



# 大学生职业生涯规划书

年 5 月 2 日

姓 名： 田晗

性 别： 男

省 市： 辽宁省大连市

学 校： 大连大学

院 系： 物理学院

专 业： 应用电子与技术

班 级： 111

学 号： 11404029

指导教师：

联系电话：

手 机：

电子邮件：

# 目 录

前言 .....	
一、个人档案 .....	
二、自我认知 .....	
(一) 自我评价 .....	
(二) 他人评价 .....	
(三) 测试分析 .....	
1. 气质分析 .....	
2. 性格分析 .....	
3. 能力分析 .....	
4. 职业兴趣分析 .....	
5. 职业价值观分析 .....	
(四) 自我认知总结 .....	
三、职业的环境认知 .....	
(一) 微观环境分析 .....	
1. 家庭环境分析 .....	
2. 学校环境分析 .....	
3. 专业环境分析 .....	
(二) 宏观环境分析 .....	
1. 总体就业环境分析 .....	
2. 行业分析 .....	
(三) 职业分析 .....	
1. 职业分类 .....	
2. 目标职业要求 .....	
(四) 职业环境分析总结 .....	
四、职业决策 .....	
(一) 职业生涯规划目标 .....	
1. 短期的职业目标 .....	
2. 中期的职业目标 .....	
3. 长期的职业目标 .....	
4. 人生目标 .....	
(二) SWOT分析 .....	
(三) 职业发展策略 .....	
五、计划与路径 .....	
(一) 职业发展路径 .....	
(一) 职业生涯规划实施方案 (学校篇) .....	
(二) 职业生涯规划实施方案 (职场篇) .....	
六、评估与修正 .....	
(一) 评估方案 .....	
(二) 修正方案 .....	
结束语 .....	

## 前言

## 一、个人档案

姓 名：田晗

民 族：汉

籍 贯：辽宁凌海

爱 好：唱歌 双节棍 跳舞

现任职务：

规划期限：10年

起止时间：2011

年龄跨度：18-28

短期目标：在学校内处理好人际关系，当选成一位可以锻炼自己组织能力及领导能力的职务，努力提高自己的语言表达能力，逻辑性，并做好这个职位。

中期目标： 升学取得更高的学历

远期目标： 得到一份自己喜欢的工作，轻松愉快的赚到钱，当一名电台主持人

人生目标：有一家自己的餐厅，有一份稳定并喜欢的工作，让家里人为我骄傲，我不喜欢平淡的生活，说以我要闯出一片事业

## 二、自我认知

### （一）自我评价

我是一个性格就朗，从满热情，为人仁义的一个人，忠实诚信,讲原则，说到做到，决不推卸责任；有自制力，做事情始终坚持有始有终，从不半途而废；肯学习,有问题不逃避,愿意虚心向他人学习；自信但不自负,不以自我为中心；愿意以谦虚态度赞扬接纳优越者,权威者；会用 100%的热情和精力投入到工作中；平易近人。为人诚恳,性格开朗,积极进取,适应力强、勤奋好学、脚踏实地，有较强的团队精神,工作积极进取,态度认真。

:

### （二）他人评价 总能给大家带来欢乐，太实惠了

家人：孝顺长辈 有自己的主见 会理财，俭节约

同学：开朗，不甘于平淡生活，有野心

老师：有主见，独具一格

朋友：仁义

### （三）测试分析

1. 气质分析胆汁质又称不可抑制型，属于战斗类型。这种气质类型的人精力旺盛，反应敏捷，乐观大方，但性急、暴躁而缺少耐性，热情忽高忽低。多血质又称活泼型，属于敏捷好动的类型。适应能力强，善于交际，在新的环境中应付自如，反应迅速而灵活；办事效率高，但注意力不稳定，兴趣容易转移。粘液质又称安静型，属于缄默而沉静的类型。这种人踏实、稳重，兴趣持久专注，善于忍耐，但粘液质人有些惰性，不够灵活，而且不善于转移注意力。

