

人力资源管理专业大学生职业生涯规划书

1 引言

在我的生活里，很容易做事半途而废。为什么呢？是因为我没有目标吗？很明显不是，说起目标我可是会滔滔不绝的。是我没有学习的兴趣吗？恰恰相反，我实在是兴趣太广泛了。那是我没有计划性吗？也不尽然，我每天睡觉之前都会列出明天的任务清单。那是怎么回事呢？在我经过学习后我明白了：我所谓“目标”只是一个美好的愿望。真正的目标是要明确的、具体的，是可衡量的，目标要与行动一致，同时目标还要实现，有时间性和挑战性。职业生涯规划书帮助我客观认识自我、准确进行职业定位，确定前进的方向，制定奋斗的策略，将目标分解，从而激励我坚持走下去。作为一名大二的学生，规划无疑是有益而有必要的。

2 自我分析

世界上没有两片相同的树叶，每个人也是不相同的。一个人要成才首先要选择一条适合自己发展的职业道路，首先要明白自己想干什么、适合干什么、能干什么。因此，自我分析是职业规划的第一步。

2.1 喜欢干什么——职业兴趣

希望做有关人力资源、教育和心理学方面的工作，使人的能力都得到最优的组合和发展，帮助青年人特别是大学生明确自己的人生与职业发展方向，自己设计大学生涯和职业生涯，做自己真正的主人。通过测评得出：

我的职业兴趣类型顺序为：

类型名称	得分	类型解释
社会型	7分	为人热情，擅长与人沟通，人际关系佳
管理型	6分	乐观主动，好发表意见，有管理才能
艺术型	5分	思维活跃，创造力丰富，感情丰富

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

常规型	4分	忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序
研究型	3分	思维缜密，擅于分析，倾向创新
实际型	1分	做事踏实，为人安分，不擅长社交

我的分析：可以得出，我的职业兴趣类型是 SEA 型：喜欢与人打交道，希望通过自己的言行去影响他人，同时感情丰富，有创造力。

在日常生活中，我也发现自己喜欢与人沟通，对周围人的细微变化有很敏锐的洞察力，有自己的想法，并希望能通过自己的努力，使别人生活的更好。同时，不喜欢和别人一样，思维活跃，有想象力，很感性。我的朋友、父母也认为我对社会管理型职业有比较浓厚的兴趣。

2.2 能够干什么——职业技能

测评得出的结果：

能力类型	得分
基本智能	8
言语能力	7
数理能力	9
推理能力	9
人文素质	7
信息分析能力	8

我的分析：我的数理能力和推理能力较强，说明我又比较清晰的逻辑思维能力。而语言能力和人文能力相对较低，说明我在口头表达能力和文学素养上还有所欠缺，需要在以后的学习生活中多锻炼和积累，从而弥补我这两方面的不足。

2.3 最看重什么——职业价值观

测评得出以下结论：

价值类型	得分
经营取向	5
经济取向	1

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

支配取向	3
自尊取向	4
志愿取向	8
家庭取向	3
才能取向	5
自由取向	1
自我实现取向	6

上表是我在九种职业价值观中的得分，其中得分最高的三种是最能反映我进行职业选择时首先看重的价值。因此，从图中来看，我的主要职业价值取向是：

(1) 志愿取向

志愿取向者富于同情心，把他人的痛苦视作自己的痛苦，乐于帮助别人，为大众服务，做事不计较报酬、回报，而更在意自己是否有效的给他人提供了帮助。

志愿取向者在工作中：

优势	劣势
富有同情心	可能不够客观
喜欢帮助他人	易受他人或环境影响
不计较个人利害得失	考虑问题不够全面

(2) 自我实现取向

自我实现取向者不关心人所共有的幸福和一般惯例，一心一意追求个性、探索真理，对收入、地位乃至他人全然不顾，喜欢向自己的能力及可能性的极限挑战，并把它看成是生存的最大意义。

