

我的职业生涯规划

2013年11月22日



我的职业生涯规划

真实姓名: *****

性别: 男

年龄: 20 岁

籍贯: *****

身份证号码: *****8

所在学校及学院: 上海理工大学

班级及专业: 统计专业

学号: *****

联系地址: 上海理工大学

邮编: 201209

联系电话: *****888

E-mail: *****88888

目录

总论（引言）	
第一章、我的大学 我的社会实践活动体会	
第二篇、我的大学 我的四年职业生涯规划	
第三篇、统计学专业的大学生职业生涯规划书	
一、自我认知	
二、职业认知：	
三、职业生涯规划设计：	
第三篇 我的职业生涯规划：点燃青春的激情 挺起我们的胸膛	
结束语	

总论（引言）

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是过河卒子，只进不退！

生命清单，其实就是人生计划。一个人如果没有规划好自己的人生，且不清晰自己的目标，即使他的学历很高，知识面很广，那么也只能是一个碌碌无为的平庸之人，又或者只能一辈子做别人的跟班，做一个等着时间来把自己生命耗尽的人。生命清单是必需的，它能使人树立一种精神、理想和追求。

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。而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。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

所以，我要策划自己的人生，正确对待自我，成功地发现自我，客观地分析自我，圆满地超越自我。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。

第一篇、我的大学 我的社会实践活动体会

这是我上大学以来的第一个暑假，本来可以好好玩玩，旅游一下，但是得知家里父母工作很繁重，身为当代大学生，总不该“日出三竿而起，日落西山而息”地无所作为，也不可只顾自己的玩乐。回到家后，我与父母商量，准备找一份工作。于是返家后就在南京一家餐馆内工作，本来以为工作很轻松，不就招呼一下客人收收钱，收收盘子，洗洗盘子。后来才发现这些并不是件简单的事。由于客人吃饭的时间比较集中，一下子很多人，招呼不过来，钱也有的收错了。而没人的时候有无所事事。我妈就教训我说：“做这行的，最重要的就是细心，认真，记忆力好。虽然客人来来往往的，又多又乱，很容易出差错，但是这也正能考验你能否在慌乱的场面中保持镇定。不过，你是第一次，已经不错了。”我开始觉得我当初的想法，认识是那么肤浅。又教育我说：“一定要把菜单记牢，这很重要。”我此时更觉得羞愧了，因为我根本就没注意这一点，这时候能想起来的也没几个。我认真地在心里记了一遍，然后又利用饭后的时间记了几遍。下午我开始反复检验自己是否记住了。功夫不负有心人，到晚上休息时，我已经能很快地说出任何一道菜的价格。此时的我也开始慢慢理解妈妈的话了。

新的一天又开始了，此时已没有妈妈的帮忙了，我要亲自招呼客人了。我开始在脑海里回想昨天晚上妈妈告诉我的几个注意事项：首先要合理安排座位尽量让每位客人做的舒适，也要记住客人是否买单。还好，这一切进行的还算顺利。就算我有一些小疏忽，妈妈也会及时的提醒我。短短的暑假很快就过去了，对客人来说，仍如往常一样的来来往往；但对我来说，

这是一次不寻常的经历。这几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识；还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。

第二篇、我的大学 我的四年职业生涯规划

面对就业问题，现在的大学生在潜意识里普遍存在一种懒惰和依赖思想，缺乏危机感和进取心。大学4年，大部分时间是用来找朋友、玩游戏、旅游、逛逛街。当然，作为学生，做这些事情无可厚非，但他们却忘记了来大学是要做什么的。我们不再是小学生，需要家长老师敦促着去学习，也不是读书背书的机器，目标单纯的考高分、保研、读博、留校，除此之外，我们还要学习其他能力。我们在积累知识的同时得培养自我意识，锻炼学习能力，不断提升自我价值和社会竞争力。

