

福建农林大学
《生涯规划》课程考试卷

授课时间：20 — 20 学年度 第 学期

院 系： _____

专业 年 级： _____

学 号： _____

姓 名： _____

考 生 成 绩： _____

授 课 教 师： _____

目录

| | |
|------------------|----|
| 第一章 自我认识 | |
| 1、序言 | 3 |
| 1、个人性格盘点 | 4 |
| 2、职业倾向分析 | 4 |
| 3、自我总结与分析 | 5 |
| 第二章 职业生涯条件分析 | |
| 1、家庭条件分析 | 5 |
| 2、学校条件分析 | 6 |
| 3、就业前景分析 | 6 |
| 第三章 职业规划目标的设立与实施 | |
| 1、大学四年 | |
| 整体目标 | 7 |
| 具体实施 | 7 |
| 大一期间 | 7 |
| 大二期间 | 7 |
| 大三期间 | 8 |
| 大四期间 | 8 |
| 大学小结 | 9 |
| 2、毕业后 | 9 |
| 第四章 职业实现措施 | 10 |
| 第五章 职业评估与调整 | |
| 1、评估内容 | |
| ★职业目标评估 | 11 |
| ★职业路径评估 | 11 |
| ★实施策略评估 | 12 |
| ★其他因素评估 | 12 |
| 2、评估时间 | 12 |
| 第六章 结束 | 13 |

序言

在今天这个经济发展与人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。职业生涯规划可以看做是我们对将来就业前的一种自我分析和认知，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。

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。

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。

人的一生大学时光也许就只有一次，如果没有把握住，将来自己一定会后悔。所以，在学习开展之前，先为自己制作好职业规划，规划好目标。有了目标，才会有动力，有人动力，才能按照自己规划好的人生路轨行进。

所以我写出如下对自己职业生涯的规划……

一、自我认知

1、个性盘点

优点：作为学习英语这门语言文化的我热爱自己的专业，喜欢探讨一些关于英语交流学习方面的问题，这也奠定了以后我从事本专业相关的工作的基础。我是一个热爱生活的人，认为每一天都是美好的，都是值得去珍惜的。我对生活的座右铭是“这一秒不放弃，下一秒就有希望”。在学习上我较认真与努力会通过自己的勤奋学习弥补自己的不足。

缺点：金无足赤，人无完人。每个人都有自己不足的一面，我的不足之处在于做事情容易浮躁，急于求成；同时有点粗心、不够谨慎。除此之外还缺乏那么点自信，在面对重大问题时会有些紧张，不知道如何面对。这些都需要我在以后的学习生活中去不断改正，我相信自己可以做得更好。

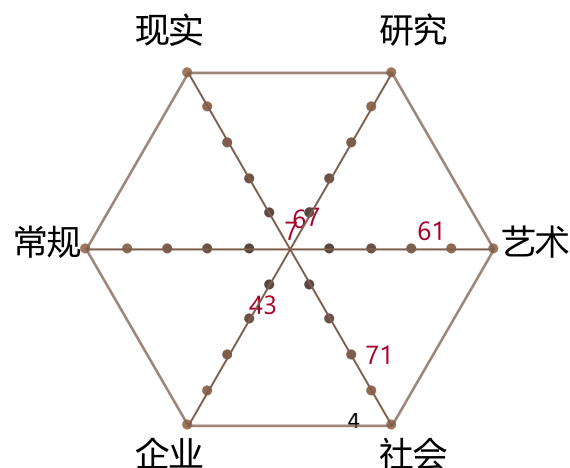
爱好：平时我喜欢看看西方名著、看看西方文化电影，培养自己的语言文化修养，我认为身体是革命的本钱，所以我比较注重日常锻炼。并且音乐是我的最爱，平时我比较喜欢听英文歌曲，培养自己的听力和口语，以便以后能更好地与外国人交流。

2、职业倾向分析

兴趣是最好的老师！当一个人对某一工作或职业感兴趣时，他能更加积极思考和探索，更好地发挥自己的才能，更容易取得成绩，并且能较长时间保持高效率而不感到疲劳。因此，了解自己的兴趣能帮我们找到适合的职业生涯发展领域。下面是我的兴趣特点：