类型：胆汁质 多血质 粘液质

特点：精力旺盛 乐观大方 性急 办事效率高 稳重

适合职业： 节目主持人 演员

### 2. 性格分析

ENFP型的人充满热情和新思想。他们乐观、自然，富有创造性和自信，具有独创性的思想和对可能性的强烈感受。对于ENFP型的人来说，生活是激动人生的戏剧。ENFP型的人对可能性很感兴趣，所以他们了解所有事物中的深远意义。他们具有洞察力，是热情的观察者，注意常规以外的任何事物。ENFP型的人好奇，喜欢理解而不是判断。ENFP型的人具有想像力、适应性和可变性，他们视灵感高于一切，常常是足智多谋的发明人。ENFP型的人不墨守成规，善于发现做事情的新方法，为思想或行为开辟新道路，并保持它们的开放。在完成新颖想法的过程中，ENFP型的人依赖冲动的能量。他们有大量的主动性，认为问题令人兴奋。他们也从周围其他人中得到能量，把自己的才能与别人的力量成功地结合在一起。ENFP型的人具有魅力、充满生机。他们待人热情、彬彬有礼、富有同情

心，愿意帮助别人解决问题。他们具有出色的洞察力和观察力，常常关心他人的发展。ENFP型的人避免冲突，喜欢和睦。他们把更多的精力倾注于维持个人关系而不是客观事物，喜欢保持一种广泛的关系。

类型： ENFP

特点： 充满热情和新思想乐观、自然，富有创造性和自信具有独创性的思想和对可能性的强烈感受热情的观察者，注意常规以外的任何事物

适合职业： 广告创意、广告撰稿人、市场营销和宣传策划、市场调研人员、艺术指导、公关专家、公司对外发言人；儿童教育老师、大学老师（人文类）、心理学工作者、心理辅导和咨询人员、职业规划顾问、社会工作者、人力资源专家、培训师、演讲家等；记者、（访谈类）节目策划和主持人、专栏作家、剧作家、艺术指导、设计师、卡通制作者、电影、电视制片人

### 3. 能力分析

类型： R

特点： 现实型职业

适合职业： 飞行机械技术人员，电工，无线电报务员

### 4. 职业兴趣分析

类型： R

特点： 自我实现性

适合职业： 例如： 计算机编程人员、工程技术人员、质量检验人员等。

### 5. 职业价值观分析

类型： AES

特点： 现实性

适合职业： 流行歌手、舞蹈演员、电影导演、广播节目主持人、舞蹈教师、口技表演者、喜剧演员、模特。

## （四）自我认知总结——总体分析

## 三、职业环境认知

### （一）宏观环境分析

#### 1. 总体就业环境分析

(1) 政治环境：是指企业市场营销活动的外部政治形势。一个国家的政局稳定与否，会给企业营销活动带来重大的影响。如果政局稳定，人民安居乐业，就会给企业营销创造良好的环境。相反，政局不稳，社会矛盾尖锐，秩序混乱，就会影响经济发展和市场的稳定。企业在市场营销中，特别是在对外贸易活动中，一定要考虑东道国政局变动和社会稳定情况可能造成的影响。政治环境对企业营销活动的影响主要表现为国家政府所制定的方针政策，如人口政策、能源政策、物价政策、财政政策、货币政策等，都会对企业营销活动带来影响。例如，国家通过降低利率来刺激消费的增长；通过征收个人所得税调节消费者收入的差异，从而影响人们的购买；通过增加产品税，对香烟、酒等商品的增税来抑制人们的消费需求。

在国际贸易中，不同的国家也会制定一些相应的政策来干预外国企业在本国的营销活动。主要措施有：(1) 进口限制；(2) 税收政策；(3) 价格管制；(4) 外汇管制；(5) 国有化政策。

