

马鞍山职业技术学院

职业生涯规划书

ID:20080912081579
我国网 WWW.OOOPIC.COM



姓名：陈义洋

性别：男

年龄：201

籍贯：安徽、霍山

学校：马鞍山职业技术学院

系部：自动化系

班级：09级电气自动化（1）班

学号：

日期：2010年11月16日



我的职业生涯规划书

目录

一、 自我认知

1. 职业生涯规划测评
2. 360 度评估
3. 职业技能和兴趣特长
4. 自我认知小结

二、 职业认知

1. 外部环境分析
2. 目标职业分析
3. “SWOT” 分析
4. 职业认知小结

三、 职业生涯规划设计

1. 确定目标和路径
2. 制订行动计划
3. 动态反馈调整
4. 备选规划方案
5. 结语



引言

好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理，而且人与人之间是不同的，每个人的做事风格、处世态度、待人接物等也是不同的，明确了人生目标，给自己一个合理、科学的人生定位，为了目标而不懈努力与奋斗，才能在激烈的社会竞争中立于不败之地，才能成就自己辉煌而又精彩的人生。目标不是现实，而是未来，要成就目标，永远坚信努力成就未来。所以我明白拥有属于自己的职业生涯规划才能实现完美的人生。

一、自我认知

1. 职业生涯规划测试

职业兴趣：研究社会型

气质：多血质和粘液质的混合

性格：较外向

职业性格：好表现型

适应能力：很好

职业价值观：支配型（权力型）

2. 360 度评估

	优点	缺点
自我评价	自信，独立，责任感强，活泼开朗，	不圆滑，不懂得与人交往的技巧，缺乏耐心，做事马虎
家人评价	懂事明理，有孝心，	脾气急躁，粗心大

	体恤家人，	意
老师评价	学习认真，善于沟通， 理解能力强，有责任感	过于活泼，做事不够 稳重，叛逆
亲密朋友评价	精明，大气，直率， 不拘小节，积极进取，可爱，	不够成熟，嚣张，性 格多变，健忘
同学评价	有思想，果断，	说话不留余地，个性 要强，争强好胜
其他社会关系评价	乐于助人，求上进， 有主见	极易喜形于色，容易 想入非非

3. 职业技能和兴趣特长

职业技能	兴趣特长
计算机一级 普通话标准 维修电工中级 英语应用能力 B 级	积极参加班级和学校组织的活 动；参加过学生会会徽设计大赛， 创业设计大赛并获得相应荣誉， 喜欢读书，上网，喜欢和人交往

4. 自我认知小结

我是一个普通人，在这个世界上有许许多多和我相似的，但对于我的家人我的朋友而言，我却是独一无二的。

自信，大方，善于交流是我最大的优点。我是个好表现的人，我喜欢站在人群中，渴望被所有人认可。因为父母很开明，给了我一

个自由成长的空间，所以我人生的每一个转折点都是由自己把握，自己为自己的选择负责。

大学是人生扬帆起航地方，在这里有过挫折有过成功感，对于这个地方我注定只是是个过客，但我希望在这里所有认识我的人记得我曾经真实的存在过。有人说未来是个未知数，但在我看来我的未来不是梦，因为我的未来我把握。

二、职业认知

1. 外部环境分析

(1) **家庭环境分析：**我的家乡是大别山区的一个小县—霍山县，我是一个一个贫苦农家的孩子，家里有爷爷、爸爸，妈妈。爷爷年迈，家中仅靠爸爸妈妈务农维持生活。但我始终相信一句话：“穷人的孩子早当家”，逆境出人才。

(2) **个人对职业的思考：**职业只要是自己能接受的并且适合自己的，能够发挥自己的一技之长。薪水符合自己的要求，工作之余，需要有时间休息。

(3) **学校环境分析：**我现就读于马鞍山职业技术学院。该学校是一所专科院校，该学校是以项目化教学为主，学院设有精细化工工艺、机电应用技术、材料工程、建筑装饰、信息工程与网络技术、工程造价管理、楼宇智能化与物业管理、计算机技术与应用等