也许大学生生活是安逸的，没人约束没人敦促，所以大部分学生无忧无虑的过完4年的美好时光，等到面临人生抉择时，发现已经晚了，找工作也不容易，有的想想考个研。其实，这个思想还是蛮好的，觉得考研能获得更好的发展空间，能避开嘈杂的招聘市场，能继续享受3年以上的悠闲时光。但是抱着上述思想去读研的同学是会慢慢丧失竞争力的，必须明确的是，考研不是为了缓解就业压力，考研不是让自己轻松的手段，考研是为了让自己更加具有社会竞争力，能获得比目前更大的提升空间，能得到比现在更好的待遇。若读了3年研究生没有做到这些，那么3年的时光就被你无情的荒废了。

现在大学生存在的普遍思想，我认为这种思想让人变得失去了自我价值和自我意识。于是危机感在这时候很重要，当你大学期间明白了社会竞争的残酷，你就会更加努力的去锻炼自己，为实现自己的短期/长期目标而有

效的规划和发展。不是为了学习而学习，是为了工作而学习，是为了自己的将来而学习，带着这样一种目的去学习，自然会收获很大，在大学毕业找工作之际也会派上用场。

就我个人来说，大学一年多来，学习成绩还算可以，大一期间不知道社会的压力，终日荒度时光。到了大二，猛然意识到这样下去是不行的，于是想开始培养自我意识，不断的汲取对我来说有用的知识，为了能够在激烈的就业竞争中生存下来而不断努力。当然，课堂上的知识是远远不够的，更多的需要自己动手实践。我个人学习成绩还好，所以需要更加努力，提高自己的个人能力。

由于我是理学院统计学的学生，整个大一一年，我都在不断的进行自我定位，一直彷徨在未来有可能就业的行业之间，因为我个人爱好统计。所以在犹豫抉择中也浪费了很多的时间去做意义不大的事情。但这总算是一种尝试和经历。

现在已经大二上了，时间过得很快。在本学期开学前夕，我参加了社会实践，顺利通过面试，开始了社会实践的工作。我觉得对大二的大学生来说，就应该试试找个工作，从各方面各渠道搜集信息，有意识的提高自己的表达能力和业务知识，尽早的接触社会，有面试机会就应该珍惜，通不通过无所谓，关键是从中汲取经验教训，为下次成功做铺垫。

其实，做自己喜欢做的事本身就是一件让人满意的事。为了让自己满意，就得不惜一切代价提前准备，储备足够的知识和技能，这样找一份自己喜欢又满意的工作是不难的。

我的大学，不能容许失败。对我个人来说，我从中有所收获，而且得到了提升；我的职业规划，就是做自己满意做的事，并为之付出 200%的努

力。付出了总会有回报的，而且我现在看到了一丝曙光。我想，我会一直在这家公司实习到毕业，转正，然后正式的开始充满新奇和挑战的职场生活。

第三篇、统计学专业的大学生职业生涯规划书

阶段目标：学习专业知识，丰富阅历，吸取经验，过英语四六级，通过所有等级考试，优秀毕业，成功就业

总体目标：进入银行，进入国家统计局

一. 自我认知

1. 优点：

a. 自我评估：有责任心，做事认真，有热情，有学习新事物的欲望，自学能力强，做事很灵活

b. 老师领导评估：学习兴趣浓厚，成绩良好，工作认真负责，待人热情，同学关系较好，有一定的领导能力

c. 父母家人评估：工作起来的时候很认真很投入，有非完成不可的决心，喜欢自己创作，动手能力强，手巧，观察能力强，很乐观

d. 同学朋友评估：待人热情，平易近人，乐于助人，为人有正气，学习认真负责，有礼貌，很活泼，很乐观，想象力丰富

f. 部门评估：有责任心，工作认真，有上进心，主动性强

2. 缺点：

a. 自我评估：缺乏主见，做事不够果断，不够主动，没有耐心，自控能力很弱

b. 老师领导评估：做事有点轻浮，有点糊涂

c. 父母家人评估：懒，缺乏生活常识，缺乏主见，做事虎头蛇尾，情绪化，思想太单纯不够成熟

d. 同学朋友评估：过于追求完美，情绪化，有点幼稚，做事拖拉

f. 部门评估：涉世未深，做事不够凌厉

3. 自我认知小结：

本人做事认真，有责任心，但是有时候过于追求完美；喜欢学习新鲜事物，有一定的自学能力，处理问题很灵活，但是有时候工作不够主动，有的时候比较拖拉，存在懒惰的心理；有上进心，但是有时候高估了自己的能力；有热情，但是做事虎头蛇尾；缺乏主见。在性格方面，很平易近人，热情，友善，乐观，但是情绪化，一点小事就可令情绪波动；有亲和力，但是缺乏领导风范；生活常识贫乏，很无知。

