

职业生 涯规划

启程

2014年4月7日

姓名：周富伟

性别：男

学号：201110638

学校：南京工程学院

院（系、部、中心）：机械工程学院

专业：机械设计制造及其自动化

班级：流体（卓越）111

书名：职业生涯规划

邮箱：zfw34@163.com

QQ：1067325429

手机：156015123456

前言

全入了大学生活，我们的生活空间自由大了，很可能会因无目标而迷失方向，给自己制定了目标，就有了启航的方向。因此我们需要进行大学生职业规划，更好地规划我们将来的职业生涯！这样才能使自己能够有目标地学习，有目标地工作，有目标地生活，使自己每一天都过得那么有意义，那么实在，让自己不会虚度人生！

目录

前言	2
一、自我认识	4
1、个人基本情况	4
2、个性特点	4
3、知识与技能	5
4、职业兴趣	6
5、职业能力	8
二、环境分析	9
1、家庭环境分析	9
2、学校环境分析	9
3、社会环境分析	10
三、职业定位	15
1、SWOT分析	15
2、职业目标	16
四、计划实施	17
五、评估与反馈	18
1、评估内容	18
2、评估方法	18
六、总结	18

一、自我认知

1、个人基本情况

姓名：周富伟

性别：男

年龄：22

出生日期：1993年3月11日

籍贯：江苏南京

民族：汉

学历：本科

就读学校：南京工程学院

2、个性特点

1.心思缜密，丰富的想象力，接收新思想快，善于寻找新方法，理解能力强，有一定的表现力，有时行事优柔寡断。

2.喜欢与人交往和互动，对单纯的做事情感到无聊从而没有耐性，但感兴趣的事一定能够坚持下去。

3.向往成功，希望在帮助别人的同时获得自我价值的肯定。

4 以认真积极、乐观向上的态度对待每一件事，这样不容易被外界不利因素影响。

3、知识与技能

①主修专业

专业名称：机械设计制造及其自动化（流体传动与控制）

培养目标：本专业培养适应经济建设和社会发展需要，德、智、体全面发展的，具备较扎实的理论基础，较宽的知识面，掌握机械设计、制造技术、电工电子技术和计算机应用的宽口径“应用型”高级机械工程技术人才。

主干课程：液压元件、液压传动系统、液压控制系统、机电传动控制等专业课程并参加专业技术实践。

就业方向：本专业毕业生可在科研院所和机械制造及液压气压元件制造企业从事机械装备的机电液传动与控制系统的生产制造、研究开发、产品测试与维修、数控编程与加工、管理与销售等方面的工作。

②实践经历

- 1、多次参与学校科学研究实验
- 2、南京 XX 厂实习经历

③其他

计算机能力一般，会使用 CAD，Solidworks，C++等
英语 CET6 等

4 职业兴趣

通过《rccp 通用职业匹配测试量表》理论测得我的职业兴趣

测试项目	得分
R（现实）型	18
I（研究）型	26
A（艺术）型	24
S（社会）型	28
E（管理）型	20
C（常规）型	8

SIA

社会学家、心理咨询者、心理学家、政治科学家、大学或学院的系主任、大学或学院的教育学教师、大学农学教师、大学工程和建筑课程教师、大学法律教师、大学数学(医学、物理、社会科学、生物科学)教师、研究生助教、成人教育教师

SAI

图书馆管理员、小学教师、幼儿园教师、学前儿童教师、中学教师、师范学院的教师、盲人教师、智力障碍者教师、聋哑人教师二学校护士、牙科助理、飞行指导员。

ASI

音乐教师、乐器教师、美术老师、管弦乐指挥、合唱队指挥、歌星、演奏家、哲学家、作家、广告经理、时装模特。

AIS

画家、剧作家、编辑、评论家、时装艺术家、家具设计师、包装设计师、布景设计师、服装设计师、新闻摄影师、男演员、文学作者。

ISA

实验心理学家、普通心理学家、发展心理学家、教育心理学家、社会心理学家、临床心理学家、目录学家、皮肤病学家、精神病学家、妇产科医生、眼科医生、五官科医生、医学实验室技术专家、民航医务人员、护士。

