

大学生职业生涯规划书



姓 名： 郑浩然

性 别： 男

学 号： 5901213098

班 级： 材料成型及控制工程 132 班

毕业时间： 2017 年 6 月

联系电话： 13247085876

编写日期： 2014/4/13

目录

前言	3
自我认识	4
1. 自我评价	4
2. 我的兴趣	4
3. 我的优点	4
4. 我的劣势	4
5. 解决方法	5
对专业的认识	5
1. 专业介绍	5
2. 课程设置	6
3. 就业去向	7
职业环境分析	8
职业目标规划	9
1. 大学规划	9
2. 短期规划	10
3. 中期规划	10
4. 长期规划	10
规划评估与总结	11

前 言

大学生职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生
涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人
职业生
涯的主客观条件进行测定、分析、总结的
基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行
综合分析
与权衡，结合时代特点，根据自己的职业
倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现
这一目标
做出行之有效的安排。生涯设计的目的
绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一
份合适
的工作，达到与实现个人目标，更重要的是
帮助个人
真正了解自己，为自己定下事业大
计，筹划
未来，拟定一生的发展方向，根据主客
观条件
设计出合理且可行的职业生
涯发展方向。大学生职业职前生涯规划是
为我们的
梦想插上
了翅膀，让我们在人生战略上更胜人一
筹。人如
果不能为自己制定一个好的目标，那么
就像在
大海中航行的船舶没有目的地一样，会
在茫茫
的大海中随波逐流，最后沉没。职前
生涯规
划是一个认真思考的过程，一个经过
独立思
考而坚持错误观点的人远远比一个不
假思索
而接受正确观点的人更加值得肯定。

自我认知

1. 自我评价

我认为我是一个有上进心，有责任感的人，我会尽自己最大的努力去完成我的任务，达到我的目标，同时我也有创新精神，这正是创业的先决条件，不管是就业、择业或者是创业，都是一个艰难的过程。只有有坚定的信念做基础，制定完善的人生职业规划，才不至于在激烈的竞争中被淘汰，才能在起跑线上取胜与人。

2. 我的兴趣

业余爱好丰富 读书、听音乐、看电影，喜欢读中外著作，特别是人物传记。

3. 我的优点

学习成绩优秀，担任过班委、学生干部，班级群众基础好，动手能力较强。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，人际面广。

4. 我的劣势

英语成绩一般，人生阅历还不是很丰富，社会实践少，系统分析问题的能力还较弱。

5. 解决方法

积极争取条件，增加社会实践次数，从而增加人生阅历，努力学习英语知识，争取大学期间过四级，努力完善对问题的系统分析能力。充分利用校园环境及条件优势，博览群书，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质。

对专业的认识

1. 专业介绍：

本专业培养具备材料科学与工程的基础理论、材料成型加工及其控制工程、模具

设计制造等专业知识，能在机械、模具、材料成型加工等领域从事科学研究、应用开发、工艺与设备的设计、生产及经营管理等方面工作的高级工程技术人员和管理人才。

本专业分为四个培养模块：

（一）焊接成型及控制：

培养能适应社会需求，掌握焊接成型的基础理论、金属材料的焊接、焊接检验、焊接方法及设备、焊接生产管理等全面知识的高级技术人才。

（二）铸造成型及控制

这是目前社会最需要人才的专业之一。主要有砂型铸造、压力铸造、精密铸造、金属型铸造、低压铸造、挤压铸造等专业技术及专业内新技术发展方向。

（三）压力加工及控制

分为锻造和冲压两大专业方向，在国民经济中起到非常重要的作用。

（四）模具设计与制造：

掌握材料塑性成型加工的基础理论、模具的设计与制造、模具的计算机辅助设计、材料塑性加工生产管理等全面知识的高级技术人才

2. 课程设置

主要课程：高等数学、大学物理、基础外语、马克思主义哲学原理、计算机应用、机械制图、电工电子技术、金属学、材料冶金与成型工艺、材料成型设备及方法、材料成型微机应用、先进制造技术、检测技术与控制工程、技术经济、CAD/CAM 基础、表面

工程学、焊接冶金学、金属材料焊接、焊接方法与焊接设备、焊接检验、塑性成型理论、橡塑材料成型工艺学、橡塑成型模具、金属冲压工艺与模具设计、模具制造技术等专业基础和专业课程知识等等。

