

前 言

“凡事预则立，不预则废”意思是说：做任何事情，如果有一个事先的规划和准备，就会变得容易成功；相反的，如果对某件事情没有一个事先的准备，那么就会很难得到理想的效果。这对于我们的人生职业生涯也不例外。因为我们的生命只有一次，所以显得十分宝贵。对应的，我们人生的职业生涯也只能经历一次，所以我们也应该更加珍惜。审视自己、分析自己、认识自己，之后对自己做一份完整详细的职业生涯规划，无疑是给我们自己在通往成功的路上添加了一双翅膀，使我们前进的相对轻松。

对于职业生涯规划，我想很多人都不会很陌生。从刚踏进大学的校门起，就经常从讲座或者是老师的口中听到这个概念。但谈及如何设计和实施职业生涯规划，以及如何对职业生涯规划进行调整和反馈，这就不是能很容易说得出来做得好的事了。就我自己而言，在初进入大学的两年里，我也尝试的对自己做过几次职业生涯规划，但今天回顾起来，效果应该说并不是很理想的。总结失败的原因，我想有以下的几点：1. 没有系统的学习职业生涯规划管理这门课程，没有掌握设计和实施职业生涯管理的方法和工具；2. 没有对自己有一个全面的分析，并没有考虑清楚自己今后的职业目标和法杖道路；3. 过于理想化，没有联系实际情况，没有考虑现实条件的限制和其他制约因素。

在总结了以上曾经做职业生涯规划时出现的错误之后，今天又系统的学习了“职业生涯设计与管理”这门课程。本来我就想对自己再做一次详细的职业生涯规划，正好结合着这一次老师布置下来的课程结课研究课题，我决定用这一篇报告来对自己做一个详细、系统、完整的职业生涯规划。

该报告中，共分为前言、主体与结尾三个部分。其中主体部分中，主要内容是对自己运用相关的职业生涯管理测量工具进行能力、气质、人格以及职业适应性等因素的测量；并在此基础上设计出适合自己的职业发展、目标；规划出具体实施步骤；分析在实施过程中可能遇到的困难并提出应对措施。

该报告中，我借用了全面质量管理中 PDCA 循环模型的思想，按计划、执行、检查、反馈四个步骤将该的职业生涯规划分为自我分析、职业发展规划、反馈调整三个部分。希望通过 PDCA 循环的思路将一份静态的职业生涯规划书变为一份动态的职业生涯管理工具，以此来及时的调整和管理自己将来的职业生涯方向，将该职业生涯规划报告的效用最大化。

第一章 自我分析

一、自我认知

1.1 性格及优越点

在进行自我认知前，先介绍一下我的基本资料。姓名：时啸，性别：男性，年龄：22，籍贯：江苏省连云港市，目前是河海大学商学院人力资源管理专业大三的一名学生。性格方面比较开朗，属于偏向外向型，能够较好的与人进行交流沟通。热爱生活，兴趣广泛，对电子产品以及计算机网络有浓厚的兴趣。平时休息时间喜欢进行篮球运动或者是通过看电影听音乐等方式减压。喜欢能够不断取得成功、实现个人理想的工作。对于我的优点和缺点，我想主要由以下几个方面：

- 优点：（1）积极主动，开朗热情，勤奋向上，有吃苦耐劳的精神；
（2）实事求是，有目标有主见，追求明确的事情，喜欢做实际的考虑；
（3）人际交往能力较强，善于交谈，懂得开导自己，并以己推人；
（4）做事有自己的原则，严格要求自己，让自我更完善。
- 缺点：（1）兴趣广泛，但没有特别精通的一面，没有注重培养；
（2）自信心不足，对失败或没有把握的事情感到紧张；
（3）性格方面有些浮躁，不能容忍别人做自己不认同的事情；
（4）做事效率较低，喜欢拖拉，总是将事情拖到最后才做。

1.2 人生愿景

20年的成长与经历，不断的成长与实践经历，使我不断的了解自己，不断的分析自己，同时也不断的改正自己。特别是最近的一两年里，大学生活的丰富多彩以及对社会越来越深的接触，使我开始思考的更多，也使我更加的明白我想要的是什么样的生活以及如何去实现它。对自己的了解不仅能使自己明白自己喜好什么、厌恶什么，更能使自己明白应该干什么，从事什么职业。特别是现在已经进入大三的我，已经到达了选择工作或者是考研的十字路口，所以在我的心里也逐渐形成了一个对未来生活的较为成熟的愿景：

