

职业生涯规划书

前言

人生如舟，生涯如水，水上行舟，不进则退！

有人说人生是过河卒子，只进不退，我认为人生如走炮，充分借助外界环境的条件，实现自我增值的目的。只有自我增值后才能发挥自己最好的实力，实现自己的目标！

在机遇与挑战并存的当今时代，我究竟该扮演一个怎样的角色？我的未来该如何规划？我应该如何抓住机遇？还有，我应该如何利用挑战进一步自我增值，使自己处于一个优势的地位？

耕耘和收获不一定成正比，但不耕耘肯定是没收获的！

有人认为耕耘苦，那是因为耕耘需要用艰辛的汗水去灌溉。有人说理想的重量太沉，那是因为理想装着昔日的辉煌与希望。

有目标的行走，可以避免走弯路，这样就达到了更有效的节省时间，盲目的行走，甚至快跑，可能造成的是南辕北辙！

假如把人生比作一场激烈的球赛，目标是球门，你的龙门方向在哪，自己首先要清楚方向，才能经过努力带球过场，最后射球的得分。而人生规划，就是让我们自己认清自己的位子然后更好地去射球得分。

目录

- 第一章、自我认识
- 第二章、环境分析
- 第三章、决策及行动
- 第四章、计划执行
- 第五章、评估与反馈
- 第六章、结束语

第一章 自我认识

（一）职业性格

我的 MBTI 类型是：ESFP

主要特征

1、对人和新的经历都感兴趣，因为你更多地是从做事情当中学习到东西，而不是从研究或读书中学习；喜欢投身于具体事物中，并从中学习，看重自己实际经历的一切，为此感到怡然。

通常：

- * 讲究实际、面对现实、与众不同
- * 善于观察
- * 看重眼前事物

2、依赖个人价值观做出决策，主要依赖自己和别人的情感做决定。善于处理人际关系，经常扮演和事老的角色。不少这类的人对孩子和动物有特别的温情。对人类行为观察得相当透彻，似乎能感知到他人需要，并能很快做出反应。尤其善于鼓动人们去应付危机。

常常是：

- * 宽容大量、乐观、循循善诱
- * 热情、富有同情心、圆滑得体

3、不喜欢规矩和程序的束缚，喜欢自在的选择自己喜欢的交往方式和处事方式。

给他人的印象

他人会感到与你在一起很快乐。你的饱满情绪和热情吸引了别人。灵活、适应性强、随和，又很好相处。很少事先做什么计划，自信能够遇事随机应变，当机立断。讨厌框框，讨厌老一套，总能设法避开这些东西。

总是在活动当中、在与环境周旋中学习。不喜欢理论和书面的说教。对于你来说，传统的学校可能是个会令人头痛的东西，但是如果明确了目标，并可以与研究的课题和人有某种交流的话，会做得很好。

别人一般这样看待你：

- * 足智多谋、可以依赖
- * 合群、爱热闹、爱玩耍、不做作

发展中需要注意的方面

1、需要注意发展你的情感和对现实的感知能力。

如果没有发展自己的情感，可能会在决策和与人交往时发生差错，缺乏衡量、评价和把握自己的机制。

如果没有发展你对现实的感知能力，可能会停留在从当前事件中所获得的信息上。那么你的判断就会很局限，特别是那些涉及到对他人有影响的决定时更是如此。

2、如果找不到机会运用自己的才能并使自己的贡献得到赏识，往往

会感到沮丧，还可能：

- * 变得注意力不集中，过于冲动
- * 难于接受和遵守时限
- * 把他人的行动和决定过于个体化

3、若过分地忽视理论思考和逻辑分析，那么就可能：

- * 看不到长远的后果而只根据自己及他人的眼前要求来采取行动

- * 回避那些复杂和模棱两可的情况
- * 把享乐置于义务之上

4、感到压力很大的时候，会被内在的极度消极处境所压倒。你会尽力对自己的消极处境做一番过于简单的整体解释。

总评

乐观开朗、随和友善、热情宽容，极其热爱生活，享受眼前的时光，会处处找到乐趣，并使事物由于你的喜爱而让别人感到有趣。了解正在发生的事情并积极参与，喜欢行动并努力促成事情的发生。很少让条条框框束缚自己的生活。认为记住事实比掌握理论更为容易。在需要丰富的知识和实际能力的情况下表现最佳。是团体活动中的优秀参与者，往往会用最干净利落的方式做事，并从中找到最大的乐趣。可能忽视理论思考和逻辑分析，需要注意发展情感和对现实的感知能力。

