

大学生职业生涯规划

学校：中原工学院信息商务学院

班级：空乘 135

学号：201305144526

姓名：翟雅鑫

职业目标：空中乘务长



我的规划 我的人生

前言

人生最大的幸福就是定下一个目标然后一步一步通过自己的筹划去实现她。孙子兵法云：多算胜，少算不胜，而况乎无算乎！职业规划就是我对未来的一个“算”，大学四年看似漫长实则短暂，自由时间多，若没有一个规划，很容易就被无聊的玩闹，空虚的游戏侵蚀殆尽。等到大四蓦然回首时，却是发现原来自己走过的路到处杂草丛生，而别人的路却是花团锦簇，这能怪谁，只能怪自己当初没有用心经营，所幸我还是刚来大学，职业规划与我，就是一个老师 一个人 生小框架，定下了就要用心去实现她，我相信这是一种幸福。

本职业规划综合我自己的爱好 志趣 空乘专业实际 以及吉讯网的测试结果，多方考虑完成，相信她会出色的完成指导我以后人生的任务。

我的规划 我的人生

第一章 前言-----	1
第二章 个人信息-----	5
第二章 自我认知-----	6
1 父母的话-----	6
2 朋友的话-----	6
3 老师看法-----	7
4 自我感觉-----	7
5 反省型人格-----	8
6 适合我的工作环境-----	10
7 我的行业定位-----	14
8 我的工作定位-----	16
9 职业探索-----	18
10 我的决策-----	19
11 自我认知小结-----	20
第三章 空乘职业认知-----	21
1 训练合格-----	20
2 体检标准-----	21

我的规划 我的人生

3 社会-----	21
4 学校-----	22
第四章 职业目标 SWOT 分析-----	22
第五章 1 我的行动暨计划-----	23
2 评估与调整-----	24
第八章 后记-----	24

我的规划 我的人生

一. 个人信息

姓名：翟雅鑫

性别：女

籍贯：河南省开封市

班级及专业：2013 级空乘 135 班

联系电话：15537823599

职业目标：空中乘务长



我的规划 我的人生

二. 自我认知

1 父母的话：

从小就很听家长的话，让她吃土豆她不敢吃黄瓜，让她向东她不会向西，体贴父母，从不惹事，让人放心，很有孝心帮家长做家务一向是她的长处，特别是做饭，我就教她一次她就学会了，而且做到很好，虽然她很聪明，但我从不在众人面前夸她，因为她有更多的缺点，诸如不够虚心，不够认真，意志不够坚强，独立意识和能力都有待加强。但我相信只要给予她充分的理解和耐心的引导，我闺女肯定会更加完美。

2 朋友的话：

乐观 大方 善良 体贴是她的标签，有着众多美女一贯的气派“笨”，但又不是完全笨的找不着北的那种，属于微笨，其实她的缺点还是很多的，做事优柔寡断，与陌生人不善于交流，但她的另一个天赋确是善与各种低智商生物打交道，例如犬，猫，小孩子，她都能在很短的时间内和他们交上朋友，我觉得她更适合当个动物心理咨询师。做事负责，但却缺乏的恒心。好了就这么多，你也许会问我为啥不说“笨”是她的缺点，所谓缺点是可以改变的，而她的“笨”是天生的，并不是一个可以改掉的。我相信她会越来越好的，能与她做朋友，我很感动，她真是个不错的人。

我的规划 我的人生

3 老师看法

比较听话，能做到尊敬师长，对新知识的接受能力不强，不善与人打交道，组织能力不强，有爱心，有追求，有独特的想法，假以时日，辅之以良师益友，定然成大器。

4 自我感觉

重视个人价值，崇尚理想。爱好广泛，外向，友好，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语言辛辣，同时又充满幽默和比喻。敢于冒险、敢于尝试新事物，能克服障碍，能够在任何你真正感兴趣的领域中成功。适应能力强，喜欢隐藏自己的真实想法，为了别人宁可委屈自己，有时过分关注事物之间的联系，可能性，从而忽视当下事物的具体细节、过程，因此总是丢三落四

