融机构、企业从事经济分析、预测、规划和经济管理工作。

(2) 经济学主要课程：政治经济学、微观经济学、宏观经济学、产业组织、计量经济学、信息经济学、会计学、统计学等。

(3) 修业年限：

四年。

(4) 授予学位：

经济学学士学位。

(6)专业就业前景:

就业方向一 经济预测、分析人员

职业状况:此职位分布在各行业中,但一般只有比较大的公司和政府中经济决策部门才会设置。主要负责各种市场数据的收集和分析,随着市场化程度越来越高,市场调查和分析的重要性也将越来越明显。

薪酬水平:2000-5000元不等。

就业方向二 对外贸易

职业状况:将“世界工厂”生产的产品,销售给国外客户;为国内客户寻找国外货源;组织国际贸易货物物流等。有相当一部分外贸人员在经验成熟后,成立了属于自己的外贸公司。

薪酬水平:新人做外贸,在外企待遇在5000元左右。而外贸就业机会集中的温州、义乌等地,新人的待遇大概只能在2000元左右。当然,在拥有一定的客户开发能力后,贸易提成是一笔更大的收入来源。

就业方向三 市场营销

职业概况:只要有产品和服务在出售,就会有销售的职位在招聘。对于以技术为背景的行业里面,例如电讯,软件等,销售的需求仍然会持续走高。即使在非技术领域,销售职位也一直是市场需求最旺盛的职位类别之一。

薪酬水平:在销售这个职位上,报酬的差别很大,不少职位的基础工资很少,因为报酬完全建立在销售业绩的基础上,每做成一笔生意都可以得到佣金。对于工资建立在销售业绩上的销售人员来讲,压力是巨大的。但同时,回报也是巨大的。

就业方向四 管理类职位

职业状况:刚出校门的大学生首先谋得的管理职位大都为一线管理人员,例如生产管理、行政管理、人事管理、金融管理等等。

薪酬水平:1000-3000元不等。

就业方向五 其他

政府公务员(参加公务员考试)、各种经济类职业中专等学校教师、会计(建议在校期间通过会计从业资格考试和助理会计师考试;选择参加报考注册会计师考试,一般能通过五门中的三门毕业时就会有会计师事务所愿意给你就业机会)、证券从业人员(可以参加证券业从业人员资格考试)、物流从业人员(参加物流师资格认证考试或物流经理资格考试)。

(7)该专业的自我感觉:

对于所就读的专业我充满兴趣与自信。

③个人爱好

简单经济小作品的制作、打篮球、游泳、吹笛与演奏、电影、听音乐、电脑方面的知识……

④学业目标:

现在读大二,认真完成大学四年的学习,扩展自己各方面的知识与能力,打算考研,硕士毕业。

2. 职业兴趣

①金融理财师

从事为客户指定理财方案的工作。

②创业

我既喜欢创业的快乐与刺激性,也自信能在这方面有所发展。

③商业投资

从事商业投资也是我的一个兴趣。平时就喜欢学习与了解经济学与商业投资的书籍。同时自己在这方面敢于决择与承担

### 3. 职业能力及适应

相信在大学四年的学习后，能很好的掌握专业知识，以及相关的知识。能很容易的从事该方面的工作。在交流方面现有所欠缺，会尽力提高。主要是在公共场合发言时会比较胆怯。但和朋友与同学能很好的相融。

对待学习比较认真，同时爱阅览其它方面的知识。

善于分析与决策

### 4. 个人特质

#### (1)MBTI 测评

我的人格类型为： INFJ（内向 直觉 情感 判断）

我的人格特征：

我比较安静，喜欢独处，通常会三思而后行，在同一时间内一般只专注于一件事情；我很重感情，会默默的、诚挚用心地关切他人，能很好地体察别人的情感和预见别人的需要。我能够理解复杂的概念，会看到事情发展的宏观方向，擅长发现新的可能性。我试图做任何需要做，或者想要做的事情，有做出成绩，不达到目的不罢休的干劲。我为人光明正大，忠于自己的价值观，有强烈的愿望为大家做贡献。

