

职业生涯规划书



姓名:

性别:

出生:

学校:

院系:

联系电话:

E-mail:

前言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划在大学生的人生规划中显得尤为重要。

对于每一个人而言，职业生命都是有限的。我们如果不能做好我们人生的职业规划，势必会浪费很多的时间以及会有一些坎坷的经历。作为大学生的我们，必须彻底摒弃从前的天之骄子们“皇帝女儿不愁嫁”的消极心态，更不能等到临近毕业才开始对未来进行规划和思考，而应尽早地考虑和规划未来的职业。尤其，当今社会，人才辈出，竞争极为残酷激烈，每个人都想成为浴火的凤凰，能实现自己的理想创出一片天地。但理想的实现，事业的成功，都是在严谨的规划下，一步步认真履行而得到的。

因此，我要给我自己的人生写一份职业生涯规划书，规划我的人生，也让自己更好的适应社会。

同时我自己会有更大的动力去实现我的职业目标！我是一个是学习商务英语专业的学生，要想找一份理想的好工作不是那么容易的。

所以我就应该给自己规划自己的职业生涯，好好朝自己的目标努力！

目录

第一章 自我认知.....	2
第一节 360 度评估.....	2
第二节 网上测评分析.....	2
1 MBTI 人格测试.....	2
2 职业兴趣测评分析.....	3
第三节 自我认知小结.....	4
第二章 职业认知.....	5
第一节 家庭环境分析.....	5
第二节 学校环境分析.....	5
1 学校概况:	5
2 专业概况:	5
3 专业课程:	5
4 学校环境分析小结:	6
第三节 社会环境分析.....	6
第四节 行业环境分析.....	6
第三章 目标确立.....	7
第一节 SWOT 分析.....	7
第二节 确立目标:	7
1 在校期间 (2010--2013)	7
2 毕业以后: (2011.7--FUTURE)	8
第四章 备选方案.....	9
第五章 结束语.....	10



职业规划方向

古人云：预则立，不预则废。这句话不无道理。做事不能盲目行事，而是要有计划、有目标的做事。目标就象航海时的指南针。它指引着你朝着正确的方向前进。而我们在学校学习专业知识时就首先要去清楚我们自己今后的就业岗位，了解自己今后工作的发展方向，让我们在今后的工作中更加得心应手。因此我们要制定好自己的就业方向。现已大三的我要作出一个适合自己的就业方向规划，确定目标，以便脚踏实地地为自己的理想奋斗前进！

英语专业毕业生能在国家机关、外事、外贸、外企、各类涉外金融机构、商务管理公司、专业翻译机构、出版、新闻、旅游、高级宾馆酒店等部门，承担商务管理、商务翻译、外贸洽谈、经贸文秘、英语编辑、英语记者、驻外商务代理、涉外公关、涉外导游等工作；也可在中学、中专、职高、技校和英语语言培训中心、大中专院校及科研部门等从事教学和科研工作。除了就业，英语专业的学生出国的机会也相对较多。不仅如此，学生如果在学习期间有了新的兴趣点，也凭借英语专业的基础，轻松地转到别的专业或考取其他专业的研究生。

我学的是商务英语，那么将来的就业方向自然与商务、英语分不开的。我希望我将来能够在商务这一领域能有所发展。当然，我知道可能会是因为学历等一些因素的影响，在我想要找到一份理想工作的道路上会有挫折。所以，如果我想要在商务工作上有所成就，必须要经过我的一番努力。但是我既然知道这一重要性，我自然会很努力地去学习。特别是增加我的专业知识，多看一些有关贸易的书籍以及进行一些课外实践。或者进行一些专门的商务实践活动。所以我想在我的规划中我希望能成为一位外贸公司的贸易洽谈人员

