

# 大学生职业生涯规划书

# 自我介绍

- ❖ 姓名：汪军强
- ❖ 学号：**201510312**
- ❖ 性别：男
- ❖ 出生日期：**1996.5.30**
- ❖ 所在学院/班级：新疆农业职业技术学院/**15**食品营养与检测**2**班
- ❖ 专业名称：食品营养与检测

# 职业生涯规划设计书目录

前言

自我认知 自我分析 **360**度测评 自我分析小结

职业分析 外部环境 目标职业 **SWTO**分析 职业认知小结

职业生涯规划 设定目标 动态反馈调整

结束语

# 前言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

# 一、自我认知

1、职业生涯规划测评报告

2、360度评估

3、自我认知小结

# 1、职业生涯规划测评报告

## (1) 性格探索

### 我的特点

我崇尚和谐善意、情感丰富、热情、友好、体贴，需要他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。总是避免矛盾，更在意维护人际关系，愿意花费很多心思，结交各种各样的人，而不是做事。

我富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，我就会使自己适应他人的需要和期望。我倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。

我有丰富的想象力，善于创新，自信，富有灵感和新思想，善于寻找新方法，更注重理解，而不是判断。我喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。我特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

# 1、职业生涯规划测评报告

## 生活中的我

重视个人价值，崇尚理想

不遵守传统，甚至对之毫无敬意，也不尊重权威和规则

穿着打扮干净得体，不在乎别人的意见

爱好广泛，外向，友好，热情，喜欢置身于人群当中，善于用话语抓住人们的注意力

言谈时讲究方式方法，同时又充满幽默和比喻

# 1、职业生涯规划测评报告

## 优势：

能纵观全局，能看出行为和思想之间的潜在含义；能够打破常规思考，考虑事情发展可能出现的新情况

敢于冒险、敢于尝试新事物，能克服障碍，能够在任何我真正感兴趣的领域中成功

适应能力强，能迅速改变自己的行事速度及目标，兴趣广泛、对自己感兴趣的东西接受能力强

对收集自己所需信息有一种天生的求知欲和技能

交际能力强，能以有感染力的热诚和精力激励他人

能洞察别人，能理解他们的需要和动机

能够把自己的天赋与别人的兴趣和能力集合起来，善于赋予适合的人以合适的职位/任务

富于创造，是相当棒的问题解决者



# 1、职业生涯规划测评报告

## 岗位特质：

工作环境轻松，人际友好，能与不同特点的人一起工作，避免冲突和矛盾

工作充满乐趣，富于挑战，允许我自由发挥灵感和创造力，参与冒险

可以创造新的想法、产品、服务或帮助别人，然后看到计划变为现实

工作环境与我的理念、个人价值观一致

规则和限制少，能够自己安排工作的进程和节奏

工作不要求处理太多的重复性、程序性、常规性、琐碎的事物

# 1、职业生涯规划测评报告

## 不足和改进：

过分关注事物之间的联系，可能性，忽视当下事物的具体细节、过程，因此建议我关注重要的细节，避免总是丢三落四

我非常理想化，容易忽视现实和事物的逻辑，只要感兴趣，什么都去做。我常常喜欢着手许多事情，无法专注于一件事情，对事情步入正轨后的常规部分不感兴趣，也不喜欢重复和例行的事物，很少能把事情“从头做到尾”。我总能看到太多的可能性，因此无法确定那些事情是自己真正追求的。建议我认真选择一个目标，善始善终，以免浪费时间和挥霍自己的天赋。

我喜欢即兴发挥，不愿意筹备和计划，做事没有条理，或不善于分清主次顺序，独自工作时经常效率较低。如果我要有所作为，应尽量使自己的新思路现实，可操作。同时，还建议我提升时间管理能力。

我组织纪律性比较弱，不肯服从，不能容忍过于严谨的机构或个人。因此，倘若我在制度比较完善的企事业单位工作或遇到要求严格的上级，建议我尽可能地规范自己的工作状态。

# 1、职业生涯规划测评报告

## 成功秘诀：

判断和把握事情轻重，优先处理重要的事情  
集中精力于某一目标，尽量将事情计划和落实  
减少外界无关因素的干扰，对自己接受的事情坚持到底，不要轻易妥协

# 1、职业生涯规划测评报告

## (2) 价值观

最突出的职业价值观是赞誉赏识、工作条件。

**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。

# 1、职业生涯规划测评报告

把“赞誉赏识”视为自己重要的职业价值观的我，希望在工作中：

- 1.自己所付出的努力与才智能够及时被同事领导认可；
- 2.有较充分的职位或地位提升空间与机会；
- 3.渴望通过努力获得较好的社会地位，从而博得同学、朋友的羡慕；
- 4.拥有比较高的社会地位；
- 5.我渴望着对工作的付出，和在工作方面取得的成绩可以博得业界的认可；
- 6.希望通过积极的工作，能够获得更多的指导权；
- 7.逐渐能有较充分的管理权力，从而可以自主把事物依自己的想法进行恰当安排；
- 8.希望工作内容是制订行动计划，并指导大家共同努力。

