



保定市女子职业中专
铁9张雨婷
指导教师：何广华

现在的我

姓 名：张雨婷

性 别：女

年 龄：16 周岁

籍 贯：河北保定

专 业：铁道运输与管理

班 级：铁道运输管理 9 班

邮 编：071051

Q Q：494151507

邮 箱：494151507@qq.com

联系电话：13383626170

所在学校：保定市女子职业中专

联系地址：保定市清苑区白团乡

指导教师：何广华



目 录

引 言 活鱼会逆流而上，死鱼会随波逐流	4
第一章 清醒认识自我	5
1.1 我的职业价值取向	5
1.2 我的长板	5
1.3 我的职业兴趣	5
1.4 我的职业性格	5
第二章 职业发展环境	6
2.1 家庭环境	6
2.2 学校环境	6
2.3 行业环境	6
2.4 社会环境	6
第三章 我的精彩未来	7
3.1 我期望的职业生涯发展顶峰	7
3.2 我的职业生涯发展阶梯	7
第四章 职业生涯发展措施	8
第五章 职业生涯评估与调整	9
后 记 好规划需要落实	10



引言

人生最低处有一个好处，就是无论从哪个方向努力，都是向上。人生许多事，单凭想象推理是很难到位的，只有在无数经验教训的不断积累中，才能真正发现其真谛，感悟人生含义。人到老年后历尽沧桑，对世间之事早已看清了，悟透了。人生有很多比喻，充满哲理，耐人寻味。

活鱼会逆流而上，死鱼会随波逐流。这个社会充满着无穷的竞争，如何才能寻找到属于自己的那片天空呢？那么对于自己的天空。你想要怎样的规划？一份好的职业可以让你的人生有美好的机遇和成就！

作为当代的一个中职生的我。初入校园的时候，就怀揣着自己的蓝图和梦想，但是在面对如何选择适合自己的专业，以及今后的职业发展时，我一脸的茫然，在这个充满竞争的社会里我要怎样才能满足社会的需求，怎样才能有自己的一席之地，为此，我需要规划自己的职业生涯，为自己的未来好好设计一下。

对于每个人而言，职业生涯是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间与精力的浪费。作为当代的中职生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定了一份职业生涯规划书。有目标才会有动力和方向，所谓“知己知彼，百战不殆”。在认清自己的状况的基础上。认真的规划一下自己的职业生涯是必不可少的。成功的人生需要正确的规则。合理的规划自己，是每个人迈向成功人生的基石和第一步。

第一章 清醒认识自我

1.1 我的职业价值取向

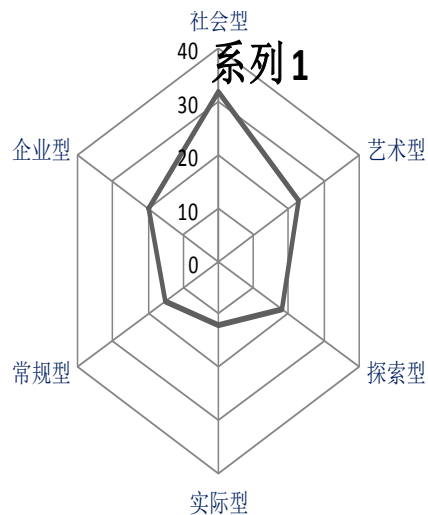
我想拥有一份稳定的工作，不关乎金钱多少。我喜欢与人打交道，喜欢帮助他人。能接受新鲜事物。对组织管理他人有很大兴趣。

