

职业生涯规划书



姓名：杜欣雨

性别：女

班级：2021 级现代物流管理一班

学号：202127400106

指导老师：付淑文

指导老师电话：18263373143

日照职业技术学院

目录

引言	3
第 1 章 自我认知	3
1 个人基本情况	3
2、职业兴趣	3
3、性格特征	4
4、职业价值观	4
5、职业能力	4
第 2 章 环境分析	5
1、外部环境分析	5
2、目标职业环境分析	6
第 3 章 职业目标与路径设计	7
1、职业目标的确定	7
2、职业目标的分解与组合	8
第 4 章 具体行动计划	8
1、短期目标的具体实施计划	8
2、中期目标的具体实施计划	8
3、长期目标的具体实施计划	8
第 5 章 评估调整	9
1 评估的内容:	9
2 评估的时间	10

引言

“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”出自唐代伟大诗人李白的《行路难》。李白在感叹“多歧路，今安在？”时发出了如此的千古绝叹。这句诗词也时刻激励着我，无论前路是否荆棘满布，对未来都要充满信心。随着大学生就业形势日趋严峻，每一年都无一例外成为了“最难就业季”。

在这样严峻的形势下，职业生涯规划成为了大学生竞争的主要手段，生涯规划对于企业和公司来说像是夜明珠一般的存在，能够为企业的发展指明方向，而对于我们来说就像引路人一般，指引着我们前行。诺贝尔奖获得者哈伯特·西蒙曾说：“对于一只盲目航行的船来说，所有的风都是逆风”。因此，制定一份适合自己未来职业发展的规划书是我们乘风破浪，无限潜力人生的一个良好开端。

第1章 自我认知

1 个人基本情况

自从上大学以来，我上课积极认真听讲，课下按时完成作业。闲暇时，我会主动参加学校组织的活动，提高自己的实践能力，同时也会看一些有关专业的记录片和一些课外书籍。生活上，会与室友和同学保持良好的人际关系，定期和同伴一起去锻炼身体，偶尔听听音乐。思想上积极乐观，享受大学的生活。

2、职业兴趣

大学所选专业是物流管理，希望以后也能从事物流相关行业。

在我的职业生涯规划测评报告中，职业兴趣最强的两类是社会性和艺术型，最弱的是现实型。根据我的职业兴趣特点和测评报告中对应的工作选择，进行初步筛选的职业是物流管理师，物流经理。这与我的职业兴趣相吻合。

3、性格特征

我的 MBTI 测试结果显示我的人格类型为 INFJ-T 适合做提倡者

我的职业生涯规划测评报告显示这种类型的人坚决果断、为自己的信念不懈奋斗、行事风格有创造力、富有想象力，充满信念和感性。我的性格特征情况是有较强的社会责任感，社会适应能力较强，善于与人交往，乐于帮助别人解决难题，最重要的是不怕吃苦，坚韧顽强、刻苦努力、是一个对前途充满乐观的人。

4、职业价值观

我最看重的是成就，重视运用自身能力。

我的职业生涯规划测评报告显示前三项是成就取向、认可取向和关系取向。我的具体情况如下：

(1)能发挥自己的专长，获得自我肯定的感觉，善于通过自己优异的表现、做出的努力、取得的成果等得到别人的认可与尊重。

(2)重视服务他人、友善对待伙伴、坚守道德等。重视容易相处的伙伴，彼此互帮互助，关系友好和谐；能够为了他人的福祉而努力，能为他人带来快乐与幸福。

5、职业能力

我的职业生涯规划测评报告结果显示我的学习风格是探究型类型，我比较有上进心，逻辑思维强、较理性，对自己和工作要求严格。我最薄弱的是较为呆板，不擅于表现自己。自我认知小结：

(1)、自我兴趣盘点：听音乐、上网(看一些经典影片)、喜欢玩羽毛球。

(2)、自我优势盘点：积极进取、能有一个良好的心态、脚踏实地、持之以恒、能认真细心、有条理有计划做好每一件事、动手能力较强、有责任心。

(3)、自我劣势盘点：有时候过于固执、人生阅历还不是很丰富、虽然能全面去看待一件事情、但系统分析问题的能力还不够。

(4)、自我劣势克服：把握好机会，积极参加社会实践，增加参加社会实践的次数，从而增加人生阅历。处理问题时一分为二而不是片面地去对待，努力完善对问题的系统分析能力。充分利用校园现有资源与环境，博览群书，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，从而全面提高个人综合素质。

