

2022

职业生涯规划书



姓名：杜明坤

学院：商学院

班级：21级现代物流管理一班

学号：202127400105

指导老师：付淑文

电话：18263373143

日照职业技术学院

目录

一、自我分析	5
(一) 个性特征	5
(二) 个人兴趣	5
(三) 成长经历	5
(四) 社会实践	5
(五) 自身优劣势	6
(六) 职业兴趣	7
(七) 职业性格	8
(八) 职业能力	9
(九) 职业价值观	10
(十) 周围人评价	10
(十一) 评价中分析自我	11
二、专业分析	11
三、职业分析	13
(一) 目标职业工作内容	13
(二) 目标职业的待遇	14

(三) 未来发展趋势	14
(四) 附：物流行业基础工作环境	14
(五) 机遇和挑战	15
四、职业决策	16
(一) 职业及公司	16
(二) 实现目标的优势	16
(三) 实现目标的劣势	17
五、实现职业目标的计划和途径	17
(一) 时间规划	17
(二) 胜任标准	18
六、自我监控	18
(一) 职业评估方案	18
(二) 行动计划评估方案	19
(三) 评估的时间	20
(四) 可调整可操作	20
七、结束语	20

人生在世，不出一番好议论，不留一番好事业，终日饱食暖衣，不所用心，何自别于禽兽。

——苏澈

千里之行，始于足下；精彩人生，始于规划。每个人对于成功的人生都有不一样的理解，有人认为君临天下是成功，有人认为儿孙满堂是成功，而我认为有一番事业是成功，一辈子看似遥远，实则近在咫尺。

成功不仅仅是看个人的能力是否强大、是否足够努力，还需要机遇和人生规划，Tim Urban 在博客上发了一篇有关职业选择的文章。这篇文章告诉我们，在上大学以前父母和老师就为我们设定好了成功的标准——就是进入大学。大学是现实世界的起点，毕业后，被安排的生活会随之结束，从此以后，人生之路只能一个人走。科学家曾经做过研究，很多人临终的时候都会后悔，因为大多数人在年轻的时候并没有学会如何去选择适合自己的路径，甚至很多人到中年也没有想明白自己究竟想要过什么样的生活。一个人的职业生涯会占据 20%~60% 的成年以后有意义的时间，因此，一份职业生涯规划书对身处大学校园里的我们来说至关重要！

一、自我分析

(一) 个性特征

- ★性格活泼开朗，积极向上，热爱生活。
- ★富有朝气，热情健谈，善组织善表达。
- ★始终抱着一颗学习的心，学习和理解能力强。
- ★待人诚恳，反应敏捷，适应能力强。

