

职业生涯规划设计书

引言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。

姓名： xxx 性别： 女 /男 年龄：

学院： xxxxx 专业： xxxxxxxx

学号 xxxxxxx 电话： xxxxxxxxx

电子邮件： xxxxxxxxxx

规划年限： xxxxx

撰写时间： x 年 x 月 x 日

职业生涯规划设计书

目 录

1 自我分析

- 1.1 职业性格.....
- 1.2 职业价值观.....
- 1.3 职业兴趣.....
- 1.4 职业能力.....
- 1.5 自我分析小结.....

2 职业分析

- 2.1 职业环境分析.....
- 2.2 目标职业分析.....
- 2.3 SWOT 分析.....
- 2.4 职业分析小结.....

3 职业生涯规划

- 3.1 学业规划.....
- 3.2 职业生涯规划.....
- 3.3 评估与调整.....

4 结语

一、自我分析

1、职业性格

照顾者型——值得信赖和依靠

- 友善、负责、认真、忠于职守，只要认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但厌烦去做认为毫无意义的事情。
- 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。对细节有过人的记忆力，比如声音的音色或面部表情。你善于独立思考、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。我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。
- 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。我是一个内心细腻而敏感的人，又习惯掩饰，虽然在很多情况下我有很强烈的情绪反应，却不愿意表现出来。
- 我的原则性很强，守约重诺。做起事来严谨而有条理，愿意承担责任。

2、职业兴趣

兴趣类型	特点
研究型	理性、精确，求知欲、思维力强
常规型	有条理，循规蹈矩，脚踏实地

我对观念对象感兴趣，同时也对传统性或事务性的工作或事物特别喜欢，处事严谨、认真，负责，不盲从，讲究理性。喜欢在工作中进行改良性探索，一般不在意高权威。平时十分谦和，谨慎小心，行为并不特别积极活跃，但思路不慢，内心有主见；做事仔细认真，有计划有条理，总能坚持到底；喜欢分析性工作，有清醒的分析性头脑。喜欢做需要仔细严谨、细心才能做好的工作。这种兴趣类型人不大善于与别人建立亲密关系，不喜欢交际，因此与他人的关系一般。我是一个有很强的科学意识和研究精神的人，聪明好学，喜欢探索未知的事物，对各种新观念、思想有很强烈的兴趣。我能够将各种抽象的观念和理论条理化。我是一个有耐心，严谨细心的人，做事很有条理。但是你常把自己限制在条条框框里，灵活性不够。不喜欢接受变革性的挑战，回避要求极强灵活性和创意的任务。

3、职业价值观

我的职业价值观是**追求成就、工作条件**。

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。

工作条件:我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

把“工作条件”视为自己重要的职业价值观的我,希望的工作是:

1. 内容丰富,在工作的时间里有充实的工作可做;
2. 拥有充分的金钱或物质回报;
3. 有保障的,稳定的;
4. 能够有比较丰富的工作内容,而不是简单重复劳动;
5. 拥有一个自由、舒适的环境;
6. 有固定的较长假期,可以保证定期的休闲娱乐活动;
7. 地处交通便利的位置。

4、职业能力

- ✓ **人际适应** : 根据他人的表现,来调整自己的行为和表现
- ✓ **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
- ✓ **服务他人** : 想方设法地给他人帮助和服务
- ✓ **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
- ✓ **阅读理解** : 流畅地阅读,并准确理解其中含义

5、自我分析小结

根据以上方面的分析总结，我很大程度上重新认识了自己，自己有很多的优点，也有不少不足。好的开头等于成功的一半，正确认识自己，明确自己适合什么样的职业以及对自已的职业生涯做出合理、正确的规划，可以让自己更加快速的走向自己的成功。在以后的生活中，我会不断学习，不断完善，弥补自己的不足，巩固自己的优势，从而让自己能够在未来有更大的发展。

二、职业分析

1、职业环境分析

(1) 学校环境

学校以国内外职业院校先进的办学理念为引导，积极探索富有特色的高职教育之路，秉承“尚德明责、笃学强能”的校训精神，坚持“以服务为宗旨 以就业为导向”的办学思路，构建“素质引领、校企一体、分类培养”的人才培养模式，着力培养高素质技术技能应用型人才。学校从企业用人第一需求出发，倡导和实践“责任文化”，把学生职业素质的养成作为人才培养的第一质量，全面推行学生职业素质养成教育工程，不断提升人才培养质量。

