**扉 页**

**姓名： XXX**

**性别： 男**

**年龄： 22**

**籍贯： XXXX**

**身份证：622726199112203073**

**学校： XX院**

**学院： XX林业职业技术学院**

**班级及专业：1XX电商班**

**学号： XXX**

**指导老师：武文廷**

**联系地址：XXX职业技术学院10#137宿舍**

**邮编： 741XXX**

**联系电话：XX**

**电子邮箱：XXXXXXXXXXX**

**前 言**

以前的我，对职业规划没什么概念，因为“计划永远赶不上变化”，与其花时间去规划今后的人生，还不如把时间花在现在正在奋斗的事情上。可是在学习大学生职业生涯规划这门课程之后，才发现之前的认识都是错误的，必要的规划可以给人一个方向，一个目标，不是站在原地迷茫，不知所措，才能让自己的在今后的道路上少走弯路。“职业生涯规划就是指通过对个人职业兴趣、职业价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等综合因素的详细了解后，以具体的文案对个人所适合的职业类别、工作环境和单位类别进行确定的一种职业指导方式。”职业生涯规划能够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，有助于帮助自己确定职业发展目标。通过对自我的分析，认识自己，了解自己，估计自己的能力、智慧以及性格；找出自己的特点，明确自己的优势,正确设定自己的职业发展目标，并制定行动计划，使自己的才能得到充分发挥，以实现职业发展目标。使我们在这个竞争激烈的社会不断提高自我，完善自我。

**目录**

**引言**·········································································4

**自我认识**

一、我的性格··································································5

二、我的兴趣··································································6

三、我的能力··································································7

四、我的价值观································································7

五、我的背景··································································7

**专业就业方向及前景**

一、专业介绍··································································8

二、专业就业方向·····························································10

三、专业前景·································································12

**目标确定**

2015年—2020年主要完成目标：················································14

2015年—2020年主要完成目标：················································14

2020年—2050年主要完成目标：················································14

2050以后····································································15

**大学计划实施**

·············································································16

**评估调整**

·············································································17

**结束语**

············································································22

**引 言**

只有11.7%的人十分了解自己将来从事的具体工作内容。只有10.3%的人十分清楚自己未来三到五年的职业发展计划。复旦大学学生职业发展中心日前面向沪上7所高校2000多名大学生所作的调研结果令人担忧。许多高校就业工作中心的老师更是感慨：“很多学生在临近找工作的时候才想到对自己进行职业规划，才想到找老师、找家长、找同学商议就业大事。”

大量事实证明，毕业生在求职时如果没有明确的目标和方向，甚至连自己的性格与特长都不了解，职业选择将非常盲目，甚至会影响到之后职业道路的发展。因此较早的树立正确的职业理想，规划自己的职业生涯，就十分迫切和重要了。现在，利用这个机会，系统的订立目标，计划人生，思考前进的方向，无疑是最恰时的了。

**认识自我**

“当局者迷，旁观者清”、“每个人最大的敌人就是自己”等句句名言，都说明一个人要清楚明了地认识自己是有很大的难度的。且一个人要了解自己很困难，而事实上自己又是这世界上最了解自己的人，真的很矛盾。下面就通过平时和周遭朋友的交流，对自己进行一些分析认识：

1. 我的性格

往往自己的生活经历对自己的性格形成有很大的影响。

我的性格优点：

（1）不怕吃苦。从农村里出来的人，从小都是受苦长大的，懂得生活的艰辛，不怕生活中的辛苦，不论是就业还是创业，都有一种不怕吃苦的精神。

（2）坚持不懈。一旦认定了明确的目标，就会一直坚持努力，克服各种困难。相信只要肯努力，一定可以找到合适的方法，最终达到自己的目标。不达目标，决不罢休。

（3）做人诚实厚道，坚持原则。淳朴的乡风，严格的家教，使我从小就懂得要踏踏实实做人的道理，对待人要用诚心，对待事要讲原则。诚实厚道待人，知恩图报，同时对于原则一定坚持，不因人情世故违背公平公正。凡事对得起自己的良心。