5 反省性人格

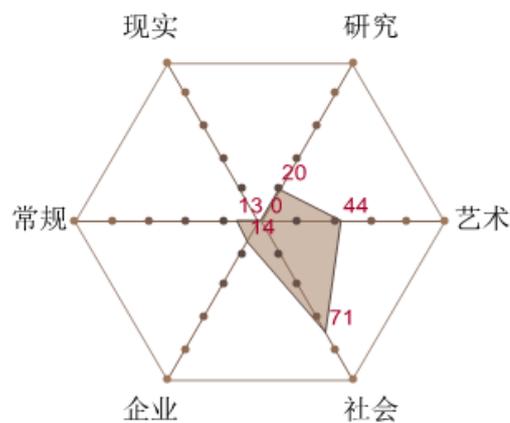
	分值	等级	描述
行动型	3.5	D	低偏好
反省型	8.5	A	非常强烈的偏好
理论型	7	B	强烈偏好
实际型	7	B	强烈偏好

这个测试反映了我是个善于反省型人格的人，习惯反省的人有很强的自我意识，重视自我价值，若配以很好的总结能力，则会有很大的成就。

1、适合我的领域：

我的规划 我的人生

兴趣是最好的老师！当一个人对某一工作或职业感兴趣时，他能更加积极思考和探索，更好地发挥自己的才能，更容易取得成绩，并且能较长时间保持高效率而不感到疲劳。因此，了解自己的兴趣能帮我们找到适合的职业生涯发展领域。下面是我的兴趣特点：下图显示了我在六种职业兴趣类型上的分布状况。



我的规划 我的人生

六边形代表的六种兴趣类型的含义是：

兴趣类型	特点	最热衷的事	最讨厌的事
 现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
研究型	理性、精确，求知欲、思维力强	复杂的推理论证	游说别人
 艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
 社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具
企业型	喜欢竞争，追求掌控感	在辩论中胜利，或组织、指导	复杂深奥的纯理论研究
常规型	有条理，循规蹈矩，脚踏实地	组织或整理繁冗的信息和资料	快速应对出其不意的变更

 表示你最强的两类兴趣  表示你最弱的兴趣

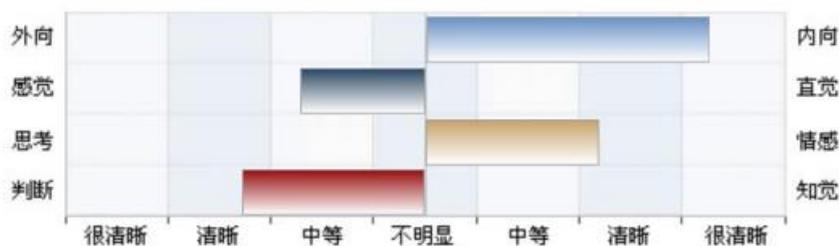
小结：我是一个喜欢和人打交道，突出的特点是对人非常的和善、心思细腻、感情丰富，热情大方，注重人际关系的和谐，特别乐于助人。富有幻想和创作欲望，想象力丰富，对错综复杂、不规则、新鲜的事物非常感兴趣，关心的话题比较广泛，重视个人和组织的关系，崇尚直觉。

2、适合我的职业环境

性格是人的一个非常稳定的态度、习惯系统。人的性格特征只有与工作、生活的环境要求一致时，人才可以感觉到环境的和谐与融洽，并充分发挥自己的才能与潜力。通过性格测评，我的性格类型特征如下图所示

我的规划 我的人生

性格特征分布图



为了便于你更好地理解，下面是每个维度的简单解释：

一、我们与世界相互作用的方式			
外向	外向的人更关注自己如何影响外部环境和与他人的交往，喜欢聚会、讨论、聊天。	内向的人更关注外部环境对自己的影响，注重内心体验，喜欢独立思考，避免成为注意焦点。	内向
二、我们获取信息的主要方式			
感觉	感觉的人关注由传感器获得的具体信息，关注细节、喜欢使用已知的东西。	直觉的人关注事物的整体和发展变化趋势，重视灵感和推理，富于想象和创造。	直觉
三、我们的决策方式			
思考	思考的人重视事物之间的逻辑关系，理智、客观、公正，认为原则比人情更重要。	情感的人重视自己和他人的感受，富有同情心，认为人情比原则更重要。	情感
四、我们的做事方式			
判断	判断的人喜欢计划和控制，希望井然有序，重视结果，尊重时间期限。	知觉的人灵活、能适应环境，喜欢宽松自由的生活方式，重视过程，喜欢有多种选择。	知觉

