

# 职业生涯规划设计书

姓名：张文豪      性别：男      年龄：20

学院：四川旅游学院      专业：烹饪工艺与营养

学号：1401901024      电话：18628058457

班级：14 烹专 10 班

电子邮件：1271802834@qq.com

规划年限：5 年

撰写时间：2014 年 11 月 22 日

## 职业生涯规划设计书 目 录

1	自我分析	
1.1	职业兴趣	3
1.2	价值观	3

1.3	职业性格	4
1.4	职业能力	4
1.5	自我分析小结	4
<b>2</b>	<b>职业分析</b>	
2.1	职业环境分析	5
2.2	目标职业分析	6
2.3	差距分析	7
2.4	SWOT 分析	7
2.5	职业分析小结	8
<b>3</b>	<b>职业生涯规划</b>	
3.1	学业规划	9
3.2	职业生涯规划	10
3.3	评估与调整	10
<b>4</b>	<b>结语</b>	

## 张文豪的 2014 年~2019 年的职业生涯规划

### 一、自我分析

#### 1、职业兴趣

我喜欢和人打交道，我的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。我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，重视个人和团队的关系，崇尚直觉。

我热爱分享，我认为独乐乐不如众乐乐，我确信厨师这个职业能带给大家快乐；我时常梦见当夜幕降临，缓慢悠长的琴声响彻着整个餐厅，我坐在餐厅的一角，看着窗外匆匆而过的路人，餐厅内的客人温馨的享用着我所呈现的菜肴，每当服务员呈上菜品时，我仿佛从她们的脸上看见了发自内心的喜悦与享受，也许人生真正的快乐莫过于一道让你味蕾满足的菜。

## 2、价值观

我最突出的职业价值观是**工作条件、注重关系、支持满足**

**工作条件:**我非常希望获得有良好的工作条件,比如能够在优秀的团队,一间拥有一流烹饪厨具的厨房,优秀且一流的供货商,前厅优美的就餐环境及国际化的管理团队,最主要的是有一位美丽的运营总监,这样总会为平淡的日子增添几分乐趣。

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. 有一定的发展空间;
3. 富有挑战;
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。

**注重关系:**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及职业操守

把“注重关系”视为自己重要的职业价值观的我,希望的工作是:

1. 能够拥有与同事和谐的关系,并且与上下级也能够融洽相处;
2. 具有团队协作性质的,能够以团体共同努力的方式进行工作;
3. 能够接触到不同类型、群体、层次的人;
4. 是服务他人取向的,能够在工作中给予他人服务;
5. 合乎社会道德,或者是能够在道德的原则下行事的。

**支持满足:**期望在职业中,获得管理层的支持,比如获得充分的培训机会,能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇。

## 3、职业性格

我是 ENFP 公关型——天下没有不可能的事。

我热情洋溢、富有想象力。认为生活是充满很多可能性。能很快地将事情和信息联系起来,然后很自信地根据自己的判断解决问题。很需要别人的肯定,又乐于欣赏和支持别人。灵活、自然不做作,有很强的即兴发挥的能力,言语流畅。

ENFP 型的人充满热情和新思想。我乐观、自然、富有创造性和自信，具有独创性的思想和对可能性的强烈感受。对于 ENFP 型的人来说，生活是激动人生的戏剧。ENFP 型的人对可能性很感兴趣，所以我了解所有事物中的深远意义。我具有洞察力，是热情的观察者，注意常规以外的任何事物。ENFP 型的人好奇，喜欢理解而不是判断。ENFP 型的人具有想象力、适应性和可变性，我视灵感高于一切，常常是足智多谋的发明人。ENFP 型的人不墨守成规，善于发现做事情的新方法，为思想或行为开辟新道路，并保持它们的开放。在完成新颖想法的过程中，ENFP 型的人依赖冲动的能量。我有大量的主动性，认为问题令人兴奋。我也从周围其他人中得到能量，把自己的才能与别人的力量成功地结合在一起。ENFP 型的人具有魅力、充满生机。我待人热情、彬彬有礼、富有同情心，愿意帮助别人解决问题。我具有出色的洞察力和观察力，常常关心他人的发展。ENFP 型的人避免冲突，喜欢和睦。我把更多的精力倾注于维持个人关系而不是客观事物，喜欢保持一种广泛的关系。

#### 4、职业能力

我认为我最擅长的 5 项技能：

**换位思考**：能从顾客和同事的角度考虑问题

**阅读理解**：流畅地阅读，并准确理解其中含义

**积极倾听**：注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问

**研发设计**：根据对用户菜品要求的分析，进行设计

**人际适应**：根据他人的表现，来调整自己的行为 and 表现

#### 5、自我分析小结

我性格开朗、为人诚恳、乐观向上、兴趣广泛、拥有较强的组织能力和适应能力、并具有较强的管理策划与组织管理协调能力。我乐于学习，崇尚创新，能够处理好团队的关系，有一定的应变能力。