（二）霍兰德职业兴趣测试

我的选择依次为实际型(R)、社会型(S)、艺术型(A)。

实际型：(R)

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。

典型职业：喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对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）。

社会型：(S)

共同特征：喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德

典型职业：喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会

工作者（咨询人员、公关人员）。

艺术型：(A)

共同特点：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

典型职业：喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。不善于事务性工作。如艺术方面，音乐方面，文学方面。

(三) 卡特尔 16PF 测试



(四) 自我 SWOT 分析

Strengths (内部优势)	具有乐观、积极向上的人生态度
	待人真诚，热情
	工作认真，有把工作做好的强烈愿望
	通情达理，视觉实际
Weaknesses (内部劣势)	对长时间的工作缺乏耐心
	思想保守，缺少创新精神
	粗心，不注重细节
	对于计算机各项技能不熟练
	思考事情过于简单化，考虑不够全面
Opportunities (外部机遇)	在校的学生，可以利用学校里的无限资源
	电子行业是新兴产业，机遇很多
	身边有从事相关行业的前辈，可以讨教经验
	国家加大对应届毕业生的重视程度
Threats (外部威胁)	应届毕业生逐年增加，就业形势严峻
	电子行业对知识技能的要求较高
	社会发展对大学生的综合素质的要求不断提高

考研人数逐年增加，竞争较大

（五）自我分析小结

总体而言，我的性格开朗,带人随和、真诚。具有勤奋干练,执行力强,有上进心的优点,是个责任心强的人。但在处理问题时容易忽视理论思考和逻辑分析，比较感情用事。

第二章 环境认识

（一）学校环境

山东工商学院以经济、管理学科为主，经、管、文、法、理、工多学科协调发展。现有管理科学与工程、企业管理、产业经济学、会计学、计算机应用技术、统计学、宪法学与行政法学等 7 个省级重点建设学科，其中管理科学与工程学科为省级特色重点学科。学校的管理学、经济学 2 个学科分别名列中国大学管理学和经济学学科 100 强。电子信息科学与技术隶属信电院，学院有一支职称年龄结构合理、充满活力、敢于吃苦、乐于奉献、综合实力较强的师资队伍。以后的学习中，我会尽可能的利用学校的资源，多跟老师沟通，及时的了解相关专业的动态，做到知己知彼。

（二）社会环境

中国政治稳定,经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头,加入 WTO 后,会有大批的外国企业进入中国市场,中国的企业也将走出国门。这也将极大的促进电子信息行业的发展,但同时中国电子行业也面临着巨大的挑战。例如,日本,美国,德国的电子产品不断的大规模进驻中国,甚至利用了中国的丰富的劳动力资源在中国建起了一个又一个工厂,使得中国的电子产业遭受到巨大的冲击力,中国电子产业想要得到快速的发展,就必须不断的研究新的电子技术来与外国企业抗衡。同时,全球社会科技发展的进程逐渐加快,电子产品的淘汰率也逐渐加大,没有更吸引人的,更有特色的技术,中国的电子产企业难以长久的驻落国外。所以中国现在广泛需要从事电子信息产业科技研究的高素质人才,这给我们也就带来了更多的机遇,还有挑战。

（三）专业分析

电子信息科学与技术的专业方向由电子、计算机、信息技术的结合,通向信息高速公路。此专业的培育目标是培养具备电子信息科学与技术的基本理论和基本知识,受到严格的科学实验训练和科学研究初步训练,能在电子信息科学与技术、计算机科学与技术及相关领域和行政部门从事科学研究、教学、科技开发、产品设计、生产技术或管理工作的电子信息科学与技术的高级专门人才。学生可选择的就业方向是各种有线及无线通信系统的研究、设计、开发、管理与维护工

作的通信系统设计工程师；各种电子电路、设备及系统的研究、设计、开发、管理与维护工作的电路设计工程师；计算机应用领域的软硬件开发的计算机开发人员。由于本专业涉及面广，就业范围也比较宽泛。随着现代化水平快速提高，需要大量的专业人才，前景看好。