自我实现取向者在工作中：

优势	劣势
重视他人感受与价值	可能不够客观
做事目标明确	对自身利益考虑不够
有强烈的发展、提升意识	有时过于敏感

我的分析：我以帮助别人为快乐之源，以解决他人职业发展和心理方面的问题为自我实现的途径。而我工作的最大动力就是实现个人价值的最大化。喜欢对

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

社会有重大意义的工作。想做教师、咨询师、公益事业、人力资源管理人员。

2.4 适合干什么——个人特质

2.4.1 自我剖析

(1) 生理条件

- *健康状况：不错，能吃能睡。
- *身体素质：能远足、爬山，能跑步 40 分钟以上，少病。
- *外貌：五官端正，面容较好，身高 168cm。
- *体力：能支持我登山玉龙雪山，海拔 4850cm。

(2) 心里条件

*性格：随和，极富同情心和正义感，有亲和力。有明显的双重性格：在生人面前不语，在朋友面前又很能扯。有时想得太多，有些优柔寡断。

- *兴趣特长：广泛，与人交流，与音乐有关的如唱歌、弹钢琴和跳舞等。

(3) 社会资本

生在知识分子家庭，长在大学校园里，从小受到良好的文化熏陶，生活环境干净简单。现在所读大学人文气息浓厚，学术气氛自由，为我提供了广阔的发展空间。家庭以及求学经历为我提供的不少社会资源，让我了解到最新的信息和思想，为我未来的发展道路积累下了一定的原始资本。

2.4.2 别人眼中的我

对象	优点	不足
朋友	待人亲切和善，对朋友都很好，善良，真诚；能很好的给自己定位，很上进，有计划性，眼光长远，有责任心，有自我培养意识	不够自信，大方，有时过于内向，不怎么主动说话；做事不够快，想得太多

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

老师	有个性，尤其是思想上有自己的见解和想法。很可爱，懂感情，关心和理解他人，体贴，会为他人着想	作业不仔细字写得不好看
父母	目标明确	自我管理能力强

2.4.3 测评得出结果

(1) 综合特质：经由说服技巧和理性讨论达到目的没有野心；喜欢与人建立关系；满足自己的兴趣；接纳他人、配合团队。

*能力优势：人际沟通与管理；注重团队精神；有自信扮演积极角色、有办法发展外向个性。

*人际关系：外向且友善；善于倾听且有耐心；理性有说服力。

*激励因子：平常的快乐与满足感；正面温暖的人际关系。

(2) MBTI 人格理论：内向直觉的情感判断 INFJ——“促进事情正面化的催化剂”。

基本描述：

*有计划、有条理，喜欢遵照固有的模式处理问题，乐于探索独特方式以获得最有意义的成长和发展；通过认同和赞扬与别人进行沟通，具有很强的说服力，可以成为伟大的领导者；常常被人尊敬和推崇。

*喜欢独处，性格复杂，有深度，是独立的思考者；忠诚、有责任心，喜欢解决问题，通常在认真思考之后行动。

*有敏锐的洞察力，相信灵感，努力寻求生活的意义和事件内在的联系。

*他人随时体会到我的善良和体贴，但不太了解我，因为我总是做的含蓄和复杂

可能的盲点：

*我的完美和固执，使我易走极端；一旦决定后，拒绝改变，并抵制那些与我的价值观相冲突的想法。

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

*总是探寻事情的意义和价值，过于专注各种想法，会显得不切实际，而且经常会忽略一些常规的细节

*敏感，非常关注个人的感受和他人的反应，对任何批评都很在意，甚至会是为人身攻击。

2.5、总结

2.5.1 与职业兴趣相适应的职业特征

*从事有更多时间与人打交道的说服、教育和治疗工作；

*与职业能力水平相适应的职位定位建议；

*较符合中高级职位的要求，工作效率高，并能取得好成绩。

2.5.2 与职业价值观相适应的职业特征

*帮助他人同时让自我价值实现最大化的工作

2.5.3 与职业性格相适应的职业特点

*要求高品质、追求完美，不断改善；

*重视规划、顺序、流程和制度；

*喜欢谨慎的思考后才做出行动；

*有能力处理繁复的书面信息。

根据只为胜任力原理、人——职匹配的原则，我比较适合从事职业指导师。

我将在下学期分小专业时选择人力资源管理专业，并适当选修相关的心理学、社会学、教育学等课程，为以后做人力管理工作做好准备。

3 环境分析

3.1 职业前景分析

21 世纪竞争更加激烈，而人才的竞争是竞争的核心之所在。最发达国家，职业教育已得到充分重视并且有了一定的普及度。良好的早期职业教育，一方面能帮助个人早日确立明确的职业发展目标，从而有预计有步骤的采取措施达到自己的职业成功；另一方面也能使人力资源得到最优组合，使社会更好地发展，达