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**

小结：我是一个友善、负责、认真、忠于职守，只要我认为应该做的事，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。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，虽然在很多情况下我有很强烈的情绪反应，

我的规划 我的人生

但却不愿意表现出来。

✓优势：

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

关注细节是我的强项，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

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

✓不足和改进：

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。

小结：

我应该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

3、我的行业定位

俗话说“隔行如隔山”，任何探索都是对自己重新思考和认识的过程，你在评估自己技能的过程中，是不是对自己又有了进一步的认

我的规划 我的人生

识和新的思考？以下是我最擅长的5项技能：

✓ 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

✓ 人际适应：根据他人的表现，来调整自己的行为 and 表现

✓ 书面表达：通过书面方式，有效传达信息、表达观点

✓ 判断和决策：权衡各种方案的得失利弊，并从中选出最优

以下是我最薄弱的3项技能：

√ 口头表达：有效地口头传达信息或观点

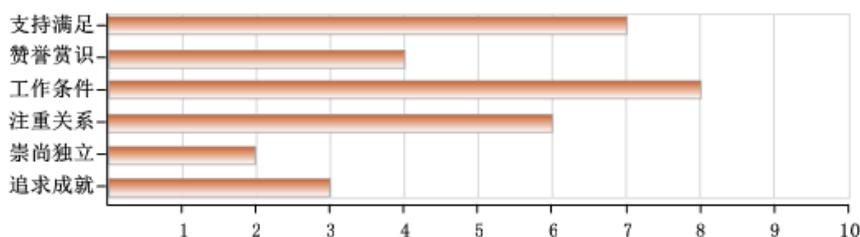
✓ 编程：根据不同目的和要求编写计算机程序

✓ 故障排除：判断误操作的原因，确定解决方式

对于这些弱势技能对应的职业，我将来求职时要谨慎选择。

4、我的工作定位

从某种角度，可以认为，工作价值观就是你在工作中最期待获得的东西。当然，这可能是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。本测验就是把职业价值观从六个方面加以区别，然后测定你更倾向于表现出哪种类型的职业价值观。在六个方面你的平均得分如下图所示：



我的规划 我的人生

从你的选择看,你最突出的职业价值观是工作条件、支持满足。

工作条件:你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

支持满足:期望在职业中,获得管理层的支持能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇

1. 能够在一个具有规范约束的背景下有序而顺利进行;
2. 能够获得公司的合理反馈,获得应有的资源;
3. 能够及时获得上级的支持与肯定;

小结:我期望工作的内容是能够给予别人帮助,并希望在这样的职位上同事之间关系融洽,大家都有积极的道德观念和社会服务意识

三、职业探索

下表为我的综合推荐职业:

推荐职类来源于“兴趣”“性格”“技能”“价值观”+“艺术类”

职类名称	推荐职类下的相关职业
专业技术	视听资料采编员、摄影师、摄像师、剪辑师、模具设计师、翻译、外科医生、牙医、系统分析师、计算机技术支持专家、程序员、数据库管理员
教育培训	舞蹈教师、中学心理教师、中学教师、特殊教育教师、拓展训练教师、学前班教师、幼儿园老师、高校汉语言文学教师、高校外语教师、小学教师、健身教练、高校体育学教师
研发	网页设计、网站编辑、美术设计师、室内设计师、植物学研究者、航空工程师、地理科学研究者、时装设计师

我的规划 我的人生

● 决策

在生涯过程中，我们总是会面临许多可能性，因此，如何选择最佳的发展方向，就成为职业生涯的必修课之一。下面是我的生涯决策测试结果：

考虑因素	重视程度	就业机会	工作环境的安全	父母
		分数	分数	分数
收入	2	-1	+1	+1
自我实现的程度	4	+2	+2	+2
对健康的影响	2	+1	+1	+1
休闲机会	2	+2	+1	+1
与家人相处的时间	4	-1	+1	+1
总分		+8	+18	+18

