

职业生涯规划设计书目录

序言.....	1
一、自我认知	
1.个性特征分析.....	2
2.兴趣爱好分析.....	2
3.能力分析.....	2
4.价值观分析.....	3
5.360° 评估.....	3
6.自我认知小结.....	4
二、职业认知	
1.家庭环境分析.....	5
2.学校环境分析.....	5
3.社会环境分析.....	5
4.目标地域分析.....	6
5.目标职业分析.....	6
6.职业胜任力分析.....	7
7.职业认知小结.....	8
三、职业生涯规划设计	
1.确定职业目标.....	9
2.制定行动计划.....	11
3.动态反馈调整.....	13
4.结束语.....	13

序言

莎士比亚曾说过“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目”。

在今天这个瞬息万变的时代里，每个人的职业生命都是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然踏入这个拥挤的社会，又怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地呢？

人生如下棋，不管多么用心布局，难免会有遗憾。尽吾志者无悔！珍藏起曾经的辉煌和荣耀，作为更上一层楼的基石，摒弃掉那些苦涩和泪痕，当作拼搏路上的考验，重新塑造自己的形象。

成，如朗月照花，深潭微露，是登月远眺的驿站；败，如滴水穿石，江流入海，有不坠青云之志，男儿当自强的倔强；荣，如过眼烟云，浮华如梦；辱，则胯下韩信，雪底苍松，终有抬头之日。

千招学不如一招会。在测定、分析、总结自身的主客观条件的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、价值观、职业素质等特点进行综合考虑与权衡，结合外部环境的制约，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排，使自己的人生精彩起来。

对人生进行一次详细的规划，亦是对自己负责任的表现。在竞争日益激烈的 21 世纪，对于现今的大学生而言，在对专业课精通学得扎实的基础上，持有一技之长，有理想和目标是有必要的。最重要的是，Time came in undifferentiated swathes，成功人生，从职业生涯规划开始。

自我认知

1.个性特征分析

★性格开朗、直爽，善于交际，待人热情，乐于助人。

★吃苦耐劳，能够承受较大的工作压力。

★随和，平易近人，脾气很好，基本上不随便生气，生气就是拿别人的过错来惩罚自己。

★勤奋、认真、上进，有责任心，相信有志者事竟成。

★踏实稳重，处事谨慎，喜欢稳中求胜，做事小心，注重细节。

2.兴趣爱好分析

★喜欢与文字打交道，有写日志的习惯，做事条理清晰。

★爱好练习硬笔书法，坚持每天都练，不仅可以增强我的耐心和恒心，还可以使我心平气和，气定神闲，益处多多。

★热爱读书看报，关注社会热点问题。

★喜欢朗诵演讲，经常参加一些比赛，不仅锻炼了我的胆量，还更加有利于我口语表达能力的提高。

3.能力分析

■能力优势：

☆自小跟奶奶在农村长大，具有农民同志艰苦朴素、吃苦耐劳的精神品质。做事认真勤奋，踏踏实实，不骄不躁，讲求原则。

☆胸怀目标，具有追求成功勇往直前的干劲，不怕失败。做事谨慎小心，不冲动，稳步前行。

☆对待别人比较体贴细微，有耐心，办事分寸拿捏得当，善于和别

人打交道，具有较好的组织协调能力。

☆英语较好，学习能力较强。

■能力弱势：

☆做事有时不够果断，过于注重结果和追求完美。

☆做事经验主义较强，缺乏创新，变通能力不够，对于新事物的好奇心和探索欲望不强，动手能力不够。

☆专业设置较为宽泛，所学内容广而不精。

4.价值观分析

■人生价值观：

相信“有志者事竟成”、“坚持到底就是胜利”，相信通过自身刻苦努力，必定可以到达成功的彼岸。选择我所热爱的，热爱我所选择的。

■职业价值观：社会型职业

惯于交际，容易合作，重视友谊，责任心强，适用于要求理解他人，缓和他人行为的环境，对那些为他人直接服务，为别人谋福利，与他人建立和发展各种关系的职业一往情深。

5.360° 评估

★自我评价：我是一个外向，进取心强的女孩。注重通过各个方面努力来提升自己，但缺乏创新精神，变通能力不强。

★家人评价：是个很孝顺的孩子，懂得关心体贴家人，不过有时脾气过于倔强，爱钻牛角尖。

★亲密朋友评价：自信，不过有时过于自信，对困难估计不足，导致失败。有正义感，责任心强，肯吃苦肯学习，是个值得交往的朋友。

★老师评价：总的来看是个非常上进、正直的好学生。综合素质比较高，但也有明显的弱点，性格有时过于要强，对有些事过于追求完美。要想提高自己的竞争力，就该将“水桶”最短的“一块板”补齐。

