

姓 名：柯 景 译

所在书院：崇 礼 书 院

班级名称：19 级物流管理三班

职业方向：物 流 工 程 师

联系方式：13149335503

目录 CONTENTS

第一部 分自我认知

一、自我评价.....	5
(一)自我评价优缺点.....	5
(二)思想准备.....	5
(三)知识储备.....	5
(四)技能储备.....	6
(五)其它方面储备.....	6
二、家庭环境分析.....	6
(一)家庭经济状况.....	6
(二)家庭影响.....	6
三、360° 评估.....	7
四、职业探索.....	7
(一)职业个性.....	7
(二)职业兴趣.....	7
(三)职业价值观.....	8
(四)职业能力.....	9
(五)其它.....	9
五、自我认知小结.....	9

第二部分 职业认知

一、社会环境.....	9
二、学校环境.....	10

三、目标行业分类、发展趋势.....	11
四、该行业相关的公司.....	11
五、目标职位主要职责、要求.....	11
六、工作时间、生活型态.....	12
七、职位晋升空间、路径.....	13
八、对目标职位的满意程度.....	13
九、新冠肺炎疫情期间物流行业的作用.....	13
十、其它.....	14
十一、职业认知小结.....	14
第三部分 职业决策分析	
一、分析过程简述.....	15
二、职业决策决策时的环境分析.....	15
三、职业目标 SWOT 分析.....	15
四、职业决策选择.....	17
第四部分 计划制定与实施	
一、在校期间的学业生涯规划.....	17
二、职业资格目标.....	19
三、职业素质目标.....	19
四、阶段目标与措施.....	19
第五部分 反馈修正分析	
一、选择的理由.....	20
二、考量、反馈的时间节点及标准.....	20
第六部分 个性化目标	
一、我在大学要做的 10 件事.....	20
第七部分 其它亮点或说明	

一、个人..... 21

二、个人职业生涯规划书..... 21

附录

人物访谈报告..... 22

职场体验日记..... 24

职业探索报告..... 25

个人职业生涯规划书

目标职业：物流工程师

第一部分 自我认知

一、自我评价

（一）自我评价优、缺点：

优点：有理想，有思想，有纪律，有自信，有原则，有责任感，有集体观念，有自知之明，乐观向上，有着良好的交际技能，愿意在压力下工作，具有领导素质。

缺点：我办事比较死板，有时容易和人较真。着急、性子急，做事情急于求成。

（二）思想准备：

物流工程师岗位，既需要专业技能，更需要灵活的思维模式。在大学期间，我有意识地努力提高自己的管理和规划能力，养成创造性思维工作，保持敬业，责任，上进的职业精神。在大学期间，我一直遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质。本人有强烈的集体荣誉感和工作责任心，坚持实事求是的原则，思想端正，有崇高的理想和伟大的目标，注重个人道德修养，乐于助人，注重在实践中，不断丰富自己的职业技能和职业道德。

（三）知识储备：

主干学科：物流管理

主要课程：物流的概述、现代物流的功能、物流的基本理论、运输管理、企业仓储管理、物流包装、国际物流、货物养护与包装实物。

品德素质修养：学习了“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”，“大学生艺术修养”等有助于提升自己品德素质修养的课程。

（四）技能储备：

领导能力：★★★★

组织与协调能力：★★★★

沟通能力：★★★

计划与执行能力：★★★★

阅读理解能力：★★★★

学习能力：★★★★

（五）其它方面储备：

1. 健康储备：

不管今后从事什么职业，都需要一个健康的体魄。我在日常生活中有着良好合理的健康饮食习惯，同时我热爱运动，喜欢打羽毛球、跑步。

2. 知识结构储备：

掌握管理学基础、经济学，计算机基础技能，掌握现代物流管理理论，了解货物性质，制定存储环境，存堆放知识等。

3. 社会工作经验储备：

（1）我现在大一，在入学前我曾做过物流专业的兼职，有着物流方面的实践经验。

（2）兼职过大家乐餐厅服务员，培养了自己服务水平以及服务能力，同时培养了礼仪素质等。

二、家庭环境

（一）家庭经济状况：

家住广东省湛江市雷州市，父母都是教师，收入稳定，经济状况良好，至本人大学学习期完结都能提供稳定的经济支持。

（二）家庭影响：

父母均为教师，一直以来爸爸妈妈就对我严格要求，希望我将来能成为一名品德高尚的人。从父母那里，我学会了宽容与理解，站在不同的角度去体会感受。父母从小鼓励我，让我做我想做的事，这令我的思维得到了很好的发展。从小到

大，我的父母尊重我的每一个选择，培养我独立自主，让我在遇到事情的情况下有自己的主见。

三、360° 评估

评价人		优点	缺点
家人	爸爸	沉稳、安静、勇敢	有时候性格太倔、固执
	妈妈	社交能力较强、处事有主见	生活常识少、思想不够成熟
师长	柯老师	尊敬师长、组织能力强	做事有点轻浮
	方老师	综合素质高，有思想	做事不够果断
友人	钟振亚	对朋友忠实友好，容易相处	着急时易发脾气
	陈泓锡	交往时比较谦逊、有同情心	做事有时太过武断，考虑不够全面

