

个人职业规划书

学校：上海海洋大学 学号：2061307 姓名：高凌云

学院：外国语学院 专业：英语

第一部分：前言

第二部分：个人资料

第三部分：自我分析

第四部分：社会，学校，家庭及职业环境分析

第五部分：角色建议

第六部分：职业取向分析测试

第七部分：未来职业生涯规划

第八部分：计划实施

第九部分：规划调整

第十部分：结束语

前言：

时光匆匆，岁月荏苒，不知不觉中，我们已经告别了小学和中学时稍显幼稚和青涩的自己，走进大学，体验大学的别样生活。但是，我们却不能轻易听信上大学了就能好好玩儿的谣言，依然要对之后将要到来的职业生涯做好规划与准备。毕竟，每个人的生命都是有限的，然而我们几乎每个人都希望在自己这一段短暂的，有限的生命里能够作出一番成就来，而且，当今的社会竞争激烈，如果大学四年期间浑浑噩噩，毕业后任然是一脸茫然的面对求职，怎么能够较好的面对求职问题呢。有句话这么说道，远大的理想总是建立在坚实的土地上的。因此，我们就必须在大学期间就做好自己的职业生涯规划，做一份详尽的规划，并按照自己的规划前行。但是，做好一份职业规划书，又是不简单的。需要对自己个性透彻的了解以及对求职的广泛了解。因

此，我将认真制定职业规划，并且按照目标砥砺前行。

一、个人资料

姓名：高凌云 性别：女 出生年月：2002 年 4 月 26 日

籍贯：上海市金山区 学历：本科 毕业学校：上海海洋大学

政治面貌：群众 座右铭：志当存高远

联系电话：13611961565 家庭住址：上海市闵行区江川路 241 弄 113 号

二、自我分析

（一）根据人格测试结果显示，最符合的性格类型是：

S 型：规划者

主导行为风格的你，可以被大致描述为“规划者”的类型。生性稳定，喜欢保持周围环境，尤其是周围人际关系的稳定性。喜欢帮助他人，并能和很多不同个性的人相处融洽，总是善于自我控制并谦恭有礼。通常耐心，循规蹈矩。需要时间来适应变化，不愿意抛弃老一套，更喜欢循序渐进的改变。一旦下定决心，就会坚持到底，甚至非常顽固。

行为特征：

非常典型的稳健特征，同时并没有其他行为特征予以平衡。稳健的特征代表了耐心，冷静和平易近人，而一个纯粹的稳健更是明显的反映了这些特征。通常热心热情，深具同情心，愿意接纳他人的观点，并且重视正面的人际互动。天生内敛，需要依靠他人的指点和领导。

交流沟通：

总是期待他人能够主动发起互动的请求，因为稳健依赖的特征，更善于维持一段既有的人际关系，而不是去开创新的关系。正因为如此，人际关系圈子通常很小，但却是异常稳固可靠的。

能力特征：

表现为支持，值得信赖并且忠诚。天生的聆听者和咨询顾问。行为持续可靠，对待任务工作耐心稳健直到完成。比其他行为类型的人更善于处理纷繁复杂的琐事。

通常是良好的倾听者，团队活动的参与者，稳定值得信赖，行为通常也可被预测。善解人意，总是以和谐的人际关系为导向。

通常拒绝改变，尤其是突变，需要较长的时间来适应变化。个性中有好嫉妒的成分，对批评指责很敏感。在工作上，较难确立优先的位置。

（二）自我盘点

1. 兴趣爱好：看书，画画，旅游等。
2. 优势：耐心，细心，乐于助人，做事一丝不苟，更善于处理纷繁复杂的琐事。
3. 劣势：有时很难变通，习惯根据经验做出决定；自信心不足；做事情速度较慢在工作上，较难确立优先的位置。
4. 优点：稳健，耐心，细心，乐于助人，做事一丝不苟；深具同情心，愿意接纳他人的观点，并且重视正面的人际互动；
5. 缺点：很难适应突变，需要较长的时间来适应变化。

（三）解决自我盘点中的劣势和缺点

我要逐步改变自己对待变革的态度，提高自己的适应能力，让自己变得更加灵活一些，多在实际生活中加以锻炼，试图去了解有关变革的完整信息，采用积极的方式向相关的人询问；我会多把自己的想法说出来，其中也包括担忧，不要让自己被埋没，被忽视。

三、社会，学校，家庭环境分析

1. 社会环境：社会竞争较为激烈，英语专业毕业生数量多，有饱和趋势
2. 学校环境：学校气氛较为良好，学习气氛较浓，位于新区，环境清静
3. 家庭环境：家中有三名成员：爸爸，妈妈，和我。妈妈是一名党员，在本地的单位工作，爸爸在家处理家中大小事务。经济环境还算处于中等水平，生活在闵行区，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。而且亲朋好友间的期望有时过高所以会造成一定的压力。

