

# 职业生涯规划书

**学院：**

**专业：**

**班级：**

**姓名：**

# 扉页

姓名：

性别：

籍贯：

学校：

专业：

班级：

联系电话：

联系地址：

## 目录

前言 .....	1
第一章 了解和认识自我 .....	2
1.1 职业素质自我分析 .....	2
1.1.1 人格特征分析 .....	2
1.1.2 兴趣爱好分析 .....	2
1.1.3 胜任能力 .....	3
1.2 职业测评结果报告 .....	3
1.2.1 霍兰德职业兴趣报告 .....	3
1.2.2 职业价值观测评报告 .....	4
1.3 了解和认识自我小结 .....	6
第二章 职业生涯机会评估 .....	7
2.1 职业生涯机会环境评估 .....	7
2.1.1 就业形势分析 .....	7
2.1.2 就业城市分析 .....	8
2.2 行业环境分析 .....	9
2.3 职业生涯学校环境分析 .....	9
2.4 职业生涯家庭环境分析 .....	10
2.5 个人 SWOT 分析法评估职业生涯机会 .....	11
第三章 职业生涯定位及生涯规划 .....	12
3.1 决策平衡单 .....	12
3.2 职业生涯目标确定 .....	13

第四章 职业规划实施策略 .....	13
4.1 近期规划的实施计划 .....	13
4.2 中期规划的实施计划 .....	17
4.3 长期规划的实施计划 .....	17
第五章 规划的评估与调整 .....	18
5.1 评估的内容 .....	18
5.2 评估的时间 .....	18
5.3 规划调整的原则 .....	18
5.4 备选方案 .....	19
结束语 .....	19

## 前言

当今社会竞争压力大，行业竞争大。一个好的生涯规划是十分有必要的。职业规划就是根据测评结果的各项指标，以及自身的学历、经历、能力，了解一个人的内在、外在优势，并且把这些优势整合在一起分析，因为分析、定位是职业生涯规划的首要环节，它决定着个人职业生​​涯的方向，也决定着职业生涯规划​​的成败。是职​​场上打​​拼的核心竞争力。生涯规划的意义便是因为每个工作都有长处和短处，每个人也都有优势和劣势。如果能通过职业生涯规划更好地了解自身的优势及缺陷，使自己有针对性地学习、提高，再就业，这样就可以找到适合自己的工作。而且职业生涯规划管理也是许多成功企业和个人发展的不可或缺的重要手段。



# 第一章 了解和认识自我

## 1.1 职业素质自我分析

### 1.1.1 人格特征分析

我的 MBTI 职业性格测评结果为：ENTP 智多星型——总有一些新点子。



性格特点：喜欢挑战和让自己兴奋的事情，聪慧，许多事情都比较拿手，致力于自己才干和能力的增长。有很强的创造性和主动性，绝大多数是事业型的。好奇心强，喜欢新鲜事物，关注事物的意义和发展的可能性。通常把灵感看得比什么都重要，多才多艺，适应性强且知识渊博，很善于处理挑战性问题。善于快速抓住事物的本质，喜欢从新的角度和独到的方式思考问题，对问题经常有自己独到的见解。认为“计划赶不上变化”，并以实际行动证明大部分规定和规律都是有弹性，可伸缩的，通常会超出被认可和期望的限度。乐观，善于鼓舞他人，能用自己的热情感染他人。

### 1.1.2 兴趣爱好分析

信奉：创意至上，在日常生活中非常活跃，热情乐观，有“走自己的路、让别人去说吧”的乐观主义激情

兴趣爱好广泛、易于接受新事物，我周围的人常常被我感染。我

很喜欢给人留下深刻的印象，非常重视自我形象，衣着讲究、经常有一些比较贵重的佩饰。

### 1.1.3 胜任能力

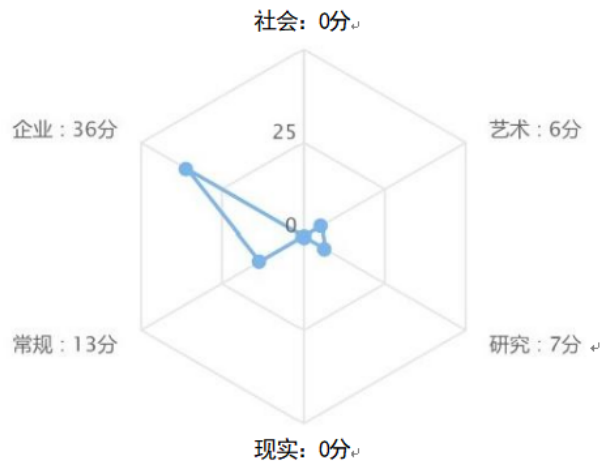
能力类型	简单描述
自学能力强	能够很好地学习学校中所学的知识，并加以运用。
问题解决能力	能在发现问题和解决问题的过程中发挥主观能动性
逻辑能力	我逻辑性较强，做事善于客观分析，将事情想得尽可能全面一些
自控力强	责任心重，注重自身发展和良好的个人形象
团队合作能力	能懂得如何作为组织的一员进行角色定位，能识别团队成员的优势

