

职业生涯规划

滕文标

经济法 2012 级

目录

一、序言	3
二、个人基本信息	3
三、自我分析	3
1、职业兴趣	3
2、职业性格	4
3、职业技能	6
4、学习风格	6
5、价值观	7
四、环境分析	8
1、家庭环境分析	8
2、学校环境分析	8
3、社会环境分析	8
4、行业环境分析	9
5、就业形势分析	10
五、职业生涯决策	10
1、明确目标，制定计划	10
2、执行计划	11
六、职业生涯规划管理、评估与调整	12
七、结束语	12

一、序言

我的天空，宽广。我的梦想，美妙。在这充满希望的大学里，任何可能都有可能。所以我追求我所希望的，尽最大努力。

梦是美的，可毕竟美妙的事物都需规划才能愈加美妙。我们都需风帆，来指导自己前行的方向。我们都要理智，去应对各种让人兴奋的挑战。职业规划是我们的帆，不断丰富能力便是我们的桨，未来因而握在了手中，一切都好像简单了。

丹尼斯·伽柏在《创造未来》中说：“未来不能预测，但未来能被创造。”我相信，我已将未来的绳索握在手心，只要我努力，一切都将成为成功路上的风景！

二、个人基本信息

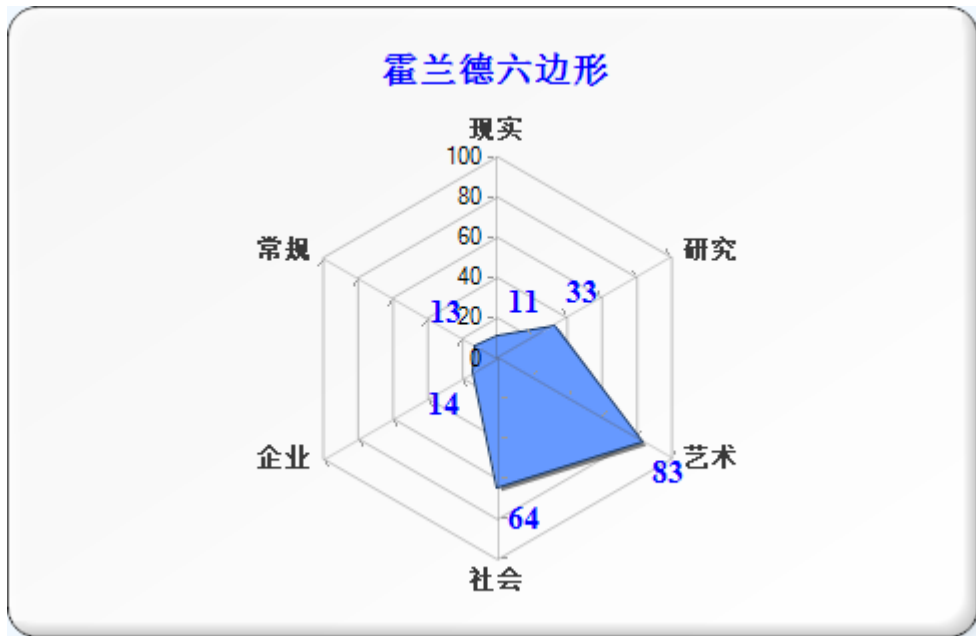
学院：经济法学院

年级：2012级

姓名：滕文标

三、自我分析

1、职业兴趣



根据霍兰德六边形可见我的兴趣类型是艺术型和社会型：

内心世界既热情丰富，热爱艺术色彩重和人情味浓的事物，对人世间的芸芸众生满含深沉的爱和悲悯的心，关心社会。喜欢热闹，与人为善，人际关系广泛

而良好。和志同道合的人在一起仿佛有说不完的话。注重个人优势的表现，有唯美倾向。

通常以积极的心态与人交往和合作，善于体察他人的情感反应、思想变化以及其它的细节。关心集体氛围的建设和维系，强调促进集体的凝聚力和向心力；不喜欢陷入具体事务的安排和严格化的监督，不喜欢管人或被人管，但是在规范中能适当地自得其乐，做事讲求精确和效率，把人际关系和谐视为最重要和美好的事。