第 2 章环境分析

1、外部环境分析

(1) 家庭环境

我出生在一个普通的家庭，父母为不同的工薪阶层，经济收入一般。家族文化水平中等，因此家人希望我有一个收入较高，工作相对稳定的职业。在分担家庭负担的同时，也会有更高的物质水平管理家庭。

(2) 学校环境

我就读于日照职业技术学院学校环境优美，学习氛围良好，师生都能友好相处，学校有着先进的教学设备，是国家示范性高等职业院校，国家首批现代

学徒制试点单位、建设行业技能型紧缺人才培养培训工程、第一批山东省优质高等职业院校建设工程立项建设学校、全国第二批深化创新创业教育改革示范高校。教学设施先进，所学习的现代物流管理专业虽不是校内最好的，但是在校内是重点专业，享有很多优秀人才和资源，师资力量处于优胜。学校所重点培养的专业与所学的专业有一定的联系，师资力量较为雄厚，这对我专业上的培养提供了较好的学习资源。

(3) 社会环境

现如今社会，每年毕业的大学生数量日益增多，社会竞争力大，就业形势较为严峻。对于物流管理行业来说，物流运输人才恰巧能弥补大公司优秀物流运输人才短缺的空位。因此，我更要努力学习好专业与文化知识，积极参与实践活动，培养好自己的专业能力，朝着更高的目标前进，让自己变得更优秀。

2、目标职业环境分析

(1) 行业分析

世界经济一体化进程的加快和科学技术的飞速发展，物流产业作为国民经济中的一个新兴的产业部门，将成为本世纪重要产业和国民经济新的增长点。目前，从中央到地方以及许多市场意识敏锐的企业，已把物流作为提高市场竞争力和提升企业核心竞争力的重要手段，把现代物流理念、先进的物流技术和现代物流模式引入国家、地方经济建设和企业经营管理之中。但是我国的物流教育仍十分滞后，造成了现代物流综合性人才、企业尤其是流通企业改造传统物流与加强物流管理、城市规划物流系统运筹、第三方物流企业的运作技术操作等现代物流人才严重匮乏，阻碍了经济的发展和经济效益的提高。因此需要学好专业知识，提高综合素质，才能把握住机遇，创造自己美

好人生。

(2) 职业分析

由于社会对高级技术人员的短缺，掌握一技之长也是我们的优势，尤其是营销人员，虽然物流运输人员遍布各方，随处可见然而真正了解它，懂得它，能把它做出色的人寥寥无几。这也为我们提供了条件。人外有人，天外有天，我们还不应完全放松，更要严格要求自己多加学习。

第 3 章 职业目标与路径设计

1、职业目标的确定

S	W
1. 做事认真，学习能力强，有责任心 2. 有亲和力，乐于帮助他人	1. 处理问题比较果断 2. 有时表现不灵活，固执
O	T
1. 所学专业好，需求量大 2. 以后工作机会多	1. 就业形势严峻，竞争力大 2. 毕业生缺乏工作经验

2、职业目标的分解与组合：

把职业目标分成三个规划期，即近期规划、中期规划和远期规划，并对各个规划期要实现的目标进行分解。

(1)、短期目标：在大二、大三学好各门专业课程及相关重要课程，通过物流师考试。

(2)、中期目标：在大三开始接触社会，平时找上一份兼职，假期能在一个物流企业进行实习，为做好职业生涯的基础工作，熟悉工作环境，积累人际关系，加强沟通，虚心求教、学习，初步找到适合自身发展的工作环境、岗位。

