

职业生涯规划书



姓名：和彤

院系：基础部

专业：机械设计制造及其自动化

学号： 1109331190 班级： 1104

前言

：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花又落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已走到大学生活的边缘。

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。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。

未来，掌握在自己手中。由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

目录

职业测评.....	1
自我分析.....	4
职业认识.....	11
生涯规划.....	17
结束语.....	21

科学测试

霍兰德职业测评

社会型	70分	特征：为人有好、热情活跃、善解人意、外向直接且乐于助人
现实型	70分	特征：感觉迟钝、不讲究、谦逊、踏实稳重、诚实可靠
艺术型	60分	有创造性、非传统的、敏感、易情绪化、较冲动、不服从指挥
企业型	60分	善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配愿望
探索型	40分	坚持性强、有韧性、喜欢钻研、为人好奇、独立性强
常规型	30分	有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心

MBTI(才储分析)测试

测试结果: 我的性格类型倾向为 “ENFP” (外向 直觉 情感 知觉)

热情洋溢、富有想象力。认为生活是充满很多可能性。能很快地将事情和信息联系起来，然后很自信地根据自己的判断解决问题。很需要别人的肯定，又乐于欣赏和支持别人。灵活、自然不做作，有很强的即兴发挥的能力，言语流畅。

ENFP 型的人充满热情和新思想。他们乐观、自然、富有创造性和自信，具有独创性的思想和对可能性的强烈感受。对于 ENFP 型的人来说，生活是激动人生的戏剧。ENFP 型的人对可能性很感兴趣，所以他们了解所有事物中的深远意义。他们具有洞察力，是热情的观察者，注意常规以外的任何事物。ENFP 型的人好奇，喜欢理解而不是判断。ENFP 型的人具有想象力、适应性和可变性，他们视灵感高于一切，常常是足智多谋的发明人。ENFP 型的人不墨守成规，善于发现做事情的新方法，为思想或行为开辟新道路，并保持它们的开放。在完成新颖想法的过程中，ENFP 型的人依赖冲动的能量。他们有大量的主动性，认为问题令人兴奋。他们也从周围其他人中得到能量，把自己的才能与别人的力量成功地结合在一起。ENFP 型的人具有魅力、充满生机。他们待人热情、彬彬有礼、富有同情心，愿意帮助别人解决问题。他们具有出色的洞察力和观察力，常常关心他人的发展。ENFP 型的人避免冲突，喜欢和睦。他们把更多的精力倾注于维持个人关系而不是客观事物，喜欢保持一种广泛的关系。

适合工作

研究助理

人力资源经理
营销经理
广告客户经理
宣传人员
广告创意
市场营销和宣传策划
社会工作者
节目策划和主持人

自我评价小结

结合职业测评报告，针对职业兴趣，职业能力，个人特质，职业价值观和学习风格五个方面，我对自我分析进行了如下总结：本人性格正在由内向向外向型转变，爱与人打交道，比较重视与别人的关系，喜欢在一个氛围比较好的环境中学习或工作。虽然我现在学的是工科，但我想我在大学毕业后，可能要经历一段时间后转向商业方面或管理方面。我比较注重实际，集体荣誉感较强，因此我比较注重团队合作，“人多力量大”是我一直信奉的一句话。我个人认为我以后可能往经营，营销，市场，管理等方面发展。

在了解了自己以后，下面就对所规划的职业有一个初步的认识

自我分析

每个人都有自己的能力，同样，能力的大小决定着一个人未来事业和成就的大小，决定着一个人成功的机遇大小。综合自身条件而言，我是一个能力平平的人，好在能力不是先天决定而是靠后天培养的，所以，现在的我正在积极的提高的各方面能力，以期能够更好地将自己完美的一面展现给大家。

一. 我较为外向，倾向于感觉性、思考性及直觉性。从而能够更加清楚地知道我是这么一个人：更关注自己如何影响外部环境，将心理能量和注意力聚集于外部世界和与他人的交往上。我最喜欢的活动是聚会、讨论、聊天。我关注由感觉器官获取的具体信息，重视看到的、听到的、闻到的、尝到的、触摸到的事物。关注细节、喜欢描述、喜欢使用和琢磨已知的技能。重视事物之间的逻辑关系，喜欢通过客观分析做决定。理智、客观、公正，认为原则比人情更重要。我灵活、适应环境、倾向于留有余地，喜欢宽松自由的生活方式。重视过程、随信息的变化不断调整目标，喜欢有多种选择。由上可见我自己的性格特点是敏锐的发现者，善于看出眼前的需要，并迅速做出反应来满足这种需要，天生爱揽事，并能找到满意的解决办法。精力充沛，积极解决问题，很少被规则或标准模式框住手脚，总是能够想出容易的办法解决困难的问题，以使自己的工作变得愉快。

