

全国大学生职业生涯规划大赛获奖作品鉴赏

全国大学生职业生涯规划大赛参赛作品

放飞梦想 人生起航



搏击天空 志存高远

陕西科技大学 扉 页

姓名：郑宏亮

性别：男

籍贯：浙江省杭州市

学校：陕西科技大学

专业：轻化工程（纸浆造纸）

班级：轻化 073 班

联系电话：

联系地址：西安市未央区

陕西科技大学 375# 信箱

邮编：710021

E-MAIL : zh1.



巴斯德说：「机遇只垂青于有准备的头脑」。是的，能让自己的牢牢把握住机遇，成功实现自己的人生价值的最有效办法就是——从今天起有计划有准备地规划自己的人生。

目 录

扉 页.....	
目 录.....	
总 论.....	
第一章 了解和认识自我	
1.1 职业素质自我分析.....	
1.1.1人格特征分析.....	7
1.1.2兴趣爱好分析.....	7
1.1.3胜任能力.....	8
1.2 职业测评结果报告.....	
1.2.1霍兰德职业兴趣报告.....	9
1.2.2职业价值观测评报告.....	10
1.3 自我认识结论.....	
第二章 职业生涯机会评估.....	
2.1 职业生涯机会社会环境评估	
2.1.1就业形势分析.....	12
2.1.2就业城市分析.....	13
2.2 行业环境分析.....	
2.2.1纸浆造纸行业分析.....	14
2.2.2国际纸业分析.....	14

2.3 职业生涯规划学校环境分析.....	
2.3.1 学校整体环境分析.....	16
2.3.2 造纸工程学院环境分析.....	17
2.4 职业生涯规划家庭环境分析.....	
2.5 SWOT 分析法评估职业生涯规划机会.....	
第三章 职业生涯规划定位及生涯规划.....	
3.1 做出适合自己的职业选择.....	
3.2 职业生涯规划路线选择.....	
3.3 职业生涯规划流程图	
3.4 职业生涯规划流程分析.....	
第四章 职业规划实施策略.....	
4.1 近期规划的实施计划	
4.2 中期规划的实施计划	
4.3 长期规划的实施计划	
第五章 规划的评估与调整.....	
5.1 评估调整的时间周期和原则	
5.2 后被调整方案.....	
总 结.....	

总 论

人的一生就是一连串过往足迹的积累，或喜或悲，岁月总能教会我们走出过去。从现在开始认真规划明天，并为之不懈奋斗。戴高乐曾经说过：“眼睛所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。”是啊，人生的积淀让我们懂得保持一份淡然，留有一丝希望，而认真、科学的人生规划将会带领我们实现梦想和飞跃。定期进行一次科学的人生职业生涯规划，给自己一个明确的目标，也许它有足够的难度，但同时它也有足够的吸引力，让我们为之全力以赴，一步一个脚印朝着目标进发，最终收获梦的实现！

在“一沙一世界，一花一宇宙”的平凡中我蹒跚前进，不断地超越自我，同时也有太多的诱惑驱使着我们停止向前，一次不经意的回眸使我猛然意识到自我的迷茫——我的小学、初中、高中，甚至是我们的大学是怎么过来的？它们的足迹是否依然清晰呢？当我迷惑于这一连串无知的问号时，恐惧与困惑便油然而生。幸运者能突出重围而春风得意，落魄者便一蹶不振而顾影自怜。每个人都会经历这样的循环，在矛与盾的世界里我们有如走钢丝一样保持着平衡。有诸多的感慨与肺腑之言，它们是在“几经坎坷”与自我反思后历练而来的，这在我看来弥足珍贵。

大学两年的生活一晃而过，似乎感觉自己总是在不停的追逐和奔跑，从一个站点赶到另外一个站点！不禁想到了徐志摩先生的一句诗：“消逝的时光像这河水一样呀！日夜不停。”我要用尽全力抓住自己的生命了，幸运的是我还有时间，还有青春，可以把现在当作开始，认真规划未来的人生计划，张扬自我的青春个性！

