

职业生涯规划书

学校：日照职业技术学院

学院：商学院

姓名：徐晗

指导老师:付淑文

目录

一、引言.....	4
二、自我认知.....	5
1、性格，能力盘点.....	4
2、MBTI 性格分析.....	5
3、自身优点.....	7
4、自身不足.....	10
5、社会实践.....	11
6、成长经历.....	12
7、周围人评价.....	12
8、我想要做什么.....	13
三、职业分析.....	13
1、初步认知物流管理.....	13
2、物流管理课程体系.....	14
3、物流管理专业就业方向.....	14
4、关于鑫快线物流有限公司.....	14
5、我适合做什么职业.....	14
四、职业目标.....	15
1、成果目标.....	15
2、学历目标.....	15
3、能力目标.....	16
五、职业决策.....	16

1、霍兰德职业性向理论.....	16
2、机会和挑战.....	17
3、威胁.....	17
七、职业计划（计划与路径）	18
1、制定不同阶段的计划.....	18
2、职业胜任标准.....	18
3、业发展路径.....	18
4、评估的内容.....	19
5、评估的时间.....	20
八、自我监控.....	20
1、评估调整.....	20
2、备选职业规划方案.....	21
九、动态反馈调整.....	21
十、结束语.....	22

一、引言

“莫等闲，白了少年头，空悲切”，岳飞的《满江红》还时时萦绕在耳旁，激励着我们，不断努力，不断朝自我的目标前进。

还记得有那么一句话：地球要做的事---旋转;江河要做的事---奔流;青年要做的事---前进.有时候，我们会遇到挫折，四处碰壁，甚至觉得自我一向苦苦追求的所谓的梦想犹似水花镜月，我们对人生的天马行空的承诺和执著，甚至经不起现实风雨的轻轻一击变灰飞烟灭。于是，年轻的我们迷茫，彷徨;我们自怨自艾，玩世不恭;我们感叹命运不公，现实残酷;我们甚至学会了放纵自我;可当再回首，风风雨雨依然，坎坷依旧，太阳依旧朝升日落，滚滚江水依然逝者如斯，我们除了在自欺欺人的借口和理由中虚度年华外，一无所获，一无所成。所以我们不能逃避，更不能放弃，相反我们要拿出那种明知山有虎偏向虎山行的勇气，同时也要告诉自我，我是棒的，别人行我也必须行。大学生职业生涯规划是指导学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。它包括大学期间的学习规划，职业规划，感情规划和生活规划。

职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习，生活质量，更直接影响到求职就业甚至未来的职业生涯的失败。从狭义职业生涯规划的角度来看，此阶段只是职业的准备期，主要的目的是在于为未来的事业喝酒业发展做好准备。客观而言，进行系统的学习和实践至关重要，而能够担次重任的人应当具备丰富的职场经验和并理解过系统的职业生涯规划辅导训练，对职业生涯而言，职业生涯规划是基本的保障。做好职业生涯规划，对我们今后职业工作是大有裨益的。

二、自我认知

1、性格，能力盘点

性格开朗、为人诚实、正直、待人热情、坦诚、思想良好积极向上;善于与人相处、对工作积极认真负责，乐于助人，具有远大的理想，敢于挑战自我，严格要求自己，有强烈的责任心和进取心，有较强的组织、管理能力;重视团队合作，善于团结他人，以大局为重，有优秀的合作精神，不拘小节，协调能力强，善于向他人学习，能开放的接受别人的意见。本人乐观向上，勤恳务实，做事严谨认真，乐于向他人学习,具备一定的人际交流能力和团队精神。能很好地适应新的环境，能吃苦耐劳，独立思考，注重自我反思，能勤奋学习，愿意从基层做起，以求更多的进步。责任感强，善于沟通，办事踏实细心 工作积极勤奋，拥有丰富的团队协同工作经验 敢于接受挑战，有很强的学习适应能力和创新意识。活泼开朗、乐观向上、适应能力强，勤奋好学。有较强的组织能力，和较强的团队精神，在同学中能友好自在相处。对待事情能用“专业的心去做专业的事”。本人性格热情开朗，待人友好,为人诚实谦虚;具有亲和力，平易近人，善于与人沟通;工作态度认真，有热诚，负责;适应力强，愿意以谦虚态度赞扬接纳优越者,权威者;拥有较强的组织能力，自信但不自负,不以自我为中心。工作积极认真，做事有耐性，责任心强;学习刻苦努力，主动性强，有团队精神;人际关系好，善于沟通，做事有上进心，头脑灵活，接受能力强。处事自信、认真，愿与贵司并肩共同发展，

