

职业生涯规划书



姓 名：王帅欣

性 别：女

班 级：2021 级现代物流管理一班

学 号：202127400122

指导老师：付淑文

手 机：18263373143

商学系现代物流管理专业

目录

一.引言	1
二.自我分析	1
1.职业生涯测评	1
2.360 度评估	1
3.自我分析小结	3
三.职业分析	3
1.外部环境分析	3
2.职业定位分析	4
3.职业测评分析	5
4.职业分析小结	6
四.职业规划设计	6
1. 确定目标和路径	6
2.制定行动计划	6
3.评估调整	7
五.结束语	8

一. 引言

随着中国教育的迅速发展，高校毕业生的数量逐年增加，就业压力越来越大，而经济的迅猛发展也带来了巨大的机会，面对压力和机遇，职业生涯规划显得尤为重要。客观环境是一个现实条件，我们只有从自身出发，改善自己的不足，选择正确的职业路线，才能却得更好的发展。对个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代的大学生，若对自身，对客观环境没有明确的认知，没有一个明确的发展方向，只能被复杂的环境所湮灭，最终迷失自己。我们即将步入社会，生活的空间悄然由小变大。在这个机遇与挑战并存的时代，强手如林，一旦自己失去了目标，就如同在浩瀚的大海里行驶的轮船遭受到了暴风雨，而失去前进的方向，无法抵达彼岸。一个明确的目标就如同在黑夜中矗立的灯塔，引领我们走向成功。所以要想满足社会的需求，使自己占有一席之地，职业生涯规划就显得非常重要。因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，总结过去，设计未来，让自己有一个明确的发展方向，创造更好的职业未来。

二. 自我分析

1. 职业生涯规划测评

职业兴趣：研究社会型

性格：较外向

职业性格：好表现型

适应能力：强

职业价值观：支配型(权力型)

2.360 度评估

通过老师、朋友家人以及自己的认识与评价进行以下的自我分析：

①个人的特征

工作上——自觉性好、积极热情、吃苦耐劳。

思想上——喜欢运用理性思维分析问题，对一个观点或形式能做出一些独立准确的分析。

性格上——活泼、开朗、富有同情心、待人诚信、尊老爱幼喜欢团体生活。

行为上——将所想落实于实践，发挥自己的想象空间,不做“空想家”。

②其他评价

自我评价：自信，独立，坚强。责任感强，但不太懂得与人交往的技巧，缺乏耐心，做事马虎。

家人评价：懂事明理，有孝心，但脾气急躁，粗心大意，易冲动。

老师评价：学习认真，理解能力强，有责任感；做事不够稳重，不善于与同学沟通。

亲密朋友评价：大气，直率，不拘小节，积极进取，可爱；不够成熟，性格多变，健忘。

同学评价：有思想，积极向上，爱读书；说话较少，比较稳重害怕尝试。

其他社会关系评价：乐于助人，求上进，有主见；极易喜形于色，容易胡乱猜想。

③职业兴趣

从测评分析报告中得出：我自己适合做富有自由发挥的工作，灵活的定向任务，对挑战性的工作富有激情和热爱。注重团队合作，善于发现问题

④职业能力

我个人对事物的适应能力较强，对于工作我怀有一颗负责任的心和做事端正的态度。对事物的本身有种处惊不乱的心理素质。

⑤职业价值观

在这个暗流涌动，激烈竞争的社会中，我个人认为我的职业价值还不能够充分的定位在销售，更多的还是在营销。不断的学习是

我在社会生存的基础保证。对于我的择业，我会坚持我的原则，我有多大能力，就有多高的位置！同时也会考虑我的工作与自己的目标和理想之间的距离。

⑥ 胜任能力

能力优势——具有较强的判断力，注重团队精神，喜欢创造性的解决问题，勇于探索，独立自主，有勇于克服困难的勇气，严于律己。

能力劣势——做事不喜欢按传统的方式来办理，一旦有了自己的想法或主张就会贯彻到底，不爱听别人劝导，做事情有时太跟随自己的想法，一意孤行。

3. 自我分析小结

我是一个普通人，在这个世界上有许许多多和我相似的人，但对于我的家人我的朋友而言，我却是独一无二的。自信，独立，坚强是我最大的优点。我是个好表现好面子的人，我喜欢站在人群中，渴望被所有人认可。缺点很多，也在努力修正。因为父母很开明，给了我一个自由成长的空间，所以我人生的每一个转折点都是由自己把握，自己为自己的选择负责。