（4）喜欢从对方的角度看待问题。在做事情或者交谈中习惯会站在对方的角度考虑问题，这样在实际生活中可以避免许多不必要的误会，容易使双方互相让步和理解，解决实际问题。

我的性格缺点：

（1）不善于处理人际关系。本身的成长经历使自己没有足够的自信与别人交谈观点、看法，又属于内向性格，比较害羞。不太善于与陌生人交流，经常无言以对。

（2）心态不稳定。容易浮躁、急躁。心里存不住事，有什么问题总想着要立刻就要把它解决掉，否则心里就一直想着这件事，不能安心做其他的事。还有就是常常因一些小事影响自己的心情，太苛求完美，当某件小事没有按预想的结果或者结果在自己控制之外，就会有焦虑的心情。

（3）自信心不足。对于自己不熟悉的事情或者没有处理过的事情有一种畏惧心理，担心处理不好，没有信心可以将它处理好。当遇到强大竞争对手的时候常常会过多关注对方的优势和自己的劣势。

1. 我的兴趣

兴趣广泛，但是没有什么特色。“有时候忙碌就只有一个忙碌的样子”一天就是忙碌的状态，可是矛盾的时候不知道自己在忙些什么，有的人也许觉得我在浪费时间，可是我也真的不能确定。我比较喜欢打羽毛球，虽然没有什么时间去打；喜欢电子高科技产品，虽然学了电子商务。我比较能够接受新的事物，而对旧的东西不是太在意，也许正是因为这样，所以我比较喜欢创新，这对于设计是个非常重要的兴趣。

1. 我的能力

是因为不自信还是实际，看起来觉得自己真的没啥能力，不过自己正在努力向多方面发展，目前已经通过计算机二级，下学期的英语四六级，虽然不知道自己能不能过，但是我会努力的。每当看到别人有一技之长的时候，就特别自卑，因为自己实在太差劲了，没什么特别的能力，但是我还是会尽力学好自己的专业知识。

1. 我的价值观

我没有什么崇高的价值观，就向我之前说的，照顾好家人是我工作之后的首要目标。当然，我也希望能用自己小小的力量为我们这个社会做点力所能及的事，使我的生活、我的人生更加的有意义。全心全意为人民服务，我不太可能做到，但做些小事还是可以的，这也将会是我的目标之一，与人方便，给己方便。

1. 我的背景

生于农村长于农村的我，骨子里带有农村人的自卑。而且家里的人就没有什么特别，都是极其普通的农民，在我们那个村里，也没有出现几个大学生。轮到我，就是比较好的那类了，所以整个村里和家里都对我寄予厚望，也因此我心中多了一份“责任”和“压力”，我不想让他们失望，而且我觉得我不是那样的人。虽然家庭条件不怎样，但是有幸福发一家人，温馨幸福，我很珍惜了。现在我需要做的就是好好利用学习的机会，不让家里人失望，然后尽力改变一些吧。

**专业就业方向及前景**

1. 专业介绍

电子商务，Electronic Commerce，简称EC。电子商务通常是指是在全球各地广泛的商业贸易活动中，在因特网开放的网络环境下，基于浏览器/服务器应用方式，买卖双方不谋面地进行各种商贸活动，实现消费者的网上购物、商户之间的网上交易和在线电子支付以及各种商务活动、交易活动、金融活动和相关的综合服务活动的一种新型的商业运营模式。“中国网络营销网” Tinlu相关文章指出，电子商务涵盖的范围很广，一般可分企业对企业 (Business-to-Business)，或企业对消费者(Business-to-Customer)两种。另外还有消费者对消费者（Customer-to-Customer)这种大步增长的模式。随着国内Internet使用人数的增加，利用Internet进行网络购物并以银行卡付款的消费方式已渐流行，市场份额也在快速增长，电子商务网站也层出不穷。电子商务最常见之安全机制有SSL及SET两种。  
 SSL(安全套接层协议）SET(全电子交易协议）电子商务的定义：  
 首先将电子商务划分为广义和狭义的电子商务。广义的电子商务定义为，使用各种电子工具从事商务或活动。这些工具包括从初级的电报、电话、广播、电视、传真到计算机、计算机网络，到NII（国家信息基础结构－信息高速公路）、GII（全球信息基础结构）和Internet等现代系统。而商务活动是从泛商品（实物与非实物，商品与非商品化的生产要素等等）的需求活动到泛商品的合理、合法的消费除去典型的生产过程后的所有活动。狭义电子商务定义为，主要利用Internet从事商务或活动。电子商务是在技术、经济高度发达的现代社会里，掌握信息技术和商务规则的人，系统化地运用电子工具，高效率、低成本地从事以商品交换为中心的各种活动的总称。这个分析突出了电子商务的前提、中心、重点、目的和标准，指出它应达到的水平和效果，它是对电子商务更严格和体现时代要求的定义，它从系统的观点出发，强调人在系统中的中心地位，将环境与人、人与工具、人与劳动对象有机地联系起来，用系统的目标、系统的组成来定义电子商务，从而使它具有生产力的性质。  
  
