

职业生涯规划书

人生如棋

我的未来

我来谱写

生命的美丽在于永不止步，永不停息的去追求自己的梦。





姓名：

学号：

学校：南京大学

院系：信息工程学院

专业：电气工程及其自动化

班级：电气信息 II 类 111 班

目 录



前言



第一章 自我盘点

- 一、自身现状
- 二、360° 评估
- 三、职业价值观
- 四、自我分析小结



第二章 职业分析

- 一、家庭环境分析
- 二、学校环境分析
- 三、职业环境分析
- 四、社会环境分析



第三章 职业定位

- 一、定位原则
- 二、职业目标
- 三、发展路径



第四章 实施方案

- 一、短期目标规划
- 二、中期目标规划
- 三、长期目标规划



第五章 评估方案

- 一、评估内容
- 二、其他因素评估
- 三、评估时间



第六章 备选方案

- 一、备选方案 I（考取公务员）
- 二、备选方案 II（考取教师资格证）



第七章 结束语

前言

人生如棋，然俯瞰棋盘，经经纬纬，纵横捭阖，车来马往，当先有出世之大略，又有入世之细谋，当赢；如苟且于一步一地之得失而糊涂于全局，当败。

职场，是人必经的一道历练。职场，也是人生必下的一局棋。人生如棋，是黑与白的交接，是生与死的交融。人生如棋，棋局万变，棋势无定。因此，漫漫人生，也难免举棋不定。

如何下好下一手棋，如何走好下一步路；这都是身为大学生的我们应该思考的问题。做为一名在校的大三学生，如何规划职业生涯对自己的人生有着至关重要的影响。重要的不是现在，关键在于未来。

机会只会给予那些有准备的人。不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。在竞争异常激烈的今天，职场规划就是我们从象牙塔走向社会做得最好的铺垫和准备，同时也可以帮助我们建立自信：相信自己，即使在失业率高达 99% 的情况下，我也会成为那脱颖而出的 1%。

但职业生涯规划并不意味着设立一个不撞南墙不回头的具体目标职业，有道是计划赶不上变化，一味生搬硬套，只会让我们的视野狭窄，行事受阻；职业生涯规划的目的是扩大就业可能性和就业面，提升应变能力。社会如棋，千变万化。人生如棋，人如棋子。棋局百变、棋势无定。有时会任棋手摆布，但不必惊慌。再高的棋艺也掌握不了棋局的结果，再深的智慧也预知不了未来的人生。只需尽自己最大努力，去做局中最有利的一颗。命运，依然掌握在自己手中。

知己知彼，百战不殆。做一颗聪明的棋子，做一个高明的棋手，都应当从了解本我开始，挖掘自身的特质，再与社会的需求有机结合。产品定价与投入无关，与需求有关。不联系社会实际，做再多的准备也是纸上谈兵，竹篮打水一场空。

的确人生如棋，棋局百变。但再多变的棋局也有规律可循，再高明的玲珑也有破解法门。人生就像一个万花筒，社会就那面三棱镜，而自身的特质就是其中的散落的颗粒，当把颗粒和三棱镜完美组合时，就会形成一个美丽的画面。不管万花筒可以形成多少种不同的画面。关键的是，放在其中的颗粒不会增加，三棱镜也没有改变，这就是蕴藏在其中的规律。棋局是如此，职业生涯亦是如此。