1. 首先，在位来的一年半的大学生活里，我准备静下心来好好学习，准备考研。因为我觉得现在所学到的知识远远达不到与将来我所理想的职业所匹配的高度。所以在未来的一年半里我的目标就是复习考研。

2. 接下来，就是与大学生活相同又不同的研究生生活。在研究生生涯毕业之后我会进入一家企业开始真正的职业生涯。因为我的专业是人力资源管理，所以我希望我的第一份工作也是专业对口的人力资源管理工作，同时作为江苏人，我也希望能够留在南京工作。

3. 然后，就是职场中的学习与晋升，我希望我最终能够成为一个职业经理人，同时能够在业内做到小有名气。能够用我的专业知识带领我所在的公司商战中驰骋沙场。

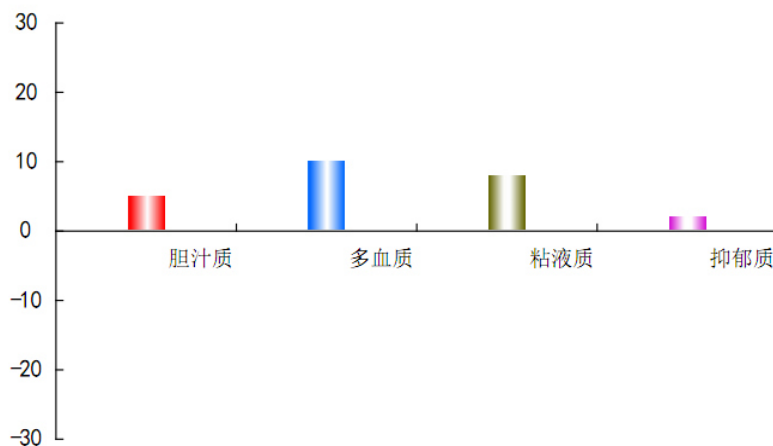
4. 最后，也许会遇到一个很好的时机，如果我看见了，我想我一定会把握住它，开始自己创业，拥有一家自己的公司。

当然，我认为这个愿景是很好的，但是我也很清醒的明白过程也是十分艰辛的，需要我付出比别人多得多的努力，也需要我有一份完整的职业生涯规划指导着我前进。

二、气质分析

2.1 测试结果

气质测验测评结果数据图



您的气质类型为：多血质 — 粘液质 — 胆汁质 — 抑郁质

2.2 结果描述

根据气质测验的结果显示，我偏向于多血质与粘液质的混合型。

多血质类型的特征：活泼，热情，好动，敏感，反应迅速，喜欢与人交往，注意力容易转移，兴趣和情绪容易变换，具有外倾性的特点。

粘液质类型的特征：安静，稳定，反应缓慢，沉默寡言，情绪不外露，注意稳定但又难于转移，善于忍耐，具有内倾性的特点。

2.3 结果分析

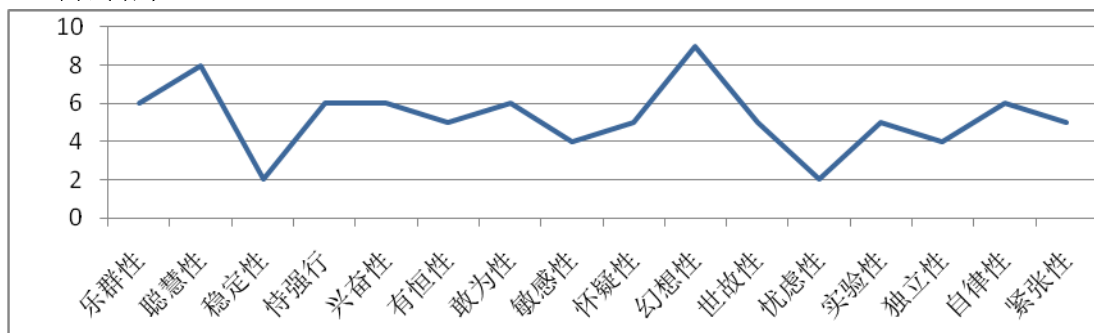
根据测试结果描述，多血质与粘液质应该是两个对立的气质，而在我的性格气质中同时包含了这两种气质，同时多血质略高于粘液质。

所以我认为，总体来说我的性格比较折中偏向外倾。在与人交流方面，对于自己的朋友或是认识的人能够比较放得开，偏向多血质的活泼热情；对于与陌生人的沟通交流方面则相对显得沉稳一些。

