



大学生职业生涯规划书

College Students Career Planning Book

姓 名： XXX
学 院： 自动化与信息工程
专 业： 自动化
学 号： XXXXXXXX

20 年 月 日

西安理工大学自动化与信息工程学院制

目 录

1 前言	1
2 自我认知	4
2.1 个人基本情况.....	4
2.2 职业兴趣.....	4
2.3 个人性格.....	4
2.4 职业价值观.....	5
2.5 自我分析小结.....	5
3 职业分析	6
3.1 家庭环境分析.....	6
3.2 学校环境分析.....	6
3.3 职业环境分析.....	6
4 职业目标定位及其分解组合	8
4.1 职业目标的确定.....	8
4.2 职业目标的分解和组合.....	8
5 职业生涯规划设计	10
5.1 大学期间规划.....	10
5.2 毕业后规划.....	10
6 结束语	10

(红色字体为参考，提交材料时应删除，文章可增页)

1 前言

在就业压力日趋激烈的今天,一个好的职业规划无疑增加了一份自信.而如今,身为大学生的我们,在一天天消磨时光的日子里,不如多学习点知识来充实自己.未来掌握在自己手中,趁现在还有时间,赶紧为自己的未来之路定好一个方向,按照这个方向前进!

2 自我认知

2.1 个人基本情况

1. 基本信息--就读于西安理工大学自动化与信息工程学院自动化专业大一年级，同时也是我校海军国防生 2016 级学员。

2. 主要优点--具有较强的协调组织能力,动手及创新能力及语言表达能力;思维敏捷;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。

3. 实践经验--广泛参与社会实践活动并受到好评。

2.2 职业兴趣

1. 自动化设备安装与调试工：技术型工作，我所读的专业是自动化，应该朝自己专业方向发展

2. 硬件研制与开发：在平时里最喜欢的就是能够上手操作的课程，擅长编程及 CAD。

3. c 语言工程师，学的还算可以，能做技术性的工作

2.3 个人性格

温情，有同情心，反应敏捷，有责任感;关注别人的情绪、需要和动机;善于发现他人的潜能,并希望能帮助他们实现;能够成为个人或群体成长和进步的催化剂;对赞美和批评都能做出积极地回应;友善、好社交,在团体中能很好地帮助他人,并有鼓舞他人的领导能力。

2.4 职业价值观

职业概述：自动化工程师是从事自动化系统的规划、设计、安装、调试、运行、检修、技术管理等工作的专业工程技术人员。

- 有较多的独立工作时间，可以专心的完成整个项目或任务
- 较多使用事实、细节和运用实际经验的技术性工作，能够充分发挥自己精细、准确、逻辑性强的才能
- 工作对象是产品或服务，工作成果可以衡量

2.5 自我分析小结

本人反应敏捷，有责任感；友善、好社交，在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。可从事自动化系统的规划、设计、安装、调试、运行、检修、技术管理等工作。

3 职业分析

3.1 家庭环境分析

经济状况良好，家人期望上课，家族文化优秀，对本人影响良好。

3.2 学校环境分析

自动化与信息工程学院创建于1958年，有着悠久的办学历史和艰苦创业的光荣传统，现已发展成为我校集自动化、电气、电子及信息类专业于一体，专业面最宽，就业率最高，学生规模最大的学院之一。

学院师资力量雄厚，教师队伍结构合理。现有教职工176人，其中博士生导师16人，正、副教授78人，高级工程师6人。设有信息与控制工程系、电气工程系、电子工程系和电工电子及电路教学实验中心等四个系级教学单位。

