

规划大学生涯 导航精彩人生

成都职业技术学院

大学生职业生涯规划书

分院（部）_____

姓 名_____

专 业_____

班 级_____

学 号_____

成都职业技术学院学生处

年 月 日

个人基本情况登记表

姓名		性别		相片
出生日期		民族		
户口所在地		政治面貌		
身高		体重		
健康状况		爱好特长		
本人电话		电子邮箱		
家庭电话		身份证号码		
家庭地址				
自我分析与评价				
获奖情况	时间	获奖名称		
个人成长经历	时段	何时	何学校	何职务
	高中			
	初中			
	小学			
家庭主要成员情况	称呼	姓名	工作单位	联系电话

第一部分 大学初体验

一、大学第一课——我的军训生活

所在营、连、排
营长、连长、排长姓名
军训中最难忘的事
军训收获

二、我的大学

我的学校
学校位置
校 训
办学历史
办学特色

三、我的班级

我的班级共（ ）名学生，其中女生（ ）名，男生（ ）名；辅导员是（ ），联系电话（ ）。

四、我的寝室

我的寝室在（ ）栋，寝室号是（ ），共有（ ）个兄弟（姐妹）。

寝室成员	姓名	年龄	家乡	生日	性格
1					
2					
3					
4					
5					
6					

寝室文明公约

五、我的专业

(一) 专业概况

专业全称及人才培养目标

航空服务专业

秉承成都职业技术学院旅游分院“培养精技致用的旅游业精英”的使命和“做中国西部旅游职业教育领军者”的愿景，本专业的使命是积极贯彻“世界旅游组织全球伦理准则”，旨在服务中国西部综合交通枢纽建设战略和航空市场人才需求，依托成都国际空港经济，培养具备空中乘务、地勤操作、民航商务营销职业能力的高素质国际化航空服务及管理人才。

专业主要课程及学分要求

第一学期以《民航概论》、《民航基础英语》、《思想道德修养与法律》为支撑课程来达到认知实习、校内实训和掌握基本技能的学习目标。第二和第三学期，通过《民航服务心理学》、《民航法规》、《机场地勤实务》、《空乘实务》等课程和企业专周实训来实现“短期见习，项目实践，掌握专业技能”的培养目标。第四和第五学期以专业拓展课程为基础，实现学生顶岗实习，岗位见习和掌握综合技能的培养目标。第六学期，学生以结合岗位实际工作和所学理论知识完成毕业设计。

我的专业老师

专业职业证书

序号	项 目	等级	类别	考期	考试类型
1	普通话等级 证书	二甲	省考（省语 委）	大一	必考必过
2	大学英语等 级证书	3 级	省考（省语 委）	大一 大二	必考必过
		4/6 级		大 二、	鼓励选考
3	急救员		国考（红十 字协会）	大二	必考比过
4	客运员	中级	国考（航协）	大三	鼓励选考

专业技术职称（职务）发展路径		
序号	就业岗位	职业资格（名称）
1	交通运输业——售票员	民航售票员
2	交通运输业——客运员	国内民航客舱乘务员 急救员
3	交通运输业、物流——货运员	国内民航货运员
4	交通运输业——安检员	民航安检员
5	交通运输业——乘务员	民航乘务员 公关员（初级）
6	酒店、旅游业——技术人员	酒店管理员

我的专业优秀毕业生：

2007级 王霞 卡塔尔航空客舱部

2007级 穆子健 阿联酋航空客舱部

2009级 崔子鹏 贵州通用航空 飞行员

2010级 张攀 中国东方航空 客舱部

2011级 刘逸东 阿布扎比机场 销售部

2011级 江旨兰 成都航空 客舱部

2012级 刘韩秋 卡塔尔航空 多哈机场免税店

（二）行业了解

行业现状及发展趋势

成都作为四川省的省会城市，以及中国中西部地区的重要经济中心，拥有国家旅游局授予的“中国最佳旅游城市”称号、联合国教科文组织授予的“美食之都”称号，中国最具权威的媒体之一新华社评选的“中国最具幸福感城市”，以及联合国减灾署授予的“灾后重建发展范例城市”等荣誉。截止 2014 年 5 月，成都已开通国际及地区航线 76 条（其中，国际及地区直飞定期定班航线 32 条），国际及地区通航城市已达 61 个，国内通航城市已达 104 个，成都还成为在中西部地区首个实施 72 小时过境免签的城市。这些既是地区旅游业发展的巨大机遇，也对旅游类专业人才培养的数量和质量提出了更高的要求。因此，我院的航空服务专业在整个高职旅游教育中处于新兴蓬勃发展的态势，地方区域经济也对本专业具有较大的人才需求。