(2) 经济环境：作为中国企业家，应该适应中国的环境。中国正在向市场经济转型，但还不是一个完全的市场经济。环境是我们无法改变的，我们必须了解在这种转型经济中政府行为的特点，以便适应这种环境，使自己的企业不断得到发展。在我们现阶段的转型经济中，控制经济的仍然是政府。在GDP中，国有经济和非国有经济大约各占一半，但国有经济控制了最重要的经济部门，也就控制了整个国民经济的命脉。中国国有经济的核心是186家特大型国企。这些国企尽管也进行了股份化改造，甚至上了市，但仍然是国有股一股独大，甚至一股独占，重大决策仍由政府作出。这些国企并没有成为真正市场经济意义上的独立企业。政府的控制是这些企业决策与运行的硬约束。这些企业受政府约束，也得到政府给予的许多优惠，如行政性垄断地位、资源的无偿或低价使用、贷款或其他优惠条件等。民营企业则一般得不到这些有利的条件，在进入资格、融资等方面与特大型国企处于不平等的地位。这就是民企所处环境的重要特点，也是民企作出决策时必须首先考虑的。在这种经济格局之下，我们的宏观调控与完全的市场经济有本质差别。在完全的市场经济下，政府对宏观经济的调控主要是运用经济手段来引导企业。这对企业只是一种软约束，企业可以按政府的引导决策，也可以不按政府的引导决策。例如，在经济繁荣时，政府加息，目的是希望企业减少投资。但如果企业要增加投资，也不违法，政府无可奈何。只不过在企业对自己的决策完全负责的情况下，这种引导是有效的。在我国现在的情况下，特大型国企仍不是这种企业，市场配置资源的方式还没有起到决定性作用。仅仅靠经济手段，引导作用极为有限，政府就不得不采用行政手段，用“一刀切”的方法来调控经济。从去年底到今年，经济过热，政府并没有采用加息这种经济手段，而是用严格土地审批和停止贷款这种行政方式来抑制经济过热。这对企业的决策与运行就有至关重要的影响。尤其是对那些经济较为落后的地区以及实力并不强大的民营企业影响更大。企业在作出各种决策时要把这种行政式调控作为一种随机冲击。随机冲击就缺乏规律性，难以预期。这加大了企业决策的困难。

市场经济是一个法制经济，政府应该依法来干预企业行为。我们市场经济尚且不完全的另一个表现就是立法不健全，法律缺乏可操作性以及执法的困难。这使企业的决策与经营遇到了更多市场经济下不应该有的困难。以税收为例，政府应该依法征税。如果税法是一清二楚的，企业可以知道自己应该纳多少税，并在作出决策时考虑到这一点。但我们现

在显著的问题有两个。一是在税收之外还有政府各个部门的收费，在有些地方政府的收入中，收费甚至大于收税，许多收费并没有法律依据。由地方政府或其个别部门决定，有相当大的随意性，也并不合理。企业在作出决策时很难考虑到这一点。各种苛捐杂费加重了企业的负担，甚至逼迫企业赞助地方政府各种活动的事也常有发生。二是税法本身还有许多条款不符合市场经济的规律。例如，不同所有制企业，内资与外资企业税赋的不平等，税法本身较为混乱等等。这种不规范的税法当然不利于企业的决策。

政府依法用管制方法来限制企业行为是各国的惯例。但我们的许多管制也是非规范的。管制的作法之一是进入限制，这对规范市场、打击假冒伪劣、保护消费者利益是必要的。市场经济各国主要用资格限制，即规定进入资格，政府审查申请者的资格，符合有关规定者可以进入。但我国往往是采用个案审批。进入资格的规定并不具体，执行中就会形成审批者“说你行你就行，说你不行你就不行”的情况，企业不得不走非正规路了，甚至贿赂审批人员。这也使政府的权力过大，制约了企业的发展。

市场经济本来应该是能交给市场的尽量交给市场，市场做不了的才由政府做。但在我国，对企业的限制还相当多，这就限制了企业决策自由。就价格而言，政府该管的只应该是那些自然垄断行业涉及普通百姓基本生活保证的产品，如自产水、天然气等。但我们的许多价格，如民航机票、旅馆甚至电影票都在政府价格管制范围之内，企业的定价权大大缩小了。就资本市场而言，应该对所有企业平等开放，但现在民营企业难以进入资本市场。类似这样的情况在我国还相当普遍。