学院目前设有自动化、电子信息工程、物联网工程、电气工程及智能控制、电气工程及其自动化、智能电网信息工程、电子科学与技术、通信工程、微电子科学与工程和集成电路设计与集成系统等10个本科专业，其中自动化专业和电子科学与技术专业为“国家级特色专业”和“陕西省普通高等学校本科名牌专业”，电气工程及其自动化专业为“国家级特色专业”，通信工程为“省级特色专业”，自动化专业2010年入选首批教育部卓越工程师培养计划。学院拥有国家级教学团队1个，国家级精品课程2门，国家级精品资源共享课程2门，第一批“国家级工程实践教育中心”1个，国家级实验教学示范中心1个，省级实验教学示范中心1个，省级教学团队1个，省级人才培养模式创新示范区2个。学院与世界500强企业分别建立了西安理工大学-罗克韦尔自动化实验室、西安理工大学-艾默生数字化工厂、西安理工大学-TI数字信号处理实验室、西安理工大学-飞思卡尔嵌入式应用实验室和西理工-英飞凌-裕能达微控制器实验室。

专业设置：1958年自动控制系统成立之初，开办了二个专业：工业企业电气化与自动化专业和自动控制专业。1974年增设半导体器件专业，1982年，工业企业电气化与自动化专业开设电力电子方向。1986年，工企专业改称工业自动化专业，半导体器件专业改称微电子技术专业，电力电子方向发展为应用电子专业，1992年新办计算机应用专业。1995年，系改院，应用电子专业更名为电气工程及其自动化专业，半导体器件专业更名为电子科学与技术专业。1998年 增设通信工程专业，1999年 增设电子信息工程专业，2000年 增设微电子学和电子信息科学与技术专业。

3.3 职业环境分析

与本专业就业领域相关联的行业在近年来借助市场经济的搞活和对外开放程度的加深，也获得了飞速发展。民航、铁路、金融、通信系统、税务、海关等部门的自动化程度越来越高，科研院所、高科技公司也借助强大的人才优势，发展迅猛。未来随着自动化技术应用领域的日益拓展，对这一专业人才的需求将会不断

增加,自动化专业的毕业生也将借助这一技术的广泛应用而在社会生活的各个领域、经济发展的各个环节找到发挥自己专长的理想位置。

自动化专业一直以来是社会急需的人才。包括电气自动化、铁路、化工等诸多领域。

自动化工程师——从事自动化系统的维护、优化等工作； 自动化设计师——从事自动化系统的设计和开发；

软件工程师——处理自动化系统中相关的软件的设计和开发。 还可以从事教学和相关的研究工作。 培养目标

自动化专业是教育部确定的七个电气信息类专业之一。本专业培养具备坚实的电气信息学科的基本理论知识,能在电气工程、自动化过程装置、计算机控制系统等领域从事自动化信息控制系统的研究、设计、运行及管理等方面的高级工程技术人才。

4 职业目标定位及其分解组合

4.1 职业目标的确定

在工作中的优势

1. 办事精确，希望第一次就能把工作做好
2. 乐意遵循确定的日常安排和传统的方针政策，是组织忠诚的维护者、支持者
3. 特别能够专心细致地工作，可以不需要别人的合作独立工作
4. 一丝不苟、认真专注地对待具体问题、事实和细节
5. 相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式
6. 有稳定平和的心态

结论：职业目标

1. 自动化设备安装与调试工：技术型工作，我所读的专业是自动化，应该朝自己专业方向发展
2. 硬件研制与开发：在平时里最喜欢的就是能够上手操作的课程，擅长编程及CAD。
3. c语言工程师，学的还算可以，能做技术性的工作

4.2 职业目标的分解和组合

一、短期目标规划(2016年-2020年)

大学一年级(学业准备期)：

熟悉校园及所在城市(武汉)的环境，尽快步入大学的生活结构；学好本专业的基础知识，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(加入我校青年志愿者协会及电气系学生会)；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, 专注准备专业考试。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, 去电气公司实习, 多多接触电气工程师, 学习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。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;争取在毕业前得到本行业的工作申请, 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。

二、中期目标规划(2021年-2026年)

2021年-2022年(职业起步期):

找一家电力公司当实习生, 不断学习一位职业工程师所需的能力, 如: 四年内考取国家注册工程师。

2022年-2026年(职业过渡期):