规划生涯，让我们剖析自我，联系实际，

规划生涯，让我们寻找规律，探索人生。

人生，一盘唯妙唯俏的棋局。

第一章 自我盘点

一、自身现状

基本信息——我来自重庆市开县。家中有父母亲、弟弟和我。父母都是地道的农民。弟弟在县里读高中，我现在就读于南昌大学信息工程学院电气工程及其自动化专业一年级本科生。

主要优点——具有较强的协调组织能力及语言表达能力；思维敏捷、有丰富的想象力；学习能力较强，易于接受和掌握新知识；富有责任感；具有较强的人际交往能力；富有亲和力。

个人性格——经过 MBTI 性格测试，性格类型是“ENFJ”（外向+直觉+情感+判断）。

性格特征：严肃、少言、依靠精力集中，通过全面性和可靠性获得成功。注重实践、有秩序、实事求是、有逻辑、现实、值得信赖。他们自己决定该做什么并不愿反对和干扰，并坚定不移地朝着目标前进，不易分心。喜欢将工作、家庭和生活都安排得井井有条。重视传统和忠诚。自己的长处和缺陷有比较客观的认识，能为自己的失误承担责任；心平气和，很少紧张，对他人很少感到不满和厌倦；情绪不够稳定，缺乏团队合作的精神。

职业兴趣——为了进一步认清我属于何种类型的人，初步确定个人今后未来数年内更适宜从事的工作岗位，我选择了霍兰德职业倾向测量。

通过霍兰德职业测评系统对自己的职业兴趣进行测评，结果如下：

类型	分数	角色特征
社会型	10分	为人友好、热情活跃、善解人意、外向直接、乐于助人
企业型	8分	善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配欲
常规型	7分	有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、耐心
艺术型	4分	有创造性、非传统的、敏感、易情绪化、较冲动

职业匹配：律师、检察官、教育工作者、社会工作者、咨询师等。

我喜欢经营管理类型的工作，致力于从事法律工作，期望我国法制制度不断完善，以追求正义作为自己从事法律工作的宗旨。自身有较强的社会责任感，受人尊重，受人欢迎；喜欢与人打交道，有支配欲，喜欢影响和感染他人；能够很好的处理与上下级之间的关系与同事有好相处，待人热情，乐于助人，善于与别人建立亲密的关系；行为大方慷慨，态度和蔼可亲，处事周密，处理各种复杂人际关系游刃有余。

二、360° 评估

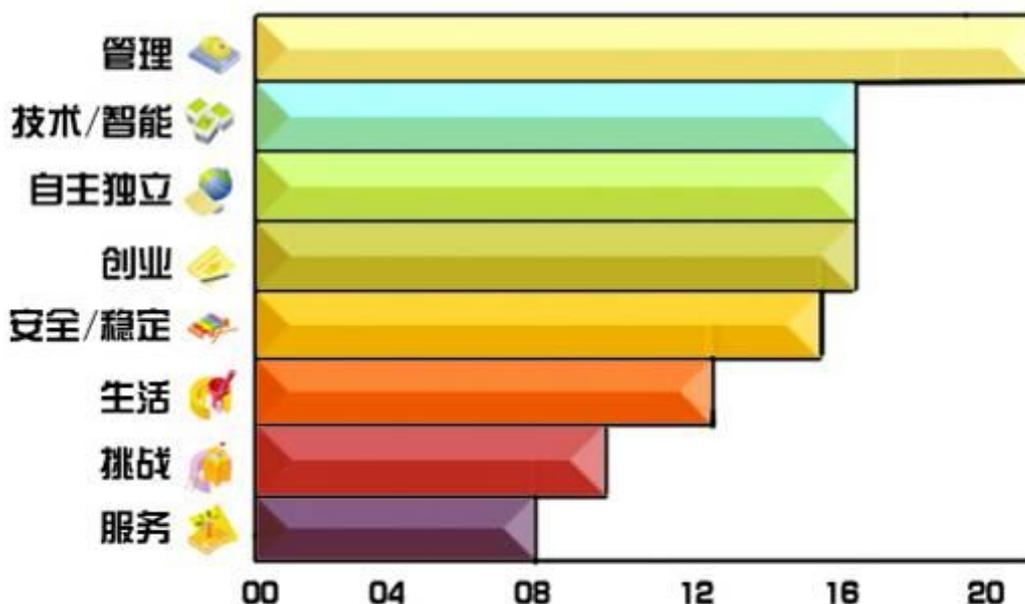
	优点	缺点
家人评价	适应能力强；独立自主；语言表达能力强；为人处事得当；果断干练。	对别人的建议分析处理不当；容易任性；太重感情。
朋友评价	责任感强；直觉强烈；执行能力强；诚实守信。	犹豫不决；控制支配欲强，有时容易忽略别人的感受。
老师评价	应变能力很强；形象气质很好口才很好；学习能力很强。	意志不够坚定；有点耍小聪明。
同学评价	大方得体；说服能力强，指挥能力很好；有一定洞察力，能体贴对方心理。	过于强势；欠缺团队协作能力。
其他社会关系评价	有霸气、充满自信；具有亲和力；能驾驭整个场面。	情绪不稳定；对某些事情重点把握不够。

