

# 职业生涯规划书

规划人：吴欣

时 间：2012 年 12 月

学 校：江苏师范大学

格 言：崇德厚学

励志敏行

# 个人资料

真实姓名：吴欣

性 别：女

年 龄：20 岁

政治面貌：共青团员

籍 贯：江苏省溧阳市

身份证号码：

所在学校及学院：

班级及专业：

学 号：

联系地址：

邮 编：

联系电话：

E-mail :

## 目录

总论(引言).....	
第一章 认识自我.....	
职业兴趣 .....	
职业能力及适应性 .....	
个人特质 .....	
职业价值观 .....	
自我小节分析 .....	
第二章 环境分析.....	
家庭环境分析 .....	
学校环境分析 .....	
社会环境分析 .....	
职业环境分析 .....	
职业生涯条件分析小节 .....	
第三章 职业目标定位及其分解组合.....	
职业目标的确定 .....	
职业目标的分解与组合 .....	
第四章 评估调整.....	
评估的内容 .....	
评估的时间 .....	
规划调整的原则 .....	
结束语 .....	

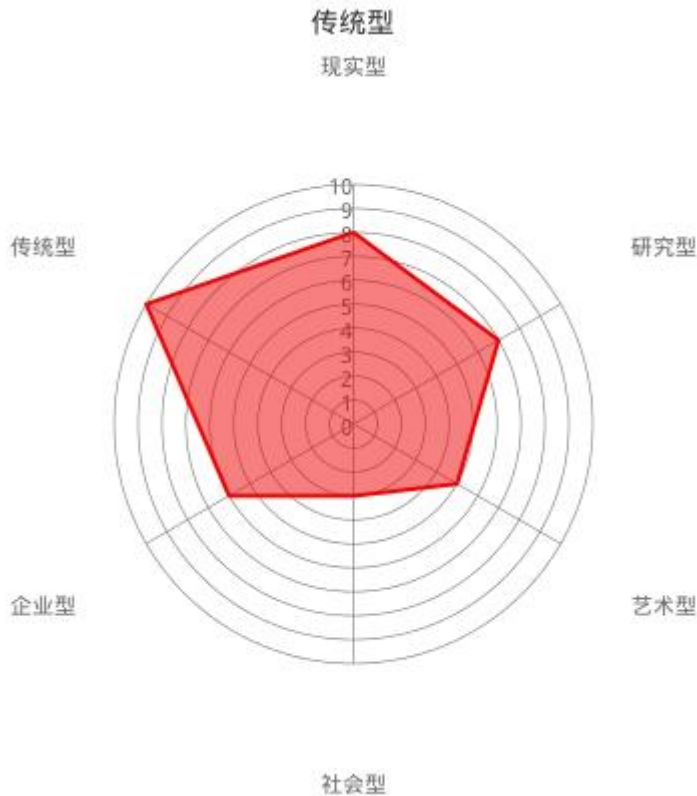
# 总论（引言）

步入了大学生活,我们的生活空间自由大了,很可能会因无目标而迷失方向,给自己制定了目标,就像有了启航的方向。而大学生职业规划设计大赛为我们提供了这样的机会,我们也要更好地规划我们的职业生涯!使自己能够有目标地学习,有目标地工作,有目标地生活,使自己每一天都过得那么有意义,那么实在!

## 第一章 认识自我

### 1.职业兴趣

职业兴趣是一个人对待工作的态度,对工作的适应能力,表现为有从事相关工作的愿望和兴趣,拥有职业兴趣将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。知遇网根据颇具权威的霍兰德职业兴趣分类方法,将职业兴趣分为六种类型:常规型、艺术型、实践型、研究型、社会型、管理型。



**我的职业兴趣类型属于:** 传统型、现实型、研究型(CRI)

常规型(Conventional) 又译事务型。具有这类倾向的个体,喜欢高度有序、要求明晰的工作,对于规则模糊、自由度大的工作不太适应。不喜欢主动决策,习惯于服从,一般较为忠诚、可靠,偏保守。与人工作中的交往会保持一定的距离。工作仔细、有毅力。对社会地位、社会评价比较在意,通常愿意在大型机构做一般性工作。相应的职业领域有:银行职员、图书管理员、会计、出纳、统计人员、计算机操作人员、办公室职员等。