大学是人生扬帆起航的地方，在这里会有挫折会有成功，但在这个地方我注定只是一个匆匆的过客，所以我希望在这里所有认识我的人在未来回忆这段旅程的时候都可以记起在他们身边有过这么一个真实存在的人，一个坚信“自信人生两百年，会当击水三千里”的人。有人说未来是个未知数，但在我看来我的未来不是梦，因为我的未来我把握。

三. 职业分析

1. 外部环境分析

① 家庭环境分析

父母工作稳定，经济收入虽然不多，家庭经济能力虽不富裕，反能维持正常生活，但家庭氛围很温馨。

② 学校环境分析

我就读的学校是日照职业技术学院，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。

③社会环境分析

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，而优秀物流运输人才仍有缺乏，竞争时代，实力为先，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，下面是用人单位最看重的五种能力的调查结果：

就业能力	频数	百分比(%)
专业知识与技艺	133	73.9
敬业精神	104	57.8
学习意愿强、可塑性大	95	53.8
沟通协调能力	93	51.7
实习经历	56	31.1

④职业环境分析

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。

2.职业定位分析

结合前面的自我分析和职业分析而言，我得到了以下结论：

职业目标

目标分解：目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业，一个是成为一个有一定经验的市场营销职员。

对于第一个目标，又可分解为把专业课学好和把选修课学好，以便修完足够的学分，顺利毕业。接下来，还可以细分：在专业课

程中，如何学好每一门课程;在选修课程中，需要选择哪些课程，如何学好。对于第二目标，又可分解为接触市场阶段，了解市场阶段、认识市场阶段。接下来，还可以细分：在接触市场阶段，要采用什么办法，和哪些公司保持联系……

目标组合：顺利毕业的条件是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标(成为一个有一定经验的市场营销职员)有促进作用。

职业的发展路径

顺利毕业——从最底层促销做起——到销售主管——到销售精英

3.职业测评分析

物流管理是现代企业管理的重要组成部分，被视为“第三利润源泉”，也是继信息产业之后又一具有广泛行业渗透力的新兴产业。

我国加入 WTO 后，物流产业的发展将面临前所未有的机遇和挑战;有关预测显示，今年中国物流市场规模将在 2400 亿元，比 2002 年增长 26%。美国美智管理咨询公司调查指出:按目前普遍接受的看法，我国年物流支出约为当年 GDP 的 20%左右，是发达国家的 2-3 倍，约 2000 多亿美元。这意味着通过科学化的物流管理完全可以把物流费用的支出降低到世界平均 12%的水平，这将产生约 6600 亿元的物流运作效益。目前，北京物流人才缺口为 20 万，高级人才最高年薪可达 100 万元，这对于想从事物流行业的人来说不能不说是一个好消息!据统计，在上海从事物流业的人员只有不到 10 万人，人才缺口达 50 万，被列入 12 种紧缺人才面对如此广阔的市场，怎样快速进入物流行业?考取职业资格证书是最现实的捷径。

前期中国内地已经引进了相关的“洋证书”，据有关专家介绍因培训价格较高，与我国国情结合度不好，未被广泛认可;而一些大中专院校在原有储藏、运输等专业基础上设立的物流管理学历教育又远不能满足物流产业对既有理论又具备实践经验的多层次、复合型专业人才的需求。针对以上情况，“国有资产监督管理委员会”所属有关部门为建立内容全面、系统的社会化培训考核和统一的认证标准，尽快提高物流产业及相关企业各层次从业人员的物流经营管理

