

大学生职业生涯规划书



梦想还是要有的，万一实现了呢？

——马云

2015. 06. 06

个人信息

姓 名：

性 别：

年 龄：

所在学校及学院：

班级及专业：

学 号：

联系地址：

邮 编：

联系电话：

电子邮箱：

人生座右铭：

职业目标：

目录

引言:	4
一、认识自我	5
1.1 个人基本情况	5
1.2 个人性格	6
1.3 职业兴趣	7
1.4 职业价值观	7
1.5 职业能力及适应性	8
二、职业探索和环境分析	8
2.1 职业探索	8
2.2 家庭环境	9
2.3 学校环境	9
2.4 社会环境	10
2.5 行业环境	10
三、职业目标定位	11
四、行动计划与方案	11
4.1 短期目标规划——大学四年目标	11
4.2 中期目标规划——毕业后五年的计划	12
4.3 长期目标规划——毕业十年后的计划	12
五、评估与调整	13
5.1 评估内容	13
5.2 评估的时间	13
5.3 规划调整的原则	14
六、结束语	14

引言：

今天，你不生活在未来，那么，明天你将生活在过去！

在今天这个人才竞争非常激烈的时代，对未来的规划就显得尤为重要了，职业生涯规划也开始成为在人才争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费，会走许多的歪路和错路。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤、到处竞争的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下，好好的规划一下人生蓝图。有了明确的目标，才会有不懈的动力；有了不懈的动力，才会有圆满的成功。

成功总是留给有准备、有梦想的人。没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同行尸走肉一般没有灵魂，如同无头苍蝇似的到处碰壁，如同黑夜里的船只失去了灯塔的指引。由于现代社会科技和商品经济的发展变化很快，很多人很难对自己的人生进行一个长期、明确的规划。的确，在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果如我们不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步，以至于被时代所弃。

所以我们应该要有一份长期稳定的规划，为我们指引前进的方向，

在这个高速发展的时代减少不必要的磕磕碰碰。首先，职业生涯规划是帮助个体对抗变幻莫测的世界的一种不变的工具。中国人讲究“以不变应万变”，因此更加就需要有一份稳定的职业生涯规划了。通过明确的目标要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。当然，在这个过程当中必须不断提高和完善自己的能力，如在大学时要学习与自己想要从事的职业有关的知识，打下一个夯实的基础，并对当代社会对自己的职业的要求和职业本身的发展前景要有一个清醒的认识。

内容

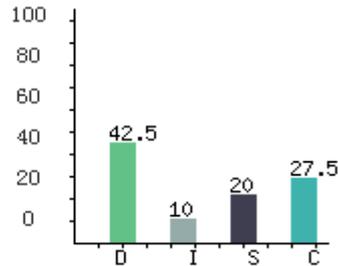
一、认识自我

1. 1 个人基本情况

我是一个当代本科生，性格外向、开朗、活泼，业余时间爱运动、听音乐、外出散步、聊天，还有看电影。勤奋好学，诚恳踏实、积极向上。有极强的责任心，善于观察，做事认真。易于沟通，能够以积极的态度面对工作及尽自己的最大能力及时的完成组织所交于的任务。有时比较固执，不过自己还算有自知知明，知道自己的优点和缺点在那。喜欢看新闻、散文，尤其爱看历史和政治类的书籍。心中偶像是周恩来，平时与人友好相处，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强，做事十分认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打渔，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生。

1.2 个人性格

测试结果:



您的行为方式类型为：D支配型

D型测试者的行为方式：可用如下词汇描述：主动、好胜、大胆、进取、创新、独立、敏捷、直接、强硬、爱冒险、敢于竞争。在实际工作中表现出：

做事积极主动，精力充沛，有理想有抱负，坚定自信，做事有目标有计划，勇于创新突破，不愿处理琐碎事务；

具有较强的控制欲，希望控制周围的环境，希望别人听其命行事；

果断行事，敢于冒险，不怕犯错，顾虑面子但能适时调整策略，并能尊重他人的好主意；

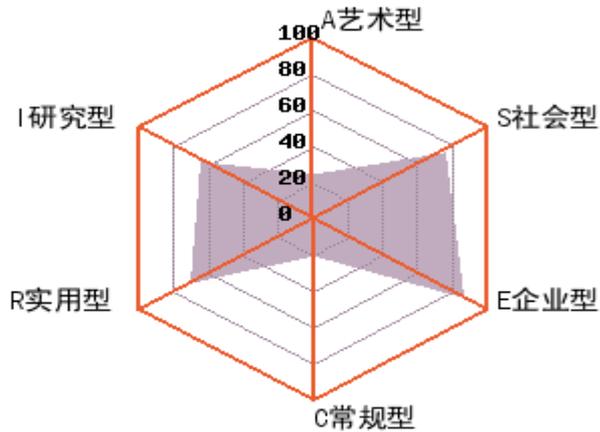
反应快捷，表达能力强，但不会高谈阔论或拐弯抹角，有时容易忽略听者的感受；

以目标和任务为重，追求效率，讲求结果。缺乏耐心倾听，不习惯表达同情，难于与人建立亲密关系。

D型人适合从事的职业：领导人、政治人物、高管、老板、业务代表、创业家、职业军人、传销商、民意代表等。

1.3 职业兴趣

测试结果:



