



厚德 博学
慎思 笃行

学院：莆田学院
院系：机电工程学院
班级：电气131
姓名：黄坤城

大学生生涯职业计划书

电气131黄坤城

目 录

- 一、前言
- 二、自我分析
- 三、环境分析
- 四、职业倾向分析
- 五、生涯规划
- 六、评估调整
- 七、结束语

一：前言

电气131黄坤城

前言

- 生涯规划：生涯规划是一个有意识地计划个人全部生活的过程，
- ❖ 包括主要的生活领域、工作、学习、闲暇及各种关系，同时积极采取行动步骤，在自己所处的社会环境中实践这些计划。简而言之，生涯规划就是：知己（自我认知）、知彼（职业认知），择优选择职业目标和路径，并以最优策略、高效行动去实现职业目标！
 - ❖ 职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划，也包括企业对员工进行的职业规划管理体系。职业生涯规划不仅可以使个人在职业起步阶段成功就业，在职业发展阶段走出困惑，到达成功彼岸；对于企业来说，良好的职业生涯规划管理体系还可以充分发挥员工的潜能，给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导，从人力资本增值的角度达成企业价值最大化。
 - ❖ 生涯发展：是一个终生过程，在这个过程中，通过我们所从事的职业角色，让我们可以发展个人的信念、价值观、能力、兴趣、人格特征以及对工作世界的认识。社会、经济、心理、教育、生理

二：自我分析

电气131黄坤城

自我分析

自我认定

我的特点

我的职业价值
观

电气131黄坤城

回目录

自我认定

我认为我是一个很有上进心的人，是一个不甘于现状的人。我知道在人生的道路上，无论是求职方面，生活方面还是感情方面，我都会遇到困难。但是，我绝不会轻言放弃。我会一直紧紧的拽住我的梦想，实现我人生的价值！

- ❖ 写这份规划的时候，我还是一名大三的学生，但严峻的就业形势使我不得不对自己的未来做好规划。
- ❖ 我是一个比较开朗的人，但又不喜欢太疯狂，有时候我甚至更喜欢寂寞，喜欢独处。我觉得当自己一个人的时候，可以想很多问题，包括自我反省。而且一个人思考问题的效率要比跟大家在一起高。在团队工作中，我一般都会事先准备好，跟大家只是交流一下，互相完善而已。当然我还是喜欢团队合作的。
- ❖ 我是一个很有集体荣誉感的人，只要是对集体有利的东西，我会很乐意的去做，而且我工作特别负责，认真，勤劳是我的天性。尊敬师长，孝顺父母这些都是我自小就懂得并严格要求自己去做的。

	优点	缺点
自我评价	乐观，自信，责任心强，集体荣誉感强，亲和力强，交际能力好，会自我反省	字写得特别不好，注意力易分散，做事会优柔寡断，学习不踏实，易粗心大意，学习一般，英语差，普通话不标准
家人评价	懂事，懂得开导自己，并以己推人	没有特专长的一面，没有注重培养
老师评价	做事谦逊温和认真	目标不明确，过于分散
亲密朋友评价	做事认真，谨慎，强烈要求自己	有什么事情都自己扛，不爱分享自己的秘密
同学评价	积极主动，开朗热情，勤奋向上，有吃苦耐劳的精神	不善于表达自己的感情

我的职业价值观

- ❖ 我认为，我们大学生对待职业要先就业，后择业，再创业。首先，要了解自己喜欢什么，愿意做什么、适合做什么。调整好自己的心态，先让职业来筛选你，也就是先**就业**。等自己慢慢适应、对社会也一定了解之后，再选择自己喜欢的职业，也就是**择业**。最后，自己有了一定的社会基础之后，再**创业**。

就业  择业  创业

我对大学生的 认知

我认为一个认真读过大学的人和没有读过大学的人是有很大的区别的，至少一个优秀的大学生从一开始就知道自己想要什么，并且制定目标，朝着目标去努力。

论专业技能，一个大学生可能还不如一个中专生或是一个技校学生，可能一个机电专业的大学毕业生能够操作、维护一台机器，但是一个只有初中学历的熟练技工也照样可以操作，甚至比大学生操作的更好；一个外语系毕业生的大学生能够说一口流利的外语，能够将长篇的外文资料翻译成中文，可是，一个跑到外国卖了几年番薯的人也能说外语，甚至比大学生说的更地道；这种现象可能就导致了大学无用论的产生。但很明显这种观点是站不住脚的，因为他们没有用发展的眼光看问题，而是简单地以偏概全。一个优秀的大学生，他不仅具备一定的专业技能而且还具备良好的综合素质！

