

# 第四届青岛市大学生职业生涯规划

## 大赛参赛作品《以马为梦》

姓 名：陈杨

学 校：青岛农业大学联

系电话：

参赛组别：本研组

# 目录

简介.....	1
1.个人职业生涯规划知己篇.....	2
1.1 剖析自我，深入了解.....	2
1.1.1 自我简介.....	2
1.2 客观探究自我.....	4
1.2.1 个性特征分析.....	4
1.2.2 兴趣爱好分析.....	6
1.2.3 职业动力探索.....	8
1.2.4 价值观分析.....	12
1.2.5 360° 评估.....	13
1.2.6 自我认知小结.....	13
2.个人职业生涯知彼篇.....	14
2.1 职业规划内外环境分析.....	14
2.1.1 家庭与学校环境分析.....	14
2.1.2 当前社会与经济环境分析.....	15
2.2 当前国内外马业科学就业前景.....	16
2.2.1 行业就业分析.....	16
2.2.2 马业科学就业分析.....	17
2.2.3 意向岗位工作能力要求.....	18
2.2.4 意向企业分析.....	19
2.2.7 SWOT 分析.....	20
2.2.8 生涯人物访谈.....	21
2.2.9 职业目标的确定.....	24
3.个人职业生涯规划实施篇.....	24
3.1 短期目标详细行动计划.....	24
3.1.1 重点剖析及规划.....	24
3.1.2 具体计划及行动.....	25
3.2 中期目标详细行动计划.....	26
3.3 长期目标详细行动计划.....	27
3.4 终极目标.....	27
4.职业规划评估与调整.....	27
4.1 评估的重要性.....	27
4.2 职业规划的不确定性.....	28
4.3 时间效率评估.....	28
4.4 职业实施评估与调整.....	28
5.结束语.....	29
5.1 规划心得.....	29
5.2 致谢.....	29

## 职业生涯规划大赛简历

### 简介

- ◇ 任青岛霍斯凯恩翻译有限公司译员，参与翻译了《马的解剖》、《马的营养学》、《英国马术协会》等著作。
- ◇ 在大一下学期，参加了学校准备的 YOUTH AND DREAMS 英语演讲大赛，荣获一等奖。
- ◇ 2015 年 11 月，参与学院组织的《马科小册子》的编辑。
- ◇ 2016 年 5 月，五一假期期间，到青岛宝湖马术俱乐部做志愿者，为全国第五届 30 公里名人马主大赛做赛前准备。
- ◇ 2016 年 6 月，在莱河马术俱乐部做了为期两天的志愿者工作。
- ◇ 2016 年 12 月和 2017 年 6 月，连续两年担任新西兰马营养学专家凯瑟琳博士的助教，并且策划举办了第一届“莱河杯”大学生动物品种鉴定技能大赛。
- ◇ 2017 年 2 月，在成都达根斯国际马术俱乐部进行为期一个月的实习，实习期间担任法国教练 Vivi 的助教。
- ◇ 2017 年 5 月，与中国马术界权威专家王振山老师合作在中国《马术》杂志上发表文章。
- ◇ 自 2016 年 3 月以来参与中国马业协会组织的纯血马录入工作。

### 前言

机缘巧合之下，我来到了×××大学，并且就读了马术相关专业，由于对马术的热爱，对马背世界的向往，我开始了对自己未来职业的思考。在不断地学习和实践中，我确定了自己的职业生涯规划，我的职业定位是成都达根斯马术俱乐部的总教练。



为了深入了解该公司，我利用大二寒假的时间前往达根斯国际马术俱乐部实习，在为期一个月的实习中，我更加深入的了解马术教练这个行业，并且明确了作为一个马术教练需要具备的基本能力。骑术能力、语言表达能力、组织策划能力、英语能力、身体素质等。

每个人都有自己的生命清单，也就是自己的人生规划，人生规划表现在很多

方面，必不可少的就是职业生涯规划，在我看来，做好了职业生涯规划就意味着自己的大学成功了一半。不管现实和梦想差距有多大，我始终相信：命运是掌握在自己手中！所以我的职业生涯规划开始了，同时非常幸运能够参加本次职业生涯规划大赛，希望在各位良师益友的培训指导下能够进一步完善自己的职业生涯规划，让我未来的路走的更稳更长。

## 1.个人职业生涯规划知己篇

### 1.1 剖析自我，深入了解

#### 1.1.1 自我简介

个人介绍：

我是一名马术相关专业本科三年级的在读大学生。我性格外向，热情大方，与同学相处融洽。在校期间我喜欢参加各种有意义的活动，我加入了×××马术协会，在那里能使我的生活变得丰富多彩，并能提高我的表达、管理、组织等综合能力。并且协会经常组织协会成员到马场参观实习，有利于与马匹建立起相互信任的感情，这对我以后的职业生涯规划有着重要的意义。在马术协会里，我学到的最重要的东西就是一颗爱马的心。我明白了人与马的关系应该是这样的：你屈身为我做骑士，我哈腰为你当马夫。这就是马上马下的精神和感悟。每一匹马都值得被尊重，尊重马匹也是每一位骑手必须具备的品质。

通过了解，我知道英语能力在马术学习方面是非常重要的，因此，我还很重视英语的学习，每天都有自己固定的英语学习时间，不断努力扩大词汇量，坚持每天早晨 6 点起床晨读英语，我还参加了学院组织的英语晨读培训班，在那里，我的英语得到了提升，更重要的是，它帮我养成了早起学习的良好习惯，这将使我终生受益。在晨读中，我们会练习 FREE TALK，这对我的口语表达有非常重要的作用，通过一段时间的坚持，我从刚开始不敢开口说英语，到最后能清楚地表达自己的意思，我觉得这是一个非常大的提升，这个晨读训练也为我大二上期成为外教凯瑟琳的助手奠定了基础。

我热爱马术，我喜欢在马背上奔驰，我喜欢风从耳边穿过，我喜欢与马相处得亲密无间。我并且喜欢英语，我羡慕说一口流利英语的人，于是我想要变成自己羡慕的模样。我相信兴趣是最好的老师，我能在兴趣的带领下，拥有无尽的潜力，去完成我的规划和梦想，我会通过自己的努力，让自己美梦成真，活得漂亮。

课外经历：

1) 理论课程篇

时间	课程
2015 年 12 月	旁听了我校特聘讲师—新西兰马营养学家凯瑟琳戴维斯博士对 14 级开设的纯英语课程。
2016 年 5 月	旁听了中国马术界权威专家王振山老师对 14 级开设的马房管理课程。
2016 年 12 月 和 2017 年 6 月	连续两年成为凯瑟琳博士的助教。认真学习了凯瑟琳博士为我们这一级学生开设的课程。

通过专业课的学习，让我对马术有了更多的认识，让我的专业知识得到了积攒。并且作为外教的助教也增加了我的自信，让我能够自信地看待自己的规划。在担任助教期间，对口语的练习也让我感到非常快乐，这也让我更加坚定了出国留学的决定。感受最深的是，作为一个骑手，我们应该时刻关心马的健康，时刻注重马匹福利，马是我们人类的朋友，我们应该尊重马匹福利，这是体现在马匹生活的方方面面的，只有我们真正的学习了这些课程，并且深入的对其进行了了解以后我们才能做得更好。在学习中，凯瑟琳博士给我纠正了我之前一些错误的观点，让我更加了解我的专业。同时坚定了我成为马术教练的决心。

2) 马场实践篇

时间	实践内容
2016 年 5 月	前往青岛宝湖马术俱乐部，为“全国名人马主 30 公里耐力赛”做志愿者，在此期间，结识了美国马繁育专家 Andy，观看了人工授精的操作，在 Andy 的讲解中，我了解到了除了马术教练以外与马业相关的更多职业，并且知道了马匹繁育对马匹品种继承的重要性。
2016 年 7 月	在莱河马术俱乐部担任志愿者，在此期间学习了如何辨别草料的优劣。
2016 年 12 月	在凯瑟琳博士的带领下，先后前往了登程马术俱乐部、德瑞马术俱乐部、莱河大自然农场这三个马术俱乐部进行参观学习。学习操作了马匹日常护理，遛马等。
2017 年 2 月	利用寒假时间，到达根斯国际马术俱乐部进行了为期 20 天的实习，实习期间担任法国总教练 Vivi 的助教，近距离的了解了法国盖洛普马术，并且对其产生了浓厚的兴趣。

“实践是检验真理的唯一标准”，在实践中我们可以将自己的理论知识学以致用。通过实践我们更能了解到理论知识的可操作性。通过在不同的马场实习，让我对不同马场的经营和管理理念有了更多的认识，对我以后的工作定位有相当重要的作用。在实践中，能够观看到正在练习的马术教练，他们在马背上奔驰的身影，是我最向往的模样。

