

大学生职业生涯 规划书

姓名：伍江

性别：男

班级：04D1601

专业：通信技术

学院：通讯与信息学院

学校：江西环境工程职业学院

Tel：17746646869

E-mail：1628231682@qq.com

目录

序言.....	3
一、客观评价自我.....	3
1、自我评价.....	3
2、他人评价.....	4
3、客观认识自我小结.....	4
二、霍兰德职业倾向测试量表.....	5
三、社会环境和职业分析.....	6
1、家庭环境.....	6
2、学校环境.....	6
3、职业特殊社会环境.....	6
4、专业就业以及行业分析.....	7
四、SWOT 分析.....	7
五、各阶段目标计划.....	8
1、短期.....	8
2、中期.....	8
3、长期.....	8
六、评估与调整.....	8
结束语.....	9

序言

如果把一个人的职业生涯比作一次旅行，那么出发之前最好先设定旅游线路，既不会错过梦想已久的地方，也不会千辛万苦却去到并不喜欢的景点。职业生涯规划书的作用在于帮助我们树立明确的目标与规划，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，不断修正前进的方向，最后获得事业的成功。

我们有具体的、明确的职业目标和规划的人比没有职业目标和规划的人成功的几率要大的多。这是不争的事实。一个人选择什么样的职业，常与他(她)本人的兴趣、爱好、性格、气质及能力等有密切关系。从某种意义上来说，兴趣、性格等是一个人在选择职业时首先要考虑的问题。所以，求职者在择业过程中，应对自己各方面的情况作出客观且全面的自我分析。

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，我们还得认真规划一下自己的职业生涯。

一、客观评价自我

(一) 自我评价

- 1、**我的兴趣爱好**：读书、演讲，善交际，与人沟通能力强。
- 2、**我的性格优势**：做事认真，遇事冷静；有乐观主义精神；积极进取，拼搏向上；心胸开阔。
- 3、**我的能力素质**：升入大学以后，我的知识水平有了质的飞跃，阅历也不断丰富，特别是在学生会参与学校组织的丰富多彩的校园文化活动，耳濡目染中，渐渐地的人生观、价值观有了比较深刻认识。并能从中意识到作为一名当代大学生必须拥有正确的理想、信念和追求。

※ 现在，用 W 分析法对自我评价结果总结如下：

- 1、Who am I ? 我是一个充满自信、积极进取、喜欢挑战自我的人。
- 2、What will I do ? 我喜欢动静结合，通信技术这个专业正切合我的性格。
- 3、What can I do ? 我善于从事与组织、协调相关的对综合能力要求较高的管理工作。

(二) 他人评价

客观评价	优点	缺点	改正方案
家人	懂事，听话 自立能力强	有时候做事缺乏 耐心	做事不要冲动，要以平和理智的心态面对
朋友	性格开朗，表达能力 强，知识广泛	生活中说话不注意 方式	要学会站在他人的角度想问题
老师	与人交往能力强，办 事效率高，善解人意	钻牛角尖，主动性 不高，有时优柔寡 断，缺乏自信	要学会变通，平时注重训练提升自信心的方法。

(三) 客观认识自我小结

自我分析、他人评价以及网络测评，使我更全面、科学地认识了自己。我的职业定位恰与以上分析和测评结果相吻合。因此，我在毕业后可能会选择网络工程师方面的工作，从基层做起逐渐提升到管理层进而发展为一营销管理者。相信凭着我扎实的专业基础和丰富的实践经验，通过自己不断的努力一定能够在教育领域中有所作为！

经过自我分析，他人评价，科学测试与现实生活对照等环节，通过全方位自我认知，可以总结出：我是一个有梦想，敢拼搏、积极向上的人。从自身性格上来看，具备创业者应有的特质，如喜欢挑战，坚持不懈，心胸宽广等；从实践成果来看，具备创业者所需的基本能力，如善于分析策划、做出判断，追求创新等。参考以上的分析结果，我得出了这样的结论，我的就业途径可以选择就业，适宜从事技术类工作。

