

# 我的职业生涯规划书



大学：长春工业大学

学院：机电工程学院

班级：110113 班

姓名：田

学号：20110111

# 卷首语

人生的发展就像写文章一样，要想挥就一篇言辞优美意境超凡的妙文，灵感固然是重要的，但落笔前的谋篇布局、剪裁取舍却也是必不可少的重要程序。对一个行动着、成长着的人来说，著文的灵感就像是生活中稍纵即逝的各种机会，而那落笔前冥思苦想的布局筹划，则恰如我们对于自己人生发展的科学规划与合理定位。灵感之光强求不来，谋划之道却能习而得之。

作为一名大学生，人生的后一段还是一张白纸，她在等待着我们去描绘，去谱写。可是毕竟时不待我，人的一生不会有太多的春秋要我们去等待。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战的另一个重要利器。

凡事预则立，不预则废。一个没有规划的人生，犹如大海上一艘随波逐流盲目飘荡的船，纵然有最先进的航海设备，也依然会迷失在生活的旋涡里，最终与出发时的理想失之交臂。歌德说：“谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，就永远是一个奴隶。”所以，规划自己的人生是掌握自己命运的开始。

面对几十年倏忽即逝的生命卷轴，是庄重认真地为自己的人生规划出浓墨重彩的壮丽诗篇，还是要信手涂鸦随意拼凑出一个又一个残缺的遗憾？答案当然是前者。

对于每一个人来说，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，如果一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？有目标才有动力和方向，因此在认清自我的现状的基础上，我决定为自己拟定一份职业生，借此来规划我的人生。

# 目录

## 一、天生我材必有用——自我认知

（一）自我评价

（二）他人评价

（三）成就事件分析

## 二、立志欲坚不欲锐——职业认知

（一）外部环境分析

（二）职业清单

（三）职业认知小结

## 三、宝剑锋从磨砺出——计划与路径

## 四、监测与修正

（一）评估的内容

（二）评估的时间

（三）规划调整的原则

# 正文

## 一、天生我材必有用——自我认知

我来自山东省的一个普普通通的工人家庭，是家中的独子，父母学历不高但却都非常重视学习，希望我出人头地，因此为也承载着家人的希望。小学成绩一般，中学成绩开始突飞猛进，2011年参加高考。经过高考的激烈争夺考入长春工业大学，就读于机电工程学院学习机械电子工程专业。

考入大学就已经改写了家族的历史，但是我还是要继续书写属于自己的历史。但进入大学后随之而来的就是无尽的迷茫，实现了进入大学的目标后就没有了目标，毫无斗志和动力可言。整天庸庸碌碌无作为，整个人就是混日子，后来与一位学长的促膝长谈后我明白了读大学的真正意义不是为了混一张文凭，不是仅仅为了获得今后谋生的手段，更重要的是要学会思维方式的转变和提升，让自己成为一个知识更丰富、做事更有勇气更果敢的人。在这样的指导思想下，我开始了最初的自我规划。我开始努力学习，积极参加社团活动，并在学好本专业的基础上涉猎一些其他方面的知识。年终考试喜获二等奖学金，内向的我变得成熟干练。基于我所学专业 and 性格，我发现我适合做一名机械设备技术员。

俗话说“知己知彼，百战不殆”，知己，犹如水之源，木之本，认识自己，是实现人生规划的第一步。从古老的斯芬克斯之谜到德尔菲神庙前石碑上刻着的“认识你自己”，再到现代心理学的自我认知，认识自我一直以来都是人类生命历程中永不衰退的命题。

### （一）自我评价

1. **职业兴趣**——即喜欢干什么。“兴趣比天才重要”。只有对所从事的工作感兴趣了，才会把工作当成一种享受，才能长时间保持高效率而不疲劳。我喜欢独立思考，喜欢钻研，在倾听他人意见和发表个人见解方面具备了一定的优长。