在处理事务方面，我比较喜欢创新的未尝试过得工作，对自己喜欢的工作能表现出较高的热情与耐心。而对于自己不喜欢的工作则容易转移注意力。

三、人格分析

3.1 测试结果



3.2 结果分析

	得分	测评结果与建议
乐群性	6	你乐群性得分中等，既不过分孤单，也不会过分依赖团体。
聪慧性	8	通常学习能力强，思维敏捷、正确。
稳定性	2	通常不容易应付生活上所遇到的阻挠和挫折，容易受环境支配而心神动摇不定，不能面对现实，常常会急躁不安，身心疲乏，甚至失眠。
恃强性	6	通常表现为力图影响他人的倾向性水平。
兴奋性	6	你兴奋性中等，既不会过分冷静、阴郁，也不会过分活泼、冲动。因此常能有效的解决实际问题，而无须浪费时间与精力。
有恒性	5	你倾向于接受外来强制性标准和规则，但并不僵硬地去遵从它们。有时更倾向于灵活地运用规则，而不是逐字逐句地去遵从。
敢为性	6	对自己有信心，虽然各方面不大主动，但遇事也不会退缩。
敏感性	4	你在需要判断和决策时，倾向于注意事实以及他们的实用意义，同时也意识到有关问题的情绪性后果与价值。
怀疑性	5	你怀疑性中等，不会过分猜忌他人，但对他人言行也不会完全相信。幻想性一般，既不会太过墨守陈规，也不会有很离奇的想法。
幻想性	9	通常多疑心，不信任别人，与人相处常斤斤计较，不顾别人利益。
世故性	5	世故性中等，既不会过分天真，也不过分精明。你忧虑性中等，既不过分自信，也不会自寻烦恼。
忧虑性	2	通常思想简单，感情用事；与人无争，心满意足；但有时显得幼稚、粗鲁笨拙，似乎缺乏教养。
实验性	5	实验性中等，不属于革新派，也不是老顽固。你独立性一般，不会趋炎附势，也不会独断专行。
独立性	4	你力求在融合于群体及独立于群体这两个极端中寻找平衡。
自律性	6	你自律性中等，时而懒散，时而严谨。
紧张性	5	你紧张性中等，不会过分疏懒，也不会每天都处于神经紧张状态。心境时好时坏，顺利时心情愉快，遇到挫折即烦恼不安。

四、职业适应性分析

4.1 测试结果

类型名称	得分	类型解释
管理型	7 分	乐观主动，好发表意见，有管理才能
社会型	6 分	为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳
艺术型	5 分	思维活跃，创造力丰富，感情丰富
常规型	4 分	忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序
研究型	3 分	思维缜密，擅长于分析，倾向于创新
实际型	2 分	做事塌实，为人安分，不擅长于社交

4.2 结果分析

职业测评的结果：ESA

管理型（E）：喜欢领导决策；常常被认为是具有权威性的、有抱负的和具有说服力的；擅长言语技能。

社会型（S）：喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；关注社会问题，倾向于服务团体；对教育活动等有能力。

艺术型（A）：喜欢通过艺术进行自我表达；常常被认为是充满想象力的、内省的和独立的；重视艺术形式的美学和创新。

可能适合的职业：部门管理人员、行政法官、艺术家/演员/运动员的经纪代理人、教育管理人员、仲裁者、调停人、文职官员、人力资源招聘人员、博物馆馆长、报刊管理员、音乐器材售货员、广告商、广告与企划人员、营业员、导游(轮船或班机上的)、事务长、飞机上的服务员、船员、律师、外交人员、托儿所所长。

五、自我总结

通过以上对自己的认识以及气质、人格、职业适应性等多个角度的测试分析，结合目前所学习的人力资源管理的专业背景。我认为自己具有一定的组织管理能力，沟通能力较强，同时对管理本身也具有一定的兴趣，这些情况与我之前提到的人生愿景所需要的能力或者素质基本符合，这为我在今后走向成功的路上提供了很大的保障。

当然通过以上一系列的分析，我也明白了自身存在的许多不足之处，例如过于浮躁，遇事犹豫等毛病。这些也将成为我今后的重点改进目标归纳入我的职业生涯规划实施计划当中去。相信经过制定详细完善的职业生涯规划并付诸严格的实施，我一定能够发扬优点，改正缺点，以最终达到职业生涯规划中的最高目标