四、职业探索（方式：自我了解；他人评价；专业测评）

（一）职业个性：

完美主义者；性格开朗；实践能力强；善于沟通；学习快、能够较好的适应新的环境；团队合作能力强。

（二）职业兴趣：

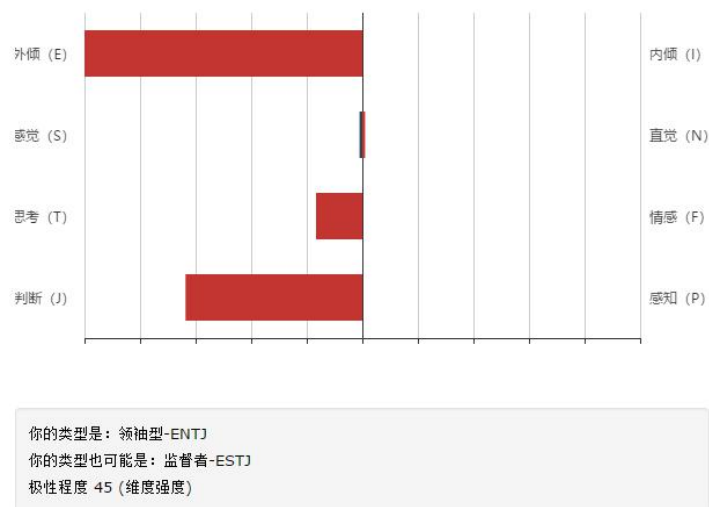


图 1：MBTI-M 人格类型量表测验测量结果



图 2：本人的霍兰德职业兴趣测试结果

根据 MBTI-M 人格类型量表测验测量结果，我的类型是领袖型-ENTJ，可能是：监督者-ESTJ，极性程度 45（维度强度）。而根据霍兰德职业兴趣测试量出结果，我的职业兴趣类型属于：企业型和现实型。该类型的人喜欢制定新的工作计划、事业规划以及设立新的组织，并积极地发挥组织的作用进行活动：喜欢影响、管理、领导他人，自信、支配欲、冒险性强，不喜欢具体精细、或需要长时间集中心智的工作。这一领域的职业有：管理，市场和销售类的职业。该类型的人喜欢诸如推销、服务、管理、企事业领导、经理、商业主任、销售员和人寿保险员等职业。

经自我了解，结合他人评价，反省总结，本人认为，该描述基本符合本人的职业测评兴趣。

（三）职业价值观：

1. 重视社会地位和名誉。追求虚荣，优越感也很强。非常渴望能有社会地位和名誉，希望常常受到众人尊敬。当欲望得不到满足时，由于过于强烈的自我意识，有时反而很自卑。

2. 重视合作。本人的人际关系较好，认为朋友是最大的财富。

3. 重视薪酬。基于家庭条件，会选择薪酬待遇较高的工作。愿意先脚踏实地，韬光养晦，先解决温饱问题，再去实现个人目标。

4. 追求职业成长空间。选择职业时，会率先考虑选择能够不断学习新知识的行业，再次考虑选择个人喜欢的行业。

（四）职业能力：

具备专业能力和潜力，大学专业为物流管理，成绩优良；实践早，高三暑假曾参与过兼职，从事过和物流专业相关的工作，具备团队管理工作经验且做事速度快，讲求效率；有责任感，善于自我约束，能够尽职尽责地完成工作。

（五）其它：

目前我还存在以下缺点：缺乏恒心，做事一般三天打鱼两天晒网，自控力比较差，不懂得拒绝别人的请求，尽管已超出自己的能力范围内。基于对自己目前缺点的认知，未来，我好好珍惜大学时光，磨练自己，克服自身不足，扬长避短，争取进步。

五、自我认知小结（100 字以内）：

本人具备责任心，工作力强，做事情追求效率，做事比较踏实认真，果断决策，冷静应对，答应承诺必定会竭尽全力完成，但有时较固执己见；我坚持自己的原则，做事有自己的底线，超越底线的事绝不允许。