全国大学生职业生涯规划大赛获奖作品鉴赏

本规划方案主要是根据陕西科技大学就业指导中心提供的职业测评系统以及自我的实际情况进行制订的，下表是我的职业生涯总目标：

姓名	郑宏亮	出生年月	1988.10	学历	本科
性别	男	籍贯	浙江杭州	政治面貌	团员
就读学校	陕西科技大学	就读院系	造纸工程学院	现任职务	学生会秘书长兼副主席
阶段性目标	陕科大本科、项目业务员、部门经理、美国 TOP10 商学院 MBA 、部门总监				
职业总目标	国际纸业亚洲区 CEO				



了解和认识自我

每个人都有自己的长处，也有自我难以克服的缺点，个体的职业生涯规划必须结合自身的特点，不同的兴趣、性格、爱好与能力，会引发不同的职业理想和职业目标。因此，认识自我是职业生涯规划的第一步，也是最重要的一步。只有真正深入地了解自我，才能选择正确的职业定位，进而在个人的职业生活和发展中取得成功。所以你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地标图。

——《大学生职业规划与就业指导》

1.1 职业素质自我分析

1.1.1 人格特征分析

脚踏实地，注重现实，讲求实效；	容易把自己的意见强加于人，听不进他人的
擅长进行客观的逻辑分析，有主见，批判性	意见；
强；	对细节很挑剔，对于那些不严格遵守程序的
喜欢做决策，处事果断而自信，很有魄力；	人感到不耐烦。
做事勤奋，让人信赖。	

1.1.2 兴趣爱好分析

爱好广泛，喜欢化工，热爱轻化工程专业

热爱阅读各类书籍。特别是励志类和人文类读物。爱好电影。

酷爱管理知识，密切关注财经金融类信息以及管理或市场营销类讲座。对具体的问题有自己独到的见解。

擅长英语，特别是口语交流。曾获第一届胡氏英语演讲竞赛一等奖。

精通计算机，熟练使用电脑操作系统，各类软件如 Office 办公软件，Photoshop，Auto CAD 等等。曾在学院活动中分别负责办公自动化软件以及 Photoshop 培训。