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhijeshengyaguihua/>

到多赢的丰收。很遗憾的是，在我国职业教育才刚刚起步，很多的领域还几乎是空白。但是，正是因为这样，前景和发展空间也是巨大的。

3.2 专业特色和培养要求

本专业学生主要学习管理学、心理学、经济学和人力资源管理方面的基本理论和基本知识，受到人力资源管理方法与技巧方面的基本训练，具有分析和解决人力资源管理问题的基本能力。毕业生获得以下方面的知识和能力：

§ 掌握管理学、心理学、法学、经济学及人力资源管理的基本理论、基本知识；

§ 掌握人力资源管理的定性、定量分析方法；

§ 具有较强的语言与文字表达、人际沟通、组织协调及领导的基本能力；

§ 熟悉与人力资源管理相关的方针、政策和法规；

§ 了解本学科的理论前沿和发展动态；

§ 掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有初步研究和实际工作能力；

§ 学生在一、二年级完成公共基础课和本专业基础课后，可以针对自己的具体情况在感兴趣的相关专业选修一组课程，使学生既具有较宽的知识面又能够适应工作和社会的需要，增强人力资源管理专业学生的社会适应性。

3.3 家庭环境分析

我自小生活在大学校园中，是家中的独生女。小康家庭环境温馨和睦，受家庭环境的熏陶，对人力资源方面有比较全面的认识和浓厚兴趣。在观念的更新和信息的获取上有一定的优势。

3.4 职业选择的 SWOT 分析

职业咨询师：

内部潜在优势（Strengths）	内部潜在劣势（Weaknesses）
1. 职业兴趣和职业价值观都符合此职业。 2. 专业对口。	1. 语言能力的掌握程度不够。 2. 性格相对内向，当众发言时会紧张。

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

3. 有好的洞察力，良好的团队意识，责任心强。	3. 做决定之前考虑太多，显得有些优柔寡断。
4. 在家庭的影响下，对此行业有较全面的认识，在观念和信息的获取上有一定的优势	4. 自控能力不高
外部潜在机会（Opportunities）	外部潜在威胁（Threats）
1. 为曙光行业，发展前景很广阔。	1. 专业性不像技术型工作那样强，可能被别的人员替代。
2. 正在被重视和关注中成长	2. 有可能被重视程度还是不够

4 发展路线

2005-2009 年，完成管理学和心理学的专业学习。

2009-2013 年，留学完成 PhD Program for those seeking academic research and teaching careers in the study of management。

2013-2017 年，在公司里做人力资源工作。

2017 年开始做职业指导老师。

积累一定经验后做职业咨询师。

5 职业咨询师分析

5.1 职业概况

职业咨询师是针对个人的职业发展、性格、爱好等具体情况，通过测试、咨询、诊断、规划等方式，运用科学的测评工具，提供全面的信息、策略与方法，引导咨询者客观地认识自己，了解自己的发展潜能、职业兴趣、个人性格，调适自己的职业状态，选择适合自己的职业发展方向，制定合理的职业发展规划的专业人士。如果把一个人的职业生涯比作一次旅行，那么职业咨询就像是为你画一张地图。有了它，走在路上的人心里会很踏实，将要启程的人方向更明确，在国外，还有专门的职业顾问为人们提供关于职业的各种建议和支持，帮助人们选择职业、寻找工作、发展现职。许多人拥有自己的私人职业顾问。