4. 发展与提高：

a. 克服懒惰心理，克服散慢。

b. 学会自己做决定，自己拿主意。

c. 学会留意身边的事情，多听，多了解，多思考。

d. 学会约束自己，学会管理自己的时间和金钱。

f. 学会控制自己的情绪，调节自己的心理，以适当的途径来抒发自己的情绪。

二. 职业认知：

1. 外部环境分析：

① 家庭环境分析

我爸爸妈妈自己创业，因为一直以来很多事情都是爸爸妈妈做主，所以我没有主见，还因为妈妈的过分溺爱，我心理承受能力很低，不够坚强，也没有遇到过大的挫折，所以个人想法还比较天真，而且遇事不能自主。

② 学校环境分析

虽然我校只是二本的学校，但是是经教育部批准举办的，我们是理学院统计学第二届本科生，学校特别的重视我们这一届的发展情况，毕竟我们学院还是在成长中，打响前两炮是至关重要的，相信在学校的特别照顾下，我们会有不错的机遇。

③ 社会环境分析

大数据时代伴随世界经济较快增长和经济全球化的深入发展到来啦，当前国际贸易增长明显加速，已经进入新一轮增长期。2004年，全球货物贸易名义增长21%，达到25年来的最高水平。在世界经济强劲增长和国际市场对能源、原材料商品需求旺盛的带动及美元贬值因素的影响下，全球货物和服务贸易总量2004年近11万亿美元，增速达到20%，保持高速增长态势。大数据的到来，就为我们统计学专业的学生指明了一条大路。

④ 目标地域分析

上海，政治、经济、科技、教育和文化中心，中国最大的经济大城市。经济繁荣大家都知道的，不必多说。

⑤ 目标行业发展状况分析

随着经济全球化趋势的加剧，随着中国与其他国家经贸往来的日益频繁，大数据时代就要到来啦，那些熟悉国际惯例，精通外语与国际贸易规则，掌握贸易谈判知识和技巧的专业，懂得数据的收集分析整理专业的统计学专业学生就越来越受到重视了。入世后，随着我国外贸体制改革的进一步

深入，越来越多的企业被批准直接从事对外贸易，数据不断增大，这就要求企业的统计人士不仅具有日常生活所需的听、说、写、译的外语能力，还应懂得国际外贸知识、国际贸易谈判规章和国际经济法律、营销技术、基本的产品专业知识，还要有坚实的统计专业的知识等。随着与国外贸易往来的进一步增大，大批量地培养高素质的统计人才已成为我国高等教育人才培养工作所面临的一项重要任务。总之，入世，对中国高等学校的统计学专业，既提出挑战又给予很大的发展机遇，该专业学生的就业前景广阔，但要求会更高。

三、职业生涯规划设计：

1. 确定目标和路径

① 近期目标

毕业后希望可以进银行工作

1 大一要适应大学生活，找到适合自己的学习方法

2 大二要考过四级，学好专业，参与班级和部门的管理工作，了解中国当前局势和市场扩大知识面

3 大三要考过四、六级，考取相关的证书

4 大四要优秀毕业，取得学位，并取得有效证书，争取进入大企业工作；

② 中期目标

中期目标是希望可以升职加薪

从低做起，在平时工作中努力表现自己，不怕苦，多做事，帮企业获得更好效益，对企业忠诚，努力工作，并向有经验人的学习，争取在上级面前表现自己。

③ 长期目标

长期目标是进国家统计局

2. 制定行动计划

大一

学习：认真上好每一堂课，了解这个学校的学习模式，制定出适合自己的学习方案，争取每个星期去图书馆。

工作：积极参与工作，大胆尝试，通过担任班委和部门干事来提高自己的演说能力，表达能力和交际能力，培养责任心。因为没有经验，大一是抱着一种学习的心态服从命令，接受工作安排，总结经验。

