

职业生涯规划书

姓 名：张

学 院：联系电话：

目 录

前言
一、自我认知
(一) 个人基本信息
(二) 他人评价
(四) 自我认知小结
二、职业生涯条件分析
(一) 家庭环境分析
(二) 学校环境分析
(三) 社会环境分析
(四) 职业环境分析
(五) 职业生涯条件分析小结
三、职业目标定位
(一) 职业目标定位
四、规划与实施计划
(一) 职业生涯总规划
(二) 短期规划及实施计划
(三) 中期规划的实施计划
(四) 长期规划的实施计划
五、调整评估
1、目标评估
2、评估时间
3、评估的原则
结束语

前言

在当今这个人才竞争激烈的时代，“以终为始”的职业规划是一种战略选择，是职业争夺战场上的一把利器，是迷茫人生中的一座灯塔，而灯塔照亮的地方就是自己的人生目标。人的生命是有限的，而职业生涯就更为短暂，如何在短暂的职业生涯中实现个人价值最大化，为自己定位、设立目标、制定一个周密可行的职业规划显得尤为重要。即使作为一名初入大学校园的大一学生，为自己的未来制定一个周密详实的职业规划也十分重要。这不仅是对自己的期盼，也是对自己未来校园生活的约束和动力，使自己不断向规划的目标靠近。

所谓“职业生涯规划就是指通过对个人职业兴趣、职业价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等综合因素的详细了解后，以具体的文案对个人所适合的职业类别、工作环境和单位类别进行确定的一种职业指导方式。”职业生涯规划能够更好地了解自身的优势及缺陷，使自己有针对性地学习、提高，有助于帮助自己确定职业发展目标。通过对自我的分析，认识自己，了解自己，估计自己的能力、智慧以及性格；找出自己的特点，明确自己的优势，正确设定自己的职业发展目标，并制定行动计划，使自己的才能得到充分发挥，以实现职业发展目标。使我们在这个竞争激烈的社会不断提高自我，完善自我。

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己进行了职业生涯规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

一、自我认知

正确的认识自己是制定合理的职业生涯规划的首要依据。因此，我会根据自己的个人实际情况和社会实践基础等因素，同时结合他人对我的评估和科学软件的客观评测结果，对自己进行综合评估。

（一）个人基本信息

我的性格

（1）做人诚实厚道，坚持原则。淳朴的村风，悉心的教导，使我从小就懂得要踏踏实实做人的道理，对待人要用诚心，对待事要讲原则。诚实厚道待人，知恩图报，懂得感恩，同时对于原则一定坚持，不因人情世故违背公平公正。凡事对得起自己的良心

（2）乐观。喜欢让自己时刻保持快乐，不管是什么时候，并且有着我快乐就好，如果有更多人跟我一起快乐那就更好了的观念。

（3）自信心不足。对于自己不熟悉的事情或者没有处理过的事情有一种畏惧心理，担心处理不好，没有信心可以将它处理好。当遇到强大竞争对手的时候常常会过多关注对方的优势和自己的劣势。

（4）容易受周围的事物的影响。就拿手机来说的吧。手机智能了，却把我给愚钝了。当玩手机成为一种习惯，我的生活中的很多时间都被玩手机填满，学习的效率变低了，学习的激情下降了。就现在来说，智能手机成了我人生路上的一道阻碍，时刻影响着我的生活和学习，它把我原来的生活和学习的规划打乱了

我的能力

我乐于助人学习能力较强，易于接受和掌握新知识；富有责任感；对一些事物有时候就是三分钟的热情，有些时候不能坚持自己最初定下的目标。但我有一种不服输的性格，每一次的成功都会给我带来巨大的动力，我喜欢超越周围的人。

我的价值观

我没有什么崇高的价值观，就像之前说的，开心地过着每一天，让更多的人跟我一起快乐着。当然，我也希望能用自己小小的力量为我们这个社会做点力所能及的事，使我的生活、我的人生更加的有意义。全心全意为人民服务，我不太可能做到，但做些小事还是可以的，这也将会是我的目标之一，与人方便，给己方便。

（二）他人评价

父母说：性子太急；性格不够开朗，比较拘束；容易懒惰

朋友说：刚认识的时候非常拘谨，熟悉之后发现是一个很活泼的人；尊重朋友的想法和选择，会倾听朋友的心事，也会开解朋友的烦恼；十分喜欢帮助别人

二、职业生涯条件分析

（一）家庭环境分析

我出生在一个城镇家庭，父母都有固定单位，工资待遇良好，因此父母给予我的生活条件和教育资源良好。因为家人的受教育程度都在高中以上，父母对我的教育更为上心，希望给予我更好的教育资源，也是因为父母对我从小的教导，让我更加自立自律，勤奋学习。

