

# 职业生涯规划设计书



作品名称： 职业规划

作者姓名： \_\_\_\_\_

作者班级： \_\_\_\_\_

电子邮箱： 1059096649@qq.com

前言.....	- 1 -
一、 自我探索.....	- 2 -
1. 我的性格类型特点:照顾者型-值得信赖和依靠.....	- 2 -
2. 我的长处在哪里? .....	- 2 -
3. 我的短板在哪里? .....	- 3 -
二、 职业探索.....	- 4 -
1. 职业生涯规划的重要性 .....	- 4 -
2. 环境分析 .....	- 4 -
1) 家庭环境分析 .....	- 4 -
2) 学校环境分析 .....	- 4 -
3) 社会环境分析 .....	- 4 -
3. 专业就业前景分析即软件工程就业前景分析 .....	- 4 -
三、 目标决策.....	- 6 -
1. 霍兰德职业倾向 .....	- 6 -
2. 我接下来需要做什么? .....	- 6 -
3. 我成功的秘诀在于 .....	- 6 -
4. 发展建议 .....	- 6 -
四、 制定规划与行动计划.....	- 8 -
1. 规划 .....	- 8 -
1) 教育为先 .....	- 8 -
2) 虚心向别人取经 .....	- 8 -
3) 实践锻炼 .....	- 8 -
2. 具体的计划 .....	- 8 -
五、 评估调整.....	- 9 -
1. 职业规划需要不断调整 .....	- 9 -
2. 调整 .....	- 9 -
结束语.....	- 10 -

## 前言

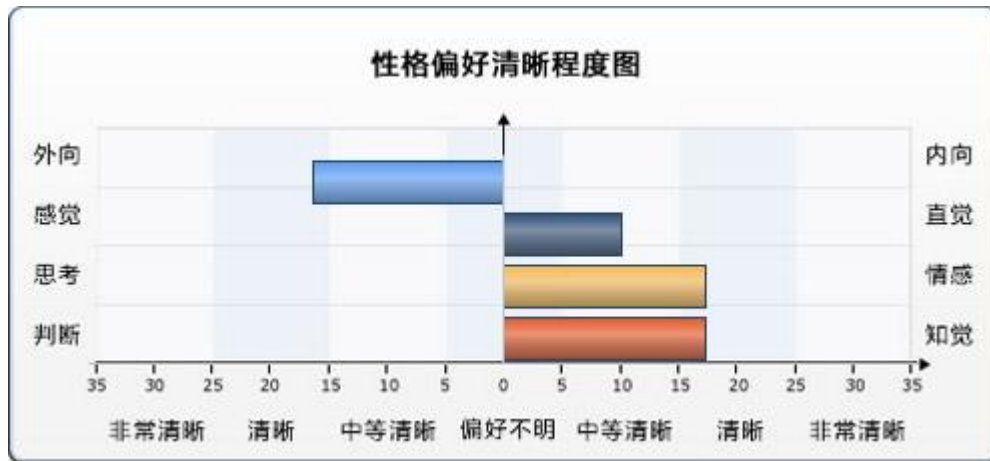
在大学生就业形势越来越严峻的今天，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费。

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？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

记得张雨生唱过《我的未来不是梦》这首歌，歌中这样写道：“我知道我的未来不是梦，我认真的过每一分钟，我的未来不是梦，我的心跟着希望在动，我的未来不是梦，我认真的过每一分钟，我的未来不是梦，我的心跟着希望在动跟着希望在动。”我们都知道未来不是梦，她掌握我们在自己的手中。但是，想想自己走过的岁月，我觉得自己在这方面做得不够。我们都是在应试教育中成长的，在上大学以前一直都是在老师和家长的监督下学习的，所有的一切都是按部就班的做。自己没有好好想过将来要干什么，就连自己为什么要上大学，为什么要选自己现在所学的专业都不知道。可是上了大学之后，就没人再来监督你了，学习的自觉性都靠自己。这个时候自己以前的惰性就暴露出来了。想想自己进入大学以来都干了什么，感觉什么都没做。我知道工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则，漫无目的浑浑噩噩的得过且过，岂不延误时机，浪费年华。于是我把自己的未来目标和计划大致规划了一下。以便我在以后的生活中时时提醒自己，不要忘记自己当时定下的目标是什么。

## 一、自我探索

### 1. 我的性格类型特点:照顾者型-值得信赖和依靠



我具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要我认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做我认为毫无意义的事情。

我务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢依据实际情况来考虑问题。我善于独立思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用。我对细节有很强的记忆力，如声音的音色或面部表情。

我与人交往时较为敏感，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况下我有很强烈的情绪反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

我做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，我依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分展现出自己客观的判断和敏锐的洞察力。

