

城院机电

# 职业生涯规划书

海阔凭鱼跃，

天高任鸟飞。

姓名：刘根任

学号：201236040319

系别：机电系

专业：自动化

班级：3班

# 前言

《礼记·中庸》中有云：“凡事预则立，不预则废。”职业生涯规划，并非幻想，并非冲动，是憧憬，是期望，是规划未来，勾画蓝图。一份规划书，规划出精彩人生，打造出锦绣前程，在不断地实践中调整计划，理想终究会实现！

经历过初出茅庐，至日臻成熟，到精通，最后达致世故人生的一个历程，一瞬间，自己到达而立之年，光阴渐逝，偶然回首，青春何其短暂，必须有很好的规划！下面是我的今后的职业生涯规划：

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。

对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。当然在这个过程中必须不断提高和完善自己的能力，并对当代社会对自己的职业的要求和职业本身的发展前景要有一个清醒的认识。

作为 21 世纪的学生，切身感觉到社会发展的迅速，在 21 世纪里人才竞争越来越激烈。毕业后找到一份好工作也是我们在校大学生对以后的一种希望，既然生活在这竞争激烈的社会里，要想有好的发展，就要有自己的职业规划，要对自己做一个初步的计划。有了计划才能让我在任何环境中一步步前进，不至于对自己的前进迷失方向。

# 目录

## 一. 自我认识

1. 360 度评价
2. 测试项目及结果
3. 自我评价

## 二. 职业认识

- 1、数控技术的发展方向
- 2、 人才需求分析

## 三. 职业规划和实现途径

1. 职业生涯规划
2. 职业生涯发展途径

## 四. 行动计划及策略

- 1.在校期间行动方案
- 2.毕业后行动方案

## 五. 结束语

# 第一章：自我认识

世界上有一个人，离你最近也离你最远；世界上有一个人，与你最近也与你最疏；世界上有一个人你常常想起，也最容易忘记——这个人就是你自己。许多人一辈子也没有认识自己。无论做事还是做人，唯独一个“我”字，最难把握，最难出新。从某种意义上讲，认识了自我，也就找到了通往世界的路。

认识自我是职业规划的第一个重要依据。

## 一、自我评估

职业生涯规划，必须根据自己的个人实际情况和社会实践基础等因素，在自己的人生规划的大背景下进行，所以我把这些重要因素加入自我评估中。同时，结合他人对我的评估和安人心理档案的客观测评结果，综合评估自己，为职业生涯规划奠定坚实的基础。

### （一）个人评价

职业生涯规划的基础就是要全面认清自我，充分了解自己的兴趣、能力特点、性格，自己的优劣势和职业价值观等。我参考了大赛指定的人才测评报告并结合自己的实际，期望能对自己做出比较科学、客观的评价。

### （二）能力与素质

作为跨世纪的大学生，在学好专业知识和技能的基础上，还应把握时间，把握机会，充分的利用大学四年的宝贵时间，逐步培养自己的能力和素质。因为这是青年大学生走向成功的重要基石。

综合人才测评报告，我总结出我的优点和缺点，分别是：

### 优点 (Advantages):

踏实、刻苦、细心、耐劳、有责任心、有恒心、有创意，值得大家信赖、容易成为核心、为人正直，多为人着想，乐于帮助别人，做事细心谨慎，且有计划有条理，有很强工作能力，工作从不计较大小

得失，能够独当一面；

### 缺点 (Shortcomings):

过于优柔寡断，不够果敢，面对抉择往往较难做出决定；急性子，做事容易冲动；做事过于投入，往往要熬夜；比较腼腆；缺乏远大的目标、对自己的发展过于保守；为人处事不够机灵，不是很有主见，有时太过注重别人的态度，易受感情因素影响。

## 二、专业评估

合理的运用科学的测评工具，是客观了解自己的重要途径。

专业测评工具能为我们提供可靠的、客观的依据和参考性的建议。通过测评工具，我了解到了我的职业兴趣、职业能力、职业人格类型和职业生涯阻碍这四个方面的内容，并对自己进行客观分析，最后结合前面所做分析找到自己**喜欢干什么？能够干什么？适合干什么？**将它们作为设定我职业生涯目标和策略的基础，为自己做出准确的职业定位。

### (一) 职业兴趣——喜欢干什么

根据**霍兰德职业兴趣理论**，职业兴趣和工作环境可以分为实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型六种。当职业兴趣与工作环境相符合是，职业满意度、幸福感和控制感都会增强，这样不仅有利于个人的发展还有利于组织的成就。根据职业兴趣测评的结果，我的职业兴趣如下：