IAS

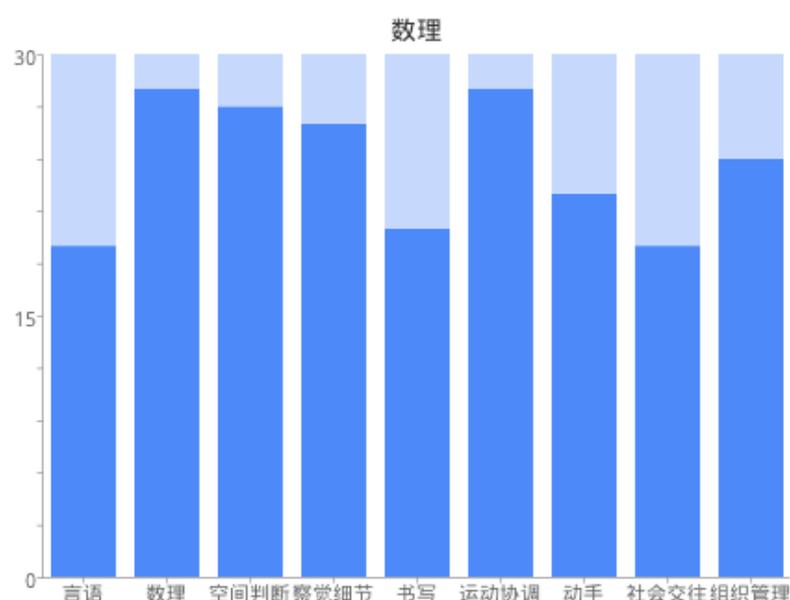
普通经济学家、农业经济学家、财政经济学家、国际贸易经济学家、实验心理学家、工程心理学家、普通心理学家、哲学家、内科医生、数学家。

由表格可以看出，我对于社会型、研究型以及艺术型

的工作较为适合，对于现实型和管理型的工作我不太能够胜任，而常规型的工作更加不能胜任。

由我自身来说，我对于自己感兴趣的事一定会去做并且能够做好，而不感兴趣则完全没有耐性。现实型和管理型还能够接受，但是常规型过于枯燥，我很难有把握做好，我个人偏好于艺术型或者研究型的工作。

5、职业能力



通过职业能力测试，我的较为擅长的能力为数理能力(N)、运动协调能力(K)、空间判断能力(S)。

我个人也认为自己的协调能力、数理能力、空间判断能力较强。

二、环境分析

1、家庭环境分析

我家是三口之家，父母的教育水平一般，但是小时候父母对我要求很严格，造就了我现在的性格，父母虽然教育水平一般，工作也一般，但是可以正常给予我学习及生活所需要的物质，这样我可以安稳的学习，不会因为物质的不足造成失败。父母也对我赋予很多希望，这既是压力也是动力，良好处理能指导我前行。

2、学校环境分析

南京工程学院办学历史始于 1915 年，位于历史文化名城南京，从姑苏爱河桥边到沪上吴淞江畔，再到金陵石头城下，学校历尽沧桑却又风采依旧。南京工程学院是全国高等学校教学研究会副理事长单位、全国应用型本科院校专门委员会主任委员单位和中国产学研合作促进会常务理事单位、全国特需硕士专业学位研究生培养单位联盟、国家“卓越工程师教育培养计划”首批试点高校和国家“CDIO 工程教育模式改革研究与实践”试点高校之一。2010 年校办产业销售总额已超过 10 亿元。经过近百年的办学历程，先后为国家经济建设和社会发展培养和输送了 10 万余名各类工程技术专业和管理人才。

经过近百年的办学历程，如今的南京工程学院已成为

一所以工学为主的高等工程应用型本科大学，学科专业涵盖工学、经济学、管理学、文学、理学、法学等。在长期的办学过程中，学校秉承依托机械、电力、核工业等行业办学的优良传统，遵循高等教育发展规律，着力发展应用型本科教育，不断深化教育教学改革，努力推进产学研相结合，形成了“学以致用”的办学理念和校企合作、产学研相融、注重实践的应用型本科人才培养的鲜明特色