第二部分 职业认知

一、社会环境

全国：

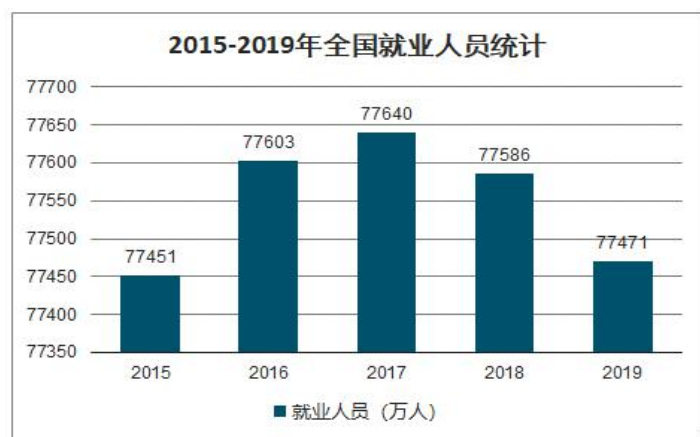


图 3：2011-2020 年中国普通高校毕业生人数分析

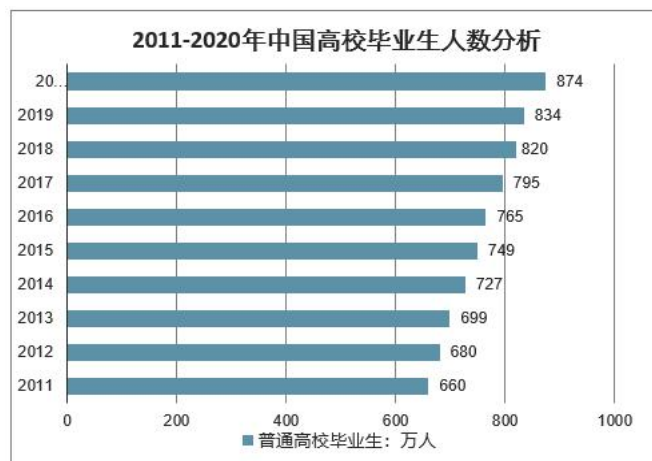


图 4: 2015-2019 年全国就业人员统计

2020 年，在新型冠状病毒肺炎疫情的影响下，就业形势严峻。在严峻的就业形势下，大学生就业受到了社会重点关注。随着高校扩招，毕业生人数连年增长，就业压力不断增加。但是随着物流服务的展开，我国物流人力资源，尤其是物流高级管理人才严重稀缺，远远不能满足现代物流发展的需求，物流人才缺乏是制约我国物流大规模发展的瓶颈。物流专业人才已被列为我国 12 类紧缺人才之一，缺口达 60 余万。

二、学校环境

（一）岭南职院物流管理专业办学历程：

广东岭南职业技术学院管理工程学院物流管理专业为老牌专业，创立于 2003 年，至今办学已有 17 个年头，培育了将近 2566 名物流精英人才，是学校重点专业，2018 年校级专业评价排名第一。



（二）岭南职院物流管理专业办学特色：

1. 优质的师资队伍，为你传道授业

2. 丰富的教学资源，为你保驾护航

（1）菜鸟物流实训基地 （2）智慧物流综合实训基地 （3）顺丰速运实习基地 （4）佛航集团货代报关实习基地 （5）国药物流实习基地 （6）跨境电商物流实习基地

3. 美国学历框架育人模式，让你成长成才

三、目标行业分类、发展趋势

（一）我的目标职业物流工程师所属行业为物流，有如下一些类别：

1. 物流系统类；2. 进出口与单证类；3. 文员与内勤类；4. 仓储类；5. 运输调度类；6. 采购与供应链类；7. 物流营销类。

（二）发展趋势：

人力资源专家分析认为，今后一段时期，除储存、运输、配送、货运代理等领域的物流人才紧缺外，相关的系统化管理人才、懂得进出口贸易业务的专业操作人才、电子商务物流人才、掌握商品配送和资金周转以及成本核算等相关知识和操作方法的国际性物流高级人才将更吃香。物流专业人才已被列为我国 12 类紧缺人才之一，缺口达 60 余万。据了解，目前最为抢手的物流工程人才，是那些掌握现代经济贸易、运输与物流理论和技能，且具有扎实英语能力的国际贸易运输及物流经营型人才，特别是国际型物流工程师人才。

四、该行业相关的公司



顺丰快递、



申通快递、



百世

百世快递等等

五、目标职位主要职责、要求

（一）主要职责有：

1. 物流制度流程建设

2. 供应商与采购管理

3. 仓储管理

4. 运输管理
5. 销售与市场支持
6. 物流系统优化
7. 部门行政管理

（二）要求主要有：

1. 教育背景:物流管理或相关专业大专及以上学历
2. 工作经验:三年以上大中型企业物流/采购相关职位工作经验
3. 中级以上专业技术职称
4. 年龄: 50 岁以下
5. 知识/技能:具备丰富的物流管理、进出口贸易等专业知识,熟悉物流运作、采购等各个环节的运作流程,具有极强的敬业精神、良好的领导才能、团队组织能力和行业管理理念,并有丰富的实际操作经验,工作作风严谨稳健,掌握同行信息动态,具备强烈的创业精神和开拓意识;精力充沛,能承受较大的工作压力;熟练使用电脑办公软件,英语能力良好。
6. 素质要求:
 - (1) 影响力:能够巧妙地采用多种方式影响他人;
 - (2) 成就导向:在仔细权衡代价和收益的基础上作出某种决策,为了使公司获得较大利益,甘愿承担风险;
 - (3) 领导力:工作中能够不断鞭策大家,确保他人理解并接受领导的使命、目标、政策和工作安排,保证任务的顺利完成。