和业务技术水平，同时扩大物流专业人员队伍，最大限度满足企业对人才的需求，特此推出“物流职业资格证书(共分四个等级)”，全国统考，全国通用，并建立相关查询系统。

4.职业分析小结

根据自己的兴趣、性格、才能等的自我分析与职业要求的匹配情况，借鉴职业测评的分析结果，选择了市场营销专业，并志向从事于市场营销的职业。市场营销这个职业，很苦、很累，市场压力很大，但却有很大的发展空间，这正是我喜欢的职业类型，选择这种职业符合自己的兴趣，相信经过努力会有很好的发展空间。

四. 职业规划设计

1.确定目标和路径

步入社会初期：2022年——2025年

学习和掌握促销本领，强化营销知识；强化自身文化，研习关于营销方面的书籍

考取有关营销证书，积累社会经验

立足社会：2025年——2030年

一边工作，一边利用业余时间勤奋学习，提高自己的学历，达到研究生文凭。

去外地学习销售类和语言类的相关知识，继续深造。

在作为销售精英的基础上不断进取。

2.制定行动计划

市场专员——产品经理——市场经理——市场总监，工作单位选择中国知名的民营企业，因为民营企业更加自由，有更好的锻炼机会。

毕业后0—5年，通过做市场专员的学习，总结经验，培养自己敏锐的判断力和创新精神，掌握各种基本的职业技能，努力做到产品经理的职位。进一步了解社会的客观状况，更加正确的认识自己。

通过几年的工作，拥有一定的积蓄，建立一定的社会关系。毕业后5-10年，在产品经理的位置上根据公司的实际情况进行深入学习，增加业务接触面，提高工作上的绩效，提升自己的领导力，明确职业的发展方向和定位，进一步扩大自己的关系网，增加自己的积蓄，拥有自己的房子，在三十岁左右找到人生伴侣。通过在产品经理上的成绩升到市场经理。如果在市场经理上有继续上升的机会，争取一切机会向上升职。如果升值的机会很小，换一份工作或选择去创业。

工作之余，不断学习各方面的知识，提高自己的处事能力，增长各方面的知识向更多的人学习尤其是我的客户。锻炼自己的创新能力，勇于探索，多问自己几个为什么。建立良好的交际圈，对于自己认为可以交往的人要保持联系。但应作到真心诚意。多和领导我的团队人员进行学习。

在工作中多总结，多检查自己。有想法大胆说出来，听取别人的意见及建议。积极参加更多有益的培训活动（如营销师的讲座）

3.评估调整

世间万物都在变化

常言道：计划赶不上变化。因此，我要对自己的职业规划做出一些风险的预测。如果不能按规划完成以上制订的计划时，我会有以下的发展途径：

自己先做一份工作，积累一点经验及资金。

让朋友帮忙找更适合自己的工作。

学些其他专业的技能及知识。

为自己的能力做个有计划的测试等。

评估的内容

职业目标评估：假如我一直保有足够的支配欲，冒险欲，那么我还会将企业管理者作为我的目标。

职业路径评估：当遇到我更感兴趣的领域，或者我认为自己无法胜任原定的目标工作是我会考虑转行。

实施策略评估：如过一毕业就有好的，满意的工作，我会考虑

不读研。而进入工作单位后，我的职位亦会根据现实调整。

其它因素评估：家庭或者身体的变故一般不会影响我今后大的就业方向，但是就业的地点或许会随之改变。

五. 结束语

规划只是我们在为自己选择人生的地图，而现实的路远比地图复杂很多。我们要做的，不仅是找到我们的方向，更要为前方未知的挫折与挑战做准备。也许我们确实无法预见未来，但我坚信，只要我们有一颗坚定的心，我们每一个人都能成为最骄傲的胜利者。

良好的开端是成功的一半，只有确定自己的目标才能有前进的动力，坚定自己的职业理想，为达到它而持续不断的努力，秉承信念，顽强拼搏，乘风破浪，跨过一切艰难险阻，把汗水挥洒在成功的道路上，坚定脚步，我的未来不是梦!