

# 职业生涯规划

学校  
专业  
年级  
姓名

20 年 月 日

## 一.前言

人生如同一本书，一本自传。不同的人他书中的内容也有着不同的内容。书中可能有彩色的，黑白的图片；有繁华的，纯朴的文章；有快乐的，痛苦的情绪，等等。

在书中，我们的经历就是那书中的书页，辞去了旧的一天，页码就会相应的增加了一页；迎来了新一天的同时，一张空白的纸也在等着我们去填写。而且每本书的开头都标明目录，以方便我们去查找所需要的内容。那我们人生之书的目录又是什么呢？是我们的计划。出版社一般都是根据内容去制作目录，而我们的“书”则是根据目录去填写后面的内容。在不同的时期，可以根据自己的计划去完成预定的目标。古语曰：“凡事预则立，不预则废。”

根据自己的自身情况，职业发展前景，想象一个十年，二十年的愿景，那就是我们曾经渴望但又模糊的梦想。制定一系列的计划，向着那个目标一步一步地迈进。

一步一步地完成每个小目标，一步一步地对岸航行。

现在是昨天明天，你实现昨天的目标了吗，不能等明天，因为今天就是昨天的明天。明天的明天也是现在，过了今夜的明天还是现在，在路上，今天就要去做，去执行，去完成目标。

想要自己人生之书内容变得丰富多彩就的先把目录写好！

## 二.自我评价

### 1.性格特点:

- 热情洋溢，善于社交，善于劝服他人。能很敏锐地理解他人的情感、需要、动机和所忧虑的事情，因此能做到与他人高度协调，很会促进周边关系的和睦。
- 性情平和，心胸宽阔，常常努力帮助他人，鼓励他人前进。容易看出他人的发展潜力，并倾力帮助其发挥潜力。愿意组织大家参与活动，使大家和睦又感到愉快。既可以做有号召力的领袖，也可以做忠实的追随者。
- 有责任感、谨慎、坚持不懈，同时对新观点很好奇，可以井然有序地安排生活和工作。理想主义者，非常看重自己的价值，对自己尊重景仰的人、事业和公司都非常忠诚。若能为人类的利益做出贡献，你会深受鼓舞。
- 对现实以外的可能性以及现实对他人的影响非常感兴趣，能发现别人看不到的意义和联系，并感到自己与万物息息相关。

### 2.动力特征

- 成功愿望较强。具体表现是：
  - 有强烈的成功愿望，愿意为之辛勤努力。
  - 主动性强，接到一个任务后，最先开始推动的人很可能就是自己。
  - 重大局，不贪小利，很少感情用事。
  - 对自己“高标准、严要求”，意志坚定，责任心重，不达目的誓不罢休！
- 影响愿望较高。具体表现是：
  - 喜欢指导别人怎样完成一件事，希望别人遵循自己提供的方法。能够及时和有效地传

达自己的观念和想法，并且能够让别人去贯彻和实现自己的想法。

- 希望事情的进度和结果尽在掌握中。

- 看重自己的影响力，尽量在别人面前展示，也非常在意自己在别人心目中的地位。

• 挫折承受力很高。具体表现是：

- 在新的或不确定的情境下你敢于探索，不惧怕失败，并且把失败和挫折看作是促

使你进步的强大动力。

- 能很好地调节自己的情绪，很快就能从失败的阴影里走出来，重振旗鼓。

• 人际交往动机较高。具体表现是

- 人缘好，能和不同背景、各种性格的人都相处愉快，得到他们的欣赏和支持。

- 交游广泛，即使复杂的人际关系，也游刃有余；能通过打理人脉解决一些实际的

### 3. 动力类型

• “主宰型”：为自己设置高的标准并为它而努力、奋斗。富有主动性和进取精神，很重视自己的成功。希望自己出人头地，成为至关重要的人物。能树立一定的权威感，说服、影响和带动大家，为了一个共同的目标努力。在社团或集体中往往是很有热情也很有领导力的帅才，通常会激发大家更好完成任务的愿望。

• “开拓型”：热爱新尝试，面对挑战性新任务或者结果还不确定的时候你会奋发进取，争取每一个可能的机会，不畏风雨，不惧怕风险和失败，不抛弃不放弃。常常能抓住一些特别的机会。将来在需要面临巨大挑战或开拓新领域的工作，只要是能给自己带来新鲜的刺激的，都能激发自己源源不绝的活力和动力。

### 4. 自身现状

正处于大一阶段，对社会各方面的了解不够深。对自身的能力的培养还处于懵懂阶段。但自己的社会实践能力还是比较强的，我利用周末时间做兼职，接触社会，积累自己的社会经验，锻炼自己的胆识。学习方面，英语是强项，在同学中处于上等水平，能流利沟通。但是理科知识方面还存在很大的缺陷，主要是自己时间的分配存在问题，没有利用好时间进行理科的学习。在班级里我担任文艺委员，自己的兴趣爱好比较多。

### 5. 优势与不足

• 优势：

- 你拥有优秀的交流和表达能力

- 天生就有良好的领导才能和凝聚力，常常鞭策自己达到目的，做出成绩

- 爱好广泛，头脑灵活，善于取其精华去其糟粕，打造新观点

- 在与别人交流情感方面很拿手，能预先想到别人需要的，并且在行动中真诚地关怀别人

- 有统观全局的能力，并且常常会思考行为背后到底是什么意思

- 如果你找到了所信仰的事业，就会尽职、尽责、尽心

- 有雄心和志向，魄力强，善于影响他人

- 敢打敢拼，富有开拓精神，不惧怕风险和挑战

• 不足：

- 非常理想化，认为世界是自己想象中的那样

- 很难在竞争强、气氛紧张的环境下工作，容易逃避冲突，疏忽不愉快的事情

- 极力避免与别人产生分歧、冲突，容易把人际关系理想化，容易陷入别人的情感和问题中

- 对那些缺乏效率或死脑筋的人没有耐心

- 面对批评非常敏感，甚至有些脆弱，容易产生忧虑、内疚等情绪，容易失去自信，不能理性看待批评和评价
- 总想得到表扬，希望自己的才能和贡献得到赏识，欠缺内在标准
- 当压力很大时，你可能会变得有些暴躁、慌乱、吹毛求疵