1.2 我的长板

积极向上，能吃苦耐劳，爱学习，有责任心与爱心，行为习惯良好，个子高大，但能量很充足，喜欢与人交往，性格外向，喜欢为人服务，做事细心，具有较强的意志力和耐心。

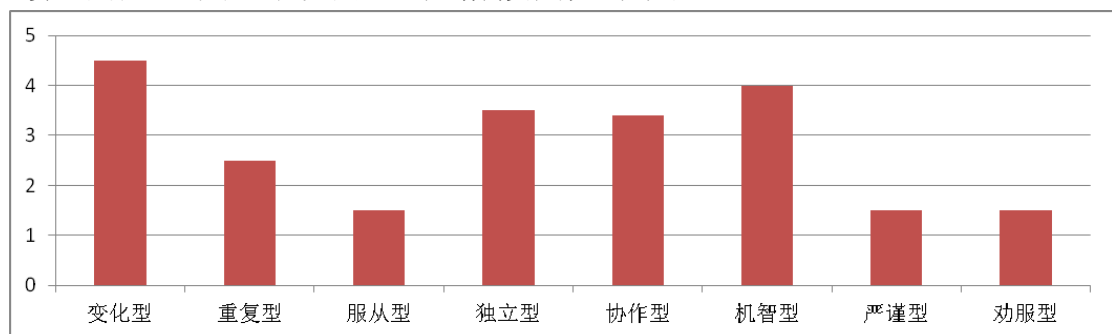
1.3 我的职业兴趣

我喜欢与人打交道的职业；喜欢运用一定的服务语言，与乘客交谈，为旅客服务。霍兰德职业兴趣测试，我的职业兴趣是**社会型**。



1.4 我的职业性格

我做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。我的职业性格倾向如下图：



第二章 职业发展环境

为了更好地进行职业生涯规划，明确、坚定职业方向和职业目标，把握职业生涯发展机遇，必须了解、分析当前环境及变化趋势。

<p>2.1 家庭环境</p>		<p>我的家在河北省保定市清苑区，村里有数百亩良田，还有著名的地道战旅游风景区。我的家庭关系融洽，经济条件一般，家人很支持我学这个专业，我自己也很喜欢铁道运输管理专业，成为一名铁路乘务员是我从小到大的梦想。</p>
<p>2.2 学校环境</p>		<p>我校是一所由 1985 年建校的国家级重点中等职业学校，铁道运输专业的师资力量雄厚，教学设施设备完善，专业老师的教学能力强，教学质量高，很多毕业生已成为铁道客运行业的主力军和佼佼者。</p>
<p>2.3 行业环境</p>		<p>现代社会是一个快节奏的社会，各种交通工具也进入了高速时代。以前的绿皮火车越来越少，逐渐被动车和高铁所代替，所以对乘务人员的需求量也在逐年增加。现在国家大力发展高铁行业，全国各地都在修建高铁铁路，据说高铁还要修到我的家乡雄安新区。高铁工作环境相对较好，工作也体面光鲜，这样好的待遇，这样好的就业前景，都让我坚信选择这个专业没有错。</p>
<p>2.4 社会环境</p>		<p>21 世纪是一个铁路高速发展的时代，随着京津城际铁路、武广高速铁路、郑西高速铁路、京沪高速铁路和京广高速铁路等相继开通和运营，中国高铁正在引领世界高铁的发展。据《中长期铁路网规划》，预计到 2020 年铁路营业里程将增加到 12 万里公里以上，连接所有省会城市和 50 万人口以上城市，覆盖全国 90% 以上人口，“人便其行、货畅其流”的目标将成为现实。</p>

