

# 大学生职业生涯规划

姓名：\_\_\_\_\_

学号：\_\_\_\_\_

专业：\_\_\_\_\_

## 一、大学毕业后的十年规划（2014年-2024年，23岁至33岁）

美好愿望：事业有成，婚姻幸福，内外兼修。

方向：对外贸易人员。

总体目标：毕业后先从事贸易工作，通过几年时间的积累，晋升中高层管理人员。

进行情况：正考取英语六级和商务英语，努力学习专业知识中。

## 二、个人分析与角色建议

### （一）个人分析

#### 1.自身现状

优点：沉着冷静，做事认真，踏实肯干，学习能力强，有责任感，有上进心，喜欢尝试新鲜事物，接受能力强，有较高的热情。

缺点：沟通交流能力不强，性格较内向，不善于表达，比较拘束；思考问题不够全面。

爱好：阅读书籍、画画。

#### 2.个人SWOT分析

|      | 优势因素 (S)   | 弱势因素 (W)                         |
|------|--|----------------------------------|
| 内部环境 | 1.管理能力、学习能力、接受能力强<br>2.办事认真，强调规矩和计划性<br>3.目标明确，严格要求，努力高质量的完成任务 | 1.沟通交流能力不强<br>2.应变能力较弱<br>3.性格内向 |
|      | 机会因素 (O)   | 威胁因素 (T)                         |
| 外部环境 | 1.国贸专业的就业选择面较广<br>2.实践机会较多                                     | 1.竞争激烈，就业难                       |

### 3 测评结果

我的职业兴趣类型属于：艺术型、现实型、社会型(ARS)



|   |   |
|---|---|
| <b>艺术型</b>  | 8 |
| <b>【职业建议】</b> 主要是指各类艺术创作工作。音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家、编导、教师；文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑、作者；绘画、书法、摄影家；艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等。 |   |
| <b>现实型</b>  | 7 |
| <b>【职业建议】</b> 喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）                  |   |
| <b>社会型</b>  | 6 |

【职业建议】喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。

如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员）

## （二）角色建议

父母：“认真学习，乖巧听话，人际交往有点欠缺”，支持从事外贸业务员。

老师：“有上进心、有责任心”；“缺乏社会经验”。

同学：“学习能力较强”。

## 三、社会环境规划和职业分析

### （一）社会一般环境

社会安定，政治稳定，经济发展迅速，法制建设不断完善，文化繁荣自由，尖端技术、高新技术突飞猛进，全球一体化趋势更上一步。且我国对外贸易着力于“稳增长、调结构、促平衡”，外贸政策保持基本稳定，进出口平稳较快发展，贸易结构继续优化，外贸发展更趋平衡，转变外贸发展方式取得新进展。

### （二）外贸业务员职业分析

1.外贸业务员负责进口、出口合同签订和履行的工作。

2.外贸业务员一般要求大专以上学历，贸易类、语言类、金融类相关专业，而外贸业务员从业资格证、报关员资格证书、国际贸易单证员证书等相关资格证明显得更为重要。

3.外贸业务员的基本素质要求：

①熟悉出口业务操作流程。

②书面英语过硬，口语良好，与客户能够进行业务沟通。

③能够草拟标准的传真及信函，能够独立完成信用证的审核，根据信用证制定正确的出口单证。

#### **四、行业环境分析**

##### **(一) 外贸行业总体继续增长：**

- 1.世界经济的回暖和我国经济的高速发展。
- 2.我国外商直接投资的继续增长，使得加工贸易的进出口额继续增加。
- 3.长三角地区经济的快速发展，有利的支撑了当地外贸业的发展。

##### **(二) 外贸业务发展的制约因素：**

- 1.随着经营门槛的降低和出口管制的放松，私营、外企迅速成长，竞争者越来越多。
- 2.传统的外贸公司扮演的是中介角色，在产业价值链上参与环节少，价值贡献小，自身无控制利润的能力。
- 3.国际贸易保护主义对我国外贸的约束日益趋强。

#### **五、职业目标分解与组合**

职业目标：外贸业务员

##### **(一) 2014年 - 2015年**

成果目标：过英语六级、商务英语，掌握基础专业知识，在外贸公司实习，获取经验。

学历目标：大学顺利毕业，拿到学士学位证书。

职务目标：外贸公司实习生。

能力目标：具备国际经济与贸易专业的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；

英语口语流利，与外商交流无障碍。

经济目标：无

## **(二) 2015年 - 2019年**

学历目标：考取外销员、外贸跟单员证书。

职务目标：外贸业务员。

能力目标：做好本职工作，提升业务商谈能力和职业技能；熟练电子商务平台操作，能独立开发客户；锻炼自己的领导能力，并积累自己的人脉。

经济目标：年薪 7 万元。

## **(三) 2019年 - 2024年**

学历目标：学习管理层方面的知识。

职务目标：从事外贸行业中层管理人员。

能力目标：有较强的领导能力，使人信服；有广泛的社交范围，做到与人交流融洽舒适；有较强的应变能力，较好的处理突发事件和棘手问题。

经济目标：年薪 10 万以上

## **六、成功标准**

我的成功标准是事业稳定，婚姻幸福和自我方面的提升。有稳定的收入，从事自己喜欢的工作，能真正发挥自己的实力，这就是我的人生价值的一种实现。并且在26岁之后结婚，处理好家庭和工作的同时，也努力改变自己，变得更有内涵，有一定的修养，积极乐观的面对生活。

## **七、职业生涯规划实施方案**

差距：基础知识不够扎实；英语能力有待提高；应变能力欠缺；缺乏丰富的管理经验；与人沟通交流有待改进，社交圈太窄；作为中高层人员所必备的技能 and 经验有所欠缺。

## **八、缩小差距的方法**

### **(一) 教育培训方法**

充分利用毕业前在校学习的时间,为自己补充所需的知识和技能。包括参与社交活动、广泛阅读相关书籍、报考技能资格证书等。

### **(二) 讨论交流方法**

- 1.在校期间多和老师、同学讨论交流,改进自身的不足,扬长避短。
- 2.在工作中积极与同事和上司沟通,加深了解,提升工作能力并加强同事关系。

### **(三) 实践锻炼方法**

- 1.有意识的锻炼自己的意志力,不半途而废,。
- 2.养成良好的生活习惯,坚持锻炼身体,保证充足睡眠。
- 3.积极和他人进行沟通和攀谈,克服自己惧怕与人交流的心理。