

# 职业规划书

千里之行

始于足下

成功人生

终于规划

2010.05.05

# 目录

卷首语

自我剖析

霍兰德职业理论

职业解析与定位

未来职业生涯规划

结束语

# 个人简介

b&t

welcome to our home  
© B&T Studio. All Rights Reserved.

人生是条航船

把风留给帆

方向留给舵

船长的位置留给自己

姓名:

性别: 男

学号:

学校:

专业:

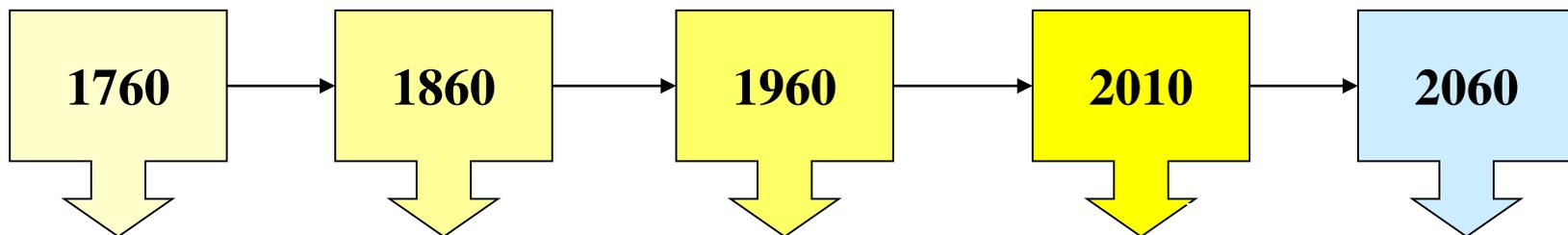
班级:

Email:



# 第一章

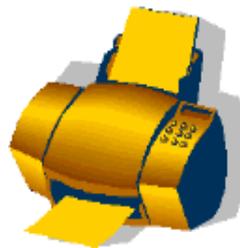
# 卷首语



农业



工业



信息



知识经济



未知

二十世纪互联网的诞生标志着工业革命已经成为历史，信息技术已经逐渐引领时代潮流，社会在日新月异，不断更代，同时我们面临的挑战不断加剧，科技竞争主导社会发展，对人才的要求也是越来越高！在这竞争激烈的世界有两种人，一种是做规划一种是被规划，如果你自己不规划自己，就等着别人规划你！