★同学评价：性格外向，待人诚恳，乐于助人，做事专心认真，但有时过于注重细节，有点舍本求末。

6.自我认知小结

★我是什么样的人？——我是一个乐观开朗，心思细腻，善于交际，有原则，具有良好的组织协调能力，具有很强的责任心的人。

★我喜欢做什么？——我喜欢从事经济研究方面的工作，关注社会财经热点，充实自己的阅历。

★我适合做什么？——我适合从事外贸实务工作，先就业后创业，最终组建自己的公司团队。

职业认知

1.家庭环境分析

◆家庭情况：父母双方的文化程度都不高，没有稳定的工作，靠出卖劳动力谋生，经济状况紧张，从小我的成绩就很出色，所以家人对我寄予厚望。

◆家人期望：希望我能学习好，未来的路走得平坦，有份稳定的工作，能及早为家庭分担一些负担。但他们也不会给我太大压力，只要求我尽力而为。

◆家庭影响：家庭负担重，使得我从小就很独立，凡事靠自己努力争取。虽然父母文化水平不高，但他们的教育理念却很好，他们教育我不要不劳而获，天上不会掉馅饼。我一直努力学习，积极进取。

2.学校环境分析

◆学校办学特色：以学生为本，注重专业素质的训练，以就业为导向。

◆专业特色：我所学的是国贸专业，属于学校特色专业，投入的师资力量和软硬件设施都很雄厚。

◆就业情况：随着经济全球化，社会主义市场经济的确立，世界经济连成一体，我的专业有明显优势。

3.社会环境分析

◆社会发展：我国经济发展迅速，政治环境稳定。国家对人才的需求越来越大，不断对高校投入经费，高校逐年扩招，大学生越来越多，但金融危机之后对外贸人才需求相对减少，就业竞争激烈。

◆**就业形势：**当今世界是以经济和科技为实力的综合国力的较量，我的专业完全符合这一特点，目前我国国际经贸人才在数量上严重不足，在业务上、素质上符合国际贸易人才条件的人数不多，在二十一世纪随着信息社会的发展，地球村的出现，信息高速公路的建成与国外的贸易往来将进一步增大，因此大批量的培养国际经贸人才已成为我国人才培育工作所面临的一项重要任务。国贸人才缺口很大，所以我的就业前景广泛。

4.目标地域分析

我的目标城市是苏州。苏州经济发展较快，外商投资和中外合资企业也比较多，我的专业就业前景广阔。读书期间依托苏州广阔的社会资源，找到较好的外贸公司实习、兼职成为可能。毕业后我的人脉资源主要分布在这里，我将来在苏州工作会有很强的适应力，且提升空间比较大。

5.目标职业分析

◎目标职位名称：外贸公司外销员

◎岗位说明：

- ①从事专业外贸公司的进出口业务工作；
- ②从事各类自营进出口生产企业、科研机构等的进出口业务工作；
- ③从事各类外资企业的进出口业务工作；
- ④从事各类专业的报关、承运货物等国际物流工作；
- ⑤在各类涉外型的企业、机构从事初级财务工作及业务管理工作；
- ⑥从事国际市场调研、策划及国际贸易纠纷调解的辅助性工作。

⊙任职资格：具有商务英语等级证书，外销员合格证书，报关员资格证书等。

⊙工作条件：掌握计算机应用能力，会使用相关软件进行进出口业务操作；掌握网络使用技能，具备网上贸易的能力；具备初步识货验货的能力；熟练掌握外贸单证的制作；熟悉进出口货物报关、运输、检验、结算等各项流程，并能熟练操作；掌握会计的运作程序，具备简单财务核算的能力；懂得国内外贸易法规和操作惯例。