#### 1、自我评估的结果：**SER 型**

社会型 (S) 喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；关注社会问题，倾向于服务团体；对教育活动等感能力。企业型 (E) 喜欢领导决策；常常被认为是具有权威性的、有抱负的和具有说服力的；擅长言语技能。实用型 (R) 可能缺乏

社交技能；更喜欢具体的工作任务；也许显得有些直率、实际和固执；通常具备一些技能和技巧。

## 2、职业测评的结果：SEC 型

社会型（S）喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；关注社会问题，倾向于服务团体；对教育活动等感能力。企业型（E）喜欢领导决策；常常被认为是具有权威性的、有抱负的和具有说服力的；擅长言语技能。事务型（C）常常被认为是实用的、顺从的、友善的和保守的；喜欢结构性和条理性强的工作，例如分类、处理数字和文字等。可能适合的职业：福利机构管理者、社会工作者、盈利机构管理者、退伍军人服务官员、工商会事务代表、教育咨询家、宿舍管理员、旅馆经理、餐饮服务管理员、律师助手、个人经济顾问、物理治疗家。

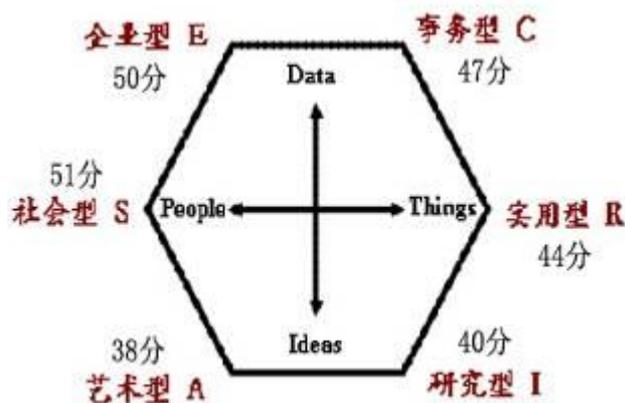


图2 霍兰德职业兴趣结果图

### 职业兴趣探索小结：

参考职业兴趣测评结果，回顾我的成长经历，我的职业兴趣逐渐清晰。无论是我喜欢做的事情、喜欢从事的活动、喜欢的课程、还是喜欢的环境，很多事例都表明兴趣时时处处都在影响着我的行动。现在就我的职业兴趣小结如下，以便作为未来职业选择的参考：

测评中，我的职业兴趣在**社会型-企业型-事务型**这三方面比较突出。

从事这三种类型的工作对我来说比较有优势。

事实上，我易于合作，在策划组织活动、人际交往、说服力、责任感、适应能力方面都比较强，我重友谊、关心他人、关心社会。同时在团队合作方面有很好的凝聚力，善于思考。

所以，我适合也非常喜欢从事服务类、教育类、管理类事业。如教师、社会工作者和商业管理经理人等也是不错的选择。

## （二）职业能力——能够干什么

能力的分类有很多。霍兰德将工作环境和人格类型划分为实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型六种。相应的，在六种不同的工作环境中工作所需的能力不同。

此外，职业能力并不是一成不变的，我们不仅可以根据现有的能力优势来考虑自己的职业发展，也可以根据自己的兴趣来培养自己职业能力，让自己的能力与兴趣更加吻合将更靠近自己的梦想。根据职业能力测评的结果，我的职业能力如下：

### 1、自我评估的结果：**ECS 企业型-事物型-社会型**

企业型（E）喜欢领导决策；常常被认为是具有权威性的、有抱负的和具有说服力的；擅长言语技能。事务型（C）常常被认为是实用的、顺从的、友善的和保守的；喜欢结构性和条理性强的工作，例如分类、处理数字和文字等。社会型（S）喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；关注社会问题，倾向于服务团体；对教育活动等感能力。

## 2、职业测评的结果：ESR 企业型-社会型-实用型

企业型（E）喜欢领导决策；常常被认为是具有权威性的、有抱负的和具有说服力的；擅长言语技能。社会型（S）喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；关注社会问题，倾向于服务团体；对教育活动等感能力。实用型（R）可能缺乏社交技能；更喜欢具体的工作任务；也许显得有些直率、实际和固执；通常具备一些技能和技巧。

### 3、职业测评建议：

#### 可能适合的职业：

行政事务管理人员、督察干事、工业生产经理、采购部经理、家具售货员、书店售货员、出租车司机、日用品的售货员、护士长、自然科学和工程的行政领导、娱乐工作者。

### 3、通用技能测评结果：

工作中不仅需要职业能力还需要通用能力。职业能力是指经过系统的学习、训练才具备的能力。而通用能力指可以运用于各种工作环境的能力，如沟通能力等。通过优赛生涯在线提供的通用能力测评探索得知我所具备的 9 种通用技能排序为（从擅长到不擅长）：