第三章 我的精彩未来

3.1 我期望的职业生涯发展顶峰

我将来的名片

姓名：张雨婷

职务：高铁列车长

性别：女

职称：乘务员

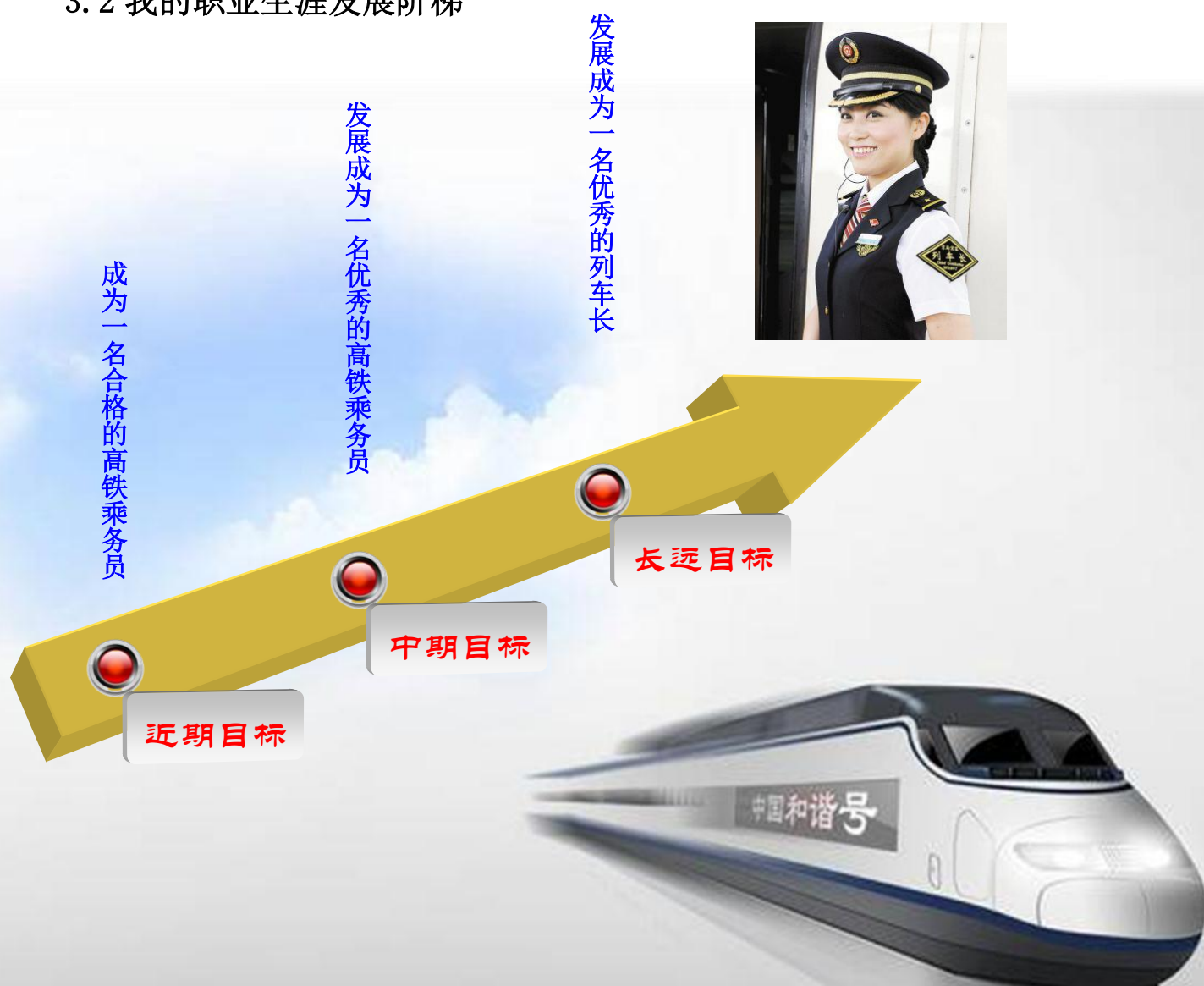
单位：南昌铁路局福州客运段

地址：福州市

联系电话：13383626170

邮箱：494151507@qq.com

3.2 我的职业生涯发展阶梯



第四章 职业生涯发展措施

阶段	阶段目标	具体任务	执行方案
近期目标	争取在 3—6 年的在校时间努力学习专业技能,获得相关的技能证书,进入铁道客运行业,成为一名合格的乘务员	知识学习	(1) 上课认真学习,坚持完成每天的学习任务; (2) 多看专业书籍,帮助自己积累知识与经验;
		能力提升	(1) 在班级担任班干部,积极参与班级管理,提升组织和管理能力; (2) 积极参加学校组织的各类活动,增长才干; (3) 利用假期积极参加社会实践,体会服务行业的工作与职责。
		学历提升	(1) 上课认真学习,坚持完成每天的学习任务; (2) 加强语数英等基础文化课的学习,为上大学做准备; (3) 获得大专文凭,有余力则考取本科文凭;
		证书获取	(1) 努力学习普通话,争取普通话等级达到二甲等以上; (2) 努力学习计算机,获取计算机等级证;
中期目标	争取在工作岗位上用 3—5 年的时间提升自己的工作能力,成为一名优秀的铁路乘务员	经验积累	(1) 在高铁进行实习及工作,在实践中不断提升; (2) 要向前辈和优秀乘务员讨教教学经验,多学习; (3) 学会反思与总结。
		荣誉获取	(1) 各方面严格要求自己,积极向优秀的乘务员看齐; (2) 努力工作,在工作中不断提升自己的能力; (3) 积极争取参加乘务员评比,争取获得优秀乘务员荣誉称号。
		能力提升	(1) 争取一年实习之后能自己努力工作,在工作中不断提升工作能力; (2) 努力工作,肯干肯吃苦,以认真负责的态度赢得列车长和乘客的认可。
		证书获取	(1) 通过函授或自考的方式获取本科文凭; (2) 考取列车长资格证,获取列车长资格;
长远目标	争取在 10 年之后带着经验和先进的管理理念,成为列车长	成为列车长	(1) 把握机会,努力工作,成为一名列车长; (2) 用先进的管理理念对高铁进行规范管理。

第五章 职业生涯评估与调整



职业生涯规划是对未来职业发展道路的设想和谋划。在做规划的时候由于对未知的未来和自身能力估计不足，往往会理想化。理想是丰满的，现实是骨干的。计划赶不上变化，人在变，

环境在变，一切都在变。要使职业生涯规划行之有效，就应该对职业生涯规划的具体内容和计划的实施情况进行定期检查，及时发现各种情况的变化，不断的进行自我反省。因而我会主动地根据职业规划调整的及时性原则、实事求是原则、弹性原则、预见性原则，依据实施结果的情况以及变化情况，不断对规划进行评估和调整。一般情况下，我会定期（半年或一年）评估规划，对职业生涯规划的具体内容和实施情况进行检查，当出现特殊情况时，进行相应的调整。从而修正职业生涯目标，改进职业生涯发展策略，更好的实现自己的职业理想。规划调整因时而动，随机应变。



后 记

好的规划最重要的还是要诸与实际行动，正所谓“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。这一点我永远不能忘记，如果有了目标，而不去实现他，到头来只能是一场空。我们计划好的东西可能会受到各种社会上或自然的因素而影响我们，不管什么因素，我都会努力地迎接它！克服它！让努力过的今天，成



为辉煌的明天。未来是未知的，它千变万化，但我始终相信，我会做到最好，我也相信：苍天一定不会辜负有心人！