## 3) 校内工作

职位	工作内容
学院学生会副主席兼科技实践部部长	<p>(1) 组织招募创业班成员，创业班是我院开设的一个特色班，邀请了资深创业顾问孙玉贤博士为创业班常驻讲师。在与孙博士的交流过程中，锻炼了我与企业人员交流的能力，为实现职业生涯规划的美好蓝图画上了精彩的一笔。</p> <p>(2) 主持部门活动，多次主持经验让我积累了当众演讲能力和随机应变能力。</p> <p>(3) 组织策划大型比赛，我组织策划了首届“莱河杯”大学生动物品种鉴定技能大赛，这是首个只由马业科学专业学生参与的比赛。</p> <p>(4) 负责“三下乡”暑期社会实践工作。</p>

在学校工作中培养了我的管理能力和奉献精神，既然选择了作为一个马术教练那么奉献和担当就是我必须具备的品质。我很庆幸能够在日常的工作中培养自己这方面的能力，这为我实现职业生涯规划有着重要的促进作用。

## 4) 英语能力锻炼

能力	事件
演讲	获得 Youth and Dream 英语演讲大赛一等奖。
翻译	我是青岛霍斯凯恩翻译有限公司的一员，参与翻译了《马的解剖》、《马的营养学》、《英国马术协会》等书籍。
口语	在新西兰外教凯瑟琳来我校授课期间，我担任其助教。

在明确自己未来职业生涯规划的路上，我知道英语学习的重要性。通过自己的努力，在演讲、翻译、口语等方面都具备了相应的能力。这有利于我日后学习国外有关马术的先进书籍同时让我在与外籍教练沟通上没有障碍，能够更好的学习到一些技巧上的东西。

## 1.2 客观探究自我

## 1.2.1 个性特征分析

## (1) 主观分析

- 属于活泼好动乐观的运动型女生，喜欢与动物打交道，对马术运动非常感兴趣。平时喜欢收集与马术相关的杂志，观看大型马术赛事。在课余时间会前往学校附近的马场工作以换取学习骑术的机会。对于一个马术教练来说，过硬的骑术是一个教练必备的技能。
- 内在稳重，有严格的个人日程计划，时间观念很强，我会每天制定自己的时间安排表，并且严格执行奖惩制度，督促自己力争做到“今日事，今日毕”。马术教练这个工作需要严格的时间观念，每一位马术会员都有自己的时间安排，准时的岁他们进行教学是非常重要的。

• 我开朗自信的性格和吃苦耐劳的精神能使得自己快速适应各种环境和工作。在某年暑假实习过程中，每天需要在温度高达 39 摄氏度的室外马术训练场进行长达 8 个小时的工作。大家都知道，马术教练这个工作并不是很轻松的工作，我相信我所具备的品质能够帮我客服职业生涯上的一切艰难险阻。

## (2) 客观测评

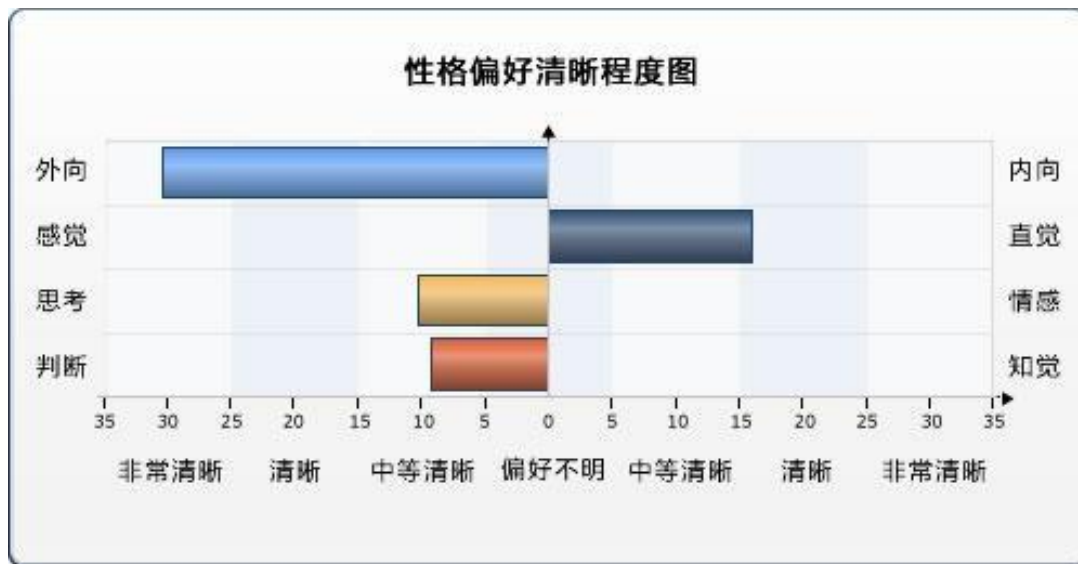


图 1 北森朗图性格偏好分析图

北森郎图性格偏好分析显示

我的性格类型为：统帅型

由图可见我的 MBTI 职业性格测试显示，我的职业性格类型倾向为“ ENTJ ” (外向 直觉 思考 判断 倾向度： E30 N15 T10 J9 )。

在日常的工作和学习中，我逐步培养起自己的统帅能力：

现任学院学生会副主席兼科技实践部部长，带领部门人员出色得完成了很多任务。

1) 组建学院第一个创业班，邀请了资深创业顾问孙玉贤博士为创业班常驻讲师。在部门同事的协作下，我出色的完成了组建创业班的任务，并且吸引了其他学院的同学前来听课，使创业班成为我们学院的特色项目。

2) 组织策划若干个活动，我组织策划了首届“莱河杯”大学生动物品种鉴定技能大赛、连续两届学院举办的大学生职业生涯规划大赛、作为小分队队长带领同学前往青岛宝湖马术俱乐部，青岛莱河大自然农场，青岛登程马术俱乐部，青岛德瑞马业有限公司进行实习、组织 2017 年青岛农业大学大学生志愿者暑期

文化科技卫生“三下乡”院级队伍组建等。

作为一个马术俱部的总教练，必须具备统帅性格，具备能够策划和组织日常工作活动的的能力。总教练需要安排各个教练的日常工作，负责教练的日常培训，并且还要跟销售部门的同事随时进行沟通。所以统帅能力非常重要，具备了统帅能力才能让手下的员工更加支持你的工作，一个好的统帅者必须要做到让手下的员工心服口服。统帅能力是先天和后天的结合，在后天的学习中我担任了科技实践部干事，组织策划了若干个大型活动。并且通过性格测试结果显示，我就是具备统帅性格的人，这为我拥有统帅能力提供了又一个具有说服力的佐证。

### 1.2.2 兴趣爱好分析

#### (1) 主观分析

我喜欢探索未知的事物，渴望得到更大更好的平台，以激励我不断进步。我是一个有毅力的人，聪明好学，对我喜欢的动物领域能沉下心来静心钻研，尤其是我所感兴趣的马业科学；我也不惧怕对数学统计的学习，乐于学习新的知识。同时我喜欢接触不同的人，擅长与人交流，总能很好的协调安排人和事。我拥有扎实英语基础，不惧怕对语言的学习和应用。我喜欢帮助他人，这样能让我心情愉快，更能发挥我的价值。

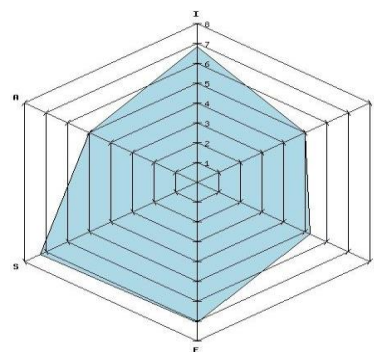
#### (2) 客观分析

通过《霍兰德职业兴趣测验》量表的测试，我获得的霍兰德职业代码是：ESI(企业 87.5%+社会 90% +研究 85%)

结果显示我属于社会型和企业型。

我日常的工作和学习让我逐渐培养起了自己这方面的能力。

(一) 我能在工作过程中跟不同类型的人建立起良好的合作关系。



图二、霍兰德职业兴趣测试图

1) 在创建创业班、举办“莱河杯”大学生动物品种技能鉴定大赛和参加其他比赛的过程中，与食品与安全学院、海洋学院、理信学院、经管学院的相关同学建立起了深厚的友情，为日后的合作打下了坚实的基础；

2) 与马圈的人也相处非常融洽。在实习过程中，努力工作，善于表达的我，与教练组 13 名教练都建立了良好的关系，我及时将我所学的知识内容回馈给马



场，得到了马场总经理陈琦的信任；

3) 还在大学学习中结识了新西兰马营养学博士凯瑟琳（并连续两年成为她的助教），中国马业协会代表王振山老师，山东省马业协会会长潘庆杰，四川省马术协会秘书长杨帆，他们在我平时的实习和学习中给予了我非常大的帮助；