六、工作时间、生活型态

工作日的周一至周五;平日主要是负责制订适合企业的采购物流方案和仓储方案的制订等工作。

七、职位晋升空间、路径



八、对目标职位的满意程度

物流行业发展前景很好，物流工程师属于中层，一般收入在 6000-12000 元，对我来说还是比较满意的，但是由于物流行业是服务行业，一般来讲会很辛苦，同时物流工程师需要入职物流行业从底层开始做起，需要长期坚持技术的积累和不断吸收经验，并且晋升难度稍微有点大。

九、新冠肺炎疫情期间物流行业的作用

据《新民周刊》报道：“当新冠肺炎疫情对许多行业都造成了难以抑制的负面影响时，对于快递行业而言，今年的春节却是一个与以往都大不相同的春节。一方面，作为防疫、应急物资的主要运输方，各大快递公司第一时间响应需求，不计成本地驰援武汉，而且都开通了绿色通道，免费寄送物资。另一方面，宅在家里的普通民众更加依赖快递小哥的服务来满足基本的日常需求。网购导致了快递的爆发式增长。来自京东到家消费数据显示，自 1 月 27 日至 2 月 13 日短短半个多月的时间内，京东到家平台总体销售额同比增长 450%，粮油副食同比增长 540%，肉品同比增长 1080%，休闲食品增长 420%，蔬菜增长 800%，水果增长 350%。”

“2020 年，3 月 3 日，国务院常务会议要求，推动交通运输、快递等物流业加快复工复产，实现稳定发展。各地要对邮政和各种所有制快递企业给予一视同仁的通行便利，推动打破乡村、社区“最后一公里”通行和投递障碍，将智能投递设施等纳入城乡公共基础设施建设范畴。快递行业，正在新冠肺炎疫情的冲击

下迎来新的机遇。”

在此次疫情期间，物流行业的作用则更是明显，不论是医用物资还是生活生产物资都需要依靠物流完成，保障疫区居民正常生活，保障医生生命安全，保障抗疫速度，为治病抗疫提供可靠的后勤保障。针对不同行业的到仓服务、仓配服务、逆向服务等一站式全链条提供解决方案，在应对突发物流需求时，预测、采购、生产、物流、交付全链条都能快速提出供应链解决方案。物流坚持保障民生、共抗疫情，担负起社会物资保障的重要使命，也为消费者的日常生活保驾护航。物流在疫情期间，不仅仅扮演一种物资流通的渠道，更是作为国家的供应链基础设施，成为经济流通、社会流动、生活保障不可或缺的基础依赖。

十、其它

由于这个职位对学历有严格的要求，作为专科的我必须努力提高自己的学习成绩，并且会努力考过专插本。大一大二期间在学校内的菜鸟驿站吸收经验，同时在大三实习阶段，将学校里所学物流和管理知识与企业具体情况相结合，将理论知识灵活地运用到现实管理当中，增加实习经验，也从现实的企业管理当中让知识得到巩固和升华。除此之外，我还会通过实习磨练意志，学会工作上刻苦耐劳，学习工作中如何待人处事，如何灵活应急。一方面检验教学效果，另一方面为毕业后走上工作岗位打下一定的基础。

十一、职业认知小结

我们生活在一个充满机遇和挑战的社会中，我们不得不面对和接受各种各样的挑战，从而让自己变得更加优秀。我始终相信，只有在学习中明确了自己的目标，才能更加迅捷有效地完成自己的人生理想和目标，以实力应万变。

第三部分 职业决策分析

一、分析过程简述（100 字以内）

开始是父母让我报的物流专业，那时候我并没有感兴趣，直到高三毕业的暑假我做了几天物流仓库方面的兼职，其实就是当跑着拣货物，那时真的很累，可能是从那时起我心里产生了一股不服输的劲想在物流事业证明自己。

二、职业决策时的环境分析

（一）家庭环境：

因为有家人从事物流行业的工作，所以家人对于物流行业的前景持有积极的看法，所以他们都支持我的选择。

（二）学校环境：

校内有菜鸟驿站实践基地可提供学习，校内的物流协会也为学生提供了交流平台。

（三）社会环境：

我国物流人力资源，尤其是物流高级管理人才严重稀缺，远远不能满足现代物流发展的需求，物流专业人才已被列为我国 12 类紧缺人才之一，缺口达 60 余万。

三、职业目标 SWOT 分析

针对自身的能力、专业、薪酬等进行综合考虑后，做了一个优势、劣势、机会、威胁的（SWOT）分析来再次确定。

SWOT 分析：

内部环境因素	外部环境因素
优势因素(strengths): • 个性特征:外向、自信、乐观、勇于挑战 • 对物流规划和管理颇有兴趣 • 具有物流行业的社会经验，同时	机会因素(opportunities): • 中国政府非常重视物流业的发展，一直以来物流行业都收到政策上的倾斜和扶持，使得整个物流行业在政治和法律环境下的发展极少收到制

