

# 我的职业规划书

姓名：

性别：

出生年月：

院系：

专业、年级：

联系方式：

电子邮箱地址：

撰写时间：



# 职业生涯规划设计书

## 目 录

### 前言

### 1 自我认知

- 1.1 职业生涯规划测评(测评报告).....4
- 1.2 360 度评估.....7
- 1.3 橱窗分析法.....8
- 1.4 自我认知小结.....8

### 2 职业认知

- 2.1 外部环境分析.....9
- 2.2 目标职业分析.....11
- 2.3 职业能力测评.....12
- 2.4 职业认知小结.....13

### 3 职业生涯规划设计

- 3.1 确定职业目标和路径.....14
- 3.2 制定行动计划.....14
- 3.3 动态反馈调整.....15
- 3.4 备选职业规划方案.....16

### 结束语



## 前言

人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有所帮助。

-----毕淑敏

从我们呱呱坠地就开始了我们人生的旅程。人生的曲折与坎坷铸就了我们对生活的百折不挠，也磨练了我们坚韧不拔的毅力。人们常说：“人无远虑，必有近忧。”如何使我们的人生显得更有价值，体现生命的意义。我想拟定一份职业规划书是我们不可或缺的基础石料。

水无点滴量的积累，难成大河；人无点滴量的积累，难成大气候。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出才有收获。

在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

在我的人生哲学里，生命不应该是一个简单的轮回和重复，每一个生命都应以独特的方式去演绎自己的人生。因此，我希望我的人生按照自己设定的方向前进，不管遇到什么样的事或人，都要做自己。

未来掌握在自己手中。



# 1 自我认知

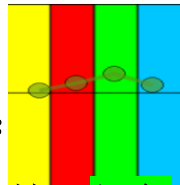
## 1.1 职业生涯规划测评(测评报告)

我的人格类型：ESTP-MBTI 人格类型：

这类型的人是外向的、实际的、独断的、排难解纷者、行动取向的、强健的、风趣的、自发的、精力充沛的、警觉的、直接的、无惧的、机智的、权宜的、竞争的、有弹性的、合群的、客观的、冒险的、愿意尝试一切感官的娱乐、先行动而后分析、活在当下、不计一切后果地行动，以符合现在的需求。

价值理念和思维方式：对于他们，生命一次又一次充满乐趣的冒险。他们富于活力，对世界充满好奇，而且非常贪玩。他们从不担心——他们是乐天派！他们活跃，随遇而安，而且天真率直，他们不愿意为将来制定计划，而只愿意享受今天，享受现在。他们的处世方法是省力省心。他们从不与事实纠缠，相反，他们接受事实并使用事实。

我的风格色彩（测评报告）：



绿色+红色

黄色代表权力，红色代表热情，绿色代表和平，蓝色代表专业

## 您的主导色彩绿色，人群的69%



绿色，和平的象征，代表了“稳健”与“祥和”。您通常耐心、执着、且平易近人。喜欢与他人在一起，但是，您却更像是一位倾听者。您重视时间的价值，通常需要足够的时间与耐心去思考、去整理您的言辞与行动。

绿色风格的您，不喜欢变化；相比较中断与突变，您更倾向于保持一种可以被预测的状态。正因为您的冷静与稳健，才得以被人所信赖。您通常也是执着的个体，对于被赋予的任务，倾向于自发主动地高质量完成任务。

您虽然也将自己的兴趣导向指向人际关系，但是缺少像具有红色风格个体的那种自信，因此，您更像是一位忠心的追随者。





总体特征	对团队的价值
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 良好的倾听者，参与者；</li> <li>• 独占性；</li> <li>• 稳定的，可被预测的；</li> <li>• 善解人意的，友好的。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可被信赖依靠的；</li> <li>• 顺从权威；</li> <li>• 富有耐心和同情心；</li> <li>• 善于调解冲突。</li> </ul>
可能的弱点	最害怕
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 拒绝改变；</li> <li>• 难以适应新的环境与变化；</li> <li>• 好嫉妒，对批评敏感；</li> <li>• 不容易确立优先地位。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 失去安全感；</li> <li>• 感受到突变。</li> </ul>

