

# 大学生销售职业生涯规划书 大学生职业生涯规划书(优质7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生销售职业生涯规划书篇一

### 优势因素(s)

1. 有学习新知识的能力
2. 目标明确
3. 善于动脑思考
4. 分析问题的能力比较强
5. 英语水平较高
6. 求职能力强
7. 情商较高，综合素质比较强

### 弱势因素(w)

1. 专业知识水平不够
2. 做事毛躁，不耐烦
3. 自己努力不够

外部环境因素

## 大学生销售职业生涯规划书篇二

规划期限：

起止时间：\_\_年4月至20\_\_年

### 前言

在今天这个人才竞争的时刻，职业规划生涯规划在大学生的  
人生规划中显得尤为重要。对于每一个人而言，职业生命都  
是有限的。我们如果不能做好我们人生的职业规划，势必会  
浪费我们很多时间和金钱和一些坎坷的经历。作为当代大学  
生，我们如果不能对自己的人生有一个好的职业规划，在我  
们踏入社会之时就会引起很多茫然与困惑。既不能找到自己  
理想的工作也会走很多不必要的弯路。因此，我要给我自己  
的人生写一份职业生涯规划书，规划我的人生，也让自己更  
好的适应社会。同时我自己也会尽我自己的努力去实现我的  
职业规划，我是一个学习商务英语专业的学生，要想找一份  
理想的好工作不是那么容易的。所以我现在就应该给自己规  
划自己的职业生涯，好好朝自己的目标努力。

### 职业规划方向

古人云：预则立，不预则废。这句话不无道理。做事不能盲  
目行事，而是要有计划。有目标的做事。目标就像航海时的  
指南针。它指引着你朝着正确的方向前行。而我们在学校学  
习专业知识时，就首先要清楚我们自己今后工作的发展方向，  
让我们在今后的工作中更加得心应手。因此我们要制定好自  
己的就业方向。现在已经是二大的我要做出一个适合自己的  
就业方向规划，确定目标，以便脚踏实地为自己的理想奋斗  
前进！英语专业毕业生能在国家机关外事外贸、外企各类涉

及外金融机构商务管理公司、专业翻译机构、出版、新闻、旅游、高级宾馆、酒店等部门，承担商务管理、商务翻译、外贸洽谈、经贸文秘、英语编辑、英语记者、驻外商务代理、涉外公关、涉外导游等工作。也可在培训中心、中学、职高等从事教学工作。除了就业，英语专业的学生出国的机会也相对较高。

我学的是商务英语，以后从事的工作必是和商务、英语分不开的。我希望我将来能够在商务这一领域能有所发展，但是我知道，因为学历的原因，我要是想在商务方面有个很好的发展，我必须得付出很大的努力，我必须的有信心去面对好一却所要遇到的挫折，所以，从现在起我必须的努力，我要增加我的专业知识，多看一些有关外贸的书籍，以及进行一些课外实践。或者进行一些专门的商务实践活动。所以我想在我的规划中我希望能成为一位外贸公司的员工，做跟单或总经理助理，在开始的三年中，然后再后二年中我希望自己能成为外贸公司的经理，然后在一步一步的向上升，最后如果有机会的话在自己去开一家公司。

## 自我分析

在这样一点上，我觉得自己是一个相对来讲比较文静的那种女孩子，待人很真诚的那种，做事很诚恳，踏踏实实，一点也不马虎。虽然我不是很擅长交朋友，但是我交的朋友都是“质量”相当好的。而且，我觉得我这人虽然一般场合是那种默默无闻的，但是如果真的是和外国商人谈判的时候，我还是会拿出自己所有的勇气去和她们沟通交流的。而且在英语这方面我还是学的还可以的，所以和外国商人交流应该是没有多大的问题的。

## 朋友评价

为人比较真诚，够义气，在学习当中很认真，所以从这一点来看她也会在工作中很上进。比较内向，但是和她相处之后

你会觉得她很健谈的。就是有时候会耍点小脾气。比较大方，善良。

## 职业分析

最近这几年，我国的经济发展的很迅速，外商投资也增加了很多。所以外贸的发展前景是很乐观的，而且因为现在经济形式是全球一体化的，这对我国的外贸发展是非常有利的。我现在的目标是想做一名外贸业务员，我知道做外贸业务员有很大的发展空间但是要对外贸实务相关知识要掌握的很熟悉，尤其是单证操作。熟练掌握外语，增加自己的信心。培养自己的细心耐心，培养自己的“灵性”，思维严谨但不能僵化。然后是涉及外贸的各个环节，从承揽客户到报盘，从跟单到制单结汇，都要熟悉并熟练掌握。接着是高级进阶阶段，从工作中不断的学习，调整思路，懂得如何与客户相处，如何促进成交，如何规风避险，如何提高工作效率，如何正确的、迅速的处理紧急和突发事件。在巩固了自身的修养，熟悉了业务，熟悉了产品和经营思路之后，就谋求独立发展吧。做外贸业务员要有很好的口才，去跟客户沟通、谈判，要让客户对你很信任，这样的话她们才愿意跟你合作。至于口才这方面我会尽我的努力去锻炼，让自己的口语变得很流利。并且做事情要注重效率，但是熟悉外国人的文化，这样就更好了。我国对外开放和建设海峡两岸经济区需要大量既懂英语又懂外贸的复合型人才。本专业的毕业生大都是在外贸业务工作，在涉外大型饭店、旅游部门、企事业单位从事文员和翻译工作，就业率达90%以上。