第一章 自我认知

第一节 360 度评估

评价人 \ 内容	优点	缺点
自我评价	<ul style="list-style-type: none"> ● 性格活泼开朗又不失内敛 ● 富有热情 ● 积极学习新事物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 缺乏主见、做事不够果断 ● 有时候容易自作主张、没有耐心 ● 脾气倔强
家人评价	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作起来的时候很认真很投入 ● 动手能力强、手巧 ● 开朗乐观 ● 观察能力强 	<ul style="list-style-type: none"> ● 缺乏主见,做事虎头虎脑 ● 情绪化 ● 自控能力一般
老师评价	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作认真负责 ● 尊敬师长,友爱同学 ● 有相当强的组织能力,领导能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 做事有点轻浮,有点糊涂 ● 说话办事分寸把握不好
朋友	<ul style="list-style-type: none"> ● 做事耐心、认真、有恒心 ● 乐于助人、善良 ● 对事情抱有很大的热情 ● 孝敬父母、尊老爱幼 	<ul style="list-style-type: none"> ● 做事不理智、没有计划 ● 说话有时不经大脑 ● 脾气倔强
同学	<ul style="list-style-type: none"> ● 待人友善 ● 总是充满自信 ● 个性爽朗 	<ul style="list-style-type: none"> ● 经常都很霸道 ● 脾气倔强,爱钻牛角尖 ● 很懒,不爱干活

第二节 网上测评分析

1.MBTI 人格测试

为了能够更客观地了解自己相关的职业特点，我通过网上的 MBTI 人格测试，从**个性特征、职业兴趣、职业能力、职业价值观**等方面进行了测评，希望对自己有一个比较全面、系统的职业匹配了解。

- 我们与世界相互作用的方式以及能量的来源：外向 E-----内向 I
- 我们获取处理信息的主要方式：感觉 S-----直觉 N
- 我们的决策方式：思考 T-----情感 F

■我们的做事与生活的方式：判断 J-----认知 P

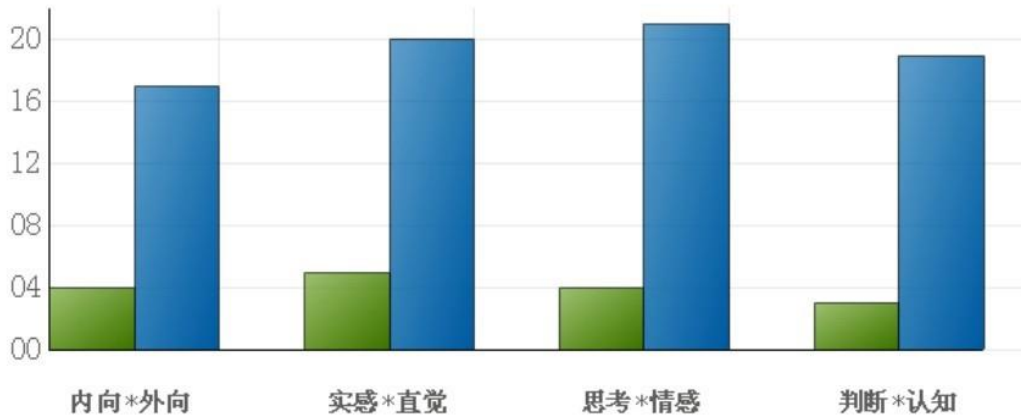


图 1

图 1 反映了您各个性格维度的相对强弱程度，通过对比，您可以了解您在各个性格维度方向的倾向。某个字母的分值越高，代表您在该字母所对应的性格方面有着更加明显的倾向。