现实型(Realistic) 又译技能型。具有这类倾向的个体,属于技术与运动取向。往往身体技能及机械协调能力较强,对机械与物体的关心比较强烈。稳健、务实,喜欢从事规则明确的活动及技术性工作,甚至热衷于亲自动手创造新事物。不善言谈,对于人际交往及人员管理、监督等活动不太感兴趣。这一领域的职业有:需熟练技能方面的职业、动植物管理方面

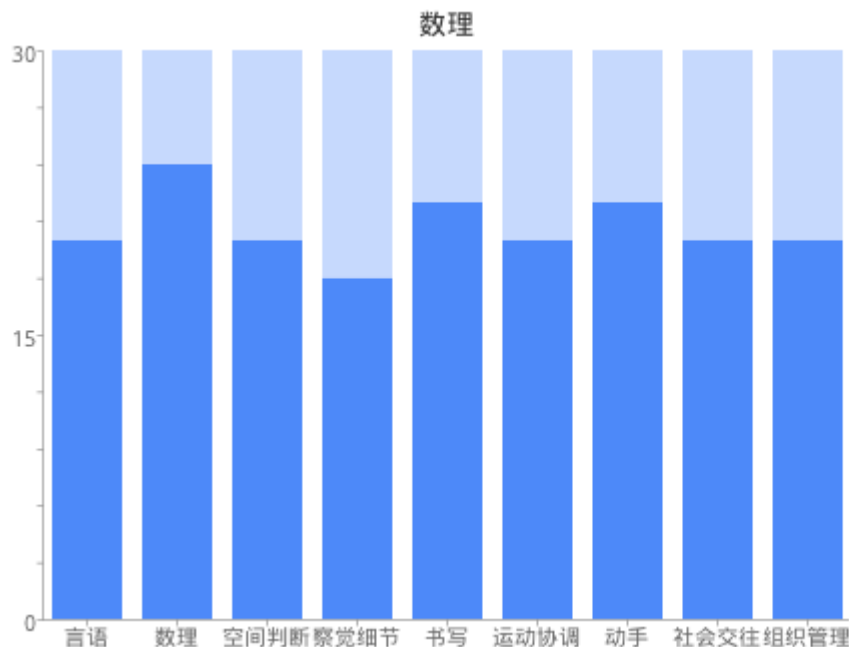
的职业、机械管理方面的职业、生产技术方面的职业、手工艺技能方面的职业、机械装置与运转方面的职业等。

研究型(Investigative) 又译调查型。具有这类倾向的个体，喜欢理论思维或偏爱数理统计工作，对于解决抽象性问题具有极大的热情。他们通常倾向于通过思考、分析解决难题，而不一定落实到具体操作。喜欢具有创造性、挑战性的工作，不太喜欢固定程式的任务。对于人员的领导及人际交往也非情所愿，独立倾向明显。适合的职业有:分析员、设计师、生物学家等。

**我的具体情况是：**的确身上不具备艺术细胞，不适合从事艺术方面。自己做事情比较有责任心，效率高，有耐心。这与我的评测结果是吻合的。

## 2.职业能力

职业能力是人们从事其职业的多种能力的综合。职业能力测试是通过某些测试来预测下某人的职业定位以及适合的职业类型还有性格之类。一般这属于一种倾向性的测试又称之为职业能力倾向性测试。通过职业测试能更好的确定一个人对其从事职业的综合考量。



最擅长的是：数理能力(N)、动手能力(F)、书写能力(Q)

**我的具体情况：** 我比较喜欢动手，书写。这与我的评测结果是相同的。

## 3.个人特质

职业性格是指人们在长期特定的职业生活中所形成的与职业相联系的、稳定的心理特征。例如，有的人对待工作总是一丝不苟，踏实认真；在待人处事中总是表现出高度的原则性、果断、活泼、负责；在对待自己的态度上总是表现为谦虚、自信，严于律己等，所有这些特征的总和就是他的职业性格。

**我的MBTI类型是：**“ISFP”(内向 实感 情感 知觉)

ISFP 型的人平和、敏感，他们保持着许多强烈的个人理想和自己的价值观念。他们更多地是通过行为而不是言辞表达自己深沉的情感。ISFP 型的人谦虚而缄默，但实际上他们是具有巨大的友受和热情之人，但是除了与他们相知和信赖的人在一起外，他们不经常表