(二) 个人兴趣

- ★热爱跑步，但是每日坚持有点困难，不过我会努力养成持久力的。
- ★喜欢修理东西，爱组装和拼搭。
- ★还喜欢听音乐，享受其中。

(三) 成长经历

- ★小学时是三好学生。
- ★初中加入中国共青团，成为一名光荣的共青团员，
- ★大学是入党积极分子，争取早日成为一名中国共产党员。

(四) 社会实践

- ★积极参加社团组织的社区志愿服务。
- ★暑假经常去打暑假工，锻炼自己。

★参加家乡的抗击新冠疫情志愿者活动。

(五) 自身优劣势



★优势：有很强的学习能力、社会适应能力，责任感强，具备一定的组织能力。

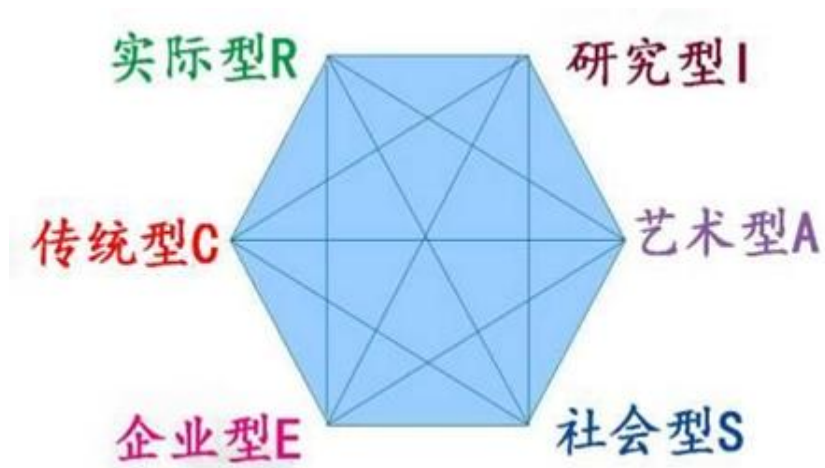
★劣势：自制力不强，容易受外界影响，情绪起伏大，脾气稍微有些暴躁，而且容易摆在脸上。社会经验不足，知识范围狭窄。执行能力不够，自己制定的计划不能完成。

★机会：图书馆包括互联网有很多可以利用的资源，学校中有很多学习的机会，社会各行业对造价人才的需求不断增加，而且造价行业的发展十分迅速。

★威胁：行业门槛值较低，很难形成核心竞争力。对高科技人才需求比较大，对男性人才需求大于女性。

(六) 职业兴趣

参考霍兰德职业兴趣测试



我偏向实际型、企业型、研究型ERI，喜欢有规则的具体劳动和需要基本操作技能的工作，追求创造、自由和精神财富，具有领导才能，喜欢竞争，敢冒风险，为人务实，有较强的目的性，有创造力，渴望表现自己的个性。但是喜欢以利益、得失、权力、地位、金钱等来衡量做事的价值，通常喜欢独自做事，思想较为复杂。

类型	劳动者	职业
现实型	①愿意使用工具从事操作性工作； ②动手能力强，做事手脚灵活，动作协调； ③不善言辞，不善交际	主要是指各类工程技术工作、农业工作。通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器。 主要职业有：工程师、技术员；机械操作、维修、安装工人，矿工、木工、电工、鞋匠等；司机，测绘员、绘图员；农民、牧民、渔民等。
探索型 (调研型)	①抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，主要是指科学研究和科学实验工作，善思考，不愿动手； ②喜欢独立的和富有创造性的工作； ③知识渊博，有学识才能，不善于领导他人	主要是指科学研究和科学实验工作。 主要职业：自然科学和社会科学方面的研究人员、专家，化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师技术人员；飞机驾驶员、计算机操作员等。
艺术型	①喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己主要是指各类艺术创作工作； ②喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，渴望发挥自己的社会作用； ③比较看重社会义务和社会道德；	主要是指各类艺术创作工作。 主要职业：音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家编导、教师；文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑作者；绘画、书法、摄影家；艺呆、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等。
社会型	①喜欢从事为他人服务和教育他人的工作； ②喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，渴望发挥自己的社会作用； ③比较看重社会义务和社会道德。	主要是指各种直接为他人服务的工作，如医疗服务、教育服务、生活服务等。 主要职业：教师、保育员、行政人员；医护人员；衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员，福利人员等。
企业型	①精力充沛、自信、善交际，具有领导才能； ②喜欢竞争，敢冒风险； ③喜爱权力、地位和物质财富。	主要是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。 主要职业：经理企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导着、管理者等。
常规型	①喜欢按计划办事，习惯接受他人指挥和领导，自己不谋求领导职务； ②不喜欢冒险和竞争； ③工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律。	主要是指各类与立件档案、图书资料、统计报表之类相关的各类科室工作。 主要职业：会计、出纳、统计人员；打字员办公室人员，秘书和立书，图书管理员，旅游、外贸职员、保管员、邮递员、审计人员、人事职员等。

