

我的腾飞计划

——“ ”杯江苏省第五届
大学生职业规划参赛作品

路在何方……

****大学

二〇一〇年十二月

个人简介

姓名	***
性别	*
出生年月	1989年7月
政治面貌	中共党员
学校	*****
学院	管理学院
专业	市场营销
班级	营销08-2班
学号	*****
座右铭	谁也别想战胜我，我要扼死握住命运的咽喉！
E-mail	*****
手机	*****

目 录

卷首语.....	3
1. 了解和认识自我.....	4
1.1 性格探索.....	4
1.2 职业价值观.....	5
1.3 职业兴趣.....	7
1.4 职业能力.....	8
1.5 自我分析小结.....	8
2. 职业认知.....	9
2.1 外部环境分析.....	9
2.1.1 家庭环境分析.....	9
2.1.2 学校环境分析.....	10
2.1.3 社会环境分析.....	10
2.2 目标职业分析.....	11
2.2.1 目标行业.....	11
2.2.2 行业分析.....	11
2.2.3 职业要求.....	11
2.3 SWOT 分析.....	13
2.4 职业认知小结	13
3. 职业路径设计.....	14
3.1 确定目标.....	14
3.2 发展路线设计.....	14
4. 规划与实施划.....	15
4.1 近期计划.....	15
4.1.1 第一期.....	15
4.1.2 第二期.....	16
4.1.3 第三期.....	17
4.2 中期计划.....	17
4.3 长期计划.....	17
5. 评估与备选方案.....	18
4.1 评估与调整.....	18
4.2 备选方案.....	19
结束语.....	19
参考资料.....	20

卷首语

逝者如斯，时光荏苒，当我回过头来去寻找身后一连串过往足迹的时候，我发现在我过往的生活中充满了喜怒哀乐，充满了成功时的高兴，也充满了迷茫中的无助，但岁月总能教会我们走出过去，从现在开始认真规划明天，并为之不懈努力。戴高乐曾经说过：“眼睛所能看到的地方就是你会到达的地方。伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”是的，如果一个人没有规划，就是在规划失败，而我不要失败，我要努力成为伟人，即使这看起来很远，但我会为之奋斗。

我不是为了失败才来到这个世界的，如果我能够做到的话，我有权成为一个不寻常的人，我寻找机会，但我不寻求安稳，我不希望在父母的抚养下生活一辈子，也不希望在国家的照顾下，成为一名有保障的国民，那将让人瞧不起，而使我感到痛苦不堪。我要做有意义的冒险，我要梦想，我要创造，我要失败，我也要成功，我的天性是挺胸直立，骄傲而无所畏惧，我勇敢的面对这个世界，自豪的说：通过我不懈的努力，我已经做到了。

古人云：“志不立，天下无可成之事”。的确，人生如在大海里航行，没有明确的奋斗目标，就会失去航行的方向，也难以抵达胜利的彼岸。因此，为了理想我首先要做的就是进行一次科学的人生职业规划，给自己一个明确的目标，也许它有很大的难度，但同时它也有足够的吸引力，让我为之全力以赴，一步一步朝着目标进发，最终超越自己，实现梦想。

本规划方案主要是根据江苏省第五届大学生职业规划大赛官方网站提供的“大学生职业规划测评系统”报告分析所得出的结果以及自己的实际情况进行制订的，下表是我的职业生涯总目标：

姓名	***	出生年月	1989年7月	学历	本科
性别	男	籍贯	河北衡水	政治面貌	党员
学校	*****	专业	市场营销	曾任职务	班级生活委员、组织委员 学院生活部副部长
职业发展路径	先在公司内做市场营销工作，通过经验的积累转为做公司内培训工作				
阶段性目标	****大学本科、公司营销人员、市场经理、培训专员、培训及发展经理				
职业总目标	职业培训师				

一、了解和认识自我

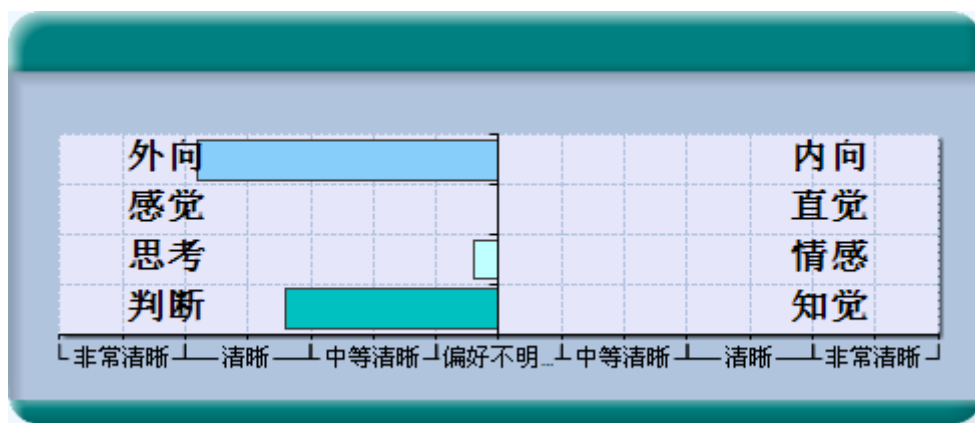


俗话说：知己知彼，百战不殆。因此，要选择一个好的职业方向，首先要做的就是深入地了解自己。每个人都有自己的优缺点、性格和价值观，职业生涯规划必须结合自身的特点，认识自我是职业生涯规划的第一步，也是最重要的一步。职业规划方案没有最好的，只有最合适的，只有真正深入地了解自我，才能量身定制一个属于自己的职业生涯规划方案。所以我在为自己勾勒画像的同时，也就为自己勾画好了一张职业发展的地标图。

