



COMPANY NAME

PROJECT PLANNING PAPER

职业生涯规划书

Career Planning Book



姓名：杜雨露

学号：202127400107

学院：商学系

班级：现代物流管理一班

指导老师：付淑文

电话：18263373143

日照职业技术学院

目录

一、前言.....	4
二、自我分析.....	5
(一) 性格.....	5
(二) 适合领域职业.....	5
三、环境分析.....	7
(一) 社会环境分析.....	7
(二) 政策环境分析.....	7
(三) 技术环境分析.....	7
(四) 教育背景分析.....	8
(五) 家庭情况分析.....	8
(六) 职业信息分析.....	8
四、个人 SWOT 分析.....	9
(一) 优势.....	9
(二) 弱势.....	9
(三) 机会.....	10
(四) 威胁.....	10
五、制定职业生涯目标.....	10
(一) 职业目标及达成的职务或职称.....	10
(二) 学习培训目标.....	10
六、分阶段目标和实施计划.....	11
(一) 第一阶段.....	11

(二) 第二阶段.....	11
七、评估调整.....	11
(一) 职业目标评估.....	11
(二) 其他因素评估.....	12
(三) 规划调整原则.....	12
八、结束语.....	14

一、前言

每天，有太多得人沉沦余日复一日单调的学习和生活中，却感到无力改变，这些人中也包括自己。一成不变的生活，驾轻就熟的学习模式，带给我们的不是游刃有余进退自如的快感，而是疲惫不堪甚至厌倦。这样的心理感受当然不会是享受。不断重复同伴没有丝毫挑战性的事情，我们所体验到的快乐只会变得原来越少。就像饥饿时吃馒头一样，第一个馒头带来的满足感最大，吃到第N个的时候，基本上已经味同嚼蜡。因此，我们必须计划生活，计划未来。职业生涯每个人而言，都是在一定的时间内有效，如果不进行合理有效的规划，就会浪费自己的时间和生命。作为已经尚未毕业的我，很早就知道果不为自己拟定一份职业生涯规划：把自己的未来设计好。生活和工作就会没有了方向，就像大海里的一叶小舟，迷失方向，不知所归，为了高效的利用时间，实现自己的人生价值，特作以下个人职业生涯规划。不管发生什么事，都请安静且愉快地接受人生，勇敢地、大胆地，而且永远地微笑着。不要等待机会，而要创造机会。成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积。大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。人的一生，总是难免有浮沉。不会永远如旭日东升，也不会永远痛苦潦倒。反复地浮沉，对于一个人来说，正是磨练。因此，浮在上面的，不必骄傲沉在底下的，更用不着悲观。必须以率直、谦虚的态度，乐观进取向前迈进人生难免经历挫折和悲伤人生酸甜苦辣都要尝一尝，再痛再苦不要放在心上尝尽人间冷暖才能成长风雨过后才会有彩虹和阳光历尽重重磨难才能变坚强雨过天晴终究会晴朗。历尽重重磨难才能变坚强哪怕前方布满了风霜，幸福不会平白无故从天而降哪怕前方有大风大浪付出努力才会有

补偿也要更加斗志昂扬，没有人能随随便便就辉煌。一路高歌乘风破浪。除非只是好梦一场幸福不会平白无故从天而降，心中有梦想就要一如既往付出努力才会有补偿不能遇到困难说放就放没有人能随随便便就辉煌，千锤百炼才能磨炼出好钢除非只是好梦一场。饱经风霜才能更强。哪怕前方有虎豹豺狼，只要有梦想装在心上哪怕前方有魑魅魍魉。朝着梦想去飞翔也要更加奋发图强不怕一切困难和阻挡一路高歌冲向前方。一定会如愿以偿。

二、自我分析

（一）性格

我是一个性格随和，大大咧咧的人，喜欢宅在家里看小说。日常生活中，更倾向于稳定，安逸的生活，大多时候，不太善于挑战自我。但在与人交际方面，还比较得心应手，善于倾听，同时也比较喜欢结交朋友，能够妥善的处理好朋友之间的关系，但也不以交朋友为目的，顺其自然。同时也喜欢某些时候的独处时刻，喜欢自己一个人看看小说，刷刷B站。虽然有时候也会过于依赖别人，但我会努力改变。

（二）适合领域职业

心理咨询师

网站编辑

作家

仲裁人

人力资源经理

事业发展顾问

营销人员

企业组织发展顾问

职位分析人员

媒体特约规划师

编辑/艺术指导(杂志)