### 2. 我的长处在哪里？

世上没有两片完全相同的树叶。每个人都很独特。不同的性格类型和动力类型并没有“好”与“坏”之分，都有其特别的优势和劣势。古今中外很多人士的成功都建立在对自己优劣势的清楚分析上。下面列出的是你可能存在的一些优势，你可以仔细思考一下，看看自己是否意识到了这些优势：

能将精力很好地集中在所需要关注的点上、工作热情、努力、认真，责任意识强，是值得信赖的一个人、你通情达理、善解人意，能友好的与别人合作、做事情的时候会讲求实际效果，采用现实可行的方法、关注细节是你的强项，能够以现实的角度看问题，准确地把握事实、你喜欢帮助别人，能为别人提供可靠的支持、很重视公司或组织的传统，并努力地去维护它、你这种类型的人，大多数都具有出色的组织才能、你愿意在传统的机构中工作，而且尽心、尽职、尽责。

### 3. 我的短板在哪里？

美国管理学家彼得曾提出著名的短板理论：多块木板构成的木桶，其盛水量多少的决定因素不是其最长的板块，而是其最短的板块。若要使此木桶盛水量增加，只有换掉短板或将短板加长才成。这个理论也告诉我们劣势和可能的缺点会妨碍我们发挥我们最大的价值。下面列出了你可能存在的一些不足。让我们来看看你可能存在哪些不足：

1. 过分关注细节和眼前之事，容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的其它可能性

2. 容易陷入日常事务的细节之中从而导致没完没了的工作，从而过度劳累。当压力很大时，则会过度紧张，甚至产生消极情绪

3. 不停地制订计划并保证完成，以至于经常需要花费过多的时间和投入过多的精力来完成工作

4. 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法

5. 难以适应新境况，或者在不同的工作任务之间来回切换时会有困难

6. 在紧张的工作环境里感到很受压抑

7. 可能会低估自己的能力，难于坚决地维护自己的需要和利益

8. 总是替别人着想，以至于让人感觉“关心过度”

9. 如果自己得不到充分的重视和赞赏，可能会感到灰心丧气

10. 对反对意见过于敏感

11. 斗志不足，容易松懈,通常不愿付出过多的努力

12. 缺乏挑战精神，对挫折的承受力不高

面对这些不足，我有些胆颤心惊。但是我可以先冷静地想一想，哪些是我经常在生活或工作中表现比较明显的？它们给我带来了哪些不利的影响？我一般是怎么对付它们的？是不是有更好的方法来应对？只要我能清楚地认识自己的不足，并有意识地采取一定方法控制，它们就不会影响我的发展。

## 二、职业探索

### 1. 职业生涯规划的重要性

在跟老师学习了职业规划之后，才认识到职业规划的重要性，职业规划就是我们对人生的规划，这将伴随着我们的一生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。职业生涯规划可以发掘自我的潜能，增强个人的实力；职业生涯规划还可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会；职业生涯规划更能提升应对竞争的能力。

### 2. 环境分析

#### 1) 家庭环境分析

我是来自农村的一个女孩，父母都在县城里打工，由于我家有两兄妹，我是最小的一个，哥已经没读书了，家里虽然不富裕，但是一家人过得很开心。家里人都很支持我，希望在我大学毕业后能够考取研究生，但是我想毕业后找工作，了解一下到底自己喜欢什么。

#### 2) 学校环境分析

读初中的时候，自己就独立生活，没有人在身边管我，我就一个人好好努力考上了重点高中。进入高中后开始和朋友们到处玩，以至于后来高考失利又重新读了一年高三，但那一年和同学们一起加油奋进，很有感觉，然后考上了大学。但是进入大学却十分的迷茫，不知道到底以后做什么，自己喜欢什么？

#### 3) 社会环境分析

我的家乡在上饶，它是一个十分安静和谐的地方，但经济什么的比不上东部沿海地方。这里需要建设，需要大量的大学生，并且给我们提供了很好的自由发展的机会，然而我还是想回家乡工作，不管怎么说那是我的老家。

### 3. 专业就业前景分析即软件工程就业前景分析

#### 1) 3G 软件工程就业前景:

如今是 3G 时代，传统的 2G 逐步向 3G 转变，随着 3G 的来临，可视电话，手机视频等等一些业务也丰富起了，手机普及率为 60.06%，手机吞并了越来越多的行业，手机将取代电脑上网，很多人都用手机上 QQ、看电视和视频聊天、打游戏等手机将取代传统电视，很多电视台都上手机电视了。

手机吞掉了 MP3/MP4、数码相机、DV 摄像机、收音机、蓝牙、商务通等等，它还将并吞更多行业。中国手机市场如此之大，如果从事手机相关的开发，可以获利的空间将会有多大呢？