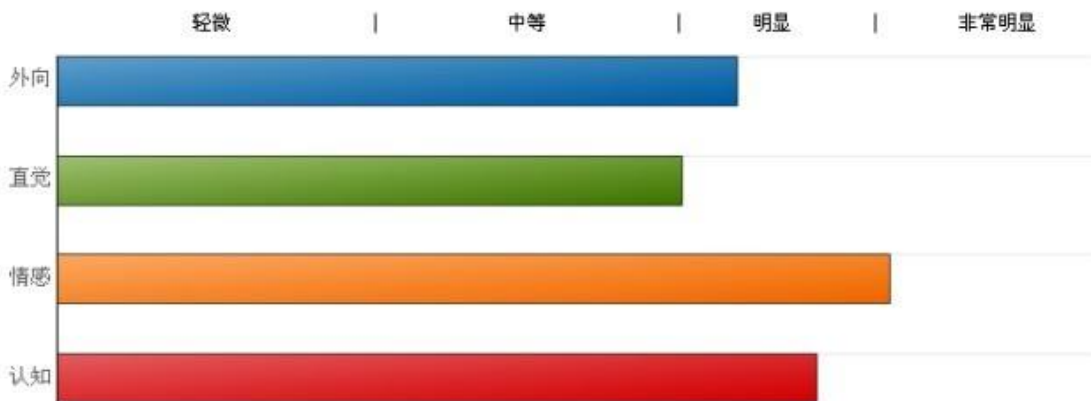


图 2

图 2 反映了您所倾向的个性的明显程度，分为轻微、中等、明显、非常明显四个程度等级。如果您的明显程度越高，本报告结果与您的符合程度也相应越好。

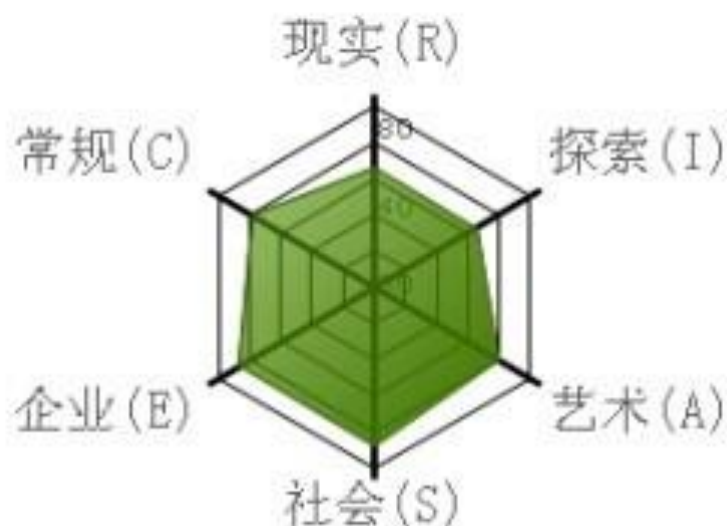
分析结果显示：

我属于 ENFP 的性格特征，既**外向，直觉，情感，认知**

性格维度：对于您来说，生命是有创意的冒险之旅，充满了令人兴奋的可能性。您极为善解人意，对现在和将来都别有见地。您情感丰富，情绪强烈。您需要得到别人的肯定，也会毫不犹豫地付出赞赏和支持。您善于理解人和群体如何运作，在追求对您重要的东西时，会很有说服力并很强迫。您很有适应力，无论身在何处，都能够发挥所长。您的干劲和热忱，会激励别人也发挥所长。

2.职业兴趣测评分析

为了进一步了解自己的职业兴趣，我通过有关网站进行了霍兰德职业兴趣测评。施测时间 2010 年 5 月 14 日，测评结果如图所示：



根据测评结果，结合我的实际情况，我的职业兴趣代码是 SEA

典型职业兴趣类型：

您喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

社会型 Social (S)：职业倾向：

喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或疗等事务，并具备相应能力。如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员、）。

性格与职业特征：

1. 往往有较强的社会责任感和人道主义倾向，喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，和从事为他人服务和教育他人的工作；
2. 通常善于表达，善于与周围的人相处；
3. 一般喜欢与人而不是与事物打交道

