

The cover features three large, overlapping blue circles of varying sizes, each with a darker blue center and a lighter blue outer ring. These circles are arranged vertically, with the largest at the top, a medium one in the middle, and the largest at the bottom. Thin blue lines radiate from the top-left and bottom-right corners towards the center, and a horizontal black line is positioned above the top circle.

# 大学生职业生涯规划书

*规划梦想地图*

2013/03/26

T1243-7 王祥 20120430711



---

## 引言

未来，掌握在自己手中！花开花又落，春去春又回。踏着时光车轮，我已走到 20 岁的年轮边界。“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？”相信这是现在很多大学生都思考过的问题。古人云：“凡事预则立，不预则废！”现在也有句名言，“世界会向那些有目标和远见的人让路。”在社会发展迅速和竞争如此激烈的社会背景下，“我将来应该干什么”、“我适合做什么”等这些问题老是困扰着我们，所以在大学期间为自己做一份职业规划对每个大学生来说是非常重要的。

当 12 年 9 月 13 日踏入大学的校门时，我已经清楚地知道我的一只脚已经踏入了社会。现在流行一句话，“大学毕业等于失业”，这句话时刻唤醒我的忧患意识，虽然刚刚踏入大学的校门，但我明白对就业的准备和打算是非常重要的。所以我根据自己的具体实际和社会的具体实际对自己制定了一个较为科学的计划。



---

大学生职业生涯规划书 .....	1
引言 .....	2
<b>1、自我分析 .....</b>	<b>5</b>
1.1 职业生涯测试报告 .....	5
1.2、360 度评估 .....	6
1.3、橱窗分析 .....	7
1.4、自我分析小结 .....	7
<b>2、环境认知 .....</b>	<b>8</b>
2.1 外部环境分析 .....	8
2.2、专业环境分析 .....	10
2.3、职业环境分析 .....	10
2.4、SWOT 分析 .....	11
2.5、环境分析小结 .....	11
<b>3、职业规划设计 .....</b>	<b>12</b>
3.1、职业发展目标成立 .....	12
3.2、职业发展路线设计 .....	12
<b>4、计划实施 .....</b>	<b>12</b>
4.1、总衡量、任务目标 .....	12
4.2、分衡量、任务目标 .....	13
<b>5、评估调整 .....</b>	<b>14</b>



---

5.1、评估内容 .....	14
5.2、评估时间 .....	14
5.3、规划原则 .....	15



---

## 1、自我分析

### 1.1 职业生涯测试报告

#### 1 职业兴趣

通过测评报告可以看出我对实用型和管理型职业比较感兴趣。这事实上也符合我自身的特点。我从小接触机械较少，虽然我有一定的创造想象能力和动手能力，但自我感觉自己的动手能力还不足，尤其是动手操作能力不是特别强，所以现实型的职业我不太喜欢。我自认为有一定的艺术天分，对艺术比较兴趣，虽然艺术不是我今后的发展方向，但是音乐和朗诵等可以辅助我在以后的职业道路和生活中更好地走下去。从我的专业分析，我学的是汽车工程专业，在湖北汽车工业学院汽车工程新能源专业趋于向两个方向发展：一个是汽车混合动力，一个是汽车电子。从我自身意愿来说，我比较倾向于汽车电子。

#### 2. 职业能力

从职业测评报告和同学、老师等的观点看，我不认为我在实际动手操作上有一定程度的竞争能力，我的动手操作能力不强，所以在接下来我会更加努力提高自己动手操作能力，身为一个工科学生，动手操作能力是立足之本。我来自于城市，电脑成为我的一项优势。我能熟悉地操作电脑，并且能快速地掌握一项新的软件，轻松地汲取来自于电脑上的知识，能准确地分析互联网上巨大的信息并整合为自己能接受使用的知识。

