

(机械专业)大学生职业生涯规划范文三篇

机械系大学生三年职业生涯规划

第一章：认识自我

一、自我认识

从个人性格和个人能力等看来，自己是个性格稍内向的人；有着扎实的学习能力；喜欢逻辑推理，实践和动手操作；喜欢从事一些操作性强的工作。

二、他人评价：

1、父母：安静、懂事听话，比较顾家，但比较胆小，为人处事有时表现得不够成熟。

2、学长：工作认真积极而且负责，做事比较细心，懂礼貌；不太善于处理突发事件。

3、朋友：生活乐观向上，充满激情，爱笑，有较强的人际交往能力。动手能力比较强。

小结：从他人对自己的评价中，我发现了自己的优缺点。因此在以后的日子里，我要继续保持自己的优点并进一步改正自己的缺点，培养一名工程师所要具备的素质。

第二章：职业环境分析

一：就业形势分析

1、全国大学生就业分析：

20xx 年应届毕业生规模是本世纪初的 6 倍，20xx 年高

校毕业生人数为 660 万人，“十二五”时期应届毕业生年平均规模将达到近 700 万人。

2、梦想职业就业分析年轻的机械工程师在未来十年中的期望，最普遍的两项是继续教育和职业引导（有经验的忠告、咨询、榜样）；在中年机械工程师中，未来十年的最大期望是继续教育、职业策划和能力更新；而对于有经验的机械工程师，未来十年的主要期望是继续教育、寻求新职、策划前程。由此看出，新经济的新要求反映到机械工程师对自己理想和前程的设计，都是首先希望继续教育和职业转移，都是要求自己不断适应、不断学习提高并寻求更合适的自我实现。这是大大不同于以往的就业观念、奋斗目标和择业理念的。如果稍为仔细一点观察我们的周围，这样

的趋向也在悄悄向我们走来。

在所有未来机械工程师必须具备的能力中，结合我国机械工程师的实际情况，应该特别强调创新和学习能力是最重要的基本品质。主席曾指出指出：“创新是一个民族的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力”；科技部长徐冠华不久前提到：“只有敢于打破常规、标新立异，才能获得不为旁人所知的真知灼见。因循守旧、墨守成规都与创新无缘。”可见创新之重要。

随着我国工业化进程加快，国内需要大量的高级工程师。高级工程师将位列国内十大最短缺的职位的一、二名！

但调查也同时指出——有不少求职者尚未能满足企业需要！

小结：我的目标职业前途一片光明，但道路也比较曲折，要求我要有一定的专业知识，这样我更应加倍努力学好专业知识！而且要学会运用知识，增强创新能力。

二、目标职业要求分析 基本要求，作为一名合格的机械工程师，必须适应一系列的新要求，其中最主要的是：高新技术产业化的要求、机械制造业结构调整提高素质的要求、机械工程师业务向广大服务领域扩展的要求以及适应全球化竞争和国际性合作的要求。应努力提高自身的综合素质，成为具有良好职业道德和创新理念，掌握机械制造技术，懂得经济、管理知识以及有关国际通则的新一代机械工程专业技术人员。

大纲所列考试内容，体现了一名合格的机械工程师应具备的各个方面的基本知识、相关知识与技能。要求我们不仅要大学所学的主要基础与专业知识，更重要的是大学毕业后应扩展的新知识，因此，我必须要有扎实的大学基础，毕业后踏实的工作实践并且边工作边接受继续教育的不断积累！

总结：

通过对就业形势、目标职业（机械工程师）的分析，我清楚认识到机械工程高级师是一个充满机遇与挑战的职业，机械工程师的工作环境与内容也符合自己的兴趣；从整

体情况和未来趋势看，我把工业界选定为我发奋目标的方向是任重而道远的。在今后八年里，这将是我一直奋斗的目标！

第三章：职业目标的实施

“机会往往只青睐于有准备的人”。我将把我的目标分为近期、中期、长期

目标三个阶段实施。

一、基本路线：

普通职员→技术人员→工程师助理→机械工程师(通过考取资格认证)→专业工程师(通过考取资格认证)→高级工程师(通过考取资格认证)

