

人力资源管理专业大学生职业生涯规划书

1 前言

在我的生活里，很容易做事半途而废。为什么呢？是因为我没有目标吗？很明显不是，说起目标我可是会滔滔不绝的。是我没有学习的兴趣吗？恰恰相反，我实在是兴趣太广泛了。那是我没有计划性吗？也不尽然，我每天睡觉之前都会列出明天的任务清单。那是怎么回事呢？在我经过学习后我明白了：我所谓“目标”只是一个美好的愿望。真正的目标是要明确的、具体的，是可衡量的，目标要与行动一致，同时目标还要实现，有时间性和挑战性。职业生涯规划书帮助我客观认识自我、准确进行职业定位，确定前进的方向，制定奋斗的策略，将目标分解，从而激励我坚持走下去。作为一名大二的学生，规划无疑是有益而有必要的。

2 自我分析

世界上没有两片相同的树叶，每个人也是不相同的。一个人要成才首先要选择一条合适自己发展的职业道路，首先要明白自己想干什么、适合干什么、能干什么。因此，自我分析是职业规划的第一步。

2.1 喜欢干什么——职业兴趣

希望做有关人力资源、教育和心理学方面的工作，使人的能力都得到最优的组合和发展，帮助青年人特别是大学生明确自己的人生与职业发展方向，自己设计大学生涯和职业生涯，做自己真正的主人。通过测评得出：

我的职业兴趣类型顺序为：

类型名称	得分	类型解释
社会型	7分	为人热情，擅长与人沟通，人际关系佳

管理型	6分	乐观主动，好发表意见，有管理才能
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，擅于分析，倾向创新
实际型	1分	做事踏实，为人安分，不擅长社交

我的分析：可以得出，我的职业兴趣类型是 SEA 型：喜欢与人打交道，希望通过自己的言行去影响他人，同时感情丰富，有创造力。

在日常生活中，我也发现自己喜欢与人沟通，对周围人的细微变化有很敏锐的洞察力，有自己的想法，并希望能通过自己的努力，使别人生活的更好。同时，不喜欢和别人一样，思维活跃，有想象力，很感性。我的朋友、父母也认为我对社会管理型职业有比较浓厚的兴趣。

2.2 能够干什么——职业技能

测评得出的结果：

能力类型

得分

基本智能	8
言语能力	7
数理能力	9
推理能力	9
人文素质	7
信息分析能力	8

我的分析：我的推理能力较强，说明我又比较清晰的逻辑思维能力。而语言能力和人文能力相对较低，说明我在口头表达能力和文学素养上还有所欠缺，需要在以后的学习生活中多锻炼和积累，从而弥补我这两方面的不足。

2.3 最看重什么——职业价值观

测评得出以下结论：

价值类型	得分
经营取向	5
经济取向	1

支配取向	3
自尊取向	4
志愿取向	8
志愿取向	8
家庭取向	3
才能取向	5
自由取向	1
自我实现取向	6

上表是我在九种职业价值观中的得分，其中得分最高的三种是最能反映我进行职业选择时首先看重的价值。因此，从图中来看，我的主要职业价值取向是：

（1）志愿取向

志愿取向者富于同情心，把他人的痛苦视作自己的痛苦，乐于帮助别人，为大众服务，做事不计较报酬、回报，而更在意自己是否有效的给他人提供了帮助。

志愿取向者在工作中：

优势

劣势

富有同情心

可能不够客观

喜欢帮助他人

易受他人或环境影响

不计较个人利害得失

考虑问题不够全面

(2) 自我实现取向

自我实现取向者不关心人所共有的幸福和一般惯例，一心一意追求个性、探索真理，对收入、地位乃至他人全然不顾，喜欢向自己的能力及可能性的极限挑战，并把它看成是生存的最大意义。

自我实现取向者在工作中：

优势

劣势

重视他人感受与价值

可能不够客观

做事目标明确

对自身利益考虑不够

有强烈的发展、提升意识

有时过于敏感

我的分析：我以帮助别人为快乐之源，以解决他人职业发展和心理方面的问题为自我实现的途径。而我工作的最大动力就是实现个人价值的最大化。喜欢对社会有重大意义的工作。想做教师、咨询师、公益事业、人力资源管理人员。

