

The background features several decorative elements: a horizontal line at the top, a large blue circle with a gradient in the upper right, a smaller similar circle below it, and a large blue circle with a gradient at the bottom right. Thin blue lines radiate from the top left towards the center.

# 大学生职业生 涯规划书

学院：汽车学院

班级：汽运 1101 班

姓名：李永俊

指导教师：林晓勇

---

## 引言

未来，掌握在自己手中！花开花又落，春去春又回。踏着时光车轮，我已走到 22 岁的年轮边界。“在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？”相信这是现在很多大学生都思考过的问题。古人云：“凡事预则立，不预则废！”现在也有句名言，“世界会向那些有目标和远见的人让路。”在社会发展迅速和竞争如此激烈的社会背景下，“我将来应该干什么”、“我适合做什么”等这些问题老是困扰着我们，所以在大学期间为自己做一份职业规划对每个大学生来说是非常重要的。

当 11 年 9 月 5 日踏入大学的校门时，我已经清楚地知道我的一只脚已经踏入了社会，对于我一个从农村来的大学生来说，就业是我优先考虑的一个问题。现在流行一句话，“大学毕业等于失业”，这句话时刻唤醒我的忧患意识，虽然距离大学毕业还有一段时间，但我明白对就业的准备和打算是非常重要的。所以我根据自己的具体实际情况和社会的实际环境对自己制定了一个较为科学的计划。

---

# 目录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 大学生职业生涯规划书 .....   | 1  |
| 个人资料.....          | 2  |
| 引言 .....           | 3  |
| 目录.....            | 4  |
| 1、自我分析 .....       | 5  |
| 1.1 职业生涯测试报告 ..... | 5  |
| 1.2、360 度评估.....   | 6  |
| 1.3、橱窗分析 .....     | 6  |
| 1.4、自我分析小结.....    | 7  |
| 2、环境认知 .....       | 7  |
| 2.1 外部环境分析.....    | 7  |
| 2.2、专业环境分析.....    | 8  |
| 2.3、职业环境分析.....    | 9  |
| 2.4、SWOT 分析.....   | 9  |
| 2.5、环境分析小结.....    | 10 |
| 3、职业规划设计.....      | 10 |
| 3.1、职业发展目标成立 ..... | 10 |
| 3.2、职业发展路线设计 ..... | 10 |
| 4、计划实施 .....       | 11 |
| 4.1、总衡量、任务目标 ..... | 11 |
| 4.2、分衡量、任务目标 ..... | 11 |
| 5、评估调整 .....       | 12 |
| 5.1、评估内容 .....     | 12 |
| 5.2、评估时间 .....     | 12 |
| 5.3、规划原则 .....     | 12 |
| 结束语.....           | 13 |

---

# 1、自我分析

## 1.1 职业生涯测试报告

### 1. 职业兴趣

通过测评报告可以看出我对实用型和管理型职业比较感兴趣。这事实上也符合我自身的特点。我本身不是一个具有艺术天分的人,对艺术也不是太感兴趣,所以艺术性不是我今后的发展方向。同时我从小接触机械较少,虽然我有一定的创造想象能力和动手能力,但自我感觉自己的创新能力还不足,动手操作能力也不是特别强,所以实际型的职业我不太喜欢。从我的专业分析,我学的是汽车运用技术专业,汽车运用技术专业趋于向两个方向发展:一个是汽车检测与维修,一个是汽车销售与服务。从我自身意愿来说,我比较倾向于汽车检测与维修的工作。

