

# 职业生涯规划设计书

(主题：马小伟职业生涯规划设计书)

姓名：马小伟

学号：1405060207

班级：统计 1402

院系：经济与统计分院

电子邮箱：1019547096@qq.com

撰写时间：2017年6月25日

# 马小伟职业生涯规划设计书

## 目 录

### 1 、自我认知

职业生涯规划分析.....	1
360 度评估.....	1
自我认知小结.....	2

### 2 、职业认知

外部环境分析.....	2
目标职业分析.....	3
SWOT 分析.....	4
职业认知小结.....	4

### 3 、职业生涯规划设计

确定目标和路径.....	4
制定大学行动计划.....	5
动态分析调整.....	5
备选规划方案.....	5

# 一、自我认知

## 1、职业生涯规划分析

什么是职业生涯规划，就是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其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。有目标可以按照目标的实现分段计划和实施，即便遇到问题都可不慌张，及时做好改善和调整；没有规划，生活、事业、婚姻等就会随波逐流，需要随机应变，遇到问题也不那么从容。这就是最关键的为什么要做职业生涯规划的原因。

### 1.1 性格分析：

(1) 类型：和平型

(2) 特点：核心价值观：我觉得自己是一个普通人，我会尽力维持和谐的生活，与他人融洽和避免冲突的需要。我相信“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”注意力焦点：我如何才能避免冲突？情绪反应：别人大声命令时会有情绪，怕羞，怕事，懒惰。行为习惯：经常关注我们如何达成一致？气质形态：平和，乐观豁达，朴实无华，面向和善，节拍较慢。行为动机：渴望人人能和平共处，怕引起冲突，怕得罪别人，怕左右为难，不争名逐利，性格温顺，与世无争，爱好大自然，随和，但往往给人一种懒洋洋、没有个性、慢条斯理和满不在乎的感觉。精力浪费处：精力浪费在配合别人，成全别人，由于每天忙着认同环境、认同别人，因此没有发展自己的个性，变成一种懒惰的心态，没有活力。早年认同——性格形成可能原因：通常早年是活得愉快而满足的，而且父母对之也很好，觉得只要乖乖的，日子就是那么恬静和愉悦，所以非常喜欢享受这一份和谐和无忧无虑，也就不想做任何突破的事来打扰这一份平静，故而在每一个环境中，总是认同别人，以取得和谐。美满。

(3) 适合的职业：公司职员、营销员、律师、服务行业、司机、邮递员白领、老师、编辑、会计、人事等等

### 1.2 职业兴趣分析

(1) 类型：常规型

(2) 特点：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。

(3) 适合的职业：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。

### 1.3 价值观测试

(1) 类型：技术型

(2) 特点：该类型职业价值观的人认为立足社会的根本在于一技之长。因此钻研一门技术，认为靠本事吃饭既可靠，又稳当。

(3) 适合职业：木匠、农民、工程师、飞机机械师、自动化技师、野生动物专家、机械工、电工、司机、机械制图等。

## 2、360 度测评

	优点	缺点
自我评价	尽力维持和谐的生活，与他人融洽和避免冲突的需要。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”	别人大声命令时会有情绪，怕羞，怕事，懒惰。
家人评价	平和，乐观豁达，朴实无华，面向和善。	缺少行动，节拍较慢。
老师评价	性格安静，是个好的倾听者	和大家交流太少
亲密朋友评价	不争名逐利，性格温顺，与世无争，爱好大自然，随和。	懒洋洋、没有个性、慢条斯理和满不在乎。
同学评价	内向、被动、乐观、随和。	腼腆，内向。
其他社会关系评价	关注周围对其的抱怨；顺从、服务、很难说不；向往相容和熟悉，避免冲突。	对自己太封闭。

## 3、自我认知小结：

由以上分析可知：内向、被动、乐观、随和；关注周围对其的抱怨；顺从、服务、很难说不；向往相容和熟悉，避免冲突；拙于排列事情的优先顺序；不像其他人那样关注名誉及地位；别人会觉得自己动作很慢、经常拖延而不去行动；时常因为问题烦恼但却不去解决，特别喜欢睡觉和看电视，容易耽误事情，别人会觉得其被动和优柔寡断；不喜欢命令别人，但当别人命令自己时，会反感和变得倔强；对于不同观点的分歧和争论，能看到其方方面面；是一个和平、友善、随和、包容和忍耐的人。