我的职业定向就是在外贸公司当一名业务员，我的优势就是能接受一些新的知识，我在性格上还是很能静下心来学习一些新的内容的，在接下来的大学学习中我还会去做一些兼职，以丰富我的社会经验，同时也对我的将来就业取材有所帮助。我的专业是商务英语。在一些外贸公司工作的话，我想还得具备比较流利的英语，实际操作能力以及计算机的操作能力。我觉得我在商务方面还是能与外商沟通的，而且我相信我有

那个能力。

## 规划步骤

大二学年：努力的提高英语口语，注重社会相关的实践，取得六级证书。商务英语认证考试的证书、业务员考试或单证考试，二选一，同时更加深入的了解国际贸易相关的知识。

大三上学期：了解中国外贸有关的公司，然后选定去哪里上班。

## 20\_\_年到20\_\_年

在这六年当中我会先找一家自己喜欢的公司，然后先开始在公司里面当业务员或者单证员，虽然有可能刚开始进公司的时候我会不是那么容易上手的，但是我会一边学习一边工作让自己在公司里面做出些业绩出来，这样的话上司就会提拔我，然后一步一步的上升。但是在得到提拔的同时，也要和同事相处的很好，努力把自己交友的圈子扩大，这样可以为以后自己的事业打下坚实的基础。

## 20\_\_年到20\_\_年

由于上述的六年当中在公司中取得老板的信赖，资金方面也有了一些存款，这样的话觉得在公司里面发展前景也不是很大，就会有想自己当老板的念头。刚开始我会先开一家小型的外贸公司，接受一些国内外的订单，然后逐渐的在商场混的有些熟了，再说以前在公司里面还是有很多认识的朋友，这个时候就可以借助一下他们势力和能力来帮助我扩大公司的业务，在商场界名气也越来越大。这个时候就要处理好自己和员工之间的问题了，要当一个合格的老板，让底下的员工都心甘情愿的为我做事，又毫无怨言，只有处理了这个公司的利益才能稳步的上升。

## 结束语

职业生涯规划对一个渴望在自己事业上有所建树的人来说就像是一盏启明灯，始终告诉你前进的方向，让你不会迷茫徘徊；也始终温暖你的心灵，让你无论遇到什么困难都不会轻言放弃，而是始终仍然坚持着走下去，在职业生涯规划的指引亲，我们将会如鸟儿一般，在属于自己的天空中张开翅膀，自由飞翔！理想可以很大，但是，我们必须将它建立在具体的、可以实现的事业之上，选择一种事业追求时，要考虑自己的长处，避开自己的短处，一生的事业，我们要用毕生的经历去实现。在此过程中，我们必须持之以恒，坚持不懈，千万不可以看半途而废！从现在起，我就要为了我的梦醒而努力。我一直都是不够相信自己。只要我认认真真去做一件事，我相信我一会成功的！

## 大学生销售职业生涯规划书篇三

### 1、我的性格，兴趣

我的性格有些内向，但有时开朗、活泼。很积极向上，是乐观主义者，遇事都会从其好的一面观察，每一天都会用微笑与别人打招呼。对事情大多抱有乐观态度。对挫折的承受力很强，对于成败看得很重，但大多数时候只是自我心里暗暗较劲。任何事情，只要我决定去做，就必须会尽自我最大的努力。

业余时间喜欢听轻音乐。有时会与同学聊天，谈论一些稍有哲理性的问题，交流一下对问题的看法，或者讨教一些待人接物的方法；有时会独自一人多躲在安静的环境中思考问题，反思自我，哪些做对哪些做错，以及如何完善自我的人格和关注心理健康。懂得开导自我，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。待人真诚，很体贴别人，喜欢帮忙别人。

因为已打定主意考注册会计师，所以学习十分用功，学习态度也很端正。不太活跃，不主动参加进取性高的活动，不太喜欢喧闹的场面；语言表达本事一般，不善人际交往，在这方面应对自我很缺乏自信；喜欢随遇而安，不喜欢领导，强制别人。