4) 自大一以来一直与马业科学专业优秀的学长学姐相处愉快，在他们的带领下，我进入了青岛霍斯凯恩翻译有限公司，他们有在国内顶级马场工作的，也有在国外深造的，与他们相处开拓了我的眼界。

（二）通过若干活动的锻炼，我具备了较好的语言表达能力。

1) 在部门纳新活动中，我担任部门宣讲人员，通过较好的口才，为部门吸纳了优秀人才；

2) 进入部门两年以来我一直担任部门大型活动的主持人，具备随机应变和语言表达能力；

3) 我参与过“YOUTH AND DREAM”英语演讲大赛并荣获一等奖，我曾参加过往届的大学生职业生涯规划大赛，主题陈述和现场答辩环节获得高分。

4) 在马场实习期间，我曾跟着销售部经理工作过一个星期，创造了一周业绩的第一名；

作为一个马术教练，不仅要教会学员理论知识，还要让其将理论和实践结合起来。并且，马匹终究还是动物，在与其接触的过程中需要人和马都达到最舒适的状态才能够使马发挥其最大的潜力。这需要马术教练能够很好的与学员进行交流。应该要具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，要求具备智力或分析才能。我目前所具备的知识技能有：马业科学专业知识、马术比赛知识、英语沟通能力。并且我还有责任心、愿意脚踏实地、不拖沓责任、喜欢帮助别人、做事客观认真。熟悉各种办公软件、组织策划总结能力强、交流和表达技能、团队工作与人际能力、学习和思维能力。

我相信权威测试系统的测试结果，有了这些能力以后我一定能够通过自己的努力实现我职业生涯规划的最终目标。

### 1.2.3 职业动力探索

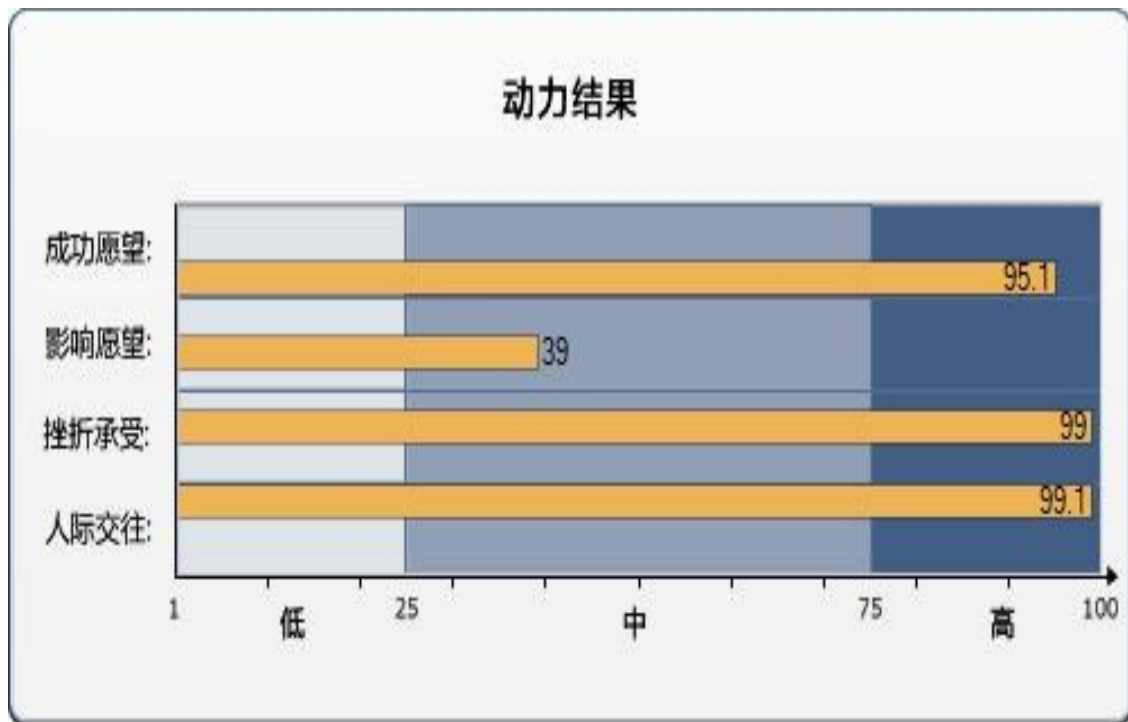


图 3 职业动力测试结果

具体表现为：

成功愿望：动机较强。

影响愿望：中等程度。

挫折承受：动机很高。

人际交往：动机较高。

在我看来动机是实现梦想的关键因素，我在大学生活中具有较强的动机，我明白自己的努力方向。

1) 英语学习。通过对专业的了解，我知道英语能力对马术的学习具有非常重要的作用，因此从大一开始，我坚持每天早上 6:00 起床学习英语，为了提升英语能力，我加入了青岛霍斯凯恩翻译有限公司，积极参加英语演讲大赛，考取了 BEC 中级证书，英语四级证书等，并且积极备考英语六级和雅思。

2) 骑术学习。为了能够有更多学习马术的机会，我会利用课余时间前往学校附近的马场工作以换取学习骑术的机会，在寒假实习过程中，为了跟马匹建立起较好的信任感，我会每天提前半个小时到达马场，亲自给马匹喂食。

3) 体格锻炼。作为一个马术教练，身体素质使非常重要的，为了能有一个强健的体格，我坚持每天锻炼。我办理了健身卡，每天按时到达健身房进行锻炼，

40 分钟有氧锻炼+20 分钟肌肉锻炼。

4) 人脉建立。众所周知马圈是一个富人圈，想要融入马圈，就得逐步建立起人脉关系。在学校，我努力学习马业科学专业课，课堂表现积极，得到了相关老师的重视。其中包括：新西兰马营养学家凯瑟琳、中国马业协会代表王振山 老师、山东省马业协会会长潘庆杰等。在实习中，我会珍惜与马场负责人相处的机会，努力完成相关领导交给我的任务。

作为一个马术教练，我不仅要和自己的学员进行交流还要跟手下的员工，以及老板进行交流。这些人都是处于不同阶段的人，也拥有不同的背景，因此具备相应的能力是非常重要的。交友广泛，能通过打理人脉解决一些实际的问题。通过分析得出我所适合的职业特质有：工作环境有组织、有条理，有清晰而明确的原则。工作充满挑战、竞争，能发挥我的创造性和逻辑性。

如果工作可以让我管理和完善一个组织有效运转并达到目标，我会非常投入工作能够展现并提高我的能力，有机会接触到各种各样有能力、有权力的人。这对我日后的职业发展是有扶助作用的，因为大家都知道，能够接触马术的人：非富即贵，我能在与学员交流的过程中获得更多的社会资源。而且在中国，人们都比较喜欢相信熟人，特别是在马术学习这个高端消费项目中，如果我能够处理好跟每一个学员的关系，那么我就可以在工作中逐渐积累自己的人脉关系。

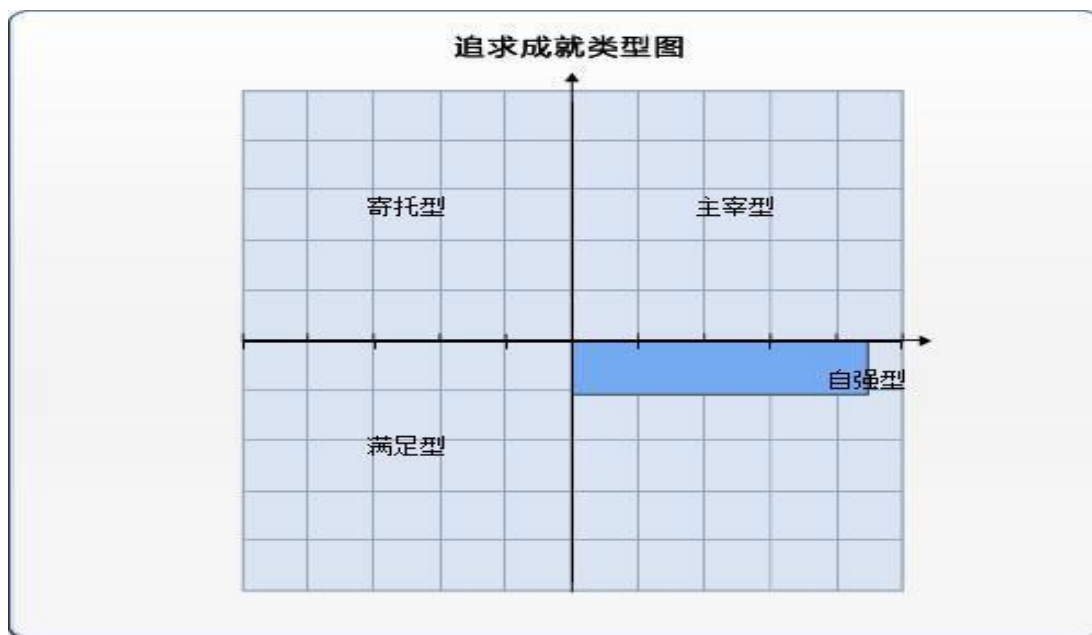


图 4 追求成就类型图

在努力实现目标的过程中我通常会表现出来的特点类型为：“自强型”

