

大学生职业生涯规划书

班 级： 包装 1301 班

学 号： *****

姓 名： ***

院（系）： 机械工程学院

2015 年 5 月 14 日

目录

一.自我分析	2
1. 基本情况	2
2. 360 全面度评估:	2
3.自我分析小结	2
二.专业分析	3
1.专业名词解读	3
2.培养目标	3
3.专业环境分析:	3
三.职业规划方向	4
四.具体规划	5
五. 职业生涯规划实施方案	6
1.教育培训方法	6
2.讨论交流方法	6
3.实践锻炼方法	6
六.总结	7

大学生职业生涯规划书

序言

随着高校年年“扩招”后大学生就业数量的剧增，每年高校毕业生的就业工作遇到了巨大的挑战，解决大学毕业生就业问题，成了社会舆论的热点和高校及相关部门工作的焦点。许多高校在学生毕业前夕，纷纷组织各种途径（如组织各种就业洽谈会、见面会，建立就业网，开展了网上求职、对口沟通等多种新形式），可谓“十八般武艺”全上场，意图提高学生就业率。同样，各级政府和社会各界也对高校毕业生的就业问题，给予了高度的重视，并不断在政策扶持、信息服务、观念引导、市场拓展等方面做了大量的工作。同时，大学生的就业观念也逐步发生着深刻的变化，各种在以往观念中被认为是“非正式”的就业岗位，也已经进入大学生求职的视野。自主创业、合作创业也成为部分大学毕业生的选择。尽管有政府的高度重视和一系列措施，大学毕业生的就业困难，依然是客观存在的现实，各方的努力可以部分缓解矛盾，却难以在短时间内予以根本解决。

踏着时光车轮，我已走到 21 岁的年轮边界。大学生职业生涯规划书驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。“一年之计在于春”，大学是人生道路的春天，生命的目标在这个阶段形成。求知、探索，实践、起步，成就、发展，收获、享受，漫漫人生路，每个人都有不同的理想和经历，有的成功，有的失败，有的得到收获的欢欣，有的却废然而返……

走在春天的道路上，对未来做出规划，不是在做白日梦，更不是在痴心妄想，一份简单的规划书，规划出精彩人生，打造出锦绣前程，在不断地实践中调整计划，理想终究会实现！在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。

一.自我分析

1. 基本情况

(1).个人性格:我是个性格里有一种文静的人,但是多数时候我沉浸在平凡之中,我想要改变,并为之努力着。我既有外向的一面,又有内向的一面。对于不太熟的人,我会很腼腆,给大家一种很文静很淑女的感觉,但在家人及死党面前就比较活泼。

(2)个人兴趣:喜欢轮滑和打羽毛球,喜欢看书,喜欢一个人散步、听歌等。

(3)个人学识:本科

(4)个人志向:我想今后能够成为一名优秀的包装工程师,或者成为一名创业者。我期待的是一种简单快乐的生活方式。

2. 360 全面度评估:

	主要优点	主要缺点
自我评价	环境适应性好	自制力较差
家人评价	独立	耐心较差
亲密朋友评价	做事认真	完美主义
同学评价	乐于助人	情绪化
其它社会关系评价	很容易相处	不详

3.自我分析小结

通过全方位的自我认知,明白自己优劣势,清楚自己的定位,结合个人的兴趣取向,了解适合自己并在此最可能有所成就的职业。但适合并不就是一定能胜任,同时要求自己在将来根据这个职业对自己各方面有所改进,尤其是需要培养自己

的耐心。其次没有突出能力,需要培养自己的核心竞争力,这也是现代竞争型社会所不能缺乏的成功地因素。

二.专业分析

1.专业名词解读

包装工程是人们运用包装学知识,在社会、经济、资源及时间等因素限制范围内,为满足包装的主要功能而采取的各种技术活动。包装工程所包括的技术活动主要有:

- (1) 包装材料制备;
- (2) 包装工艺研究;
- (3) 包装机械设计、选型;
- (4) 产品包装结构、造型与装潢设计;
- (5) 包装系统设计 (CPS);
- (6) 包装企业管理。

2.培养目标

本专业培养具备包装系统设计与管理等方面的能力,能在商品生产与流通部门、包装企业、科研机构、外贸、商检等部门从事包装系统设计、质量检测、技术管理和科学研究的高级工程技术人才。

3.专业环境分析:

包装已成为现代商品生产不可分割的一部分,也成为各商家竞争的强力利器,各厂商纷纷打着“全新包装,全新上市”去吸引消费者,绞尽脑汁,不惜重金,以期改变其产品为消费者心中的形象,从而也提升企业自身的形象。如唱片公司为歌星全新打造、全新包装,并以此来改变其在歌迷心中的形象一样,现在包装已融合在各类商品的开发设计和生产之中,几乎所有的产品都需要通过包装才能成为商品进入流通过程。而包装也日益成为一个比较紧俏的职业,所以我想要从事的包装工程师就业前景还是比较可观的,通过这个平台我才有可能走向包装工程

师这一理想标地。

包装工程专业在国际上是非常有前景的专业，随着中国逐渐的与世界接壤，这个专业必将如朝阳般冉冉升起，虽然现在这个专业甚至比不上一般白领的工作，现在尚未成为热门专业，但它有更高的潜力，未来几年有很大可能性表现出来，对于现在就读于此专业的人有非常大的优势。

三.职业规划方向

古人云：预则立，不预则废。这句话不无道理。做事不能盲目行事，而是要有计划。有目标的做事。目标就像航海时的指南针。它指引着你朝着正确的方向前行。而我们在学校学习专业知识时，就首先要清楚我们自己今后工作的发展方向，让我们在今后的工作中更加得心应手。因此我们要制定好自己的就业方向。现在已经是大三的我要做出一个适合自己的就业方向规划，确定目标，以便脚踏实地为自己的理想奋斗前进！

包装工程专业以后会分成主要的三个方向，首先是包装材料。这个方向比较适合爱好科研的同学，其次是包装机械，最后是运输包装。我希望毕业后能在商品生产与流通部门、包装企业、外贸、商检等部门之一从事包装系统设计、质量检测等工作，进而考取包装工程师证书。

四.具体规划

根据根据对职业发展的研究，我认为自己正处于过渡期，在离开大学之前，也就是选择专业的过程中，我已经为自己将来的职业趋向埋下了伏笔，而现在，这种职业趋向也已经基本稳定。因此，我做了这样的规划：

2013-2014：认真学习专业知识，拿到英语四六级；熟练掌握设计的相关软件如 photoshop、coreldraw、CAD、3dmax 等，如果可能最好是可以拿到 CAD 的相关证书。于此同时还要学习好其他的科目内容，争取拿到奖学金。增加自己的文学修养与人格魅力。

2015-2016：正式的到包装公司找一份工作，要脚踏实地学习新的东西，热爱自己的岗位，在公司里要积极主动，为自己以后的发展积累工作经验，同时也为自己挣一些钱或者说是创业基金。这期间也要自己不断学习，提高自己。

2016-2017：一年的发愤图强，应该得到了公司的赏识。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，这时候要么升职继续往高层爬，要么辞职去找一个更好的公司去发展自己，在新的平台也要积极向上，锲而不舍的努力。此阶段还得广泛涉猎新的知识与技能完善自己。

2017-2020：这时候应该在新的公司有了一席之地，此时绝对不能停下自己努力的步伐，继续追求更完美的自己，努力工作带给家人更优越的生活，此阶段是设计师成为大师的最重要阶段，很多人到这个时候就满足了，我不应该这样，应该有更加远大的目标。所以要继续学习，继续成长。

2020-2024：要么在公司占据重要位置，要么辞职利用自己积攒的经验找一份自己满意的工作

规划仅仅是规划，如果不能真正落实也只是纸上谈兵，空中楼阁。因此，从现在做起，从细节做起，一步一步走好自己的人生之路，才是最重要的。以上我的职业计划比较抽象,这只是我的人生大体路径。有句俗语说:计划不如变化，人不可能总是一帆风顺。当我的职业目标与现实不符时,我会承认并接受现实。但我不会放弃我的理想，我将加倍的努力去实现它，即使还是达不到，至少我离它的距离又近了一步，至少我努力过，至少将来我不会后悔。

五.职业生涯规划实施方案

1.教育培训方法

(1)充分利用毕业前在校学习的时间,为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间:2015年以前。

(2)充分利用公司给员工提供的培训机会,争取更多的培训机会。时间:长期

2.讨论交流方法

(1)在校期间多和老师、同学讨论交流,毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2)在工作中积极与直接上司沟通、加深了解;利用校友众多的优势,参加校友联谊活动,经常和他们接触、交流。

3.实践锻炼方法

(1)锻炼自己的注意力,在嘈杂的环境里也能思考问题,正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2)养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时,每周锻炼三次以上。

充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往,不论身份贵贱和亲疏程度。

六.总结

人的一生同样经历春、夏、秋、冬，同样是变幻无常，在春天收获的季节，不要忘记对新的一年进行预先计划，未雨绸缪不是浪费表情。

象牙塔里，我们茁壮成长！

走出社会，我们自由翱翔！

走在春天的人生，规划出美丽世界，天地为我所用，我将成为一名成功的包装工程师！