创造美好生活! 诚实、乐观、自信、责任感强。有团队精神, 勇于创新, 社会适应能力强, 有较强的工作能力, 组织能力。本人性格开朗, 思维敏捷, 兴趣广泛。生活中个人比较随和, 所以一直以来与人相处融洽。在校期间曾参与过院系学生会学习部主要成员, 很好的配合院系部开展活动工作。此外, 还积极参加学校的文体活动及假期的社会实践活动以增加自己的阅历和提升自身的能力。

2、MBTI 性格分析

为了能更好的分析自己更倾向于什么性格类型, 以及在哪方面可以有所发展, 我从网上找了个测试分析一下。

MBTI 指迈尔斯布里格斯类型指标, Myers-Briggs Type Indicator 的缩写, MBTI 是在人格类型学中一种内省的自我报告问卷, 表明人们在如何看待世界和做出决定方面存在不同的心理偏好。

我们每个人的性格都是由家庭环境和成长经历所决定的, 不同的性格会影响我们面对事情的态度和选择。星座, 一直是社交场合最受年轻人欢迎的话题。如今, 这个位置正受到 MBTI 的威胁, 尽管两者存在很多差别。那究竟什么是 MBTI 呢? MBTI 是最近很火的一款职业性格测试, 作为一种对个性的判断和分析。

MBTI职业性格测评

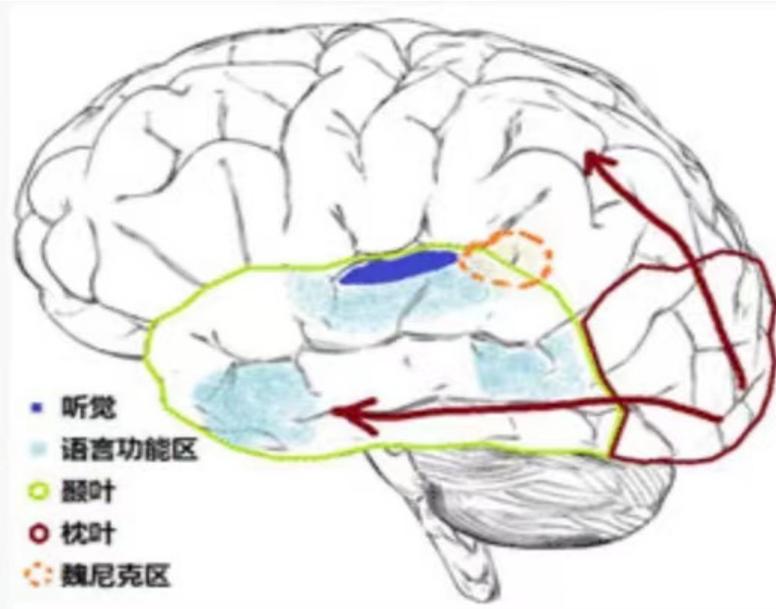
引导语：“我性格内向/外向，适合什么工作？”“哪些职业正好匹配我的性格？”“以我的个性从事什么行业好？”“我性格中的优势和劣势是什么？”很多人，特别是即将进入大学选择专业的学生，面对这类问题都会感到困惑——性格因素和职业选择之间到底存在什么样的关联呢？



感知和判断是大脑的两大基本功能。大脑做决定的瞬间可以慢动作分解为两个阶段：感知阶段（又分为触觉感知阶段和直觉感知阶段）和判断阶段（又分为感性判断和理性判断阶段）。