每个人都有独特的兴趣特点，下图显示了我在六种职业兴趣类型上的分布状况：

况：



六边形代表的六种兴趣类型的含义是：

| 兴趣类型 | 特点 | 最热衷的事 | 最讨厌的事 |
|---|----------------------|-----------------------|-----------------|
|  现实型 | 手脚灵活，擅操作， 爱运动 | 摆弄机器或工 具 | 大型社交活动 |
| 研究型 | 理性、精确，求知 欲、思维力强 | 复杂的推理论 证 | 游说别人 |
|  艺术型 | 理想化，崇尚美、 个性、创新、激情 | 创造有美感的 新事物 | 单调重复，按部 就班 |
|  社会型 | 爱结交，重人脉， 乐于助人 | 其乐融融地和 别人打成一片 | 独自操作机器或 工具 |
| 企业型 | 喜欢竞争，追求掌 控感 | 在辩论中胜利， 或组织、指导 | 复杂深奥的纯理 论研究 |
| 常规型 | 有条理，循规蹈矩， 脚踏实地 | 组织或整理繁 冗的信息和资 料 | 快速应对出其不 意的变更 |

 表示你最强的两类兴趣  表示你最弱的兴趣

▶ 根据你最强的兴趣，可见你的特点是：

你喜欢和人打交道，你的突出的特点是对人非常的和善、心思细腻、感情丰富，热情大方，注重人际关系的和谐，特别乐于助人。你富有幻想和创作欲望，想象力丰富，对错综复杂、不规则、新鲜的事物非常感兴趣，关心的话题比较广泛，重视个人和组织的关系，崇尚直觉。

你看重自我提升和帮助弱势群体，擅长倾听别人的新生，为人分忧解劳，照顾别人。因此你对教育工作比较感兴趣，与儿童或青少年相处时很有耐心，同时在课程和活动设计上你也会很有想法。

✓ 使你如鱼得水的环境：公共关系、团体活动，有自由度和创作性的环境，对人际交往技巧要求较高的场合。

✓ 你热衷的活动或课程：儿童教育、带活动，家教、咨询、志愿者等。

✓ 你特别钟爱的专业有：教育、心理、社会工作、外语等。

✓ 你可能喜欢的职业有：教师、社工、咨询师等。

▶ 根据你最弱的兴趣，提醒你要避免自己不怎么感兴趣的事：

你不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面你不太感兴趣，因此，在职业生涯规划过程中，你可能要回避那些特别多跟机器打交道的工程领域发展方向，

同样，你可能不是很喜欢特别需要体力投入和实际动手的发展领域，因此，在生涯选择时需要慎重考虑。

3、自我分析

通过我的职业报告测评结果可知我是属于艺术型和社会型，我是一个喜欢和人打交道，我较突出的特点是对人非常的和善、心思细腻、感情丰富，热情大方，注重人际关系的和谐，特别乐于助人。我富有幻想和创作欲望，想象力丰富，对错综复杂、不规则、新鲜的事物非常感兴趣，关心的话题比较广泛，重视个人和组织的关系，崇尚直觉。

我较看重自我提升和帮助弱势群体，擅长倾听别人的心声，为人排忧解难，照顾别人。因此我对教育工作比较感兴趣，与儿童或青少年相处时很有耐心，同时在课程和活动设计上我也会挺有想法的。

我一定会遵照自己的职业兴趣，并且不断努力，朝着自己既定的目标付与100%的努力，我相信世上无难事，只要肯付出，就一定会有收获。

同时职业测评显示我适合从事教育等工作，这的确是我的兴趣所在，目前我也正通过学习这方面的知识，希望能为自己的未来打好基础。

从这个测试分析与自己的实际状况的对比中，我能够更好的了解自己喜欢做什么，适合做什么。兴趣、性格若能与工作相匹配，工作中更能得心应手，轻松愉快，富有成就；反之则会不适应，困难重重。

二、职业生涯条件分析

1、家庭环境分析

我是一个来自农村的女孩，父母都是“面朝黄土，背朝天”地地道道的农民。一方面，虽然是农民，受教育程度低，但他们深信知识可以改变命运，只有读书才会有出息，对于读书事宜父母全力支持。父母的殷切希望让我下定决心去好好努力，取得优异成绩。另一方面，农村的家庭总是很多困难与不足，从出身开始就比别人落后一步，教育条件相对较差，父母总是说这可以靠自己。我会一直在学习这条路上走下去，要知道，命运掌握在自己手中。