第二章 职业生涯规划

一、职业目标定位

最终的职业目标定位：做人力资源管理方面甚至更高层面的职业经理人，并在业内取得一定声誉。如果在达到这些目标后，能够遇到很好的创业机遇，再考虑组建自己的团队开始尝试创业。

二、职业目标分解

以最终的职业目标定位为引导，可将我的职业目标分解为近期目标（3~5年目标）、中期目标（5~10年目标）和长期目标（10年以后目标）三个方面。

2.1 近期目标（3~5年）

在未来的3~5年里，按照我的计划，还将是一段求学的路程：

1. 在接下来的一年里，我的目标是把大学学业完成。同时准备复习考研，考研的目标是南京大学的企业管理专业。

2. 如果能顺利考取研究生，接下来的目标是继续求学，学好专业知识。此外与大学的规划不同，研究生时期还要多和导师交流，多关注社会，增加实践经验，为以后的工作做好扎实的理论与实践基础。

2.2 中期目标（5~10年）

在这一阶段，应该是工作的初期阶段，我规划的目标主要有：

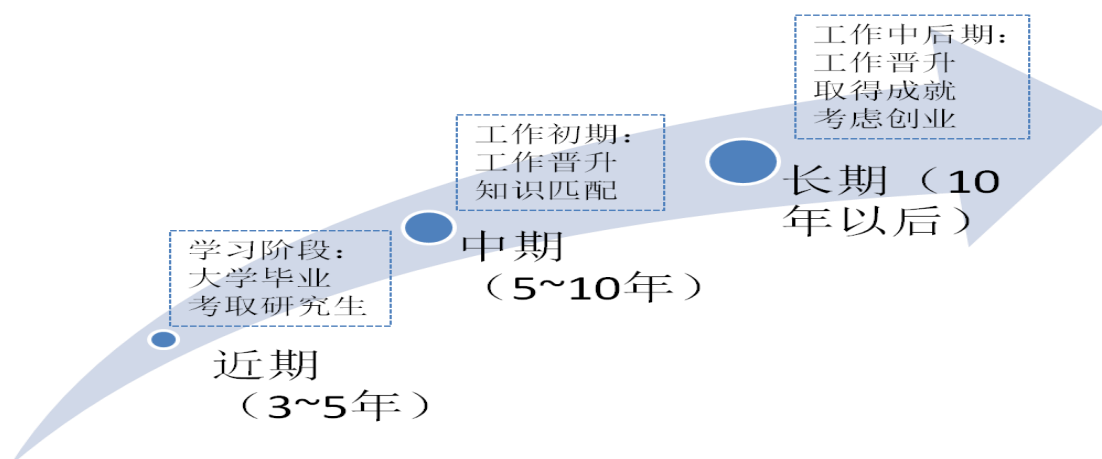
1. 努力适应工作环境，尽快完成从学习理论到工作应用的转换。在工作中努力表现自己，争取晋升机会。该阶段的工作目标是取得人力资源主管的职位或者更高职位，在必要的情况下可以考虑换一个公司或者换一份工作。

2. 学习方面，不能出了校门就忘记书本。活到老学到老，应该在工作之余给自己安排学习知识，多看书，给自己充电，将怎经学过的知识与实际应用相结合，做到融会贯通。在获得工作经验后，可以考取人力资源管理师以及其他职业相关证书，增加自己的竞争力。

2.3 长期目标（10年以后）

这一阶段属于职业的中后期阶段，这是我应该已经掌握了一定得工作经验以及人脉资源，已经有能力向最终目标发起冲击。

该阶段目标主要是在本职工作上继续努力，争取更高级别的职位，争取用自己的力量为社会创造更大的价值。用自己的工作成果获得社会以及业内的认可，证明自己的能力。同时思考是否有能力以及是否需要自己创业，如果得到肯定答案，可以着手考虑创业的相关事宜。



三、具体实施步骤

因为规划是一种计划，由于未来事务的未知因素，所以计划也具有有一定得不确定性。所以谈到实施步骤，目前只能规划出未来几年内的具体步骤。所以这里不对长期目标做出规划，长期目标需要随着时间的推移，不断的通过反馈与调整机制将其变为以后的近期计划或者是中期计划。

1. 2011年~2012年，大学时期：

- ①完成大学学习任务，按时上课并通过全部课程考试，完成毕业；
- ②利用课余时间复习考研，制定详细考研计划并实施，尽力争取考研成功；
- ③关注社会，积累社会知识，为今后步入社会做好准备。