## 1.2 职业测评结果报告

### 1.2.1 霍兰德职业兴趣报告

通过认识自己，能让我全面了解自己是怎样的人，自己适合什么样的工作。可以让我找到工作方向的同时，对未来做出一个准确的规划。

我通过霍兰德职业测评，发现我的职业兴趣类型是：ECI型，如下图所示：



该类型的主要特点有：

喜欢表达自己，喜欢说服和影响别人后的成就感，重视工作的成果，有雄心壮志和远大抱负，行动积极，精力旺盛，遇到挫折百折不挠，表现出使人惊叹的执着。你很遵从传统和社会规范，看重秩序，自律感很强，生活作息规律。

做事时，凸显出自己的计划性，谨慎有计划地分配、规划与运用各种资源，然后按部就班，认真负责，有始有终。

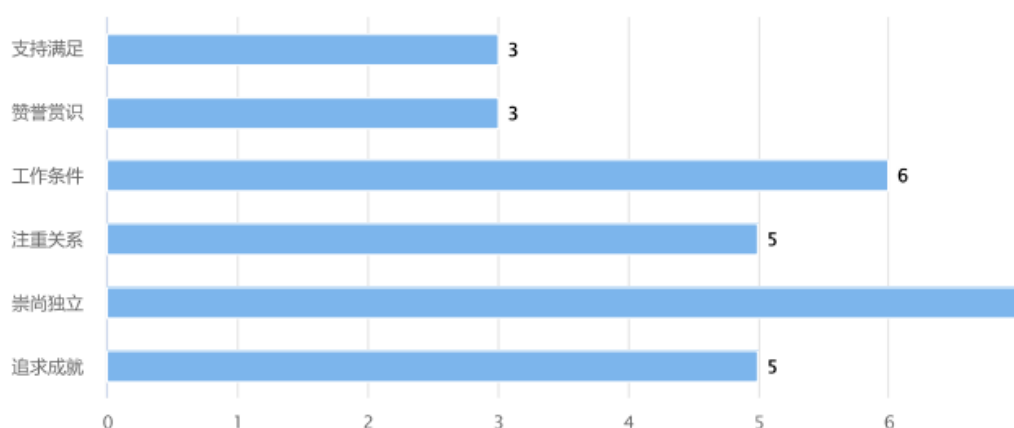
喜欢的是具体的、可看到的、可掌握及应用的任务，对自己负责的事情了解得十分清晰，巨细无遗。期望在团队合作中担任有关组织、管理、推广类的角色。

可能喜欢的职业有：审计员、律师、财务经理、销售部经理、证券业经理、国际贸易商、银行经理等。

## 1.2.2 职业价值观测评报告



职业价值观指的是，你无论从事的是什么工作，都会努力在工作



中追求的东西。从某种角度，可以认为，工作价值观就是你在工作中最期待获得的东西。当然，这可能是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。在六个方面我的平均得分如图所示：

我最突出的职业价值观是崇尚独立、工作条件。

**崇尚独立：**期望在工作中能够独立工作、独立决策，而且能够表现出自己的创新，发挥自己的责任感、自主性的人。而且你能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行

把“崇尚独立”视为自己重要的职业价值观的我，希望自己的工作

- 具有不确定性，在这种不确定性中可以充分发挥自己的创造力；
- 具有比较自由的空间，能够尝试使用自己的新想法；
- 具有较多的自由，可以自己安排工作的步骤与进度；
- 工作范畴内的事务自己可以较自由的决策；
- 是项目制，从而拥有充分的工作支配权。

**工作条件：**我非常希望获得有充分保障的工作（包括拥有良好的工作条件），比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获

得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情

把“工作条件”视为自己重要的职业价值观，希望的工作是：

- 内容丰富，在工作的时间里有充实的工作可做；
- 拥有充分的金钱或物质回报；
- 有保障的，稳定的；
- 能够有比较丰富的工作内容，而不是简单重复劳动；
- 拥有一个自由、舒适得环境；
- 有固定的较长假期，可以保证定期的休闲娱乐活动；
- 地处交通便利的位置。

### 1.3 了解和认识自我小结

通过一系列自我测评，使我了解到我是一个：

（1）我直爽、果断，可以妥当处理组织的问题，是生来的指导者和组织的创立者。我善于发现一切事物的可能性并很愿意指导他人实现梦想，是思维家和长远计划者。

（2）我逻辑性强，擅长剖析，能很快地在脑子里构成观点和理论，并能把可能性变成方案。建立本人的规范并必定要将这些标准强加于别人。我看重智力和能力，讨厌低效力，我习惯用批判的眼光看待事物，随时可以发现不合逻辑和效力低的程序并强烈盼望修改它们。

（3）我擅长系统、全局的剖析息争决各类扑朔迷离的问题，为了到达目标，我会采用努力举动，我喜欢研讨繁杂的实际问题，经过剖析工作的各类可能性，事前思索周密，预感问题，制订通盘方案和轨制并布置好心人和物的起源，推进革新和立异。

（4）愿意接受挑战，并希望其他人能够像自己一样投入。

（5）我常常在没有了解细节和情势之前就轻率地做出决议。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/506004233223010130>