1.1 性格探索

性格是指表现在人对现实的态度和行为方式中的较为稳定而有核心意义的心理特征。世界上没有一无是处的性格，性格可能使自己处理某些事情时感到特别难堪，坐立不安，但处理另一些事情时却觉得犹如神助，随手可就，因此了解自己的性格在职业规划中非常重要。下面是江苏省第五届大学生职业规划大赛官方网站提供的“大学生职业规划测评系统”探索所得，其结果与我的实际情况相符。

我的人格测试结果为：**管家型——掌控当下，让各种事务有条不紊地进行！**这种类型人的偏好是**外向、感觉、思考、判断**，我各个维度的偏好清晰度如下图所示：



基本描述：

- 我做事速度快，讲求效率，有责任感，善于自我约束，能够尽职尽责地完成工作。我喜欢推进事情并掌控局势，敏锐，对细节有出色的记忆力，善于组织，能够系统化、结构化地通过有效的方式安排时间并达成目标。我有计划、有条

职业生涯规划书——我的腾飞计划

理、喜欢把事情安排的井井有条，按照计划和步骤行事。

- 我是一个有极强的逻辑性、非常喜欢做决定的人。我做事客观、善于分析，而且有很强的推理能力。通常根据自己的经验进行判断和决策，善于看到工作系统中不合逻辑，不协调和无效的部分，并做出积极改进。
- 我习惯从细节出发，关注现实，重视经验和感受。我关注实用价值，对于听到、看到、闻到、尝到、触摸到的“具体事物”更加感兴趣，而不是一些抽象的理念。我关注眼前，一般对于事情的远景和潜在价值难以关注到。
- 我性格外向，为人友好、直爽，处事讲求原则。通常是坚定的、可以信赖的伙伴。我喜欢传统，遵照规范办事，是原则和传统的良好维护者，我擅长判断人，严于律己，在人际关系上始终如一。

可能的盲点：

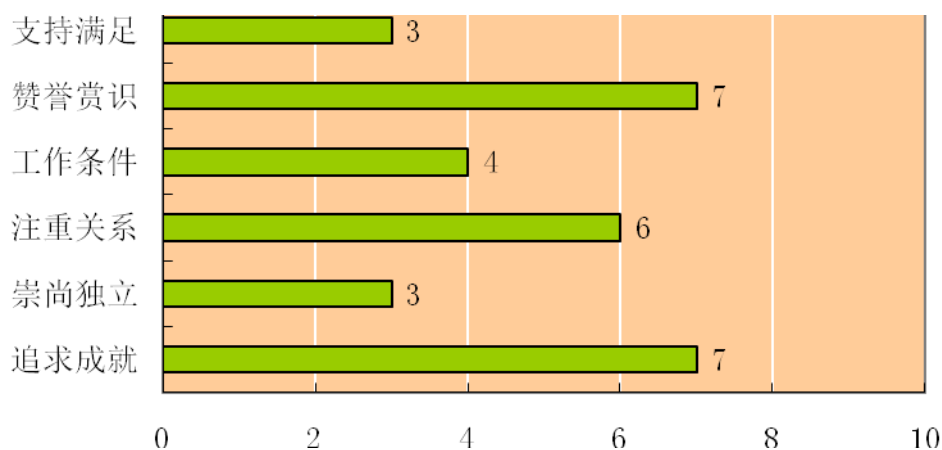
- 我看问题具有很强的批判性，注意力更多关注存在的问题，通常不能对别人的贡献表示赞赏和肯定。我需要留意和发现别人的才能和努力，并适时给予鼓励和表扬。当提出批评时，多注意技巧。
- 我喜欢把自己的标准强加给别人，对自己和他人人都要求严格，通常被周围的人看成“独裁者”。我需要学会更加通融、开放，不要过于固执。我要更加开放观念和发展的眼光，看待周围的新事物，对不同的人，不同的事更有耐心和包容性。
- 我遵照逻辑和客观的原则做事，较少考虑自己的行为 and 决定给他人带来的影响。我要更加留心 and 尊重自己及他人的情绪和感受。
- 我专注于实施自己细致的计划，容易错过外界的很多变化和 information，甚至难以停下来听一听别人的意见，我忽视了许多发展的可能性及事物潜在的关联关系。我需要学会放慢节奏，倾听别人的建议，考虑所有的可能性，更好地检查其它可以利用的资源，增加做事的周全性。
- 如果我希望更好地适应社会，并获取成功，我需要尝试多角度地理解 and 处理问题，加强灵活性，不要事事控制，尝试转换思维方式，并且懂得和接受生活中有介于黑与白之间的灰色区域。

1.2 职业价值观

职业生涯规划书——我的腾飞计划

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在职业价值观上。通过了解自己的职业价值观可以了解自己的工作追求，从而更明确自己应该为之付出努力的领域。