是天生的乐天派，积极活跃，随遇而安，乐于享受当下。对提供新经验的任何事物、活动、食物、服饰、人等都充满兴趣。

好奇心强，思路开阔，容易接受新事物，倾向于通过逻辑分析和推理做出决定，不会感情用事。如果形势需要，会表现出坚韧的意志力。更偏爱灵活地处理实际情况，而不是根据计划办事。

性格外向，友好而迷人，很受欢迎，并且能在大多数社交情境中表现得轻松自如，也能够有效地缓解紧张气氛，并使矛盾双方重归于好。

二、我的做事的动力结果

具体分析来看可知：

我的挫折承受：我的挫折承受能力很高，具体表现是：我的意志顽强，在逆境中不失斗志，面对失败愈挫愈勇，敢于挑战困难度任务；在新的或不确定的情境下我敢于探索，不惧怕失败，并且把失败和挫折看作是促使我进不到强大动力；能很好的调节自己的情绪，很快能从失败的阴影里走出来，重振旗鼓。

我的人际交往：我的人际交往动机较高。具体表现是：在朋友圈或班级、社团里很活跃，对别人的很多事情都很感兴趣，常被人形容是“八卦”；人缘好，能和不同背景、各种性格的人都相处愉快，能得到他们的欣赏和支持；交友广泛，及时复杂的人际关系，你也游刃有余，能通过打理人脉解决一些实际的问题。

三、我的动力类型

了解了我的动力特点之后，[生涯设计公益网\(www.16175.com\)](http://www.16175.com)职业规划专题组推荐。根据测评结果我可以看出自己的动力类型是

“主宰型”具体结果如下图：

生活并不是一番风顺的，从小到大我们都会遇到各种各样挫。下图显示了你身处逆境时的动力类型。从下图可以看出你是“开拓型”：

可以看出我热爱新尝试，面对挑战性新任务或者结果还不确定的时候会奋发进取，争取每一个可能的机会，不畏风雨，不惧怕风险和失败，不抛弃不放弃，用意志顽强来形容我再合适不过。所以我常常能抓住一些特别的机会。将来在需要面临巨大挑战或开拓新领域的工作，只要是能给我带来新鲜的刺激的，都能激发我源源不绝的活力和动力。

世上没有两片完全相同的树叶。每个人都很独特。不同的性格类型和动力类型并没有“好”与“坏”之分，都有其特别的优势和劣势。下面列出的是我可能存在的一些优势：

1. 你对信息十分敏感，拥有敏锐的观察力和出色的记忆力
2. 你知道你的目标是什么，并且总能将它实现
3. 开始一项新任务时，会让你感到愉快
4. 在工作的时候，你生龙活虎、精力充沛
5. 面对新问题，你会发挥你拥有的随机应变的能力
6. 你喜欢在团队中工作，感到自在
7. 对具体的事物，你有敏锐的观察力
8. 因为拥有较强的适应力，所以你愿意冒险和尝试新鲜事物
9. 你愿意接受不同观点，跟随新鲜潮流而动

职业认识

1、就业前景分析:

机械设计制造及其自动化,它是以培养现代机械工程师为目的的专业,也是我国高校开设得最久的专业之一。多年来,它长盛不衰的奥秘就在于:无论一个社会的文明发展到何等程度,都离不开机械制造,它是人们物质生活用品供应的基本保障。机械维修,现场工作,可以学到不少东西,但比以上两种差远了,且需要长年的工作经验;专科\技校的老师,纯属混饭吃,不过待遇尚可;设备,仪表等方向的测试和检验工作,多在液压,汽车等行业,或安检所等。机械销售代表,需要了解产品知识,要口才了得,会处事。一线操作人员,如果你技术够好,且操作数控机床类,相当不错;生产调度,很多人到工厂就是先干的这个,很简单;储备干部,许多台商用的一个名词,就是要懂技术,会管理,还是不错

2、社会环境分析

目前高校毕业生的就业形势不容乐观,首先毕业生数量连年创出新高,社会总体就业形势严峻。结构性矛盾依然存在,东部需求旺盛、西部需求不足的现象依然存在。尽管如此,党和政府还是极其关心大学生就业情况,国家也出台了不少政策和措施来推动和促进高校毕业生就业。而且,经济发展势不可挡,解决高校毕业生就业问题,归根结底还得依靠经济的拉动和促进。我国经济的持续健康快速发展和建设和谐社会、创新型国家,坚持走自主创新道路,将直接拉动和促进