(3)、长期目标：2014-2016年：在青岛今日达物流企业做部门经理积累工作经验。在工作期间，充分利用好时间扩展、补充所需的知识和技能。

第4章具体行动计划

1、短期目标的具体实施计划

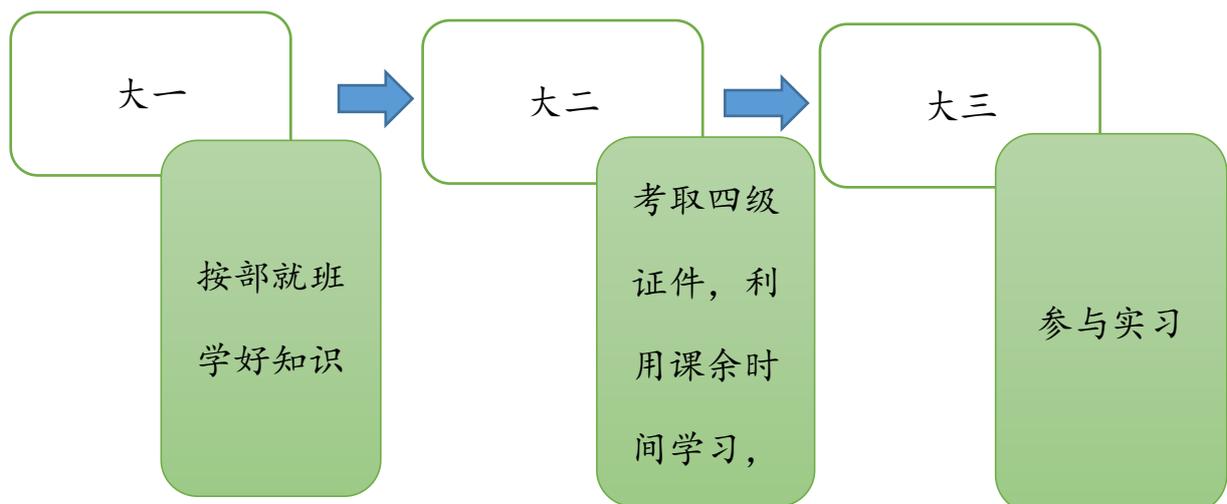
(1) . 每天:充分利用校园环境及优势,学好专业知识

(2) . 每周:及时巩固已学的知识,梳理好知识框架,同时做好接下来的预习。

(3) . 每月:多从网上搜与物流有关的信息

(4) . 每学期:多尝试一些有挑战的新事物,提高自己的沟通能力。

2 中期目标的具体实施计划



3、长期目标的具体实施计划

(1). 毕业一年后:找一家物流公司,开始接触社会,熟悉工作环境,做好职业的基础工作,初步找到适合自己的工作环境

(2). 毕业2年后:工作前两年以学习和积累经验为主,不断充实自己,适应工作环境;搞好人际关系;进一步学习深造,跟随时代潮流,发展管理技能;

第5章评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程,必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估和修正。

1 评估的内容:

(1) 职业目标评估:我觉得只要我在大学里努力做到正确的目标,学习好各种知识,掌握好各种技术,上述人生职业规划可行的机会是很大的。如果毕业后找不到物流方面的工作,到时候我会根据市场的供需的情况而再次决定适合我的工作。不管周围环境及自己人生某一阶段出现何种的变化,都应该善于发现其中的各种机遇并驾驭这些机遇。

(2). 职业路径评估:如果我的发展目标受到阻碍的话,我会适当地做出调整,尽量不会调整发展方向,除非遇到不可抗的因素。

(3) . 实施策略评估:这个策略符合我的实际情况, 所以不需要改变行动策略。

(4) . 其他因素评估:如发生意外情况, 身患疾病、经济困难等, 我会根据实际情况作出相应的调整。

2 评估的时间

在一般情况下, 我会定期半年评估规划;当出现特殊情况时, 我会随时评估并进行相应的调整。

展望总结

计划固然好, 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。

路漫漫其修远兮, 吾将上下而求索。不经历风雨怎能见彩虹。我们要时刻坚持一颗清醒的头脑。其实, 每个人心中都有一座山, 雕刻着梦想、信念、追求、报负;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。机遇不相信眼泪, 不相信颓废, 不相信幻影, 只相信爱打拼的人!

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。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, 要靠自我去打拼!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;成功最终会属于你的, 每一天要对自我说:“我必须能成功, 我必须按照目标的规划行动, 坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认

准了是正确的，就要一向走下去。

在那里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。此刻我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最终的胜利。

在做职业生涯规划的这段时间，茫茫的一片大海，我总感觉有一颗启明星在亮着。

于是，我坚持，每一天都在早上起来第一件事，我对自我说，机会是留给有准备的人。

所以，这段时间好像每时每刻都在照镜子，重客观方面，从周围的多种角度，我认真地审视自我，规划自我。

渐渐地，我从一开始的暮霭蒙蒙，到此刻的烟消云散。

我坚信，实现梦想，把计划投入到行动中去。