具体表现为：

1) 我对自己要求很高，把获得个人成功视为人生的意义，并鞭策自己不断奋斗。我富有主动性和进取精神。不管是从小受到的教育还是自身好强的性格，都成就了我主动进取的精神，我认为，一个人只要有了一颗进取的心，便不会再有任何困难，在筑梦的路上，难免荆棘满地，但是只要有进取的精神，我们就能克服一切的困难，迈向成功的彼岸。

2) 在我与别人合作时，更愿意自己多多努力，而不是影响和带动他人。我是一个喜欢和大家一起合作的人，但是我不愿意将自己的意见强加给别人，因为，每个人都有自己独立的人格，我觉得，我们没有任何理由支配和干预别人，这是对别人起码的尊重，也是团队能进行下去最重要的条件之一。

3) 我对的权力、地位并不十分在意。我喜欢做我自己喜欢的事，对权利和地位并不看重，我希望通过自己的努力实现自己的价值，并且能够让自己所在的团队发挥出最大的潜力。

4) 我在学习和生活中是一个严格要求自己的人，往往会取得骄人的成绩，能很快脱颖而出。我并不是同学们口中的学霸，但是，我有一套属于我自己的学习方法，我不敢保证我的学习方法是最好的，但是我觉得，这是最适合我的学习方法。

作为一个马术教练，自强精神是相当重要的。在平时的训练过程中会要很多的困难，而且这些困难都只有我们自己去解决，别人没有办法帮助你。比如：与马建立起信任关系，与马建立信任是一个非常漫长的过程，只有自己亲力亲为，用心去与马相处才能成功。另外，骑术的进步是通过一个一个的鞍时积累起来的，需要骑手坚持不懈的努力和付出，并且在练习过程中要不断克服困难。

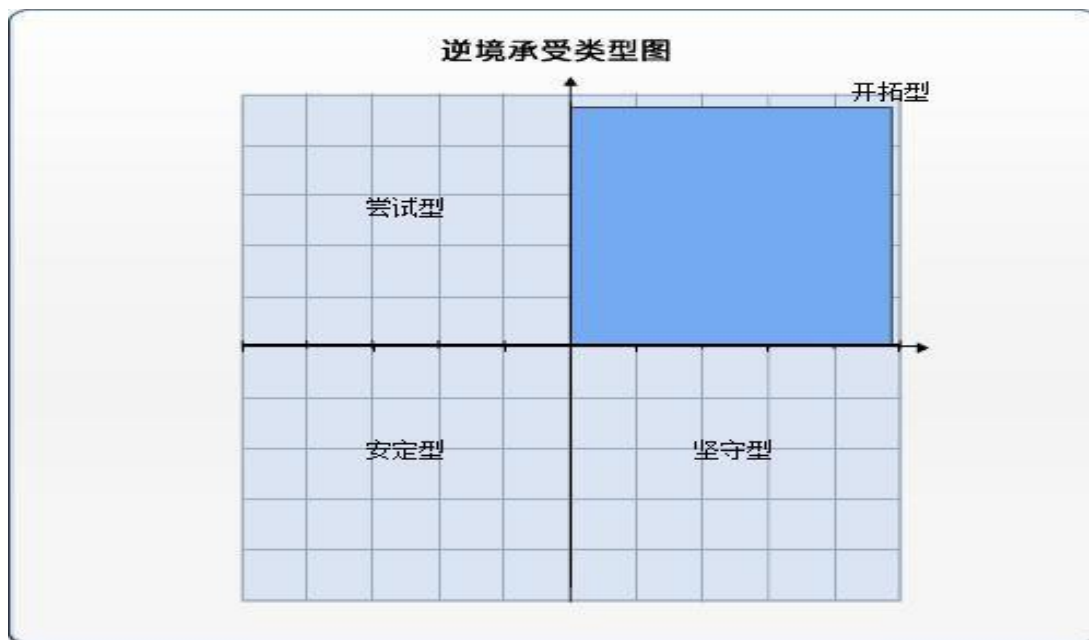


图 5 逆境承受类型图

身处逆境时的动力类型。从图上可以看出我是“开拓型”  
具体表现为：

1) 我热爱新尝试。在生活或学习中遇到困难的时候我会积极寻求不一样的解决方法。在筹办创业班之初，在外聘指导老师的问题上出现了问题，我积极转变思维，尝试加大队伍宣传，让相关老师看到我们队伍的亮点，然后主动与我们联系；在开展大学生 志愿活动暑期社会实践“三下乡”的过程中，由于活动之前已经停滞了三四年，所以再让活动复苏是一个非常困难的过程，因此，我积极寻求老师的帮助，与老师说明情况之后，请老师在点操时着重强调此次活动，鼓动大家参与。

2) 我的意志很顽强，因为我知道，只有坚强，才能战胜困难，才能战胜懦弱的自己。我能绝处逢生那是因为我足够坚强，我能如此坚强是因为我足够乐观，我乐观的性格成就了我顽强的品格。

3) 我常常能抓住一些特别的机会。比如：在马场实习过程中，我能利用空闲时间与从国外来的马繁殖学教授交流，学到一些有关繁殖学的东西；在外教和外聘的老师上课期间，我会抓紧时间跟老师沟通，让自己的疑问得到解决。

想要成为一个优秀的马术教练，必须具备开拓和抵抗逆境的精神。因为这个能力的应用贯穿了你整个教练生涯。在学习骑术的时候，你会遇到面临很多逆境，你可能不管怎么努力都没有办法跟马很好的进行配合，当你骑术达到一定级别后，你或许很难再往上提升自己，这就需要你有承受并且突破逆境的能力。

### 1.2.4 价值观分析

主观分析：

我是一个具有强烈的社会责任感的人，我会对自己的工作尽职尽责。如果非要给一个价值的话，那就是我的思考有新的发现，如果能影响所在领域的进程，或者给人类的发展产生影响那就是我的价值。因此我希望通过我自身的努力来带动整个领域的发展。

客观测评：

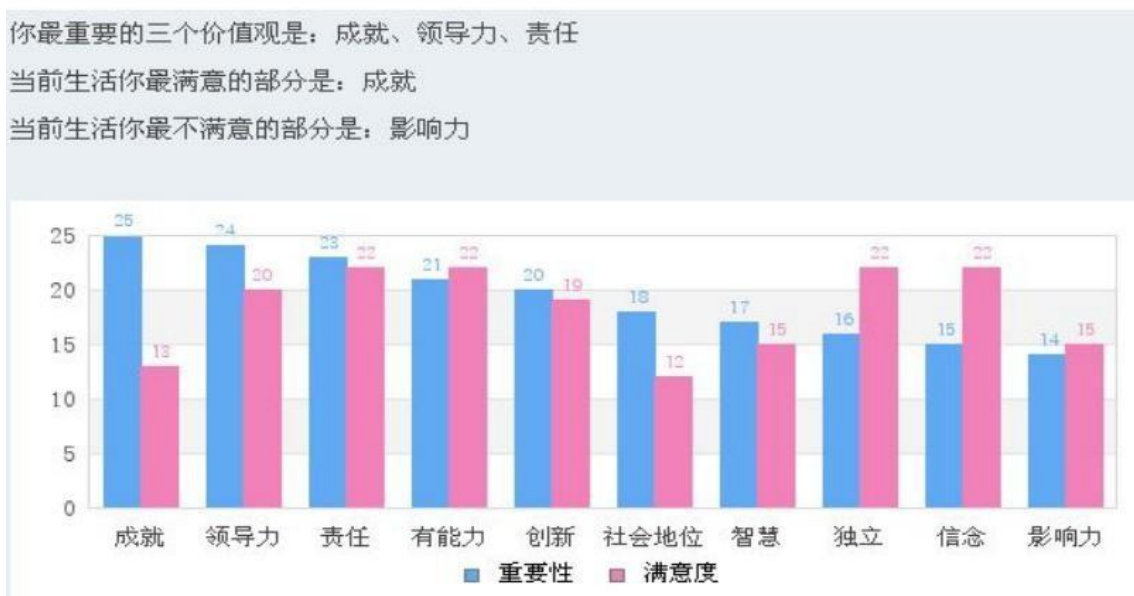


图 6 价值观测评图

分析可得，我最重视的价值观为：成就，领导力和责任，在选择工作时，我将会优先考虑到以上三点。

在日常的工作和学习中我也会践行自己的价值观。

1) 在学校相关负责人的带领下，我义务校正了《马科小册子》，这本书将作为马术相关专业教学用书，能够为日后此专业学生做出贡献，让我充满了成就感。

2) 我加入了中国马业协会组织的中国纯血马的录入工作，这个工作能让我更多的了解中国马匹的现状，对马匹的形态特征、亲代系谱等都会有很多的了解，让我收获了成就感的同时，为自己以后的马术教练生涯打下了坚实的基础。