坚定目标，让不可能成为可能  
坚定目标，让不可能成为可能

# 第二章

## 自我剖析

现在的我

**个人部分：**  
对自身有一个全面的深刻的了解，给自己一个准确的定位。

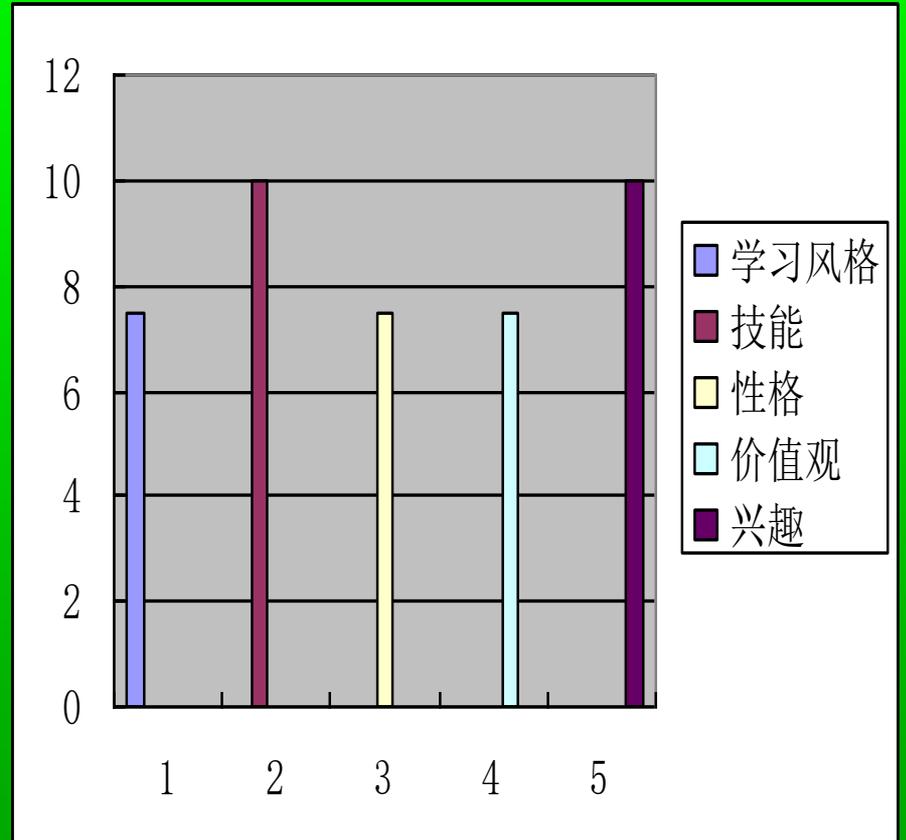
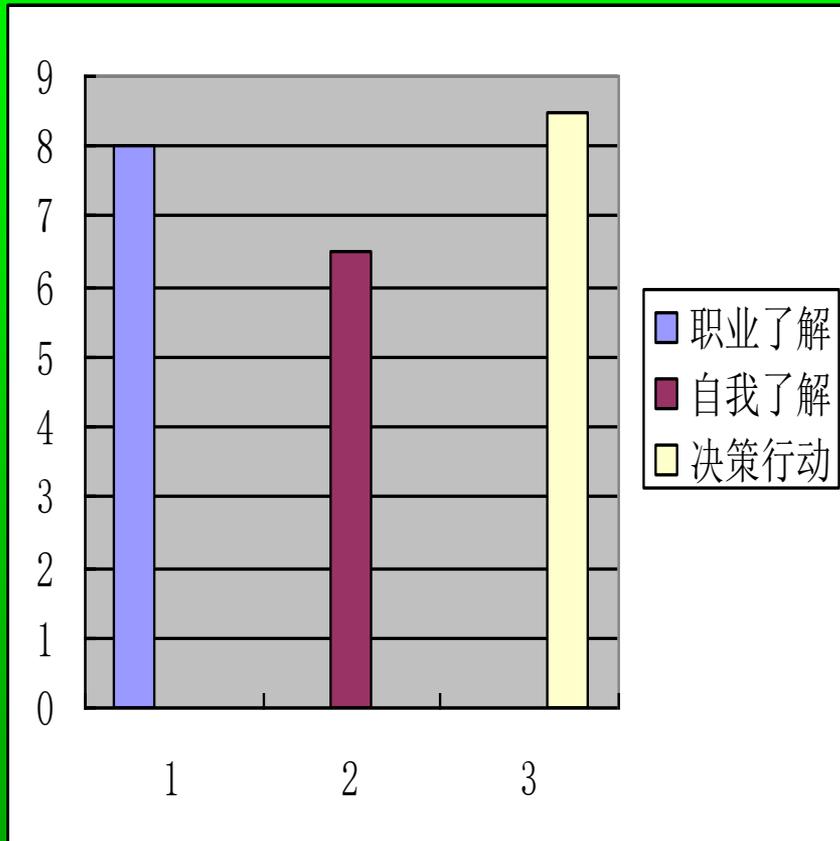
**家庭部分：**  
家是每个人时时刻刻牵挂的地方无论何时何事都不可缺少家人的支持。

无论在什么地方，都别忘了还有一个牵挂自己的家。

**事业部分：**  
事业是精神性追求与社会性劳动的统一、精神性追求是其内涵和灵魂，社会性劳动是其形式和躯壳，二者缺一不可。

# 个人特质

◇我是属于性格外向的主人型



# 分析

# Self-analysis

我乐于学习，但外在内向。外在内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但应积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。喜欢按照自己的想法来做事情，但同时真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正来改变自己，完善自己。

