大学生职业生涯规划书

姓名：余剑文

性别：男

出生日期：1997.4.13

学校：杭州电子科技大学

院系：经济学院

班级：国际经济与贸易2班16150812

电话：18768106039

邮箱：849326516@qq.com

# 引言

制定大学生职业生也规划书，本就是一个自我审视，自我定位，自我完善的过程。人的一生，人生的价值，在一定意义上说，就在于其职业生涯方面的成就。在一个人有限的生命旅途中，职业生涯往往绝对占有重要的意义。每个人都在计划自己的人生， 都在实现自己的梦想：梦想是一个百花园，我只是百花园里一根小草，可小草也有一个大理想，于是我在这里畅想一下自己的职业生涯。一个人，一生当中不知道要遇到 多少困难，很多困难是不能预见的，这就要靠我们自己处事时随机应变的能力，面对 突如其来的麻烦事情，临危不乱，保持冷静的心态，急中生智，想出好办法来。睿智的人，善于分析事物的发展情况，能够抓住事物的特点，成竹在胸，料事如神，成功 的预测事物的发展方向。生涯规划是一个过程，是一种面对生涯发展的态度，种子未必能马上发芽，但只要能耐心等待，一切皆会慢慢实现。我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们 心中的那个蓝图的描绘。我们对自己进行了职业生涯规划设计，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动， 好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

目录

第一章、自我认知

（一）个人基本情况

（二） 我的性格特征

（三） 我的职业性格

（四） 我的职业价值观

第二章、职业认知

（一） 环境分析

1.家庭环境

2.学校环境

3.社会环境

4.职业环境

（二） 目标职业分析

第三章、职业规划设计

（一）目标确定

（二）具体规划与实施计划

第四章、评估调整

（一） 评估的时间

（二）评估的内容

（三）调整的原则

第五章、结束语

第一章、 自我认知

( 一) 个人基本特征

我觉得自己是一位有修养，充满热情的人。我喜欢追求我感兴趣的事物，不喜欢接受规范，也不想别约束。我喜欢清静的世界，喜欢音乐，往往通过乐棋书画来抒发自己的情绪。

同时我有着一颗强烈的责任心，只要是我负责的事我都会积极的完成。我也清楚的知道自己的追求以及所肩负着的责任。我也爱好娱乐，喜欢参与课外活动，认为从实践中所获得的会让我记得更深。

(二) 我的性格特征

根据测试， 我的结果 : Steadiness －稳定型 /支持者

（三）我的职业兴趣

我的结果 : ISFJ 性格特点：

沉静、谨慎、小心、内敛，具有传统的价值观，比较保守。不喜欢表达个人情感，但实际上在内心对于大多数的情况和事件都具有强烈的反应。

适合职业：内科医生、营养师、外科医生室内装潢设计师、艺术人员 特殊教育教师、酒店管理、人事管理人员、办公室行政管理、中层经理、电脑操作员、信贷顾问、房地产代理或经纪人、商品规划师、语言病理学者审计师、会计、财务经理、成本估价师、保险精算师、银行信贷员、公务（法律、税务）执行人员、律师、机械、电气工程师、程序员、法律研究者、药剂师、实验室技术人员、医学研究员。

(四)我的职业价值观

我最突出的职业价值观是工作条件、追求成就。

工作条件：

1.一个安全与舒适的工作环境

2.较丰富的工作内容；

3.工作氛围融洽；

4.固定的较长假期，保证娱乐休闲

追求成就：充分地展示自己的独特之处；看到及时的成果展现，获得应有的成就感；自我提升与发展。

第二章、 职业认知

（一） 环境分析

1.家庭环境

我出身在一个普通的家庭中，经济收入较低，对商业的接触很少，父母不会干涉我的就业选择。

2.学校环境

虽然不是国内顶尖大学，但学校拥有雄厚的师资力量，浓厚的学习氛围。同时学校与多家银行和企业有长期的合作关系，给我们提供很多实习与就业的机会。

3.社会环境

随着各大高校的不断扩招，现在大学生就业面临的就业形势相当严峻在理想与现实之间，大学生俨如折翼天使，无所适从。面对严峻的就业形势，我们在校大学生需要树立好正确的择业观和就业观。在择业过程中避免眼高手低，可以从基层做起，以防高不成低不就。要正确认识自我、提高自身及职业的认知能力，从而选择适合自己的职业。

