

## 《职业生涯规划书》

### 一、自我探索

#### 1. 职业兴趣

自我评估的结果：动手能力强，喜欢与人交流，对任何事有一定的好奇心。

职业测评的结果：你是个很特别的人，对人、事、物都感兴趣，然而兴趣都不是很强烈：有时你愿意呼朋唤友，一起打球、K歌或做些别的事情，有时你也愿意宅在家里，一个人摆弄电脑、手机或修理某个东西；有时你会乐于探索某些事物的本源和真相，刨根问底地去追索，有时也乐意侃侃而谈，向他人推广你的产品和思想；你对音乐、绘画、文学等有一定兴趣，同时，遇到一些有点枯燥、需要严谨细致心态面对的事情，你也可以泰然处之，然而所有这些表现都不是十分强烈。

正是由于你兴趣广泛，可能面对各种环境你都能适应，对于各种活动、各种课程，你都能欣然接受，同样，对于未来的职业生涯发展来讲，选择任何领域任何行业对你来说都可能不成问题。

职业兴趣探索小结：基于测评结果给你做任何推荐都有些担心不符合你的特点，所以，建议你多参与各种活动，在学习、活动及日常生活中关注自己的“兴奋点”，从而找到自己的职业发展方向！如果你在职业生涯发展及选择方面有任何困难，你可以参照本系统的其它部分测评结果，也可以寻求其它帮助！

#### 2. 职业能力

自我评估的结果：适应能力较强

职业测评的结果：技能在日常活动中是可以主动锻炼、获得、提高的。但你要清楚地制订一个完善这些技能的计划，这样才能有目标地达成自己想要的结果。

通用技能测评结果：

可以好好分析一下自己所经历的成功事件，分析一下自己拥有的三类技能，你可以进一步强化自己的优势技能，在求职中，这些优势技能将成为你的竞争力，你的成就故事也是在简历或面试中佐证你的技能的最有力的实例。

#### 360度评估结果：

自我评价                      优点：做事认真负责，有耐心，有一定的毅力，有一定的好强心，上进心强

缺点：缺乏一定的耐力，自信心不强

家人评价                      优点：善良，认真，上进心强，懂事，孝顺                      缺点：说话有时没分寸，有点小害羞，乏社会经验

老师评价                      优点：认真负责，细心，上进，乐于助人                      缺点：做事有时考虑事情不够全面，学习理论知识过于死板

亲密朋友评价                      优点：善良，热情大方，乐于助人，善解人意，有责任心，懂事，孝顺，乖乖女                      缺点：

同学评价                      优点：善良活泼，乐于助人，做事很有热情，有责任心。温柔体贴班级群众基础好                      缺点：说话不清楚，有时太沉闷

其他社会关系评价                      优点：有较强的工作能力，聪明。                      缺点：缺乏社会经验

职业能力探索小结：可以好好分析一下自己所经历的成功事件，分析一下自己拥有的三类技能，你可以进一步强化自己的优势技能，在求职中，这些优势技能将成为你的竞争力，你的成就故事也是在简历或面试中佐证你的技能的最有力的实例。

#### 3. 职业价值观

职业价值观测评结果：最突出的职业价值观是支持满足、注重关系

职业价值观小结：每个人都有多种价值观，因为价值观是与个人需要密切相关的。假如你是一个即将毕业的学生，那么你强烈需求可能就是“一个工作”，而不是一个“适合的工作”。但是，人是持续成长，如果你能够早早定位自己内心深处追求的东西，及早有一个方向，你会获得更多的成功与机会。

#### 4. 个性特征

个性特征小结：综合你在四个维度上的倾向，总体来说，你的类型是：

照顾者型——值得信赖和依靠

你的特点：

你友善、负责、认真、忠于职守，只要你认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但厌烦去做你认为毫无意义的事情。

你务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢依据实际情况来考虑问题。你对细节有过人的记忆力，比如声音的音色或面部表情。你善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用。你做决定时总是根据收集到的信息和清晰的评估，充分展现出自己客观的判断和敏锐的洞察力。

你在人际交往中显得很低调，谦逊而少言、善良、有爱心，关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠诚友好，有奉献精神。你是一个内心细腻而敏感的人，又习惯掩饰，虽然在很多情况下你有很强烈的情绪反应，却不愿意表现出来。

