

职业生涯规划书

——规划职业，掌握人生

学院：广西工学院鹿山学院

系别：外国语言文学系

专业：商务英语

班级：101 班

学号：20102576

姓名：杨瑶

时间：2012 年 03 月 24 日

目录 CONTENTS

一、引言

二、自我分析

三、职业分析

四、目标设定

五、行动计划与实施方案

六、评估与调整

七、结束语

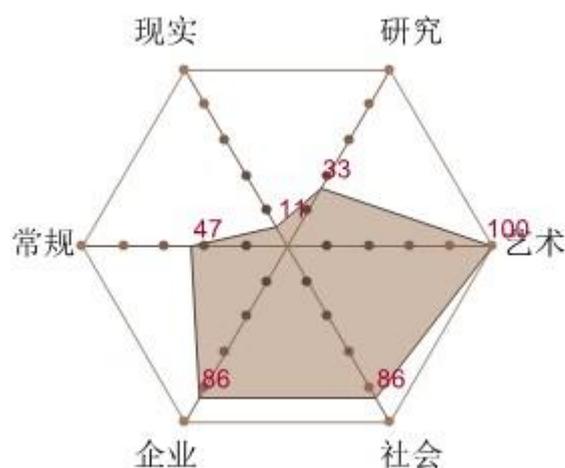
一、引言

对于刚上大学的我来说，面对突如其来的宽松制生活，显得有些轻松，也有些迷茫。这样的生活让我对自己的未来，对自己的将来也许会走的路充满了无奈与彷徨。

职业规划不仅是对职业的规划，更是对人生的规划、对自我的规划，这更有利于自身的发展和创造。在自我职业规划之前，也许你只是一个默默无闻，也许兢兢业业、脚踏实地的工作者，但在认真地规划之后，你就是个主宰者，至少是自己的主宰。人生的进步少不了动力和目标，而这个目标就从规划开始。

二、自我分析

1、职业兴趣-喜欢干什么



我很善于用文字、声音、色彩等形式来表达自己的创造力和美的感受。我有明显的艺术兴趣，好奇心重，崇尚自由想象和创意无限，有完美倾向，内心感受性和言语表达力都很强。热情、大胆，有主见，爱冒险。在内心高呼着抵制“教条主义”的口号，擅于随机应变，认为变化就是挑战，要用于应对。

我喜欢和人打交道，喜欢参加社交活动，对管理和组织类的活动很感兴趣，乐于施展自己的口才去征服别人。我重视自己的表现和对团体的贡献，精力旺盛，对过程和目的很关注。我喜欢独立工作，讨厌做事时受到时间和环境的限制，在实用型艺术方面也许会很契合我的希望。

2、职业技能-能够干什么

服务他人：想方设法地给他人帮助和服务。

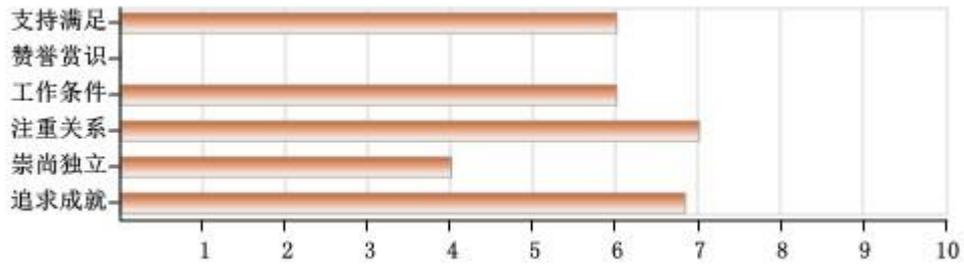
积极倾听：注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打断。

学习策略：根据所学新知识的具体情况，灵活调整最有效的学习方式。

人际适应：根据他人的表现，来调整自己的行为和表现。

阅读理解：流畅地阅读，并准确理解其中含义。

3、价值观-最看重什么



注重关系:期望工作的内容是能够给予别人帮助,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
把“注重关系”视为自己重要的职业价值观的我,希望的工作是:

1. 能够拥有与同事和谐的关系,并且与上下级也能够融洽相处;
2. 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;
3. 能够接触到不同类型、群体、层次的人;
4. 是服务他人取向的,能够在工作中给予他人服务;
5. 合乎社会道德,或者是能够在道德的原则下行事的。

追求成就:希望获得的工作,是能够看到及时的成果展现,并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现,而并非外在特质利益的满足

