

大学生职业生涯规划书



工商企业管理5班

卢志豪

201511012510

目录

一. 引言

二. 自我分析

2.1 兴趣爱好

2.2 职业兴趣

2.3 职业能力

2.4 职业价值观

2.5 个人特质

三. 职业认知

3.1 环境分析

3.2 目标职业分析

3.3 职业定位选择

四. 职业生涯规划

4.1 大学计划

4.2 五年计划

4.3 十年计划

五. 总结

调整与评估

一. 引言

有一句古话是这么说的，“迨天之未阴雨，彻彼桑土，绸缪牖户。”对于我们大学生来说，制定大学生职业生涯规划，就是未雨绸缪，有备无患。自己开始慢慢地计划自己的追求和前程，也是对自己的未来做了一份较好的打算。

二. 自我分析

2.1 兴趣爱好

业余爱好：看书 打篮球 玩游戏

喜欢看的书：从0到1

喜欢的名人：科比 麦迪

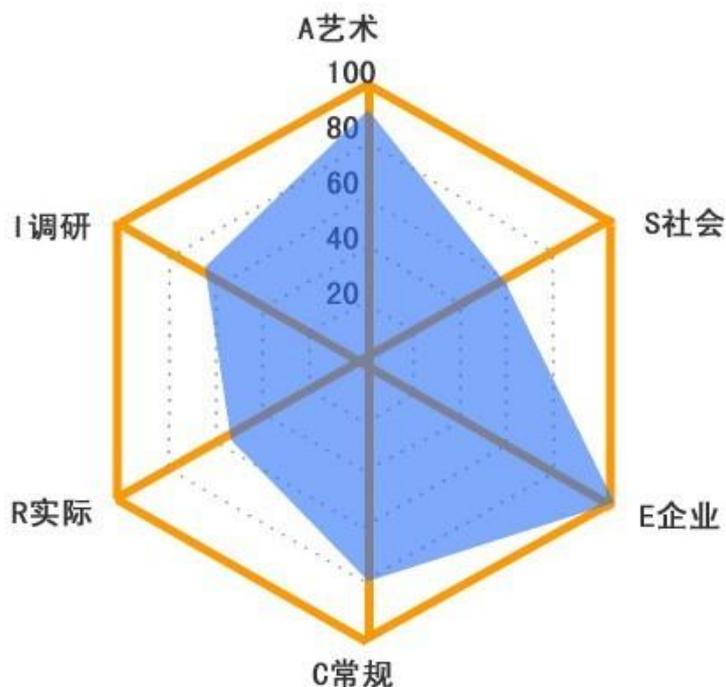
喜欢做的事：打球

优缺点：我认为我的优点是善良乐观大方，待人接物也比较亲切，自己做的事善于反省。缺点就是太过于急躁，对事物耐心不够。

霍兰德职业兴趣测评

我使用霍兰德职业兴趣测评来探索我的职业兴趣，测评的

结果为 EAC，即管理型（E）、艺术型（A）和常规型（C）。



图一：职业人格类型图

2.2 职业兴趣

我选择了霍兰德职业兴趣量表来，并对其中相关内容做了认真的测验

我的结果：ES 热情似火的事业型

每个星球都需要英雄。在潘多拉，你就是土著人的阿凡达，他们期待着在你的带领下去拯救整个世界。你的心从小就种植着伟大的梦想，希望有一天你可以改变世界。

你关心社会问题，富有同情心，看不惯非正义的事情发生，每每

看到弱势群体被欺负、被压榨总是义愤填膺，当身边朋友需要帮忙时，你总是义不容辞的伸出援手。

你乐观、却不冲动，喜欢冒险，期待着未知的挑战带来的刺激，逃避竞争是无能的表现。对你而言，宁做鸡头，不做凤尾。你的自信和乐观时刻感染着身边的人，你相信——生活的魅力在于，你不知道哪一天它会给你一个惊喜，让你有机会展现自己，得到他人的欣赏，并获得你想要的成功。

你讨厌平平淡淡、碌碌无为地混日子，也讨厌整天对着机器窝在办公室不能接触社会，你的战场不在车间里、不在机器前，而是在形形色色的人群中，去游说他们、打动他们，让他们信赖你，信赖你的公司，信赖你的产品。

你洞察力比一般人强，能敏锐的感觉到公司细微的变化和市场发展的前景，当掌握足够的信息时，你的这个能力，总是让你快人一步抢占先机。

职场生态

很明显，你的工作要有“群众基础”，如果脱离了群众，整天与不会说话没有思想的机器和文档打交道，你的人生是灰色的，这种灰色会吞噬你大部分的工作能量。

你喜欢有挑战的工作，喜欢需要胆略、冒风险但能取得巨大成就的工作环境，喜欢管理、决策方面的工作。

职场搜索

你可以优先考虑具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实

现机构、政治、社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。

如：项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

如果实在没有你喜欢的，你还可考虑服务性、支持性的工作。

如：心理咨询师、教育工作者、社会工作者、产品推广人员等。

2.3 职业能力

职业能力才能看出我能做什么，通过职业能力倾向自我评定量表，可以得出

职业能力倾向	平均分数	职业能力倾向	平均分数	职业能力倾向	平均分数
一般学习能力	2	空间判断能力	2	眼手运动协调能力	1
语言能力	1	形态直觉能力	1	手指灵巧度	3
算术能力	3	书写直觉能力	3	手腕灵巧度	1