你的原则性很强，守约重诺。做起事来严谨而有条理，愿意承担责任。

更加关注自己的目标和希望取得的结果，表达自己的感受，学会坚持

不要只顾低头拉车，需要抬头看路，能调整节奏，放松自己，适当松弛一下绷紧的弦

除了以上的描述，日常生活中还有一些别的方式来帮助你进一步理解或者发掘自己的性格特点，比如：

询问或收集你身边的人，比如朋友、老师、家长等对你的性格的评价。

回顾自己经历的事中突出反映自己性格特征的事件，分析看看集中反映了自己什么性格特点。

分析自己与什么历史人物或者知名人物性格相似，他们是什么性格特点。

## 二、职业探索

1、目标职业一 工业设计师

2、目标职业二 公务员

3、目标职业三 专业英语翻译员

## 三、决策与应对

1. 首选职业目标：工业设计师

(1) SWOT 分析：

我的优势：(Strength)勤奋求实，有一定的毅力，能坚持每天练习手绘，以提高自己的产品造型能力

我的弱势：(weakness) 对己的专业认识了解还不够，有时没耐心，有点容易浮躁

我的机会：(opportunity)手绘在不断地提高，进步在继续，有很大的提升空间

我面临的挑战：(threat)人性的懒惰

(2) 决策分析：发挥长处，不断地克服缺点，完善自我，追求自我

2. 备选职业目标一：公务员

(1) SWOT 分析：

我的优势：(Strength)做事认真细心，肯踏实耐劳，热情大方，

我的弱势：(weakness)考虑事情不够周到，，有时说话没分寸，说话直来直去

我的机会：(opportunity)和同学老师的关系不错，人际关系不错

我面临的挑战: (threat)现在考公务员的人越来越多,要不断完善自己,才有可能超越别人

(2) 决策分析: 发挥长处,不断地克服缺点,完善自我,追求自我

### 3. 备选职业目标二: 专业英语翻译员

#### (1) SWOT 分析:

我的优势: (Strength)我对英语有浓厚的兴趣,对外国的生活习惯,礼仪很感兴趣。英语的学习还可以,也经常虚心向别人学习,不骄不馁。

我的弱势: (weakness)英语口语不怎么好,不能坚持每天练习口语,阅读量少。

我的机会: (opportunity)现在的英语翻译员的社会需求很大,处于供不应求的状态,我有很大的竞争机会

我面临的挑战: (threat)现在的自己还没拿够足够的证书,社会的需求量也多,对人才的要求也高。

(2) 决策分析: 发挥长处,不断地克服缺点,完善自我,追求自我

### 4. 行动计划

(1) 大学期间的行动计划: 努力学好专业知识,每天坚持练习手绘,多去浏览有关设计的网页,了解更多的专业知识,多去看看别人的优秀作品学位证书、资格证书,是求职的敲门砖,是一个公司招聘人才的首要条件,因此在大学生期间要拿到相关的证书。。每次外出,多注意细节,要学会观察事物,相信世界用很多美好的事物,只是缺乏会发现的眼睛。要经常练习软件,学好各种必备软件。要搞好老师和同学的关系,遇问题要冷静处理。多参加公益活动和各种竞赛活动,锻炼自己的各方面的能力,为以后做好各种充分的准备。在业余多看看英语的报纸文章,提高自己的英语阅读能力,平时也要尽量用英语与同学朋友交流,以提高自己的口语。永远相信 practice makes perfect

(2) 职场适应计划: 多看一些有关求职的现场对答视频,从中学一些求职技巧,并不断地完善自我。多阅读外国的时事,多看新闻,了解国家大事。

(3) 长期发展计划: 要时刻关注招聘信息,积极参加招聘活动,在被公司选择的同时也选择一个适合自己的公司

## 四、自我监控

1、评估的时间 10 年

2、评估的内容

### 实施策略评估

如果不能把计划坚持下来时,我就改变行动策略或找身边的人帮忙,指点

### 职业路径评估

当出现就业困难的情况,或者长时间找不到工作的时候,我就降低要求,或者尝试其他的职业

### 职业目标评估

假如一直没有达到我的规划目标,那么我将按实际情况作出改变,或另制定计划和目标。