

# 职业生涯规划书

—my dream

姓名：朱林娟

性别：女

年龄：22

籍贯：江苏

专业：电气自动化

班级：10 自动 351

学号：1033663151

联系电话：15161116315

邮箱：694972713@qq.com

目录:

引言.....	3
一、自我分析与角色建议.....	3
二、社会环境规划与职业分析.....	4
三、职业定位.....	7
四、职业生涯规划目标划分.....	8
五、计划实施方案.....	8
结束语.....	8

## 引言：寻梦……

大学，一个带着梦幻色彩的地方，年轻的我们怀揣这斑斓的梦来到这个期盼已久的地方。享受自由、展现青春、释放激情……然而却有很多人迷失在了斑斓的梦中。我们需要一座灯塔来指引我们的方向，引导我们在人生道路上迈出正确的步伐，让每一天过得充实而有意义！

### 一、自我分析与角色建议

#### 个人分析：

职业兴趣：对管理型、社会型的工作也比较有兴趣。

职业能力：我对于逻辑推理的能力比较强，而信息分析能力也不错，比较喜欢对复杂的事物进行思考，工作认真、负责。善于规划自己的方向与目标，善于利用自己的优势。但人际关系一般，不善于处理复杂的人际关系。抗压能力偏低，有时过于谨慎，不敢尝试新鲜事物。

个人特质：洞察力强，我这个人有很强的责任心，因而对工作比较热情，能吃苦耐劳，是努力工作的典型

职业价值观：管理、成就感和自我实现取向是我最重视的。我认为“不想当将军的士兵不是好士兵”。当然我也会考虑我的能力是否胜任等相关问题。

#### 胜任能力：

能力优势：处事沉稳、认真；做事有始有终且缜密，决定一件事情后，就坚定不移的做下去；有责任心并值得依赖；重视逻辑与客

观分析，独立工作能力很强；很低调，不喜欢显露 也会显得沉着与 。

能力劣势：容易变得顽固，过于相信自己的判断，从而否定一些有益的观点； 有时候不够大胆与具备魄力；不善于表达，也不善于表扬别人 ， 缺乏人际、人情的处理能力。

**自我分析小结**：我认为自己有明确的职业兴趣和一定的职业能力，并且有适应理想职业 需要的一些特质，但是也有一定的劣势，所以要发挥自己的优势，提高自己的能力，使自己更适合职业岗位。适合的工作类型要求是重视思考能力，关注细节，拥有客观公正的态度，能有条理的完成工作。

### **角色建议：**

父亲：努力提升自己。

母亲：要安稳，自己喜欢就好。

自己：加油，我一定可以。

## **二、社会环境规划与职业分析**

**1、家庭环境分析**：家庭经济能力一般 ，收入稳定，能维持正常生活，但对我的学习费用仍觉得有一定负担；家庭文化氛围很好，父母从小就十分重视对我的培养；家庭成员之间关系融洽。

**2、学校环境分析**：学校周围学习氛围良好。

**3、社会环境分析**：近年来，我国毕业大学生数量急剧增多 但是我相信只要善于抓住机会，未来还是很光明的。

**4、职业环境分析**：

**前景分析：**管理类专业是目前比较热门的专业之一，不管是在外企还是国企，高层管理人员价值越来越高。而人力资源管理又是管理类专业中兴起的一阙。在另一方面，我国的人力资源管理的专业知识人才十分稀缺。总的来说前景不错。但，这个专业的工作和财务、营销相比，还是有差距，而且发展也会比较慢，所以一定要有耐性。懂得用时间换空间。

**企业分析：**在这个人才是一切的新时代，许多企业将会以前所未有的努力去寻求人才和留住人才。因而，我可以选择在一个相对规范的企业从基层做开始，一步步慢慢积累经验。在校期间多考证件，拓宽就业领域。

**总结：**人力资源岗位的发展前景不错——一需求量越来越大，受重视程度越来越高；二：在企业位置越来越重要。

### 5、地域分析：

**目标城市：**无锡

**简介：**发展较快，有利于大学生的发展

**优势：**经济——综合实力不断上升，近年对外经济与旅游业超常发展，财政实力持续增强，信贷规模继续扩大。另外，保险事业也稳健发展，人民生活水平大幅度提高。

### 三、职业定位

综合前面的自我分析和职业环境分析两部分内容，我得出本人的职业定位的 SWOT 分析如下：

内部因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
	逻辑推理能力与独立分析能力很强，头脑灵活。	有时过于理性会忽略别人的感受。
	工作有毅力，认真负责，处事沉稳。	不善与人交流，缺乏处理人际关系的能力。
外部因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	人力资源管理部门逐渐受到企业重视。	人力资源管理在很多企业处于刚起步阶段，其运作很不规范。
	在无锡工作岗位相对较多，经济方面，仍有发展前景。	社会环境不断变化，竞争激烈，就业形势日益严峻。

### 结论:

1) 职业目标: 根据自己的职业兴趣与个人能力, 我希望最终成为一名从事于第三产业的大中型企业人力资源部经理。

2) 职业发展途径: 人力资源助理——人力资源专员——人力资源经理

### 四、职业生涯规划

对于目标规划, 我没有像别人的那种三年, 五年规划, 我只想最短的时间内, 尽自己

最大的努力做到中高层管理，当然，因为我所学的专业不是人力资源，相对于本专业的人理论知识相对薄弱，所以我会给自己一个学习提升的空间，踏实的从基层做起

## 五、计划实施方案

**基本方法：**1 教育培训法 2 讨论交流法

### 1. 大学期间：

1) 学习一些关于人力资源的专业知识，尽量减少与本专业学生的理论知识的差距。

2) 努力学习英语，争取过六级。

3) 与同学交流，从同学那里学到对自己有益的知识。

### 3. 长期计划：

1) 不断学习各方面的知识，拓宽自己的视野

2) 参加一些活动，与人多沟通，学会人际交往。建立良好的交流网。

3) 努力工作，积极博得提升的机会。

4) 多看书，在获得知识的同时不断提高自己的修养。

5) 坚持锻炼身体，以保证自己能以最佳状态来面对任何事。

## 结束语：

事情是不会一成不变的，  
我会对自己的规划适时作出调整，  
并每半年做一次自我评估，  
按照实际情况作出一些变更，  
使我的职业生涯规划书能更好的指引我的人生之路，为我以后的道路减少阻碍。