使我如鱼得水的环境：独立自主、能发挥创造力的环境，并且能与很多人打交道，关系和谐。

我乐衷的活动或课程：语言类、设计、法学等。

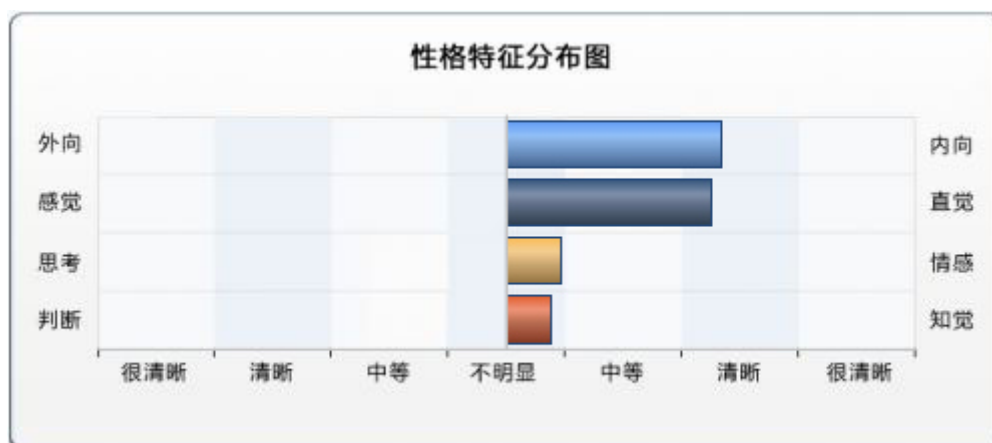
我特别钟爱的专业有：外语类、社会工作、法律工作等。

我可能喜欢的职业有：教师、社会工作者、媒体工作者、法律服务者等。

根据我最弱的兴趣，要避免自己不怎么感兴趣的事：

不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面不太感兴趣，因此，在职业生涯规划过程中，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，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。

2、职业性格



我的性格特点：

比较敏感，非常崇尚内心的平和，看重个人的价值，忠诚，理想化，一旦做出选择，就会督促自己完成。

外表看起来沉默而冷静，善良有同情心。期望与他人建立有深度、真实、共同进步的关系，希望参与有助于自己及他人的进步和内在发展的事，重视和感激那些能够理解你价值的人。

一旦全身心地投入一项工作时，往往发挥出冲刺式的干劲，全神贯注，全力以赴。仰赖人、事和思想信仰，一般能够忠实履行自己的义务。但是，对意义不大的日常事务，做起来可能有些困难。

我的优势：

1、能够独当一面，忠于职守，一对一的工作是我最青睐的方式

2、考虑问题细致周到，而且很深刻有见地。

3、会考虑新的可能性，跳出以前的定势和框架，适应能力强，世界千变万化而你游刃有余，能迅速调整自己的状态和目标

4、天生的好奇与技巧使我很擅长收集信息，能看到事情发展的趋势，看到外表背后的涵义

5、有洞察人心的魔力，能理解别人的真实想法，想别人之所想。

我的不足和改进：

1、过于追求完美，会花很长时间酝酿自己的想法，常忽略逻辑思考和具体现实，行动力较弱，有时做事会无秩序，很难把握事情的优先级别。因此，要留意倾注精力去关注重要的细节，遵守必须的秩序，重视客观条件、现实资源和逻辑推理，增强做事的计划性和条理性，以及持续推进工作的韧性。

2、比较固执，经常局限在自己的想法里，沉浸于梦想，对外界的客观具体事物没有兴趣，当意识到自己的理想与现实之间的差距时，就容易灰心丧气。要避免感情用事，恰当地理解梦想和现实的关系，尝试新方法时考虑方法的现实性和可行性，避免过于理想化。

3、总是用高标准来要求自己，投入太多的感情，导致对批评相当敏感。压力很大的时候，可能会非常怀疑自己或他人的能力，而变得吹毛求疵，对一切都有抵触情绪。需要正视矛盾和冲突，学着说“不”，提升自己的抗压性。