爱好组织参加各类学生活动，喜欢与人交流沟通。两年的学生会工作经验，让我个人提高了很多，特别是交际与组织管理能力。

1.1.3 胜任能力

注重实践，关心结果；能够至始至终地关注组织的目标；

责任心强。容易取得别人的信任；

办事精确，效率高，有把工作做好的强烈愿望；

处事客观，能够敏感地觉察出不合逻辑，不连贯不现实和不称职的人

或者事情；

又果断的决策能力和很强的组织管理能力，

必要的时候能够快到斩乱麻，意志

坚定；

相信传统的可取之处，并且能够遵循传统模式；

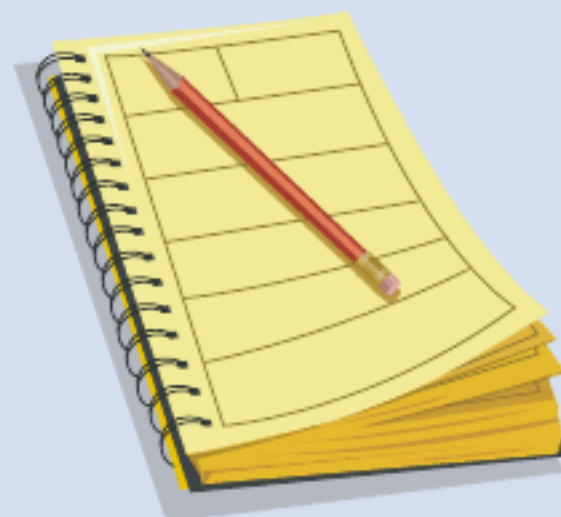
可以很好的遵循已建立起来的工作安排和工作程序。

对不遵循工作程序和忽略重要细节的人有点不耐烦；

对低效率的或者需要花很长时间才能完成的工作或者程序缺乏耐心；

对于方针或者决定将会对别人造成什么样的影响缺乏敏感；

可能忽略他人的情感和意见，不喜欢听相反的意见。

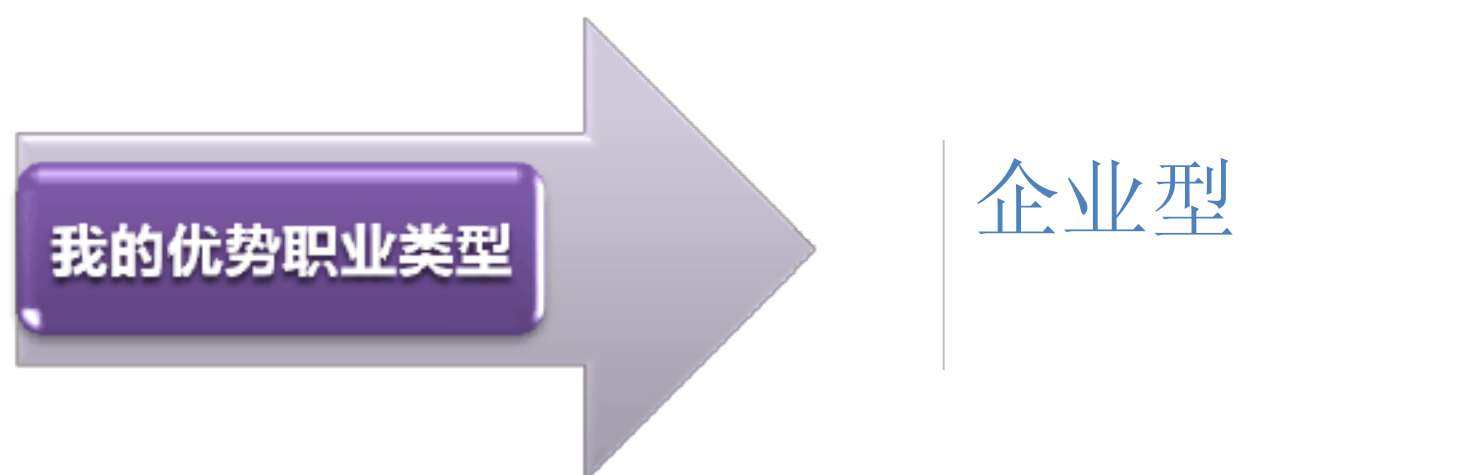


1.2 职业测评结果报告

1.2.1 霍兰德职业兴趣报告

测评项目说明：霍兰德的职业兴趣理论，其核心是按照不同的职业特点和个性特征将人分为六类：现实型、探索型、艺术型、社会型、企业型、常规型，这六种类型的人具有不同的典型特征。每种类型的人对相应职业类型感兴趣，当我们就业择业的时候，我们的兴趣与职业环境的匹配是形成职业满意度、成就感的基础。

			
	24	乐观主动，好发表意见，有管理才能	<ul style="list-style-type: none">  曾任班级团支书；  现任学生会副主席兼任秘书长；  任院实践创新小组书记。
	16	思维缜密，擅长于分析，倾向于创新	<ul style="list-style-type: none">  综合成绩排名学院前 10；  获得校级优秀学业奖学金；  担任学院办公自动化培训和英语词汇趣记培训主讲人，荣获“优秀讲师”称号。
	13	忠诚可靠，情绪稳定，遵守纪律	<ul style="list-style-type: none">  校级优秀团员；  荣获“学生会先进工作者”称号。
	11	为人热情，擅长沟通，人际关系佳	<ul style="list-style-type: none">  组织参加暑期社会实践——农村留守儿童调查并担任领队，荣获校级“三下乡”先进个人；  中国红十字志愿者协会会员。
	6	做事踏实，为人认真，不擅长与社交	/
	4	思维活跃，创造力丰富，感情丰富	/



基本特征：

1. 该类型的人精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险、支配欲强；
2. 该类型的人通常具有领导才能，能够影响、说服他人共同达到组织或个人的目标；
3. 该类型的人为人务实，通常追求权力、财富和地位，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