职业规划测评系统把职业价值观从六个方面加以区分，然后测定我更倾向于表现出哪种类型的职业价值观。在六个方面你的平均得分如下图所示：



我最突出的职业价值观是**赞誉赏识**、**追求成就**。

赞誉赏识表示的是，我对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升机会，并拥有充分的权威，能够对他人的工作提供指导。并且这个职位是富有社会声望的。在这个方面细化分析，可以看出我：

- 希望在工作中，自己所付出的努力与才智能够及时被同事领导认可；
- 期望能够在工作中有较充分的职位或地位提升空间与机会；
- 渴望通过工作获得较好的社会地位，从而博得同学、朋友的羡慕；
- 希望所从事的工作在社会上的地位比较高；
- 渴望着对工作的付出，和在工作方面取得的成绩可以博得业界的认可；
- 希望通过积极的工作，能够获得更多的指导权；
- 准备在工作中有较充分的管理权力，从而可以自主把事物依自己的想法进行恰当安排；
- 希望工作内容是制订行动计划，而指导大家共同努力。

追求成就表示，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。在这个方面

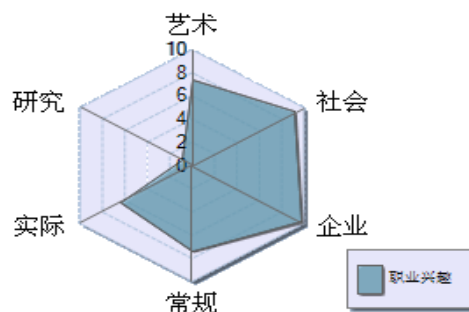
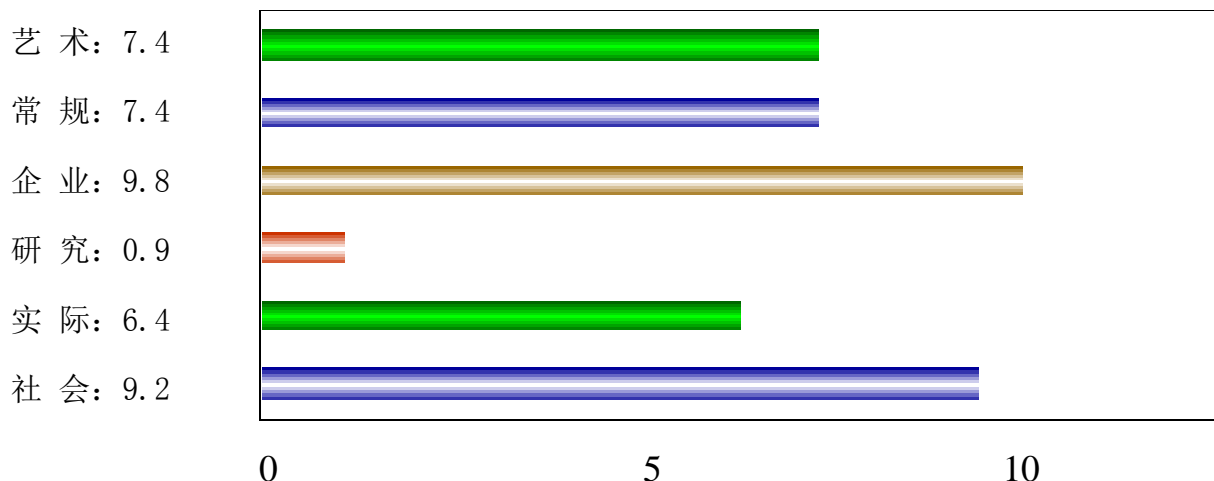
职业生涯规划书——我的腾飞计划

细化分析，可以看出我：

- 希望获得的职业是能够比较充分地展示自己的独特之处；
- 希望工作能够提供自己任务完成后充分的成就体验；
- 希望获得的工作能够提供自己自我提升与发展的空间与机会；
- 希望在工作中通过自己的努力付出，得到应有的成果。

1.3 职业兴趣

职业兴趣是一个人对待工作的态度，对工作的适应能力，表现为有从事相关工作的愿望和兴趣，拥有职业兴趣将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。根据权威的霍兰德职业兴趣分类方法，可以将职业兴趣分为六种类型：常规型、艺术型、实际型、研究型、社会型、企业型。测试所得我的职业兴趣分布情况如下：



从以上图表中可以发现我的职业兴趣有以下特点：

- 对经营事务很有兴趣，也非常喜欢与人打交道，支配欲很强，喜欢影响和感染

职业生涯规划书——我的腾飞计划

他人。

- 在工作中，可有效的控制别人，在日常生活中与同事友好相处，待人热情，乐于助人，善于与别人建立亲密关系，行为大方慷慨，态度和蔼可亲，处事周密，得体，处理各种复杂人际关系游刃有余，对自己的行为有责任感，受人尊重，受人欢迎，对金钱权力和他人感兴趣。
- 所适宜的工作环境：经营性活动，需要较多人际交往的工作，要求责权利的明确、统一，给予个人努力和成就的机会。

1.4 职业能力

职业能力是人们从事其职业的多种能力的综合。职业能力测试是通过某些测试来预测某人的职业定位以及适合的职业类型还有性格之类。通过职业测试能更好的确定一个人对其职业的定位。通过测试，我最擅长的5项技能为：