小结：我最看重的因素是自我实现的程度、与家人相处的时间

自我认知小结

我最看重的是自我实现，对具体的事物性工作缺乏兴趣，注重人际关系，以及自我心理感受。所以适合我的工作应具备下面特点。

1. 工作约束性不大，工作环境具有较少的人际关系纠纷及利益冲突。
2. 工作绩效要求不很严格，工作时间不能过长。

综上所述，我觉得空中乘务员还是比较适合我的。我会把当一名空中乘务员作为我的职业目标。

我的规划 我的人生

空乘职业认知

空中乘务员 **Midair crew member**（又称空乘、空服员；女性称空中小姐、空姐，已婚的又称空嫂；男性称空中少爷、空少），主要的职责是在民航飞机上确保乘客旅途中的安全和舒适——例如为乘客供应飞机餐等餐饮；指导乘客使用机上安全设备以及在紧急情况下组织乘客逃离飞机等等。因为近年来恐怖活动和劫机活动的威胁，维护客舱内的保安也成为现在空中乘务员的越来越重要的职责

训练合格

空中服务员在入职前需先接受航空公司提供的训练，合格后才可正式上任。训练包括服务、仪态、化妆、飞机安全及急救等，以确保在意外时懂得应变。另外，所有准空中服务员亦先须得到[国际民航组织](#)许可才可以成为空中服务员。空中服务员通常需懂英语及另外一种或以上的语言，以便与各国乘客沟通。

由于空中服务员有机会在工作时到其他国家，加上其工作性质，以及高于一般行业的薪资，因此成为不少年轻人趋之若鹜的职业。每逢航空公司公开招聘空中服务员，都会引来不少人排队应征。实际上，空中服务员的工作的体力需求很大，加上要时常适应时差，女性空服员也常是被性骚扰的对象，因此是辛苦而不轻松的工作。

体检标准

我的规划 我的人生

根据民航总局第 101 号令 CCAR-67FS《中国民用航空人员医学标准和体检合格证管理规则》，67.17 条〔体检合格证的适用范围〕规定：乘务员在履行职责时必须持有IVa 级体检合格



证；航空安全员执照申请人在申请执照时或执照持有人在行使执照权利时，必须持有IVb 级体检合格证。F 分部 IV 级体检合格证的医学标准 67.401〔适用性〕

IVa 级体检合格证申请人符合本规则 67.403 至 67.415 (a) (b)、67.417 至 67.435 (a) 的规定，方可取得IVa 级体检合格证。IVb 级体检合格证申请人符合本规则 67.403 至 415 (a) (c)、417 至 433 和 435 (b) 的规定，方可取得IVb 级体检合格证。

67.403〔一般条件〕取得IV级体检合格证应当无下列可能影响其行使执照权利或可能因行使执照权利而加重的疾病或功能障碍：

(1) 心理品质不良； (2) 先天性或后天获得性功能异常； (3) 可能造成失能的活动性、隐匿性、急性或慢性疾病； (4) 创伤、损伤或手术后遗症； (5) 使用处方或非处方药物而造成的身体不良影响或不良反应。

我的规划 我的人生

67. 405〔精神科〕取得IV级体检合格证应当无下列精神疾病的明确病史或临床诊断：（1）精神病；（2）物质依赖或物质滥用；（3）人格障碍；（4）精神异常或严重的神经症。

67. 407〔神经系统〕取得IV级体检合格证应当无下列**神经系统疾病**的明确病史或临床诊断：（1）癫痫；（2）原因不明或难以预防的意识障碍；（3）可能影响安全行使执照权利的颅脑损伤及其并发症或其他神经系统疾病。

67. 409〔循环系统〕取得IV级体检合格证应当无下列**循环系统疾病**的明确病史或临床诊断：（1）心肌梗塞；（2）心绞痛；（3）冠心病；（4）严重的心律失常；（5）心脏瓣膜置换；（6）永久性心脏起搏器植入；（7）心脏移植；（8）收缩压持续超过 155 毫米汞柱（mmHg），或舒张压持续超过 95 毫米汞柱（mmHg）；（9）其他可能影响安全行使执照权利的循环系统疾病。

