

# 职业生涯规划书

扉 页



我知道了“大学生为什么要做职业生涯规划”“什么是大学生职业生涯规划”以及“怎样进行职业生涯规划”等等，受益匪浅。这使我更加坚定了做好人生蓝图规划的信念！

当今社会是一个经济迅速发展的社会，是一个充满竞争的社会。作为新时代的大学生的我们，面对一张张反应就业难的图片，看着那些让人愕然的数据，就应该对社会有一个清醒的认识，对专业就业形势发展、社会的政治环境、经济环境、文化环境等等，对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好地适应社会，为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值。大学生职业生涯规划是一种对大学生以职业要求为目标的目标管理，通过让我们大学生明确自己的预期目标，从而自觉地按预期的目标的要求开发出自己的潜能，提高综合素质。

记得授课老师常说：“机会总是投给有准备的人。”因此我要做好自己的职业生涯规划，即我的“人生战略计划”。给自己一个合适的定位然后不断照计划拼搏同时时刻准备着接受挑战，珍惜机会实现自己的社会价值和人生价值！

## ● 自我探索及分析

在自我认知方面，我觉得有时会“当局者迷，旁观者清”所以我参考亲人、朋友、同学、师长多方面的意见，力争对自

己有个全面的认知。

- 1、 **我的兴趣爱好：**兴趣爱好广泛，擅长书法、绘画。还特别喜欢政治、军事，可以说是个军事发烧友。各类体育运动都很好，特别是：跑步、铅球、篮球等等。善于和同学交流，平时喜欢和同学打打篮球、羽毛球，踢踢足球。喜欢安静地听歌晒太阳并惬意的遐想；上网冲浪；去阅览室看名著、杂志、报刊之类的；爱好参加各类活动包括比赛、社会公益活动等。习惯晚上睡觉前打会篮球（打到出汗后洗一下澡后再睡觉会很安稳）。
- 2、 **性格方面：**我生性活泼，开朗乐观。我的人缘很好，别人眼中的我是幽默、阳光的，总是面带微笑，偶尔有些深沉。从小学到高中一直都是班里的班委，这也使我养成了做事认真负责、原则性强的个性特点。最值得我骄傲的是渐渐的我喜欢怀着一颗感恩的心做事。从小就很独立的我自学前班开始就选择住校读书，父母都对我也很放心，因为我的集体生活能力很强。家中一向很民主，因此我住校培养自主生活以及交际、团结合作能力更是得到大力支持。我学会了凡事靠自己还有社交。另外我感到自己有时太感情用事，做事有时会情绪化，有些冲动，所以在接下来的大学学习生活中我要努力改进自己的不足，发扬自己的长处！内外兼修，让自己变得更优秀、更出色！
- 3、 **优势、劣势分析**

### **我的优势：**

a、有较强的学习能力、连续的担任各种班委职务十几年使我拥有很好的领导、组织、协调工作、交流表达等能力。

b、我的性格养成了我总能保持良好的心态，总能看到事情积极的一面，乐观看待事务。并且就算失败了也一定会站起来。

c、有颗不服输的心，坚韧，内心强大。

d、有颗感恩的心，以诚待人，对朋友忠实友好，人缘好，交际范围广。具有良好的服务意识和团队精神！

e、拥有极强的责任感，较高的思想素养，办事大气、认真。

f、爱好运动的我拥有强健的体魄，毕竟那是革命的本钱嘛。

### **我的劣势：**

a、做事情有时考虑不周全太草率，有时又太优柔寡断，看问题经常看不到本质问题。这点很困惑我，一定要改！

b、有点以自我为中心，好胜心强。

c、没有耐心，这个是我最大的缺点啊。

d、虽然自我感觉很自信，但有时依然会杞人忧天，在事情结果不出来就不安。

## **4、能力、价值观**

我热衷于参加各类活动和比赛，因为在参与的过程中我可以培养自己的各项能力，学习方面我的作文等也都获过不同层次的奖项，运动方面我在短跑、跳远、掷铅球等获过不同层次的奖项，今年浙商大运动会也替我们环境学院取得了一定荣誉。我注重德

智体美全面发展，我的办事能力得到了不少师长的肯定让我引以为荣。

进入大学我成为了环境学院事务中心和读书会的成员，一方面可以扩展自己的社交圈，另一方面可以继续不断地锻炼自己的各方面能力以及积累经验。使自己不断变强以适应社会的竞争！

