

系（部、院）##职业技术学院机电工程系

专业 机械制造与自动化

班级 ###班

姓名 ###

第一章 认识自我

二十一世纪的中华大地充满各种人才发展的机遇。我们这个专业的就业还比较好，工作好找，只是前期工资不高，但是这个是需要累计经验的，越老工资越高！

1. 个人基本情况

性格特点：性格外向，待人诚恳，交际能力良好

做事认真，能吃苦耐劳，有良好的学习能力

2. 职业兴趣：

做一名机械工程师是我的第一职业兴趣！做一名机械工程师需要具备基本的机械加工工艺知识，比如机床选择、刀具选择、切削参数、走刀路径；基本的动手能力，而我正是从小就开始锻炼自己的动手能力，拆装、修理方法的选择对我来说基本上从小就开始学习，并且已经有了自己独特的方法。做这一方面还需要注意经验积累与总结，这样才能不断提高自己的能力，我会不断地虚心向老师傅学习，从而不断纠正自己的不足。

3. 职业能力及适应性：

有创造性，能发挥个人智慧和支配性。在工作中，有热情，喜欢在工作自由展开想象，做事倾向于追求完美，但也追求新意；胆大，爱冒险，希望有独立主见；对过程和目的都有兴趣，但对教条的制度并不感兴趣，喜欢随机应变，往往根据环境变化而变化个人的策略，具有

强烈的内心感受性和言语表达能力；喜欢出入公共社交场所，喜欢说服和劝导他人的活动。

4. 职业人格：

高度的责任心、团结协作、勇于创新、认真细致、勤奋好学、坚毅自信、严于律己

5. 职业价值观：

崇尚独立，注重关系期望在工作中能够独立工作、独立决策，而且能够表现出自己的创新，发挥自己的责任感、自主性。而且能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行。

6. 胜任能力：

心理素质较好，能够在困难中及时找出自己身上出现的问题，并且努力寻求解决问题的方法，相信方法总比困难多！

第二章 职业生涯条件分析

1. 家庭环境分析

爸爸、妈妈和我组成了这三口之家，爷爷和奶奶不和我们一起住。父亲是一名小工，月收入两千左右；母亲在工厂流水线上上班，月收入一千左右。家里经济状况不是很好，父母一直给我以关爱和生活上的支持与鼓励！爸妈对我的期望就是将来能够像大鹏鸟一样展翅飞翔！而我自己也对自己严格要求，以使自己毕业后能够找一份好工作。

2. 学校环境分析：

我现在就读的邢台职业技术学院为全国首批 28 所“国家示范性高等职业院校建设计划”立项建设院校之一，是河北省唯一入选的职业技术学院。“十一五”期间，学院将利用成为高职院校“211”的契机，秉承“明德励志、博学精技”的校训，以汽车、服装、机电、建筑、电子、旅游等为重点构建符合河北省主导产业发展的专业体系不断创新培养模式，立足河北、面向全国为社会培养高技能、复合型人

才。学院设有汽车工程、服装工程、机电工程、电气工程、信息工程、建筑工程、艺术与传媒、经济管理、资源与环境、外语等 10 系 3 部，开设服装设计（工程方向）、汽车检测与维修、数控技术、电气自动化技术、计算机应用技术、建筑装饰工程技术、建筑工程技术、市场营销、冶金技术、商务英语等 47 个专业。学院教学设施完备，馆藏图书万余册。学院按照“质量立院、特色兴院、人才强院”的发展战略，依托行业优势，坚持以市场为导向，以能力为本位，以产学研结合为途径，培养具有良好素质的技能型人才。

3. 社会环境分析：

机械制造与自动化已是当今世界机械工业技术和产品发展的主要趋向，也是我国机械工业发展的必由之路。然而，我国现有的机械专业人员的知识结构与当今机械工业的发展极不相称。学机械专业的，对电子、自动控制技术懂得较少；学电子专业的，对机械专业知识掌握得也不多，不能将机械与电子进行有机的结合。在科学技术竞争激烈的 21 世纪，对我国机械行业 40 余万家企业而言，机械制造与自动化专业人才就是保证其生存的“新鲜血液”。