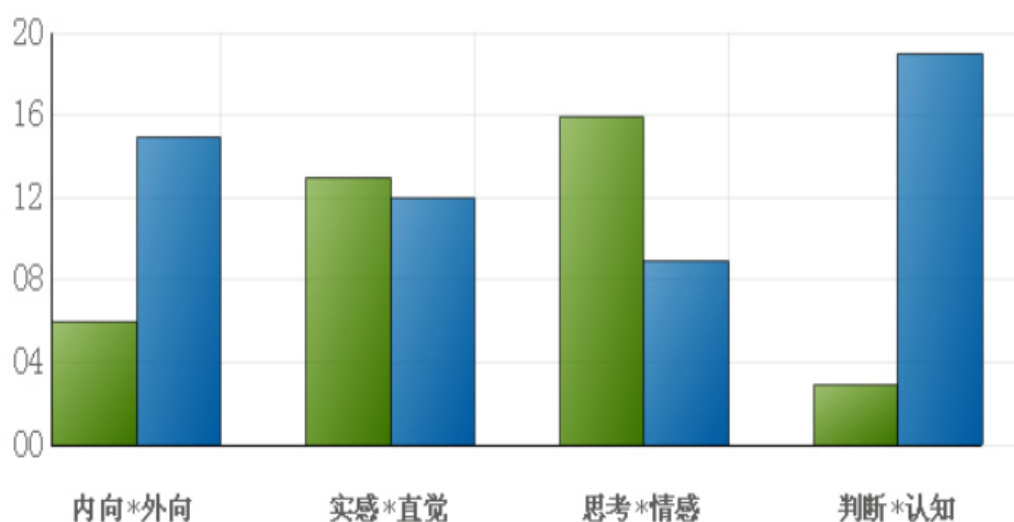
### 我的性格与发展（测评报告）：

一苇性格与职业发展测评系统报告—ESTP的黄榕燕

Report ID: YPCAS 4566 2385 6890 3998



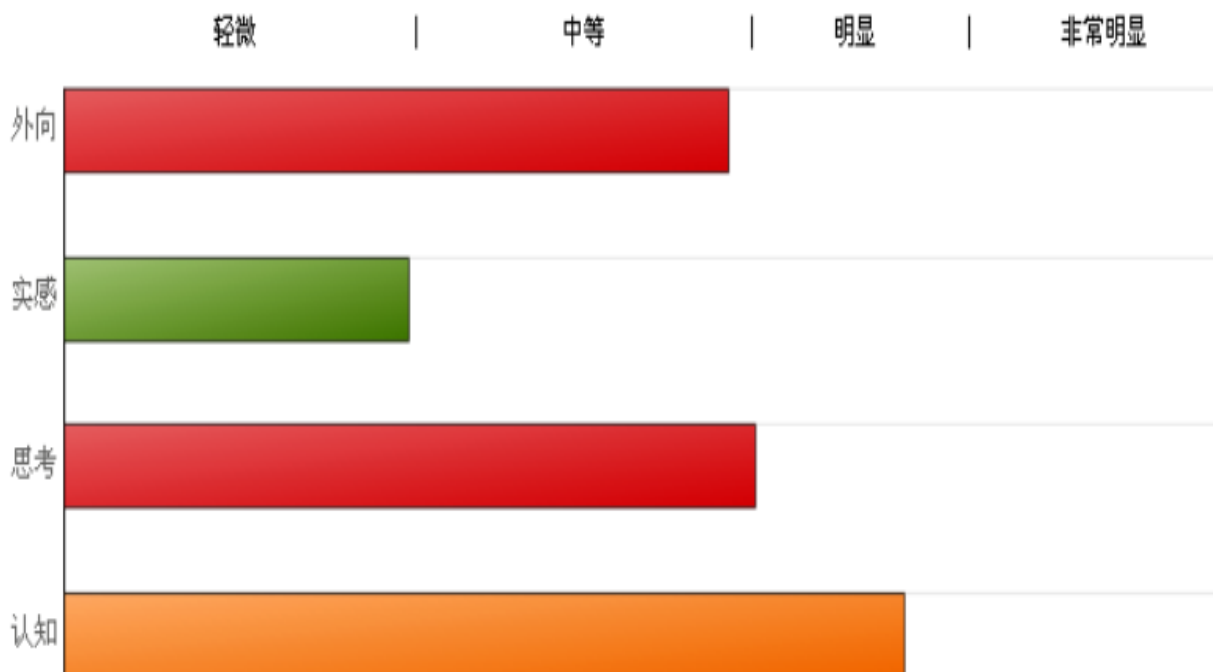
## 您的性格特征ESTP (占基本人群2%)



