



大学生职业生涯规划设计书

学院： 长春师范大学
专业： _____
年级： _____
学号： 1511940112
姓名： 许颖慧

2016年5月

序 言

21 世纪的人类社会是一个以竞争为主旋律的充满机遇和挑战的社会。而竞争的主题正是“知识”与“人才”。作为新世纪的大学生，我们

不得不时刻做好准备掌握这种难得的机遇并迎接这种残酷的挑战。因此，职业生涯规划便理所当然地融入到了我们的生活中。我想只有明确自己的职业理想并为之不懈努力，当我们走出校园踏入社会的时候才会有立足之地。因此，我决定从现在开始做一个有准备、有目标、有方向的大学生，系统的规划自己的职业生涯、设计自己的人生蓝图。

现在就读的专业是我的想法，翱翔在蓝天白云间、仰观宇宙云卷云舒成为我的向往。“空姐”的职位是每个年轻女孩所追求的梦想，她不仅有光鲜靓丽的一面，而且让人值得骄傲。

目 录

自我分析.....?
职业兴趣分析
职业性格分析
职业价值观分析

职业能力分析

自我分析小结

环境对职业选择的影响因素.....?

政治、经济、文化环境影响因素

学校、家庭、地域环境影响因素

环境影响因素分析小结

职业目标设定.....?

分析本专业目前就业前景

目标职业所在行业分析

目标职业的岗位分析

职业目标确定

四、制定行动计划.....?

五、结束语

今天的空姐被时代推到前所未有的高度，对空姐这一职业的要求已经不再局限于你是否貌美。新时期的空姐必须具备较高的综合素质和对自己职业的忠诚。空姐也是社会人，适者生存。行为不符合现代民航要求的空姐，就会被行业淘汰，就得不到别人的尊重，甚至会被冷落。航空公司是服务顾客的，空姐更是展示公司优势的“门脸”。有些人说：“这行是青春饭。”话中透着自已随时都会转行的意思。可是无论你在这行干了几年，花费的还是自己的时间，如果只是混日子，那

么你就不会从这一行中汲取有益的积累，你就是失败的。怎样调整自己的精神面貌，不让自己在年轻时犯下不能挽回的错误，我以自己的亲身体会给大家提些建议。

倾情自己的工作

有人说，工作着的人永远是年轻快乐的。在我们身边，许多热爱自己工作，认真完善工作细节的人真的是既年轻又快乐。那么是不是应该这样说：倾情于自己工作的人永远年轻快乐！

不要轻视自己

为什么在工作中找不到成就感，这和外界对空姐这一行的片面评价有一定关系。大家要认识到，厌飞情绪的产生很多时候是由于不自信造成的。当一个人缺乏信心，轻视自我，认为自己不如别人时，干工作显然就很被动。

我身边的一名乘务前辈，今年就要满 50 岁了。她在飞行中完成的实际工作并不少于年轻乘务员。送水时，她那温和的表情让看过的人过目难忘；她弯腰拾起地毯上的牙签，将旅客滑落的报纸轻轻地整理好送还旅客的神情是那样的年轻。她曾这样说过：“你的素质在做每一件事情的时候展示，同时你的价值也得以体现。”倾情于自己

的工作不在于工作本身的贵贱。做同一件事，有人觉得做得没意义，有人觉得做得有意义，其中有天壤之别。人生并不长，无论什么原因让你加入了空姐这一行，如果你对工作倾注 100% 的热情，工作的乐趣会主动找到你，让你年轻快乐。不相信吗？那就试试看吧！

有一个著名的故事：四川边远地方有两个和尚，一个穷，一个富。穷和尚对富和尚说：“我想到南海去，你看怎样？”富和尚说：“我几年来想买船去南海，至今都没成行，你凭一瓶一钵就想去？简直开玩笑。”结果第二年，穷和尚从南海回来了，遇见富和尚，富和尚很惭愧。从四川到南海几千里路程，富和尚没能去，穷和尚却成功了。

从故事中我们可以领悟到：要想成功必须自信。如果轻视自我，结果必然一事无成。其实呢，你是这世界上同别人一样独一无二的人，你完全可以大有作为，可以拥有自己想拥有的一切……所有的可能性都存在的。只要你建立起自己的自信，不断在优秀的表现中建立自信，你才会发现原来自己可以做得这样好。不要屈服于不良环境的压力。空姐这一行，会因我们共同的努力迎来一个新时代。相信自己，相信许多和你一样想法的人在用行动支持着你！