#### 3. 职业性格

通过测验我可以看到我的性格特点。从待人来看，我是比较随和，乐于与人交往，这对我的人际交往有一定的好处，但不足之处是我不能收放自如，比较随性；但从情绪上看，我是一个比较理性的人，遇到问题也往往能够从大局出发，做事比较谨慎。这对我从事实用型的职业来说是一个优势。从创造性看，我比较有想象力，可以从不同的角度来看一个事物；从性格上看，我比较乐观向上，注重团队精神，这对我今后的发展有所帮助。

#### 4. 职业气质

通过测试我可以看到我的职业气质是多血质和粘液质两种气质的混合型，所以我的性格介于活泼与安静之间，生活有规律、平时较活泼，但有时候也缺乏活力，对细心的工作较难适应！但我觉得我还是偏向粘液质多一点。

#### 5. 职业价值观



在我看来,我的职业价值主要是用金钱来衡量的。其次是舒适的工作环境,舒适的工作环境对我来说也是个重要的因素。但在生活温饱的前提下,我也会选择一个我热爱的职业。职业是一个相当漫长的过程,如果能够从事自己热爱的职业,并为之而奋斗,是一个人一生最有价值的事情。我坚信只要付出足够的汗水和泪水,成功的大门就会自动向我打开。

得分统计表

测试	现实型	研究型	艺术型	社会型	管理型	常规型
感兴趣的活动	6	4	2	7	5	5
擅长的活动	2	3	2	4	5	5
喜欢的职业	2	2	2	4	5	4
能力类型A	4	5	4	3	3	5
能力类型B	3	5	2	4	4	5
总分	17	19	12	22	22	24

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分	0	-2	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	-2	-2	1	2
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	24	40	44	46	52	56	60	总分
	得分	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	11
粘液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分	2	2	1	1	1	1	0	1	-2	1	0	1	1	1	2	13
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分	0	1	1	15	0	0	1	-2	2	-2	0	0	1	-2	0	0

## 1.2、360 度评估

在我的父母方面,正所谓知子莫如亲,在我的父母看来,我是个爱思考思维敏捷、待人平和、热情开朗、爱学习、但不够自觉、约束力不足的孩子,并且不好是心理素质不足,在关键时刻老是失误。

在我的老师方面,我高中的一位班主任对我的评价是:“虽然聪明、思维发散,但毅力不是很足,不够刻苦。”

在我的朋友方面,我高中的一个好友说我待人平和,理解别人的感受,学习也比较认真,和要好的朋友能玩得很来!但是做事太高调,表现也过于自负!



---

### 1.3、橱窗分析

#### 1. 橱窗 1、“公开我”

我出生于湖北省武汉市汉口的一个普通家庭，目前就读于湖北汽车工业学院。身高 1.73 米，身体素质一般，平时喜欢运动，自认为各个方面可以，爱时尚，爱生活

#### 2. 橱窗 2、“隐藏我”

对于家庭：我从小就生活在一个幸福稳定的家庭，作为家里唯一的孩子，父母对我疼爱有加，所以我的家庭是非常幸福的。对于学业：从时候我的学习成绩就一直处于中上层，也一直深受老师喜欢。现在我是个对未来一直持忧患意识的大一学生，我坚信知识改变命运，所以在学校我一直在努力提高自己的素质。

#### 3. 橱窗 3、“潜在我”

我的探索性、分析能力比较强，想象能力也较丰富，时常能够天马行，但在自己的专业方面老觉得没用上自己的优势，今后我要结合自己的优势把自己的专业学好。

#### 4. 橱窗 4、“背脊我”

同学经常说我在公众场合怎么老是像蒸发了一样，一句话也不说。他告诉过我，虽然有时不出风是件好事，但是如果像我这样关键时候就沉默就不好了，这样淡出人们的视线，不容易被人记住，特别在将来的交际场合更加吃亏。也有的同学说我狗肉上不了正席，关键时候就哑火。