主要实践性教学环节：包括金工实习、机械热加工实习、机械设计课程设计、专业实习、综合设计、毕业设计（论文）等。

主要专业实验：包括材料冶金与成型工艺综合实验、材料成型设备方法综合实验、材料成型自动控制综合实验等。

3. 就业去向：

毕业后进入钢铁企业、机械制造业、汽车及船舶制造业、金属及橡塑材料加工业等领域从事与焊接材料成型、模具设计与制造等相关的生产过程控制、技术开发、科学研究、经营管理、贸易营销等方面的工作。与机械类专业有着类似的就业方向及成长路线。同时，由于就业方向单位多属重工单位，工作环境不是太理想。

职业环境分析

材料成型及控制工程是研究热加工改变材料的微观结构、宏观性能和表面形状，研究热加工过程中的相关工艺因素对材料的影响，解决成型工艺开发、成型设备、工艺优化的理论和方法；研究模具设计理论及方法，研究模具制造中的材料、热处理、加工方法等问题。是国民经济发展的支柱产业。也是我国较多工科院校开设的重要专业。但由于专业比较偏向于经验，所以刚毕业的大学生往往因经验不足难以做出成绩，需要一段时间去磨练与适应。机械类主要是开发与设计机械零部件和绘制产品装配图及零部件图，通过利用高校学习的优势，来掌握核心技术，对图纸、说明书、产品样本进行分类管理，测绘备件、修改图纸并确认与会签，只要在学习生涯中认真学习，努力实践，就能在就业时获得优势。

材料成型及控制工程专业毕业生就业前景非常好，就业领域宽，可在机械、电子、电器、汽车、[仪器仪表](#)、能源、交通、[航空航天](#)等行业内从事材料和产品的研究与开发、

工艺设计、模具设计与制造、质量检测、营销售及管理或在相关的研究部门和高校从事科技研究和教学。

考研可报材料加工方向的研究生,如锻压,冲压,模具设计与制造等;也可报考焊接方向的研究生.材料成型专业整体就业好,相比之下焊接专业很好好就业的。如有机会能考研还是建议试一下,有的专业读了研反而不好找工作,但是对于材料成型及控制工程专业这个多学科交叉融合的工程技术专业,读了研一时不会愁到时不好找工作,另外肯定的是读了研出来待遇肯定比本科要好的多。

职业目标规划

一、大学学习规划

1. 努力完成学业,争取优秀毕业生称号。
2. 每学期都要获得奖学金。

3. 英语过 6 级。
4. 每个月阅读一本自己感兴趣的书籍。
5. 保持良好作息。

二、短期职业规划（3-5 年内）

这个时期为熟悉适应期：利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。而且这个时期主要一就业为工作的重心，把主要的精力放在就业上，找一个好的工作，找一个适合自己的位置。

三、中期职业规划（5-15 年内）

这个时期为稳步发展期：在此 10 年左右的时间里，努力奋斗，使自己在本单位、本岗位上业务精湛，并小有成就，了解自己岗位的专业知识，并不断学习新的知识，保持永远进步的状态。在这个时间段也尝试自己创业。

四、长期职业规划（15-30 年内）

这个时期为事业有成期：此为职业生涯发展的黄金时期，应抓好这一阶段，使本人发展到个人事业的顶峰。尝试发表与本专业有

关的研究性论文报告，为专业研究做出贡献。这时还应该投身慈善事业，为那些需要帮助的人提供帮助，献出自己的爱心。

规划评估与调整

制定了计划并不代表就一成不变，如今社会发展之快，要与实俱进。根据实际情况随时调整。一般情况下，每半年根据自身发展和周边环境进行总结补充，有意外因素及时灵活修正。

规划总结

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，一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！是的，脚比路长，远方无论多远，只怕没有追寻的双足去抵达。人生亦是如此，我们不怕目

标的高远,只怕没有追寻的勇气、热情、执著.....只要头时时燃烧着坚定的信念,一往无前地进行下去,就会惊讶地发现----很多所谓的远方,其实并不遥远.用我们的热情和智慧扬起理想的风帆,用我们青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫,把握了方向;当我们勤字开头,不懈地摇桨时,命运的闸门会向我们敞开,诱惑的人时刻也终将到来!