3、社会环境分析

机械设计制造及其自动化行业现状

有关专家介绍，近年来我国大型工业逐渐在复苏，社会对于精通现代机械设计与管理人才的需求正逐渐增大，像北京交大机械与电子控制工程院的就业率近几年一直保持在 90%以上，生一次就业的结构和地域都非常好。今后一段时间内，机械类人才仍会有较大需求，具有开发能力的数控人才将成为各企业争夺的目标，机械设计制造与加工机械专业人才近年供需比也很高。

机械设计制造及其自动化就业远景

机械类机械专业主要包括机械设计制造及其自动化、材料成型及控制工程、工业设计、过程装备与控制工程等。不少同对该类机械专业的就业机械专业前景存

在着误解，认为该类机械专业的对口工作看起来不太“体面”。其实，他们都忽视了机械类机械专业所具备的广度适应性，比如在设备维护、数控维修、环保设备设计等领域的应用。同时，机械类机械专业还涉及不少交叉科，通过这些知识的积累，也为跨机械专业、跨行业就业提供了强有力的保障。

该类机械专业要求同学们具备敏锐的感受力和独特的创造力，富于想象力，并具备较强的动手能力。其实，机械类机械专业也并非全部都只是和硬梆梆的机器打交道，比如工业设计机械专业，就是一门和艺术相关的机械类机械专业。“什么是工业设计？”有人认为，工业设计就是简单的包装。其实不然，工业设计是属于对现代工业产品、产品结构、产业结构进行规划设计、不断创新的机械专业。它是科研成果转化为产品，形成商品，符合需求，有益环保的核心过程，是技术创新和知识创新的着陆点，是产品、商品、用品、废品相互转化的系统方法。该机械专业就是培养具备工业设计的基础理论、知识与应用能力，能在企事业单位、机械专业设计部门、科研单位从事工业产品造型设计、视觉传达设计、环境设计和教学、科研工作的应用型高级专门人才。工业设计在一件产品的价值里占多大成分，不大容易量化，因为它是蕴

含在里边的，是一个软价值。国外有些类似的比方，如美国有这样一个说法：企业里如果投资于技术设备更新带来了效益的话，那工业设计带来的效益是它的5倍。这样说来，工业设计师的重要地位也就不言而喻了。又比如材料成型及控制工程是材料、机械、控制、计算机等多学科交叉融合的工程技术机械专业，主要研究金属材料、非金属材料、超导材料、微电子材料及特殊功能材料的成型设备与工艺、成型过程的自动化与智能控制、质量检测 and 可靠性评价等。随着各种新材料在各行各业中的广泛应用，加之我国新材料行业的产业结构调整与材料成型设备新技术的发展紧密相关，因此对既有材料科学知识，又能掌握材料成型设备设计和制造技术的高级科技人才的需求将有所增加。而过程装备与控制工程是集机械工程、化学工程和控制工程等多学科于一体的交叉机械专业。强调以计算机应用为平台，使工艺、装备和控制紧密结合，侧重于阀门密封、低温与制冷、压力容器等过程装备与控制成套技术的设计开发及应用。过程装备与控制工程机械专业的同学接受了正规的机电一体化训练，具备机械设计、电子控制和管理等各方面知识，是企业 and 研究机关的抢手人才。

机械设计制造及其自动化专业就业风向标

毕业生就业率：92.01%。

热门分析：

它是以培养现代机械工程师为目的的专业，也是我国高校开设得最久的专业之一。多年来，它长盛不衰的奥秘就在于：无论一个社会的文明发展到何等程度，都离不开机械制造，它是人们物质生活用品供应的基本保障。