⊙就业和发展前景：随着中国加入 WTO，一些美国、日本等地区有较多的知名零售业巨头进入我国，给国际经贸专业人才提供了机会。在银行、保险、财务、管理等许多服务领域，均需大量熟练掌握国际贸易惯例，能利用网络营销进行全球沟通的人才，所以我的就业前景广泛。先从基层外销员做起，熟悉掌握业务流程，不断为组建自己的团队积蓄专业和人脉力量。

6.职业胜任力分析

◆我的优势：身体健康，精力充沛，有正确的目标和为目标奋斗的欲望。专业知识学得扎实，在大学期间利用各种机会锻炼自己的各种才能，关注社会财经热点，对外贸实务很感兴趣，也愿意为之努力，对照企业招聘外销员的职业标准，我相信通过大学四年的勤奋努力，一定会符合要求。

◆我的机会：国家对大学生就业的优惠政策，企业发展对高素质外贸人员的迫切需要，所学专业竞争实力比较大，符合社会和企业发展趋势，前景好。

7.职业认知小结

通过以上所述职业认知分析，结合自我评估所得结论，企业外销员的工作内容、任职资格、工作环境、职业素质等等都符合我的兴趣，满足我的价值感的需要，通过努力我可以胜任外销员的工作，运用我的专业知识和实践经历我还可以把工作做得很出色，为组建自己的公司储备经验和人脉力量，它良好的发展前景更坚定了我成为一名企业外销员的信念！

职业生涯规划设计

1.确定职业目标

我的职业生涯总目标：外贸公司经理

各个时期的职业目标如下：

●近期目标（20~22岁）

这个阶段是我的就业准备期，需要提升进入目标行业的各种能力，在这个时期的任务有：

①完成课程的学习，保证基础理论知识的积淀。专攻专业，广泛涉猎，积极探索，对专业需要进行深入研究；

②参加《大学生职业生涯规划大赛》，给自己一个明确的目标和规划；

③积极参加学院、系部组织安排的各种活动，讲座；

④参加各类社会实践活动，锻炼自己各方面的能力，给自己更大的提升空间；

⑤努力学习，争取一次性通过考试，拿到计算机国家二级证书，英语四级合格证书，商务英语初级证书，外销员合格证书，报关员资格证书，商务英语二级证书，中级口译等，并在日常生活中注意加强相关专业的训练；

⑥课余时间积极参加体育锻炼，拥有良好的体魄，身体是革命的本钱，大二暑假去驾校学习培训，取得驾驶员资格证书；

⑦利用每个假期到企业单位实习，尝试不同部门的岗位见习，形成初步比较，探索自己在不同部门岗位工作的适应度；

⑧与外贸企业工作人员接触，收集其行业经验，扩大在其领域的人际圈。分析苏州地区的企业发展现状和人才需求，选定毕业应聘的几家目标企业，并争取与这些企业保持一定的联系；

⑨在顶岗实习过程中，找到一家较好的外贸公司实习，通过实习了解外贸人员的工作内容以及能力要求，有针对性的进行学习改进。在其中努力工作，保质保量完成领导交办的各项任务，突出表现，寻求能力认同，争取毕业后直接到该企业任职；

⑩完成毕业论文，准备投入工作。

●短期目标（22岁~27岁）

毕业后我会到目标企业应聘外销员一职，寻找自己发展的潜力和不足，并制定相应的策略，学习外贸的管理运行机制，同时积累经验及资金，形成自己的客户群，为自己的创业之路奠定基础，就业准备期对这一时期具有很大的影响。

工作中勤勤恳恳，努力做好本职工作，协调好各方的关系，努力工作，做出成绩来，得到领导和同事的认同。这一阶段的目标是完成从外销员到中层管理的能力过渡，所以我需要在自己的部门发挥重大作用，并培养自己的管理和决策能力，为进一步升职做好准备。

●中期目标（27岁~35岁）

这一阶段主要是担任外贸企业的中层管理者。这样工作权限就明显扩宽了，可以参与决策管理，拥有了一定的发言权，我可以直接进行决策管理上的学习，同时可以结识更多的高层管理人员，拓展人脉的力量。还可以更快地增长自己的才干，为组建自己的企业寻找契机和突破口。