三、 职业价值观

职业价值观，是指一个人面对职业选择的时候，如论如何都不会放弃的职业中至关重要的东西，

对我而言，发展空间，福利，薪酬都是选择工作时需要考虑的内容。了解职业价值观，有利于知道，约束，或者稳定个人的职业生涯。

职业价值观测试结果：



四、自我分析小结

首先，在性格方面，在不同人的眼中，我的性格也不同。对此，我也有所感受。我属于一个相对慢热型的人，在长辈和不太熟悉的人面前，我会表现的比较拘谨；而一旦和同龄人熟悉以后，我就会展露我性格中开朗的一面。因此，不同的人对于我的评价会截然不同，在初次见面时，许多人会认为我是一个比较文弱的小不点，但是在深入接触后就会发现我非常热情，开朗，而且能很快跟同学打成一片。

就我个人而言，我认为自己崇尚力量，立足现实，做事喜欢有条不紊，但有时也爱幻想，偷偷懒，有事时喜欢独处，冷静思考，但平时也害怕落单。喜欢从事管理工作，务实认真、逻辑性强，有较强的自我表现欲和独立性、自主性、自律性，有一定的组织领导能力。但情绪不稳定，易受感染，有些过分苛刻，过于严格，不喜欢需要剧烈身体运动的工作，不喜欢从事重体力劳动或与机器打交道。

强势，雷厉风行是很多同学对我的评价，在我看来，对于一个男孩子而言，这个评价还算好吧；因为过于强势，会令人畏惧，不敢和我接近；做事雷厉风行，也会给合作者和下属造成一定的压力。记得一个学长曾经对我说过，温柔是女人最大的武器。因此，我有

所收敛，努力让做事，做人更为圆滑。其次，在工作中我喜欢处于集体的中心地位，喜欢与人讨论来解决问题，比如外文专场海报的设计，元旦诗会的整体构架等，我都希望能够先广泛征求意见，无论的老师看法，还是干事的创意，每个人的想法都有他的独到之处，只有结合众人的想法，才能够让事情更为圆满。有道是：大家好，才是真的好。因此在我任宣传部部长期间，只要学生会组织的活动与宣传部有关，无论大小，我都会让沈旦通知我们的干事，并要求他们提供自己的意见和活动策划方案。众人齐心，其利断金。只有组织中的每一个成员都发挥自己的力量，才能成为一个有杀伤力的团队。

第二章 职业分析

一、 家庭环境分析

家住重庆市，家有父母亲，弟弟在县里读高中，家庭经济条件一般。由于家在农村，所以我从小就有自立、自强，独立解决问题的能力。家庭社会关系良好，有很好的声誉。

二、 学校环境分析

南昌大学是一所“文理工医渗透、产学研结合”的综合性大学，是江西省人民政府和教育部共建的国家“211 工程”重点建设大学，是国家和江西省人才培养、科学研究和科技成果转化的重要基地。我校正在加快建设步伐，努力建设成创新型地方高校积极构建与地方政府全面合作的创新平台。