现出自我的另一面。因为 ISFP 型的人不喜欢直接地自我表达，所以常常被误解。ISFP 型的人耐心、灵活，很容易与他人相处，很少支配或控制别人。他们很客观，以一种相当实事求是的方式接受他人的行为。他们善于观察周围的人和物，却不寻求发现动机和含义。ISFP 型的人完全生活在现在，所以他们的准备或计划往往不会多于必需，他们是很好的短期计划制定者。因为他们喜欢享受目前的经历，而不继续向下一个目标兑现，所以他们对完成工作感到很放松。ISFP 型的人对于从经历中直接了解和感受的东西很感兴趣，常常富有艺术天赋和审美感，力求为自己创造一个美丽而隐蔽的环境。没有想要成为领导者，ISFP 型的人经常是忠诚的追随者和团体成员。因为他们利用个人的价值标准去判断生活中的每一件事，所以他们喜欢那些花费时间去认识他们和理解他们内心的忠诚之人。他们需要最基本的信任和理解，在生活中需要和睦的人际关系，对于冲突和分歧则很敏感。

## 4. 职业价值观

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在职业价值观上。

以下是我的职业价值观取向表

价值类型	经营取向	支配取向	自尊取向	志愿取向	家庭取向	才能取向	自由取向	自我实现	经济取向
得分	4	8	7	9	6	7	5	9	3

我看中的前三项是志愿取向、自我实现和支配取向

志愿型

特点：富于同情心，把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视为无比快乐

自我实现型

特点：不关心平常的幸福，一心一意想发挥个性，追求真理。不考虑收入、地位及他人对自己的看法，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，并视此为有意义的生活

支配型（独断专行型）

特点：相当于组织的一把手，飞扬跋扈，无视他人的想法，为所欲为，且视此为无比快乐。

## 5. 自我分析小节

### 1. 工作的优势：

- 1) 有很大的精力和动力来完成任务、创造成果
- 2) 能够有效地和别人协作，并且和他人建立起友好和睦的人际关系
- 3) 处理事实和细节问题时，能够记住并利用各种事实，具有客观的态度和得天独厚的天资才能
- 4) 善于培养和帮助他人，对于别人良好的行为举止能够给予赞扬，并使他们更加发扬光大
- 5) 果断坚决、稳重可靠，工作勤奋，富有效率，认真，忠诚
- 6) 能够维护组织一向的价值观念和工作原则
- 7) 善于组织，有灵活的组织技能和明确的工作道德
- 8) 信奉工作在一个传统、稳定的组织里有其自身的优点和长处
- 9) 有非常强的责任意识，别人可以信任我去实现自己的诺言
- 10) 乐意遵循已制订的例行公事和工作程序
- 11) 通情达理，视角现实
- 12) 不论工作还是消遣时间，都愿意为团体尽自己的力量

- 13) 有稳定平和的心态
- 14) 有韧性，在困境中不轻易放弃

## 2. 工作的不足:

- 1) 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法
- 2) 没有得到表扬和欣赏的时候可能会变得失望、泄气
- 3) 可能只关注眼前需要，而对长远利益重视不够
- 4) 难于适应新情况，在不同的工作任务之间来回切换有时会困难
- 5) 容易表现得过于敏感，逃避难堪的场合，不喜欢在紧张的气氛中工作
- 6) 不愿意长时间独自工作，极其想要和别人在一起
- 7) 会轻易把个人的喜好表露出来
- 8) 可能由于情感方面的负担而疲惫不堪
- 9) 在掌握的信息和资料还不够的情况下，作决定过快，不考虑其他的选择
- 10) 容易固执己见、武断地做出决定
- 11) 对失败和没有把握的事情感到紧张和压力
- 12) 在面对较强的对手时，会容易感到自卑
- 13) 不敢在公众前表达自己的意见和看法