4、讨厌以传统的或习惯的方式行事，很难在竞争的、气氛紧张的环境下生存。是天生的理想主义者，不愿做与自己价值观相冲突的事，与那些过分顽固的组织和人们打交道时没有耐心，可以坚守自己的价值观，但也要认识并欣赏他人的价值观，做好相互平衡。

3、职业技能

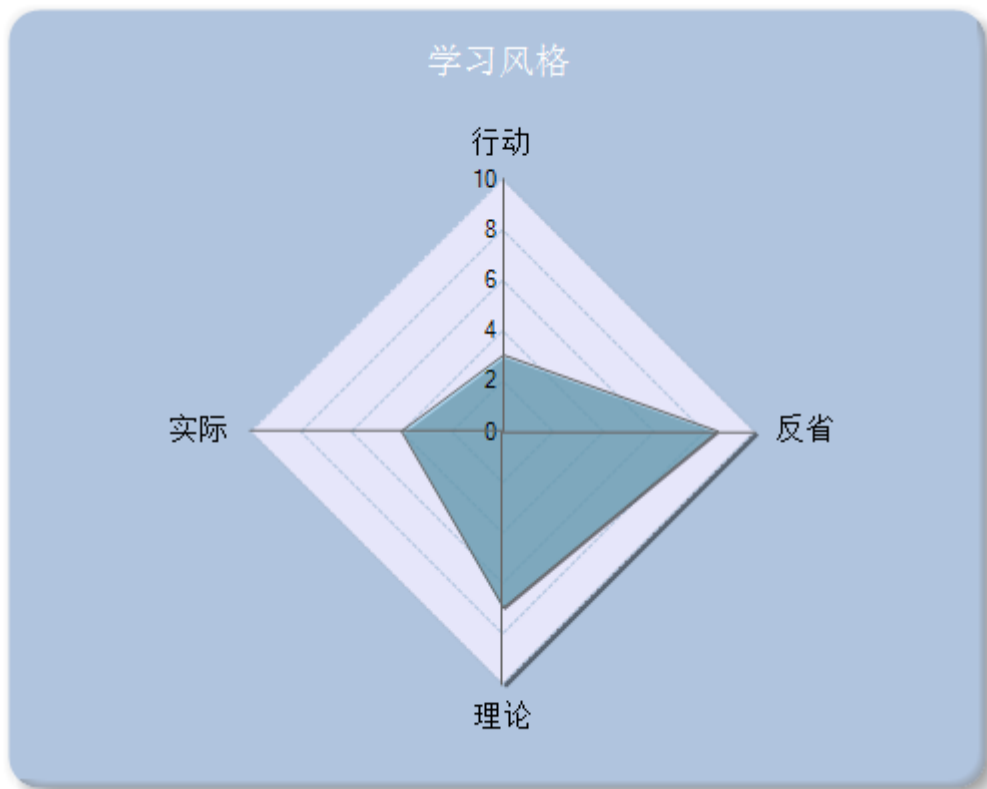
以下是我认为自己最擅长的 5 项技能：

- (1) **判断和决策** 权衡各种方案的得失利弊，并从中选出最优
- (2) **人员管理** 激励、促进和指导他人的工作，以及确定最佳工作人选
- (3) **积极倾听** 注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打
断
- (4) **协商** 遇到分歧时，召集相关人员，商量解决方法，达成共识
- (5) **人际协调** 根据他人的表现，来调整自己的行为和表现

以下是我认为自己最薄弱的 3 项技能：

- (1) **编程** 根据不同目的和要求编写计算机程序
- (2) **操作与控制** 操作与控制设备或系统
- (3) **质量控制分析** 测试和检查产品、服务或流程，评估其质量或性能