做事认真，选择一种最好的方式去解决手中的工作。我坚持相信：从哪里跌倒就从哪里爬起来。

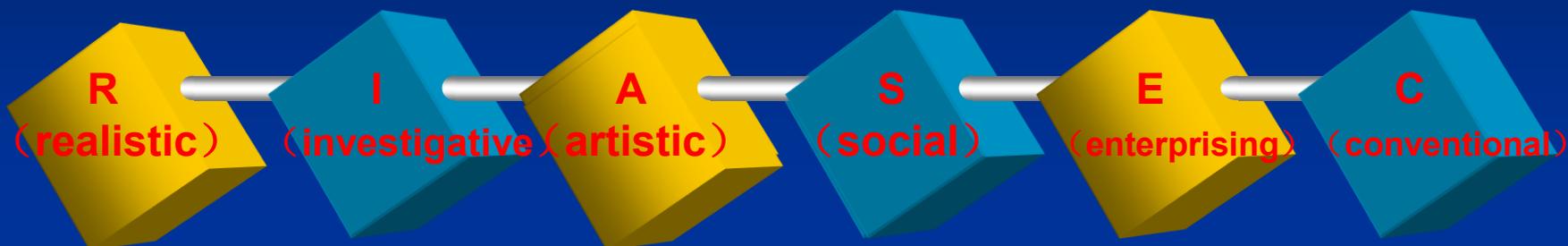


# 第三章、霍兰德类型理论 (Holland Theory)



年轻是我们唯一  
拥有权利去编织梦想的时光。

# 霍兰德职业兴趣类型



实用型  
1  
1  
分

研究型  
2  
5  
分

艺术型  
2  
6  
分

社会型  
3  
3  
分

企业型  
3  
0  
分

事务型  
2  
2  
分

# 总结!

1、喜欢从事为他人服务的教育工作

2、喜欢参与解决人们共同关注的社会问题，  
渴望发挥自己的社会地位

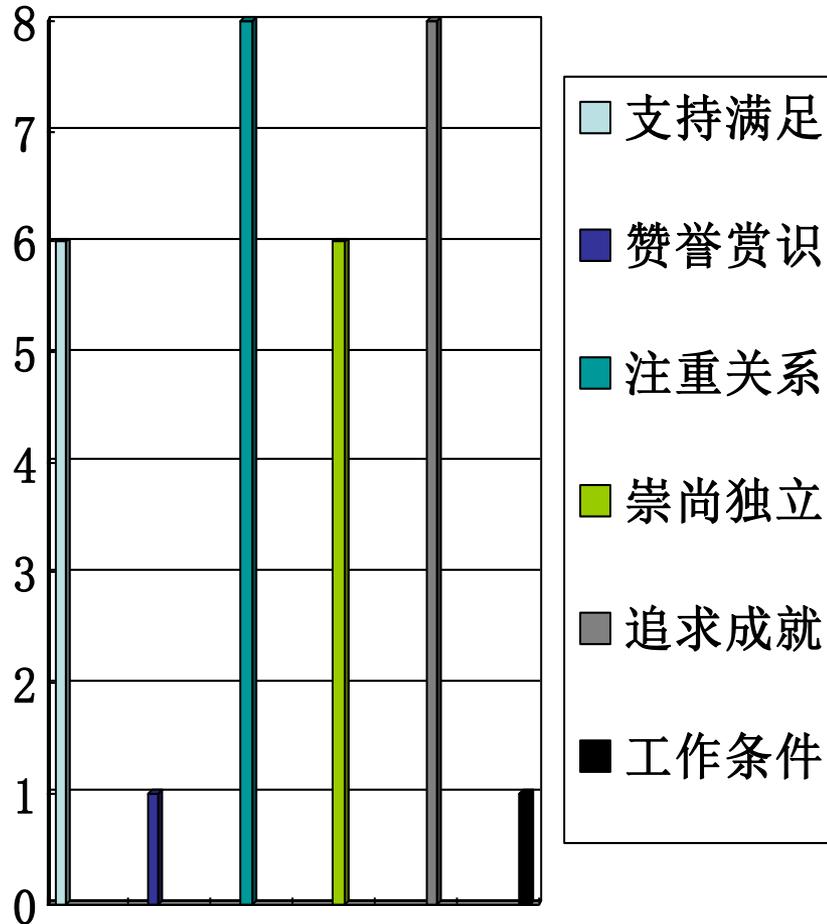
3、非常看重社会义务和社会道德

**主要职业：**行政人员、衣食住行等行业经理、管理人员和服务人员、福利人员等。

**优势分析：**

- 1、对成功的高渴望会不断鞭策我探索学习，适合商界不断进取的精神。
- 2、善于与人交往能妥协处理各方矛盾，糅合各种力量，为我所用。
- 3、出生在海边，成长在海边，大海不但哺育了我更给了我豁达的胸襟和开阔的视野，让我能够全面的看待问题。
- 4、我的抗压能力强。无论上船工作还是商界打拼面临的压力一定非常大，但我相信能够从容面对。
- 5、关注社会问题，我渴望发挥自己的社会地位，这将成为我不断进行职业发展的动力，回报社会!

# 职业价值观测评



我的人才素质测评报告结果显示前三项是：注重关系(8.0分)，追求成就(8.0分)，支持满足(6.0分)

我的具体情况是：(1) 期望工作的内容能够给予别人帮助(帮助别人既是帮助自己，一直是饿的人生信条)。并希望在这样的职位上同事之间关系融洽，大家都有积极的道德观念和社会服务意识。

(2) 希望自己的工作是具有团队协作性质的，能够以团体共同努力的方式进行工作。但是我也非常崇尚独立，应为独立可以使自己不断的成长，没有依赖性。