行业人才标准及需求情况

1、政治素质

热爱社会主义祖国，拥护党的基本路线，了解中国特色社会主义理论体系的基本原理，具有集体主义、爱国主义、社会主义思想和良好的思想品德，具有创业精神、良好的职业道德。

2、人文素质

有较好的文化、艺术、体育和美学修养，有高雅的精神生活追求和良好的生活习性，德智体美全面发展。

3、身心素质

具有健康的体魄和良好的心里素质，不怕困难，不怕挫折、勇于承担责任，有坚强的意志品质。

4、知识素质

掌握必需的公共文化基础理论，具有一定的普通外语和专业外语的应用能力，取得英语3级证书；；具有较强的计算机应用能力，取得全国大学生计算机2级证书；具备普通话二级甲等水平表达能力。

掌握必须的航空服务专业基础理论知识和空乘专

业知识。

具备从事航空服务行业（领域）实际工作的服务能力和基本技能。取得民航客运员、民航货运员、民航安检员、民航售票员、民航乘务员、急救员、公关师、中级酒店管理师等证书（在学习期间选其中两样完成）。

具有一定的创造能力和创业能力。

5、能力素质

从事航空服务工作必须具备的一般社会能力和专业能力。

6、职业意识

- （1）具有良好的公民基本道德和职业道德；
- （2）具有较强的服务理念和服务意识
- （3）具有有吃苦耐劳的精神；刻苦学习业务知识。

（二）基本职业能力

1、基础能力

- （1）语言能力

普通话水平（二甲以上）；能在各种场合大方、

准确、流利地表达观点；具有初步的英语会话交流能力；具有与从事的职业工作相适应的较好的书面表达能力。

（2）团队能力

熟悉职业礼仪，具有良好的人际关系能力，有集体主义观念、大局意识和团队精神，能与乘客、机组上下级和同级之间进行良好的沟通、交流与合作。

（3）信息能力

能熟练进行计算机一般操作；能正确使用办公软件进行文件编辑排版。

（4）学习能力

善于学习，能根据工作需要及时更新知识，改进工作方法，提高工作效率和效益。

（5）创新能力

具有创新精神，与时俱进，能结合实际不断改进工作方式方法甚至工作模式或工作机制，打开工作局面并提高工作水平。

（6）创业能力

具有创业意识，创业激情，能结合实际情况开展创业实践，做好创业准备，形成创业积累。

你所向往的相关企业情况

你所知晓的行业前辈

(三) 学习规划

大学期间主修课程（包括专业课和基础课）

在校期间通过努力可以获得的职业技能证书

毕业时应具备的能力

六、我的职业岗位

我认为		我了解到的任职条件
最能够锻炼 的职业岗位		

最能挣钱的 职业岗位		
最有价值的 职业岗位		

七、学习

- 1、《成都职业技术学院学生学习生活指南》
- 2、《成都职业技术学院学生综合素质培养管理导航手册》

第二部分 职业生涯发展管理

一、大一（上学期）职业生涯实施计划

职业规划内容	目标计划
课程学习	1、专业必修 2、专业选修

	<ol style="list-style-type: none">3、公共课4、成绩排名
职业道德规范	<ol style="list-style-type: none">1、遵规守纪2、诚信记录3、课堂与集会4、主题教育活动5、党、团校培训6、道德实践
职业核心能力	<ol style="list-style-type: none">1、技能培训、专业讲座、专业实践、专业（公共）技能大赛、职业资格、技能证书2、自主学习、学习效果、学历提升3、专业协会、社团，学生干部，4、信息处理、数字应用、外语应用5、沟通表达6、创新与革新
职业素质养成	<ol style="list-style-type: none">1、人文素养讲座2、服务型学习3、写作能力4、社会实践5、科技类活动6、校园活动（比赛）7、文体社团8、集体生活9、礼仪规范、礼仪服务10、心理素质提升