该类型的典型职业：项目经理、推销员、企业管理者、律师、拍卖师等。

1.2.2 职业价值观测评报告

测评项目说明：一个人的职业价值观是他的人生观、世界观在职业上的体现，认清您最重视的因素，挑选一份符合您职业价值观的职业将使您更愉快地工作，更快地成功。



根据职业价值观测评报告的结果显示，我的职业价值观倾向为：成就*实现型。

该职业价值观倾向的具体分析：该类型的人希望自己的工作能受到他人的认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。这种类型的人在工作中目标明确，有强烈的发展和提升意识。他们一心一意想发挥个性，实现自我，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，追求目标的实现和他人的肯定，并视此为有意义的生活。

项目经理、公司管理等企业型的工作比较适合该类型的人。

1.3 自我认识结论

根据职业素质自我分析及职业测评的结果，我适合管理类的工作。可以自己做决定，组织必要的资源，有一定的控制权，承担较大的责任，并且监督他人。类似的职业如项目经理、行政主管等。

在多年的学生会干部的锻炼中，我渐渐地培养出了策划、组织管理方面的才能。而我的写作兴趣和演讲经历也为我的表述能力、说话艺术等方面加了分。这都有利于我从事管理领导方面的工作。

第二章 职业生涯机会评估

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。

——《心灵鸡汤》

2.1 职业生涯机会社会环境评估

2.1.1 就业形势分析

全社会新增劳动就业岗位 900 万个，其中有 500 万个要解决下岗职工的再就业问题，剩下的就业岗位，除了要解决 280 万大学生就业，还有 200 多万的中专毕业生等待就业，加上多年积累下来的待业人员，高校毕业生的就业局面相当严峻，就业问题是当前大学毕业生面临的最大难题。

年份					
毕业生（万）	280	338	413	464	559
增长率（%）	31.95	20.71	22.19	12.35	20.47

高校毕业生还面临结构性就业难题，就业压力越来越大。多数新增毕业生的就业岗位层次趋于下降，薪酬、福利减少。非正规就业岗位比重增加，适合高校毕业生就业的高端服务业岗位不足。东部城市开始讨论人口控制政策，有可能造成东部就业空间的紧缩。以就业和社会需求为导向的高等职业教育改革仍需进一步深化。目前的高等教育同质性太强，高校的专业设置基本雷同，教育的改革

跟不上市场化的过程，加上扩招速度过快，导致人才浪费。

我国高等教育还处在世界发展水平的初级阶段，还不能够完全满足我国经济社会快速发展的需求，有着强大的发展空间。大学生就业的市场化与人才市场尚不完善。大学生就业的市场化与教育改革也相对滞后。

2.1.2 就业城市分析



据统计，长江三角洲地区 15 座城市人均 GDP 已达到 4000 美元，占全国 GDP 总量的 1/4 左右。中国经济实力最强的 35 城市中，有 10 个在长三角；世界 500 强中，已有 400 多家在此落户。长三角地区正以凌厉的发展势头前进。

地区经济的发展，带动了造纸业的发展。2003 年长江三角洲地区纸及纸板总产量近 1000 万吨，占全国的 23.3%。消耗量逐步提高。近年来国内外认识以对中国造纸工业的发展加以广泛关注，特别是对长江三角洲地区的投资，在未来几年内将会有有一个较大的突破性发展，将会给浙江造纸工业一个极大的推动力。

浙江是一个老造纸工业基地，国内外相关行业聚集浙江，又依托长三角经济物流支柱，技术力量雄厚，经济发达，管理能力强，完全有能力、有条件积极发展造纸工业，满足市场需求。按照与国民经济同步增长的速度预测，2010 年-2015 年，长三角纸张需求将达到 200 万吨-300 万吨/年左右。国民经济的快速发展，为浙江造纸工业提供了一个庞大的发展空间。

