

职业生涯规划书

个人职业是否有升迁发展机会，是由他的智慧能力、父母经济社会地位、本人对权势的需求、个人的价值观、兴趣，人际关系技巧以及社会环境、经济的需求等共同决定的。

——舒伯

学院： _____

专业： _____

班级： _____

学号： _____

姓名： _____

性别： _____

目录

一、自我评价

- 1、价值观
- 2、兴趣爱好
- 3、能力特点
- 4、行为风格
- 5、SWTO 分析

二、环境评估

- 1、学校环境
- 2、家庭环境
- 3、社会环境
- 4、职业环境
- 5、政治法律环境

三、确定职业目标

四、职业生涯发展路线

五、职业生涯行动方案

- 1、第一阶段——学习
- 2、第二阶段——实习
- 3、第三阶段——进修
- 4、第四阶段——就业

六、评估调整

七、结束语

一、自我评价

1、价值观

存在主义型：能高度容忍模糊不清的意见和不同的观点，对制度和方针的僵化、空挂的职位、权力的强制使用，敢于直言。

- 1) 最看中人的本身才能，不喜欢表面哗众取宠，实质无能之辈。
- 2) 最看中人的基本良知，喜欢善良、诚实、稳重的人，不喜欢为利益而不惜一切的人。
- 3) 最看中有创新意识的人，不喜欢亦步亦趋的人。
- 4) 最看中人对工作及事物的态度，喜欢积极、有所追求的人，不喜欢对世事充满消极态度、没有上进心没有责任的人。

2、兴趣爱好

- 1) 喜欢网络、网页制作、平面设计等。
- 2) 喜欢编程类的工作。
- 3) 喜欢小说，基本基于侦探、言情类。
- 4) 喜欢听音乐，只限于平静舒缓的曲调。
- 5) 喜欢美食。
- 6) 喜欢独自想事情。
- 7) 喜欢别人关心我，主动了解我。

3、能力特点

- 1) 善于领导、决策。
- 2) 善于客观、系统地分析事物。
- 3) 善于将想法与实际联系起来。
- 4) 善于具体问题具体分析，实战性较强。
- 5) 善于分析推理，资料整理。
- 6) 善于事物的实际操作和应用。

4、行为风格

- 1) 性格双向，既具体事情而定。
- 2) 善良，爱交朋友，善于沟通，营造氛围。
- 3) 思想较为独立。有主见，对每一事物都有自己的看法和见解。喜欢集各方不同意见，不容易受外界影响。想法和处世比较客观、全面，有稍许虚荣心，希望有舞台、有掌声。适合后勤类、辅助类的工作。
- 4) 喜欢干创造性的事情，不喜欢模仿，不喜欢按禁锢的模式亦步亦趋。适合设计类工作。
- 5) 喜欢有挑战的事物，压力与动力成正比。善于在逆境中完成目标。对于所在意的事物观察很敏锐，可以注意到每一个细节。适合精细的机械工作。
- 6) 善于总结规律。对自己兴趣之处有极强的好奇心。具有较强的逻辑分析能力。善于整理复杂问题的头绪。适合研究、创新类的工作。

5、SWTO 分析

自身优势 (S)

- 1、性格双向，善于交际和沉着地应对问题。有较好的独立思考和解决实际问题的能力。

- 2、对专业科和非专业科都有极强的知识占有欲，并有一定的能力攻克。
- 3、有谨慎的逻辑分析能力。
- 4、在学校内所担工作方面多样，为出入社会作了少许准备。交际面广。

自身劣势（W）

- 1、表现欲不强。
- 2、不够自信。缺乏相关工作经验。
- 3、不善于把握住机会。
- 4、有时太理性，伤害感情。
- 5、暂时所学知识不专。缺乏专业知识。

自身制约点（T）

- 1、学历证书局限于专科。
- 2、还未入党。
- 3、缺乏英语书面表达能力。英语阅读力不高。
- 4、不安于有规律的、宁静的生活环境。
- 5、专学与泛学的矛盾。

自身机会（O）

- 1、在校期间可以自己报名、考取相关证书。
- 2、有充足的在校时间学习、提高和完善。

二、环境评估

1、学校环境

浙江旅游职业学院烹饪系是中国烹饪协会会员单位、浙江省餐饮行业协会理事单位、浙江省烹饪餐饮行业先进单位、浙江省餐饮职业教育先进集体。

烹饪系现有副高及以上职称教师 4 名，高级技师 4 名，国家和省级烹饪大师 4 名，世界中国烹饪联合会国际饮食文化研究会委员 1 名，国家级职业技能考评员 5 名，省“新世纪 151 人才” 1 名，省级高职高专专业带头人 1 名，杭州市大学生创新创业指导老师 1 名。聘请世界中餐名厨交流协会会长、世界中国烹饪联合会副秘书长李耀云等 30 多位国（境）内外行业名家、大师为客座教授，为学生授课，具备了较好的师资结构和实力。