第三节 自我认知小结

优点：积极学习新事物；工作认真负责；有相当强的组织能力，领导能力；尊敬师长，友爱同学、孝敬父母、尊老爱幼；通常善于表达，善于与周围的人相处

缺点：缺乏主见、做事不够果断；脾气倔强；情绪化；自控能力一般；做事有点轻浮，有点糊涂；说话办事分寸把握不好

第二章 职业认知

第一节 家庭环境分析

情况	影响
尽管是独生女，但是父母并没有宠溺	造就了我相对独立的办事风格，不会轻易地依赖别人，尽量做到自己的事情自己做
家庭教育比较严格，父母为我做了一个很好的榜样	该做的，不该做的，自己心里都很清楚。对自己的未来也有个清楚的目标与计划
在做决定的时候父母给我足够的空间	这使我能独立地对自己的事情加以选择判断，发展自己的个性
父母性格开朗，一家人彼此之间经常交流	几乎没有代沟，也使得我会主动向父母请教问题，讨论问题

第二节 学校环境分析

1.学校概况：

广东科学技术职业学院（广东省科技干部学院）是广东省人民政府批准设立的普通高等学校，正厅级建制，隶属于广东省教育厅。2008年学院以优异成绩通过教育部高职高专人才培养工作评估。2010年学院被确定为“国家示范性高等职业院校建设计划”骨干高职院校立项建设单位。目前，学院正以“国家示范性高等职业院校建设计划”骨干高职院校建设为契机，全面提升教学质量、办学水平和管理服务水平，努力实现学校全面、协调和可持续发展。

2.专业概况：

商务英语专业培养德、智、体、美全面发展的，具有较强的英语听、读、说、写、译的能力，较强的运用英语进行商务贸易、商务谈判和企业管理的综合能力，具有较扎实的英语基础知识，熟悉并掌握当代商务理念和国际商务惯例，具备作为商务工作者的基本素质，具有较强的商务交际能力以及不懈的创业意识，了解英语国家的社会和商业文化，适应现代各类经贸活动要求中的中高级应用型商务英语人才。且我院与中国进出口商品交易会（广交会）建立了长期稳定的合作，广交会已成为我院学生实习的一个重要基地。

3.专业课程：

基础英语、国际贸易实务、英语口语、英语听说、语言技能综合实训、英语阅读等

4.学校环境分析小结:

无论是学校的办学理念、资源优势，还是专业的课程设置、培养方向、就业情况及用人单位反馈的意见，都为本专业学生毕业后从事翻译工作创造了便利条件，提供了必要保障。优异的学习成绩，也增添了我成为**贸易洽谈人员**的信心

第三节 社会环境分析

伴随世界经济较快增长和经济全球化的深入发展，当前国际贸易增长明显加速，已经进入新一轮增长期。2004年，全球货物贸易名义增长21%，达到25年来的最高水平。在世界经济强劲增长和国际市场对能源、原材料商品需求旺盛的带动及美元贬值因素的影响下，全球货物和服务贸易总量2004年近11万亿美元，增速达到20%，保持高速增长态势。

中国是近年国际贸易增长中最显眼的“亮点”，表现为中国不仅在全球贸易总量中的份额和排名不断攀升，而且对全球贸易增量的贡献也更为显著。自2001年加入世贸组织以来，中国在全球贸易中的排名以年升一位的速度上升。2004年，中国对外贸易额达到11548亿美元，超过日本成为仅次于美国、德国的第三大贸易国，分别占全球货物贸易总量的6.4%和增量的20%。由此看来，国际贸易在中国还蛮有发展空间的。