一苇网 <http://www.yiiway.com> 职业生涯 规划专家

图1

图1反映了您各个性格维度的相对强弱程度，通过对比，您可以了解您在各个性格维度方向的倾向。某个字母的分值越高，代表您在该字母所对应的性格方面有着更加明显的倾向。



一苇网 <http://www.yiiway.com> 职业生涯 规划专家

图2

图2反映了您所倾向的性别的明显程度，分为轻微、中等、明显、非常明显四个程度等级。如果您的明显程度越高，本报告结果与您的符合程度也相应越好。

## 您的性格维度

### ■ 最佳表现

您充满活力，是积极的问题解决者，您会对环境之中种种富有挑战性的状况，做出有创意的回应。您会找到新的方法去运用于现有的系统中，绝少让规则 and 标准程序来干扰到您。您发展出容易的方法去做困难的事情，使之变得有趣味。您灵活、适应能力强、有创意并能够随机应变，使互相独立的人连成一线。您会是一个优秀的团队成员，在各种活动（宴会、运动或工作）中，您是受欢迎的伙伴，因为您对生命充满热忱和懂得享受眼前的乐趣。

### ■ 性格特征

您对身边所发生的一切都感兴趣，包括种种活动、食物、衣着、人、户外的东西及所有提供新体验的事物。您从实践中学到东西，比上学或阅读所得来的多，所以您较喜欢坐言起行，边做边学，对您自己的随机应变的能力很有自信。您往往是明察秋毫，讲求实际和注重现实的；好动，且很投入眼前的体验。

您运用逻辑性的分析和理性的推敲做决定，在情况需要的时候，您会非常强硬，您通常是善于分析的，理性的问题解决者；为人直接且坚持己见。您是发现眼前需求的专家，能够对需求做出及时的反应。在大多数情况下，您喜欢灵活地应付眼前的状况，而不去作判断。您会欣然接受事情的现状，并且寻求满意的解决方法，而不会把“应该”或“必须”强加给自己。

## ■ 在他人眼里

您很懂得生活的艺术，热爱生命并且极为投入；他人会被您的热忱和幽默所感染。您行动至上，讨厌并回避理论和书面的指示。传统的学校教育对您来说可能是为难的，但是当您看到有实际作用和被允许作新尝试的时候，您也会表现良好。别人通常把您视为是合群的、富有情趣和即兴的；是一个大胆的冒险家，也是一个实事求是的问题解决者。

## ■ 情商表现

您的情商表现基于您以行动为导向的现实感，敢于承担风险并积极寻求问题的解决方法；您在处理危机时，能够很好地结合洞察力与执行力，并迅速地处理响应突发事件。基于您自然倾向于以逻辑和现实感做出实际的反应，您仍然能够从以下一些方面获得受益：积极思考价值观及实际的真正意义；能够识别他人的情绪与可能的反应；发展自己的大局观与全局意识；积极寻求与团队成员的互相理解，并能够显示自己适应他人步骤的耐心；支持鼓励同事去满足他们自身的需求与想法。

建议您能够了解更多的人，在团队工作中寻求和谐与基于个人关系的互动，积极去发展自己在处理人际关系方面的耐心，以避免一些直接的，不尽人情的表达方式或表现；以人性的关注来平衡您现实、以行动为导向的处事方法或态度；要求自己主动解决工作中的冲突或人际关系上的挑战，能够找到造成这些问题的根本原因并在第一时间积极响应；您倾向于在失去兴趣后就不再跟踪执行任务，建议您能够规划好执行计划，有始有终。