随着自己学习的不断深入，我的职业兴趣点也渐渐凸显，一是喜欢与他人进行深入的思想交流，二是知识面广，三是擅于通过交流和接触他人发现事物的本质。我想这样的职业兴趣与机械设备技术员所需要的个性特质是十分契合的。

**2. 职业价值观**——即一个人最看重什么。价值观和人生观决定了个人的行动方向、思维方式及处事态度，决定了个人的成就与未来。如果一个人能够早早定位自己内心深处追求的东西，及早有个方向，会获得更多的成功与机会。霍兰德根据工作价值标准划分了 9 种职业价值观：

1. 工资高，福利好；
2. 工作环境（物质方面）舒适；
3. 人际关系良好；
4. 工作稳定有保障；
5. 能提供良好的受教育机会；
6. 有较高的社会地位；
7. 工作不太紧张，外部压力小；
8. 能充分发挥自己的能力特点；
9. 社会需要与社会贡献大。

职业价值观代表在职业选择过程中最看中什么，对我以后的就业工作造成深远的影响，是进行职业决策的重要标尺，正确的价值观对个人品牌的建立产生深刻指导意义。通过测评网站的价值观测评，结果表明我最突出的职业价值观是**追求成就**。

**追求成就**:希望获得的工作，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的我，希望在工作中：**1.**能够比较充分地展示自己的独特之处；**2.**能够充分感受自己完成任务后的成就体验；**3.**能够提供自我提升与发展的空间与机会；**4.**通过自己的努力付出，得到应有的成果。

**3. 职业能力**——即具备怎样的和职业相匹配的能力。不同的职业对能力的要求各不相同，如果个人在进行职业生涯规划时选择了与自身能力不匹配的工

作，就很难取得职业生涯的成功。根据自我分析，我得到了目前所具有的和目标职业——高校辅导员、高校教育学教师相匹配的职业能力。

**口头表达能力：**口齿清晰，熟练掌握基本语法，能流利表达所思所想，具备良好的演讲及朗诵能力；

◆事例：初中一年级获得市级演讲比赛第二名，并在学校的演讲比赛和辩论赛中获得优异成绩。

**沟通能力：**擅长倾听，能快速得到谈话对象的信任和肯定，能准确恰当地表达个人观点；

◆事例：大一上学期时和同学一起为年级的摄影比赛拉到了 2000 元的外联赞助。

**书面表达能力：**撰写文章，以准确生动的语言表述个人观点的能力；

◆事例：大一上学期期间在校报上发表过若干文章，并积极向各个出版社投稿，多次获得稿费。

**指导他人能力：**指示教导，指点引导的能力；

◆事例：从大一上学期即利用课余时间做家教，辅导高中地理，得到学生和家长的的好评。

**交往与合作能力：**待人诚恳，善于与人合作，发生矛盾时能够公正中肯地进行评判；

◆事例：大一参与组织策划年级迎新晚会和元旦晚会，具有较强的团队协作能力。

**阅读理解能力：**对文章的字句、内容能整体把握并能挖掘其深层意义；

**说服能力：**在交谈过程中尽可能运用各种技巧去说服受众的能力；

**收集和处理信息能力：**能对获得的信息进行归纳整理、分层次，并根据要求进行相应处理；

**适应变化能力：**刚到一个新环境就能在很短的时间内适应，对生活中出现的各种变化也能根据自身做出调整。

4. **个性特征**——即我具有怎样的性格。有句话叫“播种性格，收获命运。”若所从事的职业与自己的性格相吻合，工作起来就会得心应手，心情舒畅，更容易取得成功，反之便会阻碍工作的进行。

性格表现	形成原因
善良、正直、诚实	父母自小对我要求严格；父亲为人耿直温和，言传身教对我影响很大
有责任心、擅长与人沟通、有主见	家庭教育方式民主平等，父母非常尊重我的意见和选择
热心，乐于助人，善于换位思考，懂得分享	家庭和睦温馨，充满关爱
环境适应力强，独立性高、稳重	15岁起即独自一人在外地读书，常年住校；自幼参加各种比赛，心理素质较好