同时，我的父母也十分开明，除了教育我的学习，也希望能够丰富我的阅历，在每年的假期都会带我外出，除了让我见识到更好的风景，也能够结识到更优秀的人。而在他们的带领下，我也更加认识到更好的职业规划能给我带来更好的未来和发展前景。

（二）学校环境分析

福建农林大学是福建省重点支持建设的三所高水平大学之一，是国家农业

部、国家林业局与福建省政府共建大学。学校是福建省唯一的农林本科高校，在培养高层次、高质量人才、开展高水平科技创新和社会服务、推进对外开放等方面取得了丰硕的办学成果。

学校是全国首批硕士学位授予单位和第二批博士学位授予单位，教育部本科教学工作水平评估优秀高校，福建省本科一批招生高校。学科实力居全国省属农林院校前列，有 2 个国家重点学科（含培育）、3 个部委重点学科；有 11 个一级学科博士点，23 个一级学科硕士点，11 个博士后科研流动站，数量均居全国省属农林院校第 2 位。国际化办学水平居福建省高校前列，学校是中国政府留学生奖学金接受院校，建设了全球第二所农业特色孔子学院（南非德班理工大学孔子学院）；先后与 20 多个国家和地区的 50 多所科研院校结成友好关系，与加拿大戴尔豪斯大学联合举办园艺、农业资源与环境 2 个本科专业教育项目，与加拿大英属哥伦比亚大学联合举办生态学本科专业教育项目；目前，有美国、加拿大、苏丹、泰国等六大洲 30 个国家的来华留学生在校学习、研究；巴布亚新几内亚总理、圭亚那总统、柬埔寨国王、南非祖鲁国王等外国首脑先后莅校访问，为服务国家整体外交做出了贡献。大学生创新创业水平居福建省高校前列，学校是国家大学生创新性实验计划实施高校，先后获得国家级大学生创新性实验及创新创业训练计划项目 160 项，获得省级以上大学生科技创新竞赛 443 项，其中“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛，参赛成绩居全国高校前列，福建省高校第一；大学生自主创业获得省级以上资助的项目总数和资助金额数连续两年。

我所在的福建农林大学文法学院是福建农林大学的二级学院之一，学院秉承“文以载道，法以治国”为核心的文法精神，坚持“内涵发展，提升质量，发挥优势，办出特色”的办学思路，不断加强学科建设和队伍建设，完善教学设施。我相信在这样一个师资条件优越、学习氛围浓厚的校园里学习，十分有利于我的未来发展。

（三）社会环境分析

根据教育部发布的最新信息，2017 年高校毕业生人数达到 795 万超越 2015 年的 765 万，高校毕业人数创历史最高，堪称史上更难就业季。而根据人社部的毕业生数据，如果加上中职毕业生和 16 年尚未就业的学生数量，今年待就业的加在一起约有惊人的 1500 万。

在当下国内化解过剩产能造成一部分职工下岗、经济下行压力下企业用工不足等大背景下，“2017年就业形势复杂、任务非常艰巨”，中国人力资源和社会保障部部长尹蔚民在今年的一次新闻发布会上说。

今年考研报考人数达到177万，以7%增长终结持续两年的报考颓势。最近的一份调查显示，考研人群中56%的出发点是为了“更好的工作”。值得注意的是，今年考研大军中往届毕业生占了足足四成。经济下行背景下，压力正逐步向考研和就业传导。

就业城市选择取向调查：省会城市和二线城市变热门

长期以来，毕业后能留在北京、上海、广州、深圳这些大城市工作往往是大部分应届毕业生的梦想，这些城市因政治、经济等因素形成罕有的顶端优势资源，且足以让父母亲属们倍觉脸上有光。然而，随着近几年这些大城市为解决“大城市病”而推出的控制人口规模等政策，毕业后在“北上广深”这些大城市工作变得越来越难。

去年清华大学发布的一组数据曾引起舆论哗然。数据显示，清华毕业生京外就业率接连3年突破50%。当然，这其中有学生因为北京这样的大城市房价高企以及其他生活成本昂贵等原因自动放弃在北京就业等因素，但北京日益收紧的人口政策也是毕业生选择离开北京的主要原因，过去几年来，大城市管理者试图通过减少毕业生落户以调控城市人口规模的意图也愈发明显。