3) 我责任感强。我积极申请了作为外教凯瑟琳的助教，并且在大一学年担任班级生活委员，为班级同学服务，在科技实践部的相关工作中积极主动承担自己应尽的责任。

成就感和责任感对于一个马术教练来说是非常重要的，它们能够督促马术教练不断向前，克服职业生涯中的艰难险阻。

#### 1.2.5 360° 评估

	优点	缺点
自我评价	我热爱动物，能为之拼搏，执着勇敢 自信满满，天生乐天派，乐于帮助他人	总是很客观、带有批判性地对待生活
家人评价	独立自主，不用家长操心 逻辑分析能力强	工作至上，忽略家庭、休闲，对平衡生活把握不佳
好友评价	管理组织能力强，有领导才能 有毅力，执着，不达目的不罢休 乐于助人，热心肠	有时表现得莽撞，不计后果，对那些既定问题不愿再审查
老师评价	做事很负责任，工作能力很强，干练 有大局意识，擅长团队合作 擅长有关技术性的工作，学新东西很容易 喜欢独创方法、体系或者模式来完成任务	容易对别人的情况和需要表现得较粗心、直率、无耐心，给人冷漠、独断专横之感

表 3 全方位评估

#### 1.2.6 自我认知小结

我参加了学校的若干比赛，包括小品演出，歌唱比赛，职业生涯规划大赛，因此，我具备表达及策划能力。

我是青岛霍斯凯恩翻译有限公司的译员，参与翻译了《马的解剖》，《马的营养学》、《英国马术协会》等书籍，因此我具备英语及表现能力。并且，我参加了学生会，成功策划组织了部门一些大规模的比赛，因此具备沟通及管理能力。

我能积极利用假期时间进行实习，在实践中对自己的职业生涯规划进行及时的调整和评估。我是一个能时刻发现自我的人，这有利于我调整自己的职业生涯规划。在凯瑟琳博士前来授课的过程中，我将自己的职业生涯定位于：马营养师。在凯瑟琳博士的影响下，我认为马营养师这个职业具有发展潜能，并且这个工作不需要太辛苦，只需要好好在实验室搞科研就好。但是在寒假达根斯实习的过程中，我发现我更喜欢直接跟马交流，特别是在接触了骑马以后，我更是深深的爱上了骑马，在马背上跟马配合，交流，然后一起进步的感觉非常好。而且我在担

任助手工作期间，喜欢上了这个工作。所以对自己的职业生涯规划及时做出了调整。

## 2.个人职业生涯知彼篇

### 2.1 职业规划内外环境分析

#### 2.1.1 家庭与学校环境分析

##### 成长环境

##### (1) 热爱动物

我是一个来自农村的孩子，所以从小就有很多机会接触不同的动物，在这样的成长环境中，我对动物有着深厚的感情。虽然小时候没有接触过马，但是我喜欢看《动物世界》，从中会看到一些关于马的信息，当我第一次看见骑手在马背上奔驰的画面时，我就深深地爱上了马这种动物。大学里，来到了马术相关专业，就有了更多的机会接触马，在接触中，渐渐开始了解了与马产业相关的职业链，于是在不断的调整和规划中确定了自己规划的最终目标：达根斯国际马术俱乐部总教练。在我看来，热爱动物是成为一个马术教练的必要前提。

##### (2) 家庭环境

我的父母都非常的开明，对我所学的专业都非常支持。他们并不认为女孩子就只适合当教师、医生、公务员，作为父母，他们希望的就是我能快乐，能干自己喜欢的事业。并且他们非常有远见，他们也会经常关注一些与马术相关的新闻和杂志，他们知道国外的马术相对中国而言更加先进，于是鼓励我大学以后能够到国外去学习。

由于从小父母不在身边，所以从小养成了独立自主的性格，这也成为了日后出国留学一个重要的保障，因为我的父母相信我的自我照顾和保护的能力，才支持我在大学结束后出国学习。从小，我父母对我要求就很高，在高要求的成长环境下，我养成了严于律己的良好习惯，不管是在日后的学习还是工作中，这都是我能够终身受益的优秀品质。作为一个马术教练，严于律己是一种表率，更是管理手下员工必备的品质。

##### 学校氛围

##### (1) 新兴专业，学校支持

作为学校的新兴专业，学校为我们组建了优秀的教师队伍，并且时常会有国外或者国内资深的马业专家到我们学校进行授课，新西兰马营养学家凯瑟琳、中



国马业协会代表王振山老师等都是马术相关专业的常驻讲师。并且我校与国外一些马业科学专业的重点高校都建立起了合作关系，比如：美国肯塔基洲莫瑞州立大学、英国皇家农学院等，并且学校联系企业为该专业学生设立了迪拜马科学专项奖学金，获得奖学金的同学可获得出国学习的机会。

## (2) 实践机会多

我校周边有众多的马术俱乐部，比如：青岛宝湖马术俱乐部、青岛登程马术俱乐部、青岛德瑞马业、莱河大自然农场等，众多的马术俱乐部为该专业学生提供了较多的实习，这有利于我们将理论和实践结合起来，在专业上取得优异的成绩。随着中国经济的发展，中国马业的发展也进入快速发展阶段。中国的马术俱乐部从当初的十几家剧增到现在的 700 多家，但是每年相关专业毕业的学生只有数百人，人才出现严重的缺口，对我校马业科学专业的学生来说，就业是存在着非常大的机会的。

### 2.1.2 当前社会与经济环境分析马

#### 场数量、市值、从业情况

随着中国经济的高速发展，人们的收入得到了提升，人们努力工作不再是为了解决温饱问题，而是提升自己生活的品质。提高生活品质的方式有很多，但是越来越多的人选择马术，马术本来就是一项贵族运动，是身份的象征，由于选择马术运动的人越来越多，大大促进了中国马业的发展，马术俱乐部成为越来越多中高层人士的最佳选择。

截止目前为止，中国的马术俱乐部达到了 700 多家，从事骑术教学的马术俱乐部有 90%左右，需要大量的马术教练进入俱乐部。在中国，虽然马术运动还不能达到基本普及的地步，但是了解马术运动的人越来越多，在 2016 年伦敦奥运会上，华裔骑手华天代表中国队出战奥运会，这是中国选手第一次登上奥运会的舞台，了解马术的人们都欢欣鼓舞。目前来说，马术运动的发展肯定会越来越受欢迎，不仅有历史文化积淀，还有当前社会的助力。

在就业方面，马业科学专业毕业的学生就业相对来说比较容易，由于马术俱乐部的迅速扩增，他们分布在中国不同地区，不同工作岗位。往届优秀毕业生也相当多。比如：2016 届毕业生沈叶挺，现在在美国从事马行业工作，通过学习交流，为中国马产业的发展贡献了力量；2014 届毕业生张金凤，目前就职业中

国马业协会，负责中国大型马术比赛的策划和管理；2017 届毕业生徐逸凡在美国攻读硕士；2017 届毕业生廖端晨就职于中国第一赛马网。此外还有很多优秀毕业生，他们从事着与马术相关的工作，并且取得了很好的成绩。

权威经济专业曾这样评价中国的马术产业：中国的马术产业已经走过了最艰难的时代，不可多日，必将成为娱乐产业中一颗闪亮的新星。

## 2.2 当前国内外马业科学就业前景

### 2.2.1 行业就业分析

随着中国经济的发展，政府对马业的扶持力度也越来越大。“现代马业集高端、自然、时尚等于一身，衍生出的产业服务链条十分丰富。美国、日本、澳大利亚、欧洲等国家和地区，马产业均已成为支柱产业，提供了大量的就业机会。中国作为传统的养马大国，发展还严重不够，但市场潜力巨大。”全国人大代表叶青建议，时机成熟中国应启动体育赛马彩票试点发行，以此推动现代马产业的发展。

