



# 职业生涯规划书

班级：机电 114

姓名：

学号：201101

专业：机电一体化



# 目录

导言 .....	3
第一章    自我认知与评估 .....	4
第二章    职业环境分析与探索 .....	8
第三章    职业生涯规划设计 .....	9
第四章    实施方案 .....	10
结束语 .....	11

# 一、自我认知与评估

## 1、360 度评估

### (1) 自我评价

优点：自制力好；对环境适应能力较强；善于思考；有责任心，能理解别人

缺点：性格内向，不善交际；不能很好的把握住机会，有点胆小；遇到大事还是没有主见；

### (2) 家人评价

优点：懂事；尊敬长辈；有进取心

缺点：胆小；说我老是唉声叹气；太单纯

### (3) 老师评价

优点：学习踏实认真；尊敬师长

缺点：做事不够细心；与同学关系处理的不好

### (4) 亲密朋友评价

优点：老实；喜欢安静；乐于助人

缺点：不善于拒绝

### (5) 同学评价

优点：对同学真诚，乐于助人

缺点：做事不够果断，

### (6) 其他社会关系评价

优点：礼貌，谦虚，认真

缺点：缺乏自信；做事考虑不全面；

## 2、职业技能和兴趣特长

### (1) 职业技能

钳工中级，CAD 绘图中级，英语三级 B，计算机一级 B，普通话二级乙等，数控加工中心中级

### (2) 兴趣特长

喜欢三维立体作图，并富有空间想象力。

## 3、自我认知小结

我是一个有理想的人，希望能成为对国家有用的人才，自我感觉我是一个喜欢安静的人，喜欢安静的想问题。有时候莫名的喜欢沉默。缺点还是很多，比如不善与人交际，做事优柔寡断。有时候做事没主见。希望以后可以慢慢改好。我坚信知识改变命运，态度决定一切。

## 二、职业环境分析与探索

### 1、外部环境分析

(1) 家庭环境分析：我来自农村，父母虽然没有给我优越的生活，但是他们给我自由的发展空间、无微不至的关怀还有默默的支持。

(2) 个人对职业的思考：我会努力学习自己的专业，将来找的工作一定是我喜欢而且感兴趣的。

### (3) 学校环境分析

我就读于广东轻工职业技术学院，学校拥有大量的图文信息资源和专业的实训基地，我所学的专业为机电一体化专业，本专业旨在培养机械、电气方面的应用型、复合型人才。

所学的课程有：机械基础，电工电子，电气控制，CAD，数控机床与机械结构等。

毕业后主要从事机械方面的工作。

#### （4）社会环境分析

当前社会对专业技术型人才需求量较大，对于我们专科类学生就业形势很好，但是现在找工作容易，可是找好工作难。

#### （5）目标地域分析：我的目标地域是广州和佛山地区的机械厂

## 2、近期目标

1. 考取英语 A 级证书
2. 通过国家二级计算机应用基础考试
3. 加大对专业知识的的学习，完成必修课，拿一等奖学金！
4. 博览群书，涉猎各方面的书籍，了解各方面与专业相关知识，扎实当工程师的基础！
5. 多与它人沟通，要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. 熟练学习好制图软件，如 CAD，3DMAS 等
7. 努力当好班干，争取获校级优秀干部

## 3、目标职业

（1）目标职业名称：机械工程师

（2）岗位说明：通常指的是从事机械行业专业人士

（3）工作内容：

- 1、负责机械设备及有关零部件的图纸设计、安装和试运行。
- 2、制定机械设备的操作规程。
- 3、对机械设备中存在的缺陷及时进行技术改造或调整，确保设备运转在良好的状态。
- 4、制定机械设备的预防性维修、保养及大修计划，并负责对维修工作的组织实施及检查，确保维修质量。
- 5、对机械设备进行升级改造以提高机械效率。

（4）就业和发展前景：我国现在的制造业正在飞速发展，需要大量的高素质高技能的技术型人才，机械工程师需要技术过硬、经验丰富的人，所以我的想法是，在校时更多的学习机械方面的知识，掌握实际操作技能，毕业后先从基层做起，通过自己的不断学习和经验的积累让自己能力不断提升以达到机械工程师的要求。

#### 4、“SWOT”分析

（1）我的优势及其利用：我们处在良好的教育环境，身为当代大学生，拥有丰富的专业知识，开放的思想，创新的思维，我也通过在校的学习、实训锻炼了吃苦耐劳和善于思考的精神，更拥有年轻人的热情和主动。

（2）我的弱势及其弥补：缺乏工作上的实际经验，缺乏对企业的了解。在毕业前，我会好好利用每次实训的机会，认真操作积累经验，并参加有关的职业技能培训。

（3）我的机会及其利用：我们是高级技校毕业的专业性人才而且距离目标地域比较近，便于随时进行实地考察，了解职业最新发展动向，

还有学校、老师的指导，学长们的建议，针对出现的机遇和挑战适时调整自己。

（4）我面临的威胁及其排除：现在虽然大学生好找工作了，但想找到好的工作还是很苦难的，而我要想找到更好的工作就必须更优秀，我需要更丰富的专业知识和更全面的专业技能。

#### （5）职业认知小结

根据以上规划，我会努力掌握机械相关知识和实际操作技能，为以后职业生涯的发展奠定扎实的基础。

## 三、职业生涯规划设计

### 确定目标和路径

（1）近期职业目标：以优异的成绩完成大学课程，掌握好专业知识更重要的是要有过硬的技能，实力才是最重要的。

（2）中期职业目标：进入企业，从基层做起，并通过努力争取晋升为企业的技术员。

（3）长期职业目标：掌握各种机械方面的知识，在一线和中学学习掌握各类机床技术，不断积累经验，积累人脉，以求晋升初级机械工程师

（4）职业发展路径：大学毕业——进入企业基层——通过努力学习过硬的本领——成为机械工程师。

### 备用方案：

如果这条路走不通了，我还是会学习本专业知识向着高级技工的方向

发展。

## 四、实施方案

### 一、大学毕业（2012.6~2014.6）

1、第一个目标：成为优秀的毕业生

2、效果预想及策略:根据目标能力的要求，切实打好专业知识的基础，缩短与目标的距离。

3、实施方案:

①、学好专业知识，课余充实自我，经常阅读一些与专业有关的书籍，练习普通话。

②、在假期的时候出去外面实习，到工地或公司进行实习，为将来工作积累经验。

### 二、企业基层（2014.6~2017.6）

1、目标：成为一名优秀的企业基层人员。

2、效果预想：工作效绩好，得到晋升的机会

3、实施方案:

①、培养自身的素质，在工作中不断提升自己的能力，工作能力得到大家的好评。

②、提高自身的动手能力，能与同事很好地沟通，使自己很好完成工作，并且建立良好的人际关系网。

### 三、机械工程师（2017.6~2018.6）

1、目标：成为一名优秀的机械工程师

2、预期效果：工作业绩好，管理到位

3、实施方案:

①、成熟稳重，具备一定的影响力。能够承受一定的压力，具有较强的管理能力以及协作能力。

②、具有一定的动手能力，具有较高的图纸设计和安装能力，使得工厂工作业绩不断提高。

## 结束语

通过职业规划的设计，我更加明确自己的目标应该如何去实施，希望自己在接下来的时间里认真去实现自己的目标。