我是工商管理大类的，以后分专业时也有这个选择，不过国内现在电子商务还不够健全，只有成为顶尖的人才才会有较好的前途。  
  
可从事企事业单位网站的网页设计、网站建设和维护，或网络编辑、网站内容的维护和网络营销（含国际贸易）、企业商品和服务的营销策划等专业工作，或从事客户关系管理、电子商务项目管理、电子商务活动的策划与运作、电子商务系统开发与维护工作以及在各级学校从事电子商务教学等工作。

1. 专业就业方向

电子商务的就业方向非常广泛，但大概可以分为三个大方向和一个其他方向，其中三个大方向适合电子商务专业或是想学电子商务专业的朋友，而其他方向主要是针对其他专业但在电子商务企业工作的朋友，  
运营方向  
运营方向可以称为综合或是管理方向，在不同的企业它的工作内容不一样，但都是工作到后期都属于偏管理类的，特别是高级职位里。  
传统企业的电子商务运营，小公司的运营一般就一个人，主负公司的电子商务事宜，大概包含建站、推广、优化、网销及其他电子商务方面的事宜。大的企业的电子商务运营主要是带领团队进行电子商务的事宜，也是平台建设、宣传、网销等。  
   
技术方向  
技术方向主要是围绕着平台来进行的，在一般企业需要建设自己的官方网站，那就需要美工、程序类的技术，其中程序又可以分ASP、PHP、.NET、JAVA等，如果是大型平台，可能包含的要更多，还需要各类脚本特效、动画等，并且大型平台的技术相对分工要细、人数要多。  
   
网销方向  
网销方向主要是从客服或是网络销售开始，也包含渠道开发维护等，不同企业定义有所不同。  
   
其他方向  
其他方向就包含了很多的岗位，因为对整个电子商务的连接，有了其他方向的加入才能通过电子的手段实现商务活动，比如：人事、会计、物流等

三、专业前景

电子商务专业属于新兴的专业，是计算机开发类知识与财经管理类知识交叉的学科。因此，学习的课程会比较杂。就业而言，可以分为两大方向：一个是走计算机开发的技术方向；另外一个就是走非技术的方向。如果选择走技术那条路的话，很容易找工作，而且薪酬很高。但是，学好技术不是那么容易的事，而且做开发的工作很辛苦、压力也大，很多做IT技术的孩子都很苦逼的。如果选择走非技术的路，找工作会比较难，而且很难找到高工资的。像这一类的工作有电子商务客服、网络推广、网站策划等等。另外，不一定能找到专业对口的。因为电子商务类的工作是实践性很强的，很多企业都是要招有经验的，没有经验的几乎不要的。建议毕业前一年，找个实习单位实习，为找正式工作积累经验。

**目标确定**

2012年—2015年主要完成目标：

1. 学历、知识结构：获得大学本科文凭，计算机过三级，英语过六级，对专业软件熟练掌握，考研且获得硕士文凭；
2. 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系，经常参加体育锻炼。