## 6. 如何改正劣势与不足

- 客观、理智地对待周围的一切，以免人为的将事情变复杂
- 认识并欣赏他人的价值观，做好相互平衡，试着去发现别人的价值观对你的影响
- 把人和事分开对待，尽量避免盲目的信任和赞同
- 正视冲突，寻找有效的解决办法，并提升抗压能力
- 仔细倾听外界的反馈信息，让自己更加开放
- 注意吸取和借鉴他人的意见
- 在行动之前，冷静的分析来保证正确的方向
- 抓住每一次社会实践的机会，体会工作的本质意义
- 在做兼职之余，挖掘自身潜能，找出自身不足，改正缺点，让自己更加适应现实工作

## 三.环境分析

### 1. 社会环境分析

中国经济进入后 WTO 时代，全面与国际接轨，中国经济继续为世界经济发展最快的地区之一。但物价上涨过快影响民生，控制物价任务艰巨，在市场经济条件下，要建立平衡城镇居民生活与农民收入的新机制；就业形势复杂性增加，劳动力供求的结构性矛盾依然突出，出现了初级劳动力市场“招工难”、大学生“就业难”和农村富余劳动力“转移难”的“三难并存”复杂局面，要坚定推进就业优先的政策；劳动争议事件增加，2011年7月1日《社会保险法》生效后，出现劳动争议受理案件数大幅度上升情况，要落实新法律的配套措施；收入分配仍然受到普遍关注，虽然区域和城乡差距开始缩小，但收入差距总体扩大态势尚未得到根本扭转，要继续把调整收入分配，建立公平合理的收入分配政策当作重点。与此同时，要加大环境污染治理，扭转生产安全事故频发状况，完善社会诚信体系。2012年将召开党的“十八大”，为中国未来的发展确定新的路线图和大政方针，中国的发展将进入一个新成长阶段。

### 2. 学校环境分析

\*\*\*\*大学：

- 测控技术与仪器专业

创建于1979年。本专业以过程控制和仪器设计为主要专业方向，师资力量雄厚，学术梯队合理。培养目标：本专业以光、机、电、计算机一体化为特色，以工为主，理工结合，培养具有现代科学创新意识、基础理论扎实、知识面宽、计算机和外语能力强，有较强的实践能力和创新能力，能在科研院所、企事业单位从事测控仪器的研究开发、设计制造与过程控制系统的设计、调试等方面的技术工作和技术管理工作的工程研究型高级技术人才。

- 电气工程及其自动化

为了适应市场对本专业人才的迫切需求，在原自动化专业电气工程方向的基础上，设置了电气工程及其自动化专业。培养目标：本专业以强电为主，强弱电结合为特色，培养基础扎实，能力强、素质高，掌握电气工程领域专业基础理论知识、

专业知识和应用技能，能够从事电气工程领域中电力工程、电气控制方面的系统设计、运行及维护等宽口径、复合型高级工程技术及管理人才。

### 3. 家庭环境分析

从小生活在普通的家庭里，家庭条件一般。父母都是给人打工的普通工人，在学习方面不能帮到自己。看着父母为自己能够上学而辛苦工作，自己也一直怀有好好学习，将来报答他们的信念。

### 4. 职业环境分析

电力工业是国民经济发展中最重要的基础能源产业，是国民经济的第一基础产业，是关系国计民生的基础产业，是世界各国经济发展战略中的优先发展重点。作为一种先进的生产力和基础产业，电力行业对促进国民经济的发展和社会进步起到了重要作用。与社会经济和社会发展有着十分密切的关系，它不仅是关系国家经济安全的战略大问题，而且与人们的日常生活、社会稳定密切相关。随着中国经济的发展，对电的需求量不断扩大，电力销售市场的扩大又刺激了整个电力生产的发展。

## 四.职业探索

### 1.适合自己的岗位特质：

- 需要有一定的自主权，并承担相应的责任，才能充分发挥自己组织和决策的能力
- 工作环境轻松，可以接触到各种各样的人，并与他们建立起亲密和互助的关系
- 非常愿意在工作中可以接触到新观念，使用新方法，尤其那些可以帮助他人变得更好的方法
- 喜欢在工作中可以创造性地解决问题，希望做出的贡献可以得到他人的鼓励和赏识
- 喜欢变化性和挑战性的工作，并且喜欢工作之余留出空间让自己有条不紊地进行规划
- 如果工作允许自己同时掌控多个项目，但不过多地处理常规性和细致的部分，自己会挥洒自如

### 2.优势点对应的典型职业：

- 喜欢与人交往，帮助别人解决问题，分享自己的想法，又能够独立地工作。

人力资源开发/培训/招聘人员、销售、小企业经理、市场（拓展）人员、广告客户经理、公关人员、作家、记者、制片人、网页/杂志编辑、艺术/营养/健康类教师、志愿者

- 有些即要求懂技术，又要有很强的交际、交流能力的复合型工作。

就业指导顾问、职业咨询师、ERP 咨询顾问、财务咨询顾问

### 3.职业目标

- 我喜欢和人打交道，自己本身具备这样的优势，因此管理型人