学院的专业设置有综合性，能够适应多方面的需要，为发展现代服务业打造人才培养基地打下坚实的基础。更重要的是能够充分依托充满生机与活力的宁波所造就的广阔的就业空间，给学生未来就业提供广阔的前景。

- 宁波中国经济最具有竞争力的十大城市之一；
- “十大百亿工程项目”和“十大五十亿工程”已建成或正在兴建；
- 民营经济和个私经济蓬勃发展；
- 健全的就业市场体系和通畅的就业信息网络。

(2) 一般社会环境

首先，报关与国际货运专业，是顺应当前国际国内经济发展形势的需要。随着经济全球化趋势的不断发展，国际贸易已成为各国参与国际竞争，分享世界经济发展成果，推动自身经济发展的重要手段。在各国经济发展中占据越来越重要的位置。改革开放以来，我国国际贸易迅速增长。2007 年我国进出口总额达 21738.3 亿美元，贸易总额的世界排名稳居第 3 位。

报关与国际货运专业从九十年代后期试探性在几个高校设置，2004 年教育部专业目录认可，2009 年到达高峰期，其后稳定，2015 年之后则应是考虑转型和组合专业群的时代。

有的高校根据企业对报关与国货运人才的需求分析,报关与国际货运专业分设报关报检单证和国际货运两个方向,其中报关报检单证方向主要培养熟悉报关报检及国际货运业务,熟练对单证进行操作的应用型人才,国际货运方向主要培养熟悉报关报检以及国际货运业务,熟练掌握海洋、航空、陆路货运流程及操作技巧的应用型人才

(3) 目标地域环境

在宁波,报关与货代行业是个新型行业,虽然在逐渐成熟中,但初期提供的服务比较单一,用人方面要求也不是很严格,因此员工素质普遍较低。但随着社会大环境的改变,市场的不断拓展,行业对人员的素质要求也在不断提高。

2、目标职业分析

(1) 目标职业名称

报关·报检员

(2) 目标职业知识、技能、态度品德要求

超强度脑力劳动是报检员职业的最大特点,一名合格的报检员,除应具备基本常识和相当的理论功底外,还须具有良好的沟通能力,如良好的口才,较强的表达才能,能与客户、海关和商检等沟通,解答客户提出的各种专业性问题。报检员资格全国统一考试是测试应试者从事报检工作必备业务知识和能力的专业资格考试。2005年6月30日之后参加"报检员资格全国统一考试"获得"报检员"证书

(3) 就业和发展前景

经过入世后的不断调整与发展,我国外贸进出口量快速增长,报检业务也同步急剧增加。但无论是代理报检的企业还是自理报检的企业,在报检工作岗位上都没有重视人力资源的培养和储备,造成了阶段性的从业人员缺口。同时,岗位需求量的增大,给广大谋求工作的学生和待业人员带来了极大的工作机遇。但由于宣传力度不够,加之报检业务的专业性极强,很多行外人士并不了解报检工作,有的甚至没有听说过。资料显示,最近几年,上海的外贸业务量飞速增长,每年的报检货物量已达到70多万批。随着外贸量的骤增,对持证报检员的需求不断增大。据了解,目前上海地区从事报检业务的企业已达数千家,对报检员的需求接近3万名。另一方面,由于每个具备商检资格的企业必需拥有十名具备商检员证书的员工,在客观上造成企业对现有的报检人员提出调换报检员证书的要求。为了保证企业报检业务的正常开展,必定会对这些员工提出考证的要求,也就愿意支付一定的费用对原有的报检人员进行再培训,藉此来获得拥有新证书的报检员工的人力资源储备。

3、S W O T分析

(1)我的优势(strength)及其使用

- 能将精力很好地集中在所需要关注的点上，热情、努力、认真，负责，是值得托付事情的人
- 做事情的时候会讲求实际效果，采用现实可行的方法
- 关注细节是你的强项，能够以现实的角度看问题，准确地把握事实
- 很重视集体的传统，并努力地去维护它。尽心、尽职、尽责，对连续的、固定的、重复的事也不会厌烦
- 你很可能具有出色的组织才能，通情达理，尊重他人能力和角色