第四节 行业环境分析

我国的经济发展速度非常快，外商投资也非常多。外贸的发展前景还是非常乐观的，因为如今的经济形势是全球一体化，这对我国外贸经济的发展是非常有利的。我想做一名商务洽谈人员，查过很多资料，都说在外企最商务洽谈的前景不是问题，问题是个人的综合素质尤其是人型是否适合做外贸这一行。首先系统学习并掌握外贸实务的的相关知识，尤其是能熟练掌握外语。培养自己的信心、耐心和细心，培养自己的“灵性”，思维严谨但不能僵化。然后是涉足外贸的各个环节，从承揽客户到询盘报盘，从跟单到制单结汇，都要熟悉并熟练掌握。接着是高级进阶阶段，在工作中不断学习，调整思路，懂得如何与客户“相处”，如何促进成交，如何规避风险。如何提高工作效率，如何正确地、迅速地，应对和处理紧急和突发事件。如果行业好，又有网络和展会平台，只要自己英语不是太差，加上一定的经验积累。时间一长会做出成绩的。

第三章 目标确立

第一节 SWOT 分析

<p style="text-align: center;">优势因素 (S)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作态度认真细心踏实负责，语言表达能力及洞察力较强。 2. 善于与人沟通交流、组织协调能力强。 3. 具有灵活的应变能力、较强的动手能力以及良好的团队合作精神、还具有一定的公共演讲能力。 4. 有一定的组织能力与领导能力；善于商务英语写作；求知欲强；个人综合素质较高
<p style="text-align: center;">弱势因素 (W)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 脾气倔强，做事有点轻浮，有点糊涂。 2. 说话办事分寸把握不好。 3. 国际贸易实务操作方面的经验不够。 4. 英语听说读写译水平依旧有待提高。
<p style="text-align: center;">机会因素 (O)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 随着中国的快速发展，众多进出口企业对国际商务人才仍然有很大需求； 2. 出国机会相对较多，可寻求更多的发展机遇； 3. 可塑性强，若有了新的兴趣点，可以相对轻松地转入其他工作领域。
<p style="text-align: center;">威胁因素 (T)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 非英语专业人士英语水平不断增高，甚至不比英语专业人才差。 2. 社会对只掌握英语技能的求职者不再青睐，更倾向于除掌握英语外还有其他技能的复合型人才。 3. 同地区人才竞争激烈。

第二节 确立目标：

1.在校期间（2010---2013）

作为学生，学习永远是第一位的，有了更多的时间和精力参加更多的活动，生活固然丰富多彩，但更应该重视学习，处理好学习与工作，学习与活动的关系。学习目标的实现要使

自己在知识和能力上都有进步。

A. 大学一年级（2010.9---2011.9）

努力学习本专业的知识，积极参加校园活动，积极培养自己的专业学习能力以及工作应变能力。参加学生会组织，担任班级干部，努力加强自身的组织能力与领导能力。

B. 大学二年级（2011.9---2012.9）

努力学习本专业知识，积极参加校园活动，加强巩固自己的基础英语水平，全面提高英语听说读写译的水平，利用上下两个学期，通过大学英语四级与六级考试（CET-4 和 CET-6）和国际商务单证员。利用暑假时间在广东省找到外贸公司实习，熟悉国际贸易实际操作，锻炼国际商务工作能力。

C. 大学三年级（2012.9---2013.6）

努力学习英语本专业知识，加倍努力学习国际贸易实务的学科知识。全面提高自己商务英语的听说读写译的水平，利用专业所学知识，努力通过，报关员考试，报检员考试等。紧接着，继续在外贸公司实习，并争取能被聘用。

2.毕业以后：(2011.7---FUTURE)

A. 基础岗位工作

通过本职工作的实践学习，在三年内争取成为公司的部门经理，不断积累并探索出适合中国国情的企业洽谈管理模式。取得一定客观的经济收入。通过实际工作获得一定的行业实践操作经验；深入了解涉外商务活动；英语应用能力具备权威资格认证；

B. 成功阶段

成为著名外企商务洽谈人员，并兼职大学外聘讲师。洽谈能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。热情参与社会公益事业。我对成功的定义是个人学习、职业发展、家庭生活三者协调发展

