

大学生职业生涯规划书

系别： _____

学号： _____

班级： _____

姓名： _____

性别： _____

手机： _____

E-mail: _____

2013年6月20日

一、自我分析

注：通过对自己进行全方位、多角度的分析，进行自我认知。

职业兴趣 (喜欢干什么)		数控机床维修, PLC 开发与应用, 凡是关于技术研究的东西都喜欢去思考, 喜欢创做东西, 获得属于自己劳动创作的劳动成果。
职业能力 (能够干什么)		对本专业有一定了解, 喜欢专业知识的应用, 机械安装, 数控加工, 机械维修, 电气安装, PLC 简单应用等。
个人特质 (适合干什么)		机械维修, 电气安装设计, 能够进行一些简单机械安装, 看一些简单电气原理图和机械安装图。
职业价值观 (最看重什么)		数控机床改造, 技术研究, PLC 开发与应用, 本专业前景广阔, 国内技术不断改革创新, 最看重国内对本行业人才需求。
胜任能力 (个人优势、劣势)		优势: 技术研究应用, 认为自己有较强的责任心, 能吃苦耐劳, 喜欢思考, 能利用所有资源, 发挥自己的长处, 有充足的学习时间, 能够学习丰富的知识。 劣势: 不能从事较大体力工作, 不善于把握机会, 表达能力还不足, 需要不断努力提升。
个人经历	教育(培训)经历	普车、数控车床加工; 数控编程; 电气安装; 单片机; PLC 应用, 数控改造。
	工作(兼职)经历	兼职: 机械安装, 电气接线, 发传单, 参加志愿服务。

自我分析小结:

对于个人而言,我认为自己的职业,应根据个人实际情况,来选择适合自己的职业,做自己感兴趣的工作,发挥自身特点,才能在这个行业中有所作为。现在就业压力大,选择好自己的岗位,稳定自己的工作,要深入了解并发展自己的能力,发现并培养自己的兴趣,洞察自己的性格,并分析自己的职业价值观,塑造最佳的学习状态。这样才能够得到一个全方位的规划职业生涯。

二、职业分析

注:通过对影响职业选择的相关外部环境进行较为系统的分析,进行职业认知。

家庭环境分析(如家庭经济状况、家人期望、家族文化等对本人的影响)

家庭经济不富裕,需要自己努力工作来改善家庭条件,父母希望自己能够找到一份稳定工作,能够有不错的收入,自己能够攒够钱来买房。

学校环境分析(如学校特色、专业学习、实践经验等对本人的影响)

学校给了丰富的学习资源,知识全方面讲解,还需要自己根据实际工作来完善自己,还需要不断学习,在工作后刻苦专研。

社会环境分析(如就业形势、就业政策、竞争对手等对本人的影响)

社会就业压力大,工作好找但失业率也高,行内技术还在不断更新,国内还需要大量技术创新人才,也需要人来把国外先进技术转化为国内应用。

职业环境分析

1. 行业分析（如 XX 行业的用人需求情况、发展状况）

对于数控行业，应用领域广泛，无论是数控编程，数控加工，数控机床改造，数控机床维修，机械安装，电气安装维护等。国内凡涉及智能机械行业，都需要大量的技术人才。而且国外技术先进，我国需要大量引进国外技术和产品，消化和吸收转化为国内使用。虽然人才需求量大，但都需要高科技人才，不只是单单需要体力劳动人员，更需要高质量人员进行操作。

2. 职业分析（如 XX 岗位的工作内容以及对员工的基本要求）

如数控机床维修，新机床的安装调试，需要专业人员对数控机床硬件、系统、软件技术等都要熟悉，对整个数控应用都要了解，而且企业对员工要求要求一定的工作经验，拥有大量的知识和技术，才能操作昂贵的数控机床。

