

职业生涯规划书

If you want to make it big you must work toward your objectives every day.



姓名：

班级：

学号：

规划书形成时间：

个人资料:

姓名: 性别: 年龄:

籍贯: 身份证号码:

所在学校及学院:

班级及专业 英语教育专业 学号:

联系地址:

邮编: 联系电话:

目录

引言

第一章 认识自我

1. 个人基本情况

2. 职业兴趣

3. 职业价值观

4. 胜任能力

自我分析小结

第二章 职业生涯条件分析

1. 家庭环境分析

2. 学校环境分析

3. 社会环境分析

4. 职业环境分析

职业生涯条件分析小结

第三章 自我完善和职业规划

1. 职业目标的确定

2. 职业规划

第四章 评估调整

1. 评估的内容

2. 评估的时间

3. 规划调整的原则

结束语

一、前言

二十一世纪的人类社会，是一个以竞争为主旋律的充满机遇和挑战的社会。而竞争的主题正是“知识”、是“人才”。作为新世纪的大学生，我们不得不时刻做好准备掌握这种难得的机遇并迎接这种残酷的挑战。因此，我们必须规划生活规划未来。为了充实有意义地走过三年的大学生活，用坚定、自信和执着的追求代替茫然、恐惧和无知。我想，只有明确自己的职业理想并为之不懈的努力，当我们走出校园踏入社会的时候才会有立足之地。因此，我决定从现在开始做一个有准备、有目标、有方向的大学生，系统地规划自己的职业生涯、设计自己的人生蓝图。我相信，有了规划和目标才会有胜利在握的喜悦。

第一章 认识自我

1. 个人基本情况：

我目前是一名大一英语教育专业的学生，交际能力一般，做事爱拖拉，没有毅力。性格特点性格七分内向三分外向，较沉稳善良，待人诚恳，生活态度乐观向上。生活中有时会有些许双鱼座的忧郁，过后依然能投入正常生活。素质优势学习优良，专业基础知识一般。

生活中经常先替别人考虑，会主动给别人留下退路，但有时别人全身而退的同时会给自身带来很大的创伤；较容易说话，耐不住别人的软磨硬泡，所以有时会很累但又出力不讨好；优柔寡断，为了追求完美，通常不能当机立断，总是不断权衡各种因素作用的结果，机会与时间往往在这中间溜走了。

2. 职业兴趣：

第一职业兴趣：我最想从事的职业是大学英语教师，我想通过自己的努力，来实现这个愿望。也许是因为母亲是老师的缘故，教师是我从小就想从事的职业。虽然我现在表达能力不是很好，但我通过努力一定可以把自己的所要教授的知识充分地传达给学生。我认为教师是一个很神圣的职业，尤其是大学教师。

第二职业兴趣：外企翻译。这一职业对我来说有一定的困难，对于专科毕业的我来说，一定程度上知识面比别人窄，英语知识积累相对较少，这就要求我比别人付出更多，必须不满足于现状，要有一颗不断向前的心，一定的随机应变能力，只有不断提升自己文凭，才能不断完善自己。

4. 职业价值观：

我的职业价值观很简单，作为一个实用主义者，我最看重的就是职业的实用性。最好是那种能够实实在在的为自己，为社会做事的职业。希望自己毕业之后能够找到一个可以在前期得到很好的锻炼的岗位，让自己成为一个有职业经验的人。

5. 胜任能力:

我的优势: 做事负责, 仔细耐心。遇事大多数时候能够做到冷静, 能够听从理智, 冷静分析问题。动手能力强。在听从领导的安排时会适当保留自己的想法, 能够首先服从, 后提出意见。有很强的学习欲望和上进心。

我的劣势: 办事效率不高, 对于时间安排不当; 没有毅力, 制定计划后不按计划进行; 不擅表达, 有时在陌生人面前讲话甚至结巴, 吐字不清。有时也会有点懒惰, 投机取巧。有时也会感情用事, 会冲动。

自我分析小结:

总的来说我应该是一个不错的普通人, 而且会是一个很有潜力的人才, 在经过一定时间的学习和培训之后应该会将自己的潜力发挥出来。在今后的日子里会随着社会阅历和个人经历的增长, 我想我会不断完善自己, 让自己更加适合这个社会, 更加适合在社会上生存。

第二章 职业生涯条件分析

1. 家庭环境分析:

我家住在小山村里, 母亲是教师, 父亲是务农, 因而, 家里的情况不是很好, 但家人对我的教育很重视, 不在乎我在学习方面花了多少, 不管在什么情况下都支持我学习, 尽他们所能为我创造更好的学习环境, 自己考上了大学, 家人很是高兴, 他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事, 他们只希望我过的好好的, 而后留在他们身边, 我要感谢我的爸爸妈妈, 以后我要好好的陪陪他们。

2. 学校环境分析:

我所就读的是一所普通专科院校, 但学校的教师都是一流的, 甚至还有外教, 每个老师都很认真负责。对于学生来说这无疑是一个很有力的条件, 学校的环境也很好, 但是, 作为当代一名大学生, 我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的, 学校给的只是一个学习环境, 一个学习平台, 我在学校的专业学习, 大多是通过自己学习掌握的, 老师给的大多是引导, 更多的是指点, 在时实践经验方面, 学校给我们的的确很有限, 所以我们也应该多参加社会实践。

3. 社会环境分析: 目前全国大学生就业竞争激烈的环境

从 2002 年开始, 随着高校扩招的毕业生陆续进入求职市场, 我国大学毕业生的人数在今后一段时间内将呈现出明显的上升趋势, 毕业人数的迅速增长势必导致大学生就业压力的增大。大学生就业由过去的“精英型”就业向“大众化”就业转变, 已经出现农民工、和大学生竞争同一岗位 的局面。

中小城市师范生的需求也已经饱和, 而农村对师范类的毕业生的需求得不到满足。就业市场的需求呈现不均衡分布。由于 2008 年后升入高中的学生人数开始下降, 师范生进入学校的难度会越来越大。

4. 职业环境分析:

外语专业就业情况现状 : 如某校外语专业的毕业生 2006 年就业率为 95、8%, 其中英语师范生一次签约率 55%, 专节本学生一次签约率为 36%, 学生考研率为 13%。在城市内进入公办学校的只有 4 人、其余进入公办学校的均

在县城初高中任教。有 37 % 学生进入私立英语培训学校的，有 41% 的学生进入外企、三资或涉外企业，15% 学生考研、考公务员、出国或进武警部队。

分析预测外语专业可以拓展的就业空间：立英语培训学校或培训班，各种大小企业的涉外岗位，考公务员、自主创业、英语口语译、同声传译、网页翻译写手等公司岗位。

第三章 自我完善和职业规划

1. 自我完善：缩小差距的方法：

1. 教育培训方法

(1) 充分利用专科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。

(2) 工作后，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。

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。

2. 职业目标的确定：大学教师或外企翻译

3. 职业规划：

近期规划：

大一：努力学好专业知识，打好基础，开始准备自考，争取考计算机二级证书，普通话过二级甲等。在学校建立良好的人际关系。

大二：争取过英语四级，完成自考所有科目考试。

大三：英语六级 大三下学期开始实习，实习期间尽可能多的接触陌生的环境和工作。在大学期间还有的寒暑假，利用假期时间寻找工作经验，到合适的单位免费实习，尽可能多的学习工作流程。

中期规划：

毕业之后在家学习一年，争取考研，为第二职业兴趣企业型职业做准备。如果考研失败就开始准备找工作。

22~24 岁找到一份稳定的工作，开始学习工作技巧和建立人脉关系。

24~28 岁积累资本，扩大人脉，努力升迁。寻找一个爱自己，自己也爱他，能力跟自己相近的男朋友；能力允许的情况下买一套房。

28~32岁考虑结婚。并整理自己的所有财产，用一部分钱开始准备在网上兼职创业，争取能够一次性成功。能力允许的情况下准备买车。

后期规划：主要考虑成家立业。

大概计划就是这样。因为涉世未深，不知道会有多大的变数，对于后期和中期的计划实在是有些不知所措。

第四章 评估调整

1. 评估的内容：

职业目标评估：假如一直无法从事教师或外企翻译，那么我将考虑从事其他职业兴趣的工作。首选考公务员或考取事业单位，其次是导游、涉外文秘或是媒体业，如英文网站、报刊或杂志社。

职业路径评估：当出现裁员或者因故被开除的时候，我将考虑再重新拾起书本，学习相关的科目，准备考取更高的学历。

其他因素评估：如果身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况发生突变，就只能随机行事了

2. 评估的时间：

在一般情况下，我定期一年评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则：

- 1) 当出现就业前景渺茫时我将会调整规划。
- 2) 当可以预测单位将发生大的变故时我将会选择调整规划。
- 3) 当目前从事的职业已经不再为社会所重视时我将调整规划。
- 4) 当觉得目前从事的职业已不再对自己有意义时我将调整规划。
- 5) 当发现更好的机会给我时我将调整规划。

结束语：

完成这篇论文的时候我忽然觉悟到原来自己还有这么多事情等着做，感受到了时间的紧迫。在剩下的这些时光里，我会避免浪费时间，把宝贵的时间多用在充实自己和提高自身素质上，为自己打下良好的工作基础。

我会一直按照这个规划努力的践行自己的理想。这个过程也许是漫长的，也是曲折的，但我会下定决心完成自己的梦想。没有梦想的人生风景是乏味的无吸引力的，既然确定了目标，明确了风景，就要为装饰这篇风景而努力的奋斗。我有决心，有毅力，更有自信。

我相信，我的明天充满希望。