我认为自己明确职业兴趣，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。

## 第二章 环境分析

### 1. 家庭环境分析

家中有四名成员：爸爸，妈妈，弟弟和我。爸爸是一名党员，在本地的单位工作，妈妈是一名家庭主妇，在家处理家中大小事务，弟弟还是一名高中生。经济环境还算处于中等水平，生活环境还算挺好，生活在镇中心，交通方便，周围环境好，经济水平也挺高的。父母的要求并不高，在各方面也不会过分的给予压力，通常情况都不干涉自己的选择，只会在身边提供意见和帮助。和弟弟的相处也很融洽，时时会互相帮助。家族中有很多哥哥，姐姐在学习上树立着榜样，伯叔对待的期望很高，比较看重学历和能力方面的培养，而且亲朋好友间的期望有时过高所以会造成一定的压力。

### 2. 学校环境分析

#### 江苏师范大学概况

江苏师范大学的前身是1952年创办于江苏无锡的苏南军区转业干部文化速成学校，战功卓越的刘先胜中将为第一任校长。1956年学校暂名“江苏省中学师资训练班”（无锡师范专科学校筹备处），正式纳入普通高等教育序列招生。1957年成立江苏师范专科学校。1958年学校北迁徐州，1959年与徐州师范专科学校合并，成立徐州师范学院，是当时苏北地区唯一的本科高校。60年代初，全国高校布局调整，敬爱的周恩来总理指示：“徐州地区地域

辽阔，要有大学”，学校因此得以保留。从此，学校扎根苏北，艰苦创业，逐步发展。1979年开始招收硕士研究生，1981年成为全国首批硕士学位授予单位。1996年，经原国家教委批准，学校更名为徐州师范大学。1999年原煤炭部所属的徐州工业学校并入。2011年11月，教育部复函江苏省人民政府，同意徐州师范大学更名为江苏师范大学。

学校积极实施人才强校战略，师资队伍建设和取得显著成效。在现有的1365名专任教师中，有教授211人（其中博士生导师34人）、副教授452人，具有博士学位者434人。有两院双聘院士3人，中国社科院学部委员（双聘）1人，长江学者特聘教授1人，长江学者、国家杰青级人才（双聘）18人，“江苏特聘教授”1人。1名教师被授予“全国先进工作者”称号，3名教师被授予“全国五一劳动奖章”，2名教师被授予“全国模范教师”称号，1名教师被授予“全国优秀教师”称号，4名教师为教育部“新世纪优秀人才”支持计划入选者，1名教师入选教育部“高校优秀青年教师奖”，1名教师入选教育部“高等学校骨干教师资助计划”，33名教师享受国务院颁发的政府特殊津贴，9名教师获得“江苏省有突出贡献的中青年专家”称号，1名教师为江苏省“双创计划”引进人才，3名教师获得“江苏省高校教学名师”称号，1名教师为“江苏省普通高校优秀学科带头人”，5人为省政府“333高层次人才培养工程”中青年科技领军人才，64人次为省政府“333高层次人才培养工程”中青年科学技术带头人，38人为省“青蓝工程”中青年学术带头人，61人为省“青蓝工程”优秀青年骨干教师，7人为省“六大人才高峰”培养对象；有江苏省“青蓝工程”优秀学科梯队3个，江苏省“青蓝工程”科技创新团队3个，江苏省高校优秀科技创新团队2个。

学校已连续十次被省委、省政府表彰为“江苏省文明单位”，四次被表彰为“江苏省文明学校”，五次被表彰为“江苏省文明单位标兵”，2011年，学校被授予第三批“全国文明单位”荣誉称号。

### 3. 社会环境分析

中国政治稳定，经济持续发展，在全球经济一体化环境中的重要角色，经济发展有强劲的势头，大批的外国企业进入中国市场，同时也有很多的中国企业走出国门。要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的



任务，这为毕业生提供了很多的机会。但是人才的竞争也日益激烈，企业工作单位对应聘者的要求也越来越高。而且受到美国金融危机的影响，大部分的企业和用人单位也在裁减人员。不过，近两年应届毕业生都趋向于自主创业，这种就业方式成了流行。