烹饪系推行文化育人的理念，积极营造良好的校园文化，形成了以让学生有“一双技能之手”、“一张微笑之脸”、“一颗阳光之心”为主题的“美味人生”行动品牌校园文化，创立了国内高职院校第一个校企合作企业文化传播基地——李锦记企业文化传播基地。2010 届毕业生签约率、就业率均为 100%，其中 80%到五星级酒店工作，15%到迪拜世界顶级酒店工作，部分自主创业。

【专业名称】西餐工艺（省级特色专业）

【培养方向】该专业分为西式烹饪工艺和西点工艺方向，培养“英语口语好、专业技能强、创新素质高”的西餐技术骨干和高星级酒店中高层管理者。可考取西式烹调师、西式面点等职业资格证书。

【主干课程】西餐工艺、西点工艺、色拉与开胃菜制作、酒水与酒吧经营、烹饪营养学、西餐原学、西方饮食文化概论等。

【名师介绍】徐迅，浙江省西餐专业委员会副秘书长、浙江省旅游饭店星评员、浙江省职业技能定考评员，主持和参与国家级和省级课题近十项，发表论文十余篇，具有丰富的行阅经历。曾获学院教坛新秀、优秀教师、浙江省烹饪大赛西餐项目第一名、浙江省技能手、浙江省西餐行业先进工作者等。

【就业方向】国内外高星级酒店、国际邮轮、中职学校、知名西餐（点）连锁企业等。

2、家庭环境

3、社会环境

1. 大学毕业生数量增长快，就业压力加大

据教育部统计，2001年共有普通高校毕业生115万；2002年为145万人；2003年为212万人；2004年毕业生为280万人；2005年为340万人；2006年为413万人；2007年为495万人；2008年为595万人；2009年为611万人；2010年为630万人。从2001年（115万人）到2010年（630万人）十年间增加515万人。与此同时，企业减员增效，政府精简机构，事业单位下岗分流，大学毕业生就业形势一直非常严峻。

2011年毕业大学生约660万人，加上往年毕业尚未就业的150万人，总共超过800万人；今后一段时间内城镇劳动力市场上需要农民工进入城镇就业的人数约1.46亿人；按照近年来较高的登记失业率4.3%估算，城镇失业和可能失业的人数大约1600万人；假设8000余万灵活就业人员中有一半就业比较稳定，另外4000万则属于就业困难人员。这些人群之间可能有交叉，但总体而言全部城镇就业人口中接近一半经常面临明显的就业困难。

2. 大学毕业生就业的结构性矛盾突出

从地区看，北京、上海等东部发达地区需求较旺，需求总量大于当地的生源数。中西部不少省区虽然有较大的用人需求，面临的问题是工作和生活条件艰苦，往往招不到合格的人才，出现了“有地方没人去，有人没地方去”的现象。在一些西部经济不发达地区，当前就业岗位相当有限，难以吸纳本地毕业生。从院校类别看，教育部直属高校毕业生就业情况较好，初次就业率为85%；部门高校次之；地方院校再次。从学历看，用人单位对学历高的毕业生需求高于对学历低的毕业生需求。研究生供需比约为1:2.6，本科生约为1:1.3，专科（高职）生约为1:0.4。从专业看，一些紧缺专业如计算机、通讯、电子、土建、自动化、机械、医药和师范等科类的毕业生需求旺盛，毕业生供不应求，而一些长线专业如哲学、社会学、经济学、法学等科类的毕业生需求较少。

3. 从社会对就业岗位的需求角度看，经济增长对就业增长的贡献越来越弱

1978—2002年的25年间，我国的就业弹性总体上呈逐年下降的趋势，经济增长对就业增长的贡献越来越弱。在20世纪80年代，我国国内生产总值每增加1%，平均可以增加200万个就业机会；进入90年代，经济每增长1%，却仅能提供约80万个就业机会。根据有关预测，我国经济增长率能够在20年内维持在8%左右的水平，这固然能够使我国经济进一步繁荣，但就业需求的增长极其缓慢，无法满足上述巨大的就业供给数量。