高校毕业生就业。同时，经济增长方式的根本转变、经济结构的优化升级和我国工业化、信息化、城镇化、市场化进程的不断加快，将为高校毕业生创造更多施展才华的空间。

从以上的调查与分析可以看出，目前就业是很困难，但我们如果能把握好自己，有好的职业也并非难事。所以我们必须做到以下几点：1、机不可失、早作决断。2、全面撒网、重点捕鱼。3、高也成、低也就。4、先就业后择业再创业。在科学技术日新月异的今天，经济社会发展的现实越来越证明，一个人不可能终生从事一种职业。因此，具有高附加值人力资本的高校毕业生没有必要刻意追求一时的“完美”，完全可以先就业，然后在职业发展中选择从事的专业，进而在不断积累中成就自己的事业。机械专业刚毕业的本科生，现在一般行情在 1800 元/月左右。至于具体多少看个人能力，像广本是年薪 8W，中广核是 10W（而且这都是第一年）。有很多行业，外人看起来不够体面，但当你做到专家的水准时，待遇确实很诱人。比如设备维护、数控维修、环保设备的设计等，这些方面的工程师收入非常高，比如有些工程师年薪超过 30 万。还有一些行业，需要多方面的知识，涉及到学科交叉，待遇也惊人。而且，中国加入 WTO 后，机械方面的人才需求复苏是早晚的事情。

3、目标职业环境分析

(1) 目标行业分析

机械制造业

机械制造业是现代工业的主体，是装备工业的支柱产业。在工业化中期，国民经济增长主要依赖制造业的高速增长，机械制造业对整个工业的发展起到基础和支撑作用。这里，我主要谈谈机械制造业在汽车业方面的发展现状：首先，产品发展趋势：提高车辆的动力性、经济性，使车辆更具有易操纵性、安全性、舒适性和可靠性；降低污染排放；轿车普遍采用电子控制的供油和点火系统；电子系统在整车

我所学的专业为机械工程及自动化，本专业学生主要学习机械设计、制造的基础理论、受到现代机械工程师的基本训练，具有从事机构设计、制造及生产管理、控制的基本能力。所以我们必须具备以下几方面的知识和能力：1. 具有较扎实的自然科学基础，较好的人文、艺术和社会科学基础及正确运用本国语言、文字的表达能力；2. 较系统地掌握本专业领域宽广的技术理论基础知识，主要包括力学、机械学、电工与电子学、流体力学、工程热力学、市场经济及企业管理等基础知识；3. 具有本专业必需的制图、计算、测试、文献检索和基本工艺操作等基本技能及较强的计算机和外语应用能力；4. 具有本专业领域内某个专业方向所必要的专业知识，了解其科学前沿及发展趋势；5. 具有较强的自学能力、创新意识和较高的综合素质。

职业生涯规划:

面对就业问题，现在的大学生在潜意识里普遍存在一种懒惰和依赖思想，缺乏危机感和进取心。大学4年，大部分时间是用来背单词、背概念、应付考试、取得高分。当然，作为学生，做这些事情无可厚非，但他们却忘记了来大学是要做什么的。我们不再是小学生，需要家长老师敦促着去学习，也不是读书背书的机器，目标单纯的考高分、保研、读博、留校。我们在积累知识的同时得培养自我意识，锻炼学习能力，不断提升自我价值和社会竞争力。

也许大学生活是安逸的，没人约束没人敦促，所以大部分学生无忧无虑的过完4年的美好时光，等到面临人生抉择时，发现已经晚了，找工作也不容易，于是考个研吧。其实，他们的思想就是如此简单，觉得考研能获得更好的发展空间，能避开嘈杂的招聘市场，能继续享受3年以上的悠闲时光。当然，人各有志，我不是说考研就是不好，而是说抱着上述思想去读研的同学是会慢慢丧失竞争力的，必须明确的是，考研不是为了缓解就业压力，考研不是让自己轻松的手段，考研是为了让自己更加具有社会竞争力，能获得比目前更大的提升空间，能得到比现在更好的待遇。若你读了3年研究生没有做到这些，那么3年的时光就被你无情的荒废了。

我分析的现在大学生存在的普遍思想，不是偏激的讨伐和评判。我认为这种思想让人变得失去了自我价值和自我意识。于是危机感在这时候很重要，当你大学期间明白了社会竞争的残酷，你就会更加努力的去锻炼自己，为实现自己的短期/长期目标而有效的规划和发展。

不是为了学习而学习,是为了工作而学习,是为了自己的将来而学习,带着这样一种目的去学习,自然会收获很大,在大学毕业找工作之际也会派上用场。

就我个人来说,大学3年多来,学习成绩不好,大一大二期间不知道社会的压力,终日荒度时光。到了大3,猛然意识到这样下去是不行的,于是开始培养自我意识,不断的汲取对我来说有用的知识,为了能够在激烈的就业竞争中生存下来而不断努力。当然,课堂上的知识是远远不够的,更多的需要自己动手实践。我个人学习成绩不好,不是因为笨,而是我觉得中国目前的教育制度妨碍了学生的自主学习和动手能力的发展,我觉得课堂上老师讲解的东西对我个人来说提升不大,而且我兴趣不在这里。所以我对学习的目标就是及格即可。我觉得学习成绩和个人能力水平是没有任何干系的,就看个人努力的方向方法了。