## 1.2 360 度评估

### 360 度评估

	优点	缺点
自我评价	热情，幽默，坚强	犹豫，情绪化，固执
家人评价	听话，聪明，反应快	贪玩，得过且过，懒惰
老师评价	听话，遵守纪律，小聪明	不求上进，懒惰，不主动
亲密朋友评价	幽默搞笑，平易近人，有义气，豪爽	固执，坚持己见，太过于追求完美，过于直接
同学评价	搞笑，可爱可亲，无厘头	说话大声，自我为中心
其他社会关系评价	平易近人，漂亮	说话大声、无条理



### 1.3 橱窗分析法

## 橱窗分析法

公开我	隐藏我
热情大方，幽默风趣，聪明，胆大，固执，情绪化，自我为中心。	害怕孤独，经常感到恐慌，害怕失败
潜在我	背脊我
可能会出现其他人格，人格分裂	好色，感性，自大，骄傲，奇怪。

### 1.4 自我认知小结

充满活力，喜欢挑战，喜欢冒险，对身边的一切切都充满好奇心。适应能力强，能很快地适应新环境。有创意并能够随机应变，追求完美，讲求实际注重现实。热忱幽默，平易近人。为人直接和坚持己见，做事说话太过于直接，容易得罪人，过于固执，有时自我为中心。不计一切后果地行动，以符合现在的需求。随遇而安，而且天真率直，不愿意为将来制定计划，而只愿意享受今天，享受现在。

## 2 职业认知

### 2.1 外部环境分析

#### 1) 家庭环境分析

家住广东省云浮市云安县的一个小山村，家庭经济状况有点困难，父母都是农民，一个弟弟和我一样都是大二的在校生，还有一个弟弟明年将要考大学，家庭经济状况十分困难，无力在再对工作进行更多的经济支持。父亲为人勤恳，努力赚钱，一直支撑着整个家，家里对我们的期望都非常高，一直支持着我们。以上的种种对我都有好的影响。

#### 2) 学校环境分析

报考学校前是冲着行政管理这个专业来的。这是学校最热门最重视的专业，这适合我们文科生学习，行政管理方向是我喜欢的，也是将来的职业方向。

本专业培养具备管理学、行政学，经济学和人力资源管理基本知识，掌握现代管理科学的理论、方法和手段，能成为具有创新精神和实践能力的高级管理人才。

#### 3) 社会环境分析

行政管理专业毕业生因为具备行政学、政治学、管理学、法学等方面的基本理论和基本知识，受到行政学理论研究、公共政策分析、社会调查与统计、外语、公文写作和办公自动化等方面的基本训练，具备行政管理的基本能力及科研的初步能力，所以就业方向一般为：在党政机关、企事业单位、社会团体从事管理工作及科研

工作。人才专业化已是新形势的客观要求。因此，现有的行政管理职业无论政府机关还是企事业单位都需要行政管理专业人才。这无形之中为本专业人才就业创造了较大的就业机会。另外，从量上而言，随着我国经济的繁荣发展和科技水平的不断提高，新企业的不断建立，老企业不断扩大，七分管理。因此，企业等单位增设行政管理人员职位便成为大势所趋，这从量上增加了本专业人才的就业机会。从目前来看，本专业人才需求量正呈上升趋势。行政管理可以看成管理学上的“万金油”，几乎每行每业都离不开它。就我国对行政管理专业需求而言，通过分析，我们不难发现，无论从质上还是从量上，本专业人才社会需求旺盛。

#### 4) 目标地域分析

珠三角当下正是产业转型的阶段，其需要的人才急剧上升，其中管理人员的需求也不例外，南方人才市场网络招聘面向大学生的岗位比3月份增了三成，可求职的应届生环比却下降三成多。专家分析，这说明找到工作的高校毕业生逐渐增多，就业形势继续向好。随着珠三角地区很多企业生产经营情况的逐渐好转，特别是生产制造、外贸企业订单的增长，用人单位提供的非销售类基层岗位和应届大中专毕业生岗位正在增多，在企业招聘岗位中所占的比例有了较大提高。