2.4 适合干什么——个人特质

2.4.1 自我剖析

（1）生理条件

*健康状况：不错，能吃能睡。

*身体素质：能远足、爬山，能跑步 30 分钟以上。

*外貌：五官端正，面容较好，身高 160cm。

（2）心里条件

*性格：随和，极富同情心和正义感，有亲和力。有明显的双重性格：在生人面前不语，在朋友面前又很能扯。有时想得太多，有些优柔寡断。

*兴趣特长：广泛，与人交流，看书，写作。

（3）社会资本

生在农民家庭，长在大学校园里，，生活环境干净简单。现在所读大学人文气息浓厚，，为我提供了广阔的发展空间。兼职和求学经历为我提供的不少社会资源，让我了解到最新的信息和思想，为我未来的发展道路积累下了一定的原始资本。

2.4.2 别人眼中的我

对象	优点	不足
朋友	待人亲切和善，对朋友都很好，善良，真诚；能很好的给自己定位，很上进，有计划性，眼光长远，有责任心，有自我培养意识	不够自信，有时过于内向，不怎么主动说话；做事不够快，想得太多
老师	思想上有自己的见解和想法。很可爱，懂感情，关心和理解他人，体贴，会为他人着想	作业不仔细字写得不好看
父母	目标明确	自我管理能力强

2.4.3 测评得出结果

(1) 综合特质：经由说服技巧和理性讨论达到目的没有野心；喜欢与人建立关系；满足自己的兴趣；接纳他人、配合团队。

*能力优势：人际沟通与管理；注重团队精神；有自信扮演积极角色、有办法发展外向个性。

*人际关系：外向且友善；善于倾听且有耐心；理性有说服力。

*激励因子：平常的快乐与满足感；正面温暖的人际关系。

(2) MBTI 人格理论：内向直觉的情感判断 INFJ——“促进事情正面化的催化剂”。

基本描述：

*有计划、有条理，喜欢遵照固有的模式处理问题，乐于探索独特方式以获得最有意义的成长和发展；通过认同和赞扬与别人进行沟通，具有很强的说服力，可以成为伟大的领导者；常常被人尊敬和推崇。

*喜欢独处，性格复杂，有深度，是独立的思考者；忠诚、有责任心，喜欢解决问题，通常在认真思考之后行动。

*有敏锐的洞察力，相信灵感，努力寻求生活的意义和事件内在的联系。

*他人随时体会到我的善良和体贴，但不太了解我，因为我总是做的含蓄和复杂

可能的盲点：

*我的完美和固执，使我易走极端；一旦决定后，拒绝改变，并抵制那些与我的价值观相冲突的想法。

*总是探寻事情的意义和价值，过于专注各种想法，会显得不切实际，而且经常会忽略一些常规的细节

*敏感，非常关注个人的感受和他人的反应，对任何批评都很在意，甚至会是为人身攻击。

2.5、总结

2.5.1 与职业兴趣相适应的职业特征

*从事有更多时间与人打交道的说服、教育和治疗工作；

*与职业能力水平相适应的职位定位建议；

*较符合中高级职位的要求，工作效率高，并能取得好成绩。

2.5.2 与职业价值观相适应的职业特征

*帮助他人同时让自我价值实现最大化的工作

2.5.3 与职业性格相适应的职业特点

*要求高品质、追求完美，不断改善；

*重视规划、顺序、流程和制度；

*喜欢谨慎的思考后才做出行动；

*有能力处理繁复的书面信息。

根据只为胜任力原理、人——职匹配的原则，我比较适合从事职业指导师。

我将在下学期分小专业时选择人力资源管理专业，并适当选修相关的心理学、社会学、教育学等课程，为以后做人力管理工作做好准备。

3 环境分析

3.1 职业前景分析

21世纪竞争更加激烈，而人才的竞争是竞争的核心之所在。最发达国家，职业教育已得到充分重视并且有了一定的普及度。良好的早期职业教育，一方面能帮助个人早日确立明确的职业发展目标，从而有预计有步骤的采取措施达到自己的职业成功；另一方面也能使人力资源得到最优组合，使社会更好地发展，达到多赢的丰收。很遗憾的是，在我国职业教育才刚刚起步，很多的领域还几乎是空白。但是，正是因为这样，前景和发展空间也是巨大的。

