

职

业

生

涯

规

划

书

学院：广东职业技术学院

专业：服装设计与营销

（服营）112班

姓名：

学号：



目录

前言.....	3
1 做一个思想深刻的人.....	3
2 自我分析.....	4
2.1 职业兴趣.....	4
2.2 职业能力.....	4
2.3 个人特质.....	4
2.4 职业价值观.....	4
2.5 胜任能力.....	5
2.6 自我分析小结.....	5
3 改善人际交往.....	5
4 制定计划.....	5
5 调整心态.....	5
6 处理关系.....	6
7 锻炼胆识.....	6
8 计划与途径.....	7
8.1 第一目标.....	7
8.2 第二目标.....	7
8.2.1 一年级目标.....	7
8.2.2 二年级目标.....	7
8.2.3 三年级目标.....	7
结束语.....	8

前言

职业生涯规划是指一个人对其一生中承担职务相继历程的预期和计划,包括一个人的学习,对一项职业或组织的生产性贡献和最终退休.从立场不同可以分为两类:个体职业规划和企业对员工职业生涯规划.个体职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它和个体所处的家庭、组织以及社会存在密切的关系.对于企业而言,它是一项系统的、复杂的管理工程,因为它涉及到企业未来的发展、组织机构的设置、企业文化、培训机制、考核机制和晋升机制等;同时,随着个体价值观、家庭环境、工作环境和社会环境的变化,每个人的职业期望都有或大或小的变化,因此它又是一个动态变化的过程.因此,在现今这个人才竞争的时代,个人职业生涯规划与企业对员工的职业生涯规划都显得尤其重要。

当我拿着录取通知书踏进大学,作为一名大一新生,我怀着喜悦并激动的心情,充满着希望,也带着几分迷茫走进了大学校园。在我进入大学校园时,迎面而来的是美丽新奇的校园建设,亲切相似的同学面容,陌生向往的生活环境。有高兴,也有失落,但我都走进了大学校园,一切的一切将从这里开始四年新的学习和生活。

进入大学,我曾思考过一个问题:“我将如何度过自己的大学生活?”同时,更多的问题还将接踵而来,“课余时间自己怎么安排?”“我的专业学习该怎么计划?”

一下子从高中时代如上弦箭般的紧张沦落到无拘束的生活,人就很容易变得慵懒。习惯了高中时代的生活,上课、作业、考试及活动,都由老师或班主任统一安排。而到了大学,我们就像松了缰绳的野马,尽情玩乐,反而把最重要的学习丢一边了。所以,对于刚进大学的我们来说,要先把目标定下来,想想三年后的路我要决定怎样走?大学是一个全新的环境。步入这个环境的大学生,其实已经是半个社会人。

作为一名新生，应该树立一个全新的意识：独立自主，自己来规划即将开始的大学生活。

1、做一个思想深刻的人

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

职业生涯规划是知己、知彼，合理选择职业目标和路径，并以最优的策略、高效的行动去实现职业目标的过程。很多大学生在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，都不清楚自己究竟该扮演如何一个角色。职业生涯规划，对大学生而言，就是在自己兴趣、爱好的前提下及认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，我觉得很有必要好好规划自己的职业生涯。

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。有道是：“凡事预则立，不预则废”千真万确。对自己要做的或是将要做的事没有任何准备就是在为失败做准备！

一直以来自己有一个习惯就是在做任何事情之前，都会考虑一下，有个小小的计划，当然这并不是预不预的问题，只是我的一个习惯。在当前大学生所面对的就业压力十分的大，特别是我们大专生！我们如何在以后严峻的就业形式前做的更好，在以后应聘时从众多的应聘者中脱颖而出。我们以后到底做些什么？我们以后往那些方面发展？我们所以有必要提前规划我们的未来，为我们以后的发展做好规划，也就是我们的职业生涯规划！

在一个价值多元的时代，任何一个人都有权利选择肤浅或者深刻，但是，大学生就有理由让自己更有深度，也有理由承担更多的历史使命。大学生不但应该接受系统的思维训练，具备独立思考、深入分析的能力，而且应该用思想的深度来将自己和非大学生区别开来。

