

职业生涯规划书

姓名：朱浩

学号：201730512002

班级：计算机应用技术 1 班

学院：互联网学院

目录

第一章 认识自我

- 一、个人基本情况
- 二、职业兴趣
- 三、性格特征
- 四、职业价值观
- 五、职业能力（或技能）

第二章 职业认知

- 一、外部环境分析 含家庭、学校、社会、职业环境分析
- 二、目标职业分析
- 三、职业认知小结

第三章 职业目标与路径设计

- 一、职业目标的确定
- 二、动态分析调整
- 三、目标实现的策略

第四章 具体行动计划

第五章 评估调整

- 一、评估的内容
- 二、评估的时间
- 三、规划调整的原则

第六章 生涯人物访谈

引言

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。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？如果你不知道你自己今后要到哪儿去，通常你哪儿也去不了。哈弗大学对大学毕业生进入职场的收入变化进行了长期研究，83%的人对职业发展没有设定过目标；14%的人对职业发展有清晰的目标，他们的工资是前者的3倍；3%的人对职业发展有清晰的目标，并记录了下来，他们的收入是第一类人工资收入的10倍。可见，有清晰明确的目标，对以后的人生是多么的重要。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。

第一章、自我认知

（一）个人基本特征

生活中的我，是一个性格乐观的人，不喜欢接受规范，也不想被约束，对有兴趣的事很入迷。我喜欢紧张，所以我每天的活动都会排得满满的。我喜欢交朋友并乐于倾听他们的事情，我对人热情、友善、有爱心更有耐心，很难拒绝有求于自己的人，更不会直接向别人表达自己不满的情绪。我对艺术有着浓厚的兴趣，从小热爱绘画。我的穿着打扮会显得非常有创意，每天的风格都会不一样，不在乎别人的意见。我的爱好广泛，外向，友好，喜欢置身于人群当中，善于用话语抓住人们的注意力。

（二）性格特征

通过测试，显示我的性格类型是：交际型；

我对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和未来。随时可以发现事物的深层含义和意义，并能看到他人看不到的事物内在的抽象联系。我崇尚和谐善意、情感丰富、热情、友好、体贴、情绪强烈，需要他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。总是避免矛盾，更在意维护人际关系。我富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，我就会使自己适应他人的需要和期望。自己的职业性格属于协作型（会对与人协同工作感到愉快，善于引导别人按客观规律办事，职业技能：有良好的心理素质和高度的热情。印刷专业知识技能还有很大的提升空间，尚处于各项技能完善期 自我感觉，我是个有这好强个性的人，但是多数时候我沉浸在平凡之中，我想要改变，并为之努力着。我既有外向的一面，又有内向的一面。有时候只要有什么活动，大概都会看到我参加，内向时，可以让人忽略我的存在。但是很多时候我的目标不是很明确，策略不够坚定。

（三）职业价值观

工作条件:我希望获得有充分保障的工作，比如能够在比较安全和舒适的环境

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。

我希望的工作是：

1. 内容丰富，在工作的时间里有充实的工作可做；
2. 有保障的，稳定的；
3. 能够有比较丰富的工作内容，而不是简单重复劳动；
4. 拥有一个自由、舒适的环境；
5. 有固定的较长假期，可以保证定期的休闲娱乐活动；

追求成就：希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

把“追求成就”视为自己重要的职业价值观的你，希望在工作中：

1. 能够比较充分地展示自己的独特之处；
2. 能够充分感受自己完成任务后的成就体验；
3. 能够提供自我提升与发展的空间与机会；
4. 通过自己的努力付出，得到应有的成果。