## (二) 他人评价

关系	评价及建议
亲人	有理想有志气，聪明好学，尊敬师长孝敬父母，比较有主见，各方面能力都很好。不足之处在于有时过于要强，求胜心切易显得急躁，抗压能力有待提高。
朋友	积极认真，灵活干练，大方得体，意志坚强，工作能力很突出，口才极好，善于随机应变。但有时易冲动，偶尔会出口伤人，过于强势给他人造成压迫感。适合做领导型的工作。
老师	学习主动，很有思想，认识问题比较到位，理解能力很强，品行端正，是个踏实值得信任的学生，综合素质不错，缺点是有时有些放不开。适合搞研究。



### (三) 成就事件分析

**事件一：**大一时克服种种困难，成功和同学一起为年级的摄影比赛拉到了2000元的外联赞助。

分析：在这一过程中充分发挥了自己善于沟通和说服他人的能力，也反映了我具备比较好的心理素质。

**事件二：**大二大三顺利完成两个科研项目，并获得校级优秀科研团队的荣誉称号，在核心期刊上发表一篇论文。

分析：运用独特的分析视角，为项目开题提供了基本的研究思路，并编制了项目问卷的大部分题目。

**事件三：**大三暑假通过层层选拔参加了北京师范大学社会发展与公共政策学院举办的暑期“优秀大学生夏令营”活动。

分析：运用自己良好的书面表达能力和坚持不懈的精神，努力争取自我表现的机会。

## 二、立志欲坚不欲锐——职业认知

### (一) 外部环境分析

如果将职业规划比作一场战役,那么战役要想胜利,除了准确认知自我的“知己”,还必须对外部的就业环境进行全面而详尽的了解,这就是“知彼”,双管齐下,内外结合,才能让自己的职业规划更科学更合理,更具有指导个人前途的实际意义。

**学校环境分析:**我现在所学的专业是我们长春工业大学的头牌专业之一,我曾有过一次数学建模体验,从学校的教学体系以及我所学的专业来看,我觉得我们学校还是很有优势的。在师资配备和教学科研方面具备非常强的实力,为我学好专业知识提供了良好的客观现实条件。

**社会环境分析:**我国经济发展迅速,政治稳定。国家对人才的需求越来越大,不断对高校投入经费,大学生越来越多,就业岗位增长速度慢,大学生就业竞争激烈。机械电子工程是工科专业,应用面非常广泛,就业也相对容易。毕业生可进入企业、科研院所、政府机关、高等院校等部门,从事机电系统设计、计算机辅助设计与制造、电气控制、工程设计与开发、控制系统设计等方向的理论研究、试验测试、产品开发、技术管理等工作。具体到地域,主要集中在东北、山东、湖北、江苏等机械发达地区。

**职业环境分析:**有机电控制及自动化、机器人技术、机械系统动态测试与故障诊断、现代传感器与测控技术、机电产品设计与控制如就业形势、就业政策、竞争对手等本专业培养工矿企业生产第一线需要的机电一体化专业高等技术应用性专门人才,掌握从事本专业领域实际工作的基本能力和基本技能,简单的设计和技改能力、快速处理机电故障的能力。毕业生主要在工矿企业从事机电设备和生产线的安装、调试、运行、维修等工作。主要专业课程:金属工艺学、工程力学、金属材料及热处理、电路分析、公差配合与技术测量、电力拖动及控制、

AUTOCAD、电子技术、机械设计基础、测试技术、液压传动、机械制造工艺学、金属切削原理与机床、工厂供电、单片机控制技术、可编程控制技术、机电一体化技术、数控机床及编程等。

自年初起，一汽-大众致力于合理规划和布局营销网络，提升销售质量和服务质量，力争更好地实现对用户的承诺，更好地让用户体验到大众品牌提供的关爱。销量的增长也反映出消费者对一汽-大众的高质量的产品和服务的肯定。