二、目标拟定：

近期目标：（大学生活阶段）

大学二年级

1、考取英语四级证书

2、通过国家二级计算机 c 语言考试

3、认真学习专业知识，完成必修课，拿到奖学金

4、涉猎各方面的书籍，了解其它领域与机械专业的交汇知识，奠定工程师的扎实基础

5、多与他人沟通，建立起良好的人际关系网；加强口才，能流畅清晰的表达，增加自身竞争力

6、能熟练操作 AutoCAD 等制图软件

大学三年级

- 1、争取考取英语六级证书
- 2、通过国家二级 C++ 等级考试
- 3、定期到图书馆阅读相关专业知识，并深入研究
- 4、保持优异学习成绩
- 5、暑假期间到工地或公司进行实习，积累经验
- 6、继续加强口才，多与他人沟通
- 7、考虑考取研究生
- 8、巩固好专业知识，做到各门功课融会贯通，形成思维框架
- 9、保持优异成绩
- 10、到图书馆借阅一些求职方面的书籍，让自己对的面试技巧有所了解
- 11、多参加一些招聘会，体验现场，积累求职经验
- 12、多看一些其它领域书籍，丰富自己的文化底蕴，如看人文社科学类的书或名著等
- 13、深入学习英语，为求职时多添一份自信
- 14、多向毕业的师兄师姐交流，学习求职经验；认真完成毕业设计以及毕业论文，争取得到优秀的成绩
- 15、努力加深对理论的学习，完善自我，同时提高自身能力
- 16、多方面了解用人单位的相关信息
- 17、多阅读一些建筑行业的书籍，并深入研究。

18、了解社会、认识国情，增长才干，为今后的工作做铺垫

19、机械工程师是个需要极强责任心的工作，需要严谨细致，不能有半点马虎。所以要形成一个严密而又清晰的思维，培养对待工作一丝不苟的精神。 中期目标：（工作初期阶段）

毕业后一至三年

- 1、先在一家公司任职普通职员
- 2、期间，在积累工作经验的同时，了解行规
- 3、提高自身的社会阅历，同时继续努力学习英语
- 4、争取做一名合格的技术人员，多向高级工程师学习，吸取优秀经验，多了解本行的内情，从事一些简单设计工作，做好本职工作
- 5、继续学习机械设计方面的书籍，丰富自我。
- 6、为考取注册机械工程师做准备，一方面要继续理论知识的研究，另一方面提高创新能力。

毕业后三至五年

- 1、通过考取相关证书，争取提升为工程师助理
- 2、熟悉工业行业的情况，深入学习机械全程设计中各个方面的知识，有机会则参加实战
- 3、继续学习好外语，做到能与外语人士做简单的交流

4、多阅读机械设计相关书籍，结合机械设计理论，分析学习各大设计方案，学习设计知识。

5、树立正确的人生观、世界观、价值观，培养机械设计职业道德素质 长期目标：（稳定工作阶段）

毕业五年以后

1、成为工程师助理

2、通过工作锻炼及书籍丰富知识

3、争取考取工程师

第四章：备用方案

职业备选：正所谓天有不测风云，如果当我某天发现我的工程师梦碎的时候，我也有自己的选择。根据自我评估中的职业能力测试的职位建议——希望想从事车辆工程行业，因为家庭周围有很多投身于车辆工程行业的人，希望在他们身边学习几年的时间（实践所得知识往往比书本中的更加容易学习，而且更加容易运用），而且本人对有关物理方面的知识接收的很快。所以此方案有它的可实性，因此是我的备用方案。

第五章：总结

总结：我的青春我做主，我选择了用我的青春去为成为一名机械工程师奋斗，这个选择是经过各种调查和各方面对比才做出的，这是一个适合我的选择！我也有一套适合我的实施方案，这是一个根据我的实际情况而定制的实施方案