第四章 备选方案

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。

虽然我的专业是商务英语，但是现在的学生要想找对口专业的工作还是比较困难的。很多同学都会在自己毕业后选择与自己所学“无关”的专业，这不是一个错误的选择。因为现在的社会，只要能够有一份适合自己的工作就已经不错了。如果非要让自己的所学专业对口到工作上，或者是一定要找自己理想中的那一份工作，这是不可取的。所以我决定为自己拟定以下备选方案。

1 英语导游（主要在国内发展）

2 英语教师

3 英语编辑

当然，我所举的例子也只是我可能从事的工作，如果变化太大的话，我会考虑今后的考研。

一个优秀出众的洽谈人员，除了要具有**天赋的才能、丰富的经验和全面的综合的能力**。必须具有一下能力：

- (1) 洽谈能力
- (2) 组织能力
- (3) 表达能力

为了成为这个领域的专家，有必要每三个月对自己的职业生涯做一次检测，看看自己达到什么样的程度，还有哪些是需要加强的，哪些目标是需要根据环境的变化而调整的

第五章 结束语

职业生涯规划对一个渴望在自己事业上有所建树的人来说就像是一盏启明灯，始终告诉你前进的方向，让你不会迷茫徘徊；也始终温暖着你的心灵，让你无论遇到什么困难都不会轻言放弃，而是抬起头仍然坚持着走下去。在职业生涯规划的指引下，我们将会如鸟儿一般，在属于自己的天空中张开翅膀，自由飞翔！

理想可以很大，但是，我们必须将它建立在具体的、可以实现的事业之上，选择一种事业追求时，要考虑自己的长处，避开自己的短处，一生的事业，我们要用毕生的经历去实现。在此过程中，我们必须持之以恒，坚持不懈！千万不可以半途而废！

“天赋”这个词，对于每一位大学生而言，的确有所不同，但是，天赋不是决定我们一生事业的全部，天赋跟勤奋相比，还是勤奋更为重要！

万丈高楼平地起，事业的成功，需要有坚实的基础，更要有勤奋的工作。根据我自己的切身体会，能与人合作，完成我们的目标，是一件很快乐的事情，从中可以增长见识，从而不断提高自己，完善自己。

我知道写职业规划如果不去实施，那只能是纸上谈兵。所以，从现在起，我就要为我的梦想而努力。我一直都是不够相信自己，那我想这会是以后的一个弊端，所以我一定要相信自己。只要我认认真真去做一件事，我相信我一定会成功的！

相信自己，我的未来我做主当我被上帝造出来时，上帝问我想在人间当一个怎样的人，我不假思索的说，我要做一个伟大的世人皆知的人。于是，我降临在了人间。

我出生在一个官僚知识分子之家，父亲在朝中做官，精读诗书，母亲知书答礼，温柔体贴，父母给我去了一个好听的名字：李清照。

小时候，受父母影响的我饱读诗书，聪明伶俐，在朝中享有“神童”的称号。小时候的我天真活泼，才思敏捷，小河畔，花丛边撒满了我的诗我的笑，无可置疑，小时候的我快乐无虑。

“兴尽晚回舟，误入藕花深处。争渡，争渡，惊起一滩鸥鹭。”青春的我如同一只小鸟，自由自在，没有约束，少女纯净的心灵常在朝阳小，流水也被自然洗礼，纤细的手指拈一束花，轻抛入水，随波荡漾，发髻上沾着晶莹的露水，双脚任水流轻抚。身影轻飘而过，留下一阵清风。

可是晚年的我却生活在一片黑暗之中，家庭的衰败，社会的改变，消磨着我那柔弱的心。我几乎对生活绝望，每天在痛苦中消磨时光，一切都好象是昏暗的。“寻寻觅觅冷冷清清凄凄惨惨戚戚”这千古叠词句就是我当时心情的写照。