从该测试中得知我是九型人格中的第六型忠诚型人格（真诚可靠，为人谨慎、警惕，时常保持高度警觉性；循规蹈矩，防患于未然）

以荣格的《人格分类》理论为基础，美国的心理学家Katherine Cook Briggs (1875-1968) 和她的心理学家女儿Isabel Briggs Myers根据她们对于人类性格差异的长期观察和研究，提出了影响大脑作出决定的第四因素：生活方式。



综合荣格的人格分类学说形成MBTI。MBTI是一种迫选型、自我报告式的性格评估理论模型，用以衡量和描述人们在获取信息、作出决策、对待生活等方面的心理活动规律和性格类型。**通过MBTI模型，性格和职业之间的联系得到了比较清晰地阐释。**比如到达一定倾向度的NT型更适合做研究开发类职业（或从事此类职业更容易激发其天然优势），而不是从事销售或客服。到达一定倾向度的STJ更适合从事管理行政类职业，而不适合艺术、设计类职业...经过70多年的实践和发展，MBTI现在已经广泛应用到企业招聘选聘心理学测量、内部人才盘点及职业规划、职业测试等众多领域。

3、自身优点

1. 开朗进取

我是一个十分开朗的人。在朋友聚会的时候，我总是扮演暖场的人，照顾大家的情绪，调动气氛，跟朋友有聊不完的话题，应对生活中的事情，我总是很进取主动的解决，拖拉让我感觉很难受，比如教师分配了小组活动，我会主动担当组长，组织开展。

2.乐于助人

周围的朋友有事情找我帮忙，我十分乐意并且十分用心。我觉得马斯洛的需要层次理论讲的十分对，人不但需要别人，其实更期望被别人需要，当别人需要我的时候，我觉得自我是有价值的。

3.情商高

很容易和别人打成一片，跟亲近的人脸皮厚。在情感上能理解他人，大家还蛮喜欢跟我讲自我感情的上的事情。比较能读懂别人的心思，可是我还是不够成熟，懂的还不足够多。

4.孝顺

挂念父母，把父母当成自我的奋斗信念，经常回家跟父母交流，我奋斗是为了他们，当然那里面肯定也有自我实现的原因，可是给父母更好的生活，这已经成了我的信念。

5.坚强

当生活中发生的重大事件时，能够坚强的应对，比自我想象的要坚强。比如我妈妈生病住院的时候，我表现的很坚强，应对未来，我相信自我能够挑起更重的职责和压力。我在学校明白妈妈生病住院这个消息的时候感觉天塌了一样，因为我老爸说十分严重，我三个小时就到了医院，哄我妈开心，抽血，照顾她。

6.独立

思想和生活都比较独立。思想上的独立，体此刻不依靠他人，能够独立学习和思考。生活中的独立表此刻，可是分要求别人和我在一齐做什么事情，

能够自我打工或者争取拿奖学金缓解生活的压力，大学的生活费都是自我挣来的，学费是家里出的。

7.爱学习

爱看书和学习，在十分忙的时候也会抽出时间读书，思考，喜欢理解新的思想。比如加入了小米学习分享群，接触到了很多新鲜资料，跟更加优秀的人在一齐，变的更加上进，期望能同样变得优秀。

8.努力

学习和生活都十分努力，不颓废，对生活充满期望，并且为了期望努力奋斗，我也不明白为什么，就是很有期望很努力。

9.做事情高效

时间观念十分强，讲究做事的效率，最厌恶的就是拖拉。如果我此刻有事情没做完，我会一向想着它，直到做完为止，这种感觉让我很焦虑和不安。

10.坚持

对于自我坚持的事情，会付出很大的努力，遇见困难勇于克服。我们做挑战杯时间很长，做的事情也比较多，虽然过程很枯燥，可是我们还是一向坚持，作出了完整的作品。我在系社团待了三年，也是坚持比较久的事情，在社团里得到了很多锻炼，认识了很多不错的朋友。坚持看书十几年，养成了很好的阅读习惯。