## 2、我的本事

### a□我此刻拥有的本事

英语，计算机基础技能，会计专业基础知识及相应的实验技能。

### b□我的价值观

我没有什么特殊的宗教信仰，是无神论者，坚信马克思唯物主义、马克思主义哲学价值观。但我坚信善有善报，恶有恶报，不管别人如何，只是做自我觉得好的事情，喜欢帮忙别人，乐在其中。

### c□同学、教师对我的评价

学习刻苦、优秀，本性天真、单纯，缺乏社会实践经验，脾气好，细心，做事细致，但研究事情不周到，对事情的人是肤浅，不能看到事情的深层。

根据自身的情景，我觉得适合自我的岗位的有注册会计师行业和会计行业。

你明白谁能够合法地侦查经理的钱袋吗———答案就是注册会计师了。”一般人看来，会计整天和钱打交道，是一份稳定且收入不俗的职业。可是随着中国经济与世界的接轨，国际会计准则的实施将给国内会计师的知识结构和本事水平带来极大冲击，一般的会计人员已经不能满足企业的需要，在一项名为中国未来十年紧缺人才资源的调查中，会计师位居

榜首，尤其是通晓专业技术知识和国际事务的会计人才更为抢手，毫无疑问，会计师行业将成为未来人气较高的“金领一族”。

会计行业前景分析：会计作为一种商业语言，在经贸交往中起着不可替代的作用，在我国具有良好的就业前景。适应中国外向型经济迅速发展的形势，本专业力旨在为国家培养一批既懂中国会计，又懂国际会计惯例的会计人才。为企事业单位、政府机关、会计师事务所培养具有良好思想素质和职业道德水平、基础扎实和具有较强业务本事、有较强外语水平和具有创造品质的会会计与财务管理的专门人才。在企事业单位工作的会计人员，经过几年的努力，可能会走上领导岗位，甚至于走上十分高的管理者岗位，在跨国公司里边，有相当多的管理人员，是有十分强的会计背景，都是也有一些在金融机构，在保险机构。

根据以上分析，我觉得我做会计比较适合，而注册会计师则不适合我。

适合做会计的原因：我做事认真细致，有耐性，这种性格比较适合做会计的。会计这个职业，越老越吃香，有了经验，不愁找不到工作，除了经济危机外。会计也有职称考试的，分别是初级会计师，中级会计师和高级会计师。一般来说，本科毕业经过中级会计师职称考试是不太难的，只要付出努力，就有经过的可能。

不适合做注册会计师的原因：虽然这个行业比较吃香，可是我放弃选择它。首先注册会计师考试的难度大，想经过七门的考试是十分的艰难的。其次是注册会计师行业风险较大，不慎出具了虚假的审计报告将会带来很大的麻烦，甚至坐牢的。最终是会计师事务所的工作比较繁多的，自我也不适合做审计。

2. 经济目标：工作的第一年要求月薪1500左右；第二年开始提

高自我的标准，力争月薪2000元；等到拿到了中级会计师职称以后，力争月薪3500到4000元。

3. 职务目标：第一年工作主要到小企业工作，从基层做起；要求在五年内成为一间中小企业的会计主管或者会计负责人(前提是必须拿下中级会计职称)。

毕业第一年：

1. 养成早睡早起的习惯，争取时间来学习和工作。

2. 这个时期主要目标是锻炼自我，提高自我的实务水平，努力赚取经验。在这段时期里，尽量去一些中小企业找一份适宜的工作就安定下来进取的做，主动的去了解公司的整个业务流程，主要了解整个会计实务的操作原理。工资要求并不多，能保证吃住就行。这段时期我认为不适宜频繁跳槽，因为会计这一行经验是最重要的。

3. 这段时期，还要不停的学习会计相关的理论知识，例如金蝶，用友，税务会计方面等等与会计相关知识都要学习，为以后做会计主管打好基础。

毕业第二年：

1. 这个时期一般都有了工作经验，对于会计来说是比较有利的吗，所以这段时间我会提高自我的工资要求的。一是要求原单位加工资，二就是跳槽了。但不能频繁跳槽，这对于想做会计主管是不利的。选好一间公司就安定下来，专心工作。

2. 这段时间要努力准备考中级会计职称考试。这个考试要考三门，所以得要提前一年时间来准备，以保证能够一次性经过三门。在毕业第一年的时候，努力养成早起的习惯，这样能够争取时间学习备考。

毕业第三，第四年：

这段时间要正式参加中级会计职称考试了，力争一次性经过考试。尽量减少不必要的娱乐生活，集中一切物力财力精力来考试。

毕业第五年

这个时候中级会计师已经拿到了，在这一年已经具备挑战会计主管的本事了。这个时候，凭着自我四年的会计工作经验，努力争取早日当上会计主管这一职务。

经过以上分析，我发现自我未来五年的路是会很累的，但我不怕。俗话说得好，没有方向的船永远时顺风的。因为我有方向，所以艰难险阻是必然会遇见的，但一分付出总会有一分收获，我相信我的未来不是梦。