2012 年一季度的迅猛增长则为未来的发展奠定了更为坚实的基础。产品构架不断丰富，水平不断升级，体系能力不断完善，一汽-大众正在扎实地做大做强；为 2015 年实现 165 万辆的产能规模、打造中国最优秀的合资企业、成为高品质汽车的代名词，一汽-大众正在脚踏实地地向着这些目标迈进，基于这样的职业现状，我认为要想使自己的职业道路更有前途，工作的同时必须兼顾学习，只有克服一切困难不断地充实和提高自己，才能在职场中脱颖而出，使自己的发展更有后劲。

## （二）内部环境因素

内部环境因素	优势因素（S）	弱势因素（W）
	乐观向上、兴趣广泛、适应力强、勤奋好学、脚踏实地、认真负责、坚毅不	没有具体实践，就缺乏实际的工作经验，对于市场上的动态了解的太少，对于即

	<p>拔、对学习有上进心，勇于迎接新挑战，有较强的适应能力及团队精神，不断提升自身的能力与综合素质。忠实诚信，做事情始终坚持有始有终，从不半途而废。吃苦耐劳追求完美。</p>	<p>将步入职场的我们非常不利</p>
<p><b>外部环境因素</b></p>	<p><b>机会因素（O）</b></p>	<p><b>威胁因素（T）</b></p>
	<p>我们学校是长春一汽等用人单位招聘人才的一大途径之一，同时我的专业在长春比较热门，因此，我们有很大的机会做到一毕业就能找到工作。</p>	<p>人数较多，然而用人单位对应聘人员有较高的要求，同时需要人数较少。竞争较大</p>

### (三)、职业认知小结

机械电子工程专业培养具有机械电子工程专业基础知识与专业技能，能在生产一线从事机械电子工程专业产品的设计制造、控制开发、应用研究和生产管理等工作的应用型高级专门人才；培养能在中、高等职业教育领域从事机电一体化专业的理论教学、专业实践指导和学生管理工作的复合型职教师资。经过以上对职业环境的全面分析，就目前来看，我所学的机电专业的就业面还是很广泛的，就业压力相对能小一些，就业市场上的职业情况很适合我，这个专业看似是个铁饭碗，但即使这样我也不能放松我对就业问题的重视，未来的发展是多方向的，我会强化专业知识，多方面发展自己，这样我就不会为了将来的就业而犯愁。

### 三、实施计划

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	策略和措施	备注
短期计划 (大学计划)	2012年~2015年	大学毕业时专业扎实，具备一定的工作能力	1.大一要学得尽可能扎实，结交更多的朋友，拓展交际同时开始尝试了	1.认真学习专业知识，多交朋友增强交际能力，多参加各种实践活动。课余时间	大一要适应大学生生活，扎实基础知识同时参加活动交友；大二尽可能接触市场了解公司的工作流程以及公司对本专	依据自己

实践经验相关的 做些兼职工 业的用人要求；的自身情  
况，自身的  
产业要求。作。认真备考大三强化已学  
四六级。1.多 知识并考察就 工作兴趣  
大二要取 到工厂公司做 业情况，同时多来 进行自  
得学校的 兼职了解他们 学一些技能。大已 未来的  
部分荣誉 的人才需求。 四为就业的准 详细规划，  
使得自己 并获得工作经 备，在学校尽量要 具体详  
树立一定 验。 表现自己，同时 细 并且 要  
的威信。 尽可能参加一 认识到它  
些实际点的工 的重要性。

## 2.大三大四

尽可能强 作，扩充自己的  
化自己的 工作经验。

实践能力，  
最好有机  
会到公司  
实习，了解  
公司的经  
营模式。

中期计划  
(毕业后  
十年计  
划)