把“追求成就”视为自己重要的职业价值观的我,希望在工作中:

1. 能够比较充分地展示自己的独特之处;
2. 能够充分感受自己完成任务后的成就体验;
3. 能够提供自我提升与发展的空间与机会;
4. 通过自己的努力付出,得到应有的成果。

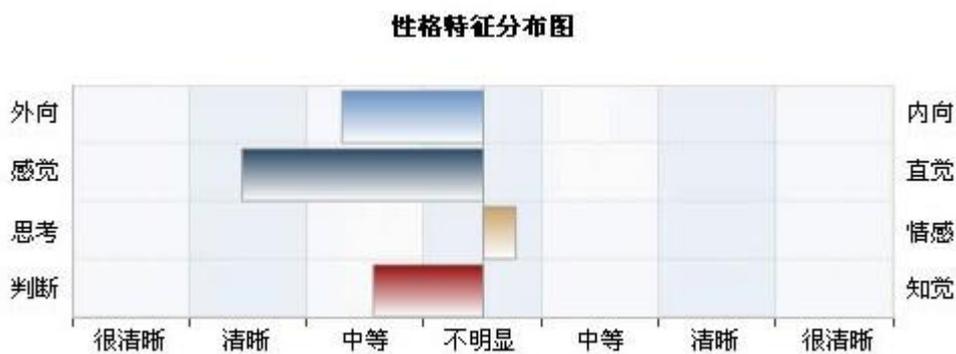
支持满足:期望在职业中,获得管理层的支持,比如获得充分的培训机会,能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇

工作条件:你非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件),比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作,能够获得应有的报酬,能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性,能够在工作的范围内做不同的事情

崇尚独立:你是一个期望在工作中能够独立工作、独立决策,而且能够表现出自己的创新,发挥自己的责任感、自主性的人。而且你能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行

赞誉赏识:对职业的追求,是能够使自己获得充分的领导力提升机会,并拥有充分的权威,能够对他人的工作提供指导,并且这个职位是富有社会声望的

4、个人特质-适合干什么



1. 性格双向,既具体事情而定。
- 2 善良,爱交朋友,善于沟通、作思想工作,营造氛围。在社交中通常扮演的是“领导者”。适合领导类的工作。
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。适合文艺、后勤类的工作。

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。适合教育类的工作。

6. 善于制定合理的计划，捕捉计划中的不可实施性的漏洞。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。

7. 喜欢文字抒情，编辑等。适合文学类工作。

5、SWTO 分析-优劣势是什么

S（优势）

自身优势

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，学习接受能力较强。

3、具备较强的创新意识，敢于创新，不喜欢拘泥于固定的模式。

4、能力、兴趣广泛。多才多艺。适于多种工作。应变能力较强。有谨慎的逻辑分析能力。

5、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。

环境优势

1、居住在中部地区，国家政策支持，经济发展迅速。

2、所处的地域适合本专业发展的院校较多。且对本专业人员需求量大。实习机会较多。

3、学校注重专业技能的应用。

W（劣势）

自身劣势

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。

环境劣势

1、教师专业技能人员的需求量越来越大。由于不是师范类院校技能欠缺。

3、相关院校对教师的要求日渐提高。

O（机会）

自身机会

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。

环境机会

1、所在地对英语老师的需求量较大。

T（制约点）

自身制约点

1、学历证书局限于三本院校。

2、还未正式成为党员。

3、缺乏英语口语表达能力。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。

环境制约点

1、家庭辅助力不大。

2、学校辅助力很局限。

上面所提到的一系列总结起来见下表：

分析焦点	自身因素	外界因素
1. S（优势）	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。	1、居住在中部地区，国家政策支持，经济发展迅速。

	<p>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，学习接受能力较强。</p> <p>3、具备较强的创新意识，敢于创新，不喜欢拘泥于固定的模式。</p> <p>4、能力、兴趣广泛。多才多艺。适于多种工作。应变能力较强。有谨慎的逻辑分析能力。</p> <p>5、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。</p>	<p>2、所处的地域适合本专业发展的院校较多。且对本专业人员需求量大。实习机会较多。</p> <p>3、学校注重专业技能的应用。</p>
2. W (劣势)	<p>1、表现欲不强。</p> <p>2、不够自信。缺乏相关工作经验。</p> <p>3、不善于把握住机会。</p> <p>4、有时太理性，伤害感情。</p> <p>5、暂时所学知识不专。缺乏专业知识。</p>	<p>1、教师专业技能人员的需求量越来越大。由于不是师范类院校技能欠缺。</p> <p>3、相关院校对教师的要求日渐提高。</p>
3. O (机会)	<p>1、在校期间可以自己报名、考取相关证书。</p> <p>2、有充足的在校时间学习、提高和完善。</p>	<p>1、所在地对英语教师的需求量较大。</p>
4. T (制约点)	<p>1、学历证书局限于三本院校。</p> <p>2、还正式成为党员。</p> <p>3、缺乏英语口语表达能力。英语阅读力不高。</p> <p>4、不安于有规律的、宁静的生活环境。</p>	<p>1、家庭辅助力不大。</p> <p>2、学校辅助力很局限。</p>

