

# 大学生职业生涯规划



学 院： 广东工程职业技术学院  
系（部）： 机电工程系  
班 级： 11 模具设计与制造 B 班  
姓 名： XXX  
学 号： XXXXXXXX

## 前言：

人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有所帮助。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“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，才会有动力。

## 自我评估：

### 1、自我介绍：

我是一个性格比较外向的人。有理想，有追求，有不到黄河不死心的执着和全身心投入的激情。做事有责任心、恒心，动手能力较强。缺乏社会实践经验，交际能力有些不足，组织能力较弱，口才欠佳。独立自主，很多事都必须自己一个人去面对去思考去决定。不管在学习上还是在生活中，都要自己亲身经历才能领悟到其中的奥秘。我选择了模具设计这个专业。我认为这是个很热门的专业。在这我可以掌握专业技能，也能完成我的大学梦。来到这里的第一天我就下定了决心，在校的这几年，一定要努力学习为以后的职业生涯打下坚实的基础。虽然我们的学校只是一个专科学校，但是这并不阻碍我创造美好

未来的决心。

## 2、个人兴趣爱好：

爱好各种球类运动，喜欢一些需要动手的实践活动，平时也喜欢看书，民间新闻和军事新闻是我经常关注的内容，有时会静静的音乐，陶醉在音乐中。

## 3、个人性格：

我是一个乐观，开朗，活波，自信的外向型男生；

为人热情，乐于助人；

喜欢与人交道，善于表达自己，擅长理解他人，社交能力强；

懂得分配好学习与工作的时间，有自己的见解。

## 4、优点与缺点：

我的优点是为人诚实，友善待人，责任感强，且正义感强。缺点是遇事不能冷静分析，积极主动性不够。社会实践不够丰富，对许多方面的知识了解不够深入。

职业价值观：我认为自己在工作中，选择自己喜欢并且自己的能力能够胜任的工作才是最重要的。

## 5、职业能力：

职业能力水平的高低可以反映一个人的职业成就，反映一个人待人处事能力，较好的职业能力水平，才能更快的适应社会岗位的需要。活泼、待人热情大方的我，能够很好的适应周围的环境，与周围相处融洽，重视团队的工作和荣誉，能友好的与他人合作。担任过班干部，组织管理能力都不错，并能够得到大家的肯定，能过很好的组织管理

他人。

## 6、职业价值观：

做任何事情的时候会讲究效果，采用现实可行的方法，需要和团队队员一块讨论，不会一意孤行。做事谨慎，不轻易做决定，对有风险和失败的事情，进行先后的预测。遇到困难从不轻易说出“不”。做事情要有尽心、尽责、尽力，恪守尽职。

## 自我分析小结：

“态度决定一切”。所以不管怎样自己都要有一个端正的态度。自我分析的目的就是为了让自己的更清楚的了解自己、认识自己。这样我们才能对自己的职业生涯目标做出更完美的选择。通过自我分析，对自己已经有进一步的了解，通过霍兰德职业兴趣评估和本身的具体情况，可以把职业的选择范围缩放到机电工程类。对于自己未来职业的选择，某些方面自己还有待改进，在动手能力和专业知识方面还有很多的不足，需要自己时刻提醒自己。脚踏实地的走好每一步！

# 环境分析

## 1、家庭环境

家住在城中村，爸爸妈妈只是做点小生意，家庭经济还过得去，爸爸妈妈对我的信任和支持是我最坚实的后盾。家人对自己的期盼也很高，希望我能找到一个适合自己的专业并有稳定的收入。

## 2、学校环境：

现就读与广东工程职业技术学院，这间学校教育能力强，就业率高，图书馆有很多关于模具的书，学习氛围浓厚，有利于提高自身的素质和积累更多关于模具专业的知识，丰富自己的见识。

## 3、社会环境：

利处：从改革开放以来，中国经济持续快速稳定增长，到目前为止，中国经济仍然是处于高速发展时期。同时，模具行业的发展更是处于一个黄金时期，国家大力发展职业教育。

弊端：随着人民生活水平的提高，人们综合素质的改善，就业也跟随着出现了一定的危机。每年高校毕业生的不断增长与岗位供应不足的矛盾越来越明显。

# 原则

- (一)要以诚待人,不要浮夸。
- (二)要团结友爱，不要孤立群体。
- (三)要正确看待男女问题。
- (四)要自尊自爱,不要依赖他人。
- (五)要平等待人,不要盛气凌人。
- (六)要虚心听取不同意见，不要好为人师。
- (七)要踏踏实实，不要投机取巧。
- (八)要戒骄戒燥,不要春风得意。
- (九)要宽以待人,不要苛求于人。

我要以上述要求来进行我的人际交往。

锻炼胆识

积极参与社团活动，拓展能力。

在工作中我们会学会如何待人接物，学会如何对应对突发事件，通过这些实践会比别人早进了社会一步。业有科别，术有专攻，我们都有自己的专业。在学好本专业的同时，还应再学些什么？自己在哪些方面的知识还应补充、提高？我们都要早作好打算。大一时除了尽快适应大学生活，还要注重培养自己的独立意识和能力，最好是积极参加各种课外活动，拓宽视野，发掘兴趣爱好。多方面锻炼自己。工作中容易与他人联系，可以提高自身的基本素质。而且在做相关工作中，能发现自己其他方面的能力。现在还是大一新生。到了大二我会开始尝试兼职、社会实践活动，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。任何兼职可以使自己的职业素质得到提升。而一些与自己专业对口的兼职或者实习，能提高自己的职业技能，在将来的就业中赢得有利的砝码。

## 目标

1、一年级目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。

主要内容有：

和师兄师姐们进行交流，询问就业情况；

参加学校活动，增加交流技巧；

学习计算机知识，辅助自己的学习。

提高基本素质。

主要的内容有：

通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；

主要尝试兼职、社会实践活动，并具有坚持性；

提高自己的责任感、主动性和受挫能力；

英语口语能力增强，计算机应用能力增强。

2、二年级目标：提高求职技能，搜集公司信息。

主要的内容有：

撰写专业学术文章，提出自己的见解；

参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会；

学习写简历、求职信；

了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

3、三年级目标：工作申请，成功就业。

主要的内容有：

对前三年的准备做一个总结。

然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。预习或模拟面试；参加面试等。

积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、

进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

## 评估调整

职业生涯规划是个动态的变化，为了使自己的职业生涯规划更好的实施，需要结合自己的实际情况，及时修正自己的规划措施，并做出相应的调整方案。

职业选择与人生发展是自己人生道路上的自我实现，这项工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对短中期目标的实施策略过程。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应该在实践中不断的调整评估修改。在这份规划书下，我还应该结合自己的能力和实际情况制定每天或者每周的计划。或许，大学毕业以后不能马上找到和自己专业对口或是自己满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自己中意的工作。只有明确了方向才能向成功迈进一步！

## 结束语

人生有梦，勇敢去追！为梦想而奋斗，即使再累也值得。有计划的进行每一件事，效果与没有计划的是完全不同的。有计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕



刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。每一个人的心中都有着自己的理想、信念、追求；每一个人的心中都有着挫折、磨砺、收获；一个人如果想取得成就，就必须拿出自己的勇气，付出努力、拼搏，成功、不会因为你落泪而属于你；成功、不会因为等待而属于你；成功是自己播种后的收获。未来，是自己把握在手中。相信“爱拼才会赢”起航自己的梦想吧！加油！