分析：学校的发展为人才的培养提供充足的空间，学校优质的硬件以及软件以及良好的校园环境能够塑造我们电气专业精英。

三、 职业环境分析

就国内目前的形势对电力系统及其自动化专业的就业前景做出深入分析。同时对全国各有关电气工程及其自动化专业的院校实力介绍与比较：“每月工资6500元，一年发16个月的工资，外加年终奖和两份商业保险。这是某市一位电厂抄表工的真实收入状况。虽然他所在的电厂已经倒闭，但这不妨碍他领取10万元年薪。而他所需要做的，只是一天抄四次电表。”姑且不去探讨这种情况是否具有普遍性，但有一点可以肯定：电力行业是最有实力的行业，电力行业的高收入是不争的事实！不信我们可以看一看，听一听：高耸的电力大楼几乎是所有城市最大、最宏伟的建筑之一！电力职工的高收入、高福利几乎让人瞠目结舌！

四、 社会环境分析

社会整体就业趋势：近年来，大学生就业已经逐渐成为世界性难题。

据统计，目前全世界有 15 亿年龄在 12 至 24 岁的青年，其中的 13 亿生活在发展中国家，这个数字比世界历史上的任何时候都要多。对发展中国家来说，这么多年轻人，既意味着将会拥有人数更多、技术水平更高的劳动力大军，也意味着如果没有充分的准备，就会有更多的人找不到好工作。

据了解，多数人无法一次应聘成功：2.7%的人应聘次数在 5 次以内；2 成的人应聘次数在 6—10 次。而且人们在求职的过程中花费很大：2/3 以上的人不足 500 元；将近 2 成的人花费在 500—999 元之间。在求职成功后，据不完全统计：10.8%的人很满意；52%的人比较满意；不满意者仅占 3.2%。另外，求职时间长也是一个因素：20%的人在 1 个月之内就找到了工作；24.8%的人在 1—2 个月之内找到了工作；22.9%的人在 2—3 个月之内找到了工作，人均费时 3.13 个月，有的甚至成为“校飘族”。

中国多家机构对《当代大学生第一份工作现状调查》。结果表明：

- 一、在找到第一份工作后，有 50% 的大学生选择在 1 年内更换工作；两年内，大学生的流失率接近 75%，比例之高令人震惊。
- 二、33% 的大学生“先就业后择业”，第一份工作仅仅是由学校到社会的跳板；16.3% 的人“没有太多考虑”就“跟着感觉走”地选择了第一份工作。
- 三、正确的职业选择应兼顾兴趣/爱好和未来的发展空间，但事实是仅有 17.5% 的人在择业的同时考虑了这两个因素。

随着国家对高校毕业生的就业制度的改革，毕业生择业也由“统包统分”到“双向选择”。各个地方，各种形式的人才“供需见面会”也如雨后春笋般多了起来，但是市场机制仍不完善，一些体制性障碍仍存在。目前我国的高校就业工作是由教育部门管理，户口是由公安部门管理，而人才市场的管理又是由人事及劳动部门管理。而这些部门相互之间沟通不够，再加上一些地区还有地方保护主义，对生源是本地的毕业生大开绿灯，而对一些外地毕业生则加上各种条件加以限制。一个真正公平、竞争、择优、有序的就业市场尚未建立，服务保障体系还未健全，体制性障碍还未真正消除。

第三章 职业定位

一、定位原则

符合自身实际；具有可实施性；重结果；重时限性。

二、职业目标

短期目标：大学本科毕业

中期目标：成为一名电力系统系高级工程师

长期目标：入股大型知名企业

三、发展路径

发展路径：基层员工 → 部门经理 → 电力系统系高级工程师

第四章 实施方案

一、短期目标规划

大学一年级（学业准备期）：

熟悉校园及所在城市（南昌）的环境，尽快步入大学的生活结构；学好法学专业的基础知识，争取每学期都拿奖学金，积极参与校园文化活动和社会实践活动（加入南昌大学信工学院学生会）；探索自我，了解自己的爱好、兴趣、性格、能力，了解自己的优势和劣势；学会与同学、陌生人交往，锻炼自己的交际能力，建立自己的交际圈。积极参加体育锻炼，进行心理调节，保持身心健康。