高等学校中与机械制造与自动化相关的专业有机电一体化、材料成型及控制工程、数控、工业设计、过程装备与控制工程、自动化、电气工程及其自动化等。

4. 职业环境分析：

（1）行业分析

为了振兴我国装备制造业，加快缩短与国际先进国家的差距，2009 年国务院审议并原则通过了装备制造业调整振兴规划，机械行业存在广阔的发展空间。

机械行业与固定资产投资密切相关，因国家固定资产投资结构的调整、机械各子行业发展程度的不同，相对而言，发动机设备、航天航空设备及机床设备处于成长期，而船舶、工程机械及港口设备则已接近成熟期。行业面临并购整合与重新洗牌。我国机械行业跟国际上已相当成熟的同行业相比，行业集中度仍较低，没有明显的行业龙

头。随着国家政策的调整，机械企业的重组势在必行，而且应以组建大型企业集团为目的。

产品创新设计。在机械产品中融入信息技术和其他高新技术，提高产品质量、技术含量和附加值。我国机械工业产品整体上技术含量水平偏低，与发达国家相比存在着 5-20 年左右的差距。必须广泛全面地应用信息技术，加快产品更新换代，提高产品技术含量，缩短与国际先进水平的差距，在机械产品中融入传感器、单片机、微处理器、PLC、NC、数字通信接口以及激光等现代信息技术和高新技术，提高产品的机电一体化、数字化、智能化和网络化的程度，使产品的技术含量、知识含量、附加值得以提高，以满足现代社会各行各业用户对于机械产品和机械装备的需求。

(2) 职业分析

我在学校所学的专业是机械制造与自动化，是一个近年来还比较热门的专业。毕业后就业方向大概分析有下面这几类：

A、制图员，一般也从事一些设计工作，主要是跟着师傅，要天天改图，输图。需要具有学好 pro/e 和 CAD 等一些制图软件，工作不是很累，但需要有一定的经验。

B、设计员，当然也要画图，可以学到很多设计知识，有前途，但这个工作得有相当强的技能知识和工作经验；

C、机械维修，现场工作，可以学到不少东西，靠自己的技术干些实实在在的活。

d、机械销售代表，需要了解产品知识，要口才了得，会处事。

e、一线机械加工人员，如果你技术够好，且操作数控机床类，相当不错；

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定:

内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
学习能力强, 班级群众基础好, 父母、亲人、班主任关心, 做人憨厚, 动手能力强。做事仔细认真, 严肃律己, 友善待人, 做事锲而不舍勤与思考, 恒心十足。	目前家庭经济状况较为窘迫, 心态欠佳, 交际能力一般, 有待大步提高。做事较为死板, 纯属埋头实干型, 并缺乏创新, 缺乏果断。	
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
具有使工作有趣, 让人兴奋的能力	难以作出决定, 面对时机把握不住。	
分析	渴望合作, 以真实准确的方法帮助人	由于专业热门, 每年都有大量的大专院校的机械制造与自动化专业毕业生, 所以就业形式比较严峻。

结论:

职业目标: 争取成为一名机械工程师。

职业发展策略: 完成大学课程并且精通一门专业课程学习积累专业知识以便以后更好的投入工作。英语通过国家英语等级 B 级考试, 计算

机过国家等级一级考试，学会用计算机模拟机械设计的各种技巧考CAD制图证书、pro/e证书。积极参加机械类设计比赛和努力获取奖项。

职业发展路径：第一年以学习为主。第二年学习同时不断积累经验拿到机械工程师职称。搞好人际关系，适应工作环境，在技能方面不断强化自己。学习他人经验。多多实习进一步提高技能，积累经验。尽一切力量自接本，为以后更好发展打好基础。