3.2 专业特色和培养要求

本专业学生主要学习管理学、心理学、经济学和人力资源管理方面的基本理论和基本知识，受到人力资源管理方法与技巧方面的基本训练，具有分析和解决人力资源管理问题的基本能力。毕业生获得以下方面的知识和能力：

§掌握管理学、心理学、法学、经济学及人力资源管理的基本理论、基本知识；

§掌握人力资源管理的定性、定量分析方法；

§具有较强的语言与文字表达、人际沟通、组织协调及领导的基本能力；

§熟悉与人力资源管理相关的方针、政策和法规；

§了解本学科的理论前沿和发展动态；

§掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有初步研究和实际工作能力；

§学生在一、二年级完成公共基础课和本专业基础课后，可以针对自己的具体情况在感兴趣的相关专业选修一组课程，使学生既具有较宽的知识面又能够适应工作和社会的需要，增强人力资源管理专业学生的社会适应性。

3.3 家庭环境分析

我自小生活在大学校园中，是家中的独生女。小康家庭环境温馨和睦，受家庭环境的熏陶，对人力资源方面有比较全面的认识和浓厚兴趣。在观念的更新和信息的获取上有一定的优势。

3.4 职业选择的 SWOT 分析

职业咨询师：

内部潜在优势（Strengths）

内部潜在劣势（Weaknesses）

1. 职业兴趣和职业价值观都符合此职业。
2. 专业对口。
3. 有好的洞察力，良好的团队意识，责任心强。
4. 在家庭的影响下，对此行业有较全面的认识，在观念和信息的获取上有一定的优势

1. 语言能力的掌握程度不够。
2. 性格相对内向，当众发言时会紧张。
3. 做决定之前考虑太多，显得有些优柔寡断。
4. 自控能力不高

外部潜在机会（Opportunities）

1. 为曙光行业，发展前景很广阔。
2. 正在被重视和关注中成长

外部潜在威胁（Threats）

1. 专业性不像技术型工作那样强，可能被别的人员替代。
2. 有可能被重视程度还是不够

4 发展路线

2005-2009 年，完成管理学和心理学的专业学习。

2009-2013 年，留学完成 PhD Program for those seeking academic research and teaching careers in the study of management。

2013-2017 年，在公司里做人力资源工作。

2017 年开始做职业指导老师。

积累一定经验后做职业咨询师。

5 职业咨询师分析

5.1 职业概况

职业咨询师是针对个人的职业发展、性格、爱好等具体情况，通过测试、咨询、诊断、规划等方式，运用科学的测评工具，提供全面的信息、策略与方法，引导咨询者客观地认识自己，了解自己的发展潜能、职业兴趣、个人性格，调适自己的职业状态，选择适合自己的职业发展方向，制定合理的职业发展规划的专业人士。如果把一个人的职业生涯比作一次旅行，那么职业咨询就像是为你画一张地图。有了它，走在路上的人心里会很踏实，将要启程的人方向更明确，在国外，还有专门的职业顾问为人们提供关于职业的各种建议和支持，帮助人们选择职业、寻找工作、发展现职。许多人拥有自己的私人职业顾问。