口头表达 通过口头交谈有效地向他人传递信息
人际敏感 关注他人的反应，理解他们为什么做出这样的反应
学习策略 在学习或者教授新知识时，根据具体情况选择并使用合适的学习方式和教学/指导方法
人员管理 激励、促进和指导他人的工作，确定工作的最佳人选
指导 教别人如何做某件事情

通过以上报告，再结合我的实际情况，我在职业能力上的优缺点分析如下：

◆ 优点	◆ 缺点
1 口头表达能力较强，善于沟通交流与人际交往	1 过于理想化和情绪化，缺乏务实理性
2 善于公众演说，有一定的感召力	2 有时比较敏感犹豫，缺乏大胆果断的作风
3 学习能力较强，适应能力强	3 不善于思考，表现莽撞，不考虑后果
4 有较强的责任感和集体荣誉感	4 有时表现的过于自负，不考虑他人的感受
5 有强烈的事业进取心，喜欢挑战，富有激情	5 喜爱表现，锋芒毕露
6 善于统筹工作的整个流程，有一定的组织能力	6 比较粗心、随便，缺乏耐心
5 行动力较强	7 有很强的批判性，讲自己的想法强加于他人身上
6 善于创新，经常想出一些独特的解决方案	8 做事不够灵活，对于没有规划的事情不能很好的及时处理
7 企图心较强，做事有足够的动力	9 不注重小节，有时疏忽大意
8 协调能力较强，善于组织策划活动	10 忍受能力较差，可能频繁地打断别人，过于强势

1.5 自我分析小结

职业生涯规划书——我的腾飞计划

根据以上方面的分析总结，我很大程度上重新认识了自己，自己有很多的优点，也有不少的不足。好的开头等于成功的一半，正确认识自己，明确自己适合什么样的职业以及对自己的职业生涯做出合理、正确的规划，可以让自己更加快速的走向自己的成功。在以后的生活中，我会不断学习，不断完善，弥补自己的不足，巩固自己的优势，从而让自己能够在未来有更大的发展。

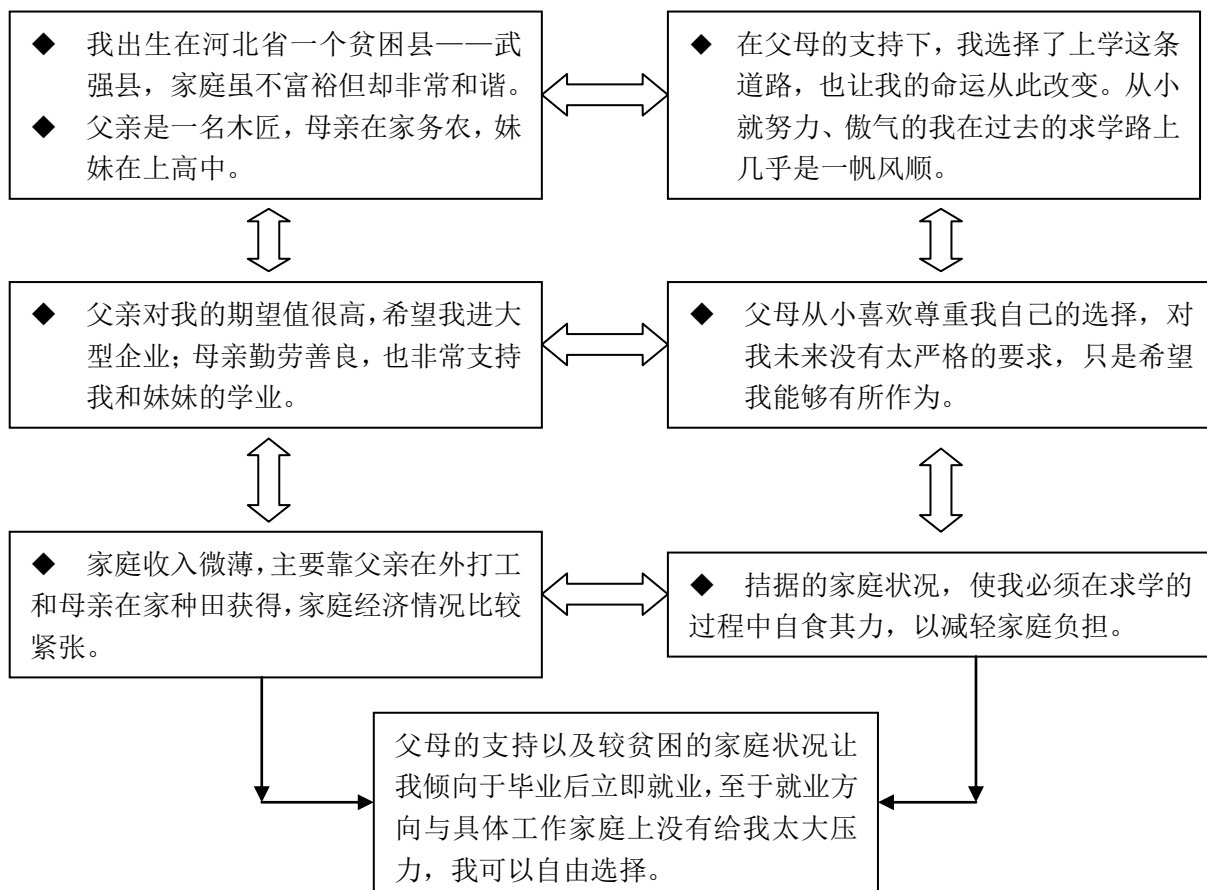
二、职业认知

宝贝放错了地方是废物。
——富兰克林

有这样一个故事，一位打井的高手，凡经他指点的地方准能打出一口泉水不断的好井，问其诀窍，答曰：“这打井也有学问，也要察行观势，找准位置，找对风水。”其实职场亦然，要充分评估职业环境、职业要求以及自身状况对职业生涯的影响，然后找准职业方位。找到职业方位，也便找准了职场的风水线，自然会风声水起。