只有找到了自己对生活意义的正确答案，才会自觉地朝着选定的目标努力，以全部的情感、意志、信念去创造有价值的人生。然而不断地提高自身的能力即增强了实现人生价值本领。我认为一个人的努力得出的成果被人肯定了，对社会和个人都具有一定的作用和意义，那么他就实现了他的价值。我要怀着一颗感恩的心，明是非、辨善恶、知荣辱，然后在实践中最大限度地创造人生的价值，成就人生的辉煌！

## ● 职业探索及分析

### 1、社会就业趋势

就业是民生之本，然而作为大学生的我们都必须面临就业的

现实。近年来，随着我国经济快速发展，就业再就业工作也取得了明显的成效，但就业形势依然严峻。近几年，随着高校招生规模的扩大，高等教育大众化，大学生的就业高峰与全社会的就业高峰重叠，大学生就业压力也开始凸显出来。另外，随着经济全球化的深入发展，国际经济环境中不稳定不确定因素增多。国际市场需求仍旧萎缩、世界经济复苏速度缓慢，全球通货紧缩仍旧明显，贸易保护主义开始抬头，造成我国外部经济环境更加严峻，经济增速持续下滑，一些行业产能过剩，部分企业经营困难，导致国内就业形势十分严峻，这方面也对大学生就业造成了很大压力，因此我必须树立正确的择业观与创业观，然后不断完善自己提高就业竞争力。

## 2、专业分析

我的专业是给水排水工程，主要课程：给水工程、排水工程、建筑给水排水工程、工程力学、水力学、测量学、水泵与泵站、水处理微生物学、无机化学、水分析化学、工程制图、电工与电子学、计算机技术与应用、管理科学等。

主要实践性教学环节：金工实习、测量实习、工程制图、管道工程安装实训、计算机应用及上机实习、建筑给水排水课程设计、工程施工实习、CAD 制图训练、物理实验、力学实验、化学实验、水质分析实验、课程设计、认识实习、毕业实习、毕业设计(论文)等，一般安排 40 周左右。

毕业去向：设计部门、规划部门、环境保护部门、科研院所、

高等院校、工矿企业、经济管理部门和政府部门等从事给水排水工程规划、设计、管理、科研和教学等工作。

修业年限：四年

授予学位：工学学士

相近专业：环境工程

研究生方向： 市政工程、环境工程、环境科学等

### 3、外部环境

改革开放以后，随着国家转向以经济建设为中心，社会生产与生活发展很快，对水的需求急剧增长，相应的科学研究日益活跃，对人才需求也大量增加。可以说，给水排水工程专业是解放后 50 年代初伴随国家经济建设对水的大量需求而诞生；在改革开放后随着社会经济的发展，需水量的增加而迅速发展，在 90 年代达到了专业发展的鼎盛时期。据全国高等学校毕业生就业指导中心在全国范围的抽样调查，在全国高等教育 250 多个专业的社会需求量排名中，给水排水工程专业列第 38 位[5]。这从一个侧面反映了我国给水排水工程专业所处的社会地位和肩负的历史使命。这种地位是由我国处于高速增长和发展建设之中的特点决定的；是由我国地广人多，社会需求大的特点决定的。给水排水工程专业是带有我国社会经济特色的产物，是社会需求的产物。

虽然目前我们学校还没有这个专业的毕业的学生，但是从社会各部门对本专业的需求程度来说，毕业后择业是很有利的，我相信以后的发展空间是很广阔的。



## ● 目标选择及路径

- 1、职业定位选择：规划部门人员
- 2、短期目标—大学四年目标

大一：努力学习各门必修课，力争各门成绩都是自己尽最大努力的结果，拿到奖学金。参加各类比赛和社团活动并取得一定的成绩。通过 2012 年上半年的国家计算机二级和英语四级的等级考试。暑假借阅关于给水排水在城市规划方面的书，并认真学习其思想。（不打算考研） 大二：在大二开始接触真正的专业课了，一定要认真的学！其次抓住每个锻炼自己能力的机会，积极参加校级、省级、国家级的比赛，其是和专业的各类设计大赛。利用寒暑假考驾驶执照。 大三：继续努力学习专业知识，积极拓展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授的，确定好主攻专业方向然后不断学精，了解社会该专业的具体就业发展形势。参加大赛，考和专业有关的设计证书。考取英语口语等级证书。刻苦学习，为目标而奋斗。