## 二、职业分析

### 1、职业环境分析

#### (1)家庭环境

我出生在一个平凡却温馨的家庭，父母都是国企管理人员，父亲是一个十分坚强的人，他教会了我勇敢面对挫折，要有担当，不言轻易放弃。家里人对我的教育很重视，父母对我是有很大大期待，不管在什么情况下都支持我学习，尽他所能为我创造更好的学习环境。并且不愁吃穿的小康家庭让我能够做自己喜欢的工作。

## (2) 学校环境

四川旅游学院，位于蓉城成都，是四川省人民政府主办的全日制普通本科高校，是全国唯一一所旅游类全日制普通本科高校。

四川旅游学院前身为四川烹饪高等专科学校，2013年4月，经教育部批准，由原四川烹饪高等专科学校和原四川省农业管理干部学院合并建立，并更为现名。

截止2014年6月，学校占地面积700余亩。图书馆藏书83万册。设有14个教学系部，本、专科招生专业36个。

烹饪专业全国未有排名，如有排名全国第一。

## (3) 一般社会环境

中国政治稳定，经济持续发展，是全球经济一体化环境中的重要角色。随着中国综合国力的提升，经济跻身于世界第二大经济体系的今天，崇尚民以食为天的中国人必定会带动当代餐饮业，加上中国特有的饭局文化，餐饮业定会飞速发展。

## (4) 目标地域环境

我的目标城市是成都, 重庆或内江。之所以选择成都，首先我在成都就读大学，大学的人脉不能轻易放弃。成都是川菜的灵魂所在，是川菜的发源地，更是川菜之魂豆瓣的产地，无论是成都的餐饮市场，原料供给，都是任何城市不能比拟的，成都大小餐馆多如牛毛，在这个国际化的大都市中，更是云集了世界各地的美食，这座城市特有的生活环境，饮食方式定能让我博众家之长，食在中国，味在四川。选择这里更是因为 I love this city!

川菜以川西成都、乐山为中心的上河帮，川南自贡、宜宾、内江为核心的小河帮，川东南南充、达州为中心的下河帮。

在川南的三座城市中我选择了内江，因为小河帮以川南自贡、宜宾为中心的盐帮菜，亦称以自贡和内江菜为主；其特点是大气，怪异，高端(其原因是盐商)。也许你会问我为什么不选择自贡和宜宾？因为这三座城市的发展速度，自贡喝宜宾是无法与内江所比拟的，发展才有市场。

下河帮主要是以重庆，南充，达州等传统川东城市为中心，譬如达县灯影牛肉、阆中张飞牛肉、[鬼城麻辣鸡块](#)、[酸辣粉](#)、[重庆小面](#)、[老麻抄手](#)、[泡椒凤爪](#)、[涪陵油醪糟](#)。

重庆距离川菜灵魂仅 300 公里的直辖市，有着长江三峡所依靠的水利条件，全国唯一一个在内陆的直辖市，这里的火锅闻名全国，重庆火锅的加盟店几乎占据了全国火锅的半壁江山，以特有的麻辣而享誉全国，它是川菜厨师走出四川的桥头堡。

## 2、目标职业分析

### (1) 目标职业名称

依据我的兴趣而言，我喜欢做一名厨师；根据我的性格来说，我适合进入国企；而以看我的价值观，我可以向商人发展，因为我最敬佩的是清朝红顶商人胡雪岩。但是我倾向于做一名厨师，并且我也以作一名好厨师为目标而努力。

### (2) 目标职业知识、技能、态度品德要求

厨师的职业知识：

**味觉**——一个好的厨师要有良好的味觉。

**刀工**——能熟练的处理原材料

**管理能力**——能高效人性化的管理员工

**沟通能力**——能条理清晰的与团队沟通与上司沟通

**协调能力**——能简单，方便，快捷的协调事物

**创新**——要有不断创新的精神，坚信创新才能发展

**与组织以外的人进行沟通**——与组织以外的人进行沟通，接触客户，公众、政府组织或其它资源，提高餐厅知名度。

**获取信息**——观察、获取或者通过其它相关的渠道获取信息。

**更新或使用相关的知识**——保持技术上的领先，并将新的知识使用到你的工作中。

厨师的职业态度品德要求：

**社会服务**——该职位上的工作者可以为其他人做事

**责任心**——该职位上的工作者自己做出决策

**职业操守**——有良好的职业道德，坚持自己的信念与道德，不动摇

### (3)就业和发展前景（以红案尾灶为例）

以红案尾灶为例，进入行业后，认真学习不断提高自身技术，搞好人际关系，一到两年时间，在自身的努力中升任头灶，此时在不断提高自己技术的同时，学习管理方式，熟悉各各部门运作流程，主动和各部门主管搞好关系，在厨师长有事或不在的情况下帮助厨师长管理厨政，同时学会与前厅沟通。当有了自己的团队和人脉后，便可承包厨房。