2. 2012年~2016年，研究生时期：

- ①如果考研不成功，再复习一年考研，如果考研成功，跳过；
- ②完成研究生学习，多与导师交流，多做项目，争取研究生期间在学术上有所成就；
- ③多参加学校内以及社会上的活动，积累整合人脉资源以及其他社会资源；
- ④寻找企业实习机会，利用假期或课余时间开始实习，积累工作经验，适应工作环境。

3. 2016年~2018年，工作初期：

①尽快适应工作，积极主动工作，与同事搞好关系，尽量表现自己，展示自己的才能，争取晋升机会；

- ②休息时间做好学习计划，多看专业相关方面书籍，做好知识的跟进；
- ③考取人力资源管理师以及其他相关职业资格证书，增加自己的竞争力。

4. 2018年~2023年，工作中期：

①工作中继续努力，继续寻找升职空间，争取在工作5到8年时间晋升到企业中高层管理人员；

②做好工作总结，总结从工作开始到现在的情况，提炼优缺点，发扬优点，改善缺点，进一步提高个人能力，以便工作中能走向更高的职位。

5. 2023年以后，工作中后期：

与长期目标相匹配，暂时不做也做不出具体实施步骤，需要今后随着时间的推移之间完善。

第三章 规划反馈及调整

一、困难及应对措施

规划总是在理想的情况下做出来的，在实际实施的过程中，肯定会遇到这样后者那样的问题，所以做一个困难预测以及应对措施的分析是必要的。所谓有备无患，这些困难不发生当然最好，但如果发生，也好有个准备。

1.1 近期困难及应对措施：

①在考研时期可能遇到的问题：由于考研需要很强的毅力，需要排除其他外界环境的影响专心复习。所以在考研期间有可能因种种原因导致考研复习终止或者延缓，需要制定一定得措施来防止此类情况的发生，保证考研成功。

对于该问题的主要应对措施主要还是制定详细的考研复习计划，通过计划安排好每天的作息时间，同时需要不断强化自己考研的信念，对于其他与之无关或者关系不大的事情可以考虑放弃。

②如果考研遇到失败的问题：因为南京大学的研究生竞争相对激烈，所以即使做了万全的复习，也有考不上的可能性，对此会严重影响计划中今后的职业发展道路，所以需要提前考虑。

对于该困难，应对措施主要有以下三点：1.规划中已经考虑了第一次考研失败的情况，如果这样，可以再复习一年，调整心态，进行第二次考研；2.根据自己的复习情况，如果觉得考南大的研究生没有希望，可以考虑降低标准，例如考河海大学本校的研究生等；3.如果以上两种方案都不可行，只好暂时放弃考研计划，先进入具体实施步骤的下一项进行工作，在以后的工作中在寻找机会读研。

③研究生时期的工作学习安排适应问题：如果考上了研究生，可能会遇到如大学入学初一样不适应的迷茫问题。

对于此问题，应对措施可以是在入学前提前了解研究生的生活工作学习模式，提前做好准备。同时还可以向已经读研的学长请教经验。同时自己应做好计划，安排好自己的学习时间和社会实践时间，追求读研效益的最大化。

1.2 中期困难及应对措施：

①工作适应性问题：从学习向工作的过渡过程中，也许存在很多问题，例如工作中的实际操作问题，工作中的人际沟通问题，工作中承受工作压力等问题等等。

该问题的解决措施，对于工作中的实际操作问题等能力问题，可以通过学习和时间来解决；对于工作中的与人沟通交流等关系问题，作为刚参加工作的新人，应该以谦逊的态度应对一切，以谦虚真诚的姿态来解决此类问题。

②工作发展空间问题：对于一个刚毕业没有工作经验的学生来说，可能第一份工作不是很理想，会遇到工资低，晋升空间小等问题。

对于此类问题的应对措施，应该先从自己身上找问题，找出自己的不足，然后改进它，用工作成果证明自己，如果这样还不能解决问题，可以考虑换一份工作。

1.3 长期困难及应对措施：

①最终目标难以实现问题：因为我的最终目标是做一个业内知名的职业经理人，可以说有一定的难度，也许因为自身能力瓶颈或者机遇等问题，会面临难以实现这一终极目标的困境。

对于这类情况，应对措施是坚持自己的目标，必须坚持不抛弃不放弃的原则，因为这是人生理想，其他问题都可以有其他解决的途径，但这是人生理想，不能改变。可能我一辈子都难以完成这一目标，但是我必须保证我一辈子都在向这一目标努力。