在学校内菜鸟驿站有着丰富的工作经验 • 综合能力强、有大局观、有良好的沟通能力。 • 善于与他人相处、善于思考、逻辑思维清晰，更善于创新；	约。 • 随着我国物流快速发展，我国物流专业人才十分匮乏，对物流高级管理人才需求量大。
劣势因素 (weaknesses) : • 个人缺乏恒心，做事一般三天打鱼两天晒网，自控力比较差，不懂得拒绝别人的请求，尽管已超出自己的能力范围内。 • 外语成绩有待提高，词汇量少。 • 学历仍有待提高，专科文凭相比其它高文凭对目标职位的竞争更难。	威胁因素 (threats) : • 高级管理人才对个人要求高，专科文凭就业困难。 • 物流行业对个人能力和经验的要求非常苛刻，必须从最底层工作做起，需要很长时间的积累并且忍受长时间的艰苦。

我本身学物流，选择做物流工程师符合大多数的思维，也曾兼职过一些物流行业的工作，之所以对这个行业有兴趣一部分是因为我喜欢对事业规划和影响、管理他人，还有一部分就是因为表哥的影响，他给我树立了一个很好的榜样。而物流工程师的工作恰恰符合我的兴趣，因为它既能够在规划物流制度流程的同时又能够展现自己的实操能力，对于实操能力，我对自己有着很大的信心，在未来的学习当中我仍会不断提高自己的实操能力，在未来的工作中不断去吸取经验。同时物流工程师需要从底层开始做起，而底层往往是最辛苦的，因为我个人缺乏毅力，对自己未来是否能够咬牙坚持还不得而知，但是在今后的日子我将不断去调整自己，明确自己的目标，保持动力去为自己所想的职业去奋斗，而现在我通过 SWOT 分析法更加确定了自己想要职位，未来十年的时间内的职业目标不会变化。

四、职业决策选择

安稳的生活很容易令人不思上进，逃避现实自甘平庸，只有物流规划工程才具有挑战性，才能激发自我无限潜能。选择物流工程师的理由是想不断去挑战自己，因为它对自身能力的要求很高，虽然我知道对我来说很难很难，但是我想证明自己的努力一次，哪怕未来的道路很坎坷。

外界有些人对于大学生从事物流行业有一些误解，比如他们认为：拿了大学文凭，但拿到的工资还不如装卸工干体力拿的多，也有的认为大学生吃不了干物流这一行的苦，这些都可以理解。但我想说的是，物流行业整体也在升级，未来装卸的工作都会被自动化设备替代。重体力的劳动将不复存在，要用发展的眼光去看待问题。但不管怎么样，我既然选择了这条路，我不会因为外界的影响而放弃自己的初心。

第四部分 计划制定与实施

一、在校期间的学业生涯规划

（一）知识积累：

1. 此前在学校上课，上课认真听讲并做好笔记，课后认真对待作业以此巩固上课所学知识，学习之后，进行复习与总结，通过复习与总结，可以让学习到的内容，成为自己的知识，并在复习与总结中，发现新的问题，进一步加深对知识点的理解。

2. 受新冠肺炎疫情影响，目前我通过线上听课完成课程的学习，在课堂中积极参与讨论并完成老师布置的作业。

（二）人脉积累：

在校园里，我们接触最多的莫过于老师、同学，这些资源是大学生唾手可得的，但也是最容易被忽视的。

1. 在课堂上和老师做好互动，让老师对自己有一个好的印象外，课后也抽出一些时间多和老师交流，建立良好的师生关系，同时也是向长辈学习经验，帮助

自己更好地成长。关于假期实习、毕业求职的问题也可以寻求老师的帮助，他们阅历丰厚、桃李天下，如果能得到他们的帮助，那实习、求职就省力多了。

2. 校园中维护好同学之间的关系，平日里多聊聊天、联络一下感情，让同学间的关系更近一点，建立友好互助的朋辈关系，在你遇到麻烦的时候，他们才可能愿意动用一下自己的人脉，帮你解围。

3. 认识一些学长或许更能帮助到自己找到实习机会，在求职道路上给自己更多实用的建议，而认识学长、校友的最好机会就是多参加一些社团活动。而我个人在学校加入了专升本学管会的文体部和物流协会行政部。