这五年一直从事本职业, 全面提高自身的各方面能力, 如处理应急事件、解决工作中面对各种问题、电子商务技术的运用、管理能力等;尤其是自己的经营管理能力, 了解一个电气公司成立的条件、申报程序及相关信息;提高自己工程师身份在行业内的声誉;扩大自己工作在本地的影响力;扩大社会交际圈, 结交有能力的朋友;到知名企业兼职技术顾问, 积累社会经验的同时, 扩大自己的交际圈, 积累成立公司的资本, 寻找成立公司的合伙人。通过各方面的努力为成立公司做好努力。预计资产 100 万, 拥有独立住房(150 平米)。

三、长期目标规划(2027年-2057年)

2027年-2036年(职业发展期):

与事先找好的合伙人成立一家小型电气公司, 设法营销自己, 通过广告、网站、博客等方法宣传宣传, 打造名声;制定“精品工程”计划, 培养一支无论是业务水平还是个人素质均具有顶尖水平的队伍;制定严格的管理制度, 加强人事管理;参与各种社交活动, 创造广泛接触大众的机会, 让大多数人认识自己, 积累人气;面对一切身处水深火热的权利受损者, 宣传自身, 发掘潜在的付费客户;发挥积累资本为以后扩建律师事务所做准备。预计资产 800 万, 拥有独立住房(三房两厅 240 平米), 拥有家用轿车。

2036年-2057年(职业成熟期):

利用所积累资产及广泛的社会资源把原来的小型公司扩建成大型公司, 并总结之前的经验教训对新成立的电气公司相关管理经营制度做出相应的调整以便更好的发展;尽量招收新毕业的大学生进生产部门, 并按从实习生到技术人员的路径通过“精品工程”计划进行培养(在为公司培养固定的、高水平的工程师的同时, 也能解决工科学生毕业就业难的问题);定期选送部分技师出国深造提高专业水平同时, 提高本公司的含金量, 提高公司在业内的地位以及社会影响力;担任所在地区电气协会会长, 通过一系列的改革方式带动所在地区电气行业的发展;每年拿出公司盈利额的 10%从事公益事业。预计资产 2000 万, 拥有独立别墅, 拥有高级别家用轿车。

5 职业生涯规划设计

5.1 大学期间规划

大学一年级(学业准备期):

熟悉校园及所在城市(武汉)的环境,尽快步入大学的生活结构;学好本专业的基础知识,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(加入我校青年志愿者协会及电气系学生会);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,专注准备专业考试。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,去电气公司实习,多多接触电气工程师,学习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。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;争取在毕业前得到本行业的工作申请,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。

5.2 毕业后规划

计划名称:毕业后五年的计划

2021年-2022年(职业起步期):

找一家电力公司当实习生,不断学习一位职业工程师所需的能力,如:四年内考取国家注册工程师。

2022年-2026年(职业过渡期):

这五年一直从事本职业,全面提高自身的各方面能力,如处理应急事件、解决工作中面对各种问题、电子商务技术的运用、管理能力等;尤其是自己的经营管理能力,了解一个电气公司成立的条件、申报程序及相关信息;提高自己工程师身份在行业内的声誉;扩大自己工作在本地的影响力;扩大社会交际圈,结交有

能力的朋友;到知名企业兼职技术顾问,积累社会经验的同时,扩大自己的交际圈,积累成立公司的资本,寻找成立公司的合伙人。通过各方面的努力为成立公司做好努力。预计资产 100 万,拥有独立住房(150 平米)。

6 结束语

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

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。

一个人,一生当中不知道要遇到多少困难,很多困难是不能预见的,这就要靠自己处事时随机应变的能力,面对突如其来的麻烦事情,临危不乱,保持冷静的心态,急中生智,想出好办法来。睿智的人,善于分析事物的发展情况,能够抓住事物的特点,成竹在胸,料事如神,成功的预测事物的发展方向。决策于千里之外,谈笑间,檣櫓灰飞烟灭。