案。总的分析家庭交际圈和想定居的城市的社会的行业的分析，再结合自身特点及喜好，所以 众多因素结合起来，就一句话——我的规划，我能行！

第二篇：外语专业大学生职业生涯规划书范文 3100 字

在已经步入二十一世纪的今天，大学生已经与时代接轨赋予了全新的含义，背负着更多的责任，而职业生涯规划对于当今的大学生更显得尤为重要，不仅树立了人生目标，更将理想具体化，指明了奋斗与前进的方向，让我们的人生，不再虚度。以下是外语专业大学生职业生涯规划书范文，仅供参考。

首先，收集整理、消化就业信息

1、了解目前全国大学生就业竞争激烈的大环境

从 20xx 年开始，随着高校扩招的毕业生陆续进入求职市场，我国大学毕业生的人数在今后一段时间内将呈现出明显的上升趋势，根据教育部提供的数据，20xx 年全国大学毕业生总数为 145 万，20xx 年为 212 万，到 20xx 年将达到 280 万。20xx 年已达到 4100 万，在社会需求没有显著增加的情况下，

毕业人数的迅速增长势必导致大学生就业压力的增

大。大学生就业由过去的“精英型”就业向“大众化”就业转变，已经出现农民工、和大学生竞争同一岗位 的局面。目前全国的大学生就业市场出现北京上海等大城市及沿海经济发达地区就业市场明显供对于求，西部等偏远地区供小于求；

中小城市师范生的需求也已经饱 和，而农村对师范类的毕业生的需求得不到满足。就业市场的需求呈现不均衡分布。发达地区大学生就业工资现为 1500 元-3000 元/月不等，中小城市大学 生工资为 800 元-20xx 元/月。由于 20xx 年后升入高中的学生人数开始下降，师范生进入学校的难度会越来越大。

2、知道外语专业就业情况现状

如某校外语专业的毕业生 20xx 年就业率为 95、8%，其中英语师范生一次签约率 55%，专节本学生一次签约率为 36%，日语专业学生一次签约率为 100%， 学生考研率为 13%。在城市内进入公办学校的的只有 4 人、其余进入公办学校的均在县城初高中任教。有 37 %学生进入私立英语培训学校的，有 41%的学生进入外企、三资或涉外企业， 15%学生考研、考公务员、出国或进武警部队。

3、分析预测外语专业可以拓展的就业空间

私立英语培训学校或培训班，各种大小企业的涉外岗位，考公务员、自主创业、英语口语译、同声传译、网页翻译写手等公司岗位

4、明确可拓展的就业空间所需的知识素质技能

具备一定的商贸英语、广告英语、服装英语、保险英语、时政政治英语等各行业的英语知识，网业制作、多媒体、编程等计算机技能，公文写作能力、良好的沟通协调能力、口语表达能力、团队合作能力，应变能力、良好的心理调适能力

第二、客观分析自己的专业水平、综合素质和能力、习惯养成情况

目前我们外院学生普遍存在的问题是：口语表达能力不强、做事的主动性较差、收集处理消化信息能力很弱、抗压能力弱、合作能力不行、考虑问题深度不够、细节问题注意不到、做事应付现象较多 作出正确选择的能力

第三、选择自己的就业方向，确定自己要拓展的职业素质能力内容

无论选择什么职业必须具备职业素质是：良好的思想道德修养素（诚信、奉献、较强的责任感）文化素质（专业知识、公文写作能力、相对宽泛的知识面）

能力（公文协作能力、口语表达能力、团队合作能力、应变能力、创新能力、心理调适能力

第四、作出书面的实现自己未来职业所需综合素质、能力的训练实践计划

第五、职业生涯规划在大学四年中具体时间、内容安

排

职业规划应该贯穿大学 4 年的全过程之中，高校就业指导部门除了要建立了相应完善的就业指导体系和职能部门外，还应该从大学生一年级开始，对他们进行职业生涯规划教育和指导。当然，由于四个年级的学生年级特点不一样，需要采取的方式和途径也不相同，同时又因为学生个体的差异选择的时间和方式途径也应 油酥不同。