而作为拥有杭州背景的我，在杭州乃至整个长三角开始我的职业生涯，相对于其他毕业生优势是比较明显的。

2.2 行业环境分析

2.2.1 纸浆造纸行业分析

近十年来，我国纸及纸板生产和消费均以每年 10% 以上的速度增长，纸及纸板产能占世界 10% ，消费占世界 14% ，位居世界第二。



从上世纪 90 年代起，国际纸业巨头如 APP 、芬欧汇川、斯道拉恩所、国际纸业、金鹰集团等，纷纷以合资或直接投资的方式进入中国市场。2006 年，外资企业累计完成利润总额 53. 元同比上升 31. 56% ，占全行业的 35. 7% ；产品销售收入 1051. 29 亿元，占全行业的 34. 6% 。

展望 2010 年的中国纸业，将在走向世界的进程中进一步巩固纸业大国的地位并更加接近于纸业强国的条件：行业平均经济效益指标高于世界平均水平；能源消耗和环境污染低于世界平均水平；出口量达到世界出口总量的 5% 。走向世界，既是中国纸业面向 2010 年的发展战略，也将是中国纸业发奋图强的必然结果。

可以预见随着国民经济的持续快速地发展，造纸行业必将持续良性地发展下去。同时中国有着潜在的巨大市场，届时也将会有更多的外资著名纸浆造纸企业涌入国内。这些企业必将在今后的很长一段时期内大力拓展在华业务，因此无论是对于本土的相关技术人员、业务人员以及管理人员等各种人才有极大的需求。

2.2.2 国际纸业分析



国际纸业是世界上规模最大的纸产品和林产品企业。业务包括纸张、包装和

林产品。作为全球最大的未上市林地拥有者，该公司按照可持续林业倡议的原则来管理其拥有的林地。SFI 系统在确保持续不断地种植、培养的同时保护野生动植物和水质。国际纸业总部位于美国，在 40 多个国家设有经营部门，其产品销往 120 多个国家。

国际纸业成立于 1898 年，是目前全球最大的纸业和森林制品公司，也是全美仅有的四家拥有百年历史的上市公司之一，其全球总部位于美国田纳西州孟菲斯市。国际纸业亚洲区总部于



1990 年在香港成立，2005 年搬至中国上海，并在中国、日本、韩国、泰国、新加坡、印度皆有生产及销售的基地。据悉，国际纸业 2004 年的全球销售额为 260 亿美元，其中亚太地区的销售额约为 25 亿美元。



国际纸业自 1994 年在上海浦东兴建在中国的首个工厂开始，目前在中国的 20 多个城市设有生产及销售基地，拥有超过 3500 名当地员工，其业务范围包括消费品包装、工业包装以及森林制品，产品销售遍及中国各地。

2.3 职业生涯规划学校环境分析

2.3.1 学校整体环境分析

陕西科技大学（原西北轻工业学院）是一所由中央与地方共建、以轻工为特色的多学科性大学。



近五十年的风雨岁月，陕西科技大学历经了“三次创业、二次搬迁、一次划转”的奋斗与辉煌。一代代陕科大人自强不息，开拓创新，筚路蓝缕，艰苦奋斗，形成了“扎根西部、自强不息、艰苦奋斗，精神动力转化为优质育人资源”、“立足轻工，服务社会，注重实践，不断创新高素质人才培养模式”的办学特色，初步形成了以工学为主、轻工特色鲜明、多学科协调发展的多科性大学格局，为我国轻工业的发展和社会经济进步做出了突出贡献。

建校以来，学校为国家培养各类人才 6 万多人。毕业生中不仅有为国家科学技术做出重要贡献的国家科技进步一等奖获得者，也有德才兼备的省部级领导。既有在市场经济大潮中搏击风浪的厂长、经理，也有勤勤恳恳、精通业务的技术骨干，他们在各个行业，特别是在轻工领域为国家建设做出了卓越贡献，为学校赢得了荣誉。

学校的地理优势：学校地处陕西省西安市未央区，交通便利。

学校特色：学校以轻工专业为特色，实现轻工引领，全面发展，实施开放性教育，培养社会型人才。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/995341002043012003>