考生类别：理工类。

就业前景：

主要到工业生产第一线从事机械制造领域内的设计制造、科技开发、应用研究、运行管理和经营销售等方面的工作。

就业分布最多五省市：北京、上海、浙江、辽宁、山东。

毕业生就业分布统计：

就业行业或部门

百分率

国有企业 34.35%

录取研究生 14.68%

民营及私营企业 12.59%

其他事业单位 1.10%

高等学校 1.23%
机关 1.24%
科研设计单位 7.94%
三资企业 12.14%
部队 3.54%
中小学及其它教学单位 0.99%
出国 1.43%
自主创业 0.43%
金融单位 0.25%
医疗卫生单位 0.08%

注：本专业的各方向及就业率分别是：
机械制造工艺与设备 88.68%、
机械设计制造 82.72%、
汽车与拖拉机 81.61%、
机车车辆工程 91.44%、
流体传动及控制 84.53%、
真空技术及设备 88.89%、
机械电子工程 88.44%、
设备工程与管理 85.63%、
金属材料与热处理 87.23%、
铸造 84.47%、
塑性成型工艺及设备 92.46%、

焊接工艺及设备 92.79%。

机械是目前就业率很高的专业，但是赚钱多少要看你以后的能力，一般研究生在北方 4000 左右，本科生 3000 左右。

三、职业定位

1、SWOT 分析

内部环境因素	
优势因素 (strenths)	劣势因素 (weaknesses)
职业兴趣、职业性格、职业能力、职业价值观与工程师这一职业相符 专业培养目标为与工程有关的职业 良好的身心条件让我能胜任研究设计性质的各类工作。 有较好的创新和想象能力，理解分析能力强 善于洞悉他人想法，迅速掌握问题的核心	实践经历不多 对某些非专业知识和技能掌握程度还不高 不够自信，表现力不强 不擅于交际

外部环境因素	
机会因素 (opportunities)	威胁因素 (threats)
国家高度重视科技发展， 及工程研究类职业 良好的专业基础 工程类需求较大 家庭支持	同类专业竞争相当激烈 学校对第一批工程专业培 养缺少经验 作为卓越试点班风险很 大，很容易成为失败品， 错过最佳时期

2、职业目标

因此我选择以工程研究类别为主要的职业，如专业工程师，工程师等等。

四、计划实施

时间	总目标	分目标	计划内容	措施
大学一年 级	大一结束 时完成课 余考试 (如计算	各科不能 有挂科 英语学分 尽早完成	基础知识 学习	认真上 课，完成 老师布置 的任务

	机、四级等等)			
大学二年级	基础知识成绩不能落后，有额外能力则尽早过英语六级等	不能有挂科选修课等学分尽早完成	基础知识学习以及课外知识探索	除去正常完成的任务应利用课余时间多看课外书了解知识拓宽视野
大学三年级	基础专业课	不能有挂科专业知识牢固掌握	专业知识	抽出时间学习复习专业知识
大学四年级	招聘会找工作等	完成应学的课程多走访各种与专业有关的企业了解全面为找好工作打好	专业知识工作	关注学校各种信息，一旦有招聘会之类的一定要去了解，对一个企业要

		基础		全面了解
--	--	----	--	------

五、评估与反馈

1、评估内容

计划任务完成的情况（如专业成绩如何、学习成绩如何、实践经历、企业实习等等）

2、评估方法

分为自我评估和他人评估：自我进行评价看完成的任务程度以及等第等等，他人评估则是由老师、家长、同学等对自己历年来的表现做出正确评价。之后自我反思和完善。

六、总结

一个人想要获得人生的成功，没有规划是不行的，没有目标的人就像推磨的驴一样，忙碌一生却只是在原地转圈圈。今天站在哪里重要，但更重要的是你下一步迈向哪里。在做这次职业规划之前我只知道要完成大学学业，如何完成，都没有明确的实施策略，更别说职业实施策略了。通过这次职业规划生涯的设计过程，我明确了职业目标，设计了实施策略，并考虑到了备选方案。这使我不再感觉前方路一片迷雾。世界上唯一不变的东西就是变化，此后我还要根据环境的

变化，不断地评估和反馈，坚持不懈，从而保证计划得以实施。天生我材必有用，我的未来不是梦！