大四：走出校门实习，当然会继续坚持学习和锻炼，做好毕业作品和简历。找到一两个成功的城市规划方面的人才，向他们取经，借鉴成功经验。

#### **4、中期目标——工作**

2015 年利用一年的时间来适应社会，适应工作，结合之前锻炼的为人处世能力不断完善自己，使自己处理各类事情时能够冷峻不禁。稳扎稳打，做好自己的本分，然后珍惜公司的每次机会发展自己，取得上司的信任。工作五年职位至少提高一至两级，如果时机成熟可以选择创立自己的设计公司。工作十年必须在所从事的工作领域中有所发展，有一定的影响，有自己满意的作品。

## 5、长期目标——有成功的领域

发扬创新精神，争取通过自己的不同思维可以独树一帜，取得一定的成果。

## 6、人生目标

不求事业有多大的成就，但做人一定不能失败，做一个能让身边的人感到幸福快乐的人，让老师感到骄傲的学生，让父母感到欣慰的儿子。一直怀着一颗感恩的心回报社会。

## 7、发展路线

首先本阶段努力学好专业知识，为以后的发展打好基础，以优异的成绩毕业进入一规划部门。走向工作岗位后的我要踏实、敢于吃苦，从最基本做起，一步步积累经验，总结工作教训。不断学习思考，为以后的创业打下一定的基础，时机成熟就尽一切所能尽的努力发展自己的事业。

## ● 实施计划及措施

### 1、 时间计划

大一每日计划：

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
7:00 起床, 7: 15 前完成洗漱, 并前去上早自习。					7: 00 起床, 7: 30 之前整理好一切。	
7: 30-8: 05 背单词或看其他需要背的, 9: 50 去教室准备上课。12: 15 下课。					8: 00-10: 00 看书, 做作业。	
12: 15-13: 30 抄写英文课文或洗衣物等 13: 50 去教室准备上课。16:35 下课.					10: 00-11: 30 看电影	
18: 30-20: 00 学习计算机或英语准备国家二级考试					12: 30-14: 30 属于休息时间	
20:10 开始晚自习					14: 30-16: 00 处理一周遗留的问题	
晚自习主要复习一天所学的和专业课内容。					16: 00-17: 00 运动	
晚自习结束 21: 40 之前回到宿舍, 22: 20 之前处理好手机等一切事务。					17: 40-19: 00 打开电脑处理东西	
22: 20-22: 50 开电脑训练英语听力					19: 00-20: 30 学习计算机	
23: 00 熄灯睡觉					21: 00-22: 00 训练英语听力 23: 00 睡觉	
备注: 合理分配娱乐和学习时间, 劳逸结合。若有活动参加适当改动计划。						

每隔两个月需重新修改制订计划, 每月总结一次。按照计划踏踏实实的执行。大一结束时做一份大一总结并规划好大二的时间安排表, 曾经的我浪费了太多的时间, 如今的我知道珍惜时间尤为重要。然后一步一个脚印积极努力坚持下去。

2、 **目标计划:** 大学本科四年, 加入共产党, 通过英语国家四级考试, 通过英语口语考试, 通过国家计算机二级等级考试, 参加各类比赛并取得一定成绩, 取得驾照, 顺利考研。

## ● 评估及调整方案

### 1、评估标准

以上是我对大学及未来的初步规划，有目标才会有动力，

有规划才会使我的人生之路走的更平坦，但我知道也知道定发出的目标和计划随时可能受到各方面的影响，而且自己现阶段虽制定了自己的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，所以当所定的目标完成 80%即可代表规划成功。另外我会对自己的规划进行适时的调整，并每半年做一次自我评估，按照实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

## 2、评估要素

- A、时间安排按照规划书上的做。
- B、能力等各方面得到了锻炼。
- C、目标基本达到了预期的结果。
- D、更具竞争力

## 3、备选方案

现实是未知多变的。所谓计划赶不上变化，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，更应快速果断的拿出应对方案，（比如考试状态不好导致考砸了，应该立刻查漏补缺，找出问题出在哪）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。

以上是我认真思考了五天做出来的职业生涯规划报告，凡事预则立，不预则废。清楚了自己想要什么，我给自己一个合适的

定位，然后给自己确立了方向，既然选择了拼搏就不怕暴风雨的袭击，踏踏实实、一步一个脚印得前进。没有谁可以随随便便成功，相信自己，只要看准方向再坚持不断努力终会有一天当回首奋斗的过程时会会心的笑的……

2012年5月27日