2.1 外部环境分析

2.1.1 家庭环境分析



2.1.2 学校环境分析

- ◆ ***大学为教育部直属重点大学，全国“211”、“985”工程高校。
- ◆ 所学市场营销专业为新兴专业，社会对其毕业生需求量较大，前景很好。
- ◆ 学校图书馆馆藏资源丰富，拥有近 300 万册藏书，读者可以很方便地从图书馆网站和馆藏室获取相应的资源。

◆ 相对优越和便利的教学资源为我职业基础的培养提供了条件，同时学院也会定期开展培训和提供实习机会，使我更能接近社会，便于就业。

- ◆ 大一担任班级生活委员、生活部部长、外联部部长、辅导员办公室助理等。
- ◆ 大二担任班级组织委员、生活部副部长。
- ◆ 大二成立“新生演讲团”，开展讲座近 30 场、素质拓展 10 余次。
- ◆ 大二、大三在鹰梦教育公司担任助教。
- ◆ 积极参加校内活动和暑期实践。

◆ 大学期间的学生工作使我的大学生活非常忙碌却非常充实，特别是担任生活部副部长的一年，我亲自组织了许多活动，获得了飞速的成长。

◆ 参加校外的各种实践活动，让我有机会接触社会，获得职场经验，为将来就业打下基础。

2.1.3 社会环境分析

据有关部门统计，2008年全国高校毕业生559万，比2007年增加85万，2009年高校毕业生达到611万，而2010年更是达到了破纪录的630万，预计今后三年内高校毕业生人数还将以每年50万的数量递增，还有100多万历年没有就业的大学生和社会上庞大的失业人群，再加之金融危机导致部分企业发展不景气，高校毕业生就业形势相当严峻。

教育部部长袁贵仁在2010年全国普通高校毕业生就业工作视频会议上直言：国际金融危机对我国就业的不利影响还没有消除，如果说2009年是我国经济最困难的一年，2010年可能是最复杂的一年，整个宏观层面就业形势就很严峻。那么，2010年的毕业生人数630万，再加上往届没有实现就业的，需要就业的毕业生数量之大可想而知。

根据劳动和社会保障部科研所的数据显示：我国在“十一五”期间计划年均新增劳动力需求总量为 1800 万，但是“十一五”期间每年新增劳动力供给为 2000 万，每年将出现 200 万富余劳动力，供给和需求之间存在差距，预计我国在未来几年内在劳动力总量上将出现供大于求，劳动力大量闲置现象。

职业生涯规划书——我的腾飞计划

但根据中国人事科学研究院《2009 中国人才报告》预计，到 2010 年我国专业技术人才供应总量为 4000 万，而需求总量为 6000 万。此项数据显示我国劳动力总体有富余，但专业技术人才仍将出现供不应求的局面。由此可见，大学生就业难问题仅仅为一种表象。之所以看到困难和大学生个体表现差异有关。首先，作为一名大学生是否学有专长，知识和能力结构能否达到技术人才的评判标准，能否符合社会需求；其次，个人就业意愿和社会意愿存在差异。再者，我国的基层和中西部地区需要大量的科技人才，大学生能否重视这些就业机会。

2.2 目标职业分析

2.2.1 目标行业

营销及管理培训行业

2.2.2 行业分析

中国的培训行业出现于 80 年代末 90 年代初，有市场经济才开始有培训。经过 10 多年的摸爬滚打，随着中国的入世和民营经济的蓬勃发展，以及国有企业的改制，市场竞争越来越激烈，人力资源是企业的核心竞争力观念开始深入人心，企业对培训的需求开始显现，培训市场开始形成，各类培训机构得以发展，培训行业日益成形。上海、广东、北京是中国培训行业发展最为集中的地区，这与其经济地位相吻合。培训行业的成长关键在于我国民营企业的发展带来大量的显性需求。民营企业以竞争为导向，而市场竞争已经开始向人力资源竞争进行转换，使得培训市场的需求以每年 10 倍的速度增长。据行业内人士估计，中国的培训市场容量有 1000 亿人民币。

培训行业被认为是中国 21 世纪最后一个原始股，它的成长与中国经济的发展和企业的成长息息相关。培训机构的分布也主要集中在经济发达区域。伴随着经济的发展，竞争的演变，企业的培训观念经历了这样的转变：培训是消费，是奖励优秀员工的一种方式→培训是福利，是留住员工的一种手段→培训是投资，是增强企业竞争力的一种途径。企业观念的转变带来了培训机构生存环境的改变，培训机构的发展遇到了前所未有的机会。

2.2.3 职业要求

职业生涯规划书——我的腾飞计划

据上海市人事局的调查，现在的培训机构主要分为三类，一类是外资培训机构，如美国管理协会 AMA 培训机构、科维领导力培训机构、汇才人文机构等。一类是以高校为背景的培训机构，如清华大学、上海交大、复旦大学的管理学院，都开设了 MBA 课程和大量的 EMBA 等面向企业的短训课程。三是从市场中诞生的本土培训公司，它们数量最多，最有代表性的公司有中国皇宇集团、慧泉集团、上海影响力教育训练集团等。