教学楼远眺

楼宇智能化与
计算机技术
数十个专

业。学院教学资源 and 教师力量充足，拥有 10 个现代化实训中心。图书馆藏书 28 万册，各类期刊 500 余种，电子阅览室 100 座。

我的专业是机电一体化，本专业培养与社会主义现代化建设要求相适应的德、智、体、美全面发展，具有创新精神和较强实践能力，掌握电气自动化技术和计算机控制技术等方面的基础理论知识，具有电气自动化设备运行和维护技能和计算机控制系统维护与初步设计技能的高级技能型人才。主修课程有：高等数学、工程机械制图与 CAD、计算机基础、程序设计基础、机械基础、电工基础、电子技术基础、自动控制系统与原理、传感器与检测技术、可编程控制技术及应用、EDA、单片机技术及应用、电机控制与拖动、机电一体化系统、机电设备与维修、电力电子技术、工厂配供电技术。

主要就业方向：机电一体化设备制造。啊、安装、调试、维护；工业控制系统安装、调试维护。以及可编程控制器安装、调试、维护；单片机开发技术应用、电工技术应用。

(4) 社会环境分析：如今，现在大学生就业形势十分严峻，每年的应届毕业生都是就业大军的主力，社会需要哪种素质的人才呢？请看调查结果：

用人单位最看重的五种能力

就业能力	频数	百分比 (%)
专业知识与技艺	133	73.9
敬业精神	104	57.8

学习意愿强、可塑性大	95	53.8
沟通协调能力	93	51.7
实习经历	56	31.1

除此之外，被提到的频率最多的还有创新能力、实习和相关工作经验、学生干部经历、吃苦耐劳精神，部分还提到了政治面貌要求。

受国际金融危机的影响，全球经济出现低迷，国内外大部分企事业单位受到不小的冲击。因为经济增速减缓，利润下滑，迫使许多企业不得不削减用人需要。但劳动力市场却是在不断地增长，使得劳动力资源供大于求，进而加大了就业的难度和压力。作为劳动力市场的主力军——应届大学毕业生，受传统观念的影响，多数依然希望选择体制内就业，或者趋向于选择发达地区的城市作为就业选择地，而这些地区的人才相对饱和，这也是造成大学生就业难的原因之一。同时，当前吸纳就业能力较强的企业总体上对知识和素质要求相对较低，很多工作岗位对劳动者的技能水平要求不高，普通劳动力就能应对，这在一定程度上冲击了大学生的就业机会。

目前，从中央至地方都推出了一系列关于促进就业的政策和指导意见，如教育部就连续发布了《国家促进普通高校毕业生就业政策公告》，鼓励高校毕业生到基层、到西部地区就业，鼓励自主创业，积极聘用优秀大学生参与重大科研项目，积极给予就业援助等等。这些措施在一定程度上缓解了就业压力，起到了一定的引导作用。

鉴于此，作为应届毕业生中的一员，我应该从以上的方面提升自己。

(5) **目标地域分析**：我的目标地域是安徽或沿海大中型机电、自动化企业的分析岗位。

2. 目标职业分析

(1) **目标职业名称**：自动化相关职业

(2) **就业和发展前景**

近几年，我国化工行业快速发展，我国对危险岗位的就业资格进行了明确规定，现急需大量相关专业人员。

现代分析化学已发展成为获取形形色色物质尽可能全面的信息，进一步认识自然，改造自然的科学。近些年来，在全世界和分析化学界开展了“分析物理”，“分析化学”等热烈议论。

我的想法是，在校时，应多参加实习，掌握实际操作技能。先锻炼自己的动手能力，以后通过岗位实践，掌握生产工艺的方法，并处理好各种人际关系，通过自己的努力使产品的不合格率将为最低。

3. “SWOT”分析

我的优势 (Strength) 及其利用：身为现在的大学生，拥有扎实的专业知识，创新的思维。在寒暑假期间，通过社会实践，培养了吃苦耐劳的精神，向他人学习，与人际交往的能力，有对工作的上进心。在学校期间，获得了相关从业证书。作为应届毕业生，我朝气蓬勃和较好的可塑性。

我的弱势 (Weakness) 及其利用：理论知识薄弱，不能将理论结合实

际，动手操作能力低，缺乏耐心。同时我缺少了与人团队协作的能力，缺少处理事情的应变能力，缺乏工作上的经验。在毕业之前，会通过一些社会实践去增加经验，去了解社会。

我的机会(Opportunity)及其利用：距离目标地域比较近，便于随时进行实地考察，了解职业最新发展动向，针对出现的机遇和挑战，适时调整自己。

我面临的威胁(Threat)及其排除：我国每年有几百万的应届大学生毕业和就业，要从芸芸众生中脱颖而出是一件很困难的事情。而且因为金融风暴的影响，就业形势更加的严峻。我需要全面客观的了解职场，勤于实践，目前我想到的主要途径有：