(3) 社会环境：社会环境分析，就是对我们所处的社会政治环境、经济环境、法制环境、科技环境、文化环境、语言环境、卫生环境等宏观因素的分析。社会环境对我们职业生涯乃至人生发展都有着重大影响。通过对社会大环境包括国际、国内与所在地区3个层次的分析，来了解和认清国际、国内和自己所在地区的政治、经济、科技、文化、法制建设、政策要求及发展方向，以更好地寻求各种发展机会及道路所谓社会环境分析，就是对我们所处的社会政治环境、经济环境、法制环境、科技环境、文化环境等宏观因素的分析。社会环境对我们职业生涯乃至人生发展都有重大影响。通过对社会大环境包括国际、国内与所在地区3个层次的分析，来了解和认清国际、国内和自己所在地区的政治、经济、科技、文化、法制建设、政策要求及发展方向，以更好地寻求各种发展机会。

(4) 全国就业形势：现在社会高等教育高增长率、社会总就业形势紧张和劳动力市场严重分割。高等教育高增长率反映的是毕业生数量增长的速度,适度的超前发展是有益的,但过度的超速只会得不偿失。大众化教育毕业生太多了,遍地都是,但工作少,竞争就很激烈。因此国家不再负责包分配,毕业生必须自己去寻找工作。劳动力市场信息又杂又多,找工作很不容易,社会总就业形势紧张是我国目前的一个重大社会问题,毕业生就业问题是很重要的一部分。

我国毕业生就业工作的方针政策始终是贯彻统筹安排、合理使用、加强重点、兼顾一般和面向基层、充实生产、科研、教育第一线的方针,在保证国家需要的前提下,贯彻学以致用,人尽其才的原则,国家采取措施,鼓励和引导毕业生到边远地区、艰苦行业和国家急需人才的地方去工作。近几年,随着学校扩招,毕业生数量快速增加,而社会

需求较弱,加之相关体制等因素,出现了供需结构矛盾。为此政府曾多次下文强调,高校毕业生是我国人才资源的重要组成部分,是实现科教兴国战略和可持续发展、全面建设小康社会的重要力量。这些对合理开发人力资源和有效配置大学生资源,促进社会发展起到了十分重要的作用。

但是,长期受计划经济体制的影响,国家的宏观调控并没有与市场有效的结合起来,存在缺位现象。正如我国西部地区的现状和垄断性行业的存在,极大地制约了毕业生就业。大学毕业生是个人收益较高的群体,有着较高的收益期望,“人往高处走”是人之常情。由于西部地区经济落后,发展缓慢,必然增加个人发展的机会成本,使得大学毕业生都向往经济较好的东部沿海地区,即“人才东南飞”。因此,急需人才的西部却“门前冷落车马稀”难以吸纳人才,而东部地区却是人满为患,一定程度上造成了大学生人力资源的浪费。同时,由于改革的不彻底,垄断性行业收益水平较高,故大学毕业生都期望进入垄断行业,由此产生了激烈的竞争,这在一定程度上影响了大学生去西部、到基层创业观念的形成,由此,在垄断行业出现“挤占效应”或“人才高消费”的现象也就不足为奇了,这种现象,极大地浪费了企业(单位)的资源,这一切都需要政府的公共政策安排来加以调节和干预。

目前我国学校主要分为教育部直属学校,国务院有关部委直属学校和各省、自治区、直辖市所属学校,按照现行高校管理体制,毕业生就业采取在国家宏观调控下,实行分级负责,相互调剂的办法,全国高校毕业生就业由教育部归口管理。到目前为止,已形成了职责明确、条块结合的毕业生就业管理体制,在实践中起到了一定的积极作用,促进了各地积极为毕业生就业创造条件、提供优惠。然而,也正是在这样的情况下,各地政府、教育主管部门,为了满足本地毕业生的就业,减轻社会压力,而制定了一系列相应的政策屏障,实行地方保护主义,诸如户口限制、地方垄断、本地生源优先等,一定程度上阻碍了毕业生就业。