虽然国内培训企业众多，但大多数企业规模较小，年营业额也比较少，因此培训行业对人员需求量不高，但却急需一些高素质的职业培训师。

●培训师资格获取

劳动部的企业培训师证书是国家承认的，全国通用，网上统一注册编号，终身有效，是求职，升职，加薪的主要依据。其中规定具有学士学位的人，在从事本职工作 3 年以上，经相关专业学习或培训/函授合格后即可获得。

●培训师的工作内容：

- 1、在特定、专长领域内不断学习研究，根据市场需要设定系列培训课程；
- 2、根据不同行业、公司的培训需求，有针对性的进行培训课程的开发和调整；
- 3、运用各种培训方法和培训工具，讲授培训课程，实现培训目标。

●培训师的能力要求：

- 1、**具备优化的知识结构**，符合时代特征，具有合理的科学文化知识、基础理论知识、专业知识、相关知识和信息技术知识，体现知识的整体性、渗透性和综合性。
- 2、**具备精深的专业知识和实践技能**。培训师必须具备扎实的专业知识，且能理论联系实际，解决实际工作中的问题，经常深入生产实际中，使自己的专业知识和技能保持“专”、“深”、“新”，经过提炼形成自己独特的观点，再以通俗易懂的方式传授给学员。
- 3、**具备卓越的学习能力**。要树立新的学习理念，善于运用全新的学习发展的信息化媒介，组织实施研究性学习，通过独自探索和互相交流不断创新理论、思路和观点。
- 4、**具备新颖的培训理念**。树立“以学员为中心”的理念，紧紧围绕培训学员的学习需求和能力培养开展工作；树立“人力资源开发”理念，把学习视为每个人

职业生涯规划书——我的腾飞计划

的需要，强调学习是为了促进个人职业生涯的企业的发展学习；树立“充分交流”的理念，积极参与活动探索和创建信息，以开放的姿态与他人和组织交流知识。

5、具备高超的教学能力。合格的企业培训师要熟练掌握各种讲课技巧、培训方式，具备较强的课堂组织和驾驭能力，善于归纳总结，将拥有多元化的学习资源进行总结整理并准确地传递给学习接受者。

2.3 SWOT 分析

通过以上对外部环境和目标职业的分析，进一步联系自身分析可得：

强势(strength)	弱势(weakness)
<ul style="list-style-type: none">•善于公众演说，语言表达能力较强•善于交际，人际关系好•心理素质比较强，能够承受得起挫折、失败和压力•工作积极热情，有创新意识，喜欢突破	<ul style="list-style-type: none">•还没有丰富的实战经验•做事有时缺乏稳重，易于急躁•某些方面自制力比较差，不能按照原来的计划行事•不善钻研，难以把自己的知识形成系统
机会(opportunity)	威胁(threat)
<ul style="list-style-type: none">•家庭对自己的选择大力支持•大学期间的经历使我具备了一些相关能力•目标行业有非常好的发展前景•社会急需专业性人才，所学专业对口	<ul style="list-style-type: none">•家庭条件比较差，不能提供继续深造学习的机会•就业形势严峻，竞争激烈•工作具有很强挑战性，对能力要求较高

2.4 职业认知小节

通过对外部环境、目标职业环境的了解，以及结合自身特点进行分析，自己更加深入的掌握了自己在客观条件下的优势和劣势，从而使自己更加清晰自己的职业方向以及发展路径。在就业竞争日趋激烈的今天，机会只留给时刻有准备的人，只有更好的不断充实自己，才能在就业中取得相应的优势，找到合适而满意的职业。

三、职业目标路径设计



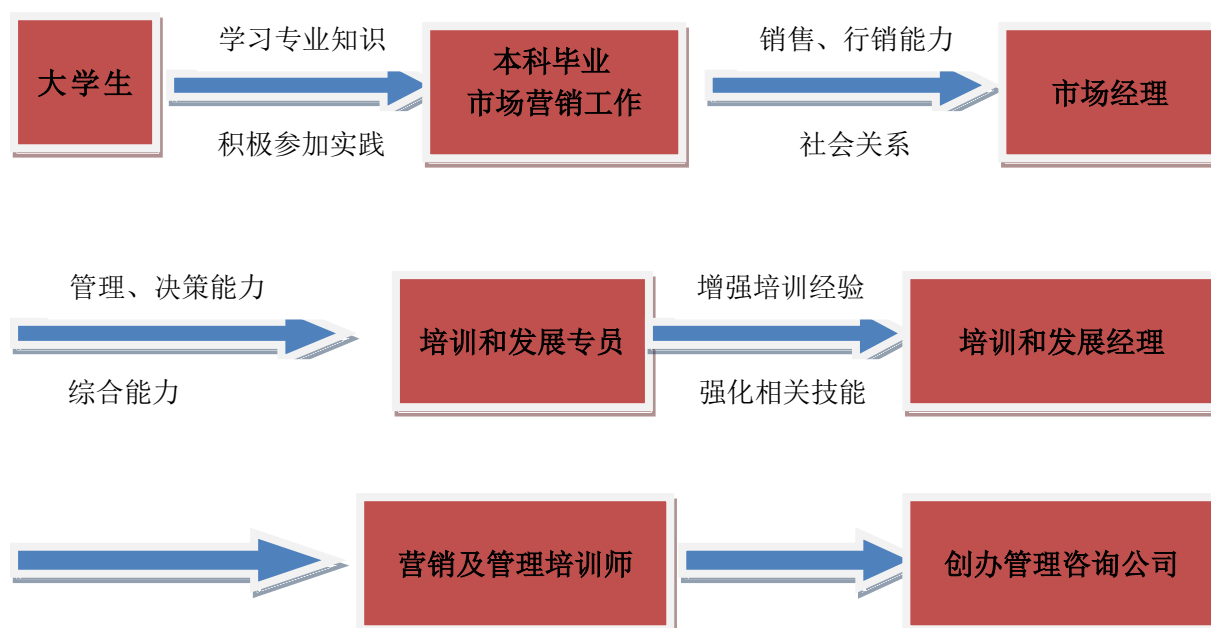
没有目标，你就会成为别人目标中的一部分；没有规划，就是在规划失败。在这个世界上，20%的有目标的人管理着80%没有目标的人，并且拥有着这个社会上80%以上的财富，他们才是这个世界的主宰。因此有些成功人士把自己的秘诀总结为成功三部曲：目标、规划、做。要翱翔，从规划开始！