# 结果证明

我的职业价值观是直接面向广大人民幸福与利益的，在于不断创新与创造中走出一条新兴的职业生涯，实现生命的价值，得到人民的重视与尊敬，掌握支配权，而不在于高的经济回报和工作条件的优越性。是雄鹰就应该翱翔天际，在狂风暴雨中振翅高飞；是骏马就应该呼啸奔驰在草原相接处嘶叫长鸣；是水手就应该驾长风破万里浪，在惊涛骇浪中奋勇争先！与其浑浑噩噩碌碌无为的渡过残年，不如激流勇进逆舸争锋！我要让我的生命熠熠闪亮！！！用友软件董事长王文京、研祥集团董事长陈志列、红杉基金创办人沈南鹏、尚德集团董事长施正荣，他们都是我的梦想，但是即使作为晚辈，我也要超越你们，站在你们的肩膀上，引领时代潮流！！！！

# 职业 分析与定位

A

分析法

SWOT

分析法

职业定位篇

职业目标总表

目标确定

# SWOT分析

## 内部环境分析

我的弱势能力

我喜欢和事物与观念而不是人打交道，不善言辞激励。对于自己过于完美的要求。有时只有开始做了，并且成功了，才会放开手脚大胆去做。取悦或帮助他人的同时很容易忽视自己的需求，难以说出“不”，怕让别人失望。在面临问题时，能够积极主动寻求可能的解决方案，但可能只是以可得的方式选择一些策略。

# 外部环境分析

## 我的机会因素

●机会因素：我所学的航海技术专业。第一：现在社会上奇缺这种专业性人才，对这个专业的人才需求量非常大。

第二：当今国际贸易的快速增长给这个行业带来了巨大的发展潜力和广阔市场。

第三：我爸爸、哥哥也是在这个行业打拼的，我假期有更多的实习机会，而且还有专业人士的指导和教授。

## 我的威胁因素

●威胁因素：第一：受经济危机影响巨大，航海业正处于低谷期

第二；海上作业烦躁辛苦且具有一定的危险性

第三：自己的情绪有时不稳定，控制不住，可能会误事。

第四：在紧急时刻，有时不能随机应变。

# 第五章

# 未来职业生涯规划

职业生涯规划

```
graph TD; A[职业生涯规划] --- B[短期职业规划 (5年内)]; A --- C[中期职业规划 (5-15年内)]; A --- D[长期职业规划 (15-30年内)];
```

短期职业规划  
(**5**年内)

中期职业规划  
(**5-15**年内)

长期职业规划  
(**15-30**年内)