教育服务的生产与供给混同的制度,不适当当前大学生市场化就业的需要。教育服务是高等教育产业的主要产品,在此,我们引入教育服务的生产和教育服务的供给。就业指导制度令人担忧。学历证书不能有效反映大学毕业生的职业能力等“信息”。我国高等教育中的学历证书制度注重对知识的教育,但缺乏有针对性的职业能力教育。自主创业制度门槛过高。公共就业服务缺位

(5)大学生就业形势:于当前大学生而言,对于就业,我的看法是没有可比性,主要是靠你自己的能力来解决你的就业,如果你大学没学到任何东西的话,你的就业形势能乐观吗?当然,我和里说的是一般情况,如果你家条件好的话,那又不一样了。主要还是看自己有什么本钱去应对企业的考核。其实在这个社会上还有许多的岗位,只是你愿不愿意去做的问题。对于就业,可以说严峻也可以说宽松。主要是根据你的剑直观和人生观来决定你的看法。也许我说的不一定正确,将就着参考一下得了。

## 2. 行业分析

### (二) 微观环境分析

#### 1. 家庭环境分析:普通家庭,有太多资金,主要靠自己在企业找工作

2. 学校环境分析：目前，大连大学已经进入了“调结构、建特色、上层次”、努力创建全国一流教学研究型地方大学的新的发展阶段。学校工作的指导思想和奋斗目标——全面贯彻党和国家的教育方针，坚持以科学发展观为指导，继续实施“质量立校、人才强校、文化兴校、依法治校”的办学方略。以学科建设为龙头，以提高教育质量和服务地方能力为重点，以队伍建设和大学文化建设为支撑，以特色建设和内涵发展为主题，以体制改革和机制创新为动力，凝练学科方向，转变发展模式，立足大连，服务辽宁，面向全国，培养“会做人、能做事，会学习、能创新”的高素质应用型人才。到2015年，力争实现博士学位授权单位的突破，初步建成规模适度、质量优异、结构合理、特色明显，优势突出，部分学科居于省内领先地位、综合实力处于国内地方高校一流水平的教学研究型地方大学。

3. 专业环境分析：本专业既注重对学生基础理论和知识的培养，又注重对学生实践及实操能力的培养。教学内容始终以社会需求为导向，通过工学结合，项目导向和任务驱动等教学模式，以及校内生产性实训车间、顶岗实习等多种形式，大力提高学生的职业能力，使学生在毕业时就具备了所从事岗位的职业能力，实现零距离就业。本专业第一学年不分专业方向，主要在学校学习电子技术职业基础技能。第二学年，根据个人兴趣，经专业及职业生涯规划指导老师指导选择电子产品工程技术或电子质量管理技术专业方向，学习本专业方向的职业核心技能；第三学年，主要进行电子技能综合实训及技能拓展训练，并进行校内或校外的顶岗实习及毕业设计。应用电子技术专业主要面向现代电子产品生产企业从事电子产品的生产及组织管理（电子产品的新产品的导入、试产的安排、生产指导，现场异常问题处理，生产工艺的改善、产品性能及结构方面的改善、工艺指导书的编写等。典型的就业岗位有：**PE(Production & Process Engineer)**工程师。电子质量管理技术专业方向就业主要面向现代高科技电子行业从事电子产品设计开发、生产制造、品质检验及控制、电子产品原材料的质量检验及出货检验等。典型的就业岗位有：**QE(Quality Engineer)**工程师。

### （三）职业分析

#### 1. 职业分类

#### 2. 目标职业及要求

##### （1）目标职业：自动化设计师

##### （2）要求：

知识要求：电气工程、控制科学与工程、计算机科学与技术。电路、电磁场、模拟电子技术、数字电子技术。

能力要求：具有较扎实的数学、物理等自然科学基础，较好的人文、社会科学基础和外语综合能力。

素质要求：稳重，细心

(四) 职业环境分析总结

### 四、职业决策

(一) 职业生涯规划目标

1. 短期的职业目标：完成学业，并达到优秀水平
2. 中期的职业目标：找份工作，积累经验
3. 长期的职业目标：经过经验积累，等一切的积累，开创自己一分事业
4. 人生目标：努力做到更好让自己最终过上稳定的生活