### 2. 职业能力

从职业测评报告和同学,老师等的观点看,我不认为我有作为一个成功管理者和销售者的素质和能力.虽然我会从多方面考虑,从大局出发考虑问题;其次,我有团队精神和与别人融洽相处的意识。我觉得这些都是我所具有的能力。但是作为一名优秀的管理者和销售员来说,仅仅拥有这些是不够的,还应该需要一下几个方面: 1、自信心,在推销产品之前要把自己给推销出去,对自己要有信心,只有把自己推销给客户了,才能把你的产品推销给客户。2 要有良好的意志力,销售工作绝不是一帆风顺,会遇到很多困难,但要有解决的耐心,要有百折不挠的精神,要有坚强的意志力。3,要有良好的心理素质,做销售要面对的每一个客户都有不同的性格,自己受到打击要能够保持平静的心态,要多分析客户,不断调整自己的心态,改进工作方法,使自己能够去面对一切责难。以上三个方面都是我能力达不到的,对我来说也是个硬伤。但相对管理和销售的能力,我的动手操作能力更强,所以在接下来我会更加努力提高自己动手操作能力,身为一个工科学生,动手操作能力是立足之本。

### 3. 职业性格

通过测验我可以看到我的性格特点.从待人来看,我是比较随和,乐于与人交往,这对我的人际交往有一定的好处,但不足之处是我与陌生人比较难交流,不像有的人一遇到陌生人就能立刻打成一片,属于慢热的;从情绪上看,我是一个比较理性的人,遇到问题也往往能够从大局出发,做事比较谨慎。这对我从事实用型的职业来说是一个优势。从创造性看,我比较有想象力,可以从不同的角度

来看一个事物；从性格上看，我比较平和，自律，注重团队精神，这对我今后的发展有所帮助。

#### 4. 职业气质

通过测试我可以看到我的职业气质是多血质和粘液质两种气质的混合型，所以我的性格介于活泼与安静之间，生活有规律、平时较活泼，但有时候也缺乏活力，对细心的工作较难适应！但我觉得我还是偏向粘液质多一点。

#### 5. 职业价值观

在我看来，我的职业价值主要是用金钱来衡量的。其次是舒适的工作环境，舒适的工作环境对我来说也是个重要的因素。但在生活温饱的前提下，我也会选择一个我热爱的职业。职业是一个相当漫长的过程，如果能够从事自己热爱的职业，并为之而奋斗，是一个人一生最有价值的事情。我坚信只要付出足够的汗水和泪水，成功的大门就会自动向我打开。

#### 得分统计表

| 测试     | 现实型 | 研究型 | 艺术型 | 社会型 | 管理型 | 常规型 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 感兴趣的活动 | 6   | 4   | 2   | 7   | 5   | 5   |
| 擅长的活动  | 2   | 3   | 2   | 4   | 5   | 5   |
| 喜欢的职业  | 2   | 2   | 2   | 4   | 5   | 4   |
| 能力类型A  | 4   | 5   | 4   | 3   | 3   | 5   |
| 能力类型B  | 3   | 5   | 2   | 4   | 4   | 5   |
| 总分     | 17  | 19  | 12  | 22  | 22  | 24  |

|     |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 胆汁质 | 题号 | 2 | 6  | 9  | 14 | 17 | 21 | 27 | 31 | 36 | 38 | 42 | 48 | 50 | 54 | 58 | 总分 |
|     | 得分 | 0 | -2 | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | -2 | -2 | 1  | 2  |
| 多血质 | 题号 | 4 | 8  | 11 | 16 | 19 | 23 | 25 | 29 | 24 | 40 | 44 | 46 | 52 | 56 | 60 | 总分 |
|     | 得分 | 1 | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 11 |
| 粘液质 | 题号 | 1 | 7  | 10 | 13 | 18 | 22 | 26 | 30 | 33 | 39 | 43 | 45 | 49 | 55 | 57 | 总分 |
|     | 得分 | 2 | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | -2 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 2  | 13 |
| 抑郁质 | 题号 | 3 | 5  | 12 | 15 | 20 | 24 | 28 | 32 | 35 | 37 | 41 | 47 | 51 | 53 | 59 | 总分 |
|     | 得分 | 0 | 1  | 1  | 15 | 0  | 0  | 1  | -2 | 2  | -2 | 0  | 0  | 1  | -2 | 0  | 0  |