3.1 确定目标

经过上面详细地对自我分析和对职业生涯条件分析，《职业规划测评报告》得出与我匹配的职业有：职业经理人、培训工作者、教师、销售人员等。可以得出的结论是：我的职业定位与我的个性特点、客观环境基本是吻合的。因此我确定目标如下：

目标分类	预期目标	期限
短期目标	顺利本科毕业，拿到学士学位；在一家较大型公司找一份市场营销工作，做营销策划和销售	两年内
中期目标	通过经验的积累，成为市场经理，做管理工作	五年内
中长期目标	在掌握了销售能力、行销能力、管理能力等能力之后开始做公司内的培训工作者，担任公司的培训经理	十年内
长期目标	成为职业营销及管理培训师并创办自己的管理咨询公司	十年以后

3.2 发展路径设计



四、规划与实施计划



好习惯是开始成功之门的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门，而养成好的习惯要靠长期的坚持，没有详细的计划，这是不可能办到的。详细的计划就像是人生道路上的一个个路标，它使我不迷茫，指引着我向着自己的理想大步迈进。

4.1 近期计划

===》》 短期目标：顺利大学毕业，找一份市场营销工作

起止时间：2010年11月——2012年6月

4.1.1 第一期：2010年11月——2011年6月

1、第一阶段（2010年11月——2011年2月）

📖 全面学习大三上学期专业知识，做好专业相关的市场调研作业；通过大量英语学习通过英语六级；做好创业计划大赛、简历制作大赛等素质拓展活动；开展几场讲座。

◇11月份：全面复习上半学期所学科目，做好期中考试；完成创业计划大赛和简历制作大赛；全面复习英语。

◇12月份：花大量时间来学习英语，把英语六级考过；对比较感兴趣的专业科目如商务谈判，进行深入学习，拓展自己的知识面。

每天两个小时学习英语，坚持到英语六级考试。


每周去图书馆两到三个次，大量阅读课外图书。

◇2011年1月份：认真复习和总结一学期所学专业知识，备考期末考试；深入开展市场调研，实践所学专业知识；策划假期实践方案。

◇2月份：开展假期实践活动；根据一学期来的专业知识学习、知识拓展、市场考察，形成自己的某方面的知识系统，如谈判能力、市场分析、投资理财等。

将自己的知识系统进行总结，写成演讲稿或知识笔记。

2、第二阶段（2011年3月——2011年6月）

 全面学习大三下学期专业知识，做好专业相关的市场调研作业；大量阅读课外读物，对自己感兴趣的课题进行详细调研，发表 2 至 3 篇论文；寻找暑期实习单位。

◇3、4 月份：进行专业学习的同时开始着手自己的第一篇论文，花较大的精力阅读相关文献和组织团队开展实地调研；协助操办自己实习单位——鹰梦公司的年会。

每天都要看书或视频学习两小时。


◇5、6 月份：全面学习和复习大三下学期专业课程，做好考试准备；着手自己的第二篇论文；拓展自己感兴趣的领域：行销、心理学、企业战略等；寻找暑期实习单位。

4.1.2 第二期：2011 年 7 月——2012 年 2 月

1、第一阶段（2011 年 7 月——2011 年 8 月）

到一家大型公司实习，做市场营销策划或销售工作；积极实践专业知识，体验职场生活状况，拓展社会人脉；空闲时间进行大量阅读。

2、第二阶段（2011 年 9 月——2012 年 2 月）


 学习大四的专业课程；继续在实习单位工作；搜集大量关于就业的信息，不错过每一个招聘会；制作自己的简历，并在招聘网站上寻求机会；开展几场讲座并能够在鹰梦课堂上讲课。

◇9、10 月份：学习大四期间的专业课程；继续在实习单位实习；制作自己的简历，并在招聘网站上寻求机会；组织新生演讲团开展几场讲座。

◇11、12 月份：花大量精力听公司招聘宣讲会，寻找自己的目标公司；当然还有做好实习工作和大量学习。

◇2012 年 1、2 月份：继续寻找目标公司；全面完成大学期间的课程，把上学期的考试准备好；尽量多的通过实习单位和培训课程多接触社会。

4.1.3 第三期：2012 年 2 月——2012 年 6 月

 全面完成大学里的学业；完成毕业论文和答辩，并顺利取得学士学位；找到自己理想的工作。

◇2、3、4月份：除在网上、学校内招聘会上寻找工作单位外，我还会到自己比较倾向的城市如北京、天津、苏州等地区寻找工作机会，最终签署工作合同。

◇5、6月份：完成自己的毕业论文和答辩，顺利取得学士学位。

