

职业生涯规划 及 四年学业规划

学校
班级
姓名
学号

个人资料

姓名：

性别：

年龄：

籍贯：

所在学校及学院：

所在班级及专业：

学号：

联系电话

E-mail

爱好：看书、旅游

职业规划：人生一堂必修课

古语有云叫“欲速则不达。”老子说“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”荀子说：“不积小流，无以成江河；不积跬步，无以至千里。”
这些道理告诉我们，职业发展也要遵循循序渐进的自然规律。

目标决定你的方向，
方向决定了你的结果。

俞敏洪
新东方董事长兼总裁
洪泰基金联合创始人



要每天多努力一些，比别人多努力一个小时。

- 引言
- 第一章 认识自我
 - 职业兴趣
 - 职业性格及适应性
 - 个人特质
 - 职业价值观
- 第二章 职业生涯条件分析
 - 职业环境分析
 - 职业岗位分析
 - 现实状况与职业要求的差距分析
- 第三章 职业目标的分解和组合
 - 短期计划
 - 中期计划
 - 长期计划
- 第四章 评估与调整
 - 规划调整的原则
 - 规划调整的内容
 - 规划调整的时间
 - 风险及对应策略
- 第五章 就业

目录



引言：用心规划职业生涯 千锤百炼成功人生



- 在今天这个人才辈出的社会里，在如此快速运转的社会里，职业生涯规划对于我们大学生来说已是必不可少的了，我们应在刚入大学之后不久就准确地为自己定位，因为大学学生会、社团、职业生涯规划课等等就足以显现出你适合你的岗位、角色。
- 而且对于生活在21世纪的我们来说，更应该把握住时代的脉搏，掌握好各职业的发展趋势，各行业需要的毕业生是有限的，但是我们发展的情景是无限的，我们身体里的能量是无限的，如果不进行有目的的，有效率的职业规划，我想我们未来的道路也会变得曲折，有目标有动力有激情才是当代大学生所应该拥有的。

第一章 认识自我

- 苏格拉底曾经提过一个著名的论题：
“认识你自己”，老子也说过“知人者智，自知之明。”大军事家孙子也曾说过：“知己知彼百战不殆”的名言。从古到今，人们对于自己的认识一直没有停止过。下面我将通过各项报告及自我分析来认识自我。

一、职业兴趣

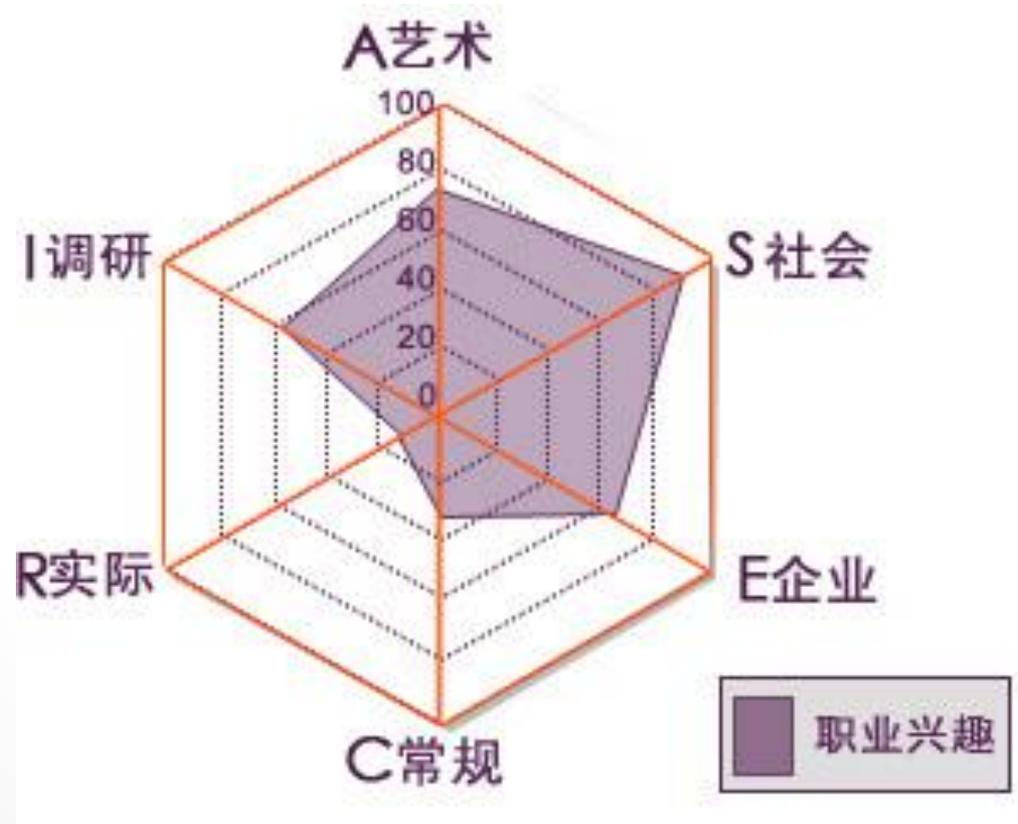
- 兴趣，以我的理解就是喜欢做某件事情。我认为兴趣是会变的。那么，现在的兴趣就是我以后寻找职业的方向。
- 职业兴趣测验法
- 霍兰德职业兴趣测评是由美国著名职业教育专家**霍兰德** (Holland) 经过长期实践研究编制而成，该测评具有较高的准确性，大量应用在指导求学、求职和工作转换等方面。霍兰德认为兴趣是人们活动的巨大动力，人们凡是对有兴趣的职业，都可以提高其积极性，促使其积极地、愉快地从事该职业，并有助于在该职业上取得成功。