工作胜任优劣势

❖ 优势：

- ❖ 从小生活条件艰苦，养成了不怕苦的精神，这是我最宝贵的财富。另外，善于交际，认识的朋友较多，在以后的求职或创业道路上，这都是很好的资源。乐观、开朗、大胆、创新、有责任感，有不服输的倔劲。

❖ 3、劣势：

- ❖ 工作经验很少，有过较少兼职经历，经济基础很弱。做决定时优柔寡断，有时候意志不够坚定，对学习不够热情。

三：环境分析

电气131黄坤城

环境因素分析

家庭环境分析

对于我选的这个专业，家人当初没有给我任何建议或者意见，就像爸爸所说，自己没有什么文化，给不了你切实的建议，一切你自己做主，家人能做的就是给你任何支持。身边的人就是说，选个就业率高的，加上自己够坚韧和不屈不挠，一切路就是在自己脚下了。相信自己就行了。

学校环境分析

机电学院重视办学条件建设：建有省级实验教学示范中心，省级CAD/CAM工程研究中心，省级基础综合实验室，校企联合实验室等，实验室面积3400多平米，仪器设备总值高达3600多万元。下设8个基础实验室，3个工程实训室，9个专业实验室。校外建有6个产学研合作教育基地。建有1个专业图书资料室，专业学术期刊近百种，专业图书近6000余册。

社会环境分析

我国现在社会政治稳定，经济发展迅速，社会不断进步，进一步的改革开放更将为经济发展注入新的生机和活力。建设事业的持续发展和人民生活不断改善所形成的巨大市场需求,将成为经济发展的强大推动力这是我们处的大环境。

我是电气工程及其自动化专业的学生应具体分析以下自动化技术行业所处的环境，自动化技术是一种新兴专业，还有随着我国经济的发展对人才的需求越来越紧迫，这就为我们以后能找到适合自己专业岗位提供了条件。

职业环境分析

电气工程及其自动化（本科）

由于专业所涉及的领域较多，所以我们专业的就业环境特别广，适应面宽，可在电气工程领域的各类部门（研究机构、高等院校、公司、电厂）以及计算机和自动化公司从事科研、教学、开发、工程设计和管理工作。但由于全国所有高等院校中电气工程及其自动化专业也有不少，从本专业毕业的人也不可计数，因此我们所面临的就业压力也是非常之大，所以要具有社会竞争力，就必须不断提高自己的一切水平。

四：职业倾向 分析

电气131黄坤城

SWOT分析统计表

内部环境分析	优势S	劣势W
	<ol style="list-style-type: none">1、年轻、精力旺盛、热情；2、性情平和、乐于助人；3、责任心很强；4、热爱实践动手的活	<ol style="list-style-type: none">1、对工作的质量要求太高；2、对新事物过于热情，有时候会出现三分热度；3、有时因急于迎接新挑战，在准备不够充分的情况下开始工作；4、学习成绩不算优秀；5、知识结构暂时不够完整和全面，欠缺相关学科的专业知识
外部环境分析	机会O	威胁T
	<ol style="list-style-type: none">1、3G等等一系列的冲击，国人对电子产品的要求越来越高，电子产品很有市场。2、专业知识与营销技巧兼备的人才缺乏3、发展迅速，人员需求大4、居住地是沿海经济发展迅速的地区，机会多5、学校、学院内有资深的就业指导老师做指导6、就业灵活	<ol style="list-style-type: none">1、竞争激烈，近年来大学毕业生的人数激增，竞争压力大。弱肉强吃，择优生存

职业倾向分析

- ❖ 根据霍兰德的《RCCP通用职业匹配测试量表》把我们的人格划分为六种类型：现实型（R）、研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、管理型（E）、常规型（C）。

职业兴趣自我测评成绩登记表

类型	得分
现实型（R）	30
研究型（I）	12
艺术型（A）	13
社会型（S）	31
管理型（E）	25
常规型（C）	26

- ❖ 社会现实型（SR）：与人打交道较多的技术或技能性工作，如出租汽车驾驶员、家电维修人员、工程师。
- ❖ 所以我的职业倾向是：电气工程师。

五：生涯规划

电气131黄坤城

未来职业生涯规划

职业生涯规划

短期职业规划
(1-4年内)

中期职业规划
(4-9年内)

长期职业规划
(9-29年内)