6、家庭背景

1. 爸爸和舅舅是党员，学习的榜样。祖母年轻时曾任小学代教，初中之前的学习基本由其辅助。父母等家人支持成为一名老师。

2. 有亲戚从事教育业。

7、自我分析小结

针对自己一系列的职业性格、能力等方面的分析结果，我非常肯定自己的工作有一个比较的发展前景。兴趣是最好的老师，我有着一份长久不变的兴趣。用我的兴趣成就我的事业，我觉得这是一个很好的奠基石，用存在的能力辅佐自己走向事业的巅峰。工作踏实，有着一颗昂贵的爱心，认真仔细，巧妙地表达能力与沟通能力是我坚实有力的资本，我不渴望自己有多大成就，只求一份稳定的，有着良好的环境氛围的工作。并且在我对自己的职业性格分析后，我觉得自己能胜任好财务管理、教育、文书等方面的工作，虽然自己现在学得是服装设计，与教育、文书等方面可能没什么联系，但我相信我细心、认真负责的态度也能在这个行业发展地很好。我喜欢和学生打交道，喜欢学生们的单纯，很希望把我所学到的东西传授给其他人。奉献自己的

一份力量是我一直以来的梦想。我相信我把在校的知识学好，凭借自己本有的性格能力，我一定能将教育事业做好。

三、职业分析

1、环境分析

家庭环境

我出生于江西鹰潭的一个小家庭，家境很普通，小时候爸妈常年在外工作，弟弟也跟在爸妈身边在青岛念书，我很少能见到他们，这就意味着很多事都只有靠自己去解决，这就培养了我独立坚强的性格，父母不在身边，但他们会时常给我灌输一种思想：作为一个个体，无论遇到什么事，第一想到的都应该是只有自己才能帮助自己，“靠树树倒，靠人人倒”。

学校环境

广西工学院鹿山学院，硬件设施齐全，有能力很好很经验的老师教授我们专业知识。学校也给我很多的锻炼，一直在从事早读助教和支教家教兼职类的工作，并在学生会纪检部担任了副部长，这些职务都促使我努力学习知识，在不断的实践过程中，授课技术也得到了提高。

职业发展环境

农村英语教师整体业务水平偏低，从学历方面看，相当数量的农村教师是后学历达标，其知识结构、教学思想需不断更新和完善。目前，还有相当数量的教师是非英语专业，占了英语教师总数的40%左右。这些教师一直来自我要求严格，但苦于专业知识和教育教学模式尚不够系统、完善。要达到城市优秀教师的水平尚需不断努力。

农村英语教师培训难，鉴于师资状况，各级教育行政部门、教研部门经常组织教师培训活动和教学研究活动。尤其是市、县级教研部门定期举办的观摩课、研讨课、评优课、论文评选、经验交流等活动，为广大英语教师的成长提供了契机。不定期组织的专家讲座和不同规模的教材培训班可谓雪中送炭。但由于各种因素制约，每次参会的代表多是交通便利、经济条件较好的城镇学校的部分教师，这种局面造成城乡师资水平的差距日益加大。

就业和发展前景

随着我国经济的持续发展和改革开放的进一步深化，越来越多的人看到了学习的重要性，“要赢在起跑线上”已经从一句简单的口号，变成了家长的特有心理。在国际化趋势越见明显的今天，英语正逐步渗透到日常生活的各个角落里。一位前来自魔耳英语加盟校总部咨询加盟事宜的投资者表示，投资教育是如今所有投资项目中能够“名利双全”的好项目。他认为，这个英语加盟的优势在于它是一套很“专业化”的英语学习方法，开创了学生英语培训的全新局面，能很好的引导同学们对英语感兴趣，继而很轻松很愉快的学英语、说英语，最后

