

# 职业生涯规划书范文

根据我的测试的结果,下表是我的职业生涯规划测评的结果.我将根据它制定我的职业目标图.

基于测评结果的职业生涯规划

1.与职业兴趣相适应的职业特征:

通过非系统化的,自由的活动进行艺术表现,喜欢艺术性质的职业和环境,不善于事务工作,适合从事艺术创作.

2.与职业能力水平相适应的职位定位建议:

较符合中高级职位的要求,工作效率高,并能取得较好的成绩.

3.与职业价值观相适应的职业特征:

(家庭取向)的工作

(自尊取向)的工作

(自我实现取向)的工作

4.与个性相适合的职场特点:

希望有舞台,得到掌声

与人互动接触

能发挥口语表达能力

工作气氛愉快

5.综合职业类别定位:

根据职位胜任力原理,人岗匹配的原则以及您的测评结果,我们将提供与你的职业兴趣,职业能力水平,职业价值观,职业个性等相适应的职业类别.我们需要提醒你注意的是在不同企业文化中,即使同样的职位,工作内容也会大相径庭.在应聘工作时除了工作名称之外,我们更应该深入关注工作的具体内容,及相应的企业文化.

近期职业目标:

节目主持人,摄影师,新闻记者/美编,新闻媒介策划,演员,艺术指导,艺术总监

中远期职业目标:

产品开发,房地产策划人,节目主持人,模特儿,摄影师,新闻广播员,新闻记者/美编,新闻媒介策划,演员,艺术指导,艺术总监

我根据自己的兴趣和写作优势,制定了我的近期"职业目标图".

## 我的近期职业目标图

### 五、分析总结

通过以上对我的各个测评结果和自我盘点的分析,可以确定我的职业倾向属于艺术类型和社会型;结合自我分析以及各种测试的结果,我的职业选择范围确定为有关新闻写作方面的工作是正确的。

在努力实现自己的理想的同时,我会适当的参与一些活动,从中认识多几个朋友,扩大自己的生活圈和人缘圈,合理安排自己的作息时间,搞好自己的专业学习,在适当的看些有关提高写作能力的书,充分的尊重和发展自己的业余爱好,培养自己的一些特长,比如音乐,写作等,多听一些讲座和欣赏一些高水平的文艺演出,达到自我增值的目的。

我的专业是电子商务,它的涉及范围较广.从宏观上看,电子商务是计算机网络的又一次革命,旨在通过电子手段建立一种新的经济秩序.它不仅世纪电子技术和商业交易本身,而且涉及金融,税务,教育等社会各个层面.从微观角度说,电子商务是指各种具有商业活动能力的实体,利用网络和先进的数字化传媒技术进行的各种商业贸易活动.

虽然我的专业与我的职业选择不一致,但是矛盾并不大.而且我相信事在人为,三分天注定,七分靠打拼,唯有拼搏才是有效的办法.在今后的日子里我会时刻学习,不断积累经验,只要我坚信我可以,我会用坚忍不拔的毅力和耐力去实现它.我坚信只要自己有目的,有意识的一步一步向目的地靠拢,最终一定能够成就我的梦想.所以我通过加强写作能力,信息处理能力,语言组织能力和口头表达能力的的基本素质和要求作进一步的分析,同时学好我的专业知识,进一步向我未来的职业靠拢.

### 第三章 社会需求

评估执业机会,知此知彼;充分了解你所喜欢从事的行业,职业,企业的相关资讯,理性评估职业机会.

比如说,如果我从事这方面的工作,企业对我会有什么要求.在此基础上,择优选择职业目标和路径,在知己知彼的基础上,选择最合适自己的职业目标,根据目标选择最合适自己的路径,注意要考虑风险指数.

正确的职业至少应考虑以下几点:

性格与职业的匹配

兴趣与职业的匹配

特长与职业的匹配

内外环境与职业的匹配

我根据自己的情况作了下面几个图:

社会需要的记者必备的能力图

现代 IT 记者的几种前途

IT 记者必备能力图

我的职业通路图

大学四年我的任务图

为了进一步了解社会需要怎样的记者,我上网查询了一下做一个记者的一些必备条件,和一部分报社所要招聘的记者的需要必备的条件,如:

-IT

组织成下面的内容.

社会需要的记者必备的能力图

口头交际表达能力

随着知识经济时代的到来和人们工作的节奏加快,效率提高,人们需要能及时,快速,准确地摄取和传递信息;商业洽谈,贸易往来,考察,论证,文化交流越来越频繁,对口语的要求也越来越高.《语文课程标准》指出:"口语交际能力是现代公民的必备能力.应培养学生倾听,表达和应对的能力,使学生具有文明和谐地进行人际交流的素养,

记者就是新闻媒体与读者之间的沟通联系桥梁,所以一个记者的口头表达能力必须较高.它是在日常的人际交际过程中,培养一个人的灵活机智的听说能力和待人处事能力.口语交际能力的培养要在双向互动的语言实践中进行.所以我可以多参加和旁听一些辩论赛.

具备良好的发现能力和表达能力

准确地告诉交流电视机后的受众.然而目前国内新闻直播时,受众看到的前方记者往往表现出表达的错位和语意的苍白,经常出现辞不达意甚至不知所云,从而造成新闻事实在传播过程中被人为的伤害.那么一个优秀的前记者应该必备的素质之一就是应有很好的发现能力.现场记者应是从电视媒体庞大记者群中被挑选出担任重要职责的精英人物.新闻现场是前方记者存在的理由和定义性的内容.

新闻敏感是记者对新闻事件的高度敏感

新闻敏对新闻的洞察力,决定着记者采写新闻的效率和质量.具有较强的新闻敏感与善于捕捉新闻线索能力,是每个优秀新闻工作者必备的素质

## 策划能力

记者若要胜任岗位,靠什么?笔者认为,单纯靠拼劲,靠吃苦是不行的,还应在此基础上,提高自己的策划能力,多开动脑筋,在工作中做到事前有准备.只有经过精心策划,才能拍到好的新闻..

## 突破能力

我们探寻一个问题:如何获得深度 如何表现深度 这里面其实有一个简单而实用的操作方法:对已知信息进行证伪.记者面对一个选题的时候,其实就已经在面对一个已经展现出来的事实,或者叫做"浅表事实".好的记者不会按照这些浅表事实去按图索骥,更不会走到这些表层事实面前就停止了脚步,把别人交给我们的说法作为结论向观众交待.

我在网上看过这样一句话:突破能力强的记者是"上记",文字功夫好的记者是"中记",而两方面都弱的那就是"下记"了.

## 我国信息技术方面的发展的客观条件

20世纪末,最令人激动地莫过于因特网以及伴随因特网发展起来的电子商务.21世纪之初,网络经济泡沫的破灭,使得世界京津的发展受挫.但是电子商务并没有因为一些网站的倒闭而停止.无论是国家还是企业都在部署自己的电子商务发展战略.

## 分析我国信息技术发展的环境和条件

在信息爆炸的时代,信息的更新速度让人惊叹,上网人数日益增多.