要做一个思想深刻的人，以下两个方面是缺一不可的：第一，多看有思想深度的书；第二，将自己的思想植根于现实的土壤。

2、自我分析

通过霍兰德职业兴趣测试结果分析以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，我认真的认知了自己。

1.职业兴趣：常规型。

这个类型的人的共同特点是尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

典型的职业是喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据

特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

根据霍兰德的兴趣测量表测试显示我的职业兴趣代号是 CSA，相对应的职业是：秘书、图书管理员、办公室办事员。

2.职业能力：信息分析能力不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化，具文笔功底。

3.个人特质：工作自觉、热情，能够吃苦耐劳，主张少说多做，爱学习，做事认真负责，喜欢有条理的办事，服从领导、听从指挥，富有团队协作精。

4.职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会;当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想;最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

5.胜任能力：

1)能力优势：有上进心，爱学习，相信自己行，能全神贯注，从领导、听从指挥，能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制定目标。

2)能力劣势：交际能力和观察力不是很好，做事带有点感性。

6.自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多多与人交流，扩展自己的交际能力，多看一些课外书，拓宽自己的视野，努力提高自己的综合素质等等。

3、改善人际交往

从自己的内在品质和人际交往的技巧两方面改善人际交往。要想改善自己的人际交往，首先应该提高自己的人格魅力，只有让自己成为一个有着高尚人格魅力的人，人际交往的技巧才能得到施展的平台。

对于大学生来说，以下几个方面的品质是在人际交往的过程中有必要具备的：

- 1.积极进取，奋发向上
- 2.不卑不亢，虚怀若谷
- 3.心胸宽广，热情大方
- 4.害人之心不可有，防人之心不可无

4、制定计划：明确大学要做的事，该做的事

刚到大学的时候，老师就说要在进校时就好好把握自己，尽快溶入角色。记得一定要把入门的基础学好。为以后打好基础。相比高中，大学中的学习，更多的是自学，明确知道自己想做什么，然后制定相关目标。作为我们美术专业的学生，在学好专业的同时，还要学好普通话学习计算机知识，辅助自己的学习以及如何教育的知识，然后获得一些相关的证书，为将来的就业做好充分准备。

5、调整心理：你不再是尖子生，一切从零开始

首先要正确看待自己。在这里，我们的基础都差不多，不管你在高中是多么出色还是落后。在这里我们都是普通人，一切从 0 开始。

刚到大学，我们要先熟悉环境，适应大学生活。有的新生由于心里准备不足，高中时期的心理问题没有得到及时调整，而导致不能适应新环境，人际交往能力差，过分自备和 不够自信。经过这个学期的学习，我明白大学和高中一样都是顶着很大的压力的。学习上的相互竞争，繁重的学习任务，紧张的考试压力以及期望与现实之间的

差距等。然而由于胆量小，人际关系不是很好，有些时候失去了自我展示的机会。着些会让我心情烦躁，无心学习。。我想到了大学我一定要克服这种种的问题，要做好对抗挫折的准备。有位老师对我们说树立正确的价值观很重要，能有效提高抗挫折的能力。“如果能自觉地树立科学的价值观，就能正确认识挫折，分析挫折，就能克服挫折。”同时也能更有效地控制自己的情感，提高分析问题和解决问题的能力。我们就会明确学习、工作和生活的方向，无论遇到什么困难和挫折，都会心胸开阔，朝气蓬勃。

6、处理关系：增强自我吸引力，让大家肯定你

大学是个团体生活的地方，一个寝室四个人，大家的生活方式成长环境都不一样。所以彼此间要学会宽容和融合，不断磨合。没有必要因为自己是来自大城市的富家子弟，就自觉高人一等，态度傲慢无礼，这样的话必然会被别人排斥孤立起来。相反，更没有必要因为自己是来自贫穷山区，吃的穿的没别人好，而产生强烈的自卑感，认为自己比别人矮了半截，我想没有一个人愿意跟一个看不起自己的人交往。我想大家在同个团体里面，就是互相平等的，要互相关心和谅解。但在团体生活中特别是寝室生活中，新生一定要把握好人际交往的几个原则：