4.2 中期计划

===》》中期目标：通过营销经验、管理能力、培训经验等的提高成为公司培训经理

起止时间：2012年7月——2020年6月

4.2.1 第一期：2012年7月——2015年6月

在公司做市场策划、销售、公关或渠道工作。在工作之余参加大量的企业培训课程，对销售、行销、谈判等能力要不高。

4.2.2 第二期：2015年7月——2017年6月

通过第一期的工作经验争取在工作三年之后成为市场部门经理，开始做管理工作。在这期间不断提升自己的管理能力，拓展高级人脉，不断参加相关培训课程。

4.2.3 第三期：2015年7月——2017年6月

通过前期的工作经历、能力的提升、人脉的拓展，进入公司的培训部门，做公司内部的培训专员，主要研究管理、营销、战略等课题。

4.2.4 第四期：2017年7月——2020年6月

通过前期的培训工作经验的提升，开始担当公司的培训部门经理，负责公司内部主要课程的设计和培训。

4.3 长期计划

===》》长期目标：考取培训师资格证，做职业讲师并创办管理咨询公司

时间：2020年7月以后

职业生涯规划书——我的腾飞计划

通过以上十年的努力和工作经验，在 2010 年考取培训师资格证，开始做职业讲师。同时创办自己的管理咨询公司。前期主要靠推广企业内训、开办企业公开课的形式获得盈利；中期开始推出企业管理咨询业务，帮助企业发展制定战略和方案；之后把公司成长为企业培训基地，通过与权威机关部门和其他培训公司的合作发展培训行业，使其尽快实现产业化。

五、评估与备选方案



成功学家赵国兴老师曾经对我说：目标是刻在钢板上的，而规划是画在沙滩上的。意思是说目标是固定的，不能轻易改变，但规划则是要随着实际情况不断改进不断完善的。因此在做职业生涯规划的同时我必须全面考虑到可能出现的情况，对自己的规划进行评估和准备备选方案。

5.1 评估与调整

在我的职业生涯进程中，可能会出现很多实现难以预测的事情，这些不确定因素可能会使原来的规划方案无法正常实施，因此我必须不断的对规划方案进行评估，不断修正和完善自己的职业规划。我会每隔半年对该规划调整一次，每隔一年进行一次重新的评估规划。具体评估要素和方案如下：

1、职业目标评估

我会时刻关注目标行业的发展状况，不断深入地了解目标职业，对其有越来越清晰全面的认识，从而使自己的目标不断明确和清晰。

2、职业路径评估

在规划实施过程中不断审视自己的职业路径，尽量避免死板的规划阻碍了更快的成长路线，不断完善职业路径，力求以最高的效率、最短的时间实现自己的最终职业目标。

3、实施计划评估

在实际的职业生涯过程中，我走的每一步不可能就完全按照此规划书制定的详细计划进行，我要根据实际情况灵活的采取行动策略，不断总结之前的经验，改进之后的计划方案。

4、其它因素评估

职业生涯规划书——我的腾飞计划

不断进行自我审视，加强自身的优势，改正自身的缺点。根据自身发展情况调整规划方案。

不断关注社会经济环境的变化，正视客观条件给自身带来的影响，从而不断调整规划方案。

5.2 备选方案

在此规划书中我的职业发展流程为：大学生——营销人员——市场经理——培训专员——培训经理——职业培训师。

依据备选方案的关联性以及自身的个性特点，我的备选方案有以下几种：

- 1、本科毕业后保送研究生，继续深造学习。
- 2、一直做市场营销工作，从底层到中层再到高层。
- 3、一直在公司内部做内训工作，而不是成为职业讲师。
- 4、加盟其他培训机构做讲师，而不是成立自己的培训公司。

结束语

现在有了目标，有了规划，那接下来最重要的就是要行动了。职业生涯中没有任何人是一帆风顺的，但“凡事预则立，不预则废”，有了计划，有了目标，其实也就是有了一个准备的头脑，而机遇总是垂青这些有准备的人。通过做这份职业生涯规划书，我一方面更加清晰的了解了自已，对以后自身的发展提高打下了基础；另一方面我更加明确了自己的奋斗方向，使自己在平时的学习工作中有了更强大的动力。总之，我坚信我的未来是美好的，我会向着这个目标不懈奋斗。“谁也别想战胜我，我要扼死握住命运的咽喉”。

参考资料

- 1、江苏省第五届大学生职业规划大赛官方网站
- 2、《当前大学生就业形势及就业方向调研报告》.湖南调查信息网.2010年3月
- 3、《2009 中国人才报告》.中国人事科学研究院
- 4、《2010-2015 年中国培训行业投资分析及前景预测报告》.中国投资咨询网