# 大学生涯短期规划



时期	计划名称	方法步骤	最终目标
大一	学业为主	针对高数、物理、线代课前预习课后复习，加强英语的练习，为英语四六级做准备。泡图书馆，涉猎群书，博采众长	期末成绩达到优秀争取拿到奖学金，完善心性、健全人格、自主创新、独立思考
大二	能力为主	备考英语、扎实专业知识，参加社会实践和各种面试，了解就业信息，参加第二学位的选修	顺利通过英语四六级考试，计算机二、三级等级证书。并获得丰富的专业经验和面试经历
大三	专业为主	积极参加职业培训和第二学位的课程，了解选调生和公务员的各种信息。争取机会上船学习	取得航海技术专业证书各项证件和第二学位工商管理学证书
大四	就业为主	认真学习实践，理论联系实际，学以致用，吸取经验并大胆创新，不拘泥于常规，大胆表现自我	积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。

# 大一 —— 试探期

# 雄心无界

**特 征：**新环境、新学习和生活方式  
人际关系复杂化  
目标缺失或模糊

**规划任务：**尽快熟悉、适应新环境、新学习和生活方式  
融入新的集体中，锻炼自己的沟通能力  
明确大学的下一步——就业、工作

**策略指导：**向老师和高年级同学请教  
有选择性地参加学生会和社团活动  
熟悉本专业的培养目标和就业方向  
开始接触、进行职业规划、树立职业意识

# 任重道远

# 大二——一定向期

**特征：**环境已经熟悉，但对未来依然迷茫  
有了相对稳定的交际圈子  
对大学生生活和就业有了自己的看法

**规划任务：**确定合适的定位  
制定能力提升计划  
对职业环境和职位进行探索

**策略指导：**全面分析自身特点  
明确自己的兴趣和目标  
通过职业实践发现自己适合做什么  
参加社会活动锻炼自己的组织能力、团队协作  
精神等

# 大三———冲刺期

# 雄心无界

**特 征：** 开始专注于自己的目标  
专业课的学习进入深化阶段  
开始反思自己的规划，并进行调整

**规划任务：** 在不断实践中深化对自己的认识  
有意识地进行能力、职业素养的提高  
和经验积累；

**策略指导：** 主动积极地投入学习和生活  
学会科学合理地安排时间  
多参与与专业和目标职业、职位相关的社会实践  
相关职业资格考试的考取

# 任重道远

# 大四——分化期

# 雄心无界

**特征：**面对抉择  
对未来的思考更加现实  
充满幻想和担忧

**规划任务：**就业、考研必须选择  
检验自己的职业目标是否明确  
前3年的准备是否充分  
了解就业政策、学习就业相关的技巧和方法

# 任重道远

**策略指导：**充分利用各种渠道收集信息  
学习各种技巧（面试、简历）  
调整心态，以开朗而积极的心态去迎接挑战

计划名称	时间跨度	总目标
短期计划 （大学及公务员计划）	2010年—— 2014年	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、顺利通过英语CET-4、CET-6考试，并考取英语口语证书</li> <li>2、取得计算机二级或三级证书和驾驶执照</li> <li>3、学好专业课程、参与与专业有关的社会实践</li> <li>4、顺利完成本科学历并取得工商管理双学位</li> <li>5、成为一名合格的中国共产党并考取国家公务员</li> </ol>
中期计划 （毕业后十年）	2014 年——2024 年	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、吃苦耐劳磨练坚韧的意志，完善自身性格弱点</li> <li>2、表现自我，得到上司的赏识，一步步向前迈，争取早日当上船长</li> <li>3、结交志同道合的人才为创业积攒人脉</li> </ol>
长期计划 （毕业后十年级以上）	2024年—— ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、了解市场行情；经营团队筹划基金</li> <li>2、积累经验，经营管理，办理相关的手续，准备建立公司</li> <li>3、发展航海事业，扩大事业领域，同时回报社会</li> </ol>

# 职业生涯一览表

## 第六章 结束语

试试就能行  
拼拼就能赢

规划只是我们在为自己选择人生的地图，而现实的路远比地图复杂很多。我们要做的，不仅是找到我们的方向，更要为前方未知的挫折与挑战做准备。也许我们确实无法预见未来，但我坚信，只要我们有一颗坚定的心，我们每一个人都能成为最骄傲的胜利者。

青春多美丽，时序若飞驰，  
前途未可量，奋发而为之

拼搏

惊涛骇浪中奋勇争先



YOKA 时尚网  
space.yoka.com