(二)、霍兰德职业倾向测试量表

测评结果

第一部分：职业人格的类型

你的职业人格类型为：**现实型**

【共同特点】愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

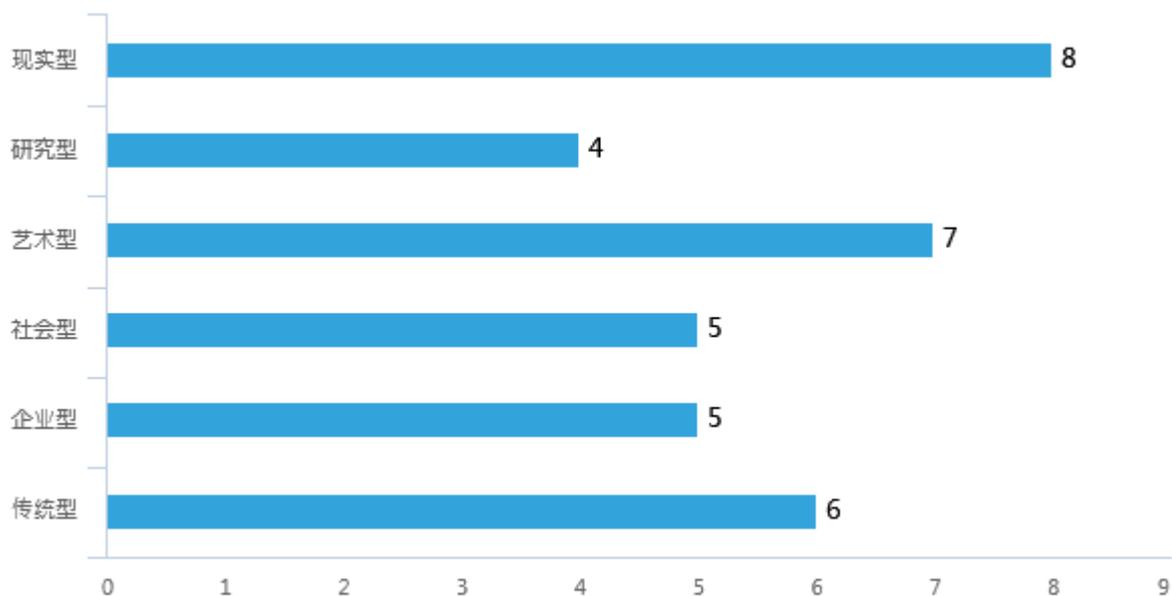
【性格特点】感觉迟钝、不讲究、谦逊的。踏实稳重、诚实可靠。

【职业建议】喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。

如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）

得分分析

得分	测评结果与建议
现实型 8	<p>【共同特点】愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。</p> <p>【性格特点】感觉迟钝、不讲究、谦逊的。踏实稳重、诚实可靠。</p> <p>【职业建议】喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。</p> <p>如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）</p>
艺术型 7	<p>【共同特点】喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能，实现自身的价值；具有特殊艺术才能和个性。</p> <p>【性格特点】乐于创造新颖的、与众不同的艺术成果，渴望表现自己的个性。</p> <p>【职业建议】主要是指各类艺术创作工作。音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家编导、教师；文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑、作者；绘画、书法、摄影家；艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等。</p>
传统型 6	<p>【共同特点】尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。</p> <p>【性格特点】有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。</p> <p>【职业建议】喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。</p> <p>如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。</p> <p>注：常规型的人做事有耐心、细致，如果人的常规兴趣弱。</p>



二、社会环境和职业分析

1. 家庭环境分析

我家位于云南省昭通市，经济比较落后，交通也不是很方便，在家乡工作发展十分方便。所以，毕业后我可能会首先考虑在发达城市工资。爸妈出身农村家庭经济状况也不好，不过一家人把所有希望都寄托在我身上，下血本供我读书，一直很至此我学习本专业。

2. 学校环境分析

通信技术是校企合作专业，我们学院非常重视，并且教学资源充足，加以我自身的努力学习，我相信毕业之后定能进入满意的企业工作。

3、职业特殊社会环境：

21 世纪已进入计算机网络时代。计算机网络极大普及，计算机应用已进入更高层次，计算机网络成了计算机行业的一部分。新一代的计算机已将网络接口集成到主板上，网络功能已嵌入到操作系统之中，智能大楼的兴建已经和计算机网络布线同时、同地、同方案施工。随着通信和计算机技术紧密结合和同步发展，我国计算机网络技术飞跃发展。

4、专业就业以及行业分析：

未来社会发展的最终趋势将是集体一体化，这就注定网络的链接必不可少，现在电脑已普及到大众用户。网上购物，网络管理已成为人类交流的一种途径。网络设备广泛用于各大商场及商业媒体。但总的来说，其功能还不完善。因此，通信网络技术将成为网络管理的任务所在。

我所学的专业是通信技术，该专业是是通信技术与计算机技术相结合的产物。毕业以后，可以从事计算机系统维护、网络管理、程序设计、网站建设、网络设备调试、网络构架工程师、网络集成工程师、网络安全工程师、数据恢复工程师、网络安全分析师等工作。

四、SWTO 分析

优势(strength)

性格开朗乐观、遇事积极解决
了解 ICT，具备基本技能
性情平和、乐于助人学习意识、
责任心很强，于创新精神；工
作和生活井然有序，敢于吃苦，
奋斗终身。

劣势(weakness)

冲动，处理应急事件还有
待提高
知识欠缺，缺乏自信

机会(opportunity)