(七) 职业性格

参考 MBTI 性格理论，我的测试是 ENFP 型。

INTP 建造者	INTJ 策划者	INFP 医治者	INFJ 辅导者
ENTP 发明者	ENTJ 指挥者	ENFP 奋斗者	ENFJ 教育者
ISFP 创作者	ISTP 艺者	ISTJ 检查者	ISFJ 保护者
ESFP 表演者	ESTP 倡导者	ESTJ 监管者	ESFJ 供给者

ENFP-冒险特质的记者型

外向 直觉 情感 知觉-感性探索性

热情洋溢，富有想象力。认为生活是充满很多可能性。能很快地将事情和信息联系起来。很需要别人的肯定，又乐于欣赏和支持别人。灵活、自认不做作，有很强的即兴发挥能力，言语流畅。

(八) 职业能力

★善于打破常规思考，敢于冒险、敢于尝试新鲜事物，考虑事情发展多种可能性；

★适应能力强，能迅速改变自己的行事速度及目标；

★天生的求知欲，兴趣广泛，对自己感兴趣的东西接受能力强，在真正感兴趣的领域中容易成功；

★交际能力强。能以有感染力的热诚和精力激励他人；

★能理解别人，能理解他们的需要和动机。

（九）职业价值观

根据我国学者阚雅玲的职业价值观分类，我认为我比较看重的是智力激发、多样变化、独立自主和成就满足。我希望工作能够让我充分运用自己的智力、能力和空间能力；能够带给他人以成长、发展或福利，让自己能为了他人的福利做贡献的职业；能够自主的安排工作，以自己喜欢的方式去做事；会给自己带来成就感，能让自己有一种做好工作的成功感，对美的欣赏并不追求。

（十）周围人评价

★老师评价

活泼开朗，很乐观，尊敬老师帮助同学，很自信，思维敏捷也愿意上进，上课回答问题的时候总是积极举手，只缺一点勤奋，希望你以后可以刻苦努力，不懈追求，希望的事情一定会实现。

★家长评价

我们工作忙的时候也会主动做饭、洗衣服、孝顺长辈，过年过节会主动去看望爷爷奶奶、姥姥姥爷，是个很好的孩子。

★同学朋友评价

很积极，热爱生活，爱笑，一起出去玩的时候会照顾到我们每一个人，也很勇敢，看不惯生活中的不美好，会帮助内向的朋友打抱不平，是个值得深交的朋友。

（十一）评价中分析自我

我的性格乐观，积极向上，热爱生活、学习、一切新鲜事物，工作勤奋认真，这是我的优势。但是同时我仍有太多的地方需要改正，比如脾气急躁，粗心大意，容易发脾气，而物流行业人才所需要的恰恰是细心和耐心，我将会在接下来的大学生活中努力改善自我，争取踏入社会的时候是一个成熟稳重，耐心细心的人。

二、专业分析

（一）物流行业状况随着中国经济的持续稳定发展经济体量越来越大，随之而来的便是物流规模的进一步扩大。据物流权威人士估计，2030年，中国将成为全球贸易巨人。中国与主要经济体新兴经济体发展中国家的贸易会进一步提升中国的国际物流规模会有更大扩张，2020年2030年的电子商务产业产生的日快递量分别突破1亿和2亿交

(二)行业劣势目前看来物流可以说是一个比较热的,一个专业,所谓的热就是因为国家需要而不是因为市场需要物流管理,就是这样的局外人认为是一个好专业局内人也认为这个专业很有前途,虽然中国制造业发展蓬勃,但是运输常存,包装加工,库存等好多环节,由于成本高利润低,而且资金回收慢,所以人们都不愿意加入这个行列。导致物流行业发