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

5.2 工作内容

§ 帮助咨询者认识自我；

§ 帮助咨询者认识是否适合当前的职业以及最适合的职业是什么；

§ 了解咨询者目前的状态离最佳目标有多远，应该从哪些方面来弥补。

5.3 就业范围

§ 公共就业服务机构，比如人才服务中心、职业介绍所；

§ 个体或民办机构，如专门的测量中心机构，或猎头公司，作为企业培训套餐中的一部分推出；

§ 各大学的就业指导处，这主要是为本校学生做指导的；

§ 公司的人力资源部，对本公司的员工进行岗位测评。

5.4 任职资格

§ 学历条件是大专以上学历；

§ 六年以上的工作经验；

§ 有劳动部正式颁发的职业指导师资格证书；

§ 优秀的职业指导师，还应具备心理学、教育学、管理学的相关经验，能全面掌握就业的动态。

6.行动方案

6.1 大学阶段

6.1.1 大二学年（上学期）

	知识方面	能力方面
目 标	<ol style="list-style-type: none">1. 补修大一上学期没有学的课程：高数（上），管理学，微观经济学，政治经济学。2. 通过 CET-4 考试。3. 准备 TOEFL 考试。4. 选修 2~3 门选修课。	<ol style="list-style-type: none">1. 提高领导和组织能力。2. 发展一门运动项目。3. 锻炼自己的当众表达能力并克服怯场的坏习惯，同时增强自信心。4. 从别人身上吸取经验教训，并形成良好的交际圈。

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

	<ol style="list-style-type: none">5. 所有科目 GPA 大于 3.5。6. 提高口语和听力能力。	<ol style="list-style-type: none">5. 参与创建学校青年发展咨询与服务中心。
具体措施	<ol style="list-style-type: none">1. 和别的班的同学一起上补修的课程, 阅读相关书籍, 每科 1~2 本。2. 每天早上六点半出门读英语, 背单词 (早上和中午各半个小时), 晚上练听力半个小时, 参加补习班, 做四级试题。3. 精听《FRIENDS》, 提高 TOEFL 听力。4. 周三、周五晚上 12~14 节: 中国文化概论, 英语学术写作。5. 课前预习, 课堂认真思考, 当天完成作业, 周末阅读相关书籍 (每科 2~3 本)。6. 去英语角, 找外教交谈, 听听力材料: 英语广播和电影。7. 所去图书馆, 拓宽自己的知识领域, 弥补自己的人文素质的缺乏。	<ol style="list-style-type: none">1. 竞选班干部, 校学生会组织部副部长。2. 课堂发言, 会议上勇于发表意见。3. 完整地策划一次大型活动, 让自己的实践能力得到全面锻炼。4. 抽时间与不同专业、不同家庭环境、不同性格的人交流, 从别人身上汲取经验教训, 积累一定的人际关系网。5. 在青年发展咨询与服务中心做事, 深入了解并实践自己在大学生职业发展与规划的理念, 并把这一路的经历都记载下来, 并用专业的眼光进行分析, 为以后的课题研究和论文发表做准备。6. 体育课选择网球, 每周去健身 2~3 次, 锻炼身体。

注: 一星期最多回家一次, 而且尽量不要过夜。

寒假: 去北京上 TOEFL 班, 准备 TOEFL 考试。

6.1.2 大二学年 (下学期)

	知识方面	能力方面
--	------	------

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

目 标	1.参加 TOEFL 考试和 CET-6 2.选修 2~3 门选修课, 读书 10 本(阅读专业课相关书籍)。 3.去华师修心理学双学位。 4 进一步提升英语听说能力。 5.保证公共课每一门成绩高于 85 分, 专业课成绩高于 90 分。	1.进一步提高领导和组织能力。 2.继续参与学校青年发展咨询与服务中心工作。 3.准备暑假社会实践、 4.熟悉了解分班后的同学, 与专业老师建立良好的关系。 5.进一步锻炼自己的写作和口头表达能力
具 体 措 施	1.每天早上六点半出门读英语, 背单词(早上, 中午和晚上各半个小时), 晚上练听力半小时, 参加补习班, 做 TOEFL、六级试题。 2.课前预习, 课堂认真思考, 当天完成作业, 周末阅读相关书籍(每科 2~3 本)。 3.周末在华师学习心理学课程。 4.去英语角, 找外教交谈, 听听力材料: 英语广播和电影。 5.开始学习写学术论文, 搜集感兴趣的课题。	1.竞选班干部, 多和班上同学沟通 2.参加演讲比赛。 3.与专业老师沟通。 4.竞选部长。 5.搜集社会热点话题, 选择暑假社会实践课题, 完成计划书。 6.去文学院、教育学院听课, 完善知识结构。