#### 2) 软件工程（服务外包）专业:

随着世界产业转移的加速，欧美、日本等发达国家将大量的软件开发业务转移到中国、印度等国家。据统计，目前全球软件外包市场规模超过 1000 亿元，我国软件服务外包产业总收入在未来三年将达 260 多亿美元，随之而来的是对软件服务外包人才的巨大需求，未来 5 年，国内服务外包产业人才需

求量至少要达到 100 万。目前软件外包从业人员的薪资水平普遍高于一般软件开发人员，就业前景广阔。

### 3) Java 开发工程师：

据有关数据显示，目前，我国对软件人才的需求已达 20 万，并且以每年 20% 左右的速度增长。在未来 5 年内，合格软件人才的需求将远大于供给。2010 年，我国软件人才的缺口已达 43.5 万，其中尤以 JAVA 人才最为缺乏。当前世界各地持有 Java Programmer 证书的人员供需差距极大，迫使企业不得不用高薪聘 Java 程序员。因此，Java Programmer 的含金量比一般的技术人员要高出很大一块在美国、加拿大、澳大利亚、新加坡等发达国家和中等发达国家，持 Java Programmer 认证证书的人年薪均在 4-10 万美金，而在国内持有 Java Programmer 认证的程序员也有极好的工作机会和很高的薪水。要想有个好的专业技术，首先得有扎实的技术作为基础，其次，要经常了解专业方面的最新信息，学习最新的技术；再次实践经验必不可少，在校期间通过多种渠道积累了实践经验，如暑期有针对性的打工，通过熟人关系积累实践经验，也可有目的地参加见习培训，学校安排的实习等等。了解行业有哪些职位，以及这些职位需要什么技术，有针对性地做好就业准备。

软件工程院具体地说是从事软件职业的人员的一种职业能力的认证，通过它说明具备了工程师的资格。软件工程师是从事软件开发相关工作的人员的统称。包括软件设计人员、软件架构人员、软件工程管理人员、程序员等一系列岗位，工作内容都与软件开发生产相关。

软件工程师的技术要求：是比较全面的，除了最基础的编程语言（C 语言 /C++/JAVA 等）、数据库技术（SQL/ORACLE/DB2 等）等，还有诸多如 JAVA SCRIPT、AJAX、HIBERNATE、SPRING 等前沿技术。此外，关于网络工程和软件测试的其他技术也要有所涉猎。

### 三、目标决策

#### 1. 霍兰德职业倾向

你的优势特点	对应的典型职业
你喜欢一对一地和别人打交道，运用知识、技术来帮助他们。	营养师、外科医生、宠物医生、牙医、生物/植物学家、护士、秘书、行政/人事管理人员、电脑维护者、信贷顾问、矫形师、客户服务
你特别青睐自主的教育类和研究类工作，能看到实际的成果，为社会做出贡献。	幼儿/小学教师、社会工作者、健康保健人员、运动培训师、历史学家、园艺人员
你还可以考虑尝试关注细节的实实在在的工作，你需要与客户友好相处沟通并努力满足他们的要求。	艺术人员、酒店管理人员、室内设计人员、商品规划师、营销、房地产代理或经纪人

#### 2. 我接下来需要做什么？

对于这些职业以及其他我感兴趣的职业，我需要仔细去收集这些职业的信息。搜集信息的方法有很多，上网、参加展览会或者招聘会、找师兄师姐或者校友了解、找实习机会，兼职工作等，这些都是不错的方法和途径。我可以多去尝试，一定会有收获！

#### 3. 我成功的秘诀在于

- 更加关注自己的目标和希望取得的结果，表达自己的感受，学会坚持
- 就事论事，不要随便地把批评和不同意见视为对自己的人身攻击，在受挫练习中提升抗压能力
- 不要只顾低头拉车，需要抬头看路，确定所做事物的目的和意义

#### 4. 发展建议

- 保持对未知事物的好奇心，加强探索意识
- 做长远思考，加强对全局和可能性的关注，避免陷入具体事物，而忽略方向
- 确定优先级，集中精力于某一目标
- 要能灵活变通，保持适当开放的心态
- 尽量客观面对压力，以平静的心态接受不被重视，更加积极的去投入
- 经常考虑事情发展的可能性和潜在的变化性
- 提前对可能的变化做好准备，并提升随机应变的能力
- 逐渐培养在压力情境下思考和做事的能力，暂时不要在压力大的环境中工作
- 适当地主动承担一些合作项目，并尝试采用新的方式使之实现
- 正确看待挫折，碰到困难不要随意放弃，逐步培养承担风险的能力

也许其中有些建议我并不能完全照办或感觉有一些困难，但是，相信我



一定能创造性地根据自己的实际情况做一些改变，让这些建议更加实际地帮助我做出改变。我相信，只要我花时间认真思考，积极采取行动，我一定能展现出惊人的变化。

## 四、制定规划与行动计划

### 1. 规划

#### 1) 教育为先

“学无止境，”“活到老，学到老”等。在现在的社会，竞争太残酷了，没有知识是不行的，我们必须不断学习，充实自己，让自己做一个对社会有用的人。过英语四级和六级，加强专业和非专业的学习。