## 大学生销售职业生涯规划书篇四

大学生活知多少？我的大学我做主，职业生涯规划要趁早，本文浅析大学生的职业生涯规划，希望对大家有帮助。

摘要：大学生的职业生涯规划是近几年大学毕业生最为关注的热点之一。为了提高大学生职业生涯规划的水平，充分发挥职业生涯规划的作用，本文在此简单对现在大学生的职业生涯规划做几点分析。

关键字：大学生；职业；规划

在规划职业与生涯的探索过程中，大学生集中的表现出了以下几个观念误区：

第一个误区，职业规划等同于职业生涯规划。很多大学生把职业规划和职业生涯规划与生涯规划相混淆了，认为职业规

划就是职业生涯规划。其实不然，文字上的不同已经明确了其不同的含义。

职业规划就是通过规划的手段来找到适合自己的职业的过程。找到适合自己的职业是职业规划的核心标志，这个适合就是更多的在分析自己的基础上综合考虑外在环境的情况下做出判断的，适合的简单判断就是“人一职匹配”，这其中要分析三个因素，一是“人”，“人”就是大学生自身，由包括性格，理想，价值观，道德等的内在因素和专业，知识，经验，技能等的外在因素所组成，分析“人”就是分析自我的内外两方面。二是“职”，“职”就是行业，职业，企业，职位等外在因素（简称为三业一位），三是匹配，匹配就是“人”“职”互动的和谐适应。从寻找适合职业的角度上说，把职业规划称为规划职业更容易理解其所代表的涵义。其实，职业生涯规划的重要意义在于，一是可以最快最佳的实现职业理想，从而实现职业上的自我价值，二是因其职业理想的实现对个体生涯其他理想的促进和实现。

三者之间的关系用数学上的集合概念来说就是，职业规划包含于职业生涯规划，职业生涯规划包含于生涯规划。

第二个误区，职业规划就是功利的为找工作而准备。在大学阶段规划职业也是为人生负责的一种表现。而职业规划是站在自我实现，人生不朽的高度上来探索职业，规划职业的，并不仅仅是为了找工作准备，也不是功利的位了一时的高就而忽略了自身的发展。

第三个误区，职业规划就是为了找到高薪的好工作。有这种误区的人一是不明确职业规划的作用，二是对好工作的标准有误解。

第四个误区，职业规划没有变化快，做规划没意义。有这种意识的大学生混淆了规划和计划，规划和变化的关系。

计划是一种较主观的思考安排，而规划则是将主客观都考虑到的一项思考统筹安排。我们说职业规划是考虑了自我，环境，学业，理想，通路等影响职业生涯发展的各种因素后，结合自身理想价值追求而确定的路径安排，并且融合了职业判断，职业创新，自我管理修正步骤在内的整体系统分析方案。制定了规划之后，随着问题的出现，如考虑不周到，执行不到位，部分大学生就会有放弃规划而顺其自然的想法。而规划出了问题不一定是规划本身的问题，很可能是制定者本身的问题。

第五个误区，职业规划与大学学业无关的。很多大学生都会误以为大学是大学，尤其是大一，大二是不用考虑就业/职业问题的，只有在毕业的大四才是考虑就业/职业的理所当然的时候。这就是认为职业规划与大学学业不相关的表现。

讨论职业规划和大学学业的关系，其实这里一个前提是要考虑大学生个人对大学定义及个人价值观的问题。

第六个误区，职业规划是大四时才要面临的事情，大一时用不着想。本文的第五个误区已经说明了大学学业是和日后的就业乃至职业规划是有关系的。这里是要从大一与职业的时间相关性和大一对职业规划的影响来说这个误区。

第七个误区，职业规划和日常生活不是一码事，不需要考虑到大学生生活内。在校的大学生们，包括职场上打滚多年的人士都认为工作和生活是两码事，是不相关的，对于他们来说就是工作是工作，生活是生活，工作时不谈生活，生活时不说工作，当然我们这里讨论的不是哲学上的联系，只是两者在相关性上探讨。

我们说，两者有关系，而且有很大的关系。职业影响生活，你所选择的不同的职业会直接导致你的生活方式的不同。

第八个误区，职业测评是可以测出适合职业的。职业规划是

一定要由理论分析和实践验证，还有自我修正等手段综合并且加以一定时间才可以确定并有一定的可信度的，否则单纯依靠理论分析，或者单纯依赖职业测评，抑或是一味的职业实践是都不能得出有效的准确的适合职业这个判断的。