4、自身不足

1.我办事比较死板，有时容易和人较真。这虽然是缺点，但是说明我比较遵守单位既定的工作规范，有一定的原则性；

2.我什么知识或专业都想学，什么也没学精。这虽然是缺点，但是说明我比较爱学习，知识面比较广；

3.我对我认为不对的人或事，容易提出不同意见，导致经常得罪人。这虽然是缺点，但是说明我比较有主见，有一定的原则性；

4.我不太善于过多的交际，尤其是和陌生人交往有一定的难度。这虽然是缺点，但是说明我交友慎重；

5.我办事比较急，准确性有时不够。这虽然是缺点，但是说明我完成工作速度较快。

5、社会实践

综合评价考试结束以后一直在本地的一家培训机构担任助教老师，主要负责学生管理和语文教学工作，通过这半年的锻炼，我感觉自己的能力和学习力更加提高了。



(期末合影留念)



(带领孩子们去海边)

6、成长经历

- ①小学时是三好学生，优秀少先队员
- ②初中加入中国共青团，成为一名合格光荣的团员
- ③大学成为入党积极分子，正在一步一步的向党组织靠拢

7、周围人评价

角色	评价
家人评价	大部分时候乖巧听话，很孝顺，不太需要为她操心。有点娇生惯养，应该多吃点苦，多锻炼一下。多做点家务。
老师评价	很安分，不需要太操心，让人很放心，值得信赖。给我的感觉就是还是稍稍的有那么一点儿腼腆。
好朋友评价	很贴心，对朋友很好(很贴心，真的很贴心，就是有一次崴到了脚，她是第一个冲过来询问我哪里受伤了，感觉怎么样的，是她把我搀扶到了医务室，陪我一起

	看了医生,拿了药,晚上回宿舍还给我敷脚,那段时间的上下课都是他扶着我一步一步的慢慢走过来的,是一个很好的人);性活泼开朗;很爱干净
其他社会关系评价	社会实践期间老师评价; 学生评价;

8、我想要做什么

我想做关于物流管理的工作,去日照鑫快线物流有限公司应聘仓储管理、物流管理、货运代理、供应链管理、物流系统规划,或者物流服务咨询的岗位。

三、职业分析

1、初步认知物流管理

物流管理主要研究管理学、经济学、信息技术、现代物流管理等方面的基本知识和技能,在贸易、物流类企业单位进行物流活动的计划、组织、指挥、协调、控制和监督等。例如:供应货品的采购入库,仓库商品储量的统计,货品的拣取和记录,快递的运输和配送,物流系统的规划设计等。

2、物流管理课程体系

物流管理主要研究管理学、经济学、信息技术、现代物流管理等方面的

基本知识和技能，在贸易、物流类企业单位进行物流活动的计划、组织、指挥、协调、控制和监督等。例如：供应货品的采购入库，仓库商品储量的统计，货品的拣取和记录，快递的运输和配送，物流系统的规划设计等。

3、物流管理专业就业方向

物流、货运类企业：仓储管理、物流管理、货运代理、供应链管理、物流系统规划、物流服务咨询。

4、关于鑫快线物流有限公司

我想继续留在这个美丽的海滨城市日照。日照鑫快线物流有限公司是一家集零担快运、物流配送为一体的专业货运公司。为广大客户提供专业化、规模化、全方位的物流服务。鑫快线公司全体员工深知广大新老客户的理解与重托，更理解不仅是合作更是共赢与发展，鑫快线公司愿与您共同努力创造未来，成为大家的真诚朋友！他们将本着“至诚至信、精益求精”的经营理念，以客户为中心，以诚信为准则，以满意为宗旨，与客户携手共进，合作共赢，共创美好的明天！

5、我适合做什么

霍兰德职业测评报告显示，我适合做稳定工作者，很适合工作稳定的物流行业并且我也非常喜欢物流管理这个专业。

四、职业目标

1、成果目标

通过实践学习，掌握专业技能，做到理论与实践的双向结合。比如说，能够充分运用在学校里学到的专业知识。

2、学历目标

我打算在接下来的大学时光里让自己变得更加优秀，我的计划如下：

	通过专升本考试来提升一下自己的学历，给自己定的目标是临沂大学；
	考取专业要求的两个证书——普通话等级证书和教师资格证；
	为了使自己更加优秀，我报考了英语四六级考试；
	我还打算参加钢琴考级和声乐考级；
	除此之外，我还打算考取一些其他证书，比如计算机二级证书等；