4、学习风格



(1) 反省型学习者在下列活动中学习效果最佳：

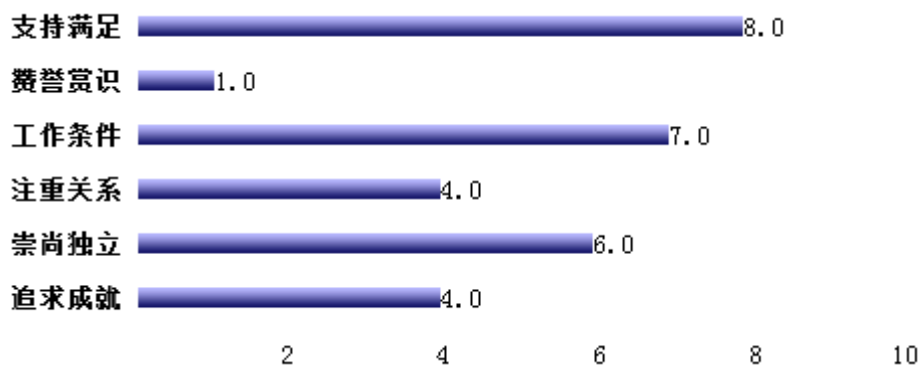
- 要求或鼓励进行观察和思考。
- 不要求或允许非直接碰撞的学习方式，比如在一旁倾听、观察。
- 事前有时间准备，比如在行动前思考，在发表观点前综合别人的意见，有机会事先阅读介绍背景情况的简要资料等等。

- 能够进行艰苦的研究，调查、汇总信息、探索真相。
- 有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。
- 要求提交谨慎思考过的分析和报告。
- 平等地与他人交流，没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚。
- 在没有压力及紧张期限的情况下思考，得出结论。

(2) 反省型学习者在下列活动中学习效果最差，也许会反对这些活动：

- 被迫抛头露面，充当组织者、领导者，或在别人面前角色扮演。
- 卷入一些未经计划而需要马上进行的紧迫情况。在未经提醒的情况下投入某项工作，要求当即立断和即兴想法。
- 提供的数据不足以支持结论。

5、价值观



我最突出的职业价值观是**支持满足、工作条件**。

(1) **支持满足**: 一个期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇的人。

(2) **工作条件**: 我非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，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。

从我性格和兴趣上看我适合的工作：编辑、翻译、室内设计师、律师；从我技能上分析适合我的工作：市场经理、公务员、景观设计师、律师；从价值观方面看适合我的工作：政府审计员、财政总监、税务员。综合所得的结果是编辑、律师、室内设计师。

四、环境分析

1、家庭环境

(1) 我来自农村，爸爸妈妈都只是普通的农民，从小深受村庄的淳朴气息的影响，我的生活简单但美好。在思想建设上还需努力。

(2) 父母是普通农民，没有特殊的背景，有个姐姐上大学四年级，学习成绩尚可，目前正在寻找工作。

(3) 父母一向尊重我自己的意见，相应也会给我提供建议，我一向比较独立，很少依赖父母。

2、学校环境分析

(1) 我所在法学专业简介

本专业学生主要学习我国各门各类法律知识，学习理论法学，掌握实务技能，通过培养学生读、写、说的能力，增强学生的思考能力和逻辑能力。

(2) 我所在专业发展前景

近 30 多年来，随着中国大陆的改革开放，使中国内地的法律事业的发展立足创新、面向市场，取得了前所未有的进步。目前我国法律事业还主要处于诉讼业务阶段，随着社会的发展和人们思想意识的改变，非诉业务有很大的前景和发展空间。

(3) 我所在学校特色

西南政法大学是一所以法学为主，法学、经济学、管理学、文学、工学、哲学等学科协调发展的多科性大学，是新中国最早建立的高等政法学府之一。建校 60 余年来，学校共为国家培养了各级各类高级专门人才 20 多万人，是全国培养法学专门人才最多的学校。学校现有渝北校区、沙坪坝校区和宝圣湖校区三个校区。学校有经济法学科和诉讼法学科 2 个国家级重点学科。学校始终坚持“厚基础、宽口径、强能力、高素质”的人才培养目标，建立健全了教学质量测评体系，实施并完善了学分制、主辅修制、选修制、导师制、督导制等富有成效的本科教育教学管理制度，有效保证了人才培养质量的稳步提升。