第九个误区，职业规划是可以通过讲座等速成的。经过上面的一些分析和探讨，我们已经知道职业规划是一个必须经过实际验证的漫长历程全面考虑才可以确定适合于自己的职业的。不可否认的是，在职业，职业规划，职业生涯规划等各种讲座的宣传下，大学生已经对自己的职业前程有了一定程度的关心和对职业环境的认知，这是讲座等活动的有益之处。但真正适合的职业一定不是仅仅依赖理论讲座就可以找到的。

以上列举的几大误区，是大学生在规划职业与生涯中的一般看法，这些看法本身是没有是非之分的，但在职业规划职业发展的效能上来说是比较低效，是注定是要走弯路的，所以，本着最优选择最佳规划的原则分别对其进行了剖析，可大学生具体的问题还是要结合自身来具体分析，本文中的一些误区看似有些交叉和重复，但都是从不同角度和程度上来说的，且不可断章取义或孤立片面的来理解，否则，就会陷入思考的误区。

## 大学生销售职业生涯规划书篇五

在跟教师学习了职业规划之后，才认识到职业规划的重要性，职业规划就是我们对人生的规划，这将伴随着我们的一生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。

所以，职业生涯规划具有异常重要的意义。职业生涯规划能够发掘自我的潜能，增强个人的实力；职业生涯规划还能够增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会；职业生涯规划更能提升应对竞争的本事。

我是来自农村的一个男孩，父母都在县城里做成生意，由于

我家有三姐弟，我是最小的一个，姐和哥都已经大学毕业了，家里虽然不富裕，可是一家人过得很开心。家里人都很支持我，期望在我大学毕业后能够考取研究生，可是我想毕业后找工作，了解一下到底自我喜欢什么。

读初中的时候，自我就独立生活，没有人在身边管我，还有当时周围的环境不好，就整天跟着朋友、同学混，打架，赌博等等。

我的家乡在贵州，它是一个十分贫穷落后的地方，各方面都比不上东部沿海地方。那里需要建设，需要很多的大学生，并且给我们供给了很好的自由发展的机会，可是还是不想回家乡工作，那里太落后了。

### 1、短期的职业目标(20xx—20xx年)

毕业之后，找份与自我专业相关的工作，获我自我喜欢的职业，跟同事，老板学习经验，虚心的向他们学习。对工作认真，多学习点。经过五年的学习，有点资本完成我的短期目标。

### 2、中期的职业目标(20xx—20xx)

在有了稳定的工作，有了一些经验之后，并且在这几年有了一些积蓄，于是我想独立出来创业，开自我的公司，自我当老板。经过十年的努力，把自我公司的业务做大，将公司做强。

### 3、长期的职业目标(20xx——)

自我成为老板之后，会不断的学习新的知识，使自我更加的充实，用科学的管理方法来管理自我的公司，更别人多加交流，将公司做得更好。

## 职业计划实施

### 1、教育为先

“学无止境，”“活到老，学到老”等。在此刻的社会，竞争太残酷了，没有知识是不行的，我们必须不断学习，充实自我，让自我做一个对社会有用的人。过英语四级和六级，加强专业和非专业的学习。

### 2、虚心向别人取经

在学校期间，经常和教师、同学多交流、讨论，从而在交流中学到一些对我们有用的知识。在暑假的时候参加实习，更加的了解工作和社会，并向他们学习。

毕业之后，步入社会，我们的经验毕竟很少，要向人家学习。经常与上司和同事沟通，加深了解，搞一些活动，增加友谊。

### 3、实践锻炼

在学校的期间，多参加一些社会工作，经过这些活动，能够增加自我的胆量，和口头表达本事。还能结交到很多朋友，为今后打下基础。

在学校期间多参加一些有关职业方面的讲座和培训，让自我对职业有更深的了解和认识，为自我选择一个自我喜欢的职业做好准备。

养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，也是十分重要的。我要有充分的时间锻炼身体。俗话说：“身体是革命的本钱”。身体不好，什么也干不成。

还有在平时要注重自我的言行，不要让自我的言行损害了自我的形象，好的言行是个人的精神面貌和个人素质的修养的

体现。在假期做一些兼职，提高自我的社会经验，学会与人相处之道。

## 大学生销售职业生涯规划书篇六

一、前言：

二、自我评估：

1、我的兴趣爱好：自己性格活泼开朗，善于和同学交流，喜欢听歌，有时和同学打打篮球羽毛球，去阅览室看杂志，小说之类的，平时和同学在一起聊天，散步，上上网啊，学习吗，有时态度不积极，成绩不理想。