(1) 通过教师或导师提供的信息进行寻找。

(2) 参加人才招聘会，增加面试经验。

(3) 向前一届的学姐请教，学习他们留下的实践经验，把它们变为自己的东西。

(4) 通过社会实践获取相关职业方面的信息

4. 职业认知小结

根据以上的规划，我计划回南京在工业区找一份实验室分析员的工作，从最基础做起，踏踏实实地掌握其中的技能，适应企业的环境，为日后的职业生涯规划发展奠定坚实的基础。

三、职业生涯规划设计

1、确定目标和路径

当今的社会是一个工业化发达的社会，发达的工业需要先进的机器设备，先进的机器设备需要电子技术的快速发展，前沿的电力电子技术决定我们机电一体化专业的学生需要掌握好有关机电一体化专业的各门课程。

当今的社会需要具有电器自动化设备运行和维护技能和计算机系统维护与初步设计技能的高级技能型专门人才。

我们生存在一个竞争异常残酷的社会里，我们每个人为了能够在这个社会里站稳脚跟，找到自己的一席之地，我们需要从小严格要求自己，努力学习，从各方面培养和提升自己的综合能力，以适应社会的发展要求。

(1) 发展规划

第一阶段：时间：2009.9~2012.7

目标：大专毕业，拿到毕业证书，英语四级证书，高级电工证书以及相关的专业证书等。

第二阶段： 时间：2011.11~2016.7

目标：进入小型电器设备厂，取得本科毕业证书。

第三阶段：时间：2016.7~2020.7

目标：进入一家大中型电气设备厂工作，积累工作经验和社会实践经验。

第四阶段：时间：2020.7~2025.7

目标：获取高级电气师资格证书。

2、制定行动计划

(1) 学业方面：

可以说对自己这学期的表现很不满意。但另一方面，也总结了一些大学里的学习方法，对以后的学业方面还是比较有信心的。

具体的说，今后首先要保证听课的质量，这样才是最有效的学习方法。

第一，课前项目准备：

①化学方面的专业课一定要做到先预习并且收集有用的资料。现在讲究的是项目化教学，所以很大一部分强调自主学习，合作查找资料的能力。

②上课勤动笔，随堂笔记不用记得太整齐，但老师讲题时一定要一起动手。由动手带动动脑，而且记下课上讲的，方便课后复习。

第二，课后的项目要及时做。

并不是说，按时交作业了就算及时做作业了。这学期就犯了这样的错误。一般科目都是一周收一次作业，我常常上完课一周不翻书。直到第二天要交作业了，才把书本拿出来，老师上课讲的东西都已经忘了。所以以后的学习中，要做到留作业的当天或第二天内把作业做完。

第三，及时回顾。

化学方面课程，每章学完了要自己把这章学了什么回想起来，并在头脑里形成知识网络。注意是自己回想，不是简单的翻一遍书。

第四，其他非专业课

平时学到哪争取把书看到哪，不要都留到期末。这还要根据具体科目及当前学期的紧张程度做具体的计划。

(2) 英语学习：

把英语学习从学业方面分出来，是觉得英语是一种能力，不仅仅是成绩这么简单。所有人都对自己说，无论将来走哪条路，英语很重要！如果我想出国，英语当然也很重要。

1 想要到 2011 年 6 月左右，也就是大二即将结束的时候，把英语搞定。所说的搞定，就是能用英语比较自如的日常沟通，能做简单的学术交流，且通过英语四级。

2 坚持每天读出声二十分钟英语。读的内容以大英四的课文为主。并且反复读一些自己喜欢的段落或全文，争取背下来。坚持！坚持！坚持！

3 每周听两个小时以上的英语。可以看英文电影之类的，或到英语学习网站上去下听力材料。还是坚持……

4 在前面那个规定的时间之前，读完三本英文原著的长篇小说。主要利用假期的时间看，今年寒假已计划看完了一本。

(2) 丰富自己的业余生活：

Work hard, play harder!