职业发展规划	<ol style="list-style-type: none">1、职业生涯规划电子书2、职业生涯规划大赛3、创业、就业讲座、创业体验4、职场体验5、模拟招聘（面试）6、企业宣讲会7、校园招聘会
--------	---

大一（上学期）职业生涯规划实施盘点

职业规划内容	完成情况	自我评价			整改
		优秀	达标	未完成	
课程学习					
职业道德规范					
职业核心能力					
职业素质养成					
职业发展规划					

一、大一（下学期）职业生涯规划

职业规划内容	目标计划
课程学习	1、专业必修 2、专业选修 3、公共课 4、成绩排名
职业道德规范	1、遵规守纪 2、诚信记录 3、课堂与集会 4、主题教育活动 5、党、团校培训 6、道德实践
职业核心能力	1、技能培训、专业讲座、专业实践、专业（公共）技能大赛、职业资格、技能证书 2、自主学习、学习效果、学历提升 3、专业协会、社团，学生干部， 4、信息处理、数字应用、外语应用 5、沟通表达 6、创新与革新
职业素质养成	1、人文素养讲座 2、服务型学习 3、写作能力 4、社会实践 5、科技类活动 6、校园活动（比赛）

	<ol style="list-style-type: none">7、文体社团8、集体生活9、礼仪规范、礼仪服务10、心理素质提升
职业发展规划	<ol style="list-style-type: none">1、职业生涯规划电子书2、职业生涯规划大赛3、创业、就业讲座、创业体验4、职场体验5、模拟招聘（面试）6、企业宣讲会7、校园招聘会

大一（下学期）职业生涯实施盘点

职业规划内容	完成情况	自我评价			整改
		优秀	达标	未完成	
课程学习					
职业道德规范					
职业核心能力					
职业素质养成					
职业发展规划					

二、大二（上学期）职业生涯规划

职业规划内容	目标计划
课程学习	1、专业必修 2、专业选修 3、公共课 4、成绩排名
职业道德规范	1、遵规守纪 2、诚信记录 3、课堂与集会 4、主题教育活动 5、党、团校培训 6、道德实践
职业核心能力	1、技能培训、专业讲座、专业实践、专业（公共）技能大赛、职业资格、技能证书 2、自主学习、学习效果、学历提升 3、专业协会、社团，学生干部， 4、信息处理、数字应用、外语应用 5、沟通表达 6、创新与革新
职业素质养成	1、人文素养讲座 2、服务型学习 3、写作能力 4、社会实践 5、科技类活动 6、校园活动（比赛）

	<ol style="list-style-type: none">7、文体社团8、集体生活9、礼仪规范、礼仪服务10、心理素质提升
职业发展规划	<ol style="list-style-type: none">1、职业生涯规划电子书2、职业生涯规划大赛3、创业、就业讲座、创业体验4、职场体验5、模拟招聘（面试）6、企业宣讲会7、校园招聘会

大二（上学期）职业生涯实施盘点

职业规划内容	完成情况	自我评价			整改
		优秀	达标	未完成	
课程学习					
职业道德规范					
职业核心能力					
职业素质养成					
职业发展规划					

一、大二（下学期）职业生涯规划

职业规划内容	目标计划
课程学习	1、专业必修 2、专业选修 3、公共课 4、成绩排名
职业道德规范	1、遵规守纪 2、诚信记录 3、课堂与集会 4、主题教育活动 5、党、团校培训 6、道德实践
职业核心能力	1、技能培训、专业讲座、专业实践、专业（公共）技能大赛、职业资格、技能证书 2、自主学习、学习效果、学历提升 3、专业协会、社团，学生干部， 4、信息处理、数字应用、外语应用 5、沟通表达 6、创新与革新
职业素质养成	1、人文素养讲座 2、服务型学习 3、写作能力 4、社会实践 5、科技类活动 6、校园活动（比赛）