注: 一到两星期回家一次, 而且尽量不要过夜。

暑假: 开展暑期社会实践活动和实习工作; 准备 TOEFL 和 GMAT/GRE 考试; 学习驾驶车辆的技术; 在华师学习心理学课程。

6.1.3 大学三年

	知识方面	能力方面
--	------	------

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

目标	<ol style="list-style-type: none">1. 参加 TOEFL 考试和计算机二级考试。2. 参加 GMAT/GRE 考试。3. 开始写一些专业论文,找老师参与项目的研究。4. 每门课成绩高于 90 分。5. 读专业书籍 20 本。6. 继续修心理学课程。7. 进一步提升英语听说能力。	<ol style="list-style-type: none">1. 积极参加院里组织的活动,与院里的同学多交流。2. 做一些社会兼职,与社会接轨,增长经验。3. 开始查阅美国研究生院的信息。4. 进一步锻炼自己的写作和口头表达能力。5. 实践咨询服务。
具体措施	<ol style="list-style-type: none">1. 参加计算机二级培训班,做题目。2. 参加新东方 TOEFL, GRE/GMAT 培训班。3. 每天早上六点半出门读英语,背单词(早上、中午和晚上各半个小时),做历届考试试题。4. 课前预习,课堂认真思考,当天完成作业,周末阅读相关书籍(每科 2~3 本)。5. 广泛阅读专业书籍、社会热点报纸	<ol style="list-style-type: none">1. 参加院里的相关比赛。2. 与院里同学交谈,交流思想。3. 做推销员、实习生等社会兼职。4. 参与大学生职业发展与人生规划方面的课题研究。5. 做就业中心和心理咨询师的助手。6. 参加一些技能培训班。 <p>通过网络和书籍,了解留学信息。</p>

暑假: 开展暑期社会实践活动和实习工作。

6.1.4 大四学年

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

	知识方面	能力方面
目 标	<ol style="list-style-type: none">1. 联系美国的研究所，确定毕业后的发展路线。2. 继续修心理学课程。3. 实习。4. 每门课成绩高于 90 分。5. 继续写专业论文，与老师共同完成项目的研究。6. 准备和撰写毕业论文，准备毕业。	<ol style="list-style-type: none">1. 继续做一些社会兼职，与社会接轨，增长经验。2. 为大学留一些美好的回忆。3. 积极参加学院和学校的活动，珍惜最后一年与大学同学在一起的时光。4. 总结大学四年的得失，制定未来的发展路线。
具 体 措 施	<ol style="list-style-type: none">1. 上网查阅国外研究所的相关信息，与国外老师联系。2. 找教授写推荐信。3. 联系公司实习，做兼职。4. 课前预习，课堂认真思考，当天完成作业，周末阅读相关书籍（每科 2~3 本）。5. 广泛阅读专业书籍（国内外）、社会热点报纸。	<ol style="list-style-type: none">1. 多与同学老师交流，珍惜大学的最后一年。2. 参加学院和学校的各类文体活动。写点文字，以此纪念大学生活。3. 回头看看走过的路，对照计划进行评估。4. 调整未来发展的道路。5. 做一些想做但没有做的事情。

6.2 研究生阶段（2009~2013）

完成海外留学，进一步锻炼英语能力，系统的获得国外先进的人力资源管理和职业生涯规划知识，完善自己的知识结构。拓宽视野，使自己具有国际化思维方式，为接下来的职业生涯做最后的准备工作。

6.3 工作尝试阶段（2013~2018）

成功完成社会角色的转换，通过不同的工作来积累工作经验。努力猎取喜欢并适合自己的职业，同时汲取新鲜的知识，避免被时代所遗弃。

6.4 工作确立稳定阶段（2018~?）

未来的世界无法预知，我会一直工作到我失去兴趣和激情，或者找到了好的

省心范文网-大学生创业-职业生涯规划

<http://www.shengxin118.com/daxueshengfanwen/zhiyeshengyaguihua/>

接班人……

7 结束语

一个人要想获得人生的成功，没有规划是不行的，没有目标比死还可怕。就像推磨的驴一样，忙碌一生却只是在原地转圈圈。今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。这次的职业规划让我明确了自己的职业生涯方向，开始踏上了通往辉煌的道路。当然，仅仅有规划是不够的，日后的付出是最重要的，它决定了我以后的位置。世界上唯一不变的东西就是变化，此后我还要根据环境的变化，不断的评估和反馈，坚持不懈，从而保证计划得以实施。换言之，成功需要五大步：（1）明确的目标；（2）详细计划；（3）立刻行动；（4）修正行动；（5）坚持到底。