5.2 工作内容

§帮助咨询者认识自我；

§帮助咨询者认识是否适合当前的职业以及最适合的职业是什么；

§了解咨询者目前的状态离最佳目标有多远，应该从哪些方面来弥补。

5.3 就业范围

§公共就业服务机构，比如人才服务中心、职业介绍所；

§个体或民办机构，如专门的测量中心机构，或猎头公司，作为企业培训套餐中的一部分推出；

§各大学的就业指导处，这主要是为本校学生做指导的；

§公司的人力资源部，对本公司的员工进行岗位测评。

5.4 任职资格

§学历条件是大专以上学历；

§六年以上的工作经验；

§有劳动部正式颁发的职业知道师资格证书；

§优秀的职业指导师，还应具备心理学、教育学、管理学的相关经验，能全面掌握就业的动态。

6.行动方案

6.1 大学阶段

6.1.1 大二学年（上学期）

	知识方面	能力方面
目 标	<ol style="list-style-type: none">1. 补修大一上学期没有学的课程：高数（上），管理学，微观经济学，政治经济学。2. 通过 CET-4 考试。3. 准备 TOEFL 考试。4. 选修 2~3 门选修课。5. 所有科目 GPA 大于 3.5。6. 提高口语和听力能力。	<ol style="list-style-type: none">1. 提高领导和组织能力。2. 发展一门运动项目。3. 锻炼自己的当众表达能力并克服怯场的坏习惯，同时增强自信心。4. 从别人身上吸取经验教训，并形成良好的交际圈。5. 参与创建学校青年发展咨询与服务中心。
具 体	<ol style="list-style-type: none">1. 和别的班的同学一起上补修的课程，阅读相关书籍，每科 1~2 本。2. 每天早上六点半出门读英语，背单	<ol style="list-style-type: none">1. 竞选班干部，校学生会组织部副部长。2. 课堂发言，会议上勇于发

措 词（早上和中午各半个小时），晚上
施 练听力半个小时，参加补习班，做四
级试题。

3. 精听《FRIENDS》，提高 TOEFL
听力。

4. 周三、周五晚上 12~14 节：中国文
化概论，英语学术写作。

5. 课前预习，课堂认真思考，当天完
成作业，周末阅读相关书籍（每科
2~3 本）。

6. 去英语角，找外教交谈，听听力材
料：英语广播和电影。

7. 所去图书馆，拓宽自己的知识领
域，弥补自己的人文素质的缺乏。

表意见。

3. 完整地策划一次大型活
动，让自己的实践能力得到
全面锻炼。

4. 抽时间与不同专业、不同
家庭环境、不同性格的人交
流，从别人身上汲取经验教
训，积累一定的人际关系
网。

5. 在青年发展咨询与服务中
心做事，深入了解并实践自
己在大学生职业发展与规划
的理念，并把这一路的经历
都记载下来，并用专业的眼
光进行分析，为以后的课题
研究和论文发表做准备。

6. 体育课选择网球，每周去
健身 2~3 次，锻炼身体。

注：一星期最多回家一次，而且尽量不要过夜。

寒假：去北京上 TOEFL 班，准备 TOEFL 考试。

6.1.2 大二学年（下学期）

	知识方面	能力方面
目 标	1.参加 TOEFL 考试和 CET-6 2.选修 2~3 门选修课，读书 10 本（阅读专业课相关书籍）。 3.去华师修心理学双学位。 4 进一步提升英语听说能力。 5.保证公共课每一门成绩高于 85 分，专业课成绩高于 90 分。	1.进一步提高领导和组织能力。 2.继续参与学校青年发展咨询与服务中心工作。 3.准备暑假社会实践、 4.熟悉了解分班后的同学，与专业老师建立良好的关系。 5.进一步锻炼自己的写作和口头表达能力
具 体 措 施	1.每天早上六点半出门读英语，背单词（早上，中午和晚上各半个小时），晚上练听力半小时，参加补习班，做 TOEFL、六级试题。 2.课前预习，课堂认真思考，当天完成作业，周末阅读相关书籍（每科 2~3 本）。 3.周末在华师学习心理学课程。 4.去英语角，找外教交谈，听听力材料：英语广播和电影。	1.竞选班干部，多和班上同学沟通 2.参加演讲比赛。 3.与专业老师沟通。 4.竞选部长。 5.搜集社会热点话题，选择暑假社会实践课题，完成计划书。 6.去文学院、教育学院听课，