不仅能真正的学好英语，还会在英语考试方面发挥十足！家长们见识到这种英语培训对孩子深入的影响后，借助口碑传播，一传十，十传百。必将吸引更多的家长将孩子送到魔耳国际英语里来。这样一来，魔耳英语加盟的投资商即能得到财富上的回报，也能为培育出祖国栋梁感到由衷的喜悦。作为世界上人口最多的国家，我国正在和世界越来越紧密的同步接轨：商务谈判、出国留学、入外企工作等等，无不昭示着学习英语对于高速发展中的我国参与国际竞争的重要性。尤其是加入 WTO 后和北京申奥成功以来英语作为世界语言在我国的正在持续升温，学习英语已成为 13 亿国人无可逃避的课题。

2、环境分析小结

终上所述，教师发展前景可观，教师已经成为一个备受关注的职业，教育不断改革，社会对于各阶段老师需求量也在逐年增加。这个工作是最稳定的。

四、目标设定

主要目标：英语教师

大学四年目标：大一：1. 学好基础课程。2. 提高组织能力，交流能力。

大二：1. 练好专业。2. 取得大六和专四的证书。

大三：1. 练好口译。2. 提高求职能力，了解公司信息 4. 考到驾照。

大四：1. 考到专八证书 2. 进入一所中学实习，同时做一些与专业有关的兼职

五、行动计划与实施方案

- 学习中：今天的果，是因为昨天的因，从中告诉我们该如何去利用每分每秒。在学习中还有很多要改进的地方，所以我要抓紧每一秒去改变自己。每天早上起来读英语，为过英语六级和专四专八做准备；参加专业类的竞赛，并且获得相关的奖项拿优秀学生奖学金
- 工作中：工作是锻炼一个人最好的方法也是乐趣的来源，所以大一要积极参与到学生部门中去，为将来的工作打下基础。
- 生活中：如果我们每天的生活总是平平常常、毫无变化，那么生活多年与生活一天是一样的。所以感谢我身边的亲人、朋友、老师和同学们，是你们让我的生活多姿多彩。遵循“每天坚持锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的锻炼理念；和自己的同学朋友处理好关系，多交益友；每天坚持早睡早起。

六、评估与调整

目标评估

我的目标是成为一名初中英语老师，假如在这一道路上出现了挫折和困难，那么我会努力的去解决它们，解除障碍，我不会轻易

的重新制定我的目标，我会考虑到一切的有可能性，跳出一些定式和框架。

路径评估

大观世界行业，教师一直是一个神圣的职业，而且随着现在社会尊师重教风气的渐长，做一名人民教师是职业选择的明智选择。小看我国就业行势，现在我国每年的待业人数以惊人速度增加，而教师行业却一直少有就业者关注，尤其是本科毕业生更是对此职业不屑一顾。而作为一个有志新青年，新大学生，我觉得做一名教师是狠有前途，狠明智的选择。而要做一名教师，我首先要考取教师证。这是唯一一条进入教师行业的路径。而要考取教师证，也并不是狠难的事。见识，人缘关系，交际能力，互动能力，这些虽说不是我强项，但我相信，经过大三，大四的历练和我自己不懈的努力，我一定会把它们提高到足以做一名人民教师的阶段。

实施策略评估

在实习期间先找一所稳当的中等学校实习，了解教育行业的相关知识，积累经验，挣到一定的资本，提升自身的价值。毕业后并去高等高中学校考相关的教师教学证，能顺利通过就打算在学校里一边教学一边准备考研，若不能顺利地进入高等学校从事教育事业。

七、结束语

人们只惊艳昙花一现的那一刻，可又有谁知道这成功的背后渗透了多少辛酸与汗水。天下没有免费的午餐，要想成功；要想自己的命运掌握在自己的手中；要想自己今后的生活会更加美满，就必须事先为自己的人生旅程埋下一定的伏笔，制定好比较完整的职业生涯规划。

职业生涯规划是规划一个人一生的事业，也许我们今后的路不一定按照今日的规划去走，但至少这将成为我们的一个铺垫，至少能让我们在寻路的过程中减少阻力，避免走错了方向。竟然我们制定了就要朝着我们这个目标去奋斗，将职业生涯规划付诸于行动，“凡事预则立，不预则废”，所以我们要发挥精灵一样的精神，充分利用自身的智慧，满怀信心地用实际行动来证明我们离目标其实不远，相信梦想就在那个我们触手可及的地方等待着我们。