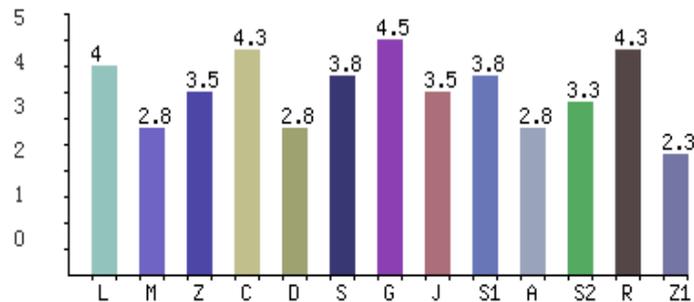
您的职业兴趣类行为：E 企业型，组合类行为:ESR 型。

E（企业型）：推销员、进货员、商品批发员、旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商。

ESR 组合所代表的相应职业：家具售货员、书店售货员、公共汽车的驾驶员、日用品售货员、护士长、自然科学和工程的行政领导。

1.4 职业价值观

测试结果:

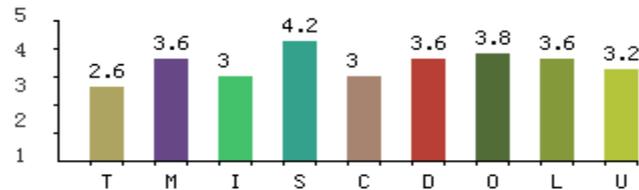


G: 管理 工作的目的和价值, 在于获得对他人或某事物的管理支配权,

能指挥和调遣一定范围内的人或事物。

1.5 职业能力及适应性

测试结果:



S(察觉细节能力): 这项能力得分高,是指这个人 对物体或图形的细节具有正确的知觉能力,对图形的明暗、线的长短粗细等细节敏感。

二、职业探索和环境分析

2.1 职业探索

电气工程及其自动化专业是电气信息领域的一门新兴学科,但由于和人们的日常生活以及工业生产密切相关,发展非常迅速,现在也相对比较成熟。已经成为高新技术产业的重要组成部分,广泛应用于工业、农业、国防等领域,在国民经济中发挥着越来越重要的作用。电气工程及其自动化的触角伸向各行各业,小到一个开关的设计,大到宇航飞机的研究,都有它的身影。本专业生能够从事与电气工程有关的系统运行、自动控制、电力电子技术、信息处理、试验技术、研制开发、经济管理以及电子与计算机技术应用等领域的工作,是宽口

径“复合型”高级工程技术人才。该领域对高水平人才的需求很大。据估计，随着国外大企业的进入，在这一专业领域将出现很大缺口，那时很可能出现人才供不应求的现象。

2.2 家庭环境

每个人的第一任老师是自己的父母，所以家庭环境对一个人的性格、人生观、价值观的影响至关重要。父母对于我的未来发展给予美好期望，希望我身体健康，积极乐观的对待生活，通过不断学习、总结，锻炼提高自身素质，事业有所成就。父母对我的教育是放养式的，给了我一个宽松的环境中成长，让我从小就适当地接触自然、社会，较早的接受社会锻炼，有别于严厉的、教条式的应试教育他们比较尊重我的意见，不会把自己的愿望强求与我，留予我自由发展的空间，对于我进取而切实的想法规划，他们大多会给予支持。父母的性格是淳朴，敦厚老实，而且乐于助人，这对我的性格和人生的影响是非常大的

2.3 学校环境

我就读于台州学院，师资条件有可以，硬件设施比较齐全，学校环境优美，学习氛围融洽，且有许多学长学姐在校期间努力学习，强化自身各方面素质锻炼，为学校赢得的荣誉，为我们做出了榜样。我很感谢我的母校，为我提供了成长发展的平台，我相信，通过自身的努力，在物电学院这片土地上同样可以做出骄人的成绩。而且学校还正出建设当中，新的图书馆即将建好，大门前还有挖了一条护校河，

校内还有一个人工湖和一个比较好的室内体育馆。我们专业的就业率一直位列前茅。教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是不错的。我校每年暑假都开展暑期社会实践活动，有着丰富多彩的活动选择。我们还将有金工实习，实战演练一些东西。

2.4 社会环境

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，近几年来每年有六七百万大学生毕业，需求量渐饱和。电气工程及其自动化专业是电气信息领域的一门新兴学科，触角伸向各行各业，发展也比较迅速，发展非常迅速，现在也相对比较成熟，已经成为高新技术产业的重要组成部分，广泛应用于工业、农业、国防等领域，在国民经济中发挥着越来越重要的作用。