**擅 长：**团队合作、沟通能力、执行力。

**一 般：**问题解决、目标管理、时间管理、压力与情绪管理、项目管理。

**不擅长：**金钱管理。

### 职业能力探索小结：

参考职业能力和通用能力测评的结果，我对自己的能力有了更为深刻的认识。一方面能力的探索结果为我的职业发展路径提供了参考；另一方面综合分析能力和兴趣的探索结果，也为我下一步培养自己的能力提供了方向。现就我的职业能力小结如下，作为未来发展的参考：

**测评中**，我擅长领导决策，通常被认为有威信、具有说服力；同时我又友善，喜欢人际交往。通用能力测评中较擅长团队合作、沟通能力、执行力。

**事实上**，通过担任学生干部，我积累了一定的组织能力、团队合作能力以及执行力。同时也因为性格随和，对人真诚，因此我在团队中往往比较有威信，很有说服力。目前我的目标管理能力和项目管理能力一般，还须进一步加强。

同时由于生活的独立性不够强，缺乏历练，所以我在金钱管理方面不擅长。

**所以**，我很认同测评结果，测评结果显示我在管理方面比较擅长，而且这也是我的兴趣所在，因此，我将中远期的职业定位在首席执行官，在项目管理、目标管理、时间管理等方面我还必须下苦功夫，同时在近期我会尝试做兼职，加强自己的生活独立性，学会金钱管理，毕竟金钱管理在任何时候都很重要。

### （四）个人特质

人与人之间存在差异，思考、说话、做事的方式皆有不同，这些差异在衣着打扮、言语表达、举手投足间的流露，将对求职、面试、工作适应、工作投入等就业的方方面面产生重要影响。使用优赛生涯在线的 PDP 个人特质和 MBTI 个性特征测评，我探索了自己的个性特征。根据个性特征测评的结果，我的个性特征类型是：

## 1、MBTI 类型结果：ENFJ—外向、直觉、感觉、判断

**我的行为风格：**有爱心，对生活充满热情。往往对自己很挑剔。不过，由于自认为要为别人的感受负责，所以很少在公众场合发表批评意见。对行为的是非曲直明察秋毫，是社交高手。

MBTI 从四种维度对人进行分析，分别是：外向-内向、直觉-感知、感觉-思考、判断-认知。根据四个维度的得分，我属于 **NF-理想主义者**

精神领袖 NF 偏爱的人在精神上有极强的哲理性，他们善于言辩、充满活力、有感染力、能影响他人的价值观并鼓舞其激情。他们帮助别人成长和进步，具有煽动性，被称为传播者和催化剂。约有一半的人在教育界、文学界、宗教界、咨询界以及心理学、文学、美术和音乐等行业显示着他们的非凡成就。

## 2、职业测评建议：

### 可能适合的职业：

人力资源管理、企业培训人员、销售经理、小企业经理、程序设计员、生态旅游专家、广告客户经理、公关专业人士、作家、记者、编辑、电视制片人、市场专员、社会工作者（NGO）、职业指导顾问、心理咨询工作者、大学教师（人文学科类）、教育学/心理学研究人员、节目主持人（新闻、采访类）、平面设计师、音乐家

## （五）人才职业测评建议

在测评中给出的大量建议职业中，我根据个人兴趣、个人能力相结合的角度，我大致划出，适合我的职业目标。

**近期职业目标：**高级技工。

中远期职业目标：行政事务管理人员。

### 三、结 语

综合各种因素，我初步确定了我近期（毕业后十年内）的职业目标是成为一名**高级工程师**。

#### 兴 趣

在确立将来职业的目标时，不要忘了问自己：“这是不是我最热爱的专业？我是否愿意全力投入？”是的，机电是我最爱的专业。只有最爱，我的工作才充满激情和想象力，对前进途中可能出现的各种艰难险阻无所畏惧。

#### 技 能

大学至今，我不断的积累经验努力提高自己的能力与素质。我的工作经历以及我的获奖经历，使得我有足够的信心去迎接工作中的巨大挑战，更加关键的是我从没有放弃过追求自己的理想。“路在前方，岂能半路折戟；梦在天涯，又怎能半途而废”。我将一如既往的奋勇向前。

#### 特 质

我多角度的去思考问题；对事情的一丝不苟常常让我会很投入的去完成任务，同时我追求完美，对自己很苛刻，容不得自己放错误，所以在处理事情上我非常细致。同时作为一个高级工程师，“细致”、“严谨”是必备的素质。