生活：适应新的环境，适应这里的生活模式，多参与活动，多交朋友，养成早起的习惯，学画画，提高个人修养。

大二

学习：学好专业课程，加强英语的学习，主要是在线学习和口语锻炼，做好四级准备，多看新闻，多了解市场动态。

工作：这一年主要是通过工作来克服上一年总结和发现的自己存在的不足，继续班委和部门的工作，需求新的突破。在部门里近期小目标是竞选部长，学会带领和管理一个部门。

生活：多运动，注意饮食，多跟朋友交流，多参与活动，抽空去画画，学会思考，摆脱幼稚，学会控制自己的情绪。

大三

学习：当英语四级一过去就立即准备英语六级，为相关的等级考试做准备，学习写简历，求职信等求职技巧，向已毕业的校友或老师了解求职情况，争取实习机会。争取去参加考研，深化专业知识。

工作：继续班委的工作，部门工作视情况而定。

生活：学会用比较成熟的想法去看问题，学会分析情况，衡量问题轻重。

大四

学习：进行实习。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练。尽可能地在做好较为充分的准备的情况下进行施展演练。在撰写毕业论文的时候，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。

工作：继续班委的工作，到企业去实习，写实习总结和报告。

生活：学会适应社会，适应参与工作之后的生活，建立自己的生活模式。

总结：大学的生活是丰富多彩的，每一个足迹都是我们成长的印记。通过对职业生涯的管理，考核与修正，使职业生涯具有科学性，合理性和可操作性，使自己时刻把握自己的职业生涯的目标方向，进而可以更容易实现自己的人生目标。

第三篇 我的职业生涯规划：点燃青春的激情 挺起我们的胸膛

向着明天的太阳阔步前进。每个人都有自己的人生理想，都会为自己的未来制定一个严谨而又周密的规划。如果规划得当并且顺利实施，那么我们未来的人生道路应该平坦些许，成功的机率也会增加不少；相反，如果我们没有人生规划的意识，或者制定的规划不现实，或者没有坚持实施，半途而废，那么我们未来的人生道路也许会艰难一些，波折也许会增加很多。在历史中，这样的例子不足为奇。所以，本着对自己负责，对人生负责的态度，我们应该及时地规划自己的人生理想和职业。只有这样，我们的人生价值才更有意义，我们的生活才更幸福美满。

作为一名大学生，走在人生的转折道路上，内心不免有些慌乱，不知所措。面对未来，我们应该做些什么，应该怎样去做，是时刻困扰我们的人生难题。我们不应该把大学当作人生的避难所，只知道无休止地享受和索取，昏天寥日的堕落。我们应该做的，是理性的面对现实，面对自我，学会做人，学会做事，不管未来的人生旅途多么艰难和危险，都应该勇敢地面对。相信只要我们做好充分的准备，充满十足的信心，任何困难都难不倒坚强的自我，我们的人生也会更加精彩和丰富。

作为一名大学生，在缺乏理论知识和社会实践的情况下，我想自己的理想和现实差距甚远。为了能够顺利实现自己的理想，我应该在未来的大学生中，在努力学习好专业知识的前提下，有目的，有针对性地看一些与公务员职业有关的书籍，以便尽快提升自己在本职业方面的觉悟和认识。同时，要做一个德智体美劳全面发展的大学生，不断地提高自己的综合素质。

至于具体的行动计划，我想自己还是应该要仔细地研究一下。因为整个大一生活在已经过去啦了，心中不免有些后悔。但是过去的终究会过去，没有什么挽回的余地。现在我唯一可以做的，就是重新燃起对生活的热爱，充满青春的激情，向着明天的太阳，挺起胸膛，昂首阔步地走下去。

结束语

计划固然宏大而美好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。只说不做，所谓的职业规划目标就如空中楼阁般美好却遥不可及，到头来只是一个安慰自己的美丽谎言。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，巨大的勇气，克服困难，取得成功。也许最终我们的目标也不能达成，但至少我们努力过，奋斗过，拼搏过，人生也便无悔。

每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。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；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