## 4.职业环境分析

### (1) 行业分析

环保产业虽然在迅速发展，但究竟没有环境专业学生扩招的速度快，因此，环境类学生毕业即失业的情况常有发生，这就逼迫很多人继续考研考博等深造。此路比较好的如留校教书，然后兼职做些环评或工程，关系广并在自己的研究范围内有成绩后挂学校的名义开个公司或自己私自开办公司承接业务。即有铁饭碗安枕无忧，又可有额外很多收入，自然日子过的舒适，是目前高校很多教师的谋生之道；除了留校外，到研究院工作也是很好的选择，进行一些课题研究，即有收入，又有课题经费，若开始就能跟上一个比较牛的前辈，能揽到大的课题项目，前景和钱景都是很不错的，等若干年后也混上专家的身份，那名利也就有了。当然，这条路除了个人的能力外，选到好学校好环境系并跟对导师是这条路的关键。

### (2) 单位分析

环评的单位主要有环保局下属的环科院/所、挂高校环境系的环评单位、设计研究院和环保咨询类公司。环批的资源还是主要控制在行政单位中，因此前者是最好所以又是是最难进入的，很多地方都还属于事业编制人员；其次是高校的和设计研究院的环评单位，这类可以学到不少东西，但也不是那么好进的，因为前者多是该校的年轻老师兼职，而后者多招研究生。最后就剩下环评类的公司了，环评类的公司多也是挂靠环科所或高校或设计院的资质，工作比较辛苦，收入就要看公司效益和老板的气度了。注册环评工程师的考证是刺激该类职业收入的一个转折。

进环保公司/设计院，是目前环境类学生最广泛的去处，其还有更细的分类，如设计工程师，施工工程师，调试工程师，销售工程师等等。因为环保问题最后都要落实到解决上，因而这块市场相当的广阔，因此环保公司也是相当的多。早期，环保公司多比较小，干三四年就能成挑大梁的人物，但因为公司规模小，管理又不正规，收入普遍低，对个人发展很有限，加上创业的门槛比较低，这就促使了技术或者销售/业务工程师积累了些经验和机会后就可以单干。当然，这可能在环保产业越来越规模化的以后将越来越难。所以寻找一家有实力有前景的环保公司在其中不断提升将是职业归宿的重点，若遇到创业的机会，再好好把握。注册环保工程师的考证将是促使该行业正规化并提升该类职业收入的一个转折。

能进入水务/烟气/固废投资公司相当好了，投资型公司都是有背景，有财团的，管理正规，福利也不错。尤其在水务公司里如果把项目承接下来后的运做，将是作为甲方出现。比起大多数环保公司作为乙方所需受的闷气，自然要爽很多，这是一条高级白领之路。只是水务公司一般都要从设计院或建设单位里经验比较丰富的人士，对于毕业生，则很少有这种机遇。

国企/外企/名企制造业的环境部门。随着公众对环境问题的关注，企业也都成立环境部门来解决内部的环境问题并协调对外的环境问题。在国企或民企的环境部门，目前可能多是应付型的，还不能成为一个重要部门，但对于比较重视形象的外资企业，环境部门则很受重视，甚至是独立受公司总经理直辖的部门，尤其是许多将环境健康安全结合成一个体系（EHS）的外资企业，该 EHS 管理师是薪水非常高的一个职业，当然，该职业对个人知识的广博性，实际问题的运用和协调能力以及外语的要求也非常高。因此，这个方向也将在以后越来越多的受到关注。

### (3) 地域分析

区镇位于江苏省西南端，长江三角洲西部，东临无锡、苏州、上海，西接南京，南近杭

州，北靠常州，是苏、浙、皖、沪三省一市毗邻地区重要的商品集散地和水陆运输枢纽。水陆交通相当便利，104国道、宁杭高速、扬溧高速、S239和S241省道、芜太运河纵横交错，南京禄口“空港”近在咫尺，车距仅半个小时，是上海、南京、杭州三大都市圈的“后花园”，长三角经济区的“生力军”。

近年来，区镇不断加大对外开放的力度，主动接受上海、南京、杭州三大都市圈的经济辐射，制定落实了一系列加快发展、科学发展的优惠政策措施，已经规划实施了11平方公里的工业园和正在规划建设的45平方公里的城北新区，为中外客商营造了“亲商、富商、安商”的投资环境，形成了内资、外资、民资三资齐上，创业、创新、创优激情迸发的发展局面。