(1) 短期期目标（大学阶段）

- ❖ 时间：2016年—2017年
- ❖ 基本目标：完成学业，做好就业
- ❖ 核心要求：
 - ❖ **A**、在班级和学生会中锻炼自己的组织能力、团队意识，打磨自己好胜的性格，建立良好的人脉关系，取得一定的成绩。
 - ❖ **B**、准备过四级英语。
 - ❖ **C**、学好本专业相关的课程：电力电子技术，电机学，电力系统分析，电力拖动自动控制系统，电力系统继电保护，模拟电子技术，数字逻辑电路，信号与系统，自动控制原理、电气控制及PLC原理应用，高电压技术，单片机及应用。
 - ❖ **D**、顺利拿到毕业证书和学士学位证书

预计完成时间	目标考核项目	是否 准时 完成	备注
大三（下）	努力学好专业课（开关电源，labview，电机与拖动基础，电力系统分析，PLC电气控制与组态设计，工厂供电，供电厂电气部分，电磁场与电磁波），并争取拿到高分		
大四（上）	争取高分拿下大学的剩下的课程，并找个好单位进行实习		
大四（下）	完成高质量毕业论文，拿到毕业证书和学士学位证书，力争成为优秀毕业生		

(2) 中期目标

- ❖ 时间：2017—2022（毕业后五年）
- ❖ 基本目标：达到中级工程师或者公司经理
- ❖ 核心要求：第一年适应工作，学习前辈技能，建立好人脉关系，对专业知识进行查漏补缺、确定专业道路、充分扩展人脉、建立基本客户群。
- ❖ **A**、拜师学艺，逐渐精于业务，不断充电，扩展人脉，勤于钻研专业知识，尽早能够独立、优秀的完成业务。
- ❖ **B**、融入集体，扩展人脉。半年内要融入群体，熟悉多名部门以上领导，扩展多层次人脉，力争有高度、有广度、有深度。
- ❖ **C**、根据自身市场观察预测、听取师长意见，选择专业化道路的方向。
- ❖ **D**、不断提高自身技能，积累更多的经验。逐渐成为技术核心人物，公司研发等难度大的技术离不开我。

(3) 长期目标

- ❖ 时间：2022年—2042年
- ❖ 核心目标：成为高级工程师或者部门总经理（时机合适的话优先选择创业）
- ❖ A、毕业十五年我将成为公司的核心技术的研发人，人脉关系健全，有固定的客户群
- ❖ B、我的生活和工作时间合理安排，有更多的时间陪陪家人
- ❖ C、二十年后的我将是成熟稳重的优秀成功的人士，拥有较高的社会地位
- ❖ D、我会多参加运动，保证我有一个健康的身体，才能投入更多的精力到工作中，我积极募捐，多参加慈善的活动来回报社会。

六：评估调整

电气131黄坤城

评估调整

- ❖ 1、评估的内容：
 - ①通过定期对职业生涯规划实施情况进行评估，对量化标准进行考核，没有完成的，或完成情况不佳的要分析问题、进行矫正。
 - ②矫正后要跟进后续发展，对持续解决效果不理想的不考虑方法与方向问题。有针对性的调整职业规划。
 - ③当自我评估连续两个季度超过60%的硬性指标没有完成时，考虑备用方案。
 - ④当出现极有利于备用目标职业的客观条件出现时，考虑调整为备用方案。
 - ⑤如果我的身体不允许我继续从事该工作或遭遇意外以至于不能工作，我就重新选专业，从头学起。

- ❖ **2、评估时间：**学习阶段以学期为单位，工作阶段以季度为单位，短期以月为单位，如果出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整
- ❖ **3、规划调整的原则：**学历水平、国家政策与就业形势、客观机遇、家庭以及自身的因素

七：结束语

电气131黄坤城

❖ 结束语:

保尔柯察金说过：“人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。一个人的生命应当这样度过：当他回首往事的时候不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧！”希望我们在座的每一位大学生都能通过努力奋斗，实现自己的人生观、世界观和价值观！



謝謝

说明：电气工程及其自动化属于工学类，工学类共174个本科专业，其中，电气工程及其自动化专业就业排名第 8

市场需求量变化曲线，就业形势、就业前景分析 (按电气工程及其自动化专业相关职位...)

说明：以下图表反应近一年市场招聘量变化。曲线越向上代表该段时间招聘量越大，就业情况越好。该数据由各地招聘网站统计而来，可能因抓取系统稳定性等因素而致使数据偏离客观实情，仅供参考。



电气工程及其自动化

计算机科学与技术

+ 添加对比职位

提交对比

将趋势图嵌入到您的网页 [获取代码](#)