3. 地域分析（如 XX 城市的工作发展前景、文化特点、气候水土等）

成都和德阳都需要大量的技术者来从事机械行业的操作，虽然需要大量有经验的技术人才，但只要自己不断积累，不断学习，终究能够在行业中有所发展。创造价值。

职业分析小结：

无论从事数控机械行业任何领域，都需要大量有经验的技术人才，这就要我们从最简单的基础行业开始，不断学习，积累工作经验和知识。这样才能满足企业要求，而且技术学习要不断与时俱进，要跟上新技术的潮流，旧的产品在不断淘汰，新的产品正在不断应用，而且自身学习能力还不够，还要不断加强。所以，为了满足自身发展要求，就要运用自己所有资源充分学习，为以后打下基础，只有自身能力够才能胜任职业要求。

三、职业定位

注：根据以上第一部分、第二部分的主要内容，进行个人职业定位。

（一）个人职业发展内外部环境 SWOT 分析

内部环境分析	个人优势（S）	个人劣势（W）
--------	---------	---------

	<p>学习能力强，做事专心认真，有责任心，能够参加团队配合，能吃苦耐劳。喜欢解决问题，通常在认真思考之后行动。</p> <p>有坚定的原则，就算被别人怀疑，也相信自己的想法和决定，依靠坚韧不拔 取得成功。</p>	<p>不能进行过强体力劳动，语言组织和表达能力不足。</p> <p>有时不够灵活，思维单一，有时过分的专心致志，结果可能导致死板，易走极端，易于仓促下判断</p>
外部环境分析	发展机会 (O)	职业威胁 (T)
	本地就业前景广阔，就业机会多，行业稳定。	技能能力要求较高，学习能力要就较强，要求有长期工作经验。

(二) 个人职业发展定位

个人职业目标	将来能够在数控行业能够找到稳定的工作，拥有学习的机会。
职业发展策略	<p>先在本地就业，慢慢发展大一定地步，然后就业有机会能够进好的大学或国内国外先进培训机构学习新技术，学有所用</p> <p>未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的。</p>
职业发展路径	励志作为一名高技术人员，努力成为一名高级工程师，先从从普通岗位慢慢做起，积小成多，从点点滴滴开始做。

四、职业规划实施计划

名 称	短期计划（现在——大学毕业）
时间段	从 2014 年 9 月~ 2019 年 7 月
主要目标	学习完所有专业知识，达到一定技能要求，为找工作做好一切准备，做到技能和素质双修。
细分目标	<p>大一：要了解本传的发展与要求，为就业开始做准备</p> <p>大二：学习好专业知识和技能，利用好良好的学习条件努力学习</p> <p>大三：获得各种必要技能证书，如专业技能证，还要获得英语等级证，为就业做好一切准备着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验。</p>
主要行动	上课认真学，多思考，认真听老师讲，下来还要不断总结，不断复习，加深巩固知识
备注	
名 称	中期计划（大学毕业——毕业后五年）
时间段	从 2019 年 7 月~ 2024 年 2 月
主要目标	找到适合自己的岗位，能稳定发展，看清发展前途，朝着自己目标奋斗
细分目标	毕业后先从简单工作开始积累经验，不断学习，不断加强自己，提升自己能力，巩固知识，考取到资格证书。
主要行动	积极工作，增长社会知识，学习专业技巧。
备注	
名 称	长期计划（毕业后十年或以上计划）
时间段	从 2024 年 2 月~ 2034 年 11 月
主要目标	利用自己所积累的经验，完成自己的目标，有个安定幸福的家庭。

细分目标	毕业后第十年：有稳定工作和收入 第二十年：有高薪的收入，满足家庭生活，父母开始享受够晚年，不在劳累。
主要行动	努力工作，向目标奋斗，利用自己专业所长，开始提升自己。
备注	

五、评估调整与备选方案

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际的情况以及环境的变化进行及时的评估与修正。如果发生何种情况，个人需要考虑重新选择职业？个人职业发展的备选方案是什么？为什么？