现代马产业在经济发达国家都已得到了较好的发展，成为这些国家重要的经济增长点，提供大量的就业机会。美国现代马产业在政府的引导下高速发展，马匹存栏数从几十万匹发展到今天的 900 多万匹，马匹品种多、价值高，目前马产业已是该国的重要产业，为美国提供就业岗位 140 多万人，是美国就业人数最多的产业之一。澳大利亚马业是其第三大产业，仅次于羊毛业和煤炭业，提供了近 13 万岗位，也是澳大利亚就业人数最多的产业之一。英国、德国、法国、日本、爱尔兰等国，马业在 GDP 中均占有很高的份额，也是每个国家的支柱产业，提供了大量的就业机会。

在国外，马术已经在经济发展中占据了主体地位，而中国的马术才刚刚起步，当然，这也意味着中国马业发展具有相当大的市场。据调查，中国马术方面的专业人才及其缺乏，在校毕业的本专业大学生供不应求，此外，马术是一个相当大的产业链，包含的产业值也是巨大的。现今，中国的马场为数不多，并且在制度管理和马匹培养方面都存在着很大的问题，因此，需要专业的人员参与到中国马术的发展当中。在马术专业知识方面，中国现有的与马有关的书籍非常稀少，因此，翻译外来书籍也是中国马术发展的一个必要前提。

据调查，中国现在专门翻译马术知识的翻译公司只有一家，是由我校马术相

关专业的学生：廖端辰、徐逸凡创办的青岛霍斯凯恩翻译有限公司，因此，马产业对人才的需求是多方面的。众所周知，现在本科毕业的大学生，很多都没有办法找到合适的工作，甚至很多大学毕业生找不到工作，但是，由于马术的特殊性，在中国，学习马术的学生供不应求。相比大多数产业来说，在中国，马术是一个新兴产业，拥有非常好的就业前景和发展前景。

### 2.2.2 马术相关专业就业分析

**马术教练：**马术教练是直接和与马进行交流的职业，对骑手的要求较高，不仅要具备骑手应该具备的基本能力，还要具备与学员进行交流的能力，要善于指导他人。就国内而言，马术教练是非常稀缺的，特别是高素质的人才。现在很多马术俱乐部的教练文化水平都不高，有的甚至初中都没有毕业，他们有专业的骑术技巧，却无法很好的跟学员进行沟通。目前国内很多马术俱乐部都考虑到这个问题，因此毕业越权威专业，具有专业理论知识的我们，更加受相关俱乐部的青睐。

**马术专业大学教师：**随着中国马术的发展，相应的教师岗位急需人才，担任该专业教师福利高，并且，作为女生，教师的职业是相当不错的，工作稳定，受人尊敬，工作环境单纯。

**马匹护理技术人员：**在马术俱乐部或者马繁育中心，马术专业人才为目前公司急缺的人才，但是对专业素养要求高，且要有创新能力。随着中国经济的发展，越来越多的国外优秀教练进入中国，给中国的马术带来了巨大的挑战，作为企业技术人员，面对的压力更大，因此要想成为一个合格的企业技术人员，不仅要有专业的知识，还要有接受挑战的勇气。

**马繁育学家：**中国的国产马，能用于比赛的较少，因此，大多需要到国外进口品种优良的马匹。当有新的马匹引入时，马繁育学家要想办法让优良的马匹得到传承，这个职业对专业基础及实验科研能力要求较高。当然，这个职业的薪资也是相当高的。

**产品销售人员：**了解马的产业链，能够以高超的销售能力而独立发挥作用；其职责不仅仅局限于显而易见的销售增长，他们还要对产品市场的发展趋势进行分析。能说会道，能将企业的优点完全发挥出来，并且能在不影响企业名誉的条件下，巧妙的规避企业的缺点，这是一个产品销售人员不可缺少的能力，也是一个销售者是否合格的检验标准。

### 2.2.3 意向岗位工作能力要求

与马术相关的就业方向是一个庞大领域，它拥有属于自己的产业链，因此涉及到的就业岗位也很多。每一个岗位都具有重要的职责，在与马相处的过程中，需要我们不仅具备专业知识还要有足够的勇气。

#### 骑手

- 1、系统、扎实的专业知识，有从事相关专业多年的动手经验。
- 2、具有马术骑手资格证书，经验丰富。
- 3、深度了解成功和失败的开发案例，全面掌握这些培训的过程。
- 4、有学习专业知识与技能的能力，并能解释结果，推理、演绎更合理的作用机制。
- 5、通过对项目相关数据的分析，能推断、发现新的东西。
- 6、具有高超的领导才能，既能掌握研发方向，又能实施具体实验。

#### 公司管理者

- 1、强大的逻辑判断能力
- 2、高效的办事效率
- 3、与下属和上级的交流能力
- 4、坦诚、果断，有条理，并有出色的领导能力
- 5、善于做长期的计划和目标的设定
- 6、能很快看到公司组织程序和政策中的不合理性和低效能性，发展并实施有效和全面的系统来解决问题。

经过在多个马术俱乐部的实践经历，我对自己意向岗位的恶能力需求也逐步有了认识。系统、专业的基础知识非常重要。在马房管理过程中，我很多时候会犯一些小错误，导致马房卫生条件差，甚至影响到马匹消化道健康。通过后来的学习我知道，马在马房中的饮水设备要非常考究，哟啊随时保证清洁，并且防止给马饮还有冰碴的水，这会使马匹出现消化道疾病。在管理方面，必须要与同事建立起良好的合作关系，马房管理涉及到方方面面，只有大家都配合好，才能保证马匹健康，才能保证俱乐部的正常运营。

## 2.2.4 意向企业分析

### 成都达根斯国际马术俱乐部

达根斯作为西南首家引进法国 GALOP 马术体系，西南首家法国马术协会注册场地，同时也是西南地区唯一拥有正规青少年马术培训体系的俱乐部，达根斯国际马术俱乐部秉承踏实、稳健的作风，旨在传承法国马术文化，推广国内马术运动。



#### 企业优势分析：

1) 教练团队由中、外籍马术教练员组成。达根斯的总教练是法国人，她自幼学习骑马，是拥有法国盖洛普考试认定等级资格的法国教练，她的存在本身就是达根斯的一个营销口号。其中，俱乐部的全部中籍教员，均已获得法国 GALOP 马术体系认证，与法国资深教练进行联合授课。

2) 达根斯马术是西南地区唯一引进法国 GALOP 马术体系的俱乐部，也是西南唯一法国马术协会认证单位。成都达根斯马术俱乐部旨在传承欧洲血脉，摒弃国内散漫随意的马术学习，带来严谨、纯正、优雅的法国马术体系。达根斯国际俱乐部开业一年多以来一直引领者成都马术俱乐部发展的步伐，不管是营业额还是企业发展都是西南地区的佼佼者。

3) 达根斯国际马术俱乐部发展迅速。预计于 2017 年 12 月左右在成都有一个高端别墅群中开第二家店。这意味着教练人数短缺，目前该俱乐部仅有 13 名教练，如果脱店成功，则需要大约 20 名教练。达根斯的发展势头有利于我日后进入其团队。

4) 在平时的工作安排中，达根斯也会举办一些有特色的活动，比如：自闭儿童康复公益项目、麓湖旗袍会、承办四川省马术联赛、太古里特斯拉活动等众多的活动中，是企业形象更多更好的展现在消费者或者同行面前，为达根斯的发展积蓄了非常强大的力量。

5) 达根斯马术俱乐部由知名建筑设计团队打造，拥有大型室内场调教场、现代化的马房，以及私人高端会所。能够满足人们对马场高端印象的要求，因此吸引了很多顾客前往。

6) 达根斯位于风景秀丽的麓湖公园，平时来参观旅游的人员众多，为达根斯提供了源源不断的客源。

企业劣势分析：

- 1) 俱乐部规模太小，并且一些设施并不完善；
- 2) 马匹质量不好，大多数是国产马，在赛事的参与中没有竞争力；
- 3) 教练人员不足；

企业目前正处于发展转型期，在此期间，俱乐部加强了对教练素质的考核，注重马匹福利，逐步培养可以参与比赛的竞技马，以此来提高俱乐部的知名度。并且俱乐部已经在成都武侯区开始修建第二个马术俱乐部，规模是目前俱乐部的两倍，提升了俱乐部的硬件设施层次。

