

# 大学生职业生涯规划书

学校：                     江汉大学                    

院系：                     商学院                    

班级：                     B11011011                    

专业：           国际经济与国际贸易          

姓名：                     范爽                    

性别：                     女                    

2014 年 03 月 16 日

# 目录

总论(引言)	.....
<b>第一章 自我分析</b>	
职业兴趣	.....
职业能力及适应性	.....
个人特质	.....
职业价值观	.....
个人经验	.....
自我分析小结	.....
<b>第二章 环境分析</b>	
家庭环境析	.....
学校环境析	.....
社会环境析	.....
职业环境析	.....
职业生涯条件分析小结	.....
<b>第三章 职业定位</b>	
个人职业发展内外部环境 SWOT 分析	.....
个人职业发展定位	.....
<b>第四章 评估调整</b>	
评估的内 容	.....
评估的时 间	.....

## 第五章 职业生涯规划小结

### 引言:

时光荏苒，白驹过隙，已经步入大三的我而即将面临就业的挑战。每年的毕业生逐渐增多，就业形势也越来越严峻，怎样提高自己的竞争力，在广大求职者中脱颖而出也是我们需要面对的问题。因此全面的了解自己，分析自我的优势与劣势，为自己制定一份职业生涯规划，有目标地锻炼自己，提高自我竞争能力十分重要。

### 一、自我分析

职业兴趣 (喜欢干什么)	喜欢从事比较有挑战性的工作，目前对本专业还很感兴趣，以后以希望从事有关外贸方面或是企业管理方面的工作。
职业能力 (能够干什么)	目前就读国际经济与贸易专业，有一定的专业基础，同时也在有关岗位实习过一段时间，有实践操作能力，英语水平过了四六级，可以基本用英语交流，有一定的语言基础，可以从事本专业的有关工作。
个人特质 (适合干什么)	我性格热情开朗、积极大方，善于与人沟通，并且十分有耐心，做事认真，有责任心；喜欢新鲜具有挑战的事物，有一定的自学能力，处理问题很灵活，只是有时不够细心，有点散漫；有上进心，但自我约束能力不足，经常被其他事物吸引，容易分心。
职业价值观 (最看重什么)	我觉得一个正确职业价值观的基础是一份理想的职业。而我认为：理想的职业=信奉兴趣+未来前景。兴趣就是选择的职业是自己喜欢的，要能激发自己的

		无限激情。未来就是选择的职业一定要具备能力让自己展示并有不断发展的空间，能在该职业中构造自己并实现自己精彩的一生，因此综合这两点十分重要。
	胜任能力 (个人优势、劣势)	<p>善于学习与总结，对新的事物上手很快，有一定的学习能力。性格外向，善于表达、与人沟通，有上进心，善于与他人团队合作。</p> <p>缺乏耐心与细心，空闲时容易散漫，不会抓紧时间。为人和善，但是不懂得拒绝别人，缺乏领导与指挥能力。</p>
个人经历	教育(培训)经历	目前就读于江汉大学的国际经济与贸易专业，具备一定专业技能和竞争能力。
	工作(兼职)经历	曾经在沃尔玛、服装店做过兼职，还在外贸公司实习过一段时间，有一定的实践经验。
<p><b>自我分析小结：</b></p> <p>通过上述分析，了解到本人做事认真，有责任心，喜欢学习新鲜事物，有一定的自学能力，处理问题很灵活，有上进心，有热情，但是性格上还存在着一定的缺陷，比如做事虎头蛇尾，缺乏主见等。因此还需要克服自身的不足，从以下方面提高与发展：a. 克服懒惰心理，克服散漫。 b. 学会自己做决定，自己拿主意。 c. 学会留意身边的事情，多听，多了解，多思考。d. 学会约束自己，学会管理自己的时间和金钱。 f. 学会控制自己的情绪，调节自己的心理，以适当的途径来抒发自己的情绪。</p> <p>在自我优势方面还是有些不够，因此平时还应该注意自我的提升，学</p>		

会利用空闲时间充实自己，让自己的学识更扎实。

## 二、环境分析

### 家庭环境分析

我出生在一个四口之家，父母的学历都不高，他们对我寄予了很高的期望。我的家庭不算富裕，但父母也希望给我创造一个良好的学习环境，学习方面一般都是自己拿主意，我会努力实现自己的目标。

### 学校环境分析

江汉大学是二本学校，竞争优势不明显，但是学校注重实践与理论相结合，有目的性的培养。专业特色：我所学的是国际经济与贸易专业，属于学校特色专业，投入的师资力量和软件设施都很雄厚，未来的前景也不错。

### 社会环境分析

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲势头，加入 WTO 后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才，因此企业管理职业市场广阔。

同时面的越来越多的应届毕业生，就业形势也逐渐严峻，对我未来的就业有很大的影响。

### 职业环境分析

1. 行业分析（如 XX 行业的用人需求情况、发展状况）

国际贸易学专业就业率在所有专业中名列前茅，尤其是中国加入 WTO 后，对外贸人才的需求迅速提高。国贸专业毕业生的就业去向主要有会计师事务所、银行、外贸公司、证券公司、期货公司、三资企业以及政府涉外经济部门等，就业范围十分广泛。但是由于竞争日益严重，企业对求职者的要求也很苛刻，一般要求要有：大学本科学历，英语六级以上，听说读写能力俱佳，能够承担对外联系及谈判翻译工作，能够熟练的操作电脑及办公软件；文笔佳，沟通协调能力强，思路清晰有条理，有报关员证书，熟悉对外贸易及进出口相关知识者等。