（三）资金积累：

1. 我会将每个月的生活费中抽取 100 元作为自己的小金库。

2. 我将在大学期间尽自己最大的努力去学习，提高自己的成绩，以此来拿到奖学金，同时也会通过参加学校的比赛得奖方式来积累自己的资金。

3. 通过学校放假期间去做兼职，在锻炼自己的同时可以得到资金来源。

（四）素质积累：

1. 思想道德素质：在学校认真学习学校开设的关于思想道德素质的课程（思修课）。多读一些有教育意义的书，自觉抵制不良思想与诱惑，静下心来，用坚强的意志力去抵制诱惑。

2. 文化素质：在学校的时候多看新闻，了解国家的事情。平时上课多做笔记，看书时遇到值得思考的话，及时的记下来，多去思考和总结。

3. 身体、心理素质：我将会通过参加校园文化活动对自己进行全方位的熏陶和感化。如围棋比赛、体育比赛、英语角、乐队演奏、书法比赛等，可以让我在上课之余，既学到了知识，又陶冶了情操，提高情绪调节与控制的能力。同时利用课余时间积极地进行体育锻炼，使体育成为生活的一部分。

二、职业资格目标（证书名称及考证期限）：

驾照	在校利用课余时间完成（2021~2022）
英语四级证书	大二（2021~2022）

初级物流资格证	大二（2021~2022）
计算机一级证书	大二（2021~2022）

三、 职业素质目标（社团、竞赛、实践等的选择与目的）：

（一）加入了物流协会，并且有意竞争行政部的副会长，目的是为了在学习物流专业的过程中能够提高自己的实操性，同时在行政部希望能够约束自己和提高自己的能力。

（二）加入了专升本学管会的文体部，目的是为了充实自己的大学生涯，能够让自己在大学的每一天快乐度过，不断拓展自己的文娱活动。

（三）大学期间争取参加物流供应链和智慧物流等比赛，这有助于我们学好专业知识，对以后找工作有经验可谈。

（四）积极参加学校的各种活动，充实自己的大学生涯，不断在实践中汲取经验。

（五）大三这一年，以积累经验去做兼职，并朝着自己梦想不断为之奋斗。

四、 毕业后 3 年内的行动计划

（一）阶段目标与措施：

1. 毕业第一年：先从事物流相关专业的的工作，脚踏实地的从底层物流专员做起，不断在实践中吸取经验，并且将所学的知识应用到工作当中，从而进一步提升个人工作能力、再进一步提升工作职位到物流协调员，这一年的工作经验相当于学习。

2. 毕业第二年：做好物流协调员，埋头苦干，积累经验，熟悉适应职场环境，熟练处理本职务工作，将工作业绩在同级同事中居于突出地位，尽量成为物流操作人员。

3. 毕业第三年：这一时期对工作已有些熟悉，事业和生活也基本稳定，职位也有所提升，若进入管理层成为工程师，将重点积累管理层经验，同时进行一些自己的管理实验。

第五部分 反馈修正分析

备选职位：物流配送员

一、选择的理由（100 字以内）

因为我觉得备选的方案贴近自己所学的专业好一点，这样不仅对的起自己这几年所学的专业，同时物流注重个人的能力，我认为哪怕是配送人员也能学习到更多实操知识，还有机会向自己心里所想的目标前进。