霍兰德认为人的职业兴趣可分为6种类型

- **现实型（R）**：其基本的倾向是喜欢以物、机械、动物、工作等为对象，从事有规则的、明确的、有序的、系统的活动。因此，这类人偏好的是以机械和物为对象的技能性和技术性职业。为了胜任，他们需要具备与机械、电气技术等有关的能力。他们的性格往往是顺应、具体、朴实的，社交能力则比较缺乏。
- **研究型（I）**：其基本的倾向是分析型的、智慧的、有探究心的和内省的，喜欢根据观察而对物理的、生物的、文化的现象进行抽象的、创造性的研究活动。因此，这类人偏好的是智力的、抽象的、分析的、独立的、带有研究性质的职业活动，诸如科学家、医生、工程师等。
- **艺术型（A）**：其基本的倾向是具有想象、冲动、直觉、无秩序、情绪化、理想化、有创意、不重实际等特点，他们喜欢艺术性的职业环境，也具备语言、美术、音乐、演艺等方面的艺术能力，擅长以形态和语言来创作艺术作品，而对事务性的工作则难以胜任。文学创作、音乐、美术、演艺等职业特别适合于他们。

- **社会型（S）**：其基本的倾向是合作、友善、助人、负责任、圆滑、善于社交言谈、善解人意等。他们喜欢社会交往，关心社会问题，具有教育能力和善意与人相处等人际关系方面的能力，适合这一类人的典型的职业有教师、公务员、咨询员、社会工作者等以与人接触为中心的社会服务型的工作。
- **企业型（E）**：其基本的倾向是喜欢冒险、精力充沛、善于社交、自信心强。他们强烈关注目标的追求，喜欢从事为获得利益而操纵、驱动他人的活动。由于具备优秀的主导性和对人说服、接触的能力，这一类型的人特别适合从事领导工作或企业经营管理的职业。
- **常规型（C）**：其基本的倾向是顺从、谨慎、保守、实际、稳重、有效率、善于自我控制。他们喜欢从事记录、整理档案资料、操作办公机械、处理数据资料等有系统、有条理的活动，具备文书、算术等能力，适合他们从事的典型职业包括事务员、会计师、银行职员等。

下面这幅图就是霍兰德职业兴趣测评图



二、职业性格及适应性

- 能力是人顺利完成某种活动所必须具备的心理特征，他总是和人的某种活动相联系并表现在活动中。能力对事情的成败具有相当的影响，因而它是我们在进行职业生涯规划时必须考虑的重要因素。
- 一个人职业能力的高低就能直接决定一个人未来的职业选择。只有较好的职业能力才能适应时代的发展，才能从如此激烈的竞争中脱颖而出。
- 每个人都有自己擅长的一面。所以我们在选择自己的职业时要扬长避短，要选择自己能力范围以内的职业。等以后自己的能力提高了再去准备向更高的自己也迈进。