追求完美和固执，使我容易走极端。一旦决定后，我会拒绝改变，并抵制那些与我的价值相冲突的想法。我总是探寻事情的意义和价值，过于专注各种想法，会显得不切实际，而且可能忽视一些常规的细节。我需要留意周围的情况，并学会运用已经被证实的信息，这样可以帮助我更好的在现实世界中发挥我的创造性思维。我敏感，非常关注个人的感受和他人反应，对任何批评都很介意，其实需要客观地认识自己和周围的人际关系，以更好地促进事情向正面转化。

我在工作中的优势：

我能够通过自己的坚韧、创意和必须达成的意图取得成功；

对于那些对我很重要的项目我专注执着，能够竭尽全力完成工作，对自己信仰的事业尽职尽责，坚守原则，因而受到敬重；

对别人真正关心，有帮助别人成长和发展的才能，能够提出造福大众利益的明确远景，因而受人尊敬与追随；

坚决果断，能够说服别人，并有高度的组织能力；

有创造力，能提出独树一帜的解决问题的方法。

我在工作中的劣势：

很难做与自己价值观相违背的事情，过分地专注于自己的理想，可能导致死板，建议我更开放、灵活一些；

对于做完一件事情要花多长时间心里没有数，对计划的可能性有不切实际的倾向，建议我注意事情的细节和现实情况；

难以把复杂的想法简明地表达出来，不善于处理矛盾，容易忽略不快，很难拉下面子客观、直接地训诫下属，建议我更直接地表达自己和与人沟通；

易于仓促下判断，而且一旦做出决定就不愿意再回头审视一下，更不愿意撤销决定，建议我更多地审视自己的决策和听取别人的客观意见。

给我的职业建议：

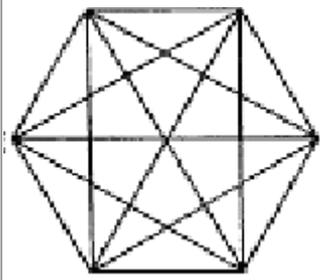
我喜欢运用自己的观点和知识帮助别人，最好能一对一地开展工作的，在为别人提供帮助或服务、促进别人成长的同时自己也得到提高，另外工作环境友好、没有紧张的关系，我的努力

能得到别人的精神支持，想法能得到重视。社会型工作，特别是咨询、顾问类工作很适合我。企业型工作中也有一些可以发挥我独特的天赋才能。一类是顾问类工作，如理财顾问、物业顾问等，还有人力资源类工作也很适合我，因为我想了解什么能够激励别人，对于别人有洞察力；

文艺型工作对我较有吸引力，我可以运用自己的才能创造出独特的作品，同时把自己的观点和想象力融入其中，并且可以独立完成。

我希望工作符合我的个人价值观和信念，能让我在人格上和职业上都保持诚实正直的品质，能够独立地工作，自由地表达自己，并自主安排自己的时间及环境，对自己的工作进程和工作成果有极大的支配权。高中或大学的文科类教师工作是我不错的选择。

## (2) 霍兰德职业兴趣测评

	技能型 19	研究型 16	
事务型 15			文艺型 16
	企业型 19	社会型 12	

鉴于测评结果，我的优势职业类型是 技能型 企业型 。

技能型（A型）：

基本特征：

1. 该类型的人身体强健，动作敏捷，做事手脚灵活，具有较强的动手能力和动作协调能力；
2. 该类型的人很现实，不是个理想主义者，追求安定、舒适的生活；
3. 该类型的人不善言辞，可能在自我表达和向他人表达情感方面稍感困难，不擅长与人交际；
4. 该类型的人思想较保守，对新鲜事物不太感兴趣，情感体验也不太丰富，在生活上也许缺少一些情趣；
5. 该类型的人宁愿与机器和工具打交道也不愿意与人打交道。

职业特征：

1. 该类型的人喜欢户外活动，热衷于通过自己的双手来创造出新鲜事物；
2. 该类型的人喜欢运用工具、机器从事一些操作性工作。对要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、动植物相关的职业有兴趣；
3. 该类型的人偏好于具体任务，各类工程技术工作或有一定程序要求的技术型、技能型工作可能会适合您。
4. 该类型的人更喜欢和具体有形的物体如机械、工具等打交道，因此在工作过程中不希望有太多的人际交往。