## 2. 职业分析（如 XX 岗位的工作内容以及对员工的基本要求）

目标职业名称：外贸公司外销员

任职资格：具有商务英语等级证书，外贸员合格证书，报关员资格证书等。

就职条件：掌握计算机应用能力，会使用先关软件进行进出口业务操作；掌握网络使用技能，具备网上贸易的能力；懂得国内外法规和操作惯例；能熟练的运用英语等。

## 3. 地域分析（如 XX 城市的工作发展前景、文化特点、气候水土等）

当今时代，由于各地区发展不平衡、社会政策及氛围等因素，高校毕业生将上海等经济发达地区作为他们的择业首选地。高校毕业人才的单向流动，高密度地涌向上海等发达地区，这虽然更有效地促进当地的各项发展，但也从一定程度上导致了这些地区人才饱和，失业率提升等问题。而落后地区则因缺乏人才，甚至是缺乏劳动力，使得发展的步伐远远不及发达地区。从而促使地区间的差距进一步拉大，导致恶性循环。

上海作为国际大都市，中国的经济文化中心，吸引着大量的外来人员来沪生活。一方面来说，这无疑促进了上海的繁荣发展，但另一方面，这又给上海带来了住房、交通，尤其就业方面的压力。虽然上海的高校在招生时已经对外地生源放高了门槛，但每年仍有十几万大学生涌入申城。相应的，每年都有十几万外籍毕业大学生面临就业问题。

### 职业条件分析小结：

通过职业环境分析，对自我和希望从事的职业有了更深刻的认识，同时也了解当今社会竞争的激烈。与他人对比，无论是在家庭还是个人方面我都没有很大的优势，但想在众人之中脱颖而出，就应该从现在开始不断提升自己。对国贸这个行业和上海这个城市的分析也让我了解到，上海，中国的经济、科技、工业、金融、贸易、会展和航运中心，相对于其他城镇，其各方面的发展都比较领先，城市中充满机遇。对部分毕业生而言，就算他们最初的工作薪酬待遇并不尽如人意，但他们认为在这经济发达的地区，就业前景十分明亮，他们更愿意相信，通过自身的努力付出，能够“芝麻开花节节高”，达到自己期望中的理想。但是任何东西都是相对的，有好的前景的同时，也存在着更大的压力。在做选择的同时，也不能盲目地跟风，人云亦云，要了解什么适合自己，自己具备什么样的实力，同时自己能为之付出多大的努力。因此在面对未来的就业时，一定要根据自身的条件合理地选择。

## 三、职业定位

### （一）个人职业发展内外部环境 SWOT 分析

	个人优势 (S)	个人劣势 (W)
内部环境分析	本科毕业 有工作经验，实践能力强 性格开朗，抗压能力强	二本学校，竞争能力不够 在校期间不够活跃，软实力不强 性格方面还存在缺陷，有待克服
	发展机会 (O)	职业威胁 (T)
外部环境分析	职业前景不错，国家外贸方面的高端人才还是很紧缺。	应聘人数逐年增多，竞争十分巨大 工作经验不足，没有取得什么职业证书 研究生、一本学校的反面的威胁

### （二）个人职业发展定位

个人职业目标	希望从事国际商务或是企业管理有关的工作
职业发展策略	希望进入北京、上海、深圳等外贸景气的地区，外企或是涉及国际贸易的公司工作。
职业发展路径	<p>1、选择一个大的进出口公司，从制单员做起，踏踏实实做好每个单据。</p> <p>2、在这个公司做到主操位置，可以参与公司部分的合同签署。在这个公司选择一个产品开发国际市场。或者到一个中小企业中负责产品的国际开发。</p> <p>3、当我积累了经验和资源，希望可以做国际业务的主管，建立自己的团队，开发国际市场，满世界跑去参加展会，拜访客户。</p>

#### 四、职业规划实施计划

名 称	短期计划（现在——大学毕业）
时间段	从 2014 年 3 月 ~ 2015 年 6 月
主要目标	如：毕业之前要获得英语四六级、BEC 中级、计算机二级证书，还要考一些国贸方面的证书例如：跟单员、外销员证书。同时在校期间，要学好专业知识，广泛涉猎其他方面的知识，锻炼好英语口语。
细分目标	<p>大一要达到考英语四级</p> <p>大二要达到英语过六级，专业课平均分在 80 分以上</p> <p>大三要考取 BEC 证书</p> <p>大四根据自己的需求，考取有关国贸方面的证书</p>
主要行动	<p>每天上课认真听讲，课后巩固所学知识。</p> <p>每天背 30 个英文单词，听 BBC NEWS</p> <p>经常去图书馆借阅相关书籍，拓宽知识面</p> <p>在寝室养成学习的氛围，跟室友一起学习</p> <p>每天坚持听新闻，关注时事，学会自己点评</p>

## 六、小结

作为一名即将面临就业考研的大三学生，面对未来严峻的形式，内心不免有些慌乱，不知所措。经常会担心自己是否足够优秀，与其他高校相比是否有竞争能力，但是一味地担忧也不能解决问题，反而会让你失去信心。未来掌握在自己手中，对未来是否有规划或是一个合理的规划十分重要。

通过此次的职业生涯规划，我对自己和未来的方向有了更深刻的认识，也从中了解到了自己内心的想法，知道自己到底应该做什么。通过规划，我们能够做到理性的面对现实，面对自我，学会做人，学会做事。不管未来的人生旅途多么艰难和危险，都应该勇敢地面对。虽说计划总赶不上变化，但是我相信只要我们做好充分的准备，充满十足的信心，任何困难都难不倒坚强的自我，我们的人生也会更加精彩和丰富。