大学二年级（学业准备期）：

上学期通过国家英语四级考试，下学期通过国家英语六级考试及普通话考试，并争取取得好成绩以便参加口语能力测试；充分利用和分配时间，继续学习深造，全面学习和掌握专业技能知识，拓展知识面，经常去图书馆，博览群书。积极参加各种校园和社会实践活动，不断提高自己的能力，扩展自己的交际圈。积极参加体育锻炼，进行心理调节，保持身心健康。

大学三年级（学业成熟期）：

加强专业知识的学习，多多参加社会实践，达到理论与实践的真正结合。在假期里，寻找机会，去合适的单位实习，多多接触，学习在工作方面的一些工作流程。培养自信与坦然的心态，抓住每一次表现的机会，在大家面前展现自己。扩大校内外交际圈，加强与校友、职场人士的交往，通过报纸、网络等了解专业的发展方向。积极参加体育锻炼，进行心理调节，保持身心健康。

大学四年级（学业成熟期）：

提高就业技能，搜索就业信息；学习写简历、求职信，向老师和同校学长了解求职经历；登陆招聘单位网址或通过咨询、访谈等方式，了解招聘单位的相关信息，为面试做好准备；争取在毕业前得到相关工作申请，积极参加各种招聘活动，了解面试知识，以及将要就业单位的信息。另外，学习方面也不能放松，要为自己做两手打算，一边寻找工作一边准备考研，如不能顺利找到自己喜欢的工作就考取重庆大学电气工程系的研究生。

二、中期目标规划

职业起步期：先从基层干起，因为凡事都要从头开始，掌握较好的技能，积累一定的工作经验。

职业过渡期：一切走上正轨时，可以慢慢向上走，当上部门经理。

三、长期目标规划

职业发展期：在进入该企业后五年内，进入高管阶层，目标为电力系统高级工程师

职业成熟期：有足够的能力，经济实力，入股大型、知名企业。

第五章 评估方案

一、评估的内容

- 1、自己设下的目标是否达到
- 2、是否需要适当增加或减少、提高或降低预设目标
- 3、是否需要改变阶段目标、职业生涯路线或长期目标

二、其他因素评估

对自己的身体就健康状况、家庭、经济条件以及机遇意外情况及时评估。并根据实际情况做好相应的改变与调整。

三、评估时间

每半年对规划书进行评估，并检查是否达到达到自己的职位目标及成功标准等，出现特殊情况将随时评估并作相应的调整。

第六章 备选方案

一、 备选方案 I（考取公务员）

我所学的专业（如果是选电力系统）很适合考取公务员，然后进入国家电网，这对于发挥自己的专业特长及兴趣爱好都是一个很好的选择，而自己个人的性格特征、职业价值观等也都很符合公务员的要求。

二、 备选方案 II（考取教师资格证）

根据我的测评报告及自身性格等综合因素，我还非常适合做一名教师。上学期间对同学提出的问题有足够的耐心去解答，并从多角度讲解，直至该同学弄懂明白。所以我可以考取名校的研究生之后再考取教师资格证书后进入学校当一名教师。

第七章 结束语

“千里之行，始于足下”，计划再好也要从一点一滴做起，从现在开始做起，我要做到不仅知之，还要有实际行动。

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。当然也包括我自己。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。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。

中国人常说，尽人事，听天命。对于我可以控制的，理当全力以赴，因为操之在我；对于不可控制的，我会养成坦然接受的胸怀和气度。要抱着一种信念，那就是不做则已，要做就要做好。在工作中，努力奋斗，自动自发，精益求精。这样，才能赢得收获。

面对未来我会带着自信的微笑。“Everything is possible, be confident!”唯有把握今天，才能在今后的学习、工作和生活中，不断完善自我，提高自己，创造出新的辉煌。

我相信，我的未来不是梦！！

人生如棋

是黑与白的交接，生与死的交融

人生如棋

是一种竞争，也是一种调和

人生如棋，棋局百变

但命运依然掌握在自己的手中