#### 价值观

作为一名高级工程师的价值观必须符合企业的价值观，必须做到“职业承诺，尊重他人，廉正，诚实，团结一致”等等。帮助他人，为社会做出贡献是我最高的价值观，真诚，正直善于团结是我的良好品质，我将会认真的将我的价值观付诸实践。

# 目标：高级工程师

# 职业环境分析

## 一：就业形势分析

### 1、全国大学生就业分析：

受全球经济不景气影响，很多大企业在裁员，减少人力招募，各公司退出的人才掌握完全竞争优势；小企业的关闭导致一部分人从新就业，也影响 2013 届毕业生的就业率。

十二五计划出台及十八大召开，都将促进国企深化改革，ZF 用人偏向年轻化，多少会影响用人单位需求将偏向年轻化及有创新意识人才，同时服务业就业机会将大大增加，引领潮流的企业品质要求将促进中国企业及个人向追求卓越方向发展，个人的精细管理及严格的自我要求将大大增加就业成功机会。

### 2、梦想职业就业分析

随着我国社会经济的发展，国内需要大量的高级技工（工程师），现在，机械工程师是一个比较吃香的职业，比白领更高工资！日益成为令人羡慕的、较具吸引力的职业之一。高级工程师将位列国内十大最短缺的职位的一、二名！但调查也同时指出——有不少求职者尚未能满足企业需要！

## 二.职业认知

机械制造业是将传统的制造技术与现代信息技术、管理技术、自动化技术、系统工程技术进行有机的结合，通过计算机技术是企业产品在全生命周期中有关的组织、经营、管理和技术有机集成和优化运行，在企业产品全生命周期中实现信息化、智能化、集成优化，以达到产品上市快、服务好、质量优、成本低的目的，进而提高企业的柔性，健壮性和敏捷性，使企业在激烈的市场竞争中立于不败之地。

机械制造及其自动化学科是以自然科学和技术为基础，研究机械设备的设计、制造、使用维护以及其过程的自动化实现的一门应用学科。

毕业生主要从事各种动力机械起重运输机械、农业机械、冶金矿山机械、化工机械、纺织机械、机床、工

具、仪器、仪表及其他  
机械设备等生产方面。

机械制造业为整个国民经济提供技术装备,其发展水平是国家工业化程度的主要标志之

一。我国是制造大国，规模仅次于美国和日本，居世界第三。但同时我国制造业不强，并非

制造业强国。机械工业产品落后，并不掌握尖端技术，制造业的劳动生产率，仅是美国、日

本的 1/3--1/8。

。中国很多机械产品价虽便宜，而质量也低，如钻头，价格是国外的 1/10 而寿命也是国外的 1/10

中国制造业存在的问题：

(1).

机械工业产品较欧美日本同类产品技术上落后。

(2).

很多产品并不掌握国际上先进的核心技术。

(3).

制造的设备和技术较为落后。

(4).

管理机构落后。

(5).