## 2.2 目标职业分析

### 1) 目标职业名称：行政主管

### 2) 岗位说明：

- A. 全面负责办公室日常工作
- B. 阻止危机管理工作及外部投诉处理
- C. 协调公司各部门之间的关系
- D. 负责公司对外形象宣传、公共关系和公司企业文化建设
- E. 内部组织管理

### 3) 工作内容：

- A. 组织办好会议接待、娱乐等各项活动
- B. 协助制定、监督、执行公司行政规章制度
- C. 组织公司办公费用的计划、办公用品的购买、管理和发放工作
- D. 管理公司非技术资料、计算机磁盘、光盘等资料
- E. 做好办公室人员考勤和处理各种假期
- F. 管理公司的公共卫生、食堂就餐工作
- G. 发放日常福利、节日福利
- H. 购买、管理和维修公司固定资产
- I. 负责办公用品、文具、生活配套设施的管理
- J. 做好公司废物（品）处理和销售管理工作
- K. 完成直属上司交办的临时性工作

- 4) **任职资格**：大专或以上学历，行政管理、企业管理、人力资源管理等相关专业，熟悉管理学、法律、心理学等方面知识，掌握 word、excel、ppt 等办公软件使用方法，具备基本的网络知识，良好的沟通协调能力。

### 5) 工作条件：

- A. 工作场所的固定性：一般固定（特殊情况除外）
- B. 职业危险因素：无
- C. 预防职业危险因素的知识 and 防护：无

- 6) **就业和发展前景**：毕业可从事党政机关事业单位的行政协理员, 办公室主任、行政主任、协调层或决策层高级助理, 中外大中型企业前台秘书\行政主管、行政总监、总经理助理等职。



## 2.3 职业能力测评

### 霍兰德职业兴趣测试结果

#### 第1部分，我心目中的理想职业

第1理想职业是：行政助理

第2理想职业是：行政主管

第3理想职业是：文员

#### 第2部分，测试统计

测验	描述	R型	I型	A型	S型	E型	C型
第2部1组	你所感兴趣的活动	3	7	11	11	8	4
第2部2组	你所擅长或胜任的活动	6	7	8	10	7	6
第2部3组	你所喜欢的职业	4	11	11	10	11	5
第2部4A组	你的能力类型自评A	4	4	6	5	4	5
第2部4B组	你的能力类型自评B	5	3	4	4	5	4
总	分	22	32	40	40	35	24

将上表中的6种职业倾向总分按大小顺序依次从左到右重新排列为：S、A、E、I、C、R

它们的得分分别为：40；40；35；32；24；22。分数最高的字母是我的主要兴趣类型，得分最高的前三个字母就是我的职业兴趣霍兰德编码。

#### 四、社会型（S）

①喜欢从事为他人服务和教育他人的工作；  
②喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，渴望发挥自己的社会作用；

③比较看重社会义务和社会道德。

主要是指各种直接为他人服务的工作，如医疗服务、教育服务、生活服务等。

主要职业：教师、保育员、行政人员；医护人员；衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员；福利人员等。

#### 三、艺术型（A）

①喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能，实现自身的价值；

②具有特殊艺术才能和个性；  
③乐于创造新颖的、与众不同的艺术成果，渴望表现自己的个性。

主要是指各类艺术创作工作。

主要职业：音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家编导、教师；文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑、作者；绘画、书法、摄影家；艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等。

#### 五、企业型/事业型 (E)

- ①精力充沛、自信、善交际，具有领导才能；
- ②喜欢竞争，敢冒风险；
- ③喜爱权力、地位和物质财富。

主要是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。

主要职业：经理企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导者、管理者等。

### 第 3 部分，职业价值观

职业中我所看重的东西——

- 最 重 要：1. 工资高福利好。
- 次 重 要：2. 工作环境(物质方面)舒适。
- 次不重要：7. 工作不太紧张、外部压力少。
- 最不重要：9. 社会需要与社会贡献较大。