在职业发展过程中，这种职业倾向的人可以充分发挥自己动手能力强、沉稳、耐心的优点，不断提高自己的技能、技巧；此外，要注意增强抽象思维的能力和与人交往、沟通的技能。

推荐职业：

推荐职业代号： A01-A17

该类型的典型职业：录音师、制图员、司机、机械工程师、园艺师、烹调师、建筑师、钟表维修员、计算机硬件人员、测绘员等。

企业型( E 型):

基本特征:

1. 该类型的人精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险、支配欲强;
2. 该类型的人通常具有领导才能,能够影响、说服他人共同达到组织或个人的目标;
3. 该类型的人为人务实,通常追求权力、财富和地位,习惯以利益得失,权利、地位、金钱等来衡量做事的价值,做事有较强的目的性。

职业特征:

1. 该类型的人往往不喜欢那些需要精耕细作的常规性的日常工作,以及长期智力劳动和复杂思维的工作;
2. 该类型的人富于冒险、喜欢竞争,比较适合那些需要胆略、冒风险和承担责任的工作;
3. 该类型的人适合可以展示自己的经营、管理、劝服、监督和领导才能,并实现机构、政治、社会及经济目标的工作;
4. 该类型的人适合经常和人打交道而不要求很高的动手操作能力的工作。

在职业发展过程中,这种职业倾向的人可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能,以及自信、精力充沛、领导力强的优势;此外,应尽量避免过于冲动的想法和行为,多注意日常工作和工作中的细节。

推荐职业:

职业代码:

该类型的典型职业:项目经理、推销员、企业管理者、律师、拍卖师等。

(3)自我总结:

①特立独行

最讲究做事的效率,独立性较强

②有恒心

有坚持的决心做好一件事,不会轻易的放弃一件事

③对很多的事情总是充满兴趣

对于不懂的事情总是有无穷的好奇心,然后会借助资料去了解它,或去咨询他人。

④好胜心较强

决心做一件事,就想把它做得相当的好,我相信没有最好只有更好,追求完美

5. 职业价值观

①工作类型没有多大的挑剔,更希望从事对于我自己来说有发展前景的工作种类

②工作无高下与优劣之分,也无贵贱之分

③希望从事在工作之中能使自己有较大提升

④做一份工作就应当尽努力去把它做好

⑤喜欢那种少受管制与约束的工作

⑥一定得有职业道德。为人一定得老实与真诚,决不背判自己的良心,钱固然重要,但不是最重要的

## 二. 职业生涯条件分析

### 1. 家庭条件分析

家庭在农村,父母都务农。家里的亲友绝大部分都是从事农业等方面的工作。由于从事的方向有比较大的不同,所以在职业方面难以获得帮助。

### 2. 学校环境分析

不可否认的是,毕业背景对一个人的就业或多或少的产生的影响。学校的培养方式与方法的不同对学生会产生不同的影响,同时不同的学习环境会对学生的学习心态与

力度都会产生一定的影响。我就读的是一所普通的一本院校，排名当然不是是乐观，但也不是很差，因为她至少是一所一本，本校学生也很努力与有活力。学校对学生的学习与实践能力有较高的要求。相信，靠自己的努力能使自己成为很优秀的人才的。但一定得付出更多，知己知彼，百战百胜。

### 3. 社会条件分析

2010年总共有630万大学毕业生，就业形势依然不容乐观。就业形势依然不容乐观。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直言：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，明年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。

但是，经历了金融风暴后，中国经济开始企稳回升，大学生薪酬预期也开始增加。调查显示，2010年用人单位给大学生起薪预计为2694元，而大学生期望起薪点则为2849元，基本恢复到2008年水平。

我生在一个很有挑战性的二十一世纪，一个中国正在飞速发展的时代，一个竞争力日趋强烈的社会。新的就业形势是比较紧张的，就业难度是比较大，但绝不很难。所以，这更需要我们优化自我，提高自我，强化自我。