第三章 决策及行动

计划名称		时间跨度	目标
短期计划	大学	2011--2015	通过英语四级、六级考试，计算机二级考试，学好专业课 锻炼自己的组织能力与人际交往，增大胆量
	研究生	2015——2018	完成毕业论文 学着初步的适应社会
中期计划		2018——2021	找到一份适合自己的工作，并尽快的熟悉工作，适应社会，并更好地融入 在工作上取得一点成绩，学会如何处理同事之间的关系
长期计划		2021——……	某著名电子公司高级技术研发人员

第四章 计划执行

时间及目标	计划内容
<p style="text-align: center;">大二</p> <p>目标：通过英语四、六级和计算机二级</p>	<p>每天记 5 个高频词汇</p> <p>每周背诵两篇新概念文章，并对此进行总结</p> <p>学好各科课程争取获得奖学金</p> <p>积极参加学校组织的各项活动，锻炼自己的各种能力</p> <p>大二暑假开始找与专业相关的实习工作</p>
<p style="text-align: center;">大三</p> <p>目标：学好相关专业知识，不断增强综合素质 争做党员</p>	<p>每天背考研词汇 5 个</p> <p>熟练掌握 office 办公软件</p> <p>上学期确定报考的研究生学校，查询与之有关的各个方面资料，为考研做好充分的准备</p> <p>下学期全身心投入考研的过程中，并做好考研计划，为实现自己的梦想不懈努力</p> <p>大三寒假和暑假到相应单位实习，将专业知识应用到实践，巩固所学的专业知识</p>
<p style="text-align: center;">大四</p> <p>目标：取得毕业证书和学位证书，争做优秀毕业生，考取研究生。</p>	<p>每天背考研词汇五个</p> <p>继续为考研奋斗，并随时做好计划</p> <p>不断提高自主学习的能力以及大量获取有效知识的能力</p> <p>努力写出一篇高质量的毕业论文并做好毕业答辩，争取成为学校优秀毕业生</p> <p>大四下学期在相关单位实习，增加工作经验，全面更好的了解社会</p>

<p style="text-align: center;">研究生</p> <p>目标：增强社会实践，取得硕士学位，</p>	<p>在读研究生的第一年，充分利用学校的资源与优势，加强相关专业知识的构建，并学会利用图书馆资源，帮助自己学习。</p> <p>研究生第二年，我会寻找相关专业兼职和实习的机会，真正的走到岗位上去，积累岗位经验。</p>
--	---

第五章 评估与反馈

职业生涯规划是一个动态的过程，其中存在许多不定的因素，所谓计划不如变化快，所以非常有必要根据自己的实际情况对规划作及时适当的调整和以下备选方案。

一、评估内容

1、职业目标评估

假如以上做的测评与我的实际情况不符，我的职业目标与我的性格不合，发现我不适合电子技术研发这个行业，我也会及时的调整自己的目标，根据自己的其他兴趣和遵循专家的见解，转入其他的行业。

2、职业路径评估

理想很丰满，现实很骨感。在实际生活中，现实可能不如规划中

顺利，可能不会如期完成我的计划，如大学毕业没有成功的考上研究生，那么我只能先去工作，积累实践经验。

3、实施策略评估

如果在我的职业发展道路上，发现自己规划的方式并不能够满足工作的要求，不能达到预期的目标，我会根据实际情况，改变自己的实施策略，使之适应预期的目标。

4、其他因素评估

如果在职业生涯道路上遇到其他的一些不可知的因素时，应根据自己的实际情况做出适当的调整。

二. 评估时间

一般情况下，为一年进行评估一次。评估规划完成的实际情况，并进行总结，找出存在的问题并及时做出相应的调整。如果遇到其他不可知的因素，应随时对规划进行调整。

三. 规划调整原则

规划调整时应考虑自我分析的结果，以自己的实际情况为依据，不断调整、寻找适合自己的岗位、职业路径。同时，调整要在一定程度上符合自己的预期目标。

第六章 结束语

薄薄的几张纸寄托了我对于成功的渴望，这次的规划虽然结束了，但更重要的是以后计划的实施。既然选择了远方，便只顾风雨兼程；既然目标是地平线，留给世界的只能是背影。计划固然好，但最重要的在于付诸于实践并取得成效。时时刻刻都不能忘记，任何目标，只说不做到头来只是一场空。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。不经历风雨怎能见彩虹。要时刻保持一颗清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山，雕刻着理想、信念、追求、报负；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。机遇不相信眼泪，不相信颓废，不相信幻影，只相信爱打拼的人！

从现在开始，踏踏实实，一步一个脚印，朝着既定的目标，前进，前进，前进！