根据CNNIC2003年发布的统计数据我国因特网用户的文化程度分布情况,可以看出我国的网民属于知识层次较高的群体,而且年轻人占绝大多数.

用户上网的主要目的有获取信息,学习,学术研究,休闲娱乐,情感需要和交友等等.其中,获取信息占了53.1%,学习占了大约5%,从中看出用户上网很多都和电子商务关系密切,说明我国电子商务市场的发展潜力非常大.

我国政府一贯重视国家信息化战略的事实,努力在世界新一轮竞争中争取优势.

信息化是我国加快实现工业化和现代化的必然抉择.坚持以信息化带动工业化,以工业化促进信息化,走科技含量高,经济效益好,资源消耗低,污染少,人力资源优势得到充分发挥的新兴工业化路子.

从这可以看出,选IT行业的就业选择较多.

## 现代IT记者的几种前途.

### 前途1:坚守IT媒体

有若干种守法:1.如果身在小媒体,可以往大媒体方向动一动.大媒体有一定的门槛,当然也有很多机会;不过,进门之后也需要打拼一番,才能在高手如云的地方挤出属于自己的位置.诸如大客户,较好的版面之类,好在IT媒体记者之间排挤还不至于太厉害.2.在现有媒体混个一官半职,这当然要自己的努力和机会,毕竟一家媒体官职有限,竞争者多.反之如果一个媒体官职太多,做了也意思不大.3.做资深编辑/记者,如果你有一颗平常心 and 踏实的工作作风,这个方向也很不错.不过,现在IT媒体市场化比较厉害,树欲静而风不止,说不定什么时候因为资格"老"而被请走也是有可能的.4.去大众或综合媒体IT版,固定收入少一些,工资外收入为主,人员需要量不大,要注意找机会.

### 前途2:到企业发展

到企业发展看起来容易,实则很难.IT记者每天跟很多企业打交道,对人家的产品也很熟悉,看起来去做产品经理,公关经理之类应该不在话下,但真要去,对方往往会顾虑你没有企业工作经验.不过,在网上查到的成功从媒体转企业工作的也不少.如申小乙从《中国计算机报》到IBM公关部,张建军从《中国计算机用户》到惠普做产品经理等等.这可能就需要平时跟企业打交道的时候多一个心眼,得到有关人员的赏识.主要是个人脉的积累以及厚积薄发的过程.

### 前途3:公关公司

公关公司其实很需要具有媒体经验的人,既有行业知识,又了解媒体,只不过很多记者对公关公司的真正运作了解不深,认为就是求人发稿,角色转换不过来.实际上,记者可以选择是否给公关公司发稿,公关公司也可以选择是否找某一个记者.原蓝色光标副总王玮有一句话很精辟,大意是说,没有不可替换的媒体,也没有不可替换的记者.尤其是在当前国内的媒体环境下,公关公司和记者形成了一种说不清道不明的依存关系,记者收入中相当大一部分是在跟公关公司的合作中取得的.所以,即使从发稿来看,"做公关"也不能跟"求记者发稿"划等号.当然,做公关必须跟记者搞好关系,中国本来就是注重关系的国度,关系好与不好,办事的效果大不一样.这就决定了公关跟记者的角色定位不一样.在企业 and 公关公司的照料下,并不需要很多的经验就可以做记者了.当然,如果要做一个好的记者,那就需要下功夫了.从长期发展来看,公关比记者更容易作为一个终身职业来做,如果在公关公司觉得没有发展空间了,做公关更容易自己创业,而自己做媒体显然没那么容易.还有一些人通过做公关迂回到企业工作,例如思科公司现任公关经理商容就是从媒体到公关再到企业的.也许一开始并没有这样设计,一切因机遇发展而来,但最终的职业轨迹表现出这个特征.

## IT记者必备能力图

通过以上对自我的剖析和对将来所从事的职业的掌握情况,下面将对自己未来职业生涯作一个详细的规划:

### 一,确定职业通路

根据已确定的自己的职业发展领域,确定自己何时内部发展何时重新选择及发展通路.简单如下:

职业类型:记者

典型特征:性格外向,容易与人相处,合作和适应能力强,喜欢与人共同工作,经由说服技巧或理性讨论达到目的,没有野心,喜欢与人建立关系,接纳他人,配合团队人际沟通与管理,注重团队精神,有自信扮演积极角色,有办法展现外向个性.希望有得到掌声,与人互动接触,能发挥口语表达能力的职业舞台,工作气氛愉快.通过非系统化的,自由的活动进行艺术表现,喜欢艺术性质的职业和环境,不善于事务工作,适合从事艺术创作.

成功标准:在本事业区达到最理想位置,保持自己的影响稳健优势.

主要职业领域:报纸书刊杂志电视台等媒体传播

时间:6年

个人职业通路设计:参加各种有关的比赛和培训,自我增值—

过英语六级,考各种 IT 专业证书——

毕业到报社,做一名实习记者——

得到报社的正式职位——

综合记者——前线记者——专栏记者

我的职业通路图

执行方案(一)

2005——2008年 大学四年

1,2005年12月-2008年6月

完成任务:(1)通过大学英语四级考试;

(2)考取助理电子商务师证书,电子商务师证书,计算机等级证书,

普通话二乙证书和教师资格证.

(3)继续学习电子商务方面以及写作的知识,提高自己的信息处理能力;

自我增值;

(4)认真撰写论文,完成毕业设计;

执行方案:(1)周六日泡图书馆做英语四六级测验;

(2).进行英语朗读和口语训练;

(3)阅读有关应用文写作和 IT 技术的书籍,积极撰写班级新闻,不懂得相关知识及时向老师,师兄师姐请教;

(4)阅读人物传记,历史书籍,扩大自己的知识面.做英语试题;

睡觉前听半个小时英语.

执行方案(二)

2008——2014年 找工作以及就业初期

充分利用亲戚,同学和好友团和自身的各种优势,认真,慎重的选择自己的第一份工作.这个阶段一定要保持自己积极进取的心态,自信的面对挫折,初步找到合适自身发展的工作环境,岗位.

完成任务: 适应工作岗位,融入企业文化,考研进修,提高自身素质.

就业——在报社先做送稿员——跑治安新闻的记者——跑综合新闻

——专门的一条线,专栏记者.

执行方案:(1)尽快熟悉工作流程,在岗位上尽心尽职,主动积极,高效的完成分内

工作;注意自己的言行举止;虚心向他人请教所遇到的困难和问题.

(2)真诚的认识单位的同事,与他们建立良好的关系;

(3)多读书,不断自我增值;

(4)认真,积极,热情的参加单位的培训,活动

许多记者不是天生的,有好奇心,一种发自内心的兴趣,几乎是着魔一般,无论什么事情都要刨根问底.只要有了这种本能,他们就会具备一个伟大记者的重要条件,这就是竭力获得更多信息,完整而彻底地撰写一篇报道,以及追求精确的欲望.另一个重要条件是揭露错误行为,这在我知道的许多富有才华的记者看来是很重要的.