# 1、职业生涯规划测评报告

**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。

# 1、职业生涯规划测评报告

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.内容丰富，在工作的时间里有充实的工作可做；
- 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。

## 2、360度评估

评价人群	优点	缺点
自我评价	有毅力、有积极进取的精神，兴趣爱好广泛	不善于人际交往
家人评价	聪明，机灵。懂事	、没耐性
朋友评价	是说心里话的好对象	不善于拒绝别人
同学评价	待人友善，互帮互助	有时比较倔
老师评价	踏实稳重、工作认真，细心，能很好地团结同学	缺乏自信
结论	兴趣爱好广泛，乖巧，是说心里话的好对象，学习认真、刻苦，为人真诚	不善于人际交往，胆小、没耐性，不善于拒绝别人，有时比较倔



### 3、自我认知小结

综上所述，我认为自己的性格特征比较倾向于双面性，有时外向，有时内向，有时好动，有时好静，现在的我还有很多方面的不足需要改进，有些缺点虽然已经认识到，但是要改进还是需要很大的毅力的。最重要的是，我觉得自己现在对自己不够自信，觉得自己很多事都做不到，没有信心很可怕，这点非常需要改变。在还剩两年的大学生活中，我应该通过各方面的锻炼来增强自己的能力。应该出去打工，多吃点苦，同时也增加一些工作经验，先体验一下社会。总之，为了在将来的职业生涯中好好发挥自己的作用，还有很多需要学习。

## 二、职业认知

1、外部环境分析

2、目标职业分析

3、SWOT分析

4、职业认知小结

# 1、外部环境分析

## ①家庭环境分析

家里状况还好

## ②学校环境分析

这是个普通的专科学校

## ③社会环境分析

就业形势不容乐观

## ④目标地域分析

南昌正在发展

## 2、目标职业分析

我一般不会太喜欢条条框框的限制，做事时也无法做到按部就班、井然有序。因此，一些体制过于完善和规范的发展领域或一些要求人特别精细、耐心的领域可能是我要避免的，比如会计、财务、审计、文秘、公务员等，这些领域可能会束缚我的灵感和发展。

## 3、SWOT分析

### ①我的优势：

- 1.个人比较擅长与人交流
- 2.有一定的家庭基础。
- 3.喜欢探索新事物

### ②我的弱势：

- 1.所学专业知识太杂却不精
- 2.做事没有耐心

### ③我的机会：

1. 电子商务在高速发展阶段

### ④我面临的威胁：

- 1.社会竞争压力日益增加，失业率增大。
- 2.大学生缺乏社会工作经验，就业难。

## 4、职业认知小结

由此可见，我很善于用文字、声音等形式来表达自己的创造力和美的感受。我好奇心重，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。

# 三、职业生涯规划设计

1、设定目标

2、动态反馈调整

# 1、设定目标

目标级别	时间	目标
近期目标	2015年--2018年	1、在学校期间成绩优秀 2、考研
中期目标	2018年--2020年	1、获取相应的工作经验
远期目标	2020年--2022年	1、找到稳定的工作 2、找到喜欢的人 3、家庭和睦
终期目标	2022年--2024年	1、成为能造福社会的人



## 2、动态反馈调整

由于社会环境、家庭环境、个人因素等发生变化以及各种不可预见的因素，计划始终赶不上变化，实际情况不一定会按照设想发展。为了能够更好的把握人生，有必要对规划方案做出及时的调整。

一般情况下，我将每一年做一次评估，对即定规划做出调整。然后继续前进。

# 结束语

计划固然宏大而美好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。只说不做，所谓的职业规划目标就如空中楼阁般美好却遥不可及，到头来只是一个安慰自己的美丽谎言。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑，巨大的勇气，克服困难，取得成功。也许最终我们的目标也不能达成，但至少我们努力过，奋斗过，拼搏过，人生也便无悔。

LOGO



THE END

Thank You !