计划名称	总目标	分目标	内容	计划内措施 (参考)	策略和 (参考)	备注
短期计划 (大学计划)	完成大学课程并且精通一门专业课程学习积累专业知识以便以后更好的投入工作。	暑假：机动车驾驶证。去一些机械制造业的车间兼职学习一下实践能力。	如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等	大一以适应大学生活为主，大二以专业学习和掌握职业技能为主		职业生涯规划是一个动态的过程，所以我将根据实施的情况及突发情况进行及时地评估与整。
中期计划 (毕业后三年计划)	凭自己的双手挣钱还清上大学的贷款	第一年开始还款，三年之内还清	提高交际能力，学会怎么和别人相处，适应新环境，从中	积极参加院里及系里举行的公众活动，锻炼自己的表达与沟通能力		通过与更多的人交流，学习更多的知识，从不同的人身上

学被动式的
学习向大学
的主动式学
习的转变。

取长补短。

长期计划 (毕业后十年或以上计划)	在实际工作中不断锻炼自己的工作经 验,五年内熟练掌握一门实 践技术	加入大型的机械公司,争取七年内成为企业的管理人员	建立较大规模的客户群体,成为同行业中的中坚力量	协助总经理发展整个公司(内部管理、售后服务、顾客群培养)	虚心学习、坚持不懈,拓展并维持积累的客户。
----------------------	---	--------------------------	-------------------------	------------------------------	-----------------------

2. 职业目标的分解与组合

第四章 具体执行计划

本人现正就读大学一年级,我的大学计划分为四个阶段:

1. 短期目标的具体实施计划:成为机械专业的优秀毕业生,便于去一些大型的公司。

2. 中期目标的具体实施计划:经过一年的学习与成长,对自己的专业就业率、市场人才需求状况有了一定的了解。从而扎实学好专业知识技能,毕业后,找到专业对口的工作。必要时,应积极学习专

业外的各行业知识，多一门技能，就多一碗饭吃，将来专业不对口时也不至于没工作。

3. 长期目标的具体实施计划：在平时的学习、讨论中，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性；学习写简历，求职信，了解搜集工作信息的渠道。最后预习或模拟面试，利用学校提供的条件，了解用人单位信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地在做好充分准备的前提下去应试。能够为自己的年大学学习生涯交上一份力自己满意和所有关心我的人满意的完美的答卷。

4. 人生总目标的具体实施计划：在工作中从小事做起，注重团队合作的重要性不断取得和自己以后计划从事职业的相关资格证书和工作经验，为以后工作做好准备！同时注重自己的人际交往，发挥自己的主观能动性，充分展现自我！

第五章 评估调整

1. 评估的内容：

(1) 职业目标评估：职业生涯规划是一个动态的过程，所以我将根据实施的情况及突发情况进行及时地评估与整。

(2) 职业路径评估：假如我一直不能成为一名优秀的机械制造人员，我将从事机器产品的服务，如机械产品的维修与销售。

(3) 实施策略评估：假如我表现出色，取得良好业绩且为企业创造了丰厚利润却得不到提拔，我将在自荐无果的情况下选择新的单位。

(4) 其他因素评估：假如家庭出现意外且不得不做出唯一选择时我将先选择家庭后选择事业。

2. 评估时间：

在一般情况下，我定期（一年或半年）评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

结束语

华山再高，顶有路走，即使自己家庭状况多么困难；即使当前社会就业形势多么严峻，我都会昂首挺胸，朝自己定下的目标，勇敢、自信地努力前进。我只相信“行百里者半九十”，不经一番风霜雪，又哪得梅花吐清香，成功只垂青有充分磨砺充分付出的人。风雨之后，美丽的彩虹定会先现在眼前。未来掌握在自己手中，未来，得靠自己去打拼。自信是永恒的动力。我不是天才，但我只相信三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！