### 1.4、自我分析小结

通过综合分析自我评估、别人的评价和测评结果三方面，总结出了“我“

- 我是个学习态度好，事业心强，注重个性发展的人。
- 我喜欢从事能充分发挥我自己的个人能力的工程性质的工作。
- 我善于从事程序编程、设计制造方面的工作。



---

综上所述，我从事程序编程、设计制造方面相关的工作比较合适。目前我所读的专业属于汽车行业，该专业也是我喜欢的专业。结合上述所有分析：我计划毕业后将从事程序编程、设计制造方面的工作。

## 2、环境认知

### 2.1 外部环境分析

#### 1. 家庭环境分析

虽然一开始我报汽车工程新能源这个专业时，家里并不清楚汽车这个行业，但家里人都支持我的选择，也不断鼓励我。现在，家里人赞成我在汽车这个方向发展并给了我很大的精神和物质的支持。如果我能够考取研究生的话，家人同意我继续深造。

#### 2、校园环境分析

##### 汽车工程系

湖北汽车工业学院汽车工程系成立于1979年，是全国最早设置汽车专业的本科院校之一。本科专业设置：车辆工程、热能与动力工程（汽车发动机方向）和汽车服务工程。车辆工程专业是国家教育部特色专业和湖北省级品牌专业。

一、师资雄厚：汽车工程系现有教授8名（含研高），副教授15名（含高工），讲师17名，其中博士7人，硕士38人，师资队伍具备浓郁的汽车行业背景。

二、教学资源优良：汽车工程系拥有国家级实验教学示范中心“汽车产业实验实训教学示范中心”，承担的《汽车构造》为国家级精品课程，编写出版的《汽车设计》、《汽车营销》为国家“十一五”规划教材，承担的教学研究项目获湖北省高等学校教学成果二等奖1项和三等奖2项。

三、科研平台层次高：汽车工程系拥有湖北省省级重点实验室“汽车动力与传动控制重点实验室”，“新型 ISG 混合动力总成关键技术创新团队”湖北省省级科技创新团队；实验室仪器设备和实验系统装置达5059台（套），资产总额3205万元；近年承担国家863科研项目



1项，省部级15项。“混合动力城市客车节能减排关键技术”项目2009年获年国家科技进步二等奖，“东风混合动力电动城市客车的开发”2008年获湖北省科技进步一等奖和中国汽车工业科技进步一等奖。

四、学生创新科技活动丰富：汽车工程系拥有湖北省高等学校大学生创新活动基地“汽车工程大学生创新基地”，学生科技创新社团“蓝宙科技小组”，拥有智能汽车创新实验室和节能减排创新实验室为学生科技创新提供优质平台。

汽车工程系学生近年取得国家级学科竞赛一等奖3项，省级学科竞赛一等奖5项和二、三等奖18项；在近三年的全国大学生英语竞赛中，获得国家级特等奖1项，省级一等奖3项，二等奖1项，三等奖13项；学生公开发表创新论文13篇；申请国家专利3项。近5年来，共有142篇学士学文论文获得湖北省优秀学士学文论文。

五、汽车特色鲜明，学生就业率高

汽车工程系依托东风汽车公司等国内大中型汽车企业工程背景，开展深入的教育教学、科研等多方面的融合与合作，确立了在全国同类院校中的汽车特色和优势，成为全国知名的汽车工程应用型高层次技术人才的摇篮和基地。

汽车工程系培养的学生因汽车工程背景深厚，具有专业知识扎实、实践动手能力强、创新意识强，勤奋踏实等特点，深受用人单位和公司的青睐。近三年，毕业生一次性就业率均超过94%。