3、社会环境分析

(1) **社会政治经济文化环境分析：**为了促进我国政治经济的不断发展，我国不断的推出相关的经济政治发展的法律、法规、方针政策、经济管理体制和人才培养开发政策等；随着国家政治经济的不断发展，我国高校毕业学生不断增加，国家大力推出扶持大学生就业的政策。尤其在社会主义市场经济发展的大转变时期，更需要经济建设型人才。我国人力资源管理专业毕业的本科生多数不能满足当前我国企业人力资源的需求。经济全球化和区域经济一体化以及科学技术的不断发展，要求人们不断的去创新理论、转变观念、变革思维、提高技能。由

于社会经济的不断发展，现实生活中个人对社会的价值尤为重要，个人的社会价值必然受社会环境的各种价值的影响。尤其是个人的社会地位等对个人职业的选择有很大的关系。

(2) **组织环境分析：**我国党政机关工作人员大都是国家公务员，随着我国政治经济体制的不断改革和发展，对我国党政机关工作人员的科学文化素质有着较高的要求。我国企业体制、管理模式的不断改革，对各种人力需求较大，特别是科学文化水平较高的技术型人才需求最大。

(3) **个人环境分析：**选择什么样的职业得到家里的支持和帮助，同时自己目标明确、信念坚定、心态积极、乐观和自信。与人沟通能力强，有团队合作精神；有较强的组织管理能力，擅长思考，富有实践精神，敢于追求创新；对社会的适应能力强，知识面较为广泛，综合素质较好。不过与专业相关的社会经验少，有时候重视细节，难以顾全大局，容易忽略被人的感受，而且性格不够成熟。

4、行业环境

(1) **编辑的行业分析：**由于网络技术的飞速发展，出现大量的各种类型的网站，从而促使了的发展强烈需求复合型编辑人才！根据网上的统计数据表明，在未来的8年内，各类编辑呈现需求上升的趋势，总增长量将超过26%。本世纪是报纸、广播、电视等传统媒体与互联网这一新媒体相融合，又各自完善升华的世纪。新闻传播业界的竞争将空前激烈，最终都归结到人才的竞争。编辑必须以独到的思维和慧眼，抓取到具有独家新闻价值，并且对增强人们正确认识社会，推动社会进步有较大力度和深度的题材，而且能以广泛受众乐见的形式加以表现才能成为受欢迎的人才。

(2) **律师的行业分析：**我国目前注册律师大约有14万人左右，律师事务所1万多家，每9000人平均拥有一名律师，其中北京是每1300多人拥有一名律师，上海是每1800多人拥有一名律师，而美国纽约是每200人拥有一名律师。从律师的地区分布情况看，发展极不平衡。广东、北京的律师都在万人以上，大约占到全国律师总数的17%，而青海省只有400多名律师，个别牧区只有一名律师。可以看得现在我国律师行业的东西部差异很大，这种差异也是一种发展的前景。同时，我国律师业跟发达国家相比，也还存在巨大的差距。所以律师业的发展前景良好。

(3) **室内设计师行业分析：**室内设计属金领高端设计人才，中国经济的飞速发展，室内装饰设计师已为亿万家庭所需、办公商业所求，新概念装潢、装修设计等紧俏人才！据国家统计局报告中指出，装饰行业是目前最具有潜力的朝阳产业之一，未来30-50年都将处于一个高速上升的阶段。面对高速发展的行业，装饰行业人才的供应出现较大的缺口。在全国到各大城市，知名装饰设计类公司数以万计，北京远洋装饰、北京龙发装饰、广东星艺装饰、业之峰装饰、

东易日盛装饰、科宝博洛尼、武汉美颂雅庭、湖北今泰嘉禾装饰等等。根据国家人事部的权威统计，有7成的年轻人希望成为设计专业人才。另外，随着城市化建设的加快，房地产业的兴旺，国内外市场的进一步开放，将为建筑和家装业带来更为广阔的发展空间，而IT新时空专业致力于建筑室内装饰设计人才培养，定将助您走上人生金领舞台。