(2)我的弱势(weakness)及其弥补

- 过分关注细节和眼前之事，容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的其它可能性，你要学习做长远思考，经常考虑事情发展的可能性和潜在的变化性，加强对全局和可能性的关注。
- 不停地制订计划并保证完成，以至于经常需要花费过多的时间和投入过多的精力来完成工作，你的责任心很强烈，容易陷入日常事务的细节之中从而导致没完没了的事情中，从而过度劳累。当压力很大时，则会过度紧张，甚至产生消极情绪。你可以采取对各种事务确定优先级的方式，先集中精力于某一目标。
- 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法，难以适应新境况，或者在不同的工作任务之间来回切换时会有困难。如果你希望自己能灵活变通，就保持适当开放的心态，保持对未知事物的好奇心，加强探索意识，并提前对可能的变化做好准备，并提升随机应变的能力。

4、职业分析小结

对前面的职业分析，我更加确定了报关专业的定位。好的开头等于成功的一半，正确认识自己，明确自己适合什么样的职业以及对自己的职业生涯做出合理、正确的规划，可以让自己更加快速的走向自己的成功。在以后的生活中，我们要面对各种机遇和一挑战。要努力和不放弃才能在社会屹立不倒。

三、职业生涯规划

1、学业规划

(1)大一

学业、能力、生活目标等回顾：

在学习方面我能认真学习，上课也能主动思考。进入了大学我也获得了学习的主动权，能自主学习。在生活中我加强了身体素质的锻炼，加入了慢跑社和羽毛球社。还能结交良师益友。总的来说大一的生活还是很好的。

存在不足：

由于接触的是全新的课程很多课程学的不是很扎实，导致现在有些力不从心。下学期要更加努力学习，取得好成绩。

(2)大二

学业规划：努力完成各个课程，取得好成绩。

能力目标：考取各个专业证书，考取英语四级证书

成果目标：提升内涵，丰富自己的内在

经济目标：能做一些自己能做的兼职

(3)大三

学业规划：最后的学业完成，给自己一个答复

能力目标：完成还未考出的证书

成果目标：拿到毕业证书

经济目标：找一家好的实习工作单位

2、职业生涯规划(

短期目标（工作后一年内，至少 100 字）：

保持工作的稳定，踏踏实实干好现在的工作，勤学习，勤动脑，勤交流，勤干活。踏踏实实，充实自己着眼于大局，着眼于今后的发展。和同事们取长补短，互相交流好的工作经验，共同进步。争取取得好的工作业绩。

中期目标（工作后五年内，至少 100 字）

精：精确·精干·精炼，不能像以前一样做事没有计划，想一出是一出把要做的事情梳理好，按部就班踏实做好每一件事，只有事半功倍才能让工作更加顺利更加完美的完成。

长期目标（工作后五至十年或更长，至少 100 字）

加强业务学习，不断提高业务水平和工作能力，虽然现在处于一线的工作岗位，除了本岗位工作需要的计算机知识以外，在业务技能一定不能落后于其他同事，即使练起来稍微吃力，但本着万事以人为本的态度为我所在的岗位为行争得殊荣。有机会也一定学习其他业务知识，让自己的历程更上一个台阶。

3、评估与调整

评估：有人说“许多职业困惑者都抱着立即解决问题的心态找职业规划师但是职业规划是一个持续不断的探索过程，不能一蹴而就。”职业发展并不是一成不变的，就像企业做计划也会随着环境的变化而作相应的调整。在实际行动中，我会坚持总方向的前提下，将职业计划按月，季节，年对各个阶段完成的情况进行总结和评估。

调整：有句名言说得好“成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标，不成功的人总是改目标”。所以要保证职业生涯规划行之有效，就必须使规划具有足够的弹性，在实践中不断进行评估和调整。

四、结语

有计划目标的职业生涯规划制作并不容易，为了这份规划，下载了许多资料，也查看了许多职业规划范文，但那些范文多数都是草草收场，更多的是对自己的激励的语言，而非细致的自我分析。以前不是没机会来进行自我的剖析，而是一方面因为不知道方法，不知道怎么做；二是因为懒惰形成的惯性让自己哪怕是有些奇特想法时也被玩耍所淹没，然后就成了已经忘却的记忆。很高兴自己能一个人坚持下来并完成这份生涯规划书，很信奉一句话：今天的你是你昨天的决定产生的。人是不能活在记忆和幻想里面的，应该是靠希望和追求活着的，只有这样的人生，才更有意义。看而今的校园，只为混毕业证书而荒废学业的人，为电脑游戏而晕晕沉沉的人，为贪玩好耍而得过且过的人…比比皆是，人生成功的秘密在于机会来临时，你已经准备好了！

xxx 的职业生涯规划