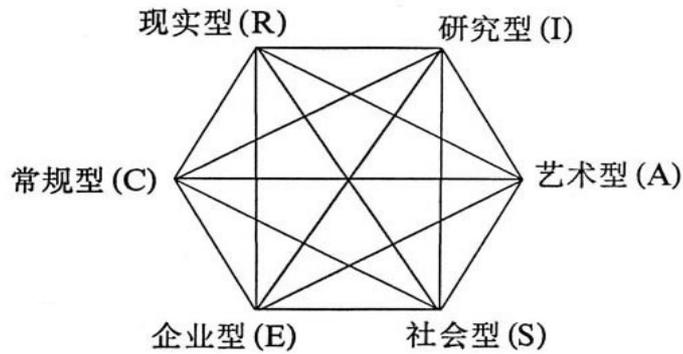
3、能力目标

在学校掌握的东西远远不够，还需通过大量的实践来弥补和扩充知识缺陷，能有一定的临场反应能力，应急处理能力和急救小常识。

五、职业决策

1、霍兰德职业性向理论

根据霍兰德职业性向理论分析，他把人格与职业分成了六个类型：



类型	劳动者	职业
现实型	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>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。</p> <p>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。</p>
探索型 (调研型)	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>主要是指科学研究和科学实验工作。</p> <p>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。</p>
艺术型	<ul style="list-style-type: none"> 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; 	<p>主要是指各类艺术创作工作。</p> <p>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。</p>
社会型	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p> <p>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。</p>
企业型	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>主要是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。</p> <p>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。</p>
常规型	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p> <p>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。</p>

2、机会和挑战

近年来,随着人口的不断增多以及对物流管理的不断重视,就业前景广阔。

今年专升本扩招,专科生升本的几率大。

3、威胁

我国人口多，待就业的大学生也与日俱增，同我们竞争的人比比皆是，虽然我们这个行业缺口很大，但是没有过硬的本领和职业素养，就业也会很困难。

七、职业计划（计划与路径）

1、制定不同阶段的计划

①短期计划 2020--2021 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，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。

②中期计划 2021--2023 在物流专业的基础上，利用空余时间，充分接触社会，寻找与专业对口的工作进行兼职,并增加人生阅历，积累工作经验。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圈，增强与人沟通能力。

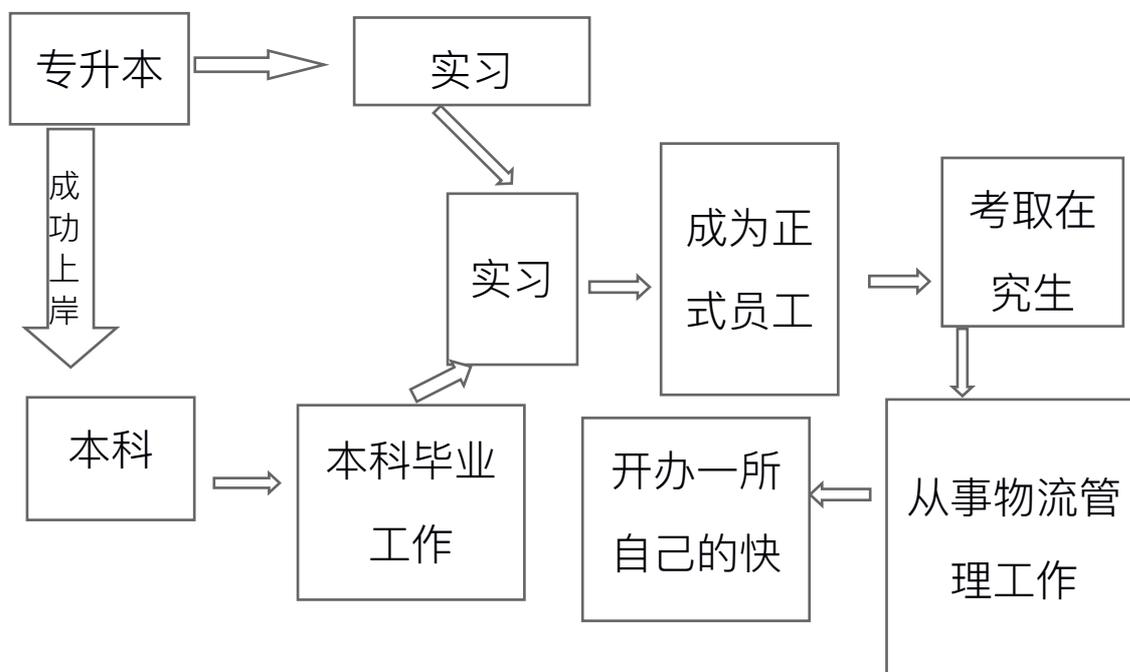
③长期计划 2023--2030 总结经验，根据自己的能力与社会环境进行高层次发展。在物流管理行业取得成就。