#### 1.2、360 度评估

在我的父母方面，正所谓知子莫如亲，在我的父母看来，我是个性情乖巧、待人平和、爱学习、比较自觉，不会惹麻烦的好孩子，但不好的事自信心不足，在关键时刻老是失误。

在我的老师方面，我高中的一位班主任对我的评价是：“虽然爱好学习，但毅力不是很足，不够刻苦，而且在公众场合较腼腆，对自己不够自信。”

---

在我的朋友方面，我高中的一个好友说我待人平和，理解别人的感受，学习也挺认真，和要好的朋友能玩得很来！但是做事太过低调，表现也不够自信！

## 1.3、橱窗分析

### 1. 橱窗 1、“公开我”

我出生于云南省##县的一个普通家庭，目前就读于汽车学院汽车运用技术专业。身高 1.7 米，身体素质一般，平时喜欢锻炼身体，自认为各个方面可以，穿着朴实，不攀比。

### 2. 橱窗 2、“隐藏我”

对于家庭：我从小就生活在一个幸福稳定的家庭，作为家里唯一的一位男孩子，父母对我疼爱有加，所以我的家庭是非常幸福的。对于学业：从时候我的学习成绩就一直处于中上层，也一直深受老师喜欢。现在我是个对未来一直持忧患意识的大二学生，我坚信知识改变命运，所以在学校我一直在努力提高自己的素质。

### 3. 橱窗 3、“潜在我”

我的探索性、分析能力比较强，想象能力也较丰富，时常能够天马行，但在自己的专业方面总觉得没用上自己的优势，今后我要结合自己的优势把自己的专业学好。

### 4. 橱窗 4、“背脊我”

同学经常说我在公众场合怎么老是像蒸发了一样，一句话也不说。他告诉过我，虽然有时不出风头，沉默是件好事，但是如果像我这样太过沉默就不好了，这样淡出人们的视线，不容易被人记住，特别在将来的交际场合更加吃亏。也有的同学说我好像对自己没什么信心。看来我要改变这方面的不足，要变得活跃一点和自信点。

## 1.4、自我分析小结

通过综合分析自我评估、别人的评价和测评结果三方面，总结出了“我”

- 我是个学习态度好，事业心强，注重个性发展的人。
- 我喜欢从事能充分发挥我自己的个人能力的工程性质的工作。
- 我善于从事与维修、检测、记录有关的工作。

---

综上所述，我从事与维修、检测方面相关的工作比较合适。目前我所读的专业属于汽车行业，该专业也是我喜欢的专业。结合上述所有分析：我计划毕业后将从事汽车检测与维修方面的工作。

## 2、环境认知

### 2.1 外部环境分析

#### 1. 家庭环境分析

虽然一开始我报汽车运用技术专业时，家里并不清楚汽车这个行业，但家里人都支持我的选择，也不断鼓励我。现在，家里人赞成我在汽车检测与维修这个方向发展并给了我很大的精神和物质的支持。

#### 2、校园环境分析

我学院是教育部批准设立的一所以工科为主，经济、管理、文学、理学协调发展的多科性大学。汽车运用技术专业则是汽车学院特色专业之一，为了汽车专业，我院在校内设试验中心面积达 6000 平方米，设备总资产近 300 万元。校外实习基地 1 个。现有汽车检测与维修实验室、汽车电器与电子控制系统实验室、汽车发动机实训室、汽车底盘实训室、汽车零部件检测实验室、液压与气压传动实验室、汽车动力与传动实验室、岗位技能实训室等 12 个。学院的宗旨也是培养应用性人才，但由于今年课程安排得比较紧，动手做实验的机会也不是很多。但学校的图书馆关于汽车和机械方面的资源有很多，可以从书中学习到很多和汽车有关的知识！