●长期目标（35岁~50岁）

学习好外贸的管理运行机制，充分积累外贸经验及资金，形成自己的客户群，为自己的创业之路奠定了基础。在经过了充足的准备之后，开始自己的创业之路，创建自己的服装外贸公司。我的初步预想是五年之内形成自己的优势品牌，然后依托品牌效应，兼营化妆品以及首饰，形成一个属于自己的外贸集团。作为一名外贸公司的经理，我要不断寻找机会实施策略使企业有更好的发展，增强企业的竞争实力，使企业在同行中地位稳固。

2.制定行动计划

◆近期目标行动计划

『大一行动策略』

学好专业知识，夯实基础，各科成绩优秀，获得奖学金；

单独或组织参加各项相关专业比赛，并取得成绩；

通过大学英语四级考试，加强口语训练；

业余时间积极参加体育锻炼，增强体质；

『大二行动策略』

各科取得优秀成绩，获得奖学金；

通过微软国际认证 MOS Excel 专业级考试，通过备考提升自己的计算机应用水平；

通过商务英语初级考试，重点提升英语口语表达能力；

利用暑假去驾校学习培训，拿到驾驶员资格证书；

单独或组队参加各项相关专业比赛，并取得成绩。

『大三行动策略』

努力学习专业知识，旁听专业课，争取拿到奖学金；

利用课余时间到外贸公司找兼职，通过工作了解其运行机制和外贸人员的从业技巧；

努力学习外销员考试课程；

通过大学英语六级考试和商务英语二级考试，通过备考提升自身的英语水平，重点提高英语口语表达能力；

思想时刻保持先进性，努力争取获得学生党员资格。

『大四行动策略』

努力学习专业知识，扩充专业知识面；

参加外销员资格考试，争取一次性通过；

课余时间尽量找到一家较好的外贸公司兼职，开始将所学技能应用于实践当中；

假期在外贸公司实习，提升业务水平，学习与人沟通的技巧；

准备好毕业时需要提交的论文，准备好毕业答辩；

做好毕业设计和求职简历，会写求职信，具备必备的面试技巧。

◆短期目标行动计划

努力胜任在职业生涯中的角色，不断给自己充电，出色完成各项任务，有良好的沟通协调能力，寻找发展机会。

◆中期目标行动计划

提高个人能力，充分发挥个人的作用，搞好与同事之间的关系，学会决策，冷静处理各种问题，善于沟通和管理。

◆长期目标行动计划

管理好自己的公司，处理好与其他企业之间的关系，为企业的长足发展奠定基础。合理安排时间，保证与家人和朋友的聚会时间，每天坚持体育锻炼。

3.动态反馈调整

◆目标职业前景评估

外销员既是一个极其普通的职位，又是集多种外贸实务于一身的通才。从总体供需来看，我国的外贸行业又遇到一个发展良机，但是这并不意味着所有的国际经贸人才都能受到企业的吹捧，这是因为我国对外经济贸易行业已不再是改革开放初期的低水平运行状态，如今对人才的要求有了全面提升，不仅要掌握最新的专业知识，而且要有一定年限的实物操作经验，同时必须持有国家颁发的资格证书、就业资格证书，这是最重要的岗位敲门砖，懂得国内外贸易法规和操作惯例，从业经验丰富是获得高薪的关键。

◆反馈调整

市场机制下，世界瞬息万变，每一份职业为适应潮流都会发展变化，这就需要我要时时掌握大量信息，了解职业的产生及发展动态，做出适时恰当地职业前景分析与评估，继而调整我的职业目标，职业路径与行动计划，从而更好地执业，以适应潮流发展。

4.结束语

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标

计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏与奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影。

这只是一份初步的规划书，当企业的目标或者我个人的能力与经验等因素发生变化时，我需要调整个人的目标和实施措施及时修正以上的设计方案。我坚信，将自己的理想与社会需要结合起来，脚踏实地，奋斗不息，我就一定会到达胜利的彼岸。

既然选择了远方
既然选择了远方
又怎能不风雨兼程