#### 2) 虚心向别人取经

在学校期间，经常和老师、同学多交流、讨论，从而在交流中学到一些对我们有用的知识。在暑假的时候参加实习，更加的了解工作和社会，并向他们学习。

毕业之后，步入社会，我们的经验毕竟很少，要向人家学习。经常与上司和同事沟通，加深了解，搞一些活动，增加友谊。

#### 3) 实践锻炼

在学校的期间，多参加一些社会工作，通过这些活动，可以增加自己的胆量，和口头表达能力。还能结交到很多朋友，为今后打下基础。

在学校期间多参加一些有关职业方面的讲座和培训，让自己对职业有更深的了解和认识，为自己选择一个自己喜欢的职业做好准备。

养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，也是十分重要的。我要有充分的时间锻炼身体。俗话说：“身体是革命的本钱”。身体不好，什么也干不成。

还有在平时要注重自己的言行，不要让自己的言行损害了自己的形象，好的言行是个人的精神面貌和个人素质的修养的体现。在假期做一些兼职，提高自己的社会经验，学会与人相处之道。

### 2. 具体的计划

因为我的专业学习只有三年，第四年去北京实。在农大这三年里面我想好好学专业知知识，锻炼自己的交际能力，这三年我必须要有一个好的规划，我的规划如下：

大一这一年快要过去了，自己好像没学到啥，好吧大一这一年就当做是适应生活吧，吸取教训，总结经念吧。

大二我打算好好学习，学好数据库，java，单片机，c++虽然大一学了但是学了和没学一样还是的好好钻研，网页设计暑假学好吧，把这些东西学精了估计找个好工作应该不成问题吧。

大三，有了技术之后要的就是实战，我会报名参加一些大型的全国赛事，增加自己的工作经念，也算为日后找工作提供筹码吧。

大四，到了北京后就是我的圆梦之旅了。为了我能够实现我计划，我决定好好的严格要求自己，让同学，长辈监督我使我的计划能够按部就班执行下去。

## 五、评估调整

### 1. 职业规划需要不断调整

职业生涯规划是一个动态的过程，而且我现在还处于大学的阶段，对社会上的情况不是太了解，对自己的职业规划并不是完全符合未来发展路线的。而且社会无时无刻不在变化，面对这样的变化，是防不胜防的。我们也无法预测未来的情况，就算能够预测，也不是百分百正确的。在职业目标的实现过程中，由于家庭情况、组织情况、经济情况、新的机遇、甚至新的潜力发觉等因素，都会对我们的职业发展产生影响。所以，必须根据实施情况及变化进行及时的评估与修正。一般情况下，半年或一年我会对原有的规划进行评估；当出现重大变化或特殊情况时，我会随时调整自己的方向。但是，我们不能盲目的调整自己的职业规划，我们应遵循具体性、挑战性、可行性、实现性、灵活性的原则。

### 2. 调整

#### 1) 目标与结果产生差距的原因

- 目标定得过高或过低。
- 目标合适而行动方案与之不配。
- 目标和行动方案都合适 但执行不力。

#### 2) 目标调整时应考虑的因素

- ✧ 环境因素 包括社会环境、政治环境、经济环境、科技环境、自然环境及法律环境等。我们要从宏观层面认识到职业生涯发展的局限和可能 由于客观环境不可改变 我们只能适应。
- ✧ 组织因素 包括组织规模、组织结构、组织文化、组织发展状况、人力资源管理、晋升政策、人际关系等。个人所在的组织系统也很难改变 但个人可以选择 到最适合自己发展的组织中工作。
- ✧ 个人因素 应正确认识和分析自己的年龄、性别、学历、工作经历、家庭背景、人格等 寻求个人发展与组织发展的最佳适配。
- ✧ 目标调整 明确影响实施效果的关键因素。对生涯目标、阶段目标的合理性加以认识。然后决定目标的重新选择、坚持或改进。

#### 3) 行动计划调整

根据客观因素的改变及每一阶段目标达成时的实际效果。反省策略方案是否恰当?能否适应环境的改变? 然后修正未来的行动计划。

## 结束语

这只是我现在对自己职业的规划，我是一切从实际出发考虑了各种因素，我相信它很符合自己，我也会按照上面写的一样努力去做，争取能够象自己现在规划的一样。当然这里面必定存在这一些不足之处，再今后我会不断的更新，但是这个大方向是不会变的。

梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程。我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的。成功，不相信眼泪，未来，要靠自己去打拼！大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天就可以到达，现在我们只需划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。