#### 3、社会环境分析

自 2002 年之后，中国汽车行业开始进入爆发式增长阶段，特别是随着私人消费的兴起，轿车需求量开始迅速攀升，并成为推动中国汽车发展的一股重要力量。与此同时，中国在全球汽车产业中的地位也逐渐上升。2007 年，中国汽车需求总量为 879 万辆，在全球市场占比从 2001 年 4.3% 上升到 2007 年的 12.2%。2009 年，中国国内市场销售了 1360 万辆汽车，而此前世界最大的汽车市场——美国仅销售 1034 万辆。中国已成为世界上最大的轿车和面包车市场。中国汽车人才研究会提供的数字显示，目前国内的维修人才缺口达 80 万，在未来的 5 年内汽车人才全面紧缺，包括汽车研发人才、汽车营销人才、维修人才、管理人才等。与此同时，全国设置汽车服务专业的高校还不多，规模也不大，再加上中国汽车产业的不断发展，这类人才非常重要，缺口非常巨大。所以汽车服务工程的就业前景还是十分乐观的。

## 2.2、专业环境分析

| 分析项目 | 分析结果                             |
|------|----------------------------------|
| 专业名称 | 汽车运用技术——汽车检测与维修方向                |
| 就业前景 | 汽车检测与维修的就业前景相当广阔，但是对技术和经验的要求相当高。 |
| 就业方向 | 主要面向 4S 店、公交公司、汽车厂、技校教师等         |

## 2.3、职业环境分析

汽车服务工程的汽车检测与维修方向的前景也是比较广阔的，据调查具体的可以有这几个方向：方向一：汽车厂检测员或维修员。方向二：成为技校教师，随着社会经济的发展和国家政策的扶持，现在技校正在快速发展，数量也在不断增加，汽车维修也是很多技校必开的专业，汽车服务工程也就出现了这样一条新路子。方向三：到汽车 4S 店工作。

这几个方向都将是不错的选择，但对管理者要求的素质很高。要有较高的学历，过硬的专业知识，丰富的工作经验。总之，汽车运用技术专业方向的就业形式是不错的，但要成为一名优秀的汽车工程师，还是有一定挑战的。

## 2.4、SWOT 分析

### 1. 我的优势 (strength)

我觉得我的最大的优点就是学习刻苦，有钻研精神。这将对我的专业知识和今后的职业有很大的帮助。我对待生活积极乐观，我相信风雨之后见彩虹。学习能力强，有进取心，自制力强，能合理分配时间，敢于接受挑战、迎接挑战。

### 2. 我的劣势 (weakness)

虽然我的英语基础不错，但自我感觉英语还是不太好，特别是听力和口语，这些都是语言学的硬伤。众所周知，现在在社会上要求的是英语的口头交流，一旦英语处于劣势，将对自己的成功有很大影响。所以我要多锻炼自己的听力和口语。我的自信心不强，对于将来踏上社会，自信心是非常重要的，因此，在今后，我应该多给自己争取展示自己的机会，增强自己的勇气和信心。

### 3. 我的机会 (opportunity)

第一：图书馆关于汽车专业的书有很多，我可以多去看书积累我的专业知识。

第二：尽管我的英语口语不太好，但学校有很多条件可以让我提高我的英语口语。

第三：努力学好专业知识，为今后的工作奠定基础。

第四：多参加活动，增强自己的观察力和组织能力。

#### 4. 我面临的威胁(threat)

汽车服务工程的汽车检测与维修方向所要求的学历并不是要很高，它更要求社会经验要多，专业知识要好，实践动手能力要强、知识涉猎要广等等。尤其是对一个优秀的汽车维修员，自身素质的要求也很高，比如：应当具备良好的心理素质，处理事件的能力。这些是我面临的威胁。

### 2.5、环境分析小结

通过对我职业环境的分析和了解。我认为，汽车检测与维修这个职业对我来说是一个机遇也是一个挑战。我自认为我在一些方面比较适合这个职业，但在一些方面有比较欠缺。而且，汽车检测与维修对一个人的要求很高，所以，我需要不断的努力，来达到这个标准。

## 3、职业规划设计

### 3.1、职业发展目标成立

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 职业目标   | 我将来可能从事汽车检测与维修方面的职业 |
| 职业发展策略 | 我将来可能去中高度发达城市去发展    |
| 职业发展路径 | 我将来可能去走汽车维修工的路线     |
| 具体路径   | 即从一般的维修工—————到管理人员  |