毕业后 毕业后不  
的这十 必过早得  
年间要 找到工作  
在企业 可以先了  
公司里 解市场，然  
树一 后依据自  
定的威 己的 能力  
信，依 来推销自 适应职场、三  
2015年~ 脉积累(知脉、  
2025年 靠自己 己，到达企 人脉、钱脉)、  
的能力 业后，发挥 岗位转换及升  
取得一 自己对市

努力认真工作，  
发挥特长，尽可  
能表现自己。

定的低场的了解 迁等

位 发扬自己，  
慢慢增强  
自己的地  
位跟能力。

长期计划 2025 年~继续奋 此时的我 能够在工作上

2040 年 斗，争 应该有一 取得业绩、让  
(毕业后 取成为 些创新研 我的家人生活  
十年或以 公司的 究，并且能幸福快乐。  
上计划)

领先人 够在企业  
士，在 有一定的  
公司树 职权，至此  
立权 我会接受  
威。 身边人的  
意见，多培  
养有素质  
又能力的  
年轻人

指导下一代向  
更高更远的方  
向发展。

1. **学习生活方面：**学习积极主动，成绩稳定，争取奖学金机会；大一下学期机械从业资格证书；英语功底扎实，大二上半学期通过大学英语四级考试，下半学期通过英语六级考试；大三上学期考取普通话一级乙等资格证书，并利用课余时间修完法语二学位，获得毕业证。

2. **学生工作方面：**积极参加各种社团活动，在不同组织的学生工作经历学习优秀的做事方式和先进的工作理念，提升了我的沟通能力和领导能力，也让我对机械类专业更加热爱，为我今后工作打下一定的基础。

**关键任务：**获取保研资格，部门实习，毕业论文及答辩；

**任职准备：**1. 阅读和职业相关的书籍；2. 向身边的辅导员同志请教学习，多

和他们交流，获取一些宝贵的工作经验；3. 定期参加学校举行的培训研修班，巩固和深化自己的理论知识。

**保持健康：**每周上两到三次健身房，平和心态，合理膳食，保持规律的作息。

本人现正读大一，我的计划总体是要在大学毕业时要习得扎实的专业知识，具备一定的工作经验。1. 大一要扎实基础知识，多参加实践活动，多与他人交流。对专业知识初步接触。2. 达到英语六级。专业知识扎实，具备一定的工作经。具体要认真学习专业，同时步入社会参加实习等小活动，做些兼职工作。多到工厂公司做兼职了解他们的人才需求。并获得工作经验以及一些工作指导。

毕业后的十年的计划总体是如毕业后第十年时要达到在某公司成为中型人才或中职人员，取得一些技术成果例如科技创新发明。具体要毕业后第一年了解市场已经我的专业适合的公司。接下来的几年我的工作能力要有更大幅度的提升，在以后的几年中要潜心专研有所创新，向中层人才发展。

毕业后的十年以后的计划总体是要成为企业的名流，让我的家人父母辈为有我而骄傲。具体要在工作上有很多业绩，同时可以为公司企业提供一定的技术指导，为我所工作的地方提供更好的建议，同时为公司下一代的人才培养给予适当的建议，如果可能我希望我能亲自培养选拔下一代为公司工作的人员。

之所以在这里没有做出具体的实施方案，是因为我认为未来还具有不确定性，到时所处的生活环境以及工作环境都会影响具体计划的设定，所以现在的我给自己制定的是明确的方向和总的目标，到了合适的时候我会制定出具体的方案。

在人生的不同阶段，不仅要有总的计划，还要有具体的阶段计划、年计划、月计划、周计划，以及每天的计划，这样生活才能防止我偏离通向目标的轨道。我相信，有了大方向，就犹如一棵树有了坚强的树干，日复一日，一定会枝繁叶茂。



## 四、监测与修正

人们常说“计划不如变化快”，的确，生活不可能总是按照我们预设的计划按部就班地往前推进，面对未来那些无法预知的人生变数，要想使自己的职业发展不偏离自己的人生理想，我们就必须根据实际情况不断评估和修正自己的生涯规划。