67. 411〔呼吸系统〕取得IV级体检合格证应当无下列**呼吸系统疾病**或功能障碍：（1）活动性肺结核；（2）反复发作的自发性气胸；（3）胸部纵膈或胸膜的活动性疾病；（4）影响高空呼吸功能的胸廓塌陷或胸部手术后遗症；（5）其他可能影响安全行使执照权利的呼吸系统疾病、创伤或手术后遗症。

67. 413〔消化系统〕取得IV级体检合格证应当无下列**消化系统疾病**或临床诊断：（1）可能导致失能的疝；（2）消化性溃疡及其并发症；（3）可能导致失能的**胆道系统**结石；（4）其他可能影响安全行使执照权利的消化系统疾病或手术后遗症。

我的规划 我的人生

67. 415〔传染病〕 (a) 取得IV级体检合格证应当无下列传染病或临床诊断： (1) 病毒性肝炎； (2) 梅毒； (3) 获得性免疫缺陷综合征 (AIDS)； (4) 痢； (5) 伤寒； (6) 人类免疫缺陷病毒 (HIV) 阳性； (7) 其他可能影响安全行使执照权利或他人健康的传染性疾病。 (b) 取得IVa级体检合格证应当无乙型肝炎表面抗原阳性及其他消化道传染病的病原学检查阳性。 (c) 取得IVb级体检合格证应当无乙型肝炎表面抗原阳性伴有乙型肝炎e抗原阳性。

67. 417〔代谢、免疫及内分泌系统〕 取得IV级体检合格证应当无需用药物控制的糖尿病及其他可能影响安全行使执照权利的代谢、免疫和内分泌系统疾病。但使用不影响安全行使执照权利的口服降血糖药物控制的可合格。

67. 419〔血液系统〕 取得IV级体检合格证应当无严重的脾脏肿大或可能影响安全行使执照权利的血液系统疾病。

67. 421〔泌尿生殖系统〕 取得IV级体检合格证应当无下列泌尿生殖系统疾病或临床诊断： (1) 有症状的泌尿系统结石； (2) 严重的月经失调； (3) 肾移植； (4) 其他可能影响安全行使执照权利的泌尿生殖系统疾病、手术后遗症或功能障碍。

67. 423〔妊娠〕 申请人妊娠期内不合格。 67. 425〔骨骼、肌肉系统〕 取得IV级体检合格证应当无影响安全行使执照权利的骨骼、关节、肌肉或肌腱的疾病、损伤、手术后遗症及功能障碍；其身高、臂长、腿长和肌力应当满足行使执照权利的需要。

我的规划 我的人生

67. 427〔皮肤及其附属器〕 取得IV级体检合格证应当无影响安全行使执照权利的皮肤及其附属器的疾病。

67. 429〔耳、鼻、咽、喉及口腔〕 取得IV级体检合格证应当无下列耳、鼻、咽、喉和口腔疾病或功能障碍：（1）难以治愈的耳气压功能不良；（2）前庭功能障碍；（3）言语或发音障碍；（4）其他可能影响安全行使执照权利的耳、鼻、咽、喉、口



腔疾病或功能障碍。 67. 431〔听力〕 取得IV级体检合格证进行低语音耳语听力检查，每耳听力不低于5米。

67. 433〔眼及其附属器〕 取得IV级体检合格证应当无下列眼及其附属器的疾病或功能障碍：（1）视野异常；（2）色盲；（3）夜盲；（4）其他可能影响安全行使执照权利的眼及其附属器的疾病或功能障碍。

67. 435〔视力〕（a）取得IVa级体检合格证每眼矫正或未矫正远视力应当达到0.5或以上。如果仅在使用矫正镜（眼镜或接触镜）时才能满足以上规定，在行使执照权利时，应当配戴矫正镜，且备有一副随时可取用的，与所戴矫正镜度数相同的备份矫正眼镜。