2015年—2020年主要完成目标：

（1）工作情况：进入一所设计院或事务所工作，有较好的收入；   
（2）学历、知识结构：获得三级网络证书，不断进修升值自己；   
（3）个人发展状况：在这一时期要做好职业生涯的第一步，但还属于学习进修的阶段，注意积累和个人素质的提高，加强人际关系的培养，获得领导的认同。结识一些建筑界的精英人物，并且逐渐形成自己的设计风格。   
（4）婚姻家庭：寻找另一半，注重品行、家庭背景等因素，并结婚生子，购买住房，承担家庭负担，用心教育好下一代。

2020年—2050年主要完成目标：

经济情况较好和人际关系较好的话，成立自己的事务所，积累财富，让自己的事务所日益壮大。 并且自己在建筑界能够具有一定的影响力，有多个设计精品。

2050年以后：  
自己的事务所可能在国际上已有一点影响力，并接手世界级电子商务师，用自己一生的经历为世界设计。

**大学计划实施**

大二：以学习专业以及掌握技能为主，争取一次性通过英语四级及计算机二级。了解就业形势，市场动态，向学长学姐了解职业的相关要求，从而更加明确自己的职业方向，参加学生会和社团等组织，锻炼自己的各种能力，提高综合素质，同时也可以检验自己，开始尝试做一些兼职和社会实践活动，提高自己的专业性、主动性，培养团队协作的能力，勇往直前，做到最好。

大三：在计算机二级和英语四级通过的情况下，努力通过计算机三级和英语六级。用自己的知识储备努力打拼，用扎实的基础深造学习，多参加社会活动，证明自己的能力，为步入社会做基础，在平时的学习，研讨中锻炼自己独立解决问题的能力和创造性。

大四：在之前学习的基础上更加深入的专研建筑设计的理论以及一些当今世界最新的设计理念。利用寒暑假到设计院实习，增加自己的阅历，同时要为考研做充分的准备。

大五：这时大学已接近尾声，大部分精力用于考研冲刺，利用同学关系到不同学校了解考研的有关信息。做好最后的毕业设计，为自己的大学生活画上一个圆满的句号，同时再利用在大学的最后一点时间和同学老师多联系联系，加深彼此之间的感情。

**评估调整**

职业规划不能一蹴而就

“许多职业困惑者都抱着立即解决问题的心态找职业规划师，但是职业规划是一个持续不断的探索过程，不能一蹴而就。”北森职业咨询公司职业咨询总监、全球职业规划师朱伦说。

朱伦说，在这个过程中，人们会根据自己的兴趣、天资、能力、动机、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念。职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。从职业发展的过程来看，职业生涯被看成是在个人的一生中，由于心理、社会、经济、生理及机遇等因素相互作用所造成的工作、职业的发展变化。

因此，职业规划是一个不断进行的过程，而不是一个简单的结果。许多人因为没有找到“适合自己飞翔的职业天空”而沮丧、失望，他们希望通过心理测试、书籍或职业咨询师的建议，一劳永逸的解决问题。事实并非那么简单，正如找到健美中心不等于减肥成功一样，得到心理测试、书籍或者职业咨询师的指导，也不等于职业困惑的解决。

在就业形势严峻的今天，“找到工作就行”似乎已经成为最高指导原则。没有规划的盲目就业，让很多人在经过很长一段时间后才发现，自己的专业的和正在从事的工作没有什么“交集”，一个为了满足一时生计需要的职业，在经历了最初的金钱刺激驱动后，会逐渐消极，失去对工作的兴趣，新的问题涌现出来。

策划人生更确切地说策划成功人生，人生是一种态度，是一种理想。有的人天天策划商品，策划金钱，策划情感，到头来迷失方向，而没有从策划人生开始。策划人生，从策划自己开始。

行动及评估

一切都始于行动，只有付诸实施，策划才有价值。行动是所有生涯设计中最艰难的一个步骤，因为行动就意味着你要停止梦想而切实地开始行动。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。落实职业生涯规划需要有执着的精神，把目标贯彻到底，执着于自己的事业。一个伟人曾经说过：“一颗质地坚硬的橡树，即使用一柄小斧去砍，那斧子虽小，但如砍个不停，终必把树砍倒。”在实际行动中，我会在坚持总方向的前提下，将职业规划的各个阶段按照目标管理的要求进行量化和细化，并按月、季节、年对各个阶段完成的情况进行总结及评估。确保在总的方向上不偏离航道，最终实现自己的长期目标。