4. 大学生就业意愿和技能与劳动力市场机会及需求不匹配

大学生就业困难并非完全由市场供大于求所造成,在某种程度上是产生于个人就业意愿和技能与劳动力市场机会及需求之间的不匹配。因此,当前的就业问题并不会因为出现劳动力短缺现象而缓解。我国专业技术人才总量还处于供不应求的局面,之所以就业困难这和大学生个体表现差异有关。作为一名大学生是否学有专长,知识和能力结构能否达到技术人才的评判标准,能否符合社会需求,很大程度上决定着大学生的就业情况。

4、职业环境

近几年,随着餐饮行业的整合与洗牌,为西餐的普及、发展开辟了新的方向,也就是说西餐在餐饮行业的分支中所占的份额越来越大,中国的“西式餐厅”带动未来餐饮的消费潜力。中国目前的西餐品牌,比较具有代表性的有“名典”、“上岛”、“真锅”、“两岸”“西堤岛”、“星巴克”等等很多,这些品牌不管是外来的还是国产的,都承担着普及西餐理念,发展西餐行业的重任,是西餐行业的领头军。但是这些品牌的生存发展之地都在大城市,最低市场定位也是地级城市,而被人们忽略的县级城市现阶段很多已经具备的很强的消费潜力。

生活方式 现代社会的生活节奏日渐加快,选择在家中花费时间来准备三餐的人越来越少。这样一来以家庭为就餐中心的传统餐饮文化有所转变,越来越多的家庭以及个人选择外出就餐来满足联系及交流感情的目的。

职业女性 职业女性的出现是社会发展的重要标志,我国经济的发展使得越来越多的女性参与工作。工作占用了其大量的时间,并且家庭收入的提高能够使得女性有能力通过外出就餐来满足家庭的需要。

潮流与时尚 随着餐饮需求不断增强,我国餐饮业的经营结构得到进一步调整,经营重心面向家庭、个人和工薪阶层消费为主,满足了日益提高的大众化市场需求,开拓和延伸了企业经营领域空间;市场不断呈现多元化的特点,个性化、选择性和理性化消费特点日趋明显;各地的外卖、快餐、送餐、小吃、家常菜和半成品加工、超市食品的市场越来越大,以家庭私人消费为主的节假日市场更趋红火,健康美食和绿色餐饮已成为重要趋向,市场消费向价格、品位、氛围、服务和品牌文化等综合型方向转变,人们追求健康营养和环境服务的个性消费成为新时尚。

5、政治法律环境

2010年国家商务部发布了“关于进一步做好餐饮业有关工作的通知”,指出充分认识加快餐饮业发展的重要意义,协力推进餐饮业发展,发布了《全国餐饮业发展规划纲要》等。另外,2011年8月8日,为加强餐饮服务食品检验机构管理,规范餐饮服务食品检验机构行为,提升技术能力和管理水平,国家食品药品监督管理局发布了《餐饮服务食品检验机构管理规范》。而且,在“十二五”规划中,明确提出了要提高服务业在国民经济中的比重,这对于促进服务业健康发展具有重要意义。

2009年新《食品安全法》正是伴随着这一系列食品安全事件而出台。一系列的食品安全事故一方面显示出政府食品监管方面的欠缺,另一方面也引起全社会的关注,政府在此方面的立法表明将加强对包括餐饮行业在内的食品行业的监管。对于餐饮行业的从业者而言,理解相关政策法规显得极为重要。从《新食品安全法》颁布后出现的相关食品安全事故可以看出新法并没有有效扭转我国食品安全问题的现状。但是另一方面,新法中对于食品安全事故的惩处力度加大,长期而言政府必然会强化对包括餐饮行业在内的食品行业的监管。

餐饮行业关系民生,政府在未来在加强对该行业的支持的同时会更多的强化对餐饮行业

的监管。餐饮行业者的经营必然要符合相关的食品安全立法才能长久生存。

三、确定职业目标

随着我国国民经济稳步发展，人民生活水平日益提高，促进了我国旅游业的蓬勃发展，餐饮行业的专业化，市场化，国际化的特点日趋突显，各类餐饮企业应市而生，而从业人员素质低下及人才紧缺的现状，已成为制约餐饮行业迅猛发展的瓶颈。市场对烹饪高学历的专业技术人才已呈现出供不应求的状况，另外随着人们对健康和营养卫生的重视，营养配餐等职业人才也很紧缺。因此西餐工艺专业具有广阔的职业发展前景。