- 1、要以诚待人,不要过于世故
- 2、要言而有信,不要轻易作出许诺
- 3、保持适度距离,不要过于亲近。
- 4、要自尊自爱,不要热衷于接受他人的馈赠。

- 5、要平等待人,不要盛气凌人。
- 6、要虚心听取不同意见,不要好为人师。
- 7、要善始善终,不要见异思迁。
- 8、要不溜不骄,不要见风使舵
- 9、要宽以待人,不要苛求于人。

我将要以上述条件要求自己对待身边的人际关系。

7、锻炼胆识：积极参与社团活动，拓展能力

在大一时，遇到学生会和感兴趣的社团招新，我们都应该去试试，即使没有选上，也会让自己在竞选是锻炼胆子；若成功担任了职务，更能体会到这些工作真能锻炼人。因为在工作中我们会学会如何待人接物，学会如何对应土法事件，通过这些实践会比别人早进了社会一步。业有科别，术有专攻，我们都有自己的专业。在学好本专业的同时，还应再学些什么？自己在哪些方面的知识还应补充、提高？我们都要早作好打算。大一时除了尽快适应大学生活，还要注重培养自己的独立意识和能力，最好是积极参加各种课外活动，拓宽视野，发掘兴趣爱好。多方面锻炼自己。我们入学时就会碰到学生会和各个社团招新，要积极尝试，让自己走出与他人相处的第一步。而做这些工作的话容易与他人联系，可以提高自身的基本素质。而且在做相关工作中，能发现自己其他方面的能力。现在还是大一新生。到了大二我会开始尝试兼职、社会实践活动，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。任何兼职可以使

自己的职业素质得到提升。而一些与自己专业对口的兼职或者实习，能提高自己的职业技能，在将来的就业中赢得有利的砝码。

8、计划与途径：总的目标可分解成几个小的目标去分阶段实现

第一个目标，在大学期间内，好好学习专业知识，多参加一些服装设计类的比赛，来锻炼自己；对于学校的一些社团组织更应该积极参加，这些都能让自己在历练中让自己得到成长。从而积累工作经验，提高自己的办事效率及办事能力。同时努力扩展自己的人脉关系，为今后事业的发展打好基础。

第二目标，首先是要把一些证书和等级考试通过，为自己以后找工作创造更多的机会。其次多走出学校去外面开阔一下眼界，可以找一些兼职或其他的工作来让自己提早适应这个社会，这样毕业了开始工作也不会感到排斥。至少我在社会中生存过，学到的东西是在学校无法学到的。我认为这是非常重要的，这不只是为了表面意义上的赚钱而是更深层次的锻炼。

完成上述两个小目标之后，自己要开始新的征程。可以选择设计行业，或是自主创业。

1. 一年级目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。主要内容有：

和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；参加学校活动，增加交流技巧；学习计算机知识，辅助自己的学习。

2. 二年级目标：提高基本素质和求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：

通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；尝试兼职、社会实践活动，并具有坚持性；提高自己的责任感、主动性和受挫能力；英语口语能力增强，计算机应用能力增强；撰写专业学术文章，提出自己的见解；参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会；学习写简历、求职信；了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

3. 三年级目标：工作申请，成功就业。主要的内容有：

对前两年的准备做一个总结。

然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。预习或模拟面试；参加面试等。

积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息、强化求职技巧；进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

结束语

大学生是作为未来社会建设者的一支重要生力军，影响大学生人生价值观形成和发展的因素必然是多方面的，不仅需要调动社会、学校、家庭等各方面的积极性，共同做好工作，更需要我们每个大学生自觉实践，勇于探索，读书好学，多思好问，革新创造，特别是注意从要从点滴做起，从身边小事做起，求真务实，把学校和党组织的思想政治教育渗透到我们的日常学习、生活的各个环节之中。

加强社会价值的行为规范，经过价值实践的反复强化，锻炼敏锐的思维，形成良好的判断能力，进而确立正确的人生价值

試
著
在
自
己
身
上
發
現
全
新
的
面
貌
？