国务院总理李克强主持召开国务院常务会议，会议确定，全面放开高校毕业生、技术工人、留学归国人员等落户限制，提前是“除极少数超大城市外”。

就业难缓解渠道：应届生创业成为一种解决就业的迂回道路

在大学生就业形势愈发严峻的情况下，越来越多高校学子选择了创业这条路。据麦可思研究院数据：2012年这一数值为1.2%，至2017年，该数值已翻倍增长至2.9%。其中，餐饮行业、零售、个体服务业等行业已经成为应届本科毕业生创业最集中的行业，甚至超过了互联网创业所占的比例。报

告认为，“成本低是重要原因，互联网背景下很多传统行业也都借助了互联网的因素”。

大学生创业越来越被视为一种解决就业的迂回道路，各级政府出台了一系列相关政策鼓励大学生创新创业，力图通过高校、政府、社会三方建立有效机制，引导大学生创新，支持大学生创业实践。

与此同时，各高校关于创业创新教育的具体举措和休学创业的规定也逐步落实。日前，清华大学通过《清华大学研究生学籍管理规定》的修订方案，展现出其对大学生创业的支持力度和决心：研究生创业，可以停学三年。

值得注意的是，大学生创业成功率低也是一个不争的事实。一项调查数据显示，当前，全国大学生创业成功率最高的浙江为4%，中国大学生创业成功率平均为2%，这与欧洲和美国的大学生创业成功率20%有整整十倍的差距。

就业难根源：经济下行的压力，集中在传统和能源行业

作为就业率的一个主要指标，大学生就业率也直接反映出当下宏观经济走势。

国务院发展研究中心的一项研究表明，2017年，GDP每增长1个百分点吸纳就业140万至160万人。按照这样的测算，今年若解决掉1500万人的新增年轻人就业，需要的经济增长率肯定要高于7.2%。

整体的经济下行首先会抑制市场对人才的需求，另一方面人才供给却是线性增长。这样的经济态势下，也会深入推进结构调整，这也会影响就业市场。中国社会科学院劳动与社会保障研究中心副主任张冀说：“这个时候再遇上765万应届高校毕业生，总计1500万的青年就业人员，肯定是最难就业季。”

权威数据也显示，经济下行压力下，就业岗位供应也受到影响。据人社部公布的《2017年第一季度部分城市公共就业服务机构市场供求状况分析》，今年一季度用人单位通过公共就业服务机构招聘各类人员约520万

人，较去年同期减少了 22.9 万人，下降 4.5%。同比去年，我国东部地区市场用人需求减少了 1.2 万人，而求职人数却增加了 14.1 万人。

智联招聘的数据也显示，今年一季度平均每个招聘职位收到 48 份简历，相比之前的 26 份接近翻了一番，足以证明今年职业竞争态势之激烈态势。

（四）职业环境分析

1、行业分析

自动化专业是为培养具备电工技术、电子技术、控制理论、自动检测与仪表、信息处理、系统工程、计算机技术与应用和网络技术等较宽广领域的工程技术基础和一定的专业知识，能在运动控制、工业过程控制、电力电子技术、检测与自动化仪表、电子与计算机技术、信息处理、管理与决策等领域从事系统分析、系统设计、系统运行、科技开发及研究等方面工作的高级工程技术人才而开设的工科专业。

自动化又可分为很多方向，如机械自动化，电气自动化，计算机自动化，热工自动化(电厂，冶金)，工业电气自动化，化工自动化等，各个专业都开设不同的课程来培养相关领域所需的人才。

自动化的热门话题，主要集中在，自动化控制系统的开发及应用上，从过去的单回路控制系统，多回路控制系统，到现在的集散控制系统，计算机集成控制系统还有现场总线控制系统。每一个系统在不同的领域拥有不同的地位。

学生在毕业后能从事自动控制、自动化、信号与数据处理及计算机应用等方面的技术工作信号与数据处理及计算机应用等方面的技术工作。就业领域也非常宽广，包括高科技公司、科研院所、设计单位、大专院校、金融系统、通信系统、税务、外贸、工商、铁道、民航、海关、工矿企业及政府和科技部门等。

本专业毕业生有着广阔的就业渠道，因为自动化技术的应用广泛，其就业领域也五花八门。正因为如此，有些同学在择业时容易产生“皇帝的女儿不愁嫁”的心理，认为自己的自动化专业紧俏，社会需求量

大，工作单位可以随自己挑。尽管现在学生就业实行的是“双向”选择的政策，你选用人单位，但用人单位也在选你。所以千万不要表现出一种“老子天下第一”的神情，自我感觉很了不起，这样只会引起用人单位的反感甚至最终不录用你。谦虚、踏实、稳重是本专业毕业生在择业时的第一选择。根据近几年毕业生就业的情况看，他们的工作都非常理想，收入状况也颇为乐观。