大一为了解初探期：学生主要加深对本专业的培养目标和就业方向的认识，增强学习专业的自学性，培养学生的专业学习目标并让学生初步了解将来所从事的专业职业，及专业辐射职业，了解应具备的各种素质，强调在学习活动生活注意培养自己把小事平常事做细做实做完美的好习惯，如在假期安排“按星级宾馆的清扫标准打扫家居”活动，鼓励学生通过参加各项活动，锻炼自己的文字能力、审美创美能力各种能力，学生参加社团、社会实践活动，在各种活动中不断思考总结提高自己。如参与学生自愿者工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，个人的学期工作计划、班级工作计划、活动工作计划等文字能力锻炼，。每一位学生要建立自己“人才库”档案，记录自己的特点、兴趣、职业能力倾向、参与活动、拓展能力、自我评价等内容。形成宽泛的职业生涯规划。锻炼的途径和方式参加是积极参加院系活动，侧重点是强化个人细节习惯的养成锻炼及参加活动后

的审美感悟

大二为定向选择期：应考虑清楚未来是否考研或就业，由于用人单位对毕业生的需求，一般首先选择的是大学生某专业方面的特长，大学生迈入社会后的贡献，主要靠运用所学的专业知识来实现。所以对所学的专业知识要精深、广博，。同时增强英语口语能力和计算机应用能力，通过专业英语四级和计算机省二国二的相关证书考试，了解考研信息、确定考研方向。在掌握宽厚的基础知识和精深专业知识同时，还要拓宽专业知识面，掌握或了解与本专业相关、相近的若干专业知识和技并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己；同时检验自己的知识技能，并要根据个人兴趣与能力修订个人职业生涯规划设计。最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，如参与学生科研工作，参加兼职工作。鼓励学生通过参加针对自己情况的各项实践活动，锻炼自己的各种能力，锻炼的途径和方式参加院系活动或个体自主策划组织活动侧重点是理性分析归纳总结特点，强化活动后的审美感悟渗透、实践创美能力。

大三相对成熟阶段为冲刺期，接近实习、毕业。所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要考研上。在加强专业学习，准备考研的同时，开始把目标锁

定在提高求职技能上，培养学生独立创业能力。如高校可以通过大学生素质拓展活动来锻炼学生的独立解决问题的能力 and 创造性；鼓励学生在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性；参加和专业有关的暑期实践工作；加强和已毕业的校友联系，交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，加大了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，和已经毕业的校友、师哥师姐谈话了解往年的求职情况；希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备 TOEFL、GRE、注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。这一时期的主要锻炼提高途径应为独立自主策划组织开展针对性较强的活动，侧重点是注重活动的细节、全面思考活动活动目鲜明性和意义的深入与外延、强化自身的创美能力。

大四是一个分化决策期，大部分学生对自己的出路应该都有了相对明确规划，找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫不决.学生的目标应该锁定在 工作申请及成功就业上。这时，对前三年的准备做一个全面的分析总结：首先检验已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分；自己需强化和拓展的就业技能是什么。然后，有针对性的对自己进行专项实践训练，尽可能自己在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。强化求职技巧除了参加

常规的就业指导课，还要以宿舍为单位进行模拟面试等训练。同时充分利用学校提供的校园就业网，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，坚持每天上网，了解各行业人才要求、求职案例、招聘信息等内容，积极接受各种择业技巧培训、多参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备等。

考研的同学在时间的安排是：大三下学期看考研书籍的时间占 5%-70；大四上学期看考研书的时间占 95%，5%的时间用来做求职准备。

从大一一开始就正式进入思考设计自己的职业生涯阶段，针对社会环境就业形势不断的对自己的的选择和个人情况进行完善补充，加强自我的拓展实践，从而使自己所学专业知识与社会需求发展、自身潜力与将来职业生涯发展共振。并要求具有坚持性、经常性，因为只有经常做、甚至天天做才能形成习惯、形成习惯才能具备能力素质，才能真正为将来制定的职业目标打下基础，才能真正高质量的完成大学生活，真的实现自我的跨越式发展。