学生就业岗位（职业面向）：

- ① 各大宾馆、星级酒店、连锁酒楼、餐厅、度假村、高级会所的厨师,经过基层锻炼之后，可以从事餐饮的技术管理工作，如大厨、行政总厨，餐饮部经理，或者是酒店经理。
- ② 大中专职业学校烹饪教学和培训工作，以及各大单位食堂、医院的营养配餐师。
- ③ 自主创业，经营餐饮店，连锁店等。
- ④ 公用营养师，社区健康指导。

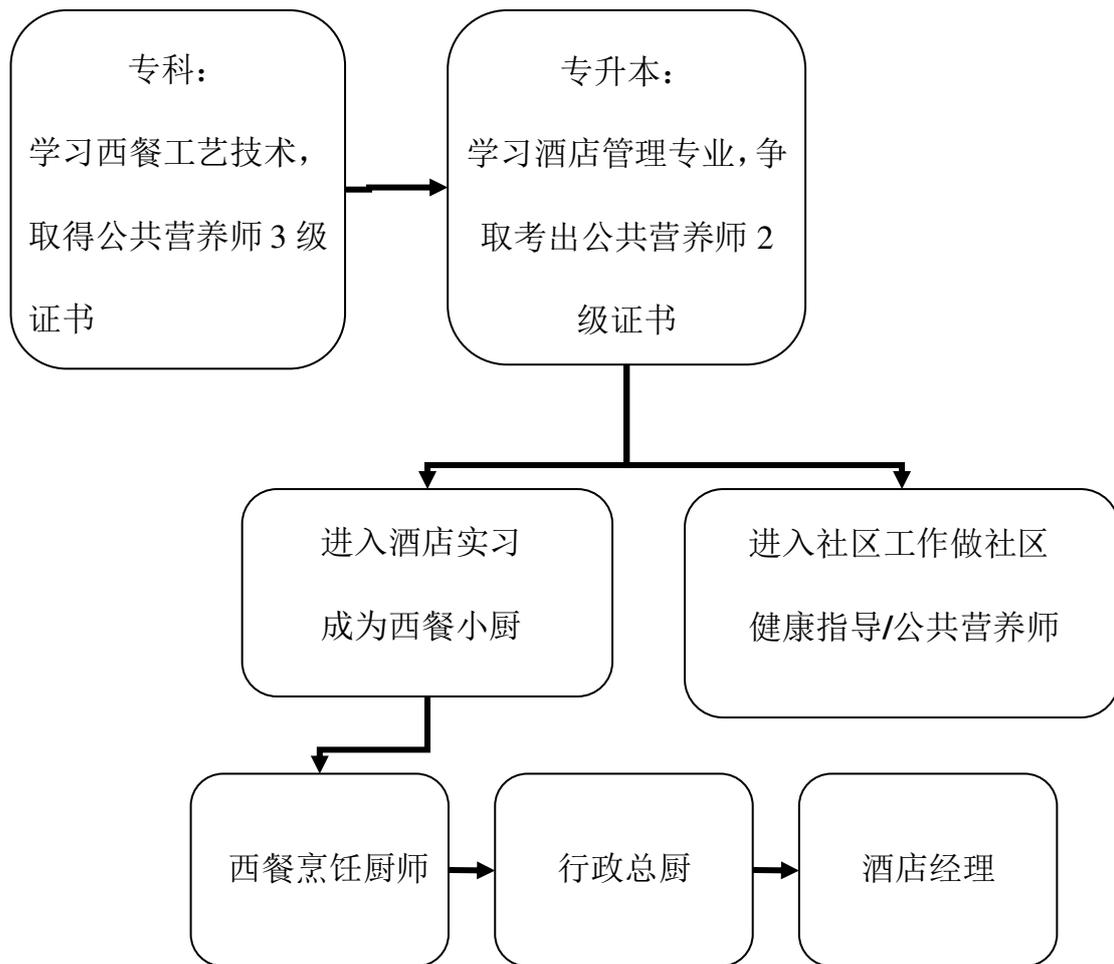
内部环境因素	优势因素（S）	弱势因素（W）
	自身对于烹饪的热情，正在接受正规的烹饪技术学习，及家庭的赞同与配合	接受烹饪技术学习时间不够，且知识还不够全面，不如中专技校学生
外部环境因素	机会因素（O）	威胁因素（T）
	学校提供的榴园西餐厅、美味教室的实际机会，为期1年的社会实习机会	近期餐饮行业的不景气，大学生基数逐年增加且大学生就业率不高