此外,伟大的记者还对平衡和公正有兴趣,他们想解读事实,但也知道一定要尽量平衡和公正.伟大的报道体现所有这些特点.

这就是记者这个职业吸引我的地方.

总结分析作为一个记者需要些什么

要做一个记者,你必须有能力了解记者面临的挑战在哪里,怎样克服这些挑战,截稿限期的压力可能造成什么写作问题,怎样解决如何迅速获得事实的问题,怎样从不同渠道获得事实,阻力常常出在收集事实和写出一篇漂亮而没有错误的报道这两方面.这是记者每天的经历,年复一年,只有做过记者才能理解.

其次应该聪明且喜欢看书,有学习的欲望,能自学.如果你喜欢阅读到了如饥似渴的地步,看莎士比亚和其他伟大作家,历史学家和诗人的著作,同时通过《中国日报》等报刊了解时事,并且具有天生的吸取信息和漂亮表达自己想法的能力.

在我的计划中我一次只能走一步.从记者开始,先是做送稿员,然后变成跑治安新闻的记者,了解警察和罪犯都在做什么,从中学习收集必要事实的全部技巧,知道怎样抢在警察前面到达案件现场或从官员嘴里引出真相.治安新闻能让你迅速掌握这些技巧,然后大概可以去跑综合新闻,坐在报社新闻部等编辑给分配任务,什么题目都有可能;下一步你可能得到专门的一条线,比如市政厅线或者信息技术方面的.就这样一步步走上去,直到完全了解这份报纸,它代表的理念成为自己身心的一部分.

所有富有才华的人都是不好相处的!因为他们总是焦虑不安,渴望得到认可,不喜欢人们告诉自己应该怎么写文章.怎样跟他们打交道——就是要对他们好!跟他们聊天,吃午饭,听他们抱怨,努力解决他们的问题,结识他们的妻子或丈夫,保持关注的态度,赏识他们的才华.我喜欢这样的人,一个富有才华的人总能对别人产生影响.作为同事不能认为自己是最好的,必须宽容.而且,在共同的环境下工作,我喜欢有和谐的气氛,我热爱与人打交道..

#### 第四章 职业生涯规划管理

计划定好固然好,但更重要的,理想和现实总存在着差距,现实是未知多变的.定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响.这一点,每个人都应该有充分心理准备.因此,在遇到突发因素,不良影响时,要注意保持清醒冷静的头脑,不仅要及时面对,分析所遇问题,更应快速果断的拿出应对方案,对所发生的事情,能挽救的尽量挽救,不能挽救的要积极采取措施,争取做出最好矫正.任何目标,只说不做永为难事,只有去做了才知道谁是成王谁是败寇.不要随便对自己下实现不了的承诺,然后再任意改动自己的计划,任何事情都要尽力去做.相信如此以来,即使将来的作为和目标相比有所偏差,也不至于相距太远.稍有一点波折就随意改变的话,到头来只会是竹篮打水一场空.

##### 一、职业规划早期管理

如果在职业生涯中期不能达到我预期人生目标即做上普通记者,我也不会就此放弃,我会认真详细分析自己与所任职位的差距,然后作出决策.如果是自己能力的问题,我会先就业,再在工作期间认真学习记者基本技能方面的专业书籍,不断提升自己能力;多跟这方面的长辈请教转行的必需要求;继续通过各种渠道去应聘记者一职.

##### 二、职业规划中期管理

如果在职业生涯中期不能达到我的预期人生目标即做上前线记者,我会认真分析自己的实际情况,然后作出决策.如果是自身的能力问题,我会继续留在单位,跟同事,主管进行交谈,请他们指出自己的不足之处,以此改进,继续提升自己的胜任能力.如果不是因为我的能力原因,我将继续留在这家单位,弄清楚究竟是哪方面出现问题,假如随随便便辞职,不容易找到工作是一回事,同样的问题还是会继续出现这才是大问题.

##### 三、职业规划后期管理

如果在职业生涯中期不能达到我预期人生目标即从前线记者升到高级编辑员,我也会继续留在单位深造,因为此时我已经开始为升职做准备,没有必要再辞职并为此会花费很大的成本和时间去应付这些琐事.而且到那时我也应该稳定下来想一下自己的人生大事.

#### 第五章 备选方案

世事难料,计划赶不上变化,事实上的确有许多因素能影响职业生规划的实施,有些变化因素是可以预测的,有的不可预料.也许由于某些主观或者客观原因我可能当不了记者,我会选择去当一个高中教师.根据我的 职业兴趣类型表以及我的职业能力测试表:

我的职业兴趣类型顺序为:(10分为满分)

类型名称

得分

类型解释

艺术型

7分

思维活跃,创造力丰富,感情丰富

社会型

6分

为人热情,擅长于与人沟通,人际关系佳

管理型

4分

乐观主动,好发表意见,有管理才能

常规型

4分

忠实可靠,情绪稳定,缺乏创造力,遵守秩序

研究型

3分

思维缜密,擅长于分析,倾向于创新

实际型

3分

做事塌实,为人安分,不擅长于社交

我的职业能力观测评结果如下:

1代表基本职能:6 2代表语言能力:6 3代表数理能力:7

4代表推理能力:8 5代表人文素质:5 6代表信息分析能力:7

通过以上对我的各个测评结果和自我盘点的分析,可以确定我的职业倾向属于艺术类型和社会型;结合自我分析以及各种测试的结果,我的职业选择范围除了有关新闻写作方面的工作,还可以使公益性的一些职业,假如我当不了记者的话我最想选择的职业是当一个高中的电子计算机教师或者数学老师,利用我本身理科专业的优势,比如编程(C语言)以及高数,而且我的代表推理能力,代表语言能力,代表数理能力都挺好的,还有较好地口头表达能力向学生讲解课程是个比较好的优势。

我是一个想象力较强,易相处的人,喜欢各种各样的上课形式,所以现在社会总是要求学生思想,设计要创新,创新,关键取决于人才的数量和质量,尤其是人才的质量,其中,具有创新精神和创新能力又是人才质量的最重要的指标,因此,培养具有创新精神的人才就成为现代教育的主旋律,创新人才的培养依靠创新教育,创新教育热切呼唤着创新型教师:他们的观念,能力以及他们的人格都充满着创新的色彩,这对我来说有又是一个优势。

健谈,好脾气,善于倾听是我最大的特点,作为一个教师必须要有耐心,而制怒---教师的必备素质,喜怒哀乐,人之常情,教师也是食人间烟火的凡人,情绪也会受到周围事物的影响,更何况处于幼稚的学生中间,往往会遇到意想不到的问题和烦恼,稍不留意,就有可能勃然大怒,乃至发生过激行为,这样不但于事无补,反而适得其反,只能令自己追悔莫及,一个教师,必须善于控制自己的情绪,保持清醒的理智,以冷静的态度来处理学生的错误,可想而知,一个教师为一件小事便表现出怒不可遏的样子,那班上学生的热情能有多大,学习兴趣能有多高,自尊心能有多强,不言自明,久而久之,只会令学生敬而远之,恶化师生关系,影响正常教学。