2、我想每个人的性格都有双重性，我也一样，我作为班里的考勤班长，在性格上我觉的自己比较讲原则，这是我做好考勤所必须具有的，意志控制力也比较强，有时会出现情绪波动的情况，但我还是努力克制自己，不足呢，我来自山东是独生子，肯定受到父母的不少溺爱，有不少的劣根，自立性还不太强，来到广西上学远离家乡，这也许是对我以后生活自立性的一种锻炼吧，我想在我从这所学校毕业以后，我的自立性将有很大的提高，我讲原则，在班里的荣誉和利益方面愿意礼让他人，对个别班干的出格行为我会很严厉的批评，而且情绪有时特别的冲动。在做事方面有时很马虎比较的轻率，有时存在一定的惰性，在理智中又存在着盲目。现在来到学校我想主动的观察已经代替了过去在高中中的那种被动的接受，自己在清醒的面对现实时又多少带有一种脱离实际的幻想。在以后的学习工作中，我要努力改进自己的不足发扬自己的长处，让自己变的更优秀。

通过个人特质测量表的测试，我对自己的以后的职业去向和自我性格有了一定的认识，通过个性特征测量表，我发现自己属于这样一种类型。第一自己性格外向，好动兴趣广泛，能努力工作，是活动性。第二社会性具有一定的社交能力，乐于同人交往，

喜欢社会活动,易于与人交友.第三具有一定的冒险性,但这个测试的分数较低可能是自己在冒险活动中存在一点顾虑,带有一定的冲动性,做事还有一点不成熟,缺乏周密的考虑.第四自己属于表露型,感情用事,多愁善感,富有同情心,情绪表露在外容易激动.第五自己存在一定的冲动性.第六自己在干事情比较有理智,富有思考和自我反省,比较注重现实.第七自己的责任意识较强,做事认真谨慎。

在计算得分后得出记过如下:

活动性            30——17        16——

缺乏理智性      2——7            16——30      理智  
性      自己测评为19

缺乏责任感      0——14          15——30      责任  
感      自己测评为22

通过个人职业能力测评,我了解自己的职业能力,职业能力测试有如下内容:一般学习能力□g□语言能力倾向□v□算术能力倾向□n□空间判断能力倾向□s□形态和知觉能力倾向□p□书写知觉能力倾向□q□眼手运动协调能力倾向□k□手指灵巧度□f□手腕灵巧度□m□

每个题目分为五个等级:强(1)、较强(2)、一般(3)、较弱(4)、弱(5)我的自评登记如下:

职业能力倾向  
自评等级

## 大学生销售职业生涯规划书篇七

“培养什么样的人?”“如何培养人?”一直是基础教育面对的关键问题。随着素质教育的提出,关于素质教育的探索

和实践也在不断展开，但是仍然没有找到切实可行的途径和实施办法。素质教育就目前而言更多的表现为一种理念，比较宏观化，没有具体可操作的步骤。因此，如何推进和实施素质教育，促进每一名学生的全面发展，依然是实践中的一个难题。然而职业生涯教育对于深化教育改革、全面推进素质教育发挥着巨大作用。职业生涯教育相对于素质教育，它是一种具体化、可操作的教育，它有效整合了职业教育、理想教育、德育和继续教育等多项内容，是对学校基础教育功能的扩展，为基础教育打开了一扇门，为我们实施素质教育提供了启发。因为两者在许多地方具有相似之处。

## 一、职业生涯教育和素质教育之间的联系

素质教育与职业生涯教育既相互联系又相互区别。联系表现在职业生涯教育是素质教育的补充和完善，素质教育是职业生涯教育的必然归宿。具体表现在以下几个方面。

### 1. 教育目标的一致性

年6月在全国第三次教育工作会议上，中共中央、国务院关于《深化教育改革全面推进素质教育的决议》指出：“实施素质教育就是以提高国民素质教育为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体全面发展的人才。可以看出，素质教育是以促进学生身心全面发展为目的，以提高国民的思想道德、文化科学、劳动技能、身体心理素质为宗旨的教育。

职业生涯教育的核心就是培养青少年完整的人格，将职（有关职业的信息知识）、观（人生观和职业观）、验（启发性经验和劳动经验）相结合，从培养一个协调的社会人和职业人的角度出发，进行树人教育。[2]职业生涯教育的目标具体包括以下几个方面：增加学校与社会的相关性；使学校课程与个人社会功能的需要相联系；扩展教育过程的概念至就业和社区领域；增加学生知识、技能和品德，使其能适应日益

加快的社会变化；消除普通及学术教育和职业教育之间的任何歧视现象等等。

因此，从以上可以看出，职业生涯教育和素质教育的目标基本一致：都是以促进人的全面发展为目的。只是素质教育从宏观上给我们指出了行动的目标，而职业生涯教育从微观上为我们提出了比较具体的操作指南。

## 2. 教育内容的相近性

职业生涯教育的内容是很广泛的，它涉及到人生发展的方方面面。但归纳起来主要有4个层面：[3]一是学习如何生活：让自己从一个自然人成为社会人；学会照顾自己的生活，不依赖别人；学会参与社会活动，成为一个有效的公民。二是学习如何学习：要利用学校教育来发展自己的潜能，增进知识，提高解决问题、创造与批判思考的能力；不但获得知识，而且获得开启知识宝库的钥匙，学习自我学习的方法。三是学习如何谋生：不仅要习得一技之长以谋生，更要一专多能，掌握各种现代文明社会生存所必需的技能。四是学习如何爱：爱与被爱是人类生存之必需，要从自知与知人开始，进而爱自己、爱人、助己、助人；在自我完善与实现中，促进社会的和谐与发展，从而缔造一个有意义的人生。