	<ol style="list-style-type: none">7、文体社团8、集体生活9、礼仪规范、礼仪服务10、心理素质提升
职业发展规划	<ol style="list-style-type: none">1、职业生涯规划电子书2、职业生涯规划大赛3、创业、就业讲座、创业体验4、职场体验5、模拟招聘（面试）6、企业宣讲会7、校园招聘会

大二（下学期）职业生涯实施盘点

职业规划内容	完成情况	自我评价			整改
		优秀	达标	未完成	
课程学习					
职业道德规范					
职业核心能力					
职业素质养成					
职业发展规划					

第三部分 大三准备

一、目标确定

求职目标	目标职业:
	目标岗位:
	目标城市:
目标行业分析（行业现状、发展前景）	
目标城市分析（地理气候、经济环境、发展前景）	
目标企业分析（企业性质、规模、制度、发展前景）	

目标岗位要求具备的能力

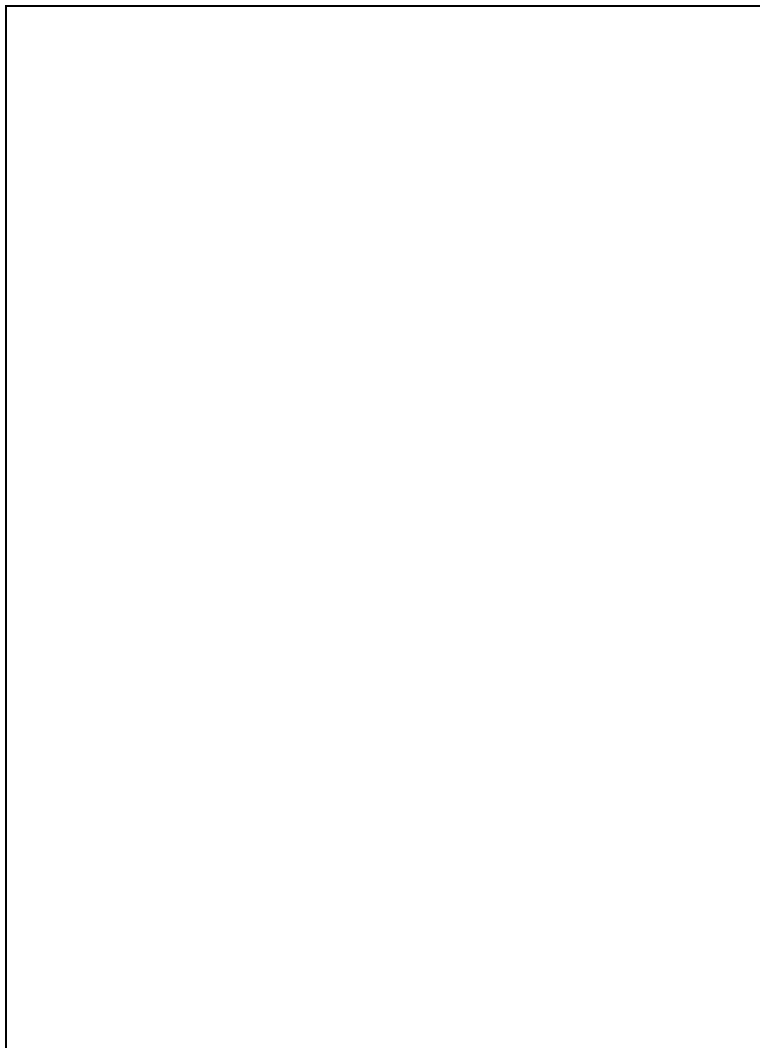
自身具备的能力

与目标岗位的差距

努力方向（方案）

二、制作简历

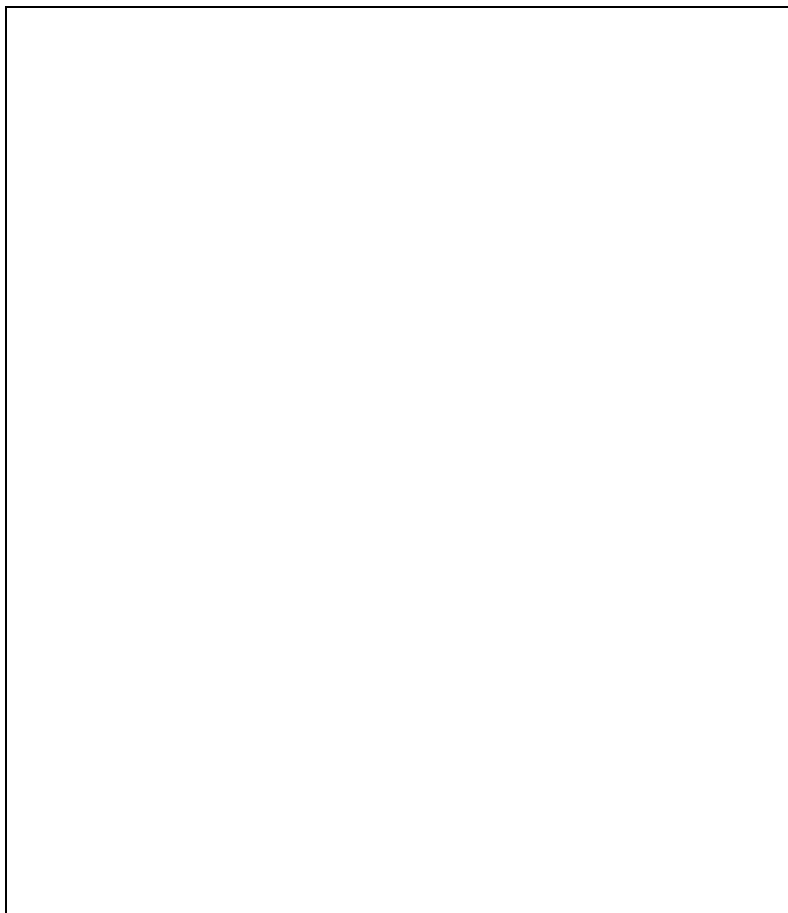
针对求职目标制作一份简历：

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to create a resume. The box is currently blank.