结论：

职业目标	从事技术管理工作——酒店经理
职业发展策略	在杭州或上海发展，进入星级酒店
具体路径	专科毕业→本科毕业→小厨工→西餐厨师→酒店经理

四、职业生涯发展路线

先走技术路线，打基础；再走管理路线，创辉煌。



五、职业生涯行动方案

1、第一阶段——学习

时间：2012 年 9 月—2014 年 1 月

事件：在浙江旅游职业学院就读西餐工艺专业，学习西餐烹饪。

双休日学习公共营养师课程，争取在 2013 年下半年考出公共营养师 3 级证书。

学习英语及专业英语，考出英语 B 级证书及英语 3 级证书，争取考出英语 4 级证书。

学习计算机，考出计算机 1 级证书，争取考出计算机 2 级证书。

2、第二阶段——实习

时间：2014 年 1 月—2015 年 1 月

事件：在星级酒店（杭州、上海等地）实习，了解基本西餐厅运行及工作，在酒店厨房基础工作做起，脚踏实地地掌握各种对客服务技能

在熟悉酒店厨房的同时，争取获得在其它部门轮岗的机会，熟悉酒店各部门的服务业务和 workflows

3、第三阶段——进修

时间：2015年1月—2017年7月

事件：完成浙江旅游职业学院学习，拿到专科毕业证书。

取得西餐证，学习西点烹饪，咖啡制作，调酒。

读3+2专升本2年，拿到本科证书。

积极入党，加入中国共产党，成为共产党员。

4、第四阶段——就业

时间：2017年7月

事件：在高星级酒店从事西餐烹饪，了解酒店各部门管理流程，掌握酒店各项服务业务。

担任酒店某业务部门的经理，熟悉该部门的业务流程，有效组织本部门的各项工作，学习与其它部门的沟通与协调。

如有机会，争取到国内的先进酒店管理学院深造或到境外国际知名酒店工作，丰富国际酒店管理知识，为成为酒店职业经理人做准备。

六、评估调整

1、评估的内容：

a.职业目标评估

- 1) 假如在酒店内一直不被器重，一直被排挤，会重新选择酒店。
- 2) 假如酒店的管理理念与我自身的理念不相适应甚至是矛盾时，我会选择离开该酒店，寻求新的酒店。
- 3) 假如酒店福利不好，或者工资水平与其他同等酒店差距悬殊时，我会选择离开酒店，寻求新的酒店。
- 4) 假如酒店倒闭，我会提前选好新的酒店做准备，知道酒店结束运营后再到新的酒店面试就职

b.职业路径评估

- 1) 在大学阶段时，假如我发现我并不适合从事烹饪工作时，我会选择走公共营养师方向的路线，并重新制定职业生涯规划。
- 2) 在工作初期，假如我发现我并不适合从事烹饪工作，我会考取研究生或者公务员，谋求新的发展方向。
- 3) 在工作中期时，假如我发现我并不适合从事管理工作，争取机会，进修管理课程，增加自己的管理能力。
- 4) 在工作后期是，如果发现我并不适合从事高层管理工作，我会选择提前退休，或者到新的酒店就职。

c.实施策略评估

- 1) 如果我的亲民管理路线不适合或者不凑效时，我会选择走其他管理路线。
- 2) 如果短期内工作过于劳累或者压力偏大时，过后我会选择请假，散心修养
- 3) 如果长时间处于过度劳累或者压力过大时，我会选择其他酒店。
- 4) 如果酒店文化影响力不足时，我会强化酒店影响力，同时融入自己的管理理念和自己的

文化影响因素。

d.其它因素评估

- 1) 假如身体出现重大疾病时，我会选择辞职，带调理好身体之后，再度就业。
- 2) 假如家庭发生重大变故，如需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的工资就职或者是抵押贷款；如需要长时间陪伴家庭时，我会选择辞职，陪伴家庭渡过难关。
- 3) 经济状况不足以维持整个家庭的开支时，我会尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用。

2、评估的时间：

一般情况下，我会一年做一次评估规划，并在年头制定该年具体计划，并逐月修订，将具体计划按照年月周细分，并做好总结工作。积极修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，例如职位变更或者职业变更时期，我会随时评估并进行相应调整，我会酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

七、结束语

职业规划虽然可以暂时在纸上、在心里规划各自得将来可能从事得职业，但是这仅仅是个计划，不能决定将来得路。我们规划自己职业的目的不只是规划职业，更是规划自己的人生。