#### 2.4 职业认知小结：

我干什么事比较注重家庭因素，而父母对我很放心，总是给我很大的支持，这就消除了我职业生涯发展中的最大顾虑之一；学校虽不是一个顶尖名校，但开设的行政管理正是我想学习的专业，兴趣是最好的老师，老师的谆谆教导加上自己的努力学习定能学习好这项专业；目前，现有的行政管理职业无论政府机关还是企事业单位都需要行政管理专业人才。所以，我将来学习的行政管理方向会有一番大发展的，我对我所学专业充满信心。

## 3 职业生涯规划设计

### 3.1 确定职业目标和路径

- 近期职业目标：想找一份行政文员的兼职
- 中期职业目标：行政助理
- 长期职业目标：行政主管
- 职业发展路径：走管理与实践相结合的路线，实习行政助理→行政助理→行政主管

### 3.2 制定行动计划

计划实施一览表

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	策略和措施	备注
短期计划 (大学计划)	2009年~2012年	拥有行政管理的专业知识和基本技能	大一考取英语A级证书；大二考取英语四级及计算机A级、高级办公软件证书；大三考取与专业相关的证书；尽可能在毕业前完成自考本科考试	专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等	大一、大二以专业学习为主，掌握专业知识；大三多参加实习积累经验	职业规划重点
中期计划 (毕业后五年计划)	2013年~2018年	第四年要成为行政助理	毕业后第一年从事行政文员或行政助理，积累经验。第五年成为行政主管	踏实工作，留心学习，也要多思考工作方法，总结经验，听取意见	多了解资格证信息提前做好准备，积极主动学习，认真工作，搞好人际关系	职业规划重点

长期计划 (毕业后十年或以上计划)	2019年~2025年	达到行政主管的职业目标,事业有成家庭美满	关心赡养父母,开拓发展事业,融洽工作生活关系,教育子女	包括赡养父母,事业发展,工作、生活关系,健康,子女教育,慈善等	给父母提供良好的生活条件和温馨的关怀,关注事业走向,工作和生活关系,重视自己内在的成长	方向性规划
----------------------	-------------	----------------------	-----------------------------	---------------------------------	---	-------

### 3.3 动态反馈调整

职业生涯规划是一个人内心追求的目标,是对自己能力和职业进行配对的规划,是一个动态的过程,必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

#### 评估内容:

- ❖ 职业目标评估:假如一直不能在该行业作出明显业绩,那么我将学习更多必要的知识或者转行寻找更适合自己的工作。
- ❖ 职业路径评估:当出现现实与主观极度不符合的时候,我会根据客观情况结合自身特点加以调整。
- ❖ 实施策略评估:如果已制定的策略在实施过程严重受阻尽管努力过但无法突破阻碍,我会寻找其他路径达到最终的目标
- ❖ 其它因素评估:我认为身体是革命的本钱,家庭比事业重要。当身体出现意外时我会首先及时调整身体状况;当家庭与事业产生冲突时尽量协调,不可协调时我会将家庭放在第一位。

#### 评估时间:

一般情况下,定期每半年对规划评估一次;当出现特殊情况是,随



时评估进行相应的调整。

### **规划调整原则：**

尽量不改变最终职业目标或者不脱离行政管理行业；重新选择职业时，从自身实际与客观条件出发进行评估调整。

### **3.4 备选职业规划方案**

短期计划：尽我所能去考好每一个证书和通过自考，尽量去找份行政文员的实习工作，积累经验。

中期计划：先找一份工作稳定下来，可以找销售方面和普通文员的工作，或者自己与别人一起创业。

长期计划：存下一定的钱，自己去搞点小生意。

### **结束语：**

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上，反而成为命运的奴隶。而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。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

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，将来自己一定会追莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。

一个人，若要获得成功，必须付出努力、付出拼搏、付出奋斗。

只有付出，才能有收获。

未来，掌握在自己手中。