展,不是很容易物流是个辛苦的行业,真正收入高的人不多

(三)职业通路:操作人员→中层管理人员→高级管理人才 对于操作人员来说,拥有相关的证书,有相关从业经验,英语达到国家四级以上的,薪资会比较高,上升空间也较大。同一职位,大型物流公司要比小型公司月薪高出 1000 到 2000 元左右,而有大型公司工作经验的,跳槽到小公司的话,职位和薪水也能得到一定的提升。 中层管理人员:部门主管或者经理,包括业务经理、生产经理、操作主管等。一般要求是大专以上学历,有三年以上的从业经验,对于本部门的操作流程非常熟悉,具有大型物流公司工作经验会非常吃香。 高级管理人才:企业执行总监、公司副总、高级行政管理人员等,这些是站在物流行业金字塔塔尖的人才,属于高价难求的稀缺资源。对于这类人才,除了要求基本素质高,具备硕士以上学历以外,还要有丰富的行业经验、出色的策划组织能力、好的沟通能力等。 薪资从 10 万元到 150 万元不等。根据公司的性质和规模而定,一般来说,中外

合资的物流企业待遇最高，年薪能够达到百万元以上，除了薪资收入以外，部分企业还会提供一部分股份给这些高层管理人员，年底可以获得分红。

三、职业分析

（一）目标职业工作内容

①、负责京东物流信息平台站在本地区物流运输和生产企业的推广使用。

②、负责京东物流平台的电子商务交易和实体物流的运作。

③、负责本地区车管所货运车辆基本信息的收集，并有一定数量的个人车辆挂靠。

④、负责在公司授权的范围内进行业务洽谈，为客户宣讲公司产品，增强客户的认可。

⑤、负责实体物流运作过程中各类信息的收集和汇总。

⑥、定期对客户进行电话回访，了解客户对公司产品的意见及建议，详细记录客户对公司的意见和建议并及时反馈。

- ⑦、负责实体物流运作过程中车辆、货物的有效配置。
- ⑧、根据市场的需求变化，向上级提出合理化建议和意见。
- ⑨、负责执行市场推广年度、月度、周工作计划。
- ⑩、负责本部门各种信息和资料的保密工作

（二）目标职业的待遇

刚入职 4500 左右升职然后到月入一万五就好。

（三）未来发展趋势

物流行业既有的粗放增长和简单服务不可持续，也无法在产业结构调整 and 改变发展方式中发挥基础性作用。因此，《规划》积极鼓励物流企业通过参股控股、兼并重组、协作联盟等方式做大做强，也明确了要完善法规制度和规范市场秩序，我们认为物流行业将进入一个兼并收购期，必然由“分散”走向“集中”

（四）附：物流行业基础工作环境



（五）机遇和挑战

①运营：企业在实现其目标的经营活动中，会遇到各种各样的不确定性事件，这些事件发生的概率及其影响程度，很难事先预知，这些事件将对经营活动产生影响而影响企业目标实现的程度，这种在一定环境下和一定期限内存在客观的影响企业目标实现的各种不确定性事件，就是风险对风险认识不足，物流企业很难在市场经济的大潮中举的发展，缺乏管理意识的物流企业也难以竞争

8、目标职业对生活的影响

餐饮：物流可以把特色菜端到了百姓面前，冷链物流可以让居住在内陆的人品尝到来自全球沿海地区的海鲜，在冬天的北方可以买到南方地区的水果；

②购物：只需用手机，全国各地的特产就可以通过物流送到家门；

③便捷：手中有东西需要寄出时，只需要拨打电话，快递公司就会上门收件。现代物流不仅单纯的考虑从生产者到消费者的货物配送问题，而且还考虑从供应商到生产者对原材料的采购，以及生产者本身在产品制造过程中的运输、保管和信息等各个方面，全面地、综合性地提高经济效益和效率的问题。因此，现代物流是以满足消费者的需求为目标，把制造、运输、销售等市场情况统一起来考虑的一种战略措施。这与传统物流把它仅看作是“后勤保障系统”和“销售活动中起桥梁作用”的概念相比，在深度和广度上又有了进一步的含义。