口译人员

社会科学工作者

心理诊疗师

大学教师(人文学科、艺术类)

画家

诗人

剧作家

电影编剧

电影导演

雕塑家

音乐家

艺术顾问

设计师

心理学、教育学、社会学、哲学及其它领域的研究人员

三、环境分析

(一) 社会环境分析

物流是供应链活动的一部分，为了满足客户需要而对商品、服务以及相关信息从产地到消费地的高效、低成本流动和储存进行的规划、实施与控制的过程。是以最低的成本，通过运输、保管、配送等方式，实现原材料、半成品、成品及相关信息由商品的产地到商品的消费地所进行的计划、实施和管理的全过程。中国是城乡二元结构，目前农村物流占社会总物流很低，随着中国农村的发展，这一形势会有所改观，随着社会经济水平的升高，普通消费者的消费习惯也在跟着改变，新型购物中心和网上商城消费越来越普遍。这些都很好的促进了现代物流的发展。

(二) 政策环境

“十二五”期间，我国将继续实施区域发展总体战略，并把促进区域协调发展列为未来五年十大任务之一。依托资本市场加快资源整合、改变物流业“低度集中、高度分散”的市场结构，将成为值得期待的高点。2011年的物流振兴将沿着资源整合、物流外包、专业物流、物流园区和信息化建设这五大清晰的主体演绎市场行情。

（三）技术环境

目前我国物流企业的技术水平远落后于发达国家物流企业的运用水平。即体现在硬技术方面的建设应用不足,更突出表现为软技术方面的严重带后,许多物流企业由于资金短缺,在物流设施上投资不够,尤其是一些传统的储运企业面临严重的设施老化、物流作业手段落后问题;致使物流作业效率低下,费时费力,企业经营成本居高不下,许多企业信息化建设严重带后,导致信息加工和处理手段十分落后,还不能满足商家追求快速反应和为顾客提供最大化的增值服务的要求。

（四）教育背景分析

我是日照职业技术学院商学院的学生,我就读的专业是物流管理,属于学院的热门专业,有统计数据证明物流管理前景好,专业物流师缺乏,所以我有更多的信心学好本专业。在商校里;我学会了承受,学会了担当,学会了珍惜在校的日子和规划自己的人生。我会在光明的道路逐渐自己的才能,用勤奋的双手创造明天的辉煌。

（五）家庭情况分析

我来自于农村家庭,可是父母对我一直很民主,家庭氛围一直很融合、和睦,所以我也继承了父母的纯朴,以及天生的乐观精神.家庭条件一般,我们一家人对生活的要求都不高,我爸妈希望我将来找一份简单的工作,过舒服的日子就可以了,我也是这么希望的。

（六）职业信息分析

WTO 使中国的大门逐步打开,跨国快递巨头们在中国的人才需求也随之

剧增，对人才的需求将不断增长，而在其他行业的需求上，最缺乏的是中高级物流策划管理与营销人才，最好是既懂营销管理又懂得策划，还懂得如何运用现代技术去改善提升原有操作模式的，不过，经验总是要积累才能有的，我们可以通过在操作岗位以及低级别管理岗位上的锻炼来达到要求。

四、个人 SWOT 分析

（一）优势(S)

- ①乐观进取的生活态度，善于发现新事物及其蕴含的积极因素
- ②善于观察，喜欢思考问题，且有一定的分析能力
- ③为人细心，做事认真踏实，对周围的事物有着浓厚的学习兴趣
- ④竞争意识较强，可充分利用周围的环境资源，环境交换能力强
- ⑤逻辑思维性和条理性较强，有一定的书面表达能力
- ⑥懂得反思和开导自我，关注心理健康，完善人格

（二）劣势(W)

- ①不喜喧哗场面，人多时不善交际，时常在人际交往中处于被动状态
- ②做事不够果断，尤其事前决定时常常犹豫不决，有时拖拉，三分钟热度，不够雷厉风行。
- ③阅历不足，实践欠缺，有时思考和研究问题不全面。
- ④工作学习方面有些保守，缺乏创新精神

⑤组织管理能力和经验欠缺

⑥有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心，对自己的一些方面缺乏信心

(三) 机遇(O)

①改革开放以来，我国经济飞速发展，对人才需求量大，就业前景较为乐观

②经济全球化浪潮，我国面临的国际化形势，为个人提供了更多的机遇和更大的舞台

③信息化时代，易于多渠道的获取信息和知识，提升自我，适应环境

④网络化社会，利于构建良好的人际关系

(四) 威胁(T)