### （一） 评估的内容

**职业目标评估**（是否需要重新选择职业？）假如机械设备技术员生涯过后发现自己不是像想象的那样适合和喜欢这份职业，那么我将继续深造，转而做一名机械设计师；

**职业路径评估**（是否需要调整发展方向？）假如在从事工作一年后，被借调到了其他部门工作，则要根据情况调整自己的工作重心和学习重心。

**实施策略评估**（是否需要改变行动策略？）如果策略实施不够理想，我将对照实际实施情况及时恰当的修改。

**其它因素评估**（当出现身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况时）具体情况具体分析。

### （二） 评估的时间

**学习阶段：**每学期评估一次并根据实际情况进行调整；

**工作阶段：**每半年评估一次并根据实施情况作出规划；

在研究生毕业及博士毕业这两个大的转折点，我将详细评估计划的执行情况以应对新的变化。研究生毕业后，我将重点评估是参加工作还是读全日制博士学位；博士毕业后我将重点评估是侧重做科研工作还是在高校从事教学工作。

当出现特殊情况时，我会自然顺延评估时间，但会保证对前段工作进行评估。

### (三) 规划调整的原则

遵照 SMART 原则：

SPECIFIC（明确的）：计划的设定是否明确、具体。

MEASURABLE（可衡量的）：计划的实施状况是否有可衡量的标准。

ATTAINABLE（可达成的）：计划是否具有较高可行性，是否易达成。

RELEVANT（关键的）：计划是否指向关键目标，是否有侧重点。

TIMETABLE（时间表）：计划是否对应具体时间，各阶段目标是否合理协调。

# 结束语

计划定好固然好,但更重要的,在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标,只说不做到头来都只会是一场空。然而,现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点,每个人都应该有充分心理准备。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。对我们每个人而言,如何体现“以人为本”的人才理念,关注人才理念,关注持续成长,职业生涯规划是一种有效的手段;而对于每个人而言,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。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,有了目标才有动力。

在遇到突发因素、不良影响时,要注意保持清醒冷静的头脑,不仅要及时面对、分析所遇问题,更应快速果断的拿出应对方案,对所发生的事情,能挽救的尽量挽救,不能挽救的要积极采取措施,争取做出最好矫正。相信如此以来,即使将来的作为和目标相比有所偏差,也不至于相距太远。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。但是,无论眼底闪过多少刀光剑影,只要没有付诸行动,那么,一切都只是镜中花,水中

月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，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。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！

毛主席有这样一句话：最无益莫过于一日曝，十日寒，恒为贵，何必三更眠，五更起。为了我的辉煌人生，我会笑对挑战，因为我的人生要我来挑战，我的未来只有我可以定义。

我时常想什么样的大学生活才是完美的？无数莘莘学子带着朝圣般的虔诚得从五湖四海来到梦中的“象牙塔”，然而大学究竟给了我们什么？有的能力突出，才华横溢；有的却成绩平平，毫不自信。为什么身出名牌大学的同学被用人单位拒之门外，而普通大学的同学却成了香饽饽？到底是大学改变了他们，还是他们借助大学平台改变了自己。

现如今，身为大学生的我们却在一年年，一天天消磨时光的日子里挥霍着自己的青春。一年又一年，青春的日子从我们每一个人的身边无声无息的飞过，抓也抓不住，追也追不回来。难道我们真的愿意在那样的生活中日复一日，年复一年的消磨我们的大好时光吗？年轻的人啊，你（我们）情愿吗，你（我们）甘心吗？，

我们的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来一定会

追悔莫及（我们不是已经在追悔我们的高中时光了吗？）。于是，经过一番深刻的思考分析和充分的思想准备之后，我决定好好地把自己的未来大学职业生涯设计一下。在充分识别自我、认识自我、评定自我的基础上，制定可行的规划，明确可行的目标，为实现辉煌的人生奠定坚实的理论政策准备。