素质教育的根本任务是培养德、智、体、美、劳等全面发展的社会主义建设者和接班人，提高全民族的思想道德和科学文化素质，为社会主义现代化建设服务。它在注重知识传授的同时，更加注重对学生能力的培养和良好品格的塑造。也就是说，通过素质教育，使学生做到以下几点：[4]第一，学会做人。教育学生正确处理自己与他人、个体和群体的关系；培养学生健康的人格，培育学生的科学精神和人文素质，加强公德心、社会责任感、职业伦理和职业精神等方面的教育，帮助青少年学生夯实正确的思想道德基础。第二，学会学习。具有终身学习的意识和终身自主学习能力，为终身可持续发展打下基础。第三，学会做事。素质教育不仅要求学生学会

学习，还要学会做事，培养学生良好的做事素质。第四，学会合作。具有集体主义精神和合作意识、合作能力，为主动参与社会活动奠定基础。

从以上可以看出，两者在教育内容上基本相近，只是使用的术语有所差别而已，但是内容的本质都是相同的。

### 3. 二者所关注的焦点都是个人的发展

职业生涯教育关注学生一生或未来的发展，体现了“以人为本”的教育思想，它的实质是面向未来的教育，即让学生对未来有明确的目标、浓厚的兴趣和良好的心理准备；职业生涯教育注重培养学生的自信心，尽力让学生明确自己的优势是什么，明天的我能做什么，今天的我该做什么。

素质教育是面向现代化、面向世界、面向未来的教育，是为学生未来人生打基础或做准备的教育。它不仅要重视学生当前知识和技能的掌握，更要重视学生创造力、潜能和个性的发展，使他们具有可持续发展的能力，适应未来发展的需要。

### 4. 二者都将其实施看作一个长期的过程

生涯教育从一开始便是面向全民而非部分人民的教育，它强调学生不仅在心理上、职业上几个方面达到成熟，它是终身教育，从幼儿园开始，延伸至高等及继续教育阶段的整个过程。素质教育也强调面向全体学生，力争每一位学生都能在身心方面得到全面发展，并强调从小做起，贯穿于整个教育过程。

### 5. 二者都是主体性教育

职业生涯教育注重学习者主体性的发挥。它以学生个体的实际情况作为学习发展的基础，在教育过程中，充分注意调动学生的主动性，教会学生学会学习和决策，促进学生的自我

完善、自我发展。

素质教育也强调把受教育者看作认知体、生命体，而不是看作物，使学习成为主动获取、主动发展的过程，而不是被动的灌输或塑造的过程。这样才能发挥受教育者的积极性，而教育者只是起主导作用。因此，素质教育充分弘扬了人的主体性，注重开发人的智慧潜能，注重形成人的精神力量。它强调学生作为教育主体的独立性和自主性，从而唤起学生的主体意识，形成学生的主动精神，帮助学生创造蓬勃向上的人生。”

## 二、以职业生涯教育为切入点深化和推进素质教育的措施

从前面所论述的职业生涯教育与素质教育的联系中可知，两者有许多相同的地方。但是，从他们的相同之处，我们也可以看出，生涯教育所描述的内容比较具体，操作性比较强；而素质教育所描述的内容比较宏观，理念化比较浓厚。因此，既然两者有那么多相似之处，而生涯教育的操作性较强，所以，它为实施理念化的素质教育提供了很好的开端。

### 1. 以职业生涯教育为基础，树立实施素质教育的理念

职业生涯教育既注重人们社会化过程中的一般知识和一般技能的传授与培养，同时又注意到个体之间的差异性，注重个体的个性特征的发展。依据每个人的兴趣、性格特征等进行与之相适应的知识与能力的传授。所以，职业生涯教育在知识传授过程中使共性和个性有机地结合起来，为我们树立共性教育与个性教育的理念奠定了坚实的基础。

众所周知，职业生涯教育的一项重要内容是帮助学生选择适合自己的职业生涯道路，展示生涯发展空间，让学生明确发展自己生涯所需的各种素质与条件。因此，在探索自己生涯道路的过程中，学生不是被动的受教育者，而是主动的参与者，引导学生积极地去认识自己、了解自己，了解社会以

及行业的信息，根据学生的兴趣、爱好和特长，引导学生规划自己的人生，选择适合自己的发展道路，充分发挥学生的主观能动性。因此，在实施职业生涯教育的实践过程中，学生主体性的观念逐渐树立了起来。