4.职业环境

国际贸易实务是涉外经济与贸易各专业必修的一门专业基础课程，随着我国社会主义市场经济的完善与发展，我国的涉外经济与贸易活动更加活跃，只有掌握了国际贸易的实务知识，才能在进出口业务活动中。

1. 目标职业分析

企业所需的国际贸易实务人才中报关员、报检员的需求比较大，同时企业根据自身的业务情况也需要单证员等人才。虽然每个企业对岗位的 人数要求不是很高，但从事外贸业务的企业数量巨大，对报关员、报检员、单证员的总需求也是很大的，特别是同时持有两证或多证的人才。具有较强沟通交流能力、国际贸易专业能力、外语运用能力和计算机操作技能，能熟练进行国际市场拓展、商务谈判、进出口合同的签订、外贸合同跟单、单证制作等实际操作。

第三章、 职业规划设计

（一） 目标确定

1.近期职业目标：努力学好现在的专业知识。

2.中期职业目标：多参加社会实践，熟练的应用所学知识，并考取相应的证件。

长期职业目标：成为一名国际贸易从业人员。

1. 具体规划与实际计划

近期职业目标(在校期间)

第一阶段：学好各门课程，顺利通过剩下两年中的各门考试

第二阶段：坚持每天锻炼身体，拥有一个健康的体魄

第三阶段：尽可能拿到英语六级证书、报关员资格证书、计算机等级证书和报检员资格证书

第四阶段：积极报名参加一些相关的职业技能级赛

中期职业目标(毕业后3年)

尽可能到有关外贸企业公司实习，积累相关工作经验，并熟悉本专业的基本业务操作（我会首选包报关员或报检员，单证员不太想去接触的，因为这个工作主要 是需要细心，并且平时主要是根据每一票业务的要求来制作相关的单据，而对于我这种相对粗心的人来说不太适合）

长期职业目标(毕业后5年)

根据前面积累的工作经验，结合自身职业兴趣，选择好接下来要长期发展的道路。

四、评估调整

职业生涯规划是一枚指引我们职业道路前进方向的指针，但并非是一成不变的。。计划往往赶不上变化，这要求我们要做好职业目标的评估和调整，及时了解情况变化，通过对实际情况和目标的实现程度分析，做好职业目标的考核，修改和调整，重新制定适合自身发展的职业目标，确保可行性，才能完成职业目标的实现。

（一） 评估的时间

一般情况下，我会一年做一次评估，对自己现阶段状况进行分析评估，根据评估及时进行调整。

（二） 评估的内容

1.在大学阶段时，假如现自己并不适合从事管理时，我会走计算机专业路线，重新制定职业生涯规划。

2.在工作初期时，假如发现自己工作提升空间很小，我会选择换到新的公司就业。

3.在工作后期时，假如我觉得自己对这行工作兴趣很小，群殴会考虑换一行工作。

（三） 调整的原则

1.清晰性原则：根据具体情况明确规划；

2.可行性原则：达到目标实现的可行性；

3.适应性原则：根据环境变化做出适当调整规划；

4.一致性原则：实现分目标与总目标的一致性。

五、结束语

首先，感谢老师这学期的教导。其次是使我们从真正意义上树立了人生目标，制订了切实可行的职业生涯规划。这就是我对自己的职业生涯规划。我清楚的明白，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缩小甚至消除的，这个过程也就是梦想实现的过程。我明白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。可是未来要靠自己去打拼！骤雨过后会有美丽的彩虹，成功就在失败的彼岸。只要我们踏实前行，终会到达胜利的港湾。