三、个人特质

- 想象力和情感丰富：富于想象，感性，感情细腻丰富，思维活跃，跳跃性强，具有独创性。
- 直觉的：敏感，喜欢用直觉来判断。
- 独创的：思维方式独特，喜欢与众不同，有独创精神。
- 无秩序的：做事无秩序，不拘小节没有做计划的习惯，从来不喜欢按部就班。
- 总体特征：比较直接、控制与独断，通常扮演的是一个“指挥者”。希望控制生活与工作环境，会努力取得并保有掌控他人的权力。

四、职业价值观

- 根据职业测评报告，我的职业价值观是“家庭取向”放在第一位，但根据自己的实际情况，我把“自尊取向”放在第一位，然后依次是“才能取向”和“家庭取向”，以下是对各种价值取向的具体分析：
- 自尊取向 受尊敬的欲望较强，渴望实现自己的价值，能有社会地位和名誉，希望受到众人的尊敬，有强烈的自我意识。
- 才能取向 希望能充分地发挥自己的才能，独立创造，不喜欢跟随潮流，趋向孤独，并且渴望自己的才能得到社会的尊重，希望得到众人的好评。
- 家庭取向 喜欢生活过的安静但又有意义，珍重同家人的团聚，希望能给家人带来幸福舒适的生活。

第二章职业生涯条件分析

- 有这样一个故事，一位打井的高手，凡经他指点的地方准能打出一口泉水不断的好井，问其诀窍，答曰：“这打井也有学问，也要察行观势，找准位置，找对风水。”其实职场亦然，要充分评估职业环境、职业要求以及自身状况对职业生涯的影响，然后找准职业方位。找到职业方位，也便找准了职场的风水线，自然会风声水起。

一、职业环境分析

教学资源

- 浙江海洋学院东海科学技术学院目前开设经济管理系、中文系、外语系、机电工程系、达内IT学院、医学院、公共教育部、体育与军训部等8个系（院、部），拥有工学、理学、管理学、文学、经济学、医学等6个学科门类，设有油气储运工程、土木工程、机械设计制造及其自动化、电气工程及其自动化、食品科学与工程、物流管理、旅游管理、行政管理、资源与环境经济学、经济学、计算机科学与技术、信息与计算科学、护理学、英语、汉语言文学、数字媒体技术、食品卫生与营养学等31个本科专业。

二、职业岗位分析

- (一). 杂志编辑
- 优势 (S)：编辑杂志工作能够充分地运用我大学所学专业知
识，编辑中的文字编辑应该在保证稿件用词正确、语法通顺、并且没有事实性错误方面有专长，这份工作很能考验一个人的文字工作能力，而我正好擅长搞文字工作；我曾
在高中校刊工作并担任副总编一职，具有一定的工作经验，使我的能力有了很大的提高，也渐渐对文字工作产生浓厚的兴趣；报社的工作相对稳定，很少有奔波，而且收入稳定；编辑工作能让我边工作边学习，有利于促使我终身学习的进行。
- 劣势 (W)：一般的杂志社缺乏必要资金，特别是在尚未完成资本积累任务的、经济实力薄弱的杂志社；杂志社的软环境欠佳，杂志社的“评论家”颇多，很多人善于“评论”别人的是非；工作收入虽然稳定却普遍较低。
- 机遇 (O)：改革开放和市场经济，给杂志业的发展提供了许多难得的机遇，从而提供了很多的工作岗位。
- 风险 (T)：杂志社里的很多文章会触及当今社会的敏感话题，搞编辑时在这方面要特别谨慎。

- (二) .记者

- 优势（S）：首先记者这一职业是我从小以来立下的第一份职业理想。可是说中文系是一瓶万金油，我们的学科看似很教条，可是较强的文学功底却是从事记者这一行业的一大筹码。其实我的语言交际能力较强，有信心能够做好这一工作。我的勇于冒险的精神也给我从事这一职业增添了很大的信心。
- 劣势（W）：新闻有很强的时效性，而记者则是其中最最重要的环节，要具有很敏感的新闻触觉，自认为在这一方面我还需要努力。同时记者也是一项十分艰苦的工作，工作环境的不确定性，需要记者具备很强的生存能力。再加上许多新闻黑幕的存在，也不免让人担心。
- 机遇（O）：与编辑一样，改革开放和市场经济也给新闻行业提供了很好的发展前景，言论的日渐自由和政府工作的透明度加强，为记者这一职业提供了不错的机遇。
- 风险（T）：记者是公认的风险系数最高的职业，特别是战地记者。他必须站在事件发生的前沿，风险性很大。同时，报道后的报复事件也是屡见不鲜的，总之记者是活在水深火热中的一类人。