教师必备素质图

我的职业通路图

后记

我糊糊涂涂的降生在这个大千世界,于是我就是一个人了,然后我糊里糊涂的读了十三年的书,生存了二十年,我就是这样,总是糊里糊涂的,没有目标没有野心,鲜有成绩了也稀有犯规之举。

曾经,不敢追寻心底最渴望的理想,我把它藏在最温柔最沉默的心底角落,我笑自己何苦,在这春花浪漫的季节,我却看着整片森林的颜色尽逝,我宁可笑自己懦弱,就算流泪,我只会痛惜,像天蓝如风轻的风景,在无言的眸眸交流中流逝。

现在我懊悔了,懊悔以前那无知的我,那一次又一次丢失的勇气。

于是我开始寻觅我的过去丢失的一切,看着月光坐过的台阶,看着带着露珠的潮湿的树叶,沿着静静的小河堤,我无法清晰的看清我要寻找的东西。

回家,上楼,我轻轻的推开紧锁的窗门,风还在轻轻地吹,树悠悠的摇,我缓缓地在嘴边扬起一个优美的弧度,前面月光下的台阶它还在笑,笑我只是一味的追求丢失的东西,而现在拥有的东西却不能好好把握,喜欢的东西不懂得去争取。

落叶于新芽交替着四季得变迁,昭示着岁月的流逝,当风轻轻地透过所

有时辰,思想开始学会追随理想,于是,我开始了自我挑战自我增值!

个人简历

个人资料

姓名:吴玉娜

性别:女

出生年月:1986.03.30

民族:汉族

籍贯:广东潮州

户口所在地:广东广州

政治面貌:团员

学制:四年

学历:本科

专业类别:计算机科学系

专业名称:电子商务

所在学校:广东技术师范学院

身高:161cm

技能/水平

计算机能力:

掌握 Word/Excel 等 office 办公软件的基本操作.

语言水平:

流利的普通话.

自我评价/兴趣爱好

本人思想意识觉悟高,有很强的学习意识,很好的学习能力;有较强的语言组织表达能力;有很强的团队合作意识,在同学中有较高的威信;有较强的与人沟通的能力和协调能力,有耐心,有严谨认真负责的工作态度.

爱好:音乐.写作

工作经验

(1) 大一担任班级团支书

(2) 参加过青年志愿者组织的各项公益活动

(3) 多次组织班里的同学外出活动,如去天河公园,烈士陵园扫墓及黄埔军校参观.

个人荣誉

军训时被评为优秀学生干部.

系运会女子 200 米第二名,女子铅球第八名.

获院征文比赛"关爱生命活出精彩"二等奖.

山泉诗社征文比赛获得奖项.

求职意向

希望职位:

记者,新闻媒介,老师

--吴玉娜 第 页 2006-6-15

自我剖析

个人特征

兴趣爱好

人际关系

身体状况

终身学习

价值倾向

我平日喜欢阅读史料,人物传记,名著以及一些励志的书籍,睡觉前都要阅读一点,学无止境.所以要使自己保持终身学习的良好习惯.

我渴望能力能受到肯定,希望能享有不受拘束的发展空间.有强烈的自我表现欲望,独立性,自主性,自发性.非传统性都较强.我有正确的世界观,人生观,价值观,并通过在大学的学习,使自己具备良好的的价值倾向.

我的控制欲强,希望控制生活与学习环境,喜欢别人按照自己的指示来行事,因此,有时会忽略其他人的感受;我很自信,喜欢显示自己的能力,显露自己的理念;我很乐观,常看到事情积极的一面;我工作干劲十足,休息时间少,做事效率高.

显现理想,当一名优秀 IT 记者

有耐性擅聆听

对人

真诚

乐于

助人

理性

说服力

外向且友善

我的

人际图

关系图

热衷于信手涂鸦,从初中开始发表文章,上了大学依旧努力向自己的理想靠近,多次参加系和院的征文比赛并获奖,在坚持写作的同时参加多项的文体活动,进行自我增值,如音乐和毽球.

性格外向且友善,擅倾听且有耐性,理性有说服力,平常的快乐与满足容易感染身边的人,没野心,喜欢和别人建立关系满足自己兴趣和爱好,配合团队有正面温暖的人际关系.

身体状况良好,喜欢散步跳绳等活动,积极参加系的运动会,并拿到了女子 200m 的第二名女子铅球的第 8 名.精神充沛,充满活力.

老师

IT 记者必备

能力

信息处理能力强

口头交际表达能力

具备良好的发现能力和表达能力.

新闻敏感

策划能力

创新

编辑的视野和交往面

记者坚持的职业精神采

访突破能力

提高

自身

能力

在班级任团支部书记一职,院合唱团成员,院击跆拳道协会会员,电子商务协会会员

朋友

家人

自己

所获

奖励

社会

实践

学校

实践

工作

能力

在校

任职

在校

情况

学校

2

想象

丰富

个人

风格

在协会,班级的学生工作中积累了一定的经验.组织协调,管理能力,交际能力较强;抗高压耐力强;勤于思考,考虑问题细致.对信息的分析能力强.

军训获得"军训优秀学生干部"荣誉称号(全系只有两个名额);系运会女子 200m 第二名,女子铅球第八名;

院"关爱生命 活出精彩",获得院的二等奖;参加山泉诗社 20 周年征文,并获奖.参加干部培训,并获得毕业证书

参加学校班级篮球赛和班级毽球赛;组织我们班和开展关于开展团日活动-参观烈士陵园公园,组织开展关于学习八荣八耻主题生活会的四个主题活动;多次的班级外出活动和青年志愿者活动

组织班级外出活动——参观华南植物园 ;组织班级青年志愿者参加广州市特大化学药品泄漏演习活动;义务献血

缺乏事务性能力

感情

丰富

思维

独特

无秩

序的

冲动

易怒

敏感

直觉

理想

化的

社会

社团

家庭

透视能力好

采访突破能力强

1

自尊取向

自我实现取向

家庭取向

在工作中的优势: 有强烈的责任感; 严格要求自己; 重视群体规范; 工作中的劣势: 虚荣心强; 自我意识过强; 对他人言行比较敏感.

在工作中的优势: 重视他人感受与价值; 做事目标明确; 有强烈的发展, 提升意识. 在工作中的劣势: 可能不够客观; 对自身利益考虑不够; 有时过于敏感.

在工作中的优势:

有较高的稳定性和忠诚度; 做事勤奋踏实; 重视同事个人情感; 在工作中的劣势: 进取心不够; 处事比较保守; 工作状态易受家庭影响.

自尊取向者受尊敬的欲望很强, 追求虚荣, 优越感也很强. 他们渴望能有社会地位和名誉, 希望常常受到众人尊敬. 欲望得不到满足时, 由于过于强烈的自我意识, 有时反而很自卑.