如果自己发展不好，选着重新尝试其他行业工作，跟着知己长辈，在他们带领下发展，创业，或者根据自己兴趣爱好选着合适的工作。只要有利于自己发展前途。有时候环境在不断变化，目标也会跟着改变，但只要坚持自己的原则，认认真真做事，就会有突破。人也不可能一直不变，只有不断学习新的东西，才能找到属于自己的那份需求。只要找到适合自己的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足把“追求成就”视为自己重要的职业价值观。

好的工作就有好的收入，才能创造价值。

六、职业生涯规划小结

有了职业规划，才会有人生目标，有目标才能有奋斗的方向。现今社会，人们越来越重视自我的发展完善和实现，这就客观的要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划，也可以说就是职业生涯规划。它是我们职业选择乃至一生的计划，对于我们是至关重要的，职业生涯规划让我们更充分的认识自我，了解自我的优缺点、兴趣，可以结合我们的特点作出切合实际的方案，为我们的未奠定了良好的基础，它成为动力的源泉，鼓励自我不断奋进，追求更高的目标，给我们提供了指导，使我们有了前进的方向，帮助我们选择一条最正确的适合自己的道路，为我们提供丰富的空间和战士自己的平台，保证我们将来能够成为对社会有用的优秀人才。职业规划是对人生一个选择。

要做自己的职业规划，首先要先了解自己，对自己的了解有一个更深的体会。一个人的性格，一个人的优缺点都是可以在通过自己的实践活动中慢慢地体会到，我们对于了解自己，只是希望可以在以后的路上，我们可以依靠我们的优势去发挥地更好，在我们缺点上我们能够真正地在学习中学到得一样，可以去权衡并尽量地避开。自从接触了这一门课题，在很多东西都不知道的情况下，我渐渐地意识到我们的知识面实在是很小，我们需要的知识不只是课堂上那些就足够的，我们需要从不同渠道去拓展我们的知识面，这样才能在以后的社会上更好的去发挥我们真正的才能。现在的我，我会慢慢地开始接触有关职业规划这方面的信息，会渐渐地去关注，并在学习中渐渐地运用到实践上，在成长中得到锻。

所以，很好的熟悉自己，分析自我，我们目前的选择是做好职业规划，通过职业规划这门课，我对自己的前途发展有了一定方向，清楚自己的未来，现在因要做怎么样的准备。

我学的电气专业，因此，我根据自己所学的专业知识来进行规划。要做好职业规划，要考虑到各种因素，分析各种问题，然后总结，要尽量发挥自己长处，

当然，在编写自己的职业规划书时，要确定所编写的符合自己的能力，可以切实可行，不好高骛远夸大自己，亦不鼠目寸光贬低自己。并且要结合当时的社会情况，根据时势来规划自己的目标，毕竟人是要融于社会的，谁也不能避免，还要预见社会的走向，不会让自己选择的道路是当时热门，过不了几年却赶不上时代的步伐而没落，这样会白白浪会自己的时间和青春。

未来，是靠自己去打拼的。如何把职业生涯规划好呢，当然计划虽好，随时可能会遭遇一些问题，我们要随时保持着清醒的头脑在。今天这个人才竞争的时代，金融风暴加大了我们的就业压力，缩小了我们的就业面，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业、公司而言，如何体现“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，有了压力，才会有前进的动力。

无论怎样规划大学生职业规划，只要做到以下几点，就能规划好：

1：要对自己有一个清醒的认识，认识自己的优点、缺点等。

2：在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。当然在这个过程中必须不断提高和完善自己的能力，并对当代社会对自己的职业的要求和职业本身的发展前景要有一个清醒的自我认识。

3：提前做好一切准备，无论做什么，都要有准备工作。要明白企业对人才的要求，必须具备哪些技能与素质。

4：把握好时间，把握机会，尽自己所有资源来学习，学习要靠现在，不能的以后再学习，做事不能推脱，现在付出将来才能有收获。

最后，要知道规划如何再完美，都比上实际行动起来。只有是行动才是最好的证明，只有真正去做了，才能比得上空谈口号有意义。生命本来短暂，计划需要时间，但做事更花时间。必须要把时间用在行动上才是正确的选择！