- (三). 文秘

- 优势 (S)：自己从小对语言和文学具有深厚的兴趣，而且文笔不错，写作能力较强；我做事仔细谨慎；学习汉语言文学，使我文学涵养以及审美意识方面有很大的优势；我的性格随和，能够调节整个办公室的气氛，语言沟通能力以及社会交际能力较好；同时我出生在xq这一多民族的聚居地，接触的外民族较多，有很好的交际能力，为今后的工作打下了基础
- 劣势 (W)：企事业单位文秘工作对一个人的内外素质要求很高，特别是现在大学生泛滥的时期，汉语言文学专业的就业形势日趋严峻，民族高校的汉语言文学专业的就业情况不容乐观；文秘除了需要能够讲一口流利的英语，还要熟练的使用计算机的能力，对各种办公软件能够熟练运用，而我在这些方面的能力水平欠佳。汉语言文学课程很多，使我们接触社会的时间和机会很少。
- 机遇 (O)：随着我国改革开放的开展，现代经济建设的进行，以及各种各样的外贸外资的涌入，我国经济快速发展，企事业单位如雨后春笋般出现，提供着越来越多的文秘工作岗位。在今天，秘书已成为世界范围内覆盖面最广的职业之一，被称为现代社会的第361行。秘书这个字眼在最近几年人才市场中频频出现，秘书职位的空缺也是层出不穷的，其需求连续多年在招聘排行榜上位居前列。随着市场经济的发展与繁荣，特别是三资企业在中国的发展，这种势头将会有增无减，同时也给社会提供了许多就业机会。
- 风险 (T)：作为一名文秘，个人的发展与企事业单位的发展紧密联系。只有企事业单位的健康繁荣发展，才能有个人的发展。

三、现实状况与职业要求 差距分析

- 差距分析：
- 自己的专业基础知识还不是很扎实；综合的文化素养比较欠缺，知识结构单一。还没有经过实习学习，得到实际锻炼。
- 解决途径：
- 争取找到实习机会，从实践上得到实习。

第三章职业目标的分解与组合

- 在对自己个人兴趣爱好、职业价值观、职业能力倾向以及自己所处的各种环境进行详细、科学、客观分析的基础上，我的最终职业目标已经确定。下面我把我的职业目标分成三个规划期，即：近期规划、中期规划和远期规划

短期目标

- 1、加强对专业基础知识的学习，把需要掌握的各门课程学习好，争取成为一名合格的优秀毕业生。2、博览群书，特别是要多看一些哲学、自然科学和一些有关理论方面的书籍。3、加强自己的逻辑思维能力、口头表达能力和书面表达能力的培养。

中期目标

- 顺利本科毕业，拿到学士学位；具体考虑是否考研。

长期目标

- 1、增强写作水平，争取多发表文章，多参加一些学术创作（或科研）方面的活动。2、努力提高外语水平，全力考研。

第四章评估与调整

- 一、规划调整的原则
- 1.清晰性原则：目标措施清晰明确，实现目标步骤直截了当。 2.变动性原则：目标或措施具有弹性或缓冲性，能够依据环境变化而变化。 3.一致性原则：主要目标与分目标相一致，目标与措施相一致。 4.挑战性原则：目标与措施具有挑战性。 5.激励性原则：目标符合自己的兴趣，性格和特长。 6.合作性原则：个人目标与他人目标具有合作性和协调性。

- 二、规划调整的内容

- 1.如果将来和我规划的内容相差不多的话，我想我会一直沿着我为自己规划的这条路一直走下去，并且为自己开辟出一片新天地。我认为只要我坚持，即使到最后，我定的目标没有实现，我也不会后悔我的大学四年，如果真的因为市场发展前景或者自己的工作能力不如意，我会适当调整我的发展方向，当然，这需要具体问题具体分析，当然，我会再寻找适合我兴趣爱好和特长相关的工作，同样去实现自己的价值。