### 3、社会环境分析

从市场上看

自2002年之后，中国汽车行业开始进入爆发式增长阶段，特别是随着私人消费的兴起，轿车需求量开始迅速攀升，并成为推动中国汽车发展的一股重要力量。与此同时，中国在全球汽车产业中的地位也逐渐上升。2007年，中国汽车需求总量为879万辆，在全球市场占比从2001年4.3%上升到2007年的12.2%。2009年，中国国内市场销售了1360万辆汽车，而此前世界最大的汽车市场——美国仅销售1034万辆。中国已成为世界上最大的轿车和面包车市场。

从能源发展上看



随着传统能源日益紧缺，新能源的开发与利用得到世界各国的广泛关注，越来越多的国家采取鼓励新能源发展的政策和措施，新能源的生产规模和使用范围正在不断扩大。2012年《京都议定书》到期后新的温室气体减排机制将进一步促进绿色经济以及可持续发展模式的全面进行，新能源将迎来一个发展的黄金年代为适应节能减排要求，混合动力车、纯电动汽车、燃料电车等新能源汽车已成为汽车业的重要发展方向。与此同时，全国设置汽车新能源专业的高校不多，规模也不大，再加上中国汽车新能源产业的不断发展，这类人才非常重要，缺口非常巨大。所以汽车工程新能源的就业前景是十分乐观的。

## 2.2、专业环境分析

分析项目	分析结果
专业名称	汽车工程——新能源方向
就业前景	汽车工程新能源的就业前景相当广阔，但是对技术和经验的要求相当高。
就业方向	主要面向汽车技术人员 汽车研发中心工程师等

## 2.3、职业环境分析

汽车工程新能源专业的前景也是比较广阔的，据调查具体的可以有这几个方向：方向一：大学与相关研究所研发人员。方向二：汽车制造行业；方向三：政府相关管理部门这几个方向都将是不错的选择，但对管理者要求的素质很高。要有较高的学历，过硬的专业知识，丰富的工作经验。总之，汽车工程新能源方向的就业形式是不错的，但要成为一名优秀的汽车工程师，还是有一定挑战的。



---

## 2.4、SWOT 分析

### 1. 我的优势 (strength)

我觉得我目前的最大的优点就是学习刻苦，有钻研精神。这将对我的专业知识和今后的职业有很大的帮助。我对待生活积极乐观，我相信风雨之后见彩虹。学习能力强，有进取心，自制力强，能合理分配时间，敢于接受挑战、迎接挑战。有较好的英语基础。这是我的优势。

### 2. 我的劣势 (weakness)

虽然我的英语基础不错，但自我感觉英语还是不太好，特别是听力和口语，这些都是语言学的硬伤。众所周知，现在在社会上要求的是英语的口头交流，一旦英语处于劣势，将对自己的成功有很大影响。所以我要多锻炼自己的听力和口语。我的自信心不强，对于将来踏上社会，自信心是非常重要的，因此，在今后，我应该多给自己争取展示自己的机会，增强自己的勇气和信心。

### 3. 我的机会 (opportunity)

第一：图书馆关于汽车专业的书有很多，我可以多去看书积累我的专业知识。

第二：努力学好专业知识，为今后的工作奠定基础。

第三：多参加活动，增强自己的观察力和组织能力。

## 2.5、环境分析小结

通过对我的职业环境的分析和了解。我认为，汽车检测与维修这个职业对我来说是一个机遇也是一个挑战。我自认为我在一些方面比较适合这个职业，但在一些方面有比较欠缺。而且，汽车检测与维修对一个人的要求很高，所以，我需要不断的努力，来达到这个标准。



### 3、职业规划设计

#### 3.1、职业发展目标成立

职业目标	我将来可能从事汽车检测与维修方面的职业
职业发展策略	我将来可能去中高度发达城市去发展
职业发展路径	我将来可能去走汽车一线技术人员的路线
具体路径	即从一般的技术人员-----到高级工程师