通信技术在开展虽
然较早，但起步较慢，各种设
备与发达国家相比还很不完善，
相关公司主要集中在沿海地区，
国家大力建设通信技术，因此此
专业的人才需求量大，特别是 3G
技术的在我国研发，再一次加大
通信技术人员需求量。就业前景
比较乐观。

威胁(threat)

大学生基数大，就业门槛较高
工作时段恶劣
工作量大
突发事件多

SWOT 总结：

努力改变能改变的，适应不能改变的。对于外部环境因素，只有让自己适应它，抓住机遇，迎接挑战。我国网络安全方面人才缺口很大，同其他职业相比，就业方面存在不小的优势。对于内部环境因素，我应当在以后的生活学习中，发挥优势，弥补劣势，扬长避短，让自己越来越接近心中的目标。软件测试学起来不容易，不过，我会努力，时时鞭策自己，不断朝着这个方向发展，相信一定会有收获。

五、各阶段目标计划

(1) 短期计划

时间	目标	实施措施
在校期间至毕业两年内	1、努力完成专业课程，完善专业知识。 2、提高计算机应用操作能力，通过计算机三级。 3、着重提高组织管理能力。 4、成为一名优秀毕业生。	1、课堂专心听讲，课下多与老师交流，认真参加实训、实习。 2、努力学习，抓紧时间练习计算机。 3、组织学生工作和社会实践。 4、努力刻苦学习，获得奖学金。实际调查市场环境。

(2) 中期计划

时间	目标	实施措施
毕业后两年至四年	1、与同事之间沟通融洽 2、与领导沟通畅通 3、不断的提高自己的管理能力 4、出色地完成雏鹰计划	1、多组织一些员工活动，多沟通 2、与领导多见面交流，每天都自我总结。 3、阅读大量肯德基相关资料，尽早适应肯德基的管理生活。

(2) 长期计划

- 1、进入中兴、华为等公司 3 年，增加对网络技通信技术环境的熟悉，并且具备扎实的技能。
- 2、3-4 年内如果顺利按照计划进行我将可能成为高级网络工程师。
- 3、5-7 年内再次升职，需要过人的毅力及技能，还会伴随机遇与挑战

现在正处于第一阶段：短期计划

六、评估与调整

(一) 评估

千里之行，始于足下。只有付诸实施的规划才有价值。通过对我的近期、短期、长期规划实施情况进行有效的评估，从而为我的职业生涯的目标实现和调整提供科学依据。同时，借此规划，去发现我的优点与不足，加强学习、管理和激励，保证职业规划目标如期实现。

★短期

1、如果毕业时我无法完成计划，说明自身能力欠缺。我会推迟工作时间，继续自己的学习之路，积累充足的营销管理知识。以储备强大的管理理论知识，支持日后的管理工作。

2、我会继续深造于营销行业知识，自主学习和参与相关的培训，不断提高自身能力。

★中期

1、如果毕业两年后我发现行业发生变化或者预期升职路线有所改变，我会转而学习其他行业。

2、如果毕业五年后，我仍未成为高级网络工程师，我会寻找原因，并且咨询专业的机构，决定我是否继续。

★长期

如果工作七年后我仍未能成功的创建起自己的肯德基，我会做出详细的分析，判断是个人原因，还是行业的情况发生了极大的变化，或是政策影响所致。如果是受政策影响或行业需求发生改变，我会毅然决然的放弃这个行业。然后在网络营销行业寻找商机。

（二）调整

前面的路是未知的，途中可能会遇到不可预测和不可掌控的因素，如果出现这种情况，必须要做出相应调整的话，那我的总目标不会变，我将会继续学习深造，达到我的最终目标。

结束语

“有激情不会累，能专心不会烦，讲节奏不会乱”，依然记得那是我们高中时的校训，学习是如此，工作亦是如此。

这次为自己的职业生涯做了规划，尽管不尽完美，却是认认真真对自己做出了一次总结。之前一直认为职业生涯规划书的完成对我而言是一个巨大的挑战，当尝试去执行这一项任务时，走一步，再走一步，原来不知不觉就可以达到成功的彼岸。

通过这份职业生涯规划书，对自己有了更多的了解，对社会形势也有了更多的了解。将要完成规划书的结束语，这一路走来离不开自己的持之以恒。其实，学习和工作也一样，不管遇到任何难题，我们都需要扬起自信的风帆，勇敢地朝着自己梦想的方向奋进。也许，努力不一定有收获。但是，不努力一定没有收获。不管何时何地，总是别忘记了努力，我坚信，天道酬勤。

为梦想的实现进行的努力，不管是多辛苦的都是值得的，我们现在这样，就是在为自己以后储备粮食。搏击，将会是最美好的事。待到历尽磨难时，彩虹便会呈现。走过了，才知道可不可以，经历过，才明白这其中的滋味，只有努力过才不会后悔。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，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，未来，要靠自己去打拼！只希望我的所有规划能在我尽心尽力下，让它不是空。