在当今的电子商务时代，全球物流产业有了新的发展趋势。现代物流服务的核心目标是在物流全过程中以最小的综合成本来满足顾客的需求。

四、职业决策

（一）职业及公司

①职业：京东物流仓储员

在物流企业从事货物运输，仓储管理，物流管理，物流规划与设计等相关工作，这是物流管理专业最主要的就业方向。而我倾向于仓储部门，所以要进入京东物流仓储部。

②公司：京东物流运输有限公司

（二）实现目标的优势

★年轻，有时间有精力，仍然具备较强的学习能力。

★强烈得想要提高自己的职业能力。

★积极向上，满怀激情，对工作具有向往。

★身体健康，暂无不良嗜好。

（三）实现目标的劣势

★起点低，经验少。

★造价工作偏实践，即便有较强的理论知识支撑也不能尽快的上手工
作，可以说造价工作需要不断地学习，实现目标的机会和挑战。

五、实现职业目标的计划和途径

（一）时间规划

①近期计划（2021年~2023年）：学习专业知识，打好知识基础。
大二期间利用课堂学好 BIM、CAD、广联达等软件，参加有关专业技能比赛，尽最大能力去获奖，大二上学期计划参加英语四级考试并通过，参加计算机二级考试并通过。期或其他期间，尽可能找一些实践机会，

②中期计划（2023年~2025年）这个阶段按照原计划可能会在本科或者研究生阶段，我将会增加自己的人际交往能力，扩展朋友圈，

利用课余时间充分接触社会，积累工作经验，并且考取中专教师资格证，为备选职业目标做好准备。

③长期计划（2025年~2032年）从校园走向工作岗位，我将尽可能得考取职业证书，全方面发展自己，争取做一个管理和技术并重的高层次人才。

（二）胜任标准

①法务：在处理变更、争议时，要了解什么是“霸王条款，”收集最有效的证据使自己一方处于有利地位。

②商务：作为技术和管理的综合性人才，应该具备沟通能力，市场的敏锐洞察力，即使没有实质性的交易，也可以多次、真实、准确的报价。

③工程技术：扎实的理论知识基础，丰富的实践经验，处理物流问题的方法，协调各方利益。

六、自我监控

（一）职业评估方案

① 目标（是否需要重新选择职业？）

假如我不能坚持一直学习直到我能独当一面，或者不能忍受工作环境（因为有的造价师需要驻扎工地。）又或者工资一直差强人意（因为早期的造价师大多工资不高），那么我将会考虑换一个职业。

②路径（是否需要调整发展方向？）

当出现我在一个公司举步维艰的情况，我就会选择辞职，继续提升自己，之后再认真考虑我下一步要什么样的发展方向。

③实施策略（是否要改变行动策略？）

如果我不太适合这项工作，或者长期不能完成职业发展，我就会考虑备选职业。

④其他因素如果工作地点离家太远，我会考虑放弃此工作；如果家人生病等需要我，我会根据需求选择是否辞职转行等。

（二）行动计划评估方案

①时间因素

如果在一个时间段内我不能完成计划中的目标，我会考虑我是否将目标定的过高，或者操之过急，又或者是不够努力，最终根据实际情况和评估结果对行动计划进行调整。

②其他因素

到达那个时间段，如果我有更好的选择，或者不得不做出其他的选择，我会重新制定职业规划

(三) 评估的时间

一般情况下，半年或一年我将进行一次评估规划，当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

(四) 可调整可操作

始终坚持“因时而动，随机应变。”

七、结束语

即使有了职业规划书，更重要的还是自我的具体实践。现实其实是未知的不断变化的，做的计划和目标随时可能遭遇问题，就比如说可能我会在下一年就改变自己的意向，也可能我会因为家人的期许走上其他的道路，但是我会做好充分准备迎接这些问题，并尽自己最大能力解决它们。生涯要规划，更要经营，起点是自己，终点也是自己，在未来的生活，我将会谨记自己做的职业计划书，努力去寻找适合我

自己的未来职业，不畏将来，不遗过去，把握当下，立志做到自己满意。