## 5. 职业生涯条件分析小节

个人自身条件尚可，各界环境因素不容乐观。

## 第三章 职业目标定位及其分解组合

### 1. 职业目标的确定

#### 我的职业决策平衡单

考虑因素	方案一 (环境检测师)		方案二 (秘书)		方案三 (编辑)		方案四 (考研)	
	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)	得(+)	失(-)
1.符合自己 兴趣	9		7		7		6	
2.符合自己 能力	8		6		7		8	
3.符合自己 价值观	8		8		8		7	
4.符合自己 的理想生活 形态	9		7		7		7	

5.未来有发展空间	7		7		6		8	
6.优厚的经济报酬	7		6		7			-1
7.较高的社会地位	9		8		7		9	
8.足够的社会资源	7		6		6		-1	
9.带给家人声望	8			-1		-1		
10.有利择偶以建立家庭	9		7		7		6	
合计	81	0	60	-1	62	-1	51	-2
总分	81		59		60		49	

结论：

职业目标-----将来从事（环保局）环境监测师

职业发展策略-----进入环保类型组织（到溧阳地区发展）

职业发展路径-----走管理路线等：监测师-----环保局局长

## 2. 对本人职业定位进行 SWOT 分析

内部环境因素	优势因素(S)	弱势因素(W)
	自身能力	性格与人际交往
外部环境因素	机会因素(O)	威胁因素(T)
	家庭与学校	社会就业形势与工作

分析	发扬并进一步强化优势	改变自身性格缺陷，适应社会
----	------------	---------------

## 行动路径

(1)学位证书、资格证书，是求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此在大学生期间要拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在另一方面占优势才行，所以要在大学生生活中积累更多的工作经验，可以通过兼职来实现而且在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制作好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积极参加招聘活动，在被公司选择的同时也选择一个适合自己的公司。

## 3. 职业目标的分解与组合

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	策略和措施
短期计划 (大学计划)	2012年—2016年计划	在大学四年认真学习专业知识，毕业时达到应有技能，拿到学士学位	大一要达到不挂科；大二要达到过四级，大三过六级并考上研究生。力求双学位。	完成主修专业以及副修专业的学习；在实践中提升自己的职业技能。	大一以适应大学生生活为主，大二以专业学习和学习英语为主；大三以考研学习为主。大四以实习为主。
中期计划 (研究生计划)	2016年—2019年计划	顺利获得硕士学位	出色完成研究生专业学习，争取做出一定的成果；掌握经济学重点知识，对现今社会的经济形势有一定了解。	完成研究生所有课程，利用假期时间除去社会实践	深入学习经济专业知识，广泛阅读各类书籍，潜心研究，争取能做出成果。在经历领域等为自己投资赚钱。
长期计划 (毕业后十年或以上计划)	2019年—2029年计划	做一名出色的环境监测师。有能力的话管理环保局。	做一名优秀的环境检测师。	事业稳定，工资较高，有不错的社会地位，得到社会的认可，自己投资理财有道。	在工作中努力学习，努力打拼，逐步培养自己的的人际交往能力，建立己的人际关系网。

## 第四章 评估调整

## 1. 评估的内容：

(1)职业目标评估。(是否需要重新选择职业?)假如毕业后尝试一年一直找不到工作，那就尝试重新选择职业。

(2)职业路径评估。(是否需要调整发展方向?)当形式出新的变动。

(3)实施策略评估。(是否需要改变行动策略?)策略基本不变，不论如何都会努力学习培养自己的各方面的能力。

(4)其他因素评估。(身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估)如身体健康状况不佳，就不当记者退居二线，或者做一些与经济类有关的或者文员管理的工作。

## 2. 评估的时间：

要按照自己的实际情况，针对出现问题的方面进行调整，避免主观或者没有目的的随意调整原来的计划。必要时，可以咨询身边的朋友或同学，了解一下别人的看法，倾听一下其他人给的意见。

## 3. 规划调整的原则：

要按照自己的实际情况，针对出现问题的方面进行调整，避免主观或者没有目的的随意调整原来的计划。必要时，可以咨询身边的朋友或同学，了解一下别人的看法，倾听一下其他人给的意见。

## 结束语

水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。人都是有了目标才会有动力的，但是任何目标，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，要靠自己去打拼！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，既然选择了，就要一直走下去。

既然我们的目标建立了，就让我们的计划行动起来吧！