**上海高校大学生职业生涯规划表（范本）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项 目 | 当 前 | 三 年 | 五 年 | 未 来 |
| 1 | 学业 |  | 商学院研究生 | 商学院研究生 | 商学院研究生 |
| 2 | 学历 | 大学本科 | 研究生 | 研究生 | 研究生 |
| 3 | 职位 | 无 | 无 | 部门经理 | 上市企业高管，  有机遇自己会创业 |
| 4 | 职称 | 无 | 无 | 无 | 无 |
| 5 | 薪水 | 无 | 年收入2万左右 | 年收入20－30万左右 | 有能力实现个人兴趣爱好的追求 |
| 6 | 奖项 |  |  |  |  |
| 7 | 社交圈 |  | |  |  |
| 8 | 业务范围 | 无 | 市场营销  金融业 | 市场营销  金融业 | 市场营销  金融业 |
| 9 | 活动地域 | 上海 | 上海 | 上海 | 上海 |
| 10 | 住房 |  |  |  | 上海  自己购买房子 |
| 11 | 交通 | 地铁 |  | 自己中档私家车 | 私家车 |
| 12 | 其他 |  |  | 结婚生子 | |

请用150字－200个字，分别从以下几个方面表述你理想中的职业生活及愿意从事这一职业的理由：

工作性质：

工作环境：

**工作伙伴：**

工作时间：

工作待遇：

社会需求：

**职业技能：** 1、注册国际投资分析师(CIIA), 2、注册金融分析师（CFA）

3、证券从业资格证书

**A-1 选修课训练营心得与收获**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **思考问题** |
| 当我在听完企业明星导师的演讲分享后，他的哪些演讲判断触动了我？ | **例子：XX演讲者在大学的奋斗历程** |
| 演讲者的哪些经历，和我的过去经历是否相同？都具备哪些特质？ |  |
| 如果我想向他学习，我应该在哪一方面认真做功课？ |  |
| 演讲者的职业生涯规划之路如何？  对我的生涯规划有什么帮助？ |  |

**A-2自我评估**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 自  我  评  估 | 性格 | | | 外向，愿意与人沟通 | |
| 兴趣爱好特长 | | | 电子竞技 篮球 旅行 电影 阅读 | |
| 情绪情感状况 | | | 情绪比较稳定。 | |
| 意志力情况 | | | 意志力坚定不会轻易放弃 | |
| 已具备的经验 | | | 具备一定的高校市场推广经验，管理了校内一个数百人的社团 | |
| 已具备的能力 | | | 具备一定的推广能力，以及管理能力 | |
| 现学专业及主要课程 | | | 专业：金融工程  微积分，金融工程 | |
| 现有外语、计算机水平 | | | Cet4 计算机一级 | |
| 社  会  中  的  自  我  评  估 | 对你人生影响最大的人 | 称谓 | 姓名 | 单 位 | 职 务 |
| 母亲 | 陈代英 |  | 副局长 |
| 父亲 | 黄辉云 |  | 副部长 |
|  |  |  |  |
| 他人对你的看法与期望 |  | | | |

**A-4确立初期目标**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 描述初步职业理想 | 职业类型 | 金融行业 | 职业名称 |  | 具体岗位 | 与金融工程相关岗位 |
| 职业地域 | 上海 | 工作环境 | 有较高自由度 | 工作时间 | 都可以接受 |
| 工作性质 | 脑力劳动 | 工作待遇 | 毕业年收入在20万－30左右 | | |
| 职业发展期望 | **1、在研究生阶段，利用寒暑假进入与自己职业发展有关的企业实习，在这个过程中，了解职场，了解行业，接触项目，拓展人脉。**  **2、在读研阶段明确自己详尽的职业发展方向，为之去努力、积累资源，争取一毕业可以成为公司项目的领头人或项目主管，直接可以为企业创造价值。** | | | | |
| 目  标  S  W  O  T  分  析 | 实现目标的优势 | 1. 进入企业实习，参与项目，尽早了解职场，了解行业 2. 每2个月看一本书，互联网行业、名人传记、商业思维、领导力等相关的书籍，做好笔记 | | | | |
| 实现目标的弱点 | 专业知识以及技能较为薄弱，对于专业知识的学习与掌握还不足够应当提升个人的专业素养 | | | | |
| 实现目标的机遇 | 在实践中取得成绩，更好的展现自己的优点 | | | | |
| 实现目标的挑战 | 1. 首先考上研究生，目标复旦、交大 2. 研究生阶段考三张证书   注册国际投资分析师(CIIA),  注册金融分析师（CFA）  证券从业资格证书 | | | | |

**A-5职业生涯策略**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 步骤 | | 目标分解 | 提高途径和措施 | 完成标准 |
|  | 第六学期 | 准备考研各项事宜，找机会参与一定的实习 | 时间整体进行规划将目标分成小块 | 以机构评分为准 |
| 暑假 | 参与考研集中营安心备考 |  |  |
| 第七学期 | 完成考研冲刺阶段 |  |  |
| 寒假 | 考驾照 | | |
| 第八学期 | 进入四大实习， 或国际投行 | | |
| 暑假 |
| 第九学期 |  |  |  |
| 寒假 |  |  |  |
| 第十学期 |  |  |  |
| 暑假 |  |  |  |
| 第十一学期 |  |  |  |
| 寒假 |  |  |  |
| 第十二学期 |  |  |  |
| 暑假 |  |  |  |