动态调整

职业对大多数人而说都是生活中重要的组成部分。但是，职业不像货架的商品，可以供我们随意挑选。影响职业生涯规划的因素诸多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测，当无法轻易找到梦想的职业时，更需要自我规划设计和自我奋斗。成功的人都需要正确的规划。我的规划书主要是将重点放在短期规划中，即大学学习生活与毕业后五年的工作中。而对于五年后的职业规划，我也大概地规划了职业生涯发展路线和目标。我觉得一份好的职业规划不需要做得太细，过细会导致个人在人生道路上缩手缩脚，所以，中长期的设计上，我保持了一定的弹性。有句名言说得好：“成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标，不成功的人总是改变目标，却从未改变方法。”所以，如果要保证职业生涯规划行之有效，就必须使规划具有足够的弹性，在实践中不断进行评估和调整。这就需要我在实践中定时定气地去检验目标的完成情况和评估环境的变化，从而做出正确的调整，使其不断完善。

修正

我认为，职业生涯规划的修正，就是等于在局部再进行一次小型的职业生涯规划。要注意的是，修正时要确保所掌握的是当时最新的准确的资料。再谨记以下经济学公式：人力资本＝欲望＋教育、投资回报＝人力资本＋市场，所以，投资回报＝欲望＋教育＋市场。

如果对整体进度影响不大，则做轻微调整，可增加某项任务完成时间，减少其它任务的时间。可保持总体进度水平不发生变化。

如果短期任务没有完成，则需修改职业规划的时间，调整进度。将之后的任务推迟完成。

如果阶段性目标没有达到，则需调整整个职业规划。

调整原则

* 制作评估验收统计工具

自制表格或者问题，将计划实施的验收结果填写上，既清晰明了，日后也可以翻查。

* 评估要具有预见性

评估，不仅仅是对过去的评估，更重要的是对节下来内外环境的评估和预测，做不到这一点，那么接下来所作的职业生涯规划的修正可能很是徒劳无功的

* 确保评估的准确性

评估是为了对错处进行修正。倘若评估后的结果也是错的，那么结果就不言而喻了。

* 不偏离大方向
* 大方向就是以我的认识目标为参照物，我之前的职业生涯的每个阶段都是为了实现人生目标而存在的。如果走路时低着头，走出的路线必定是弯弯曲曲的；但如果一直看着前方的目标，那么将会是直线到达。我不能保证我关注着人生目标后就会直线到达，不过肯定会少走弯路。

考核

考核时间：由于职业生涯的目标有着轻重缓急之分，因此考核的频率并不相同。

预备期：每2个星期考核一次。

起步期：每星期一次。因为作为一个职场新人，需要不断发现自己的不足并及时改正，另外也需要经常看到自己的进步才更有动力继续努力。

发展期：每一个月一次。

辉煌期：每六个月一次。

考核标准：

|  |  |
| --- | --- |
| CSF（关键成功因素法） | 关键成功因素是对我个人的成功起关键作用的某个战略要素的定性描述， 我将运用这一思想对我个人关键成功因素作出分解，如我的学习情况、我的家庭、我的人脉、我的技能、我的薪酬、我的职位等。这是我第一步的评估方法，也是我制定关键绩效指标的依据。 |
| KPI（关键绩效指标法） | 关键绩效指标是用于评估和管理被评估者绩效的定量化或行为化的标准体系。我将通过制定的关键成功因素作出我的关键绩效指标，如我的学习工作时间、我的学业完成质量、我的工作任务达标情况等。 |

考核方式：形成书面报告保存。

结果处理：如果未达到预期效果，立即采取其它补救措施，如果确定无法补救，则修改职业规划，调整进度。

**结束语**

这学期的职业生涯规划课程让我充分意识到自己的存在感和危机感。当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入WTO后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。不少应届大学毕业生没有认识到职业生涯规划的重要性，浪费了大量的时间、精力与资金却一无所获。实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

**职**

**业**

**生**

**涯**

**规**

**划**

**书**

**信息工程系**

**12电商班**

**马亚军**

**2013年11月9日**