二、考量、反馈的时间节点及标准

2025 年若没能达到物流工程师，从基层配送人员做起，工作辛苦没问题，关键是要提高自己的经验，锻炼口才，锻炼胆量，锻炼能力。

第六部分 个性化目标

一、我在大学要做的 10 件事

（一）学好专业知识，通过英语四级考试和计算机一级考试，并且能够通过专插本，

（二）向先进理论学习，向党组织靠拢，争取入党

（三）做一份详细的职业规划，尽快认清自我，定下自己的短期计划，中长期计划和长期计划，有目标督促我奋力前进

（四）坚持早睡早起，坚决不做熬夜党伤害身体

（五）有时间写作，写一段自传。不是为了出书，而是要让自己记住曾经有过一段经历，不要忘记自己的生活

（六）一定要锻炼身体。身体是革命的本钱，即使你不革命，有个好身体也是件值得高兴的事情

（七）每个月存钱 100 元，三年后有自己小金库，并自学和请教别人去尝试投资

（八）做兼职积累社会实践经验

(九) 处理好人际关系

(十) 谈一次平平淡淡的恋爱

第七部分 其它亮点或说明

一、个人

(一) 做过物流专业的兼职，有着物流方面的实践经验

(二) 并且大学期间进入校内菜鸟驿站学习相关经验，对待工作认真负责。

(三) 有良好的沟通能力，善于与他人相处，善于思考、逻辑思维清晰。

(四) 有主见、有思想、有自信、有原则是我身上最明显的特质。



图 5：校期间学校菜鸟驿站实践基地实践图（右二）

二、个人职业生涯规划书

(一) 个性通过自我探索和结合他人的评价得出结果，并通过专业的心理测试得出更加准确数据。

(二) 图文并茂更加丰富规划书的表现形式。

(三) 规划书中所出现的内容并非凭空想象，而是通过网上查询资料和翻阅相关资料并根据自己的实际情况所写。

附录：人物访谈报告

访谈目的：加强对物流专业的了解，有针对性地帮助自己提高能力，对未来职业做出更好的规划与安排。

采访对象：顺丰有限公司的实习生符春泰师兄，其熟悉物流管理、运输管理的相关流程及知识。

记者：柯景译

采访时间：2020 年 5 月 23 日早上十点

采访方式：网上采访

Ke Jingyi vs. Fu Chuntai

对话符春泰

（柯景译=K 符春泰=F）

K：您从事物流行业多久了，您对这个行业感觉怎么样？

F：目前实习有半年多了，起步都是很困难的，所以一开始做配送员只是觉得很累，但是我会坚持，做久之后慢慢会成长起来。

K：物流行业的薪资水平怎么样，哪些地区的工资比较高？

F：操作员、分拣工平均工资在 3000-5000 元之间。而中层可以在 7000 左右。华北、华东、华南地区薪资水平相对较高。

K：请问我们应该具备哪些能力，从而在物流行业里容易受到青睐？

F：第一种是技术人才，能进行运营管理，信息技术管理，甚至在整个物流地产的规划和需求上发挥作用。第二种是复合型人才，能在企业经营管理各方面都能起到一定作用。

K: 你认为大学所学的物流专业知识对你现在所从事的物流工作有哪些帮助?

F: 其实大学专业知识只是一个理论基础, 是物流作业中的一个基本的组成成分。当你面对实际器材的时候, 学会动手操作才是王道。

K: 您觉得在大学生实习的过程中有哪些需要注意的地方?

F: 一切都得从基本干起, 首先要知道自己应该干什么, 怎么去干都要去了解, 遇到不懂的应该大胆去问。

K: 您在物流公司上班所在职位的工作流程大概是怎么样的?

F: 一开实习基本都是搬货、卸货、运输配送这些, 出订单, 去仓库拿货, 包装, 发货, 但是可以在搬货的机会了解整个仓储和配送的流程, 具体分析和研究。

K: 您从事这个行业遇到最让你印象深刻的事是什么?

F: 让我印象最深刻的是我实习以来第一次加班通宵, 因为我所处的职位工作量不是固定的, 碰到特殊情况会很忙, 而那次加班到通宵是真的很累, 但是我乐在其中。

K: 接触这个行业后对您的生活还有思维有哪些影响?

F: 首先积极影响。通过不断需吸取经验, 让我学会慢慢思考, 同时让我在日常的工作中提供了便利, 让平时的工作流程中提高工作效率。

附录：职场体验日记

高三假期的时候我来到广州，在兼职 app 上找到了一份关于物流的仓库工作，那时我蛮激动的，因为这次的工作是正好是关于我的专业的，一来想在假期可以赚钱，二来我也希望能够早点接触物流行业，看看能不能学到什么。

来到这个公司的第一天与我想象的有点不太一样，因为它的布局跟一个大仓库一样，麻雀虽小五脏俱全，有客服专区，包装专区，还有专门的拣货专区。而我理所当然地被分配到最辛苦的拣货专区，经理让一个比我大几岁的哥哥教我怎么操作，根据巴枪所显示的货物在哪个货架就拣出来放在购物车里面运到包装。正因如此，我连续四五天都要走六七千的步数，每次下班后都会筋疲力尽。接连好几天的工作流程都是签到上班—拣货—下班。虽然很累，但是我仍然坚持了下来。

这几天的工作让我明白了金钱的来之不易，同时锻炼了我的毅力。后来我分配到包装区，这个区域倒不是很累，主要是通过货物的大小来选择合适的包装，并通过正规的方法来包装起来。在后面的日子里，我开始慢慢习惯这样的工作环境，慢慢适应这样的日子。

而通过这次的兼职我从中学到了很多知识：①学会做人的基本本领，“严于律己，宽以待人。”那个哥哥教会我处理好人际关系，他帮我建立了友谊的桥梁。②实习验证了我的能力，要做好人生的第一步，就得先学会认识自己。③实习锻炼了我，锻炼我的能力，让自己变得更强更壮，锻炼我的口才和为人处事，锻炼我的灵活性和智商等等。

在这次实习的时间，我学到了很多的东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。

附录：职业探索报告

一、山穷水复疑无路——学考结束后的迷茫期

在学考完成之后，我除了在选择上哪所学校有困惑以外，同时我在自己该选什么样的专业的问题上也有困惑，甚至是迷茫。因为那时候的我对所有专业都一无所知，更不知道自己的职业方向是什么，自己真正想去做什么，所以我就一直在寻找自己的兴趣与专业方向。后来，我发现我对计算机类有一点兴趣，因为我从小就接触电脑，熟悉一些基本操作，于是我就想报计算机相关的专业。