注：数字越小，能力越强

我的分析：我的语言表达和文字运用能力较强，说明我与人沟通，表达能力不错。但是我的算术能力差，说明我的计算和逻辑能力不行，在今后的学习工作中加强这方面的锻炼。

2.4 职业价值观

职业价值观测评报告

你最看重的职业价值为：人际关系、成就感、社会地位

人际关系 — 希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。

成就感 — 工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬，或不断实现自己想要做的事。

社会地位 — 工作的目的和价值，在于所从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位，从而使自己得到了人的重视与尊敬。

你比较不看重的职业价值为：美感、变异性、舒适

美感 — 工作的目的和价值，在于能不断地追求美的东西，得到美感的享受。

变异性 — 希望工作的内容应该经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调枯燥。

舒适 — 希望能将工作作为一种消遣、休息或享受的形式，追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境。

2.5 个人特质

MBTI 性格分析，我是 ESFP 表演者型——有我在就有笑，外向，实感，知觉。

我适合的职业：人力资管理师 公关专业人士 劳工关系调
解人 商品规划师 团队培训人员 旅游项目经营者 演员

优势：你对人和新的经历都感兴趣，善于观察，看重眼前事物；你更多地从做事的过程中学到东西，而不是研究或读书。你相信自己五感所感触到的信息，喜欢有形的东西，能够看到并接受事物的本来面目，是现实的观察者，并具有运用常识处理问题的实际能力。

你热爱生活，适应性强且随遇而安，爱热闹，爱玩耍，热情、友好，表现欲强烈，有魅力和说服力；喜欢意料之外的事情并给他人带来快乐和惊喜；你的饱满情绪和热情能够吸引了别人，灵活、随和，很好相处。通常很少事先做什么计划，自信能够遇事随机应变，当机立断。讨厌框框，讨厌老一套，总能设法避开这些东西。

你善于处理人际关系，经常扮演和事老的角色，圆滑得体，富有同情心，愿意以实际的方式帮助他人，通常可以让别人接受自己的建议，不喜欢将自己的意愿强加别人，是非常好的交谈者，天生受人欢迎。

劣势：你对各种事情都好奇，以致于总是分心，工作受到干扰。做事容易拖拉，难以约束自己，显得不是那么尽职尽责。建议集中注意力，平衡工作和生活，努力把工作放在首位，借鉴一些成功的或已为人所接受的安排工作和控制时间的方法。

因为你积极活跃的个性，总是使你忙碌于具体的事务中，并无暇去制订计划，致使面临应急和变化时你会不知所措，你应该未雨绸缪，学会计划和预测事物的发展变化。你经常忽视理论思考和逻辑分析，做决定时习惯于相信自己的感觉，或凭一时兴趣、冲动，有时不考虑结果。你们对朋友的评价很高，并只看到他们积极的一面。你需要更进一步考虑事情的起因和结果，并学会拒绝。

三. 职业认知

3.1 环境分析

家庭分析：我的父母在我很小的时候就外出工作了，现在在上海开店，哥哥也结婚了。爷爷奶奶健在。家庭和谐，家境小康，我这些年过得也算无忧无虑。父母对我的期望就是有一个稳定的职业，自己赚钱自己养活自己。

社会分析：当代社会，由于各大高校的扩展，大学生越来越多，大学生就业也日益严峻。我们除了需要具备必备的技能以外，还需要具备一技之长，这样才有可能在求职中脱颖而出。

3.2 目标职业分析

个人职业目标：人力资源总监

职业类型：社会活动型

典型特征：性格外向，喜欢交际，擅长于人际协调、沟通。

对周围的人有影响力，具有创造性思维，反应灵活。在别人的肯定中获得成就感。

路径：小企业人力资源专员-就读 MBA-跳槽进大公司-人力资源管理经理助理-人力资源管理主管-人力资源管理经理-人力资源管理总监

3.3 职业定位选择

SWTO 分析

	优势因素 S	劣势因素 W
内部因素	1, 职业价值观，职业兴趣都符合该职业 2, 专业对口 3, 有责任心，团队意识	1, 算术逻辑能力差 2, 经验缺乏
	机会 O	威胁 T
外部因素	1, 曙光职业，发展前景广阔 2, 正在被重视中	1, 专业性不强，容易被其他专业取代

		2, 制度还不完善
--	--	-----------

四 职业生涯规划

4.1 大学四年的规划

大一，好好学习，多参与学校组织的社交活动，积极加入学生等组织。

完成程度：学业方面良好。社交活动有去智障学校与小朋友一起玩，没有加入学生会。

大二，好好学习，不挂科，通过英语四级和计算机一级

完成程度：没有挂科，英语四级和计算机一级都通过了

大三，好好学习，不挂科，通过人力资源管理培训师四级

完成程度：大三第一学期没有挂科

大三下学期，通过人资三级，找工作，顺利毕业

4.2 五年计划

毕业可以从事人力资源方面的工作，先去小公司人力专员做起，积累经验后找到合适机会跳槽去大公司。

4.3 十年计划

在大公司十年以内升到人事经理的位置，考人力资源管理是二级，攻读 MBA

五 总结

调整：大三开始尝试去考公务员，考人事部门的职位，如果考不上就去找工作，还是与人资有关的工作。

评估：现实是未知且多变的，所以我们的规划肯定会有一定的调整 and 变化。这是我们必须要做的心理准备。但是大的方针不会变，我喜欢我读的专业，我也会坚持从事相关的工作。有一首诗是这么说的，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。所以，既然选择了这条路，就坚持走下去！