学习或工作不再状态的时候要适当放松，去玩一玩。玩的时候就不去想没有完成的工作。调整好了才能高效的工作。放松的时候可以看电影，读书，玩电脑等等。顺便可以等了解一下动漫、计算机游戏这些与数字媒体专业有关方面的发展动向。（自己的兴趣爱好）

坚持每天晚上到大操场跑步，坚持！

关心国际时事，每周至少一次浏览一下本周环球时报。没有时间细读也要浏览，了解一下世界上发生了什么。

3、动态反馈调整

由于计划本身存在不完善、职业本身的变化和工作幅度的变化以及随时出现的意外情况，需要时刻调整我的职业目标、职业路径与行动计划。

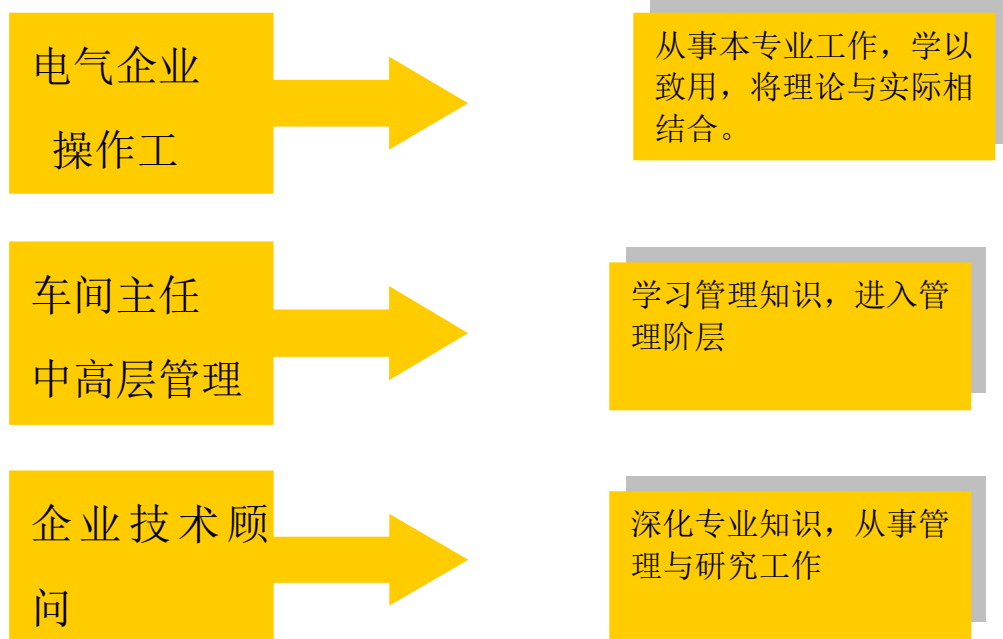
在目前的条件下，私营企业比较符合我。虽然私营企业不如国有企业制度那么完善，但是我的目标是当品质监督员。像这类的工作，在国有企业中，是具有太大的竞争力和很矛盾的人际关系的。但如果是在私营企业，就没有那么大的压力了，也不存在很难的人际关系。私营企业一般性是较容易进入厂中工作的，但也不能掉以轻心。也需不断提高外语水平、提升职场素质，这对今后的工作是有很大的帮助的。

4、备选规划方案

由于家庭环境，社会环境，组织环境，个人成长曲线等情况的变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展不可能是一帆风顺的。为了更好的把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划是很有必要的。

备选职业规划方案：我很清楚一个现实问题，大专学历并不高，上面还有本科学历，甚至更高的学历，并不占优势。实践出真知，真正的了解社会的需求和自身劣迹。进入职场后已然知己知彼，如若发现自己能力欠缺，要针对自己的不足和社会需求去提到自己的能力。

备用方案规划



五、结语

总是先对了方向，才会顺着这个方向寻找自己的目标，方向对了，所做的事情才有可能无误。有的人短时间内就达到了目标，而有的人则经过几番努力，却是终无结果。一个正确的目标，将有助于我们确立方向。一个合理的规划将更好的有助于我们实现自己的目标，早日驶向成功的彼岸。

既然看准一个目标，就该努力并向着这个方向前进，这样的人生是乐观的。但有的人看不到人生的方向，不知道自己该往那走，在遗憾中消耗了一生，这样的人生是悲观的。所以我不要这样的人生

无论我朝着那一个方向前进，我都不要在人生的路口徘徊，要不停的前进，把所有的不可能，变成可能，把每一次艰难看成一次测试，有了目标就不要犹疑的进发！有了方向就该努力拼搏。踏踏实实的走好我人生每一步！

坚持，还是坚持.....

一篇规划写下来发现一切都那么美好，实现起来却不容易。虽说不容易，但其实也简单——不过是坚持。

相信我可以度过充实而美好的大学生活。