在生涯教育过程中，逐渐使学生明确了自己的奋斗目标，为了实现目标学生必须最大限度地发挥自己的潜能和不断学习新知识。因此，学生在学习过程中，就有了学习的动力，就会合理安排学习生活，挖掘个体潜力，转变就业观念，用外界的职业需求与要求指导自己的学习生活，提升自身的职业品质，从而以最小的经济、精力及时间投入来取得事业乃至人生的成就。所以，随着职业生涯教育的开展，强调学生发展的观念逐渐会深入教师、家长和学生本人心中。

## 2. 以职业生涯教育为平台，充实素质教育的内涵和推进素质教育的实施

在实施职业生涯教育的过程中，也是使学生逐步成为一个全面发展的人，其最终的目标与素质教育的目标相吻合。比如，幼儿园到小学六年级主要任务是培养学生的职业意识：[5]此阶段应以学生的生存发展为本，以学生终生发展为导向，通过教学和各种实践活动，培养儿童的职业意识和自我意识，引导学生了解丰富多彩的劳动世界，了解社会上各行业涌现的杰出代表，以及他们取得的劳动成果的社会价值，从而激发他们对职业、对社会的积极情感；通过参与适宜的职业劳动，养成学生尊重劳动、珍惜劳动成果的态度，引发潜在的职业兴趣和个人潜能，培养认真做事和合作沟通的能力。初中阶段是职业方向探索阶段：[5]在此阶段中，要重点培养学生自我意识的发展，帮助学生认识到每个人在兴趣、能力、个性、需要、价值等方面存在着差异，学会正确评价个人的生理和心理特征。通过教学和实践，引导学生认识现实的学习与将来的教育或工作的关系。高中阶段属于职业抉择和实践阶段：[5]在此阶段要着重培养学生的自我确立、创新意识和创新能力、自控和自助能力、研究和思考能力、社会责任

心和民族意识、国际观念以及追求生存价值的积极态度；强化社会道德教育，为树立正确的职业价值观和职业道德观打好基础。以上内容都是素质教育的重要组成部分。学生职业生涯规划的过程，就是素质教育深化的过程。职业生涯规划教育把不同层次的教育内容统一到职业生涯设计的过程中，使教育的内容更加具体化。职业道德教育、诚信教育、心理健康教育、审美教育、人文素养教育、行为规范教育等相关的教育内容都融入到职业生涯规划教育之中，使教育的内容更加符合素质教育的目标要求。

### 3. 以实施职业生涯教育为支撑，构建实施素质教育的良好氛围

职业生涯教育是以社会实践活动为主要载体进行的教育。因此，职业生涯规划的实施与人们的生活实践活动紧密联系，一般要围绕人们的日常生活展开，注重日常生活技能、个人社交技能、职业的辅导与准备等方面的知识学习和技能训练。因此，生涯教育的开展或职业生涯规划的实施需要整合各种资源。具体而言，学校内的任何学习活动，都应该和学生未来的发展有关系；社区周围的企、事业单位、个人的生活经验等都可以为学生提供培养自己工作技能的途径；训练机构、用人单位和劳工组织与学校、个体间的互动，可以给学生提供比学校更好的学习环境；另外，家庭也是每一个人发展基本态度和观念的重要场所，这就要求父母最好能够正确认识自己孩子的成长轨迹，学会科学地教育子女，能够根据孩子发展的需要，及时调整自己的教育教学方法，增强教育的实效性和针对性，指导、教育和帮助孩子规划生涯发展。因此，这种生涯教育的实践性特点充分调动了学生的主动性和积极性，也发动了学校、家庭、企事业单位等方面的力量积极地帮助学生培养生涯规划、设计意识。因此，在生涯教育开展的过程中或职业生涯规划的实施中，动员了多方的力量，逐渐形成了培养学生多方面发展的良好的素质教育氛围。

### 4. 以生涯教育成功的个案为榜样，增添实施素质教育的新动

力

榜样是人们在实现目标的过程中克服困难、取得成功的精神动力。成功的生涯个案往往蕴藏着朴实的道理和内在的规则，利用其生涯个案所揭示的道理或哲理进行教学，不仅有利于生涯教育的顺利实施，而且对世界观、人生观和价值观尚未形成的学生来讲，具有指导作用，是学生学习 and 行动的动力。因此，在开展生涯教育的过程中，可以精心选择成功者的案例，研究他们如何把家庭、学校、社会所获得的各种片断性的知识、技能、态度、习惯等经验整合起来为成功生涯所服务。这样的教育策略使得学生把所学的知识应用到实践中去，也使得学生更加关注自身的全面发展，而不仅仅是分数的提升。

### 三、结语

行之有效的职业生涯教育，对学生的成长成才、对学校的教育管理工作、对实施素质教育都将起到重要的作用。