### 4. 职业分析

对于我所就读的专业，就业不会有难度的，市场上对经济专业的人才有比较大的需求量，市场人才也没有达到饱和。经济专业毕业生就业分布统计：

就业行业或部门	百分率
a 国有企业	12.62%
b 录取研究生	25.80%
c 出国	4.76%
d 民营及私营企业	17.61%
e 金融单位	8.86%
f 三资企业	14.84%
g 部队	1.99%
h 其他事业单位	1.88%
i 科研单位	0.22%
j 机关	1.00%
k 中小学及其他教学单位	1.66%
l 高等学校	2.88%
m 其他	0.11%

从上面的数据可以看出，经济专业的就业面其实挺广。所以，得对就业充满充分的自信，但同时得做好充、充分的职业准备

## 三. 职业目标与执行计划

### 1. 职业目标的重点性：

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定

一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

## 2. 职业目标：

### ① 创业

创业最具有挑战性的，也是最具有前景的职业。它更能发展个人与体现个人的才智。在当代的社会从事自主创业能让个人在各方面得到很大的提高，增加个人的经验。

想成功创业先得必须有一颗恒心，创业过程中毫无疑问会遇到很多的困难与挫折，多不了失败。年青人最容易冲动，做事很雅坚持到底，这是创业是忌讳的事。所以，这个社会对于想创业的大学生提出了较高的挑战。

创业之前一定得做好创业的计划。这就包括创业方面，即打算往哪一方面发展；还得做好创业的充分分析，做够充分的市场调研，不要脱离现实的市场，同时还得分析好项目的后续发展。创业不是一个人能完成的事情，和有一个比较团结合作的团队来完成，团队中的每一个人都对整个团队会有较大的作用，当然也得合理组织人员，使组织能够齐心协力，形成相当强的凝聚力，这样的团队才是具有很大的发展后援力的。

### 创业步骤：

- (1) 选择好创业项目
- (2) 做好创业的全面分析
- (3) 组建创业的团队
- (4) 做好创业的基础方面的准备
- (5) 全盘开展创业工作

### ② 就业 $\rightleftarrows$ 创业。

但是创业对创业者提出了很高的要求，不仅在知识才华，它需要个人有较强的各方面的能力与良好的性格。同时，有时创业还得具备各种方面的基础与条件。

当毕业时已具备了直接创业的条件就选择直接创业，若条件不成熟时就会选择的先就业再创业。就我的目前形势而言，先就业再创业的可能是很大的，所以第一步得策划好就业。知识与能力是就业尤为重要的基础。所以，大学四年得珍惜时间与学习的好机会，锻炼扩充自我。搞好人际关系当然是相当重要的，俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，有时候一个人的事业百分之三十是靠自己的能力，百分之七十是靠朋友，拥有宽广的人际关系会让你在就业与创业中少走许多的弯路。

无论创业和就业，大学四年的学习是起决定性的作重的。所以我打算做到以下几点：

#### (1) 学好英语。

好的英语能力对就业是有很大的影响的，毕竟现在是国际化的世界，各企业和事业单位都需要有良好英语能的员工。所以我打算，英语得六级，同时有较好的口语能力，英语最终是用来交流的。

#### (2) 学好专业知识。

对于就业形势比较严峻的社会，有所长才是硬道理。对于大学生来说，平时很少涉入社会，除了平时学习，几乎没有什么专长了。所以，专业就是我的专业。

#### (3) 拓延专业知识。

专业知识其实也是有局限性的，生活中处理事情需要运用到许多方面的知识。同时，社会在发展，知识日益更新，当学的东西过不了多久也许就成为没有用场的陈词滥调。尤其是像学经济与信息技术专业的学生。

#### (4) 学习一些经管法方面的知识

一切是为社会服务，所以得更进一步了解社会。这些方面的知识对将来创业是很需要的。

#### (5) 在自我生活习惯与性格等方面提升自我

我性格方面是有很多的缺陷。所谓江山易改，本性难移，虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质。

#### 四. 总全评析及我对职业规划的看法:

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、我作为一名在校大学生，想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

4、计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！