我把这一想法告诉我的爸爸，一向尊重我的选择的爸爸在这一次陷入了沉思，他跟我讲说你真的有考虑好选择计算机方面的专业了吗，因为只有你自己了解自己，才会对自己真正想要的了如指掌，才会有动力追求，才不会像无头苍蝇那样，找不到前进的方向，浪费大好年华，我不希望你在今后因为这一时兴趣的选择而去后悔。同时，他跟我讲了因为我能报的学校并非重点学校，文凭的差距会让我在计算机行业的道路上无比艰难。让我再自己考虑清楚。

后来我去问了学校的电脑老师，他给我的建议是：如果无法考到本科以上的学校，请谨慎报考计算机专业。这不单单是从就业方面来看，同时很大原因是因为我自己原因。大学老师只是领进门，仅仅停留在授课层面，更主要的还是靠自己在大学自学能力。因为老师觉得我自控能力并不是很强，觉得我在计算机方面并不是很适合我，希望我再认真考虑其它专业。后来我也去问了我的朋友，他们给我的答案同样是觉得我并不适合计算机专业，因为他们觉得这个专业比较适合理性思维强的人，觉得我看到乱乱麻麻的代码会厌烦，希望我能够再考虑清楚。我仔细想了想，发现原来自己并不是对计算机方面有兴趣，而是那时候是对电脑游戏的着迷。说来也好笑，我想通了之后反而回到原点开始迷惘了，不知该如何去选择。

二、千里之行，始于足下——开启我的探索之路

因为看我不知道该如何选择，我爸爸问了很多不同专业已经工作了的人，了

解到了我的表哥是在顺丰快递从事物流行业的，待遇很不错，并且随着物流服务的展开，我国物流人力资源，尤其是物流高级管理人才严重稀缺，远远不能满足现代物流发展的需求，所以就业方面相对容易一点。我爸爸认为让我选择物流，不仅觉得这方便我以后容易找工作，同时他觉得我选择物流之后表哥也可以照应我一下，让我以后能够多跟表哥学习，学习他的优秀经验。也正是因为我的表哥，我同时把选择学校的困惑也给解决了。因为我的表哥毕业于广东岭南职业技术学院，他觉得岭南的物流管理专业这方面还是很不错的。

在我知道我的爸爸希望我报物流管理专业的时候，说实话我没什么感觉，毕竟我那时未曾了解物流管理，甚至以为学物流就是送快递，所以那时候我也并不是很在意。后来让我第一次接触物流职业的是在我高三暑假的时候，我通过兼职 App 找到了一个关于物流的兼职，是一个有关仓储方面的工作。我认为，自己已选择了物流专业，或许暑假的工作能够让我学到东西，但结果与我预想中有些差别，其实就是坐着跑着拣货物和包装那些工作，那时真的很累，我也知道其实这是物流最底层要干的事情。当然并不是没学到什么，我学到了很多包装的技巧和磨练了自己的毅力等等。可能是从那时起我心里产生了一股不服输的劲想在物流事业证明自己，因为我是一个好强的人，既然选择了物流管理这个专业，就要尽全力去做好它，我开始慢慢接受了这个专业，慢慢对这门专业开始感兴趣，在那段实践的时间，尽管工作很辛苦，但是我感到了愉悦，觉得很充实。

三、以梦为马再启程——我的践行之旅

来到大学更加深层接触之后，更让我坚定地清楚自己想要的是什么，更加清楚我的梦想是什么。而通过此次职业生涯规划大赛，它也帮助我树立明确的目标与规划，开发自己的潜能，避免人生陷阱，不断修正前进的方向，帮助我真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向。我做了几个测试，在几个方面对自己有了深入的了解。

第一，在价值观方面，我通过霍兰德兴趣测评更好地了解了自己的价值观，而且我还了解到一些和自己价值观相适应的工作，比如在我的霍兰德职业兴趣测

试中我的职业兴趣类型属于：企业型和现实型，说明我喜欢制定新的工作计划、事业规划以及设立新的组织，所以我会偏向领域的职业有：管理，市场和销售类的职业。

第二，在性格方面，我通过 MBTI-M 人格类型量表测验测量结果了解自己的优缺点，如在我的 MBTI-M 人格类型量表测验测量结果我的类型是领袖型-ENTJ。

第三，在针对自身的能力、专业、薪酬等进行综合考虑后，做了一个优势、劣势、机会、威胁的（SWOT）分析来再次确定。在学校期间，我加入了物流协会行政部，希望能够约束自己和提高自已的管理能力。在菜鸟驿站实践学习，目的是为了在学习物流专业的过程中能够提高自己的实操性。加入了专升本学管会的文体部，目的是为了充实自己的大学生涯，能够让自己在大学的每一天快乐度过，不断拓展自己的文娱活动。而我希望在学校的这几年当中努力学习知识，以后能够将所学的知识应用到工作当中，从而进一步提升个人工作能力、再进一步提升工作职位。

最后，我相信在有了这么多对自身的了解，我在以后的人生道路上能走得更远更好。