2、学校环境分析

我所在读的学校——福建农林大学金山学院。首先，它是一所综合性较强的大学，师资力量较为雄厚。虽然，我们学校是一所独立学院，但是我感到幸运的是它与福建农林大学本部资源共享，换句话说我们虽然处于二本的学校当中，却

享受中一本的资源。

其次，农林大学环境优美，氛围融洽。植物园中，奇花异草，种类繁多；观音湖畔，碧波荡漾，绿柳成荫；湿地公园，白鹭嬉戏，鱼儿畅游；图书馆内，朗朗书声，不绝于耳。这样的环境氛围为我提供了一个良好的学习场所。

3、社会环境分析

我国现在大学生毕业逐年增多，大学毕业生远远大于社会需求量，社会就业率不高，就业竞争压力大，所以就业环境不容乐观。其次倘若没有一技之长，很难以找到一份适合自己并且自己喜欢的工作，一个公司也不可能聘用一个不能为公司带来利益的人。总之，大学生就业已经成为目前我国最为严峻的问题。

4、职业前景分析

近几年的高考招生情况可以看出，外语专业或外语院校的报考热度不减。由于中国融入全球经济一体化步伐的加快，国家对外语类人才的需求逐年攀升，特别是作为全世界通用的语言英语。英语专业毕业生就业前景乐观。计算机、通讯工程、微电子等电子信息专业人才需求依旧旺盛，毕业生就业形势良好。目前英语已经成为事实上的国际通用语言。很多国家和地区都将英语指定为官方交流语言。在世界性国际会议、论坛和学术研讨会，在国际商务谈判和国际商贸合同文本，在外资企业或合资企业工作中，英语已成为重要的交流工具。随着世界经济一体化的迅速发展，特别是我国加入 WTO 以后，以及 2008 年北京奥运会的临近，我国更加广泛融入国际社会，与世界各国在政治、经济、文化等领域的交流活动日益频繁，与英语专业有关的行业如外贸、外交、海关、旅游、管理等涉外工作部门获得前所未有的发展契机，使得我国对英语人才的需求数量越来越大。

据劳动人事部统计，英语专业毕业生的就业率一直在各专业中居于前 10 位。即使在近年来大学生就业普遍不景气的情况下，大多数院校英语专业毕业生的就业率仍然保持 90%以上，就业前景乐观。毕业生在走上工作岗位后，大都能发挥他们的外语优势，受到学校、外事部门、公司企业等用人单位的重视和欢迎。随着中国经济发展进一步加快，中国和世界的联系也会加强，在一个较长的时期内，英语专业仍会继续保持自己良好的就业前景。

除了就业，英语专业的学生出国的机会也相对较多。不仅如此，学生如果在学习期间有了新的兴趣点，也凭借英语专业的基础，轻松地转到别的专业或考取其他专业的研究生。

三、职业目标设定

大学四年

1、整体目标

- a、学好专业的知识，以优异的成绩通过每门课程。
- b、通过英语四、六级，专四专八考试，英语口语二级，计算机一、二级证书，机动车驾驶证，以及教师证和口译笔译各种证书。
- c、争取拿奖学金、励志奖学金。
- d、入选部门副部长，尽力争取部长
- e、争取入党
- f、考取中级营养师证书

2、具体实施

大一期间

- 加入部门，参加学生工作，努力提高各方面能力
- 通过计算机一级考试，考取机动车驾驶证
- 为入党做准备

大二期间

- 加强学习，提高成绩，争取奖学金和励志奖学金。
- 准备考取英语六级证书和专四证书
- 竞选班长或团支书
- 计算机二级等级证书
- 竞选部门副部长
- 为入党做准备

大三期间

- 如果大二期间有目标未完成，继续努力实现
- 加强学习，提高成绩，争取校奖学金和励志奖学金。
- 竞选部门部长
- 利用寒暑假时间准备英语口语二级和中级营养师考试
- 为专八考试以及教师证做准备
- 为入党做准备

