

# 职业生涯规划书

姓 名： 钟港  
年 限： × 年  
年龄跨度： × × 岁至 × × 岁  
起止时间： 2018 年 4 月至 × × × × 年 × 月  
撰写时间： 2018 年 4 月

## 个人资料

姓名：钟港

性别：男

年龄：20 岁

籍贯：广东省河源市 / 县

所在院系：广州华商职业学院汽车工程学院

班级及专业：1 班汽修专业

学 号：317340145

联系地址：广东省深圳市龙华新区

邮 编：518110

联系电话：18319999601

E-mail：1181364352@qq.com

目 录

第一章 个人分析	
一、职业兴趣.....	1
二、职业能力.....	1
三、职业性格.....	2
四、职业价值观.....	2
五、自我分析小结.....	?
第二章 环境分析	
一、家庭环境分析.....	?
二、社会环境分析.....	?
三、职业环境分析.....	?
四、环境分析小结.....	?
第三章 职业目标定位、分解组合及实施	
一、职业目标的确定.....	?
二、职业目标的分解与组合.....	?
三、职业目标实施.....	?
第四章 评估与调整	
一、评估的内容.....	?
二、评估的时间.....	?
三、结束语.....	?
第一章 自我分析	

对自己进行全方位、多角度的分析。

### 一、职业兴趣

喜欢做.....

### 二、职业能力

能够做什么

### 三、职业性格

适合做什么

### 四、职业价值观

最看重什么

### 五、自我分析小结

综合对自己的兴趣、能力、性格、价值观分析，我.....

## 第二章 环境分析

我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统地分析。

### 一、家庭环境分析

#### （一）经济状况

贫穷，负载累累

#### （二）家人期望

#### （三）家族文化等对本人的影响

.....

#### （四）家庭资源

.....

### 二、社会环境分析

#### （一）社会经济形势

.....

#### （二）就业形势与政策

.....

#### （三）竞争对手

.....

### 三、职业环境分析

#### （一）行业分析

1. × × 行业现状及发展趋势
2. 人与职业匹配情况（条件匹配、性格匹配）

#### （二）职业分析

1. × × 职业的工作内容
2. 工作要求
3. 发展前景
4. 人与岗位匹配分析

#### （三）单位分析

1. × × 单位的发展前景
2. 组织机构等

#### （四）城市分析

1. 工作单位所在城市的文化特点

- 2. 气候水土
- 3. 人际关系等
- 四、环境分析小结

综合对家庭环境、社会环境、职业环境分析，可知.....

第三章 职业目标定位、分解及实施

一、职业目标的确定

综合第一章及第二章的主要内容，运用职业生涯决策平衡表确定职业目标。

结论如下：

（一）职业目标

将来从事（××行业的）××职业

（二）职业发展策略

进入××类型的组织（到××地区发展）

（三）职业发展路径

走专业技术型路线（或行政管理型路线，或市场营销型路线，或自我创业型路线等）

二、职业目标的分解

把职业目标分成三个阶段，并对各阶段要实现的目标进行分解。

（一）短期目标（大学期间计划） 重点详细写

1. 工作能力目标

.....

2. 工作成果目标

.....

3. 心理素质目标

.....

4. 掌握新知识目标

.....

5. 经济收入目标

.....

（二）中期目标（毕业后 三年内计划）

1. 工作能力目标

.....

2. 工作成果目标

.....

3. 心理素质目标

.....

4. 掌握新知识目标

.....

5. 经济收入目标

.....

（三）长期目标（毕业后 第三到第八年） ..... 简略概述写

### 三、职业目标实施

#### (一) 实施计划

计划	期限	总目标	分目标	实施策略、措施
短期计划  (大学期间计划)	2018.4 —— 2020.6	如：大学毕业时要达到……	如：大二要达到…… 大三要达到……或在××方面要达到……	如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等 ……
中期计划  (毕业后三年内计划)	2020.6 —— 2023.6	如：毕业后第十年时要达到……	如毕业后第一年要…… 第二年要……或在××方面要达到……	如职场适应、资源积累、岗位转换及升迁等 ……
长期计划  (毕业后第三到第八年)	2023.6 —— 2028.6	要 达 到……	如毕业后第十年要…… 第二十年要……	如事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等 ……

(二) 职业目标具体实现路径

× × 员——初级 × ×——中级 × ×——高级 × × ( 专业技术型 )  
或 科员——副科——正科——副处——正处—— ( 行政管理型 )  
或 ..... ( 市场营销型 )  
或 ..... ( 自我创业型 )

第四章 评估与修正

职业生涯规划是一个动态的过程， 必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

一、评估与修正的内容

(一) 职业目标评估 是否需要重新选择职业？  
假如一直.....那么我将.....

(二) 职业路径评估 是否需要调整发展方向？  
当出现.....的时候，我就.....

(三) 实施策略评估 是否需要改变行动策略？  
如果.....我就.....

(四) 其他因素评估  
身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估。

二、评估的原则与时间

(一) 评估原则  
因时而动、随机应变

(二) 评估时间  
在一般情况下， 定期（半年或一年） 评估与修正一次规划。当出现特殊情况时， 要随时评估并进行相应的调整。

三、结束语

综上， .....

## 规划书撰写注意事项及考试安排

（本页不要打印）

### 一、规划书撰写说明

1. 本规划书模板是多种版本的综合精编版，供大家参考，同学们也可结合自己的实际情况，适当取舍，不必千篇一律；
2. 规划书模板里所有的 红色的字，请在正式文本里须删去；
3. 规划书模板里所有的 蓝色字，是需要同学们自己撰写的部分，保留与否，按自己的实际情况而定。

### 二、考试安排及要求

#### 1. 考试内容

撰写一份个人职业生涯规划书

#### 2. 综合成绩构成

综合成绩 = 60% 考试成绩 + 40% 的平时成绩

#### 3. 规划书提交形式与时间

注：不交规划书者，视为缺考，本课程考试成绩为零。

2018

年 4 月