本人的个性特点有：为人亲切，是好得聆听者，善于分析问题，做事踏实稳重，生活乐观。

适合的领域或职业有：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。

通过以上的自我认知后，本人最倾向于选择的职位为：办公室人员。

## 二、 职业认知

### 1、 外部环境分析

- ① 家庭环境分析：我是家里最大的经济负担；父母亲都希望我能够有所成就；父母亲从小教导我，做人一定要脚踏实地，再加上自己的丰富的社会经历才会赢得属于自己的人生。
- ② 学校环境分析：总就业率较高，近年学校各高职院校的毕业生就业情况都在稳步前进。但是在各个专业之间的就业率差距大。部分专业的毕业生就业的单位质量不够高，专业不对口的较多。
- ③ 社会环境分析：随着中国高校教育的发展，大学生的数量急剧增加，大学生就业问题也日益凸显，大学生就业难问题已成为急待解决的社会问题。
- ④ 目标地域分析：大学生就业形势目前很严峻，且在今后若干年将会持续严峻。

### 2、 目标职业分析

- ① 目标职业名称：办公室人员
- ② 岗位说明：办公室人员因为距离领导近，那么自己的闪光点会比较容易被发现，开始的职业发展比一般人要快，另外长期跟随的领导也是自己职业发展的助力器。一般办公室人员都会脱离自己原岗位到核心部门发挥自己的长处，也是领导对自己重用前的能力提升。
- ③ 工作内容：1、总经理秘书职能：围绕总经理日常工作，进行相关安排和协调，做好总经理的保障工作。2、基础行政工作：行政采购以及各部门开展业务工作如办公用品、食堂、车辆、卫生环境等的后勤保障工作，文件收取、印发、转发以及相关处理，3、文字工作，包括对应公司内部的行政以及党组织发文、年中终工作总结、通知，对外上报的工作总结，事项汇报报告。4、证照资质办理。
- ④ 任职资格：教育程度/ 经验： 1. 大专或以上学历；2. 至少一年相关工作经验。专业能力：1. 熟练使用常用办公软件。综合能力/ 素质：  
1. 具有良好的沟通协调能力；2. 具备细心、耐心的品质；3. 有较强的责任心及独立工作能力。

### 3、 S W O T分析

我的优势(strength)及其使用

我做事认真细致，有耐性，社会活动经验丰富，因此长于策划、执行、组织协作等。在面试中回答问题和分析案例时能够让面试官直接认识到我的分析能力，尤其是社会活动经验为我提供了许多让人信服的事例。



#### 我的弱势(weakness)及其弥补

专业知识不够，缺乏工作经验，应该努力提高专业知识，本科毕业，没有更高的学历可以去应聘那些要求硕士博士的单位，也没有工作经验我的机会及其利用多加入社团和一些提前招聘的投资岗位。更多倾向于不大计较学历和成绩，更重视个人能力的外企，尤其是面对应届生招聘的企业。

#### 我面临的威胁(threat)及其排除

我主学的是统计学专业，但我对办公室人员很感兴趣，我会在学好专业的前提下，多看办公室软件的书，两个结合共同提高。

#### MiniMax SWOT 分析

<p>外部因素 </p> <p>内部因素 </p>	<p>外部机遇: <u>Opportunities</u></p> <p>O1: 随着人们积蓄的增多和对更好生活的追求, 公司和个人将需要越来越多的办公室人员。</p>	<p>外部挑战: <u>Threats</u></p> <p>T1: 竞争激烈, 行政和文字工作比较难。</p>
<p>内部优势: <u>Strengths</u></p> <p>S1:</p>	<p>优势-机遇: SO</p> <p>1、与公司高管进出密切。 2、通过往来文件可以知道企业以及行业内部变化等相关信息。</p>	<p>优势-挑战: ST</p> <p>需要不断做好总经理秘书职能, 行政和文字工作, 以及证照资质办理。</p>
<p>内部劣势: <u>Weaknesses</u></p> <p>W1:</p>	<p>劣势-机遇: WO</p> <p>如果过期和上期企业的办公室基础的平台大, 见的领导层次高, 思路会比其他部门人员有层次。</p>	<p>劣势-挑战: WT</p> <p>打通上下级关系, 和各种领导接触。</p>