(二) SWOT分析

为了实现目标，对自身和环境进行了综合分析，见表4-1。

表4-1 SWOT分析

自身优势	自身劣势
慎思，执着，爱拼搏，爱学习	容易冲动，固执
环境机会	环境威胁
国家大力发展技术型人才，因此对我所学的专业是件有利的事	大量的大学生的竞争，通货膨胀，经济比较低迷，因此，对于未来的发展也是一场挑战

(三) 职业发展战略

根据SWOT分析，制定总体发展战略，具体见表4-2。

表4-2 发展战略

	自身优势	自身劣势
--	------	------

环境机会	缺少大量的技术型人才，我可以借此机会来努力提高自己的有关知识，来实现自身价值	自身的实践能力弱
环境威胁	人才饱和	太过于固执

### 五、计划与路径

(一) 职业发展路径

(二) 职业生涯规划实施方案（学校篇）

表5-1 大学职业生涯规划实施方案

年级	基本目标	具体目标	措施
大一	学业	文化基础课、英语四级	认真听课，不早退，认真做笔记，并且保持经常看笔记
	生活成长	良好生活习惯、健康的兴趣、正确的交友观、财务、时间、人脉、自我管理能力的提高	养成乐于助人的习惯，不要太害羞，大点一点
	社会实践	校园社团、公益活动、	多参加活动来锻炼自己
大二	学业	专业基础课、英语六级	补充知识，积累词汇，增加阅读量
	生活成长	思想道德培养	关系他人

	社会实践	社会实践、兼职	在课余时间找一份兼职
大三	学业	专业课	不断复习，最终达到生化
	生活成长	礼仪、演讲、沟通技巧	多参加活动，多参加比赛来锻炼自己
	社会实践	见习实习、参加企业活动	努力完成自己的工作，从中获取经验
大四	学业	毕业论文、未来发展有关的知识和技能	在图书馆里，来吸取知识
	生活成长	了解社会和职业	在工作中锻炼自己
	社会实践	参加企业工作	认证完成工作

### （三）职业生涯规划实施方案（职场篇）

1. 职业生涯早期：在学校里，认真学习文化知识，完成英语四级考试，拿到各类职业证书，努力的在业余时间在学习一门课程
2. 职业生涯中期：在毕业之后，在工作中找到进一步的人生方向
3. 职业生涯后期：在各类经验中，与资金完备后，结合市场，社会的发展，实施自己职业规划的最终目标

## 六、评估与修正

### （一）评估方案

1. 目标问题：把问题想得过于简单，没有结合实际出发
2. 方案问题：不透彻，不彻底，不严密
3. 执行问题：没有结合实际

### （二）修正方案

1. 方案一：如果就业前景不算太好的情况下，可以考虑考研，在上一城楼
2. 方案二认真的捉一次书面计划，结合实际

## 结束语

一： 因此，人生规划对于人的一生来说至关重要。生命无法再来一次，一个人也没有权力去选择自己的出身，但是个人生涯是可以改造的，我们人生的剧本是可以自己编

写的。职业是跨越一个人一生的事业，规划职业其实也就是在规划自己的一生，认真规划，并加以实施，你的人生便会充实。但只会说华丽的言语是没用的，只有用实际行动才能取得成功。我相信一分耕耘，一份收获。我，期待收获的季节。

二： 天下没有免费的午餐，一个人，要想有所作为，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。 每个人心中都有一把小刀，雕刻着理想、信心、追求、抱负。每个人心中都有一睡森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。

三： 很多人都说，人生像一场戏。但我认为，真实的人生没有办法像演戏一样，戏演得不好可以重演，但真实的人生走歪了就不能“重演”。

四： 这就是我对自己的规划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛勤的汗水都是不可能实现的。美丽的花朵背后是枝叶的风霜雨露，参天大树的下面是纵横百错的根系，成功人士的背后是辛勤的汗水和多少个不眠夜……