自我实现取向者对诸如平常的幸福, 一般的惯例等毫不关心, 一心一意想发挥个性, 追求真理. 不考虑收入, 地位及他人对自己的看法, 尽力挖掘自己的潜力, 施展自己

的本领,并视此为有意义的生活.

家庭取向者愿过十分平淡但又安定的生活,珍重同家人的团聚,为人踏实,生活态度保守,不敢冒险.

职业

价值观

取向

新闻敏感强

写作能力很难获得,一旦拥有就会变成本性的一部分.记者能让读者仿佛亲眼目睹他报道的新技术的情况,就像台好电视,报道要足够详细生动,令读者马上就能精确看见演示的每个细节.

文字功夫好

耐心,用尽方法去打动希望访问之对象,诚恳的态度,礼貌地对待别人;要有毅力,不怕受到别人的拒绝;另外还需要有丰富的知识,不要让别人觉得你简单而无知;最重要的要不时自我增值,方能成为一个好记者.

争取暑假去报社打工,实习

新闻部部长

记者站站长

系新闻部

副部长

积极参加各种征文比赛

7

6

5

4

3

2

1

过英语六级,考 IT 专业证书

参加各种有关的比赛和培训,自我增值

综合记者

得到报社的正式职位

毕业到报社,做一名实习记者

教育专家

0

进行自我

增值

撰写毕业

[论文](#)

英语四六

过级

考取电子商务司证书

任务图

专栏记者

前线记者

学校校长

21 世纪经济报道招聘 IT 记者

(这篇文章已经被阅读了 725 次) 时间:2003年 02月 17日 09:14 来源:张峰 原创

名额:通讯记者,电脑记者各一名

工作地点:深圳 XX

要求:有 IT 新闻从业经历,有一定财经知识,采访突破能力强,除能从产业链写新闻外,还能从利润角度反向透视 IT 行业,明白经济新闻着眼于大公司大事件的明星效应,IT 公司或投资公司核心部门出类拔萃者优先.

专业要求:经济类专业或新闻专业

联系邮件:wxr9@vip.sina.com 联系人:张旭

记者必备能力

外部环境

公关

公司

到企业

发展

坚守 IT

媒体

IT 记者的

几种前途

新闻敏对新闻的洞察力,决定着记者采写新闻的效率和质量.具有较强的新闻敏感与善于捕捉新闻线索能力,是每个优秀新闻工作者必备的素质.

若要胜任岗位靠什么 单纯靠拼劲,靠吃苦是不够的,还应在此基础上,提高自己的策划能力和信息处理能力,在工作中做到事前有准备.只有经过精心策划,才能捕捉到拍到有价值的新闻..而且必须有一定的财经知识.

能从利润角度反向透视 IT 行业,明白经济新闻着眼于大公司大事件的明星效应.捕抓本领域最新动态.

3

4

5

6

1 艺术型

2 社会型

3 管理型

4 常规型

5 研究型

6 实际型

做一名初级教师,继续自我增值

评优,做一名优秀教师

校教务主任

评优,高级教师

特级教师

教师必备

素质

宽容的心态

切记"人非圣贤,孰能无过".在某种意义上讲,学生的错误举止是自然而然的事情,不足为怪.多想想自己曾经是一个孩子,也干过蠢事,说过错话,换位思考,将心比心,说服自己宽容和谅解学生,,理智地处理问题,赢得学生尊敬.

古人曰:"卒然临之而不惊,无故回之而不怒."这不仅是修身之道,也应是教师必备的心理素质.学会制怒,善于制怒是加强职业道德修养的一个重要方面.

作为一个老师,不要求你要学会四书五经,必须才高八斗,但是一些基本常识以及科普知识,历史文化,事件背景应该多知道一点,学生的兴趣多不胜数,老师是启蒙他们创造力想象力的人,知道一些这样的知可以加强师生之间的沟通.

苏霍姆林斯基曾说过：“从我手里经过的学生成千上万，奇怪的是，留给我印象最深的并不是无可挑剔的模范生，而是别具特点，与众不同的孩子。”在学校里令老师大伤脑筋的常是调皮淘气的学生，对待学生多些耐心，常常可以发现他们身上的与众不同。

创新人才的培养依靠创新教育，创新教育热切呼唤着创新型教师：他们的观念、能力以及他们的人格都充满着创新的色彩

在学校里令老师大伤脑筋的常是调皮淘气的学生，而这些学生犯错，更使教师不可容忍。遇到这种情况，不妨控制住否定的评价情绪，多在印象中搜寻该生的闪光点，用发展的观点来看待学生，对学生因势利导。

换位思考

制怒

耐心

创新

丰富的知识

我的职业兴趣结构

我的个人风格图

# 个人职业规划书

学校：电子科技大学中山学院

学号：28130401058

姓名：杨沛珊

系别：化学与生物系

专业：生物工程

班级：08 生物工程 A 班

第一部分：前言

第二部分：个人资料

第三部分：自我分析

第四部分：社会，学校，家庭及职业环境分析

第五部分：角色建议

第六部分：职业取向分析测试

第七部分：未来职业生涯规划

第八部分：计划实施

第九部分：规划调整

第十部分：结束语

前言：

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已经走进大学生活，体验大学的乐趣。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划已经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呢？所以我们要对自己的职业生涯进行规划，给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸吧！

一、个人资料

姓名：杨沛珊

性别：女

出生年月：1989年12月03日

籍贯：广东中山

学历：本科

毕业学校：电子科技大学中山学院

政治面貌：团员

座右铭：认真对待每一件事，做好每一件事！

联系电话：13824784745

家庭住址：广东省中山市三角镇新区育贤东路1号

## 二、自我分析

(一)根据人格测试结果显示，最符合的性格类型是：

主人型——热情主动地帮别人把事情做好

非常重视与别人的关系，易觉察出他人的需要，并善于给他人实际关怀，待人友好、善解人意并有很强的责任心。看到周围的人舒适和快乐，也会感到快乐和满足，很健谈，因此非常受欢迎。

热情，有活力，乐于合作，有同情心，机敏圆滑，希望得到别人的赞同和鼓励，对冷淡和不友善会受到伤害。需要和睦的人际关系，对于批评和漠视非常敏感，对于竞争和冲突会感觉到不愉快，因此尽力避免发生这样的事情。

很实际、有条理，做事彻底，有一致性，对细节和事实有出色的记忆力，并且希望别人也如此。着眼于目前，在经验和事实之上做出决策，将事情安排妥当，喜欢自己成为活跃而有用的人物。能很好地适应日常的常规工作和活动，不喜欢做需要掌握抽象观点或客观分析的工作。

喜欢组织众人和控制形势，与他人合力圆满又按时地完成任务。喜欢安全和稳定的环境，支持现存制度，注重并很好地遵守社会约定规范。忠于自己的职责，并愿意超出自己的责任范围而做一些对别人有帮助或有益的事情，在遇到困难和取得成功时，都很积极活跃，希望付出能得到回报或赞扬。