研究费用及人力投入，远落后于国外。

机械制造及其自动化这个职业在目前是一个很热门的专业，而我们在这方面的人才也不是很多，现在的社会是靠机器发展的一个机械化的社会，所以在这方面就业比较良好。

我生长在中国经济比较发达的沿海城市，沿海城市的就业状况较好，对人才的需求量较多，而需求量多可对人才技能技术要求也很高。

我认为周边给了我一个良好的就业环境，但这并不代表不需要危机感，只有更好的充实自己，才能在就业中取得相应的优势。

### 3.人才需求分析

(1) 对机械工程行业的深入了解；

(2) 有自我管理及团队管理的能力；

(3) 思维活跃，沟通能力强。

(4) 责任心强，忠诚敬业，具有较强的团队合作意识。

职业道德：善用资源，善于钻研，有创意，言行谨慎，诚恳踏实具有较强的团队合作意识

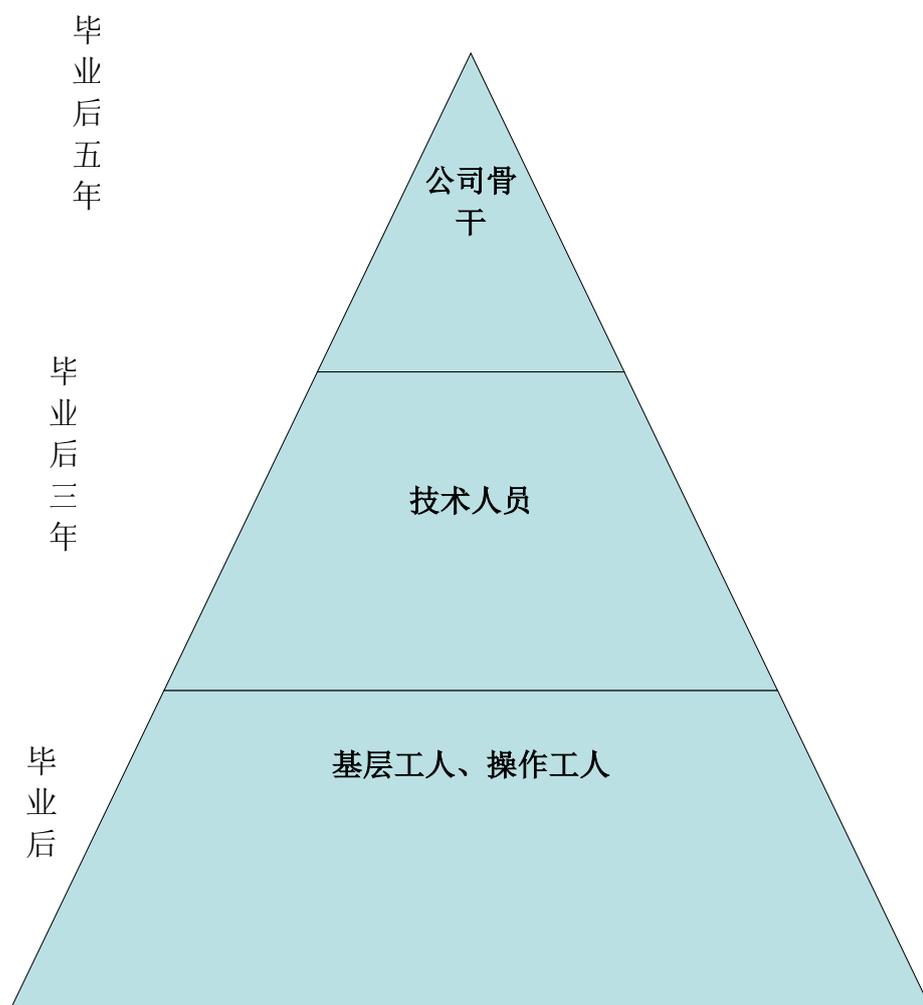
### 三. 职业规划和实现途径

#### 1. 职业生涯规划

大学毕业后先在东莞市或别的城市找一份基层工作，比如操作工，以学习技术，提升经验为主。等到积累了足够的工作经验，在把它作为一个跳台，去更好的公司甚至外企。工作三年争取成为技术人员，工作五年以后成为公司的骨干。

#### 2. 职业生涯发展途径

如图所示：



#### 四. 行动计划及策略

## 行 动 计 划

<p>在校期间 2011. 9~2014.6</p>	<p>A.学好专业知识,为自己以后走上工作岗位打下坚实的理论基础,利用课余时间到图书馆学习来丰富自己的课外文化知识多看一些关于文字方面的书籍。</p> <p>B.通过英语四级考试,取得英语四级证书。</p> <p>C.积极的参加各项活动,提高自己沟通能力,语言表达能力,交际能力,团队合作能力。</p> <p>D.多参加英语协会组织的英语角,大胆的与外教交流提高自己的口语能力;多参加学校组织的英语比赛活动,来提高自己的英语水平及组织能力。</p> <p>E.到大三,我院再次组织一个学期实习,充分地把理论与实践相结合。通过理论及实践学习,扎实掌握所学专业理论有较强的实践操作能力,总结出适合自己的工作方法。</p> <p>F.利用假期时间找一些小型的公司工作实践,在实践中发现问题,提高自己,了解最新的行业发展动态,学习最新的技术。</p>
<p>毕业后 2014.6—</p>	<p>A.积极的投放简历。</p> <p>B.大学毕业后先在东莞市或别的城市找一份基层工作,比如操作工,以学习技术,提升经验为主。等到积累了足够的工作经验,在把它作为一个跳台,去更好的公司甚至外企。工作三年争取成为技术人员,工作五年以后成为公司的骨干。</p> <p>C.尝试和一些志同道合的专业人员朋友合作创业,以自己的成熟技术和良好的信誉为核心竞争力,在同行中拥有自己的优势,一点点的积累经验,扩大自己的客户群。</p> <p>D.工作后不多讲求薪酬的高低,重在汲取经验,提升自我;严格要求自己,潜心做好本职工作,精益求精;充分发挥自己的才能,为企业创造尽可能多的价值;做完成本职工作。</p>

## 五、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，更应快速果断地拿出应对方案，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。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！