5、就业形势

大学生从20多年前的“天之骄子”成为一个集中的弱势群体。2007年之后，不少大学生开始出现失业或者隐形失业的状况，到2009年大学生失业问题开始成为全社会重点关注的问题。2010年，大学生就业形势更加严峻。即使是就业了的大学生，也在面临微薄收入与生活支出的巨大压力。不少大学生毕业后，收入往往只有1000-2000元，如果在大中城市独立生存的话，这些收入难以维持最基本的体面生活支出。总体说大学生就业问题严峻。

五、职业生涯决策

（一）明确目标

经过仔细的思考，我为自己确立了分阶段的清晰的目标：

我的长期目标是：成为一名经验丰富的律师，主要从事非诉业务。

我的中期目标是：通过学习培训努力通过司法考试，获得律师从业证件。

目前我离我最近的短期目标是：与同学好好相处，提高自我要求。努力把握机会，努力参与活动，获取经验和认可。

如果实现这个目标，我将会：

更稳重，人际关系也会变好，人会自信，会更有勇气迎接下一个目标。这是一个阶梯，让我踏得更高，更稳。也学会了很多组织人员、分配任务的方法。当其他同学因为我的办事能力钦佩我的时候，我想这是一种莫大的肯定。我会请自己看一场电影，吃一次自助。或是山上露营一次。

针对我的目标和我的目前情形，我的优势是：

我细心，冷静，做事负责。也有耐心，考虑问题周到，更重要的是，我有很大的信心与热情实现这个目标。我爱阳光，所以可以的，我有这个能力。

我的限制是：不太擅长分配任务，经常独干任务，结果做事情较慢。没有很强壮的体魄，容易疲劳。虽然有很多进步，但是在自我减压方面还是比较差。

根据我的优劣势，我制定了具体、可衡量、能实现、有意义、有时限的行动计划，如下：

1. 好好学习是一切的前提。6月的英语六级必须通过。因此，在考试前的三个月每天背30个单词然后再睡觉。每周用两个晚上去练下听力。每周六早上在

规定时间内完成一份六级卷。加油！

2. 加强身体锻炼，也可以参加组织部门的进行一些体育活动，还可以增加大家的友情。

（二）阶段性执行计划

注：由于本人现在是个二年级的学生，所以本人的规划侧重于对大学生活的规划

大二学年

第二学期：

1. 专业课程越来越多，好好学习，巩固专业技能。
2. 暑期社会实践，获取各方面的能力。

小结：大二主要是让自己除了学习专业知识外多接触一些有关法律实务方面的东西。多去社会上体验一下生活。

大三学年

第一学期：

- 1、学习专业知识
- 2、准备司法考试
- 3、准备学年论文

第二学期：

- 1、开始关注相关律所招聘要求
- 2、同时准备考研
- 3、参加挑战杯

小结：我的大三是沉淀的一年。冷静地思考自己该做的事，该考的证。根据职业需求，小范围修改自己的职业规划。

大四学年

1. 积极和老师联系，准备毕业论文的撰写
2. 主动联系律所寻求实习机会
3. 学习律师工作
4. 准备并参加考研

六、计划实施与调整

常常听人感慨计划赶不上变化，也许不见得全是这样子，但不得不承认的是计划应该要灵活机动的适应人的发展而不是成为一种束缚。在计划实施过程中有可能某一阶段的学习任务比较繁重，将会导致某些具体目标在当时无法达到，需

要更长的时间；有可能有在大三时就找到了实习的机会，因而后面的计划将有所调整。但发展的方向是不会变化的，只是在实现的过程中将会根据客观实际作出相应的调整。

七、结束语

当我认真坐下来思考未来时，才发现规划的重要性！职场犹如战场，强存弱亡是其中的铁规。如果我想微笑，在以后的日子里，那么现在开始规划我的未来，绝对有必要。

心有多大，梦就多璀璨。规划多大，海就多辽阔。我的未来，必定要紧握在自己的手中，不随波逐流，不朝令夕改。坚持，是我最大的优点，加油，我可以创造可能！