与本专业就业领域相关联的行业在近年来借助市场经济的搞活和对外开放程度的加深，也获得了飞速发展。民航、铁路、金融、通信系统、税务、海关等部门的自动化程度越来越高，科研院所、高科技公司也借助强大的人才优势，发展迅猛。未来随着自动化技术应用领域的日益拓展，对这一专业人才的需求将会不断增加，自动化专业的毕业生也将借助这一技术的广泛应用而在社会生活的各个领域、经济发展的各个环节找到发挥自己专长的理想位置。

自动化专业一直以来是社会急需的人才。包括电气自动化、铁路、化工等诸多领域自动化专业是为培养具备电工技术、电子技术、控制理论、自动检测与仪表、信息处理、系统工程、计算机技术与应用和网络技术等较宽广领域的工程技术基础和一定的专业知识，能在运动控制、工业过程控制、电力电子技术、检测与自动化仪表、电子与计算机技术、信息处理、管理与决策等领域从事系统分析、系统设计、系统运行、科技开发及研究等方面工作的高级工程技术人才而开设的工科专业。

自动化又可分为很多方向，如机械自动化，电气自动化，计算机自动化，热工自动化(电厂，冶金)，工业电气自动化，化工自动化等，各个专业都开设不同的课程来培养相关领域所需的人才。

自动化的热门话题，主要集中在，自动化控制系统的开发及应用上，从过去的单回路控制系统，多回路控制系统，到现在的集散控制系统，计算机集成控制系统还有现场总线控制系统。每一个系统在不同的领域拥有不同的地位。

学生在毕业后能从事自动控制、自动化、信号与数据处理及计算机应用等方面的技术工作信号与数据处理及计算机应用等方面的技术工作。就业领域也非常宽广，包括高科技公司、

科研院所、设计单位、大专院校、金融系统、通信系统、税务、外贸、工商、铁道、民航、海关、工矿企业及政府和科技部门等。

本专业毕业生有着广阔的就业渠道，因为自动化技术的应用广泛，其就业领域也五花八门。正因为如此，有些同学在择业时容易产生“皇帝的女儿不愁嫁”的心理，认为自己的自动化专业紧俏，社会需求量大，工作单位可以随自己挑。尽管现在学生就业实行的是“双向”选择的政策，你选用人单位，但用人单位也在选你。所以千万不要表现出一种“老子天下第一”的神情，自我感觉很了不起，这样只会引起用人单位的反感甚至最终不录用你。谦虚、踏实、稳重是本专业毕业生在择业时的第一选择。根据近几年毕业生就业的情况看，他们的工作都非常理想，收入状况也颇为乐观。

（五）职业生涯条件分析小结

与本专业就业领域相关联的行业在近年来借助市场经济的搞活和对外开放程度的加深，也获得了飞速发展。民航、铁路、金融、通信系统、税务、海关等部门的自动化程度越来越高，科研院所、高科技公司也借助强大的人才优势，发展迅猛。未来随着自动化技术应用领域的日益拓展，对这一专业人才的需求将会不断增加，自动化专业的毕业生也将借助这一技术的广泛应用而在社会生活的各个领域、经济发展的各个环节找到发挥自己专长的理想位置。

自动化专业一直以来是社会急需的人才。包括电气自动化、铁路、化工等诸多领域

三、职业目标定位

（一）职业生涯目标定位

一：大二到大四，认真学好专业课，打好基础，并在这一年里使自己的外语得到长足的进步。。

二：大二一年里，读完五本经济学方面的书籍，专业排名在前 40。

三：大三一年里，读完至少五本管理方面的书籍，学习经济管理知识，专业排名前 40。

四：大四一年里，尽可能多的走进社会参加实践，增加社会常识，增加阅历。

五：毕业后努力找到一份和自己专业对口的工作，并勤奋认真负责的工作，在公司里赢得好评，获得领导的信赖。

六：毕业后五年里完成从普通职员到中层管理阶层的跳越(在此期间攻读在职 MBA)。

七：毕业十年内，年薪 15+

四、规划与实施计划

(一) 职业生涯总规划

学生时期

充分利用校园环境及条件优势，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，并作为就业准备。

完成主要内容：

提升自身学历层次，专业技能熟练。英语四、六级过级，拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

工作前

温习学过的相关知识，备考，考取国家高级电气工程师

完成主要内容：

(1) 个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(2) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成有规律的良好个人习惯，并参加健身运动。