最后，香消玉殒，我在痛苦和哀怨中凄凉的死去。

在天堂里，我又见到了上帝。上帝问我过的怎么样，我摇摇头又点点头，我的一生有欢乐也有坎坷，有笑声也有泪水，有鼎盛也有衰落。我始终无法客观的评价我的一生。我原以为做一个着名的人，一生应该是被欢乐荣誉所包围，可我发现我错了。于是在下一轮回中，我选择做一个平凡的人。

我来到人间，我是一个平凡的人，我既不着名也不出众，但我拥有一切的幸福：我有温馨的家，我有可亲可爱的同学和老师，我每天平凡而快乐的活着，这就够了。

天儿蓝蓝风儿轻轻，暖和的春风带着春的气息吹进明亮的教室，我坐在教室的窗前，望着我拥有的一切，我甜甜的笑了。我拿起手中的笔，不禁想起曾经作诗的李清照，我虽然没有横溢的才华，但我还是拿起手中的笔，用最朴实语言，写下了一时的感受：

人生并不总是完美的，每个人都会有不如意的地方。这就需要我们静下心来阅读自己的人生，体会其中无尽的快乐和与众不同。

“富不读书富不久，穷不读书终究穷。”为什么从古到今都那么看重有学识之人？那是因为学识之人可以为社会做出更大的贡献。那时因为读书能给人带来快乐。

自从看了《丑小鸭》这篇童话之后，我变了，变得开朗起来，变得乐意同别人交往，变得自信了……因为我知道：即使现在我是只“丑小鸭”，但只要有自信，总有一天我会变成“白天鹅”的，而且会是一只世界上最美丽的“白天鹅”……

我读完了这篇美丽的童话故事，深深被丑小鸭的自信和乐观所折服，并把故事讲给了外婆听，外婆也对童话带给我们的深刻道理而惊讶不已。还吵着闹着多看几本名著。于是我给外婆又买了几本名著故事，她起先自己读，读到不认识的字我就告诉她，如果这一面生字较多，我就读给她听整个一面。渐渐的，自己的语文阅读能力也提高了不少，与此同时我也发现一个人读书的乐趣远不及两个人读的乐趣大，而两个人读书的乐趣远不及全家一起读的乐趣大。于是，我便发展“业务”带动全家一起读书……现在，每每遇到好书大家也不分男女老

少都一拥而上，争先恐后“抢书”，当我说起我最小应该让我的时候，却没有人搭理我。最后还把书给撕坏了，我生气地哭了，妈妈一边安慰我一边对外婆说：“孩子小，应该让着点。”外婆却不服气的说：“我这一把年纪的了，怎么没人让我呀？”大家你一言我一语，谁也不肯相让……读书让我明白了善恶美丑、悲欢离合，读一本好书，犹如同智者谈心、谈理想，教你辨别善恶，教你弘扬正义。读一本好书，如品一杯香茶，余香缭绕。读一本好书，能使人心灵得到净化。书是我的老师，把知识传递给了我；书是我的伙伴，跟我诉说心里话；书是一把钥匙，给我敞开了知识的大门；书更是一艘不会沉的船，引领我航行在人生的长河中。其实读书的真真乐趣也就在于此处，不是一个人闷头苦读书；也不是读到好处不与他人分享，独自品位；更不是一个人如痴如醉地沉浸在书的海洋中不能自拔。而是懂得与朋友，家人一起分享其中的乐趣。这才是读书真正之乐趣呢！这所有的一切，不正是我从书中受到的教益吗？

我阅读，故我美丽；我思考，故我存在。我从内心深处真切地感到：我从读书中受到了教益。当看见有些同学宁可买玩具亦不肯买书时，我便想到培根所说的话：“世界上最庸俗的人是不读书的人，最吝啬的人是不买书的人，最可怜的人是与书无缘的人。”许许多多的作家、伟人都十分喜欢看书，例如毛泽东主席，他半边床上都是书，一谈起书来便进入忘我的境界。

书是我生活中的好朋友，是我人生道路上的航标，读书，读好书，是我无怨无悔的追求。