可能的盲点：过分在意别人的情感和想法，以至于总是给予别人额外的关心和帮助，有时态度强硬，容易侵占别人的空间，有时缺乏需要考虑自己提供的帮助是不是他人的需要。当遇到冲突时，为了保护和睦的人际关系，通常采取回避或是妥协的方式。

敏感的是在做事总是希望得到别人的鼓励和赞赏，担心被忽视。总是容易陷入情感和细节中，很难从问题中跳出来更宏观、更客观的对待；取悦或帮助他人的内心很忽视自己的需求，难以说出“不”，怕让别人失望。有时很难变通，习惯根据经验做出决定，以至于信息不足造成决策的草率。

(二)自我盘点

- 1、兴趣爱好：羽毛球，排球，乒乓球，看书，练字，听音乐，看电影
- 2、优势：从小养成吃苦耐劳的精神，对职业抱敬业精神，做事细心，对待每一件事情都不马虎。
- 3、劣势：生活在乡镇，见识较少，工作经验生活经历少，各类荣誉证书获得也少。
- 4、优点：积极乐观，热情开朗，乐于助人，勤奋刻苦。
- 5、缺点：做事情缺乏胆量，不够自信，口才和演讲能力较低。

### (三)解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为前进道路上的障碍时，就应充分得用自己的优点，让其把自己带出围障。清楚了解自己之后，就采取措施来补救。所谓江山易改，本性难移。但是只要有恒心，凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来。此外，还可以充分利用一直关心和支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自己存在的不足并制定出相应计划以针对改正，把握每次机会，勇于说出自己的想法，敢于尝试。

### 三、社会，学校，家庭环境分析

1、社会环境：中国政治稳定，经济持续发展，在全球经济一体化环境中的重要角色，经济发展有强劲的势头，大批的外国企业进入中国市场，同时也有很多的中国企业走出国门。要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务，这为毕业生提供了很多的机会。但是人才的竞争也日益激烈，企业工作单位对应聘者的要求也越来越高。而且受到美国金融危机的影响，大部分的企业和用人单位也在裁减人员。不过，近两年应届毕业生都趋向于自主创业，这种就业方式成了流行。

2、学校环境：校园的学习环境很好，围绕着一份浓浓的学习氛围，学校的硬件设施很完备，师资质量也很高。校园内的生活环境很优美，绿树成荫，有足够的运动场所提供同学们锻炼身体。校外的交通也很便捷，周围有很多的商店和公司，制造了很多的兼职机会。本校有八大系，三十三个本科专业，涉及就业方面的知识要求广泛。每年学校都会举办一到两次的大型招聘会，为在校学生提供应聘机会。此外，每一学年都会在学习，科研，综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办法，为贫困的学生提供帮助。在校的学生每年都会组团参加省或国家的大型比赛，而且每年在科技研究方面获奖，学校还提供寒暑假的社会实践活动的机会。不过校内也存在有一定的竞争压力，还有周围环境太过于热闹有时会影响学习的心态。

3、家庭环境：家中有四名成员：爸爸，妈妈，弟弟和我。爸爸是一名党员，在本地的单位工作，妈妈是一名家庭主妇，在家处理家中大小事务，弟弟还是一名高中生。经济环境还算处于中等水平，生活环境还算挺好，生活在镇中心，交通方便，周围环境好，经济水平也挺高的。父母的要求并不高，在各方面也不会过分的给予压力，通常情况都不干涉自己的选择，只会在身边提供意见和帮助。和弟弟的相处也很融洽，时时会互相帮助。家族中有很多哥哥，姐姐在学习上树立着榜样，伯叔对待的期望很高，比较看重学历和能力方面的培养，而且亲朋好友间的期望有时过高所以会造成一定的压力。

### 四、角色建议

父亲：目前，必须搞好学习，最好就考研，为以后找工作奠定基础，要多锻炼自己，但不要有太大的压力，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：要认真学习，好好照顾身体，不要必自己太紧。

伯父：有能力就继续读下去，做一个有文化，有贡献的人。

哥哥：好好享受大学生活，但不要荒废学业。

老师：努力，认真，不要后悔。

同学：培养自己的能力，提高胆量。

朋友：处理好学习和生活，使二者达到平衡。

……

## 五、职业取向分析测试

测试结果分析得到我在工作中的优势和劣势如下：

### 1、在工作中的优势

有很大的精力和动力来完成任务、创造成果

能够有效地和别人协作，并且和他人建立起友好和睦的人际关系

处理事实和细节问题时，能够记住并利用各种事实，具有客观的态度和得天独厚的天资才能

善于培养和帮助他人，对于别人良好的行为举止能够给予赞扬，并使他们更加发扬光大

果断坚决、稳重可靠，工作勤奋，富有效率，认真，忠诚

能够维护组织一向的价值观念和工作原则

善于组织，有灵活的组织技能和明确的工作道德

信奉工作在一个传统、稳定的组织里有其自身的优点和长处

有非常强的责任意识，别人可以信任我去实现自己的诺言

乐意遵循已制订的例行公事和工作程序

通情达理，视角现实

不论工作还是消遣时间，都愿意为团体尽自己的力量

有稳定平和的心态

有韧性，在困境中不轻易放弃

## 2、在工作中的劣势

不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法

没有得到表扬和欣赏的时候可能会变得失望、泄气

可能只关注眼前需要，而对长远利益重视不够

难于适应新情况，在不同的工作任务之间来回切换有时会困难

容易表现得过于敏感，逃避难堪的场合，不喜欢在紧张的气氛中工作

不愿意长时间独自工作，极其想要和别人在一起

会轻易把个人的喜好表露出来

可能由于情感方面的负担而疲惫不堪

在掌握的信息和资料还不足的情况下，作决定过快，不考虑其他的选择

容易固执己见、武断地做出决定

对失败和没有把握的事情感到紧张和压力

在面对较强的对手时，会容易感到自卑

不敢在公众前表达自己的意见和看法

## 3、适合的岗位特质

在友好的环境中工作，与他人充分合作并能协调一致，能够感受到大家的赞赏和支持，并可以把同事当做朋友

工作制度完善，内容要求明确且易于理解，能有固定的、清晰的评价标准

工作成果能够给人们带来实际的帮助，能够运用自己的细致和计划性

能够让自己组织安排并督促自己和他人的工作，以确保事情尽可能顺利、有效的进行

能够与别人建立温暖、坦诚的关系，通过有形或无形的方式帮助他人提高生活质量

做常规的项目或工作，有一定的控制权，不要有太大的压力和应变要求

## 六、未来职业生涯规划

### 1、学习生活规划

在这个高科技的社会，化学和生物技术以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我会将这三科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力：

① 大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书，积极参加活动。

② 大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用2级考试；熟练掌握专业课知识；在能力范围内考取其他证书。

③ 大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，

④ 大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

### 2、近十五年的目标

2008-2012年: 在这四年的时间里，努力学习，珍惜在校读书的机会，顺利毕业。

2013-2015年: 利用这2年左右的时间里，努力工作，不断的尝试，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