5.开始学习写学术论文，搜集感兴趣的课题。完善知识结构。

注：一到两星期回家一次，而且尽量不要过夜。

暑假：开展暑期社会实践活动和实习工作；准备 TOEFL 和 GMAT/GRE 考试；学习驾驶车辆的技术；在华师学习心理学课程。

6.1.3 大学三年

	知识方面	能力方面
目 标	<ol style="list-style-type: none">1. 参加 TOEFL 考试和计算机二级考试。2. 参加 GMAT/GRE 考试。3. 开始写一些专业论文，找老师参与项目的研究。4. 每门课成绩高于 90 分。5. 读专业书籍 20 本。6. 继续修心理学课程。7. 进一步提升英语听说能力。	<ol style="list-style-type: none">1. 积极参加院里组织的活动，与院里的同学多交流。2. 做一些社会兼职，与社会接轨，增长经验。3. 开始查阅美国研究生院的信息。4. 进一步锻炼自己的写作和口头表达能力。5. 实践咨询服务。
具	<ol style="list-style-type: none">1. 参加计算机二级培训班，做题目。	<ol style="list-style-type: none">1. 参加院里的相关比赛。

体 措 施	2. 参加新东方 TOEFL, GRE/GMAT 培训班。	2. 与院里同学交谈, 交流思想。
	3. 每天早上六点半出门读英语, 背单词 (早上、中午和晚上各半个小时), 做历届考试试题。	3. 做推销员、实习生等社会兼职。
	4. 课前预习, 课堂认真思考, 当天完成作业, 周末阅读相关书籍 (每科 2~3 本)。	4. 参与大学生职业发展与人生规划方面的课题研究。
	5. 广泛阅读专业书籍、社会热点报纸	5. 做就业中心和心理咨询师的助手。
		6. 参加一些技能培训班。 通过网络和书籍, 了解留学信息。

暑假: 开展暑期社会实践活动和实习工作。

6.1.4 大四学年

1. 联系美国的研究所以, 确定毕业后的发展路线。
2. 继续修心理学课程。
3. 每门课成绩高于 90 分。
4. 实习。
5. 继续写专业论文, 与老师共同完成项目的研究。
6. 准备和撰写毕业论文, 准备毕业。
7. 继续做一些社会兼职, 与社会接轨, 增长经验。
8. 为大学留一些美好的回忆。

9. 积极参加学院和学校的活动，珍惜最后一年与大学同学在一起的时光。
10. 总结大学四年的得失，制定未来的发展路线。
 1. 上网查阅国外研究所的相关信息，与国外老师联系。
 2. 找教授写推荐信。
 3. 联系公司实习，做兼职。
 4. 课前预习，课堂认真思考，当天完成作业，周末阅读相关书籍（每科 2~3 本）。
 5. 广泛阅读专业书籍（国内外）、社会热点报纸。
 1. 多与同学老师交流，珍惜大学的最后一年。
 2. 参加学院和学校的各类文体活动。写点文字，以此纪念大学生活。
 3. 回头看看走过的路，对照计划进行评估。
 4. 调整未来发展的道路。

做一些想做但没有做的事情

6.2 研究生阶段（2009~2013）

完成海外留学，进一步锻炼英语能力，系统的获得国外先进的人力资源管理和职业生涯规划知识，完善自己的知识结构。拓宽视野，使自己具有国际化思维方式，为接下来的职业生涯做最后的准备工作。

6.3 工作尝试阶段（2013~2018）

成功完成社会角色的转换，通过不同的工作来积累工作经验。努力猎取喜欢并适合自己的职业，同时汲取新鲜的知识，避免被时代所遗弃。

6.4 工作确立稳定阶段（2018~?）

未来的世界无法预知，我会一直工作到我失去兴趣和激情，或者找到了好的接班人.....

7 结束语

一个人要想获得人生的成功，没有规划是不行的，没有目标比死还可怕。就像推磨的驴一样，忙碌一生却只是在原地转圈圈。今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。这次的职业规划让我明确了自己的职业生涯方向，开始踏上了通往辉煌的道路。当然，仅仅有规划是不够的，日后的付出是最重要的，它决定了我以后的位置。世界上唯一不变的东西就是变化，此后我还要根据环境的变化，不断的评估和反馈，坚持不懈，从而保证计划得以实施。换言之，成功需要五大步：（1）明确的目标；（2）详细计划；（3）立刻行动；（4）修正行动；（5）坚持到底。