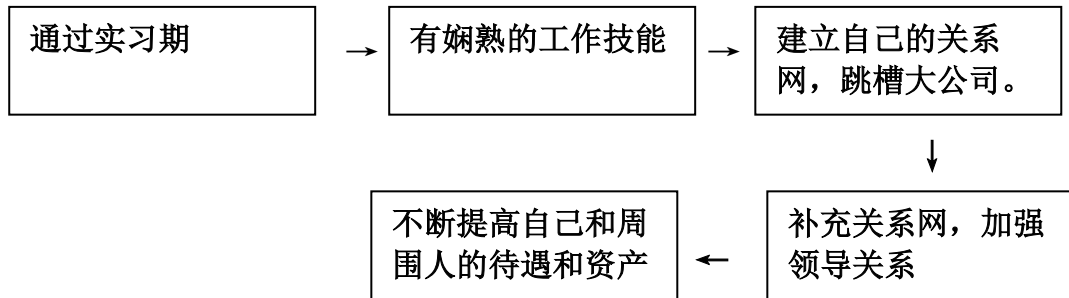
#### 4、职业认知小结

由此可见，我喜欢有条理做事高效实际，同时又不缺乏挑战的工作，爱好学习，虚心请教，踏实稳重，工作认真细致，倾听他人的真实想法，按需配置。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。

### 三、职业生涯规划设计

## 1、确定职业目标和路径

- ① 近期职业目标：找到一份可以自食其力的工作。
- ② 中期职业目标：建立自己的关系网，跳槽国企或者私企大公司。
- ③ 长期职业目标：自己利用人脉加强和领导关系，补充自己的关系网，加强自己和周围人的待遇和资产。
- ④ 职业发展路径：



## 2、制定大学行动计划

- ① 短期计划：在校学习进步
- ② 中期计划：通过英语 4 级考试
- ③ 长期计划：拿到必备的专业技能证书。

## 3、动态反馈调整

职业生涯规划不是一次完成的，它是一个不断循环的动态过程。在制作规划书的时候我们难免有一定的遗漏和疏忽，而且外部环境也一直在变化之中。因此，需要我们与与时俱进，根据现实情况适时进行评估和调整。

风险	应对方案
风险一 由于竞争激烈导致毕业后找不到工作	找出自己的不足之处，接受专业的培训，学习更好的应聘技巧为以后的工作做好准备
风险二 由于职位紧张没有找到适合自己专业的工作	利用在其他的岗位的学习积累一定的经验，不要放弃自己专业知识的学习。从事其他的管理及商业之类的工作
风险三 自己想做的职业也找不到	也要加强学习，努力提高自己的能力。把握住一切可能的机会，继续寻找可能的工作
风险四 成为一名安全管理人员，由于企业的规定，对自己的发展带来了影响	努力去适应企业的环境及发展，找到适合自己的工作方式。

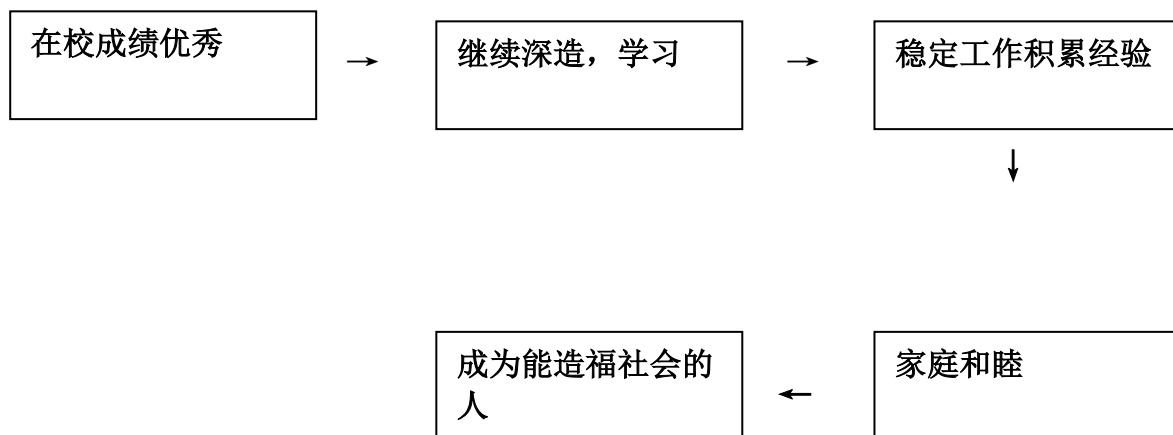
## 4、备选职业规划方案

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。

① 职业目标：继续深造，考公务员。

② 选择原因分析：喜欢不断磨练提高自己

③ 目标与生涯路线图：



④ 制定大学行动规划：

短期计划：在校学习优秀

中期计划：继续学习深造。

长期计划：稳定工作，幸福生活，造福社会。