2、职业胜任标准

①首先,从事物流管理这个职业。

②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因应变化进行及时的评估与修正。

3、业发展路径



4、评估的内容

①	职业目标评估：假如我一直自己工作的岗位上不顺心或得不到发展，那我可能会换一家公司。
②	职业路径评估：当新的更适合我的工作领域出现时，我也许会调整我的工作岗位。一个新兴的领域更能激发一个人的动力。
③	实施策略评估：如果有必要改变原有的工作岗位时，我不会马上行动，我会先做好准备，让自己明白到了那个岗位自己需要

	有怎样的能力。只有在充分了解的情况下，我才会毫不犹豫地让自己去更有发展机会的领域。
④	家庭居住评估：如果工作地离家很远的话，那会对工作以及家庭都会带来很多的麻烦，在这样的情况下，我会考虑变换工作地点，选一家离家比较近的园所。

5、评估的时间

一般情况下，我会在两年或三年之后重新评估规划;当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

八、自我监控

1、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因应变化进行及时的评估与修正。

(1) 评估的内容：

①职业目标评估：假如我一直自己工作的岗位上不顺心或得不到发展，那我可能会换一家公司工作。

②职业路径评估：当新的更适合我的工作领域出现时，我也许会调整我的工作岗位。一个新兴的领域更能激发一个人的动力。

③实施策略评估：如果有必要改变原有的工作岗位时，我不会马上行动，我会先做好准备，让自己明白到了那个岗位自己需要有怎样的能力。只有在充分了解的情况下，我才会毫不犹豫地让自己去更有发展机会的领域。

④家庭居住评估：如果工作地离家很远的话，那会对工作以及家庭都会带来很多的麻烦，在这样的情况下，我会考虑变换工作地点，选一家离家比较近的园所。

(2) 评估的时间：

一般情况下，我会在两年或三年之后重新评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

2、备选职业规划方案

我的备选职业规划方案：

如果专升本成功上岸，我会到物流公司工作。此外，我也想过开一家快递站。

九、动态反馈调整

在大学开始就要有一个明确的目标，对自己的职业生涯做一个明确的规划。也许以后情况有变，但你现在也有动力有目标去努力。目标要么不定，定了就一定要实行。现在正是我们为自己的职业生涯做好充分准备的时候，不能因为安逸的生活而放弃努力，因为小小的挫折而丧失信心，未来的命运是我们自己的，只要肯努力就会取得成功。

十、结束语

有计划目标的职业生涯规划制作并不容易，为了这份规划，下载了许多资料，也查看了许多职业规划范文，但那些范文多数都是草草收场，更多的是对自我的激励的语言，而非细致的自我分析。以前不是没机会来进行自我

的剖析，而是一方面因为不明白方法，不明白怎样去做;二是因为懒惰构成的惯性让自我哪怕是有些奇特想法时也被玩耍所淹没，然后就成了已经忘却的记忆。很高兴自我能一个人坚持下来并完成这份生涯规划书，很信奉一句话：今日的你是你昨日的决定产生的。人是不能活在记忆和幻想里面的，应当是靠期望和追求活着的，仅有这样的人生，才更有意义。看而今的大学学校，只为混毕业证书而荒废学业的人，为电脑游戏而晕晕沉沉的人，为贪玩好耍而得过且过的人...比比皆是，人生成功的秘密在于机会来临时，你已经准备好了！