### 3.2、职业发展路线设计

毕业  进入汽车厂的检测部或维修部  进入部门高层

## 4、计划实施

### 4.1、总衡量、任务目标

进入一个汽车厂的检查部或维修部工作，并获得一定的成就，成为一名中高层管理人员。年薪应当中偏上，家庭幸福美满。

### 4.2、分衡量、任务目标

#### 1、长期计划

##### ①第一个十年目标（18 岁-28 岁）：

争取获得汽车维修管理师高级专项职业资格和汽车售后服务管理师，进入规模较大的汽车企业的维修部工作

##### ②第二个十年目标（28 岁-38 岁）：

努力工作，成为企业的高层。有一定的成就和威望，有一定的人脉。有一个和谐美满的家庭，有一个健康快乐的孩子。

#### 2、中期计划

##### ①第一个五年目标（18 岁-23 岁）：

大学毕业，取得大专生学位，考得与汽车维修相关的重要证书和通过在长假实习增强自己的动手能力，并在自己的专业领域有自己独到的见解，能力得到提升，获得一定的成就。

##### ②第二个五年目标（23 岁-28 岁）：

大学毕业后，进入汽车公司的维修部或检测部，在工作中拓宽自己的人脉，通过自己的踏实工作和积累的人脉进入部门的管理层。

#### 3、短期计划

##### ①第一个一年目标（大一）：

进入学生社团，在社团中锻炼自己的交际能力。争取机会参加各种比赛，发现自己的长处和兴趣，锻炼自己的口才。努力学好大一的基础课，特别是英语和高等数学，在每次考试中争取名列前茅。并在大一下学期通过大学英语 A 级。在暑假积极参加社会实践，锻炼自己的能力。

##### ②第二个一年目标（大二）：

---

争取拿到奖学金；通过英语四级考试；通过英语口语二级考试；在暑假积极参加社会实践，锻炼自己的能力；努力学好专业知识，在空闲时间自学计算机办公软件的运用和汽车相关的三维设计软件。

**③第三个一年目标（大三）：**

争取拿到奖学金；考取汽车维修工中级技师和汽车估损师证书；尝试考口语四级，在长假积极去找实习，提高自己的专业动手能力和实践经验。

## 5、评估调整

### 5.1、评估内容

#### 1. 职业目标评估

我会选择汽车检测与维修的专业，在大学时我会努力学习专业知识，我会依据自己学习的状态来反省自己是否能够达到大汽车厂的要求，如果达不到，我会选择更改自己的职业。我选择的第二个职业就是4S店维修师。原因就是4S店维修师要求比汽车厂的相对要低，我可以先进行工作提高自己的能力然后根据现实条件再进行调整。

#### 2、实施策略评估

我会通过参加一些机械方面的活动锻炼自己的实际动手能力，进而使自己更适合维修师。但我还要努力学好自己的专业知识，一旦发现两者之间有时间冲突的话，我会尽力调整它们的比重来锻炼自己。

#### 3、其他因素评估

大二接下来的时间我会考虑要不要考本科，目前我对自考本科方面的东西还算空白，我会通过了解自考来决定自己要不要考本科。如果我下定决心考本科，那么以上的计划我就得重新规划。

### 5.2、评估时间

对于职业目标评估，我会在大三时进行评估；对于实施策略评估，我会在每个星期，每个月都会进行评估，以使学习和能力的培养并重。

---

### 5.3、规划原则

规划合理，不能太难达到，这样容易使我半途而废，最终得不到规划的结果。规划也不能轻而易举就能达到，否则自己的努力就会减半，那么这个规划就毫无意义。所以，应以我的自身能力及素质为指标，做好规划。

### 结束语

记得大一的时候听到职业规划时觉得职业规划是很没必要的，可是自从我做了职业生涯规划，我的态度彻底改变。我对自己做了 360 度评估，不仅仅了解自己眼中的我，还了解到他人眼中的我，让我对自己有了一个全方位的认识。通过 SWOT 分析，我更加清楚自己的优势所在以及劣势所在。通过专业分析以及职业环境分析，给我的未来指明了方向。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。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！