### 2.2.7 SWOT 分析

优势 S	<p>专业涵盖面广，自主选择能力强。</p> <p>通过 GRE 考试，已具备名校申请的基本资格。</p> <p>有扎实的与马业科学密切相关的应用知识。 创建并领导团队，具备管理组织能力。</p> <p>父母及老师、同学等对我的职业选择都持支持态度。</p> <p>接触过马术相关的内容，能很好的驾驭马匹。</p> <p>在意向企业实习过，对企业有一定的了解，具备一定的人际交往基础，日后工作过程中会更加方便。</p>
劣势 W	<p>专业知识储备略显不足。</p> <p>地域国家等原因导致消息不灵通，名校申请有困难。</p> <p>由于还处于大学阶段，所以能够自由支配的时间较少，到马场实习的机会也相对较少，并且在青岛没有做法国盖洛普马术的俱乐部，因此，学习盖洛普马术的机会只有等到寒暑假回家，有效学习时间间隔太长，不利于掌握骑马技巧。</p>
机会 O	<p>学校与美国相关专业领先的大学有密切合作，有较大的机会能够出国留学。</p> <p>通过留学继续在专业领域深造，能更加了解本行业发展动向</p> <p>国内对马业科学人才的需求极大，有较多机会找到适合自己的</p>

	工作。
威胁 P	<p>马术是美国较好的专业，进入名校的机会较小。</p> <p>名校要求极高，学习压力很大。</p> <p>现在，越来越多的外籍教练进入中国，给中国教练带来了很大的威胁，并且，现在越来越多的中国骑手想要到国外进行学习，到时候的条件肯定会更加苛刻。</p>

表 4 SWOT 分析

## 2.2.8 生涯人物访谈

访谈一：吴恙（达根斯国际马术俱乐部教练组组长）

我	请问你从事马术教练有多少年了？
吴恙	两年半。
我	你大学的专业是什么？
吴恙	畜牧兽医。
我	那你为什么会选择做马术教练呢？
吴恙	小时候住在农村，村里很多人养马，那时就特别喜欢马，没事就借他们的马来骑，所以一直有爱马的情节吧，大学毕业后，太不习惯拘束的工作，加上自己的爱好和专业，故而想到去马场上班，做做马兽医什么的，心想哪怕是铲马粪也愿意！来到马术俱乐部后，慢慢的开始学习骑马，然后就走上这条不归路啦…
我	看来从事这个行业 兴趣是相当重要的。在刚接触这个工作的过程中你觉得最难得是什么？
吴恙	我觉得对于初学者来说，最难的莫过于骑马时，摔下马之后还要爬上马背继续担心着被摔…
我	是啊！我当初刚开始学的时候也有这种感觉。如果女性要从事 这个行业，应该具备什么样的品质？
吴恙	马背上你是骑士，很帅气、很飒爽；但马背下，你是马工、马夫、清洁工、饲养员、兽医（一些简单的马匹伤病处理）……很累很辛苦！女孩子喜欢骑马的很多，但从事这行的，放眼中国马术圈都极少！我个人觉得，首先你必须得热爱马术，不是喜欢，是热爱！然后你必须得是女汉子，如果你连一斗车马粪都推不动，建议别来！因为这是马术教练最基本的工作！但是，如果一个女生能坚持这个工作，那她一定是优秀的，至少她勇敢、自信、有责任心和爱心、还有马背上的优

	雅和坚韧…
我	我知道达根斯做的是法国盖洛普马术教学，在你看来法国盖洛普与中国马术有什么区别呢？
吴恙	且不说马术本身，就说中国人对于马术的概念，也许大部分人只会想到草原上骑马飞奔的情景，一部分人可能连马都未曾见过。但是在欧洲大部分国家，比如法国，他们马术俱乐部就像中国篮球场一样存在。他们不都是马术运动员，但绝大部分人肯定会骑马。这说明人家马术运动发展水平高、普及程度广！马术，不仅仅只是骑着马飞奔，那只是马术的基础，就像盖洛普等级里要求一级就必须学会跑步！所以，最大的区别在于我们才刚起步，而人家法国却拥有完整的教学体系（盖洛普体系），就像我们学习语文一样学习马术，连教学模式都很成熟…
我	你在法国盖洛普马术学习的过程中遇到过什么困难吗？
吴恙	法国盖洛普马术教学体系在中国其实没有官方教材，所以这就会面临将法文教材翻译成中文教材的问题，我想这也是马术俱乐部的困难吧！
我	看来英语能力对学习国外马术有着非常重要的作用。你对自己的职业规划有什么要求吗？
吴恙	职业发展呐？一般我们这行大概有三条路可走：第一做职业骑手；第二职业教练；第三嘛，等自己有钱了开个马术俱乐部！但我更喜欢做一名职业骑手，毕竟一旦跨上马背，便再也不想下来了…

访谈二：Virginie Morin(达根斯国际马术俱乐部签约总教练，法国国籍)

我	请问你从事马术教练这个行业多少年了？
Vivi	五年
我	作为一个女性，你觉得跟男性相比有什么优势和劣势吗？
Vivi	首先，我并不认为作为女性会有劣势，相反，我觉得我们有很多的优势。作为女性，具有更好的语言表达能力和感染力，并且女性相比男性而言更加的细心，在对学员进行训练的时候能够发现学员的进步和不足，有利于学员进步。
我	你觉得要想从事教练这个工作，最重要的是什么？
Vivi	注重马匹福利。由于马匹发展速度的不同和文化根源等问题，中国在看待马匹福利这方面跟西方有很大的差别。在西方一些国家，马匹的福利是有相关法律进行约束的，马匹福利是人对马匹的尊重，也是与马建立良好纽带的前提。



我	我们都知道，作为一个马术教练，身体素质是非常重要的，你是怎么锻炼的呢？
Vivi	我从小就在马背上，骑马是增强体质最好的方式，每天坚持训练，身体素质自然就会好起来。骑马是一个 需要坚持的运动，骑术的提升是靠一个鞍时一个鞍时累加起来的，不可能一飞冲天，也不会永远停滞不前。
我	你觉得目前工作中遇到的最大的困难是什么？
Vivi	沟通是目前最大的问题。现在俱乐部的教练英语能力普遍偏低，在对教练的训练过程中，很多时候没有办法沟通，以至于很多深层次的技能方面的知识没有办法教给他们。我个人认为，作为一个马术教练，具备一定的英语能力也是非常重要的。随着中国马术产业的发展，越来越多的外国教练进入中国马术行业，我觉得中国的马术 教练必须承认他们于国外优秀教练之间的差别，然后积极主动的像他们学习，当然前提是具备一定的英语能力。

采访总结

总体而言，国内马术水平较落后，美国拥有全球最高教育水平和技术，其马产业发展迅猛，也属于高薪产业。因此本科毕业后争取到美国留学的机会对我的发展很有利，美国马术领域的发展呈现为地域差异，主要依附于学校和马场在其建立，因此选学校更需慎重考虑地理位置。

在未来的职业规划方面，如果要想成为一个马术女教练，就必须具备吃苦耐劳的精神。必须具备强硬的体格，因为如果连马鞍都拿不动的话，是没有资格成为一个马术教练的。此外，还必须爱马，尊重马匹福利，这样才能更好的跟马进行沟通，马术运动是一个需要依靠人和马共同完成的运动，因此默契是靠一个鞍时一个鞍时堆起来的。另外，作为一个女教练，一定要勇敢、坚强、有爱心、有责任心。如果一个女生能干好马术女教练这个工作，那么她一定是优秀的，是坚强的，是开朗的，是幸福的。



### 2.2.9 职业目标的确定

众所周知马业科学专业是一个高就业率的专业，也是一个考研率较高的专业，考虑到自身特点及个人梦想，我将会选择先通过考取美国的马术专业，而在此领域继续深造，同时辅修生物统计学，为自己发展增加筹码。毕业后留美发展，从而得到在大型马场工作的机会，后结合自身专业优势与领导能力，实现从技术到成功转到管理，实现我在马背上奔驰的梦想。

因此我的最终职业目标确定为达根斯国际马术俱乐部总教练。

## 3.个人职业生涯规划实施篇

### 3.1 短期目标详细行动计划 学涯篇 2015-2019

- (1) 成果目标：熟练掌握盖洛普马术骑乘的技能，具备成为教练的能力
- (2) 学历目标：美国名校马业科学硕士学位

#### 3.1.1 重点剖析及规划

##### 一、留学申请

##### 1、选择大学和专业：

专业目前有大体的几个方向，申请难易不一。美国的马术属于比较好的专业，申请起来有一定的困难，我必须在大学期间多多参与马场实践，将自己的理论知识与实践达到完美的结合，提升自己的专业竞争力，为到美国留学做好充分的准备。

根据专业选择合适的学校。我将根据综合排名和专业排名来选择，同时兼顾学校项目和优秀导师以及学校的地理位置，肯塔基洲是世界上马匹拥有量最大的地区之一，我会努力为自己创造机会，进入肯塔基洲的莫瑞州立大学，在那里，得到马术知识专门培训，丰富马术知识。