第四部分 规划未来

我的职业生涯规划

自我认知：（1、个人基本情况、2、自我工作、生活经历分析表、3、自我知识、技能分析表、4、与目标职位联系紧密的个人优势、5、个人职业发展的 SWOT 模型分析）



短期目标（1-5年）

岗位目标

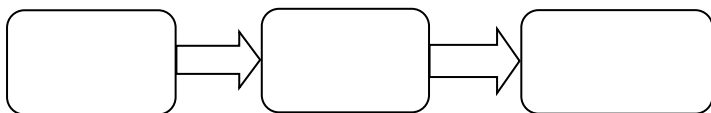
技术等级目标

收入目标

其他目标

短期目标通道

(1) 图示（较详细）



(2) 简要文字说明

短期计划细节

(1) 短期内要完成的主要任务、时间

(2) 有利条件

(3) 可能发生的意外与应急措施

现在我应该做

中期目标（5-10年）

岗位目标

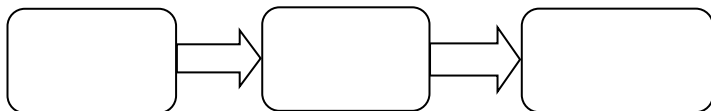
技术等级目标

收入目标

其他目标

中期目标通道

(1) 图示（较详细）



(2) 简要文字说明

实现目标需要进行的准备与积累

长期目标（10年以上）

职业目标

岗位目标

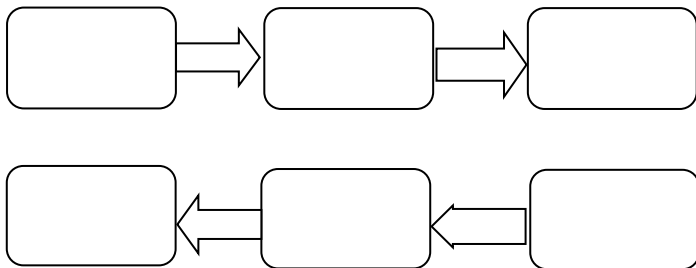
技术等级目标

收入目标

重大成果目标

长期目标通道：

(1) 图示（较详细）



(2) 简要文字说明

(3) 实现目标需要进行的准备与积累