- 三、规划调整的时间

- 每半年评估一次，当出现特殊情况时我会随时评估并进行相应的调整。

- 四、风险及对应策略

- 我的目标是文学或教育人员，但在具体的实施过程中或许会遇到这样或者那样的困难和障碍，所以，围绕实现职业目标规划的主路线，我预测了几个风险因素，并拟定了应对方案，具体如下：

（一）考下研究生后一年内还没有找到工作

在这种情况下，我会：

1. 考虑一下定位，再换换企事业单位面试面试
2. 寻找失败原因，提升个人能力
3. 努力发展，为自己添加取得工作的砝码
4. 创新精神，学会变通与转型
5. 再接再厉，相信市场人才的缺乏

- （二）职业前景发展不好
- 在这种情况下，我会：
 - 1. 增强做事的计划性和条理性，以及持续推进工作的韧性
 - 2. 认识并欣赏他人的价值观，做好相互平衡
 - 3. 尝试新方法时考虑方法的现实性和可行性，借鉴传统模式的可取之处
 - 4. 正视矛盾和冲突，学着说“不”，提升自己的抗压性
 - 5. 需要关注重要的细节，遵守必须的秩序
 - 6. 重视客观条件、现实资源和逻辑推理
 - 7. 注重维护根本原则并努力做到公正

第五章就业

专业介绍

汉语言文学专业主要培养掌握汉语和中国文学方面的基本知识，受到有关理论、发展历史、研究现状等方面的系统教育和业务能力的基本训练，可在科研机关、高等院校从事研究、教学工作、有的可从事对外汉语教学，可适宜在党政机关，包括报刊宣传、新闻出版、影视文化、互联网、对外交流其他企事业部门从事语言文字工作的专门人才。

作为一门古老的学科，是中华民族用来了解中国历史，研究中华文化的一门工具，从而提高我们自身素质，对社会发展有着极其重大的人文价值和社会科学价值。

专业就业分析

一些刚入学的同学受到就业压力困扰，非常着急自己的就业方向，往往会问，中文学生到底能够干啥？从历年系友工作情况来看，他们大多数从事与文字、策划及管理有关的工作，通常来说行业主要包括：国家行政机关（在公务员招考专业中，中文占了相当大比例）、新闻传媒（相当大比例的传媒高层毕业于中文系，以南方报业为例，南方周末报系、南方都市报系和21世纪经济报道报系，三大主力报系的执行总编辑都是中文系毕业）、垄断国有企业（电信、移动、烟草、石化、石油、电力、银行等）、院校科研机构，还有一些优秀的学生展翅高飞到外资企业或者新兴行业，用他们的才智分享丰硕果实。

就业技能分析

我们大学四年最需要掌握什么知识？以个人感觉来看，无用是大用。许多大学读书时所青睐的实用热门课程，其实用途并不是很大，课程价值随着毕业时间而快速流失。这个时候你就会深深地觉得，原来读书时候所认为的“无聊”、“空洞”课程原来是如此之宝贵和重要。读书时候，老师要求所牢牢背诵的诗词名篇，足够让你一辈子都能回味。

例如《文学概论》、《中国古代文学史》、《中国现当代文学史》、《古代汉语》、《现代汉语》、《西方文学史》等课程，值得你花费最多时间去投入学习。自己学业不好，千万不要着急乱抱怨老师水平不够，自学分析能力本来就是中文学子的一项基本功。

总结

这学期的职业生涯规划课程让我充分意识到自己的存在感和危机感。当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入WTO后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。不少应届大学毕业生没有认识到职业生涯规划的重要性，浪费了大量的时间、精力与资金却一无所获。实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再 把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

四年时间不短也不长，在海洋学院东海科学技术学院中，我能收获全新的只是，认识全新的环境与人。慢慢享受四年光阴，时刻具备危机意识，为四年后的就业竞争做好铺垫。中文学子素以多才多艺著称，在学业之余，不妨静心学一点中国传统艺术，例如书法、国画、琴筝、舞蹈等等，当然如果其他项目也可以全面发展就更好了，例如篮球、摄影、演讲等。千万不要小看这些专长，这些细节往往能够让你顺利地通过就业难关，赢得最关键一分。

最后，脚踏实地，一步一个脚印。