2016-2021年: 用5年的时间勤奋苦干,储备资金，积累经验，同时了解市场行情。

2022年：筹划资金，寻找合适位置，设计装修店铺，办理相关的手续，准备开展自己的生意。

2023年：正式拥有自己的店铺和生意路。

### 3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此在大生期间要拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在另一方面占优势才行，所以要在大学生活中积累更多的工作经验，可以通过兼职来实现而且在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制作好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积极参加招聘活动，在被公司选择的同时也选择一个适合自己的公司。

## 七、计划实施

### 1、时间安排：

① 每天 6:30 起床，7:00 吃早餐；

② 有晨读时，7:30 到课室进行早读；若无 7:30 找安静的地方读英语；

③ 每天 8:00 到 11:40，若这段时间没有课到图书馆自习，看专业知识的书，或者课外书增长知识，扩大知识面，有或者阅读报纸了解时事，增强信息交流；

④ 中午 12:30-13:30 进行午睡，补充睡眠，好有精神准备下午的学习和工作；

⑤ 下午 14:00 开始去上课；

⑥ 每天下午 14:30-18:00，若该时间段不用上课时，就到图书馆学习，或者参加活动，又或者去运动；

⑦ 晚上 19:00-22:30，在宿舍或者图书馆学习，看一些课外书，偶尔和宿舍的人聊天，交流一下思想；

⑧ 每晚 22:30 后，要进行睡觉，补充体力和精神，为明天的学习和工作作好准备。

### 2、付出行动：

① 按照时间表进行作息；

② 努力学习，勤奋刻苦，坚持每个计划实行；

③ 积极参加班团活动，社团活动和学校的活动；

④ 善于与同学和老师交流，积极主动的做事；

⑤ 敢于表达自己的想法，勇于尝试新事物；

⑥ 培养耐心，认真对待每一件事情和工作；

⑦ 乐观，善于接受别人的批评，改正别人指出的缺点和不足；

⑧ 多看书和新闻，提高自己的综合素质，增加文学知识，扩大知识面。

## 八、规划调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际结果的情况以及因变化进行及时的评估与修正。

### 1、评估的内容：

职业目标评估：假如一直没有达到我的规划目标，那么我将按实际情况作出改变，或另制定计划和目标。

职业路径评估：当出现就业困难的情况，或者长时间找不到工作的时候，我就降低要求，或者尝试其他的职业。

实施策略评估：如果不能把计划坚持下来时，我就改变行动策略或找身边的人帮忙，指点。

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）：随时了解情况，当问题出现时，作出适当的选择。

### 2、规划调整的原则：

要按照自己的实际情况，针对出现问题的方面进行调整，避免主观或者没有目的的随意调整原来的计划。必要时，可以咨询身边的朋友或同学，了解一下别人的看法，倾听一下其他人给的意见。

### 结束语：

水无点滴量的积累，难成江河。人无点滴量的积累，难成气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜畅快的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。人都是有了目标才会有动力的，但是任何目标，只说不做到头来都会是一场空。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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，既然选择了，就要一直走下去。

既然我们的目标建立了，就让我们计划行动起来吧！

## 大学生职业生涯规划范文

### 一、×××大学毕业后的十年规划

(2005年 - 2015年，20岁至30岁)

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入××著名外资企业，成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

## 二．社会环境规划和职业分析（十年规划）

### 1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入 WTO 后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

### 2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

## 三．行业环境分析和企业分析

### 1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入 WTO，商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

### 2、企业分析：

××公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球 10 余个国家、地区设有分支机构。

公司 2000 年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

#### 四．个人分析与角色建议

##### 1．个人分析：

###### (1) 自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力和很强的学习愿望和能力。

###### (2) 测评结果（略）

##### 2．角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

.....

#### 五．职业目标分解与组合

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

##### 1．2005－2008年：

成果目标；通过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

学历目标：硕士研究生毕业，取得硕士学位；取得律师从业资格、通过 GRE 和英语高级口译考试

职务目标：外企企业商务助理

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；接触了解涉外商务活动；英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表 5 篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入 1 万元；商务助理年薪 5 万

## 2 . 2005 年 - 2010 年 :

学历目标 : 通过注册会计师考试

职务目标 : 外资企业部门经理

能力目标 : 熟练处理本职工作, 工作业绩在同级同事中居于突出地位; 熟悉外资企业运作机制及企业文化, 能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标 : 年薪 10 万

## 3 . 2005 年 - 2010 年 :

学历目标 : 攻读并取得博士学位

职务目标 : 著名外资企业高级管理人员, 大学的外聘讲师

能力目标 : 科研能力突出, 在国外权威刊物发表论文; 形成自己的管理理念, 有很高的演讲水平, 具备组织、领导一个团队的能力; 与公司决策层有直接流畅的沟通; 具备应付突发事件的心理素质和能力; 有广泛的社交范围, 在业界有一定的知名度。

经济目标 : 年薪 25 万

## 六 . 成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力, 能力也得到了发挥, 每个阶段都有了切实的自我提高, 即使目标没有实现 (特别是收入目标) 我也不会觉得失败, 给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现, 我认为是可以理解的。在 28 岁之前一定要有自己的家庭。

## 七 . 职业生涯规划实施方案

差距 : 1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验; 2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力; 3、快速适应能力欠缺; 4、身体适应能力有差距。5、社交圈太窄。

## 八、缩小差距的方法 :

### 1 . 教育培训方法

(1) 充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间：2008年7月以前。

(2) 充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3) 攻读管理学博士学位。时间：五年以内

## 2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

## 3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

××本人对于职业规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

<http://www.takecareer.com/>這是職業規劃網你可以去看看

## 大学生职业规划范文

“生”是指活着的意思，“涯”泛指边际。“生涯”是指人的一生，或指个人一生的发展过程，也指一个人一生中所扮演的角色与职位。由此看来，为了我们的一生我们应该有一个明确的规划。以下是某大学生职业规划范文，希望能帮到各位。

### 前言

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己进行了职业生涯规划设计，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

### 一、个人资料

姓名：XX

性别：女

出生年月：1988年1月

性格：外向

学历：大学本科一年级

专业：自动化

座右铭：思想有多远，我就能走出多远。

### 二、自我盘点

#### 1、兴趣爱好：

业余爱好：读书、听音乐、体育、画画

心中偶像：周恩来、比尔·盖茨

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《水手》、《我的未来不是梦》

2、优势盘点：从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点盘点：乐观，开朗，而且，我口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点盘点：做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

### 三、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

### 四、社会环境分析

1、一般社会环境:电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：（将要从事的职业行业的环境。）

### 五、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力，聪明。

### 六、个人职业生涯规划

#### 1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力，

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用2级考试；熟悉掌握专业课知识。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

#### 2、近十五年的目标

2009-2012年：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

2013-2019年：贮备资金，积累经验；

2020年：了解市场行情；

2021年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2022年：拥有自己的公司

### 3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积极参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

### 七、结束语

任何目标，只说不做到到头来都会是一场空。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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