**A-6生涯评估与反馈**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 自  我  评  估 | 测评 | 学习成绩排名 |  | 素质拓展总分 |  | 身体  素质状况 |  |
| 发展性素质测评 |  |  |  |  |  |
| 奖励 |  | | | | | |
| 自我规划落实情况 |  | | | | | |
| 经验与教训 |  | | | | | |
| 父母评价与建议 | |  | | | | | |
| 教师评价及建议 | |  | | | | | |
| 职业目标修正 | |  | | | | | |
| 规划步骤、途径及完成标准修正 | |  | | | | | |

**参与企业项目实践表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **性别** |  | **年级** |  |
| **生源地** |  | **政治面貌** |  | **专业** |  |
| **英语能力** |  | **其它语种** |  | **手机** |  |
| **所在高校** |  | | **邮箱** |  | |
| **项目介绍： 2016年7月开始，每周工作日1天去甲骨文实习，跟踪甲骨文的金融大客户。** | | | | | |
| **起止时间：** | | | | | |
| **实施地址：** | | | | | |
| **可配资金：** | | | | | |
| **培养能力：** | | | | | |
| **专业需求：** | | | | | |
| **涉及岗位：** | | | | | |
| **导师介绍：** | | | | | |
| **参与岗位工作描述：** | | | | | |
| **工作成果展现：** | | | | | |
| **导师评价：** | | | | | |

**看书笔记**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **书名** |  | **时间** |  |
|  | | | |

职场能力清单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 参与会议 | 建立伙伴关系 | 培养客户忠诚度 | 赢得认同 |
| 持续改善能力 | 建立决策关系 | 培养他人 | 应用能力 |
| 持续学习能力 | 建立团队 | 时间管理 | 质量导向 |
| 促进创新 | 结果导向 | 适应能力 | 专业形象 |
| 发挥绩效 | 精力充沛 | 授权能力 | 专业知技能 |
| 风险管控 | 抗压能力 | 说服能力 | 专注能力 |
| 辅导同事 | 跨部门沟通 | 谈判能力 | 追求卓越 |
| 互助合作 | 良性沟通 | 挑选人才 | 组织会议 |
| 积极主动 | 临时决策能力 | 团队合作 | 处理数字 |
| 计划与组织能力 | 领导力 | 项目跟进 | 观察 |
| 适应能力 | 发挥绩效 | 分析整合能力 | 预算 |
| |  | | --- | | 参与会议 | | 信息收集 | 审美能力 | 咨询能力 |
| 情绪管控 | 多语言能力 | 人际沟通 | 艺术特长 |
| 提取概念 | 机械使用 | 归类能力 | 继续记录 |
| 预见能力 | 处理模糊信息 | 行动力 | 事务处理 |

能力发展清单

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 能力名称 | 难度系数 |
|  | 发挥绩效 | 容易习得 |
|  | 建立团队 | 容易习得 |
|  | 培养客户忠诚度 | 容易习得 |
|  | 互助合作 | 容易习得 |
|  | 良性沟通 | 容易习得 |
|  | 团队合作 | 容易习得 |
|  | 授权能力 | 容易习得 |
|  | 培养他人 | 容易习得 |
|  | 项目跟进 | 容易习得 |
|  | 组织会议 | 容易习得 |
|  | 参与会议 | 容易习得 |
|  | 挑选人才 | 容易习得 |
|  | 专业知识与技能 | 容易习得 |
|  | 建立伙伴关系 | 需要刻意培养 |
|  | 建立决策性工作关系 | 需要刻意培养 |
|  | 辅导同事 | 需要刻意培养 |
|  | 持续改善能力 | 需要刻意培养 |
|  | 促进创新 | 需要刻意培养 |
|  | 赢得认同 | 需要刻意培养 |
|  | 时间管理 | 需要刻意培养 |
|  | 谈判能力 | 需要刻意培养 |
|  | 计划与组织能力 | 需要刻意培养 |
|  | 说服能力 | 需要刻意培养 |
|  | 结果导向 | 比较难 |
|  | 质量导向 | 比较难 |
|  | 风险管控 | 比较难 |
|  | 临时决策能力 | 比较难 |
|  | 跨部门沟通 | 比较难 |
|  | 应用能力 | 比较难 |
|  | 持续学习能力 | 非常困难 |
|  | 专注能力 | 非常困难 |
|  | 专业形象 | 非常困难 |
|  | 积极主动 | 非常困难 |
|  | 抗压能力 | 非常困难 |
|  | 领导力 | 非常困难 |
|  | 适应能力 | 难以发展 |
|  | 精力充沛 | 难以发展 |
|  | 追求卓越 | 难以发展 |

**价值观列表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成就 | 贡献 | 有益 | 忠诚 |
| 家庭 | 公正 | 尊重 | 智慧 |
| 自然 | 稳固 | 创造力 | 挑戓 |
| 能力 | 艺朮表现 | 学习力 | 谦逊 |
| 影响 | 和谐 | 团队合作 | 自我训练 |
| 服务 | 可预测 | 平衡 | 职责 |
| 冒险 | 控制 | 高薪 | 意义 |
| 友谊 | 知识 | 责任心 | 发化 |
| 责仸 | 结构性 | 好奇 | 团队 |
| 竞争 | 褒奖 | 爱情 | 独立 |
| 正直 | 健康 | 时间自由 | 自我控制 |
| 精神性 | 褒奖 | 美丽 | 信任 |
| 接纳 | 协作 | 诚实 | 自我节制 |
| 开心 | 领导力 | 风险承担 | 自主性 |
| 愉悦 | 地位 | 多样化 |  |

请选取你最认同的五个价值观：

并且在过去的经历中，挑选一到两个经历来简述自己经历和这几个价值观的关系。

在未来的规划中，你准备去做哪些行动，来巩固自己的价值观？