#### 3.2、职业发展路线设计



### 4、计划实施

#### 4.1、总衡量、任务目标

进入一个汽车厂的检查部或维修部工作，并获得一定的成就，成为一名中高层管理人员。年薪应当中偏上，家庭幸福美满。



---

## 4.2、分衡量、任务目标

### 1、长期计划

#### ①第一个十年目标（18岁-28岁）：

争取获得汽车高级工程师职称，进入规模较大的汽车企业工作

#### ②第二个十年目标（28岁-38岁）：

努力工作，成为企业的高层。有一定的成就和威望，有一定的人脉。有一个和谐美满的家庭。

### 2、中期计划

#### ①第一个五年目标（18岁-23岁）：

大学毕业，取得学士学位，考得与汽车相关的重要证书和通过在长假实习增强自己的动手能力，并在自己的专业领域有自己独到的见解，能力得到提升，获得一定的成就。

#### ②第二个五年目标（23岁-28岁）：

大学毕业后，进入汽车公司的技术部，在工作中拓宽自己的人脉，通过自己的踏实工作和学习深造成为有一定成就的工程师，并在工作中不断拓宽自己的人脉，为更高的发展奠定基础。

#### ②第三个五年目标（28-33岁）

不断深造，积累工作、社会经验，积累人脉，为自己以后创业打好基础

### 3、短期计划

#### ①第一个一年目标（大一）：

争取进入学生社团，在社团中锻炼自己的交际能力。争取机会参加各种比赛，发现自己的长处和兴趣，锻炼自己的口才。努力学好大一的基础课，特别是英语和高等数学，在每次考试中争取名列前茅。并在大一下学期通过大学英语四级。在暑假积极参加社会实践，锻炼自己的能力。

#### ②第二个一年目标（大二）：

争取拿到奖学金；通过英语六级考试；通过英语口语二级考试；在暑假积极参加社会实践，锻炼自己的能力；努力学好专业知识，在空闲时间自学德语和汽车相关的三维设计软件。

#### ③第三个一年目标（大三）：



---

争取拿到奖学金；考取汽车维修工中级技师和汽车估损师证书；尝试考口语四级，在长假积极去找实习，提高自己的专业动手能力和实践经验。

④第四个一年目标（大四）：

争取拿到奖学金；拿到学士学位；找到一份自己满意的实习工作。

## 5、评估调整

### 5.1、评估内容

#### 1. 职业目标评估

我会选择汽车工程新能源方向的专业，在大学时我会努力学习专业知识，我会依据自己学习的状态来反省自己是否能够达到大型汽车企业的要求.

#### 2、实施策略评估

我会通过参加一些机械方面的活动锻炼自己的实际动手能力，进而使自己更适合一名工程师。但我还要努力学好自己的专业知识，一旦发现两者之间有时间冲突的话，我会尽力调整它们的比重来锻炼自己。

#### 3、其他因素评估

大二接下来的时间我会考虑要不要考研，目前我对考研方面的东西还算空白，我会通过了解考研来决定自己要不要考研。如果我下定决心考研，那么以上的计划我就得重新规划。

### 5.2、评估时间

对于职业目标评估，我会在大三时进行评估；对于实施策略评估，我会在每个星期，每个月都会进行评估，以使学习和能力的培养并重。



---

### 5.3、规划原则

规划合理，不能太难达到，这样容易使我半途而废，最综得不到规划的结果。规划也不能轻而易举就能达到，否则自己的努力就会减半，那么这个规划就毫无意义。所以，应以我的自身能力及素质为指标，做好规划。

### 结束语

记得刚听到要做职业规划时觉得职业规划是很没必要的，可是自从我做了职业生涯规划，我的态度彻底改变。我对自己做了 360 度评估，不仅仅了解自己眼中的我，还了解到他人眼中的我，让我对自己有了一个全方位的认识。通过 SWOT 分析，我更加清楚自己的优势所在以及劣势所在。通过专业分析以及职业环境分析，给我的未来指明了方向。但规划始终是规划，要想让规划得到实现，还必须要自己的毅力和努力！