①就业形势严峻，且社会和企业对人才要求提高，对个人素质要求高

②优秀人才众多，相比而言，个人竞争力弱。

③社会环境复杂，易于迷失自我。

五、制定职业生涯目标(8-10年)

(一)、职业目标及达到的职务或职称

首先从基层做起，努力开拓自己的发展空间，做一名实干者。

(二)、学习培训目标(知识、能力、经验、资格证书等)

在未来两年内首要的任务是认真学好各门学科,扎实专业知识,培养学习工作,生活能力,全面提高个人综合素质,充分利用校园环境及去物流公司实习的条件优势,适当做一些兼职工作锻炼自己的实践能力,并为就业做好准备。尽自己最大的努力获取更高的学历;不断充实自己,敢于尝试新事物,不断的完善自己。在今后学习工作中,重视与他人的交往,有良好的人际关系,拥有广泛的社交范围,能迅速适应周围环境,保持积极的人生态度。积累丰富的社会经验,毕业之前拿到助理物流师,四级英语证书等有关专业要求的证书。

六、分阶段目标和实施计划

第一阶段：2013-2017 年学业有成期

学好专业知识,培养学习工作,生活能力,全面提高个人综合素质,充分利用校园环境及去物流公司实习的条件优势,适当做一些兼职工作锻炼自己的实践能力,并为就业做好准备,参加些等级考试,拿到助理物流师资格证,英语四级证书等等。

第二阶段：2017-2022 年,熟悉适应发展期

在兼职工作的过程中,学习其他人的优点,改变自己的一些不好的习惯,努力寻找与专业对口的工作进行兼职并增加入生阅历,积累工作经验。在物流公司从底层做起,不能好高骛远,要脚踏实地的工作。同时,扩大自己的社会交际网,增强与人沟通能力。总结经验;根据自己的能力与社会环境进行高层次发展。在幼儿教育行业取得比较好的成绩。通过努力,成为幼儿园的

管理者之一。

七、评估调整

（一）职业目标评估

当出现裁员或者因故被开的时候，我将考虑再重新拾起书本，学习相关的科目，准备考取更高的学历。

（二）其他因素评估

如果身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况发生突变，就只能随机行事了。

（三）规划调整的原则

- ①当出现就业前景渺茫时我将会调整规划。
- ②当可以预测单位将发生大的变故时我将会选择调整规划。
- ③当目前从事的职业已经不再为社会所重视时我将调整规划。
- ④当觉得目前从事的职业已不再对自己有意义时我将调整规划。
- ⑤当发现更好的机会给我时我将调整规划。

现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇风险而夭折，另外，计划制定出来固然好，但更重要的在于其是否能被实践并达到预期目标，所以，风险需要预测，目标需要管理，计划实施需要评估“计划赶不上变化”要是职业生涯发展规划行之有效，就必须不断的对职业生涯发展进行调整，

“事预立，不预废”青春易逝，人生短暂，人不能停留在等待与迷茫中，特别是我们这些有理想的 21 世纪的青年们，一定要趁我们年轻，来规划我们的人生。我们每个人的心中都有一个梦，我们要为梦而战，特别是在就业压力巨大的今天，好好规划我们的未来，有目标有计划地实现心中的梦！大学生职业规划，就是对我们心中那个蓝图的描画，当下进行职业规划，就是给我们的梦想插上结实的翅膀。未来是美好的，可是现实又是残酷的：特别是近年来，大学生的就业压力何其之大！物竞天择，适者生存。作为当代的大学生，处在这个关口，一定要做好自己的职业规划，使自己在将来的就业中，能有一席之地。

八、结束语

职业规划只是对人生的一个计划，但最重要的在于付出实施并取得成效。时时刻刻都不能忘记任何目标，只说不做到头来只是一场空。想要实现自己一个远大的目标，就必须得从生活中的点滴小事开始做起，努力地积累中所学到的知识，从中归累起来，那就是打开成功之门的钥匙。

为了更好的适应这个社会，我们应该以不变应万变，职业生涯规划也就是如此。在原有的判断和规划的基础上，我们必须紧跟时代的步伐，这样才能真正规划我们的未来。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；未来，要靠自己去打拼，实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于我的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，

坚持直到胜利的哪一天。”既然选择了认准了是正确的就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而我的真正行动才仅仅开始，现在我要做的是迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情获取最后的胜利。