四、角色建议

父亲：好好学习，最好考研，为以后找工作奠定基础

母亲：要认真学习，好好照顾身体，最好要考研。

老师：好好学习，不要荒废学业

同学：好好学习

朋友：处理好学习和生活，提高能力。

五、职业取向分析测试

测试结果分析得到我在工作中的优势和劣势如下：

1. 在工作中的优势

工作务实，有丰富的常识，对实时信息有敏锐的观察力和出色的记忆力，擅长将混乱的数据和可分辨的事实进行有序的排列，能够出色的处理限定任务，做出实质产品。

工作独立性很强，在压力下的危机能够保持冷静，知道完成工作需要

做什么和必须做什么，能够确认和有效利用资源；
愿意冒险，喜欢尝试新事物，对突然变化和迅速发生的转变能够适应良好。

有雄心和志向，魄力强，有冲劲和闯劲，不患得患失。

2. 在工作中的劣势

不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法

可能只关注眼前需要，而对长远利益重视不够

做决策比较困难

缺乏与人交流的兴趣，尤其是表面上的交谈，对人的感觉有时比较迟钝麻木，有时表现的过于强势，让人难以接受

不喜欢事先准备，在组织时间上有一定困难，不喜欢制定长期目标，较难达到最后期限

对抽象复杂的理论缺少耐心，容易变得厌烦和焦躁，在压力和挫折面前不够坚持

3. 适合的岗位特质

非常鼓励创意以及个人表现能力

提供开发新产品与创造性解决问题的自由空间

鼓励感性与情绪的充分表达，不要求逻辑形式

需要具备艺术修养，创造力，表达能力和直觉

通常需要运用复杂抽象的思考能力

常常需要运用数学或科学知识，来寻求问题的解决

不太需要处理复杂的人际关系，大多数情况下，必须独立的解决问题

不具有高度的结构化，不需要动手操作能力

需要展示自己的经营管理劝服监督和领导才能，并实现经济，政治，社会及经济目标

充满了权力，金融或经济的议题，需要胆略，冒险，和承担风险

重视升迁，绩效，权力，说服力与推销能力
非常强调自信，是外交手腕与当机立断

六、未来职业生涯规划

1. 学习生活规划

在这个世界各国交流日益密切的社会，英语作为全世界的通用语言，它的地位不断提升，而且作为英语专业的学生，学好英语更是本分。因此，在大学的学习规划上，我会将学习英语作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提升自己各方面的能力；

- ① 大学一年级：过英语四级
- ② 大学二年级：过英语六级
- ③ 大学三年级：备考研究生
- ④ ④大学四年级：过专八，备考研究生

3. 求职计划

- ①学位证书、资格证书，作为敲门砖，在大学期间要拿到相关的证书
- ②注重的是个人素质的提高和能力的培养
- ③积累更多的工作经验，可以通过兼职来实现
- ④在大四之前制作好简历，积极查询相关招聘信息

七、计划实施

1. 时间安排：

- ①每天 7：00 起床，7：30 吃早餐；
- ②每天 8：00 到 11：40，若这段时间没有课到图书馆自习，看专业知识的书，或者课外书增长知识，扩大知识面，有或者阅读报纸了解时事；
- ③中午 12：30-13：30 进行午睡，补充睡眠，好有精神准备下午的学习和工作；

- ④下午 13：00 开始去上课；
- ⑤每天下午 14：30-18：00，若该时间段不用上课时，就到图书馆学习；
- ⑥晚上 19：00-22：00，在宿舍或者图书馆学习
- ⑦每晚 22：00 后，睡觉，补充体力和精神，为明天的学习和工作作好准备。

2. 付出行动：

- ①按照时间表进行作息；
- ②认真刻苦学习；
- ③积极参加活动；
- ④积极与同学和老师交流；
- ⑤敢于表达自己的想法，勇于尝试新事物；
- ⑥耐心，认真对待每一件事情和工作，一丝不苟；
- ⑦乐观，乐于接受别人的批评，并且积极改正；
- ⑧多看课外书，时事新闻等，扩大知识面。

八、规划调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际结果的情况以及因变化进行及时的评估与修正。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地随意调整原来的计划。

结束语：

人生中的第一份职业生涯规划设计，使我对于自己有了更深一步的了解，对于自我的目标也有了进一步的明确，自我的学习动力也有了进一步的提高，树立了自我的职业目标和人生目标，使学习有了目标和针对性。只有付出，才能有收获。身为大学生，不该一天天的消

磨宝贵的光阴，不如多学一些知识来充实自己。大学时光一生中也就只有一次，不把握好，将来自己一定无比后悔。若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。我对于我的未来充满信心，相信以后一定能收获成功，也使我能够勇于面对将来的一切困难与挑战，发挥出我自己的潜能。我相信成功必然会属于我，我将会为了我的未来努力拼搏，不负韶华！