大四期间

- 进行专八考试
- 争取成为正式中共党员
- 准备毕业论文和答辩
- 多家公司应聘，找适合自己的工作

3、大学小结

- 大学期间要学好各科，取得优异成绩。要有扎实的专业知识
- 大学也不能都在埋头苦干中度过，还应该劳逸结合，大学四年有很多闲暇的时间，看看外面的世界，开阔眼界，放松心情。大学期间要利用空闲多读书，每学期都应该读几本专业有关的书，还有一些各类型的书
- 寒暑假或节假日期间可去做各类兼职，增加经历和积累经验；重点从事与本专业相关的兼职工作，熟悉环境，为以后的工作创造基础。

毕业之后

职业前期

目标：做一名外贸公司职员（2018年~2020年）

具体行动计划：

第一阶段：目标：熟悉企业环境，拓展知识面，与同事愉快相处。

- 1、进入外贸公司后快速适应公司制度、人文等各方面环境，了解和体验企业文化。
- 2、积极接受单位的管理培训，掌握各项基本技能，深究公司以往的发展历史和足迹。
- 3、主动与老职员、上级进行良好沟通，吸取经验，提升职业技巧。
- 4、积极参加公司活动，乐于为同事服务，建立良好的人际关系圈，以能力赢得认可。
- 5、投入团队合作，注意积累和总结工作得失。

职业中期

目标：做一名外贸公司部门主管（2020年~2025年）

目标：用部门主管的标准严格要求自己，成为一个优秀的领导者。

- 1、对几年的外贸工作进行经验整体总结，改进不足。
- 2、熟悉各种外贸工作，让自己的英语专业知识发挥最大作用，积极参与大型项目的跟进工作，积累更多经验。
- 3、思考人生大事——结婚，寻觅合适对象。
- 4、将几年所学全球外贸工作知识和工作经验整合，形成编写有关报告的战略战术。
- 5、研究公司发展方向，提出针对性建议。
- 6、在27岁左右结婚，组建家庭。

职业长期

目标：做一名外贸公司经理（2025年~2027年）

具体行动方案：

1、根据公司发展战略，组织制定销售战略规划。同时要掌握市场动态，负责组织收集国内外相关行业政策、竞争对手信息、客户信息等，分析市场发展趋势并有独特见解。要定期、准确的向总经理和相关部门提供有关销情况、费用控制、应收帐款等反映公司销售工作现状的信息，为公司重大人事决策提供信息支持。

2、要根据公司年度总体目标，做好各项工作预测，制定公司计划并组织计划。策划、组织实施完整的发展方案。组织市场推广和产品宣传工作，扩大公司及产品知名度。组织部门开发多种拓展业务手段，落实手段创新。负责组织对外报价、投标、谈判、合同签订等有关工作。协调部门与生产、技术开发、财务等公司其他部门之间的工作关系。

3、了解竞争对手的动态，是分析和预测自己销售走势的重要依据之一。有时候业绩下跌并不是因为自身有问题，而是竞争对手做得更好，在创新速度越来越快的今天，“最好”只是暂时的，“比别人更好”才是持续发展之道。这样才能朝着全球化发展。

毕业后小结

- 参加工作之初，从基层做起服从安排，认真对待每一件事情，与同事建立良好的人际关系
- 在工作之余，不断学习专业知识以及各方面的知识，提高自己的能力，增长各方面见识
- 努力工作，积极博取提升的机会
- 在工作，学习之外，坚持锻炼身体
- 汲取他人优点长处，不断提高自身的修养
- 不断发现自己的不足，并适当地予以改正
- 建立良好的交际网，以纯洁真诚为首

四、职业实现措施

- 总体来说，按照课程表制定每天各时间段的任务，上课，图书馆或教室自习，运动锻炼，娱乐休闲……制定有规律地生活和学习计划，在学习过程中排除外界干扰，提高实施和实现效率。
- 英语四六级及口语二级以及专四专八考试：英语注重日常积累和应用，所以至少提前两个月做准备，坚持每天背单词、听听力，做翻译阅读及写作，日常生