二、规划反馈与调整

因为职业生涯是一个动态发展的过程，所以职业生涯规划也应该是一个动态跟进的过程。所以一份职业生涯规划中的实施反馈与调整应该是职业生涯规划的重要组成部分，应该认真对待。我认为建立一个好的反馈与调整机制与制定一份好的职业生涯规划书同样重要，应为没有反馈与调整机制保证职业生涯规划的实施，职业生涯规划也就失去了意义。所以在规划反馈与调整中，我打算通过以下措施来对自己的职业生涯规划进行反馈与调整：

①建立职业生涯日志

将对自己的职业生涯规划建立一个专门的文档，及时纪录每个时期的任务完成情况以及未完成情况。纪录各个时期的变化因素以及应对措施。以此为职业生涯规划的阶段总结提供依据，同时也对职业生涯规划调整提供必要的分析资料。更重要的，它能够纪录下我每一个时期的奋斗历程，也是我今后回顾曾经的职业生涯的宝贵财富。

②定时总结反馈

对应每一个时期的不同特征，具体确定总结反馈的时间周期，并认真做好规划执行的反馈工作。在定时反馈机制中，需要用到绩效管理的方法把具体指标量化并评分。如果有必要，还可以采用 360 度反馈评价的方法，对自己某一阶段的成果做出反馈。可将结果记录在职业生涯日志中作为今后做出调整的依据。

③重大情况及时调整

因为未来社会中的种种不确定因素，才导致了职业生涯规划的不确定性。因此对于这个职业生涯规划中最大的难题。需要建立遇到重大情况变化及时调整规划的机制，因为如不随着社会现实的变化，很可能到时整个职业生涯的失败。所以必须及时变化规划以适应自身的需要。同时也需要将调整方案记录在职业生涯日志中以便后期查看。

④制定备用方案

虽说未来的社会具有不确定性，但对于一些情况还是能够预测到一二的。所以对于这些能预测到的事务，应该做好准备，为事件向各个方向发展做出备用方案，以使自己的职业生涯规划能够迅速的随环境做出反应，也可以减少自己在未来重新制定规划是迷惑或犹豫的时间。

以上四项措施是对于我自身情况设定的反馈与调整方案，它们之间有一定得关联性，职业生涯日志是整个反馈与调整机制的基础，定时总结反馈，重大情况及时调整以及制定备用方案三项措施在此基础上相互联系。虽然如此，这套反馈与调整机制也只能起到预防为主的作用，并不能完全应对未来的不确定性因素。

所以整个职业生涯反馈与调整过程还需要更具实际情况来做出改变。

总 结

这篇职业生涯规划终于做完了，从对自己职业生涯的思考到进行各种职业相关测试再到不断修改完善最终写完这份文字，总共大概用了五天大概近二十个小时左右的时间。虽然占用了自己不少的学习和生活时间，但是我觉得很值得。

因为首先，将它作为一份老师布置的结课作业来看，我可以说是尽心尽力完成的。不管分数如何，我认为我从中学到了很多东西。将之前老师课堂上的理论知识与实践想结合起来，真正掌握了做职业生涯规划的具体步骤与方法，也领略到了想做一份好的职业生涯规划的不容易。此外，我还从中体会了一些做职业生涯规划的心得。相信在今后的工作生活中，如果再遇到需要让我做为自己或者为别人做职业生涯规划的时候，我能够从容应对。

其次，也是我认为重要的，将它作为我以后真正要用到的职业生涯规划来看。这份职业生涯规划书让我重新审视了一遍自己，让我明确了未来各个阶段的目标。使我在未来的各个时期各个阶段上都有一个参考，使我自己不会迷失方向不断前进。虽然说未来的是充满变化，这份职业生涯规划书也许到头来并不能完全实现或者是被调整修改的已经面目全非。但是我相信只要心中有一个明确的目标，并且始终向着那个目标前进，终究会离成功越来越近的。正如我在这份职业生涯规划书中所提到的各个阶段的目标一样，我会向着他们前进，在完成了一个目标后继续下一个目标。我有信心我能够完成这份职业生涯规划书中订立的所有目标，最终实现我的人生理想。

最后，感谢蔡老师能够给我们带来职业生涯设计与管理这门课程，我从这门课程中受益良多。