维护好自己的职业形象

有没有发现，在旅客中，你的一个眼神，说话时看鞋的动作，

耸动肩膀的样子，或者是一个不自然的笑容，一次不热情的传递，甚至是穿衣不得体，你都在不知不觉中向周围的旅客发出负面的信号。也许你还没意识到，所有这些都形成我们的“无声语言”——就是你的“职业形象”。

文明古国印度有一句谚语：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。对空姐来说，不良的行为导致较差的职业形象，不良的职业形象无法得到旅客的尊重，所以最终要被旅客冷落。有的乘务员会说：“环境不好，像个大染缸。”我们不能选择命运，但命运是不固定的，我们无法选择出身，也无力改变环境。但你注意了没有，思想，我们可以驾驭自己的思想，让它可以改变。原中国足球队教练米卢说过：“态度决定一切。”你的态度由你的思想来决定。对自己职业热爱的空姐，才华就会在工作中得到充分展示；对旅客献上真诚关心和帮助，旅客就会以更多的支持来回报她们。

职业的好坏在于我们以什么样的态度对待它，而不是它本身。

我现在所学的专业是艺术设计（空乘方向），主要是针对空乘方面。空乘指的是航空飞机上从事为旅客的服务人员，也叫做“航空乘务员”。空乘有男乘务员，和女乘务员；空姐指未婚女性乘务员，已婚女性乘务员称空嫂。空哥（空少）通常分为三种类型： 1、专职乘务员，肩章通常为一杠； 2、乘务员兼职安全员，肩章通常为两杠； 3、

专职空中安全员，肩章通常亦为两杠。

中国被认为是民航业中发展最快、发展潜力最大的国家。未来 20 年中国由民航大国发展为民航强国，将需要 2400 架新飞机，成为全球第二大航空市场。国际机场协会也表示，中国已经成为世界上机场数目增长最快的国家。随着今年民航总局对外国航空公司开辟中国航线的政策逐渐放宽，许多外国航空公司开辟了中国航线，对中国乘务人才的需求才在不断增加。同时，每年因为会有相当数量的乘务人员自然减员，需要大量专业人才迅速补充。这些因素都使得民航专业人才的需求呈现上升趋势。

新乘务员上岗之前，一般经历 4 个培训阶段。一是军训阶段：按照军人的要求进行严格训练、锻炼吃苦耐劳的精神，培养良好的作风和生活秩序，为做一名合格空乘打下坚实的基础。二是理论学习阶段，时间一个月左右。主要学习英语、航空理论与航空技术知识、航空气象、形体、健美操等。三是实际操作阶段（专业训练），时间一个半月。主要是客舱服务、各种机型教学、紧急救治等。四是思想政治教育，主要进行时事政治教育。空乘人员在飞机上的活动空间有限，服务重复单调，国内航线反复起降，国际航线劳动量大，时间长。有些乘客的素质可能你也听说了，所以要求空乘人员有一定的耐心和心理承受能力。

空乘的职业生涯可分为四个阶段：普通舱乘务员、两舱乘务员、区域乘务长、主任乘务长。一般学员在完成相应的业务培训后，可担当普通舱乘务员。随着飞行小时数的增加，个人资历的提升，通过相应的考核，可提升为两舱 / 头等舱乘务员。头等舱乘务员考核期满后，可担当区域乘务长，成绩优秀的区域乘务长经过考评委员会严格的考评后，可担当主任乘务长，并可以独立带班执行国际航班专机任务。

现在距离目标还有很大的差距，英语还没有达到要求，综合素质也有待加强，知识面还过于狭窄，不论是时事新闻还是社会现象知道的太少，社交能力也有待提高。

1. 在校期间

(1) 认真学习好专业知识，掌握英语、日语基本交流能力，全面掌握本领，提高计算机操作能力

(2) 拿到相关的技能证书。获得英语专业四级证书，涉外秘书等级证，导游证等

(3) 积极参加校内外组织的活动，增大自己的交际面。积极参与班级学校活动争取入党

(4) 关注相关的就业政策和就业动态

(5) 不断参加各个航空公司的招聘面试

2. 大学毕业的五年

(1) 找到一份稳定且有一定经济收入和一定挑战的工作，最好是能够圆自己的空姐梦

(2) 在工作中不断学习，掌握技能，改善家庭经济状况，具备一定的经济独立能力

为了行动方案实施有效，我会请老师同学指导监督，进行定期性的自我考核。航空工作是一份服务性的工作，需要较高的服务意识和良好的服务态度而这些正是我的优势所在，所以我相信我自己能达到目标并实现梦想。

自己现阶段制定了自己的职业规划书，但受到了自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的成熟使自己的规划设计更接近实际打下基础。