活注重英语口语表达，并制作登记表，以鞭策每天任务的完成。

●计算机等级：计算机考试重在理论和实际操作的结合，在掌握理论的同时，也花时间动手操作。

●驾驶证和中级营养师证：在大一第二学期期间，利用无课时间和周末节假日，报名并参加培训，考取驾驶证；在大三前后，利用寒暑假期间自行够买考试大纲书籍进行自习掌握，考取中级营养师证。

●刚入班级和部门，要注重统筹规划、看重责任、善于沟通，将自己的能力和热情展现在大众的面前，得到大家的认可，为竞选团支书和部门干部做铺垫。

●从进入大学起，注重德育体美的协调发展，关注时事动态和国家发展状况，为校奖学金、励志奖学金和入党做准备。

五、职业评估与调整

正所谓，人算不如天算，计划总被变化埋没，人生往往不能按照我们的计划进行。社会总是在不断变化，而且是在不断的发展前进，所以在大学期间的职业规划和从事工作的计划要随机应变，不能一层不变，明知山有虎偏向虎山行。在职业生涯中，我将会做以下应变：

职业目标评估

风险预测与应对方案

风险一：毕业时校园招聘企业中没有外贸单位

应对方案：大三暑假就开始留意哪些企业或研究院招收实习生，把握机会，充实自身，争取在大四时能够获得实习机会。

风险二：毕业时几次应聘都失败

应对方案：①不气馁，继续勇敢地尝试应聘环评工作；

②总结前几次应聘失败的原因，制定解决方案；

③请专业老师、就业指导中心的老师为自己提出改进意见；

④请有经验的学长学姐为自己提供一些面试技巧、简历制作技巧等。

风险三：多次尝试后仍然没有成功应聘成为外贸工作人员。

应对方案：我依旧热爱这份工作，但我将改变职业方向，考虑教师等与专业有关职业。

小结：1、假如大学期间的目标没有在计划的时间内完成，顺延到下学年，不急不躁，进行合理调整，争取大学毕业之前完成大学期间全部目标。

2、假如毕业后我没有找到本专业对应的工作，我会去应聘其他职位，找到合适并且感兴趣的工作。

3、假如我所在的公司晋升的空间不大，我会考虑跳槽，寻找晋升空间大的公司，发挥自己的能力。

4、假如我的工作前景不好，我会提前换工作。

职业路径评估

1、在大学期间如果一些证书难以考取，我会适当改变和调整，考另外的证书来弥补不足。多掌握一项技能职业选择就多一条路。

2、随着社会需求的转变，我的一些计划也会相应调整。

实施策略评估

学习和工作过程中难免压力过大，挫折降临，使我们灰心丧气，不知所措。此时我会暂缓计划，调整好心态，重新出发。

其他因素评估

1、如果有创业机遇的话，抓住创业商机，我会选择提前创业。

2、因为家庭因素可能会使我的工作有相应得调整。

评估时间

在大学期间一般一个学期做一次评估预测，并在调整后制定新的具体计划以及修正，保证目标的有效实施。

毕业之后将每季度进行一次评估，以正确做出调整。

六、结束语

看着自己写出的规划，对自己的未来之路也越来越清晰，似乎看到了两年后、三年后、五年后的自己在向我招手。计划固然很好，但我们不能让它只停留在一张纸上、而是将它付诸行动。再大的目标，只说不做永远是无用的，只有付出行动，努力实践，才能取得成功，正所谓事实胜于雄辩，要脚踏实地，一步一个脚印，坚持不懈。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求所”。即使前方的路布满荆棘，我也会去闯闯。“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”，我愿选择远方作为我的目标；“为了目标，我不曾停留，纵使岸旁有玫瑰，有绿荫，有宁静的港湾，我是不系之舟”，我就要做那“不系之舟”，向成功的彼岸前行。

未来，正握在我手中。我不甘碌碌无为，我要绽放自己的光彩！相信成功只垂青有充分磨砺与付出的人。在大学中，我愿不断挑战自己，战胜自己。路总是有的，走不通的路换一个方向，或许前方会是一片承载着收获、芬芳、失意、磨砺的森林。不管今后我将走多少弯路，我的目标永远不是我的终点。

外贸之路，我一直在前进，我一直在路上！

梦依旧，即使失眠也要扬起远行的帆！