2.5 行业环境

随着我国经济的不断发展，现代化工业的不断发展使电气自动化技术方面的人才市场有着相当大的潜力。尤其是浙江地区，自动化生产技术不断提高，自动化产品不断普及，智能楼宇和智能家居的应用，智能交通的不断发展，为电气自动化技术专业提供了广阔的发展前景。而且未来国内电力行业产业改革将由容量改善转入结构调整，产业升级阶段，节能、环保及高效机组正在加快发展。所以说，节能减排给电气工业带来了很好的发展机遇。

三、职业目标定位

内部环境因素 优势(S): 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、做事比较认真、踏实, 有浓厚的学习兴趣 and 一定的实力。

劣势(W): 1、不会讲话, 并不善于与人交往和沟通; 2、对工作的质量要求太高; 3、做事不够果断, 尤其事前作决定的时候老是犹豫不决; 4、组织能力和管理人员的能力和经历欠; 5、工作、学习有些保守, 冒险精神不够, 没有结合长远目标, 并且创新能力有待提高。

外部环境因素 机会(O): 1、现今国家对电力行业大规模投入。2、专业知识与文化程度较高兼备的人才缺乏;

威胁(T): 1、当今比我优秀的人才很多, 而机会不一定是均等的, 这时就不单单是知识的比拼, 更是对个人发现机会、展示自己并把握机会能力的考验; 2、现今激烈的竞争

职业目标: 电气工程师、公务员、商人

四、行动计划与方案

4.1 短期目标规划——大学四年目标

大一: 目前努力通过英语四级; 暑期要找个兼职, 提高社会实践经验; 多练练字。

大二: 争取更加努力学习, 拿到奖学金。参加一些活动和组织,

在活动中提高自己的能力，在组织中锻炼自己的胆量；通过计算机三级；多看一些书籍，增加自己的知识面；暑假去考机动车驾驶证。

大三：争取入党；多看与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授；找一些兼职来锻炼自己；学习交际技巧。

大四：争取到好的实习机会，多多积累经验，认真踏实的学习，拿到毕业证和学位证。

4.2 中期目标规划——毕业后五年的计划

毕业后要一边工作一边深入学习，在努力工作的同时，还要争取扩大发展人际关系，和同事老板搞好关系，并且要养成好的生活习惯，抓紧时间参加体育锻炼。在此期间，还要努力挣钱，为将来打下基础。
分目标：毕业后第一年要提高自己的业绩，提高职场适应能力，第二年争取考过电气工程师基础考试。第三年要努力提升，争着去表现去做经理的事，第四第五年就要成为一名合格的经理。期间暂时不考虑婚姻

4.3 长期目标规划——毕业十年后的计划

争取考过电气工程师专业考试，拿到证书。这个阶段我想已经事业有成了，已经具有了一定的社会地位和经济实力，对自己的领域项目起决定作用，对社会做力所能及的贡献，反哺社会。这阶段主要就是体验生活，经常去健健身，和家人一起出去旅游，关心下一代的发展和前途，在工作中对后辈、年轻人加以指点和帮助。平时没什么事情，

能和朋友、事业伙伴一起喝喝茶，讨论一些轻松愉快的话题和事情。

五、评估与调整

我们都知道职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。在整个的生涯发展中，我们还需要不断地自我探索和对职业的探索，来修正我们现在的选择和计划。

5.1 评估内容

1.1 假如在公司内一直不被看中或者一直不能找到合适的工作，那么我将改变职业就业、选择方向。依据社会的发展形势和社会需求，然后重新选择公司或进行比较明智的职业选择。

1.2 假如公司在后期福利不好，或者工资水平与其他同等公司差距悬殊时，我会选择离开公司，寻求新的公司。

1.3 当出现行业的危机，没有前景的时候，我会考虑调整发展方向，跟随时代的发展。

1.5 在身体健康、家庭等因素的影响之下，我也会适时的作出一些调整。

5.2 评估的时间

计划往往赶不上变化，这要求我要做好职业目标的评估和调整，及时了解情况的变化，通过对实际情况和目标的实现程度分析，做好职业目标的考核，修改和调整，重新制定适合自身发展的职业目标，

确保可行性，才能完成职业目标的实现。一般情况下，我会一年做一
次

5.3 规划调整的原则

对评估结论不合理的地方进行修改、增加、或删除，力争达到客观真实。总的分为以下四个原则：预见原则；实事求是；弹性原则；及时原则。

六、结束语

规划不仅仅是白纸黑字，而是一个行动指南。规划做好后，更需要去实现。目标的实现历程，不仅遥远，更是艰难！俗话说：爱拼才会赢，所以我们必须要拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。在这一路上，我们经历着收获、芬芳、失意、磨砺。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，靠的是自己的打拼和付出。让我们一起加油，去实现实现我们个人的梦，去实现我们人生的蓝图吧。

**我付出了，我收获了，我
无悔!!!**