工作期间

在自己的岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，升任总工程师，建立一个完美的

家庭。脚踏实地, 积极参加单位培训, 提高知识技能, 努力向管理层靠近。

完成主要内容:

- (1) 具有扎实的职业技能, 拥有实现职业进阶的素质
- (2) 继续进修。

后工作时期

这个时期保持住乐观积极的心态, 对待工作家庭个人都尽心尽责, 并学会适当调整自己, 舒缓压力。家庭和睦, 达到小康水平, 能够使双方父母安享晚年。

完成主要内容:

- (1) 不断提高自身能力, 积累更多经验
- (2) 进入管理层

(二) 短期目标及执行计划 (大学本科期间)

在校期间, 积极参加班级、社团和学校组织的各项活动与比赛, 积极支持班级、社团和学校各项工作的开展, 假期可到工厂见习。

对自己的学业更加负责, 专业课及选修课成绩均需良好甚至优异, 通过 CET4 和 CET6 的考试, 进入相关单位实习, 顺利完成毕业论文及答辩, 毕业。

(三) 中期目标及执行计划

这是一个不断学习不断进步不断竞争的过程, 但同时也会是我人生中最灿烂热血的时光。目标是在进入工厂后升任管理层。

执行计划:

- 1、不断积累经验, 以最自信的状态参加工作。
- 2、努力学习相关知识, 向有经验的资深技术员请教。
- 3、拓展人际交往圈, 结交三五好友, 共同奋斗。

(四) 长期目标及执行计划

这个时期应该更加清醒地反观自我, 冷静看待矛盾, 热情面对生活。

执行计划:

- 1、工作上，不断提升自己，积累经验。
- 2、家庭上，体贴关心家人，与父母交流处世的经验，关心父母的健康，陪伴他们。
- 3、学习上，需要继续进修，使自己的理论水平能够与时俱进，更好地将理论与实际应用相结合。
- 4、个人上，看重自身身心两方面健康，定期进行健康检查，正面看待疾病问题，劳逸结合。

五、调整评估

（一）目标评估

1、职业目标评估

- 1) 如果本科毕业后有能够很快顺利参加工作，就直接就业，就业后再进行进一步深造。
- 2) 如果在本科毕业后没有很快参加工作，那就去考研。

2、实施策略评估

- 1) 如果我的工作出现瓶颈时，我会多和其他更有经验的前辈交流沟通。
- 2) 如果短期内工作过于劳累或者压力偏大时，过后我会选择请假，到外地散心修养
- 3) 如果长时间处于过度劳累或者压力过大时，我会选择离职。

3、其他因素评估

- 1) 假如身体出现重大疾病时，我会选择辞职，待调理好身体之后，再度就业。
- 2) 假如家庭发生重大变故，如需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的职业就职或者是抵押贷款；如需要长时间陪伴家庭时，我会选择辞职，陪伴家庭渡过难关。

（二）评估的时间

在一般情况下，我定期一年做一次再评估规划，通过自己主动地对外界信息加以获取掌握，来进一步调整、修改自己的规划方案，让自己做到与时俱进，灵活应对，让自己的梦想之路走的更从容。另外，平时睡觉前、每周、每月都定期对自己进行评估，及时进行反思总结。

（三）评估原则

- 1、以客观实际情况为参照，尊重客观规律，一切从实际出发：计划是死的而思维是活的，只有让计划适应变化而不是依样画葫芦，才能有条不紊地开展计划。
- 2、发挥主观能动性：让自己更积极、更主动的掌握外界信息，迅速、及时的学习新知识，让自己随时充电。
- 3、尽人事，听天命：青春因奋斗而永驻心田，不论做什么事，我们都应以积极的态度面对，勇敢的去闯一闯，搏一搏！海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，在人生的天空里，我们要做那只搏击长空的雄鹰！不留遗憾。

结束语

每个人都有自己的奋斗目标，既然已经制定了，就要勇敢的去向它迈进。每个人都会在此路上遇到挫折和障碍，解决它的最好办法就是把挫折当成磨练自己的最好机会，认准目标勇往直前，是一切成功者的成功经验。现实是彼岸，理想是此岸，通往理想的是一条曲折的道路。为了到达理想的彼岸，我们必须奋斗，必须付出比别人更多的努力。也许，途中会经过许多铺满荆棘的路，会经过许多由汗水与泪水汇聚成的江河，也许，这条路会很长很长，但我不怕。因为，我相信，在理想的指引下，我一定会化压力为动力，用拼搏的汗水来浇灌理想之花，让灿烂的理想之花早日结出丰硕的果实。

任何目标，只说不做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。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；未来，要靠自

己去打拼!实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振;要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄。既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。