（b）取得IVb级体检合格证每眼未矫正远视力应当达到0.7或以上。

社会

我的规划 我的人生

随着中国的快速崛起，中国的航空业必将得到迅速发展，空中乘务人员的需求也会随之增加。

学校

我校中原工学院信息商务学院，成立于 2003 年，经过短短几年的发展，取得了骄人的办学成绩和良好的社会效益，赢得了上级领导和社会各界的一致好评，，并先后荣获“河南省阳光高考信息平台工作先进单位”、“全国先进独立学院”、“河南省民办教育办学先进单位”、“河南发展（成长）最快的院校”、“中国民办高等教育优秀院校”、“河南最具就业竞争力示范院校”等荣誉称号。不仅培养出了像河南省大学生创业典型“何永亮”和拥有多项发明专利的“赵晓康”这样的创业就业典型，还培养了一大批具有较强的实践动手能力和就业竞争力的毕业生，受到用人单位的青睐。学校的良好环境和本身发展越来越雄厚的实力，有利于我们的未来。

四. 职业目标 SWOT 分析

S 优势：

心地善良 做事负责

W 劣势：

不善于人交往 有时不够专注 英语不好

O 机会：

我的规划 我的人生

中国大形势较好，航空业发展较快，空中乘务人员需求较多。

T 威胁：

空乘专业学生较多。

所以我要发挥优势，把握机遇，改变劣势，面对威胁，暨要学好人际交往，提高英语成绩，从容面对挑战。

五、我的行动暨计划

大一：适应期，在班级，寝室找到与自己志趣相投的朋友。加入学生会，锻炼自己与人交往合作的能力，克服见陌生人就不自然的心理，着重培养在点滴生活中尊重别人的大一：融入能力，感悟平等和尊严的含义，学会服饰搭配技巧，使自己的穿衣可以很好的反映自己的品味和追求。学习上着重英语，打好英语基础，培养好的语感。

大二：奋斗期，考取英语四级证书和教师资格证，注重英语和专业课的学习。

大三：冲刺期，搜集各方面关于航空信息，关注空乘的就业，提高英语口语能力

大四：整顿期，确定自己的就业公司，关注该公司的招收信息，针对性制订一个具体的就业计划，不足的地方进行补缺。最后对自己

我的规划 我的人生

四年的大学生涯做一个反省总结，以自我感悟生命，学习技能为主线。

五年计划：成为一名优秀的乘务长

十年计划：在一个工作上呆的久了总会烦，等到有孩子了，就辞职回家，办一个艺术辅导班，和父母联系也比较方便。

备选职业：幼儿教师 礼仪教师

六、评估与调整

1. 评估的内容

(1). 考虑目标措施是否清晰明确？实现目标的步骤是否直截了当？

(2). 目标或措施是否有弹性或缓冲性？是否能依据环境的变化而调整？

(3). 规划的大体与细节是否一致？目标与措施是否一致？

(4). 自己的规划是否具有挑战性，还是仅保持其原来状况而已？

(5). 规划是否符合自己的性格、兴趣和特长？是否对自己产生内在激励作用？

我的规划 我的人生

- (6). 个人规划与他人规划是否具有合作性与协调性？
- (7). 拟定生涯规划时，必须考虑到生涯发展的整个历程，作全程考虑。
- (8). 生涯规划各阶段的路线划分与安排，必须具体可行。
- (9). 实现生涯目标的途径很多，在作规划时必须考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其它相关的因素，选择确定可行的途径。
- (10). 规划的设计应有明确的时间限制或标准，易评估、检查，使自己随时掌握执行状况，并为规划提供参考依据。

2.评估的时间：二零一三年·十月五日

3.规划调整的原则

- (1). 不能与原规划相差甚远。
- (2). 不能有从众心理，看见别人的好，就调整自己的职业生涯规划。
- (3). 不能盲目调整，必须按大体规划方针，进行一系列的调整。
- (4). 不能半途而废，不可遇到几次失败，就调整规划，不坚持下去。

我的规划 我的人生

- (5). 不能过度调整，规划只能在没有办法的情况下进行调整，且不能将整份规划调整一半以上，这样的话，规划就失去了意义。

后记

经过 3 天的对自身的思考，以及对未来的分析，结合自身的爱好长处做出了这份计划，作为指导我未来的一个地图。计划已经制订剩下的就是尽力去实现她，逝者如斯夫，人生能有几个四年，大学、我来了！