##### 2、硬实力和软实力提高：

我还不具备申请美国留学的条件，但我会努力丰富自己，在理论和实践方面都好好学习，为申请美国留学奠定基础。

各种实践经历和爱好很丰富，这一点对申请而言已足够。目前正在做有关专业的的项目，预计申请前能发表论文，这对申请名校极其有力。

我争取征得国内及国外教授同意，为申请提供推荐信。与国外相关学校教授正在尝试建立联系。

##### 3、准备工作：

积极上所有与马术相关的课程，逐步建立起在马圈的人脉。

## 二、名企实习申请及应聘

### 1、选择地区及企业：

美国肯塔基洲是美国马术较为发达的地方，美国肯塔基洲的大型马场是我梦寐以求的工作地点。我坚信，只有在马多的地方，才能学到与马相关的一切，才能找到适合的工作，才能实现人生的价值。

#### 申请资质：

通常为本科或硕士毕业，拥有优秀的英语表达能力。对马术比赛有相当充分的了解，并且能作为骑手完成一系列的比赛，只有在马背上才能充分了解马。

### 3.1.2 具体计划及行动

阶段	具体计划及完成情况
大一	<p>成功坚持早读英语一年。</p> <p>参加过大量比赛已初步锻炼出基本表达、管理组织能力。</p> <p>成功活跃在学校社团和学生会各项组织中，由普通成员逐步转为组织和领导者。</p> <p>旁听了新西兰马营养学家凯瑟琳的课，并与教授保持联系。</p> <p>出色完成专业学习，成绩专业前 10%，初步形成了自己对本专业发展的看法。</p>
大二	<p>继续坚持早读，使英语口语到达可以与外教流畅交流的水平。努力完成学生会的管理工作，具备管理、沟通、及组织策划能力。努力提升自己的英语水平，希望能在凯瑟琳教授来我校授课时，担任助教。</p> <p>保持与美国学校的师哥师姐建立联系，拿到国外专业资源。</p> <p>加入马术英语翻译团队，学习了本专业国外一流文献，参与并完成学院专业项目翻译。</p> <p>专业学习上仍不放松，保证专业成绩符合名校要求。</p> <p>课余时间，积极参与马场实践，在寒暑假期间继续前往达根斯国际马术俱乐部实习</p> <p>努力学习商务英语，争取在 2016 年 11 月份的 BEC 高级考试中通过考试。</p>

大三	<p>成功竞选成为学院学生会副主席兼科技实践部部长，进一步锻炼自己的领导和管理能力。</p> <p>努力学习专业知识，获得更多的实践机会。</p> <p>仍继续参与马业科学专业英语翻译组，翻译本专业论文，预计本月底发表。</p> <p>除完成项目之外，尽可能多到马场实践，提高必备操作技能。</p> <p>申请寒假到国内大型马场进行实习，提高专业实践能力。</p> <p>保持与国外教授的交流，更深入地了解本行业国外发展。</p> <p>在本学年结束前，GPA 达到 3.5 以上，发表专业项目论文两篇以上。</p> <p>多参与外教的交流课，并申请大四赴美交换生项目。</p>
大四	<p>赴美国交流学习马业科学专业，提高专业素养和知识面。</p> <p>适应美国生活，学习当地文化，为硕士学习的适应打下基础。</p> <p>参加相关学术会议和专业活动，与教授保持良好沟通，进一步了解理想学校的师资科研状况。</p> <p>钻研本专业课程，拿到符合名校申请的合格绩点。</p> <p>申请名校马业科学专业。</p>
硕士	<p>钻研马术骑乘，在教练的指导下认真学习，实现量变到质变的飞跃。</p> <p>假期到大型马场进行实习工作，了解本领域的发展动态。</p> <p>考取骑手资格证，使我具备应聘名企资格。</p> <p>多在美国各地走动交流，密切关注大型马场的动向。</p> <p>在读期间，与达根斯国际马术俱乐部相关人员保持联系，了解企业发展动向。</p>

表 5 短期具体实施计划与完成情况

### 3.2 中期目标详细行动计划 职场篇 2019-2025

- 1、成果目标：成功就职于达根斯国际马术俱乐部
- 2、职位目标：达根斯国际马术俱乐部总教练
- 3、能力目标：具备骑手技能和求职转变岗位能力

### 3.3 长期目标详细行动计划 升职篇 2023-2040

1、成果目标：成功完成达根斯国际马术俱乐部的教练部门管理工作

2、职务目标：达根斯马术俱乐部总教练

详细计划：

参与制定公司发展战略、年度经营计划和预算方案。出色完成部门管理，争取得到提升的机会。及时了解和监督技术发展战略规划的执行情况。与高层管理交流，积累大批人脉，拓宽眼界，提高信息的灵通性。

深入研究各类知识阅读相关书籍，和专业人员学习沟通。负责对研发人员进行积极有效的激励、监督和专业指导，提高整体业务水平和营造积极的工作氛围，提高整体效率。

熟悉了解公司人力资源、策划、财务等部门的运作。了解并学习公司管理结构，尝试负责整个项目，积攒专业经验，拓宽人脉。定期参加相关管理培训，争取调换职位。在公司运作、实践、学习和掌握除所有工作的管理知识和实操能力。

全国各地走动了解其他公司的发展情况，关注本行业的整体发展动向。逐步提升自己，朝着 CEO 梦发展。

### 3.4 终极目标 2040 年后

1、成果目标：达根斯国际马术俱乐部项目负责人

2、职务目标：达根斯国际马术俱乐部总教练

详细计划：

我会积极参与海外项目，起初应该虚心向前辈学习，在学习过程中逐渐积累经验，并且努力提升自己的能力。

在此期间，我会争取到海外学习的机会，将自己所学合理的运用到企业的管理和规划中，为企业的发展贡献自己的力量，同时，在工作中展示自己的能力和自己的能力得到同事们的肯定，同时也为自己积累人脉。

我还将亲自参与策划若干个海外项目，在与国外企业的交流当中，与国外企业的相关领导人逐步建立起利益共赢的合作伙伴关系。

## 4. 职业规划评估与调整

### 4.1 评估的重要性

计划需要现实来考验，我们需要根据现实对计划的可行性进行定期评估并作出调整，以达到理想的状态。现实有时如万里晴空，让我们顺利地达到目标；有时

又似荆棘满布,使前行的道路崎岖不平,这是,我们就要对计划进行适时地整,采取另外的方式达到最终的目标。

#### 4.2 职业规划的不确定性

(1) 自身因素:可能在考试的时候没有考到自己理想的学校,导致职业规划不确定。

(2) 社会因素:有关马术发展的各种政策的实施,同样也会导致职业规划的不确定。

#### 4.3 时间效率评估

在一般情况下,应三个月进行一次评估调整,因为间隔一段时间,个人可能会出现职业理念上的变化,而三个月一评估又不至于太过频繁引起心理上的烦躁,或影响正常的学习生活,在特殊时期时应把握时机进行一次评估调整,如明年的寒假,我将利用在企业实习时间进行独立思考,也可以得到公司长辈们的一些参考或指导;明年暑假去美国后,针对美国的经历,也会调整对行业的看法,

#### 4.4 职业实施评估与调整

凡是都有如果,常言道:有备无患。

★没有拿到名校理想专业的 Offer

不气馁,调整心态,积极面对。备选方案:

在大四的实习过程中积极与达根斯马术俱乐部取得联系,并进入其公司进行工作,从基础做起,力争通过自己的努力弥补没有出过留学所造成的遗憾。

★本科毕业时国外发展情况不明朗

结合自身的兴趣及对自己工作能力的判定来决定是否推迟出国。

备选方案:

抓住国内工作机会,丰富个人经历,提高专业能力,在根据下一步发展及时做出调整。

★硕士毕业后,美国理想公司应聘不成功

放松心态,积极面对。

备选方案:

先任职于达根斯马术俱乐部基层岗位,积攒工作经验。

## 5.结束语

### 5.1 规划心得

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、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

我知道现在认识到这一切还不是很晚，我有充裕的时间来朝着我的规划前行。为了梦想，我必须开始奋斗。

通过职业规划我也懂得了很多，学到了很多。在机遇与挑战面前，作为一个大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色？通过这次职业生涯规划，我内心深处受到感到强烈震撼，无论从思想方面，知识方面，工作方面均受益非浅。从对职业的理解方面和对职业的目标方面等等，都从一种模糊状态达到一种豁达开朗。同时我也全面而客观的认识了自我，全面分析了自我的发展和未来的方向，为自己的人生道路找准了方向。

### 5.2 致谢

非常感谢主办方提供的这次机会，让我们能够通过一个更科学、具体的途径来认识自己，了解自己，有机会与他人交流并取得进步，当然还有那些关心我、给予我指导意见的同学，谢谢你们！