由于我是机械设计制造及其自动化专业,实际注重上手能力的培养,整个大学一年,我都在不断的进行自我定位,一直彷徨在就业的未来上,因为我个人爱好设计,爱好机械类的发明,所以专业对口。所以在犹豫抉择中也浪费了很多的时间去做意义不大的事情。但这总算是一种尝试和经历。

现在已经大一快完了,时间过得很快。在本学期开学前夕,我构想了一下将来,始为期。我觉得对大二的同学来说,不考研不保研的话,就应该早早的为找工作做准备,从各方面各渠道搜集信息,有意识的提高自己的表达能力和业务知识,尽早的接触社会,有面试机会

就应该珍惜，通不通过无所谓，关键是从中汲取经验教训，为下次成功做铺垫。

其实，做自己喜欢做的事本身就是一件让人“高兴”的事。为了让自己“高兴”，就得不惜一切代价提前准备，储备足够的知识和技能，这样找一份自己喜欢又满意的工作是不难的。

我的大学，不算是成功，但也不算是失败。对我个人来说，我从中有所收获，而且得到了提升；我的职业规划，就是做自己喜欢做的事，并为之付出 200% 的努力。付出了总会有回报的，而且我现在看到了一丝曙光。我想，我会一直在这家公司实习到毕业，转正，然后正式的开始充满新奇和挑战的职场生活。

1. 确定目标和路径

① 近期目标

毕业后希望可以进外贸公司工作

- 1 大一要适应大学生活，找到适合自己的学习方法
- 2 大二要考过四级，学好专业，参与班级和部门的管理工作，了解中国当前局势和市场扩大知识面，争取到到企业实习
- 3 大三要考过六级，考取相关的证书，争取到大型企业实习
- 4 大四要优秀毕业，取得学位，并取得有效证书，争取进入大企业工作

② 中期目标

中期目标是希望可以做到贸易经理

从低做起，在平时工作中努力表现自己，不怕苦，多做事，帮企业获得更好效益，对企业忠诚，努力工作，并向有经验人的学习，争取在上级面前表现自己。

③ 长期目标

长期目标是有自己的外贸公司

经过一段时间的工作，熟悉工作流程，积累工作经验，有自己的客户或者是跟一些大的企业保持友好的合作关系，有自己的工作伙伴，有足够的资金，其实资金是越多越好，但是为了尽快达成这个长期的目标，也会考虑跟其他人合资。

2. 制定行动计划

大一学习：认真上好每一堂课，了解这个学校的学习模式，制定出适合自己的学习方案，争取每个星期去图书馆

工作：积极参与工作，大胆尝试，通过担任班委和部门干事来提高自己的演说能力，表达能力和交际能力，培养责任心。因为没有经验，大一是抱着一种学习的心态服从命令，接受工作安排，总结经验。

生活：适应新的环境，适应这里的生活模式，多参与活动，多交朋友，养成早起的习惯，学画画，提高个人修养。

大二学习：学好专业课程，加强英语的学习，主要是在线学习和口语锻炼，做好四级准备，多看新闻，多了解市场动态。

工作：这一年主要是通过工作来克服上一年总结和发现的自己存在的不足，继续班委和部门的工作，需求新的突破。在部门里近期小目标是竞选部长，徐汇带领和管理一个部门。

生活：多运动，注意饮食，多跟朋友交流，多参与活动，抽空去画画，学会思考，摆脱幼稚，学会控制自己的情绪。

大三学习：当英语四级一过去就立即准备英语六级，为相关的等级考试做准备，学习写简历，求职信等求职技巧，向已毕业的校友或老师了解求职情况，争取实习机会。

工作：继续班委的工作，部门工作视情况而定。

生活：学会用比较成熟的想法去看问题，学会分析情况，衡量问题轻重。

大四学习：进行预习货模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练。尽可能地在做好较为充分的准备的情况下进行施展演练。在撰写毕业论文的时候，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。

工作：继续班委的工作，到企业去实习，写实习总结和报告。

生活：学会适应社会，适应参与工作之后的生活，建立自己的生活模式。总结：大学的生活是丰富多彩的，每一个足迹都是我们成长的印记。通过对职业生涯的管理，考核与修正，使职业生涯具有科学性，合理性和可操作性，使自己时刻把握自己的职业生涯的目标方向，进而可以更容易实现自己的人生目标。

结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。

成功，不相信眼泪；

成功，不相信颓废；

成功，不相信幻影。

未来，掌握在自己手中。

人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，

爱拼才会赢！