## 社会需求

现代社会之所以有很多人爱美食、对厨师有兴趣，却始终没有进入厨师大门的原因是其对厨师业有着传统的既定印象，认为厨师就是整日与油烟为伍的社会地位低下的伙夫。其实，厨师早已经脱离了原有的师傅带徒弟的老旧模式，逐渐步入有技术，有文化，懂管理的高素质人才队伍，是蓝领中一颗璀璨的明珠

## 职业晋升

一般厨师随着资历的增加，慢慢的会发展成为厨师长以及行政总厨，月薪上万，每年有固定的假期，且假期自由。

## 3、差距分析

分析自己与目标职业在知识、技能、态度品德方面存在的差距与不足

由于才踏入厨师这个行业，无论技术还有管理方法有很多不足，虽然距离目标还是有一些差距，可是我又耐心，有毅力，我相信我可以。

## 4、SWOT分析

### (1)我的优势(strength)及其使用

我乐于助人、原则性很强、认真、忠于职守、有奉献精神、敢于承担责任和愿意关爱他人。会复习和回顾经过和所学到的东西。平等、温和地与他人交流，和他人相处融洽。没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚，在没有压力及紧张期限的情况下善于思考。

### (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，所以我会学习做长远思考，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，我的责任心很强烈，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。我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。

会低估自己的能力，对反对意见过于敏感，难于坚决地维护自己的需要和利益，在紧张的工作环境里感到很受压抑，如果自己得不到充分的重视和赞赏，可能会感到灰心丧气。我应该尽量客观面对压力，以平静的心态接受不被重视，更加积极的去投入。

### (3) 我的机会 (opportunity) 及其利用

虽然如今社会就业竞争十分激烈，但厨师技术人员缺乏，我的就业机会就有所增加；同时我的性格容易和他人相处融洽，人际关系良好。

### (4) 我面临的威胁 (threat) 及其排除

大学生毕业就是失业，烹饪专业虽然是市场十分需要的，但不代表我就一定能找到好工作，所以我会积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心体供的用人单位资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，为自己以后找到理想的工作而做准备。

## 5、职业分析小结

厨师这个行业需求量大，要精于技术钻研，处理好人际关系，不断学习，不断创新，在困难面前不言败。

## 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：

1 参加各种有益的文化活动与实践活动，熟悉老师与同学并尽快融入大学的学习环境从而适应大学生活。

2 找到一种属于自己的大学学习方法，认真学习各科专业知识，做到不挂科。



搞好与老师、同学的关系，处理好与异性的交往，渐渐的走向成熟，成为一个能独立面对各种情况的人。

## (2) 大二

学业规划:不挂科通过各个科目

能力目标:积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能作出符合实际情况下的演练，为自己以后找到理想的工作而做准备。

成果目标:参加各种招聘活动，运用自己的知识与经验，发挥优势，进入自己喜欢的公司从事自己喜欢的职业，开始自己的职业生涯。

## 2、职业生涯规划

刚进入公司时，希望自己的工资能在 3500 左右，我会不断提高自己将知识应用于实践的能力，获得别人的认可，提高自己的职业竞争力，参加快速提升训练，与相关单位及个人建立稳定的关系。

工作 2—3 年左右，希望自己的工资能在 5000—6500 左右，我能够拥有与同事和谐的关系，并且与上下级也能够融洽相处。

工作 4—5 年左右，希望自己的工资能在 6500—7500 左右，我希望能获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇。

**3、评估与调整**(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。应根据条件的变化适时评估、调整职业目标、职业路径与行动计划。)

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

1. 评估的时间：在一般情况下，定期（一个月）评估规划。当出现特殊情况

时，要随时评估并进行相应的调整。

2 评估的内容：将自己的实际状态与自己的规划作比较，从中发现问题，进而对自己的规划或者自己的现实情况进行调整。

3. 规划调整的原则：因时而动、随机应变

#### **四、结语**

计划固然好，但最重要的在于付出实施并取得成效。时时刻刻都不能忘记，任何目标，只说不做到头来只是一场空。同时时刻铭记职业不分好坏，不分高贵低贱，所以即使不能找到自己喜欢的工作，也要干一行，爱一行。