“生”是指活着的意思，“涯”泛指边际。“生涯”是指人的一生，或指个人一生的发展过程，也指一个人一生中所扮演的角色与职位。由此看来，为了我们的一生我们应该有一个明确的规划。以下是某大学生职业规划范文，希望能帮到各位。

### 前言

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己进行了职业生涯规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

### 一、个人资料

姓名：XX

性别：女

出生年月：1988年1月

性格：外向

学历：大学本科一年级

专业：自动化

座右铭：思想有多远，我就能走出多远。

## 二、自我盘点

### 1、兴趣爱好：

业余爱好：读书、听音乐、体育、画画

心中偶像：周恩来、比尔·盖茨

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《水手》、《我的未来不是梦》

2、优势盘点：从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是我最唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点盘点：乐观，开朗，而且，我口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点盘点：做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

## 三、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

## 四、社会环境分析

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞逐出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：（将要从事的职业行业的环境。）

五、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力，聪明。

六、个人职业生涯规划

1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力，

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用2级考试；熟悉掌握专业课知识。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

2、近十五年的目标

2009-2012年：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

2013-2019年：贮备资金，积累经验；

2020年：了解市场行情；

2021年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2022年：拥有自己的公司

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

## 七、结束语

任何目标，只说不做到到头来都会是一场空。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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

# 2009 大学生职业规划范文

## 一：自我评估（认识自我）

### （一）自己的兴趣、爱好

就自身而言，我认为自己的兴趣与爱好其实是比较广泛的，具体的讲自己对电脑、军事文学以及音乐方面比较感兴趣，同时还比较关心体育方面的新闻。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑，喜欢看书，喜欢听音乐。喜欢交朋友

### （二）认识自己的职业性格

(1) 性格的态度特征 我的性格是比较诚实、正直的，相对谦虚但不乏张狂，在做事情时认真勤奋责任心强，同时有一定的创新意识。在自己的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的，同时自己做事情虽然细心但还是比较马虎的，这是山东人的性格与豪放在我身上的体现。

同时自己比较大方，喜欢交朋友。

(2) 性格的情绪特征我的性格在情绪上是典型的北方的那种，比较容易冲动，情绪欠稳定易波动。

(3) 性格的意志特征我的性格在意志方面是比较果断、顽强有点倔强、坚持对一些事情不会轻易放手。但是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好，这或许是我的一个比较大的缺点，在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的忧患意识。

(4) 性格的理智特征在感知注意方面,我是属于那种主动观察的类型;在想象方面,我是属于主动想象的类型,是那种发散型的类型,同时我认为自己在做事情的时候是现实主义与幻想主义的结合。

如果按照美国霍兰德的职业兴趣理论的分析,我认为我是属于企业型的职业兴趣者,按照美国人才专家把人们的职业定位类型的五种划分方法的话,我认为我是管理型或者是创造型的人。

### (三) 自己的职业能力

在一般能力上,我认为我的智力还是中等偏上的,在注意力上比较集中,善于观察,记忆力较强,思维比较开阔,想象力较强。在特殊能力,也就是我的特长上,我认为自己并没有什么特长,只是自己的兴趣所到对一些东西投入了,或许会做的较好一点,比如:计算机的掌握与控制,计算能力等,在语言表达能力及动作协调能力上我做的还不是很好,空间判断能力也不是很突出。

### (四) 自我潜能

(1) 我的个人能力 在能力上我自知自身能力还是比较欠缺的,可能与其他几位师兄、师姐有差距,但是通过大学近一年的学习生活与锻炼,我认为我的社会交际能力比较强,具有一定的组织领导能力,实践能力较强。具有较好的[计算机](#)控制能力和英语翻译写作能力。

(2) 我的相关经历 我相信我在大一里面,在社会实践方面还是比较强的,我利用周末时间参加联想手机的促销;在今年 4 月 9 日至 14 日,参加国际贸易见习;五一期间参加海尔空调及中国万景旅游网的促销。同时也为同学提供过一些实践机会。

在学校里面,我积极参加学校活动,现在是大学生就业创业协会社会实践部干事,在班级里面,我担任班级学习委员。

(3) 相关知识 我们现在大一没有开设专业课,但我通过自我学习,对专业知识有一定的了解,同时,对报关、报检的知识进行学习。在基本的课程上,我的英语成绩较好,有一定的写作翻译能力,但是口语较差。

(4) 个人品质 在个人品质方面,我的道德还是可以的,拥有强烈的同情心,自己也没有不好的个人习惯。同时,会比较考虑他人感受。

(5) 人生格言 知识成就命运,梦想铸造未来!

总的来说,我认为我的潜能还是比较大的,因为我相信自己可以的,我一直对自己有很强的自信心,相信自己在以后会有比较大的发展空间,当然这是建立在自身努力的基础上的。

### (五) 自己的职业性向

前面我也说过,按照美国霍兰德的职业兴趣理论,我是属于那种企业型的职业性向。因为通过前面的自我认识,我认为自己在组织领导能力上、交际能力上还是可以的,同时我所学习的专业是国际贸易实务,这与企业型的职业性向是比较接近的,最主要的是自己有着方面的理想,我的理想是有一天拥有自己的公司!

“金无足赤,人无完人”没有一个人是十全十美的,我们都有自己的优缺点,我当然也不例外,所以我对必须自己的优缺点有清醒的认识。

我的优点:

(1) 我的兴趣比较广泛,对事物的接受能力强;

(2) 社会实践能力以及组织协调能力强;

(3) 对人诚恳，大方，喜欢与人交流社会交际能力强；

(4) 特长虽然没什么特别突出的，但我认为我开朗的性格以及交际、实践能力就是我的特长，同时在电脑方面我也有一定的能力；

(5) 在学识上我喜欢看一些历史、军事、地理之类的书，对我们中国的历史文化有较强的认识，对国外的知识有较多的了解，同时还喜欢看一些感情色彩较浓的散文；

(6) 在专业知识上虽然没有开始正式上课，但是自己已经在自我学习并通过社会实践了解到一些；

(7) 忧患意识较强，做事情计划性较强；

(8) 我自问不是什么聪明的人，但相信我的智商是中等偏上的；在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自己不会破坏社会道德，我的同情心是很大的。

我的缺点：

(1) 我的缺点还是比较多的，自己最大的缺点就是有时候做事情会比较粗心，有时可能会丢三落四，做事情有时候会比较冲动，考虑问题不全面。可能是我的山东人的性格的原因吧；

(2) 由于性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人；

(3) 我的字写的不好，这也是一个缺点；

(4) 我的另一个大缺点是脾气有点倔强，认定的事情就一定要做到而且要做好

(5) 虽然是山东人，但我却并不高，但这并不是一个很重要的缺点。

(6) 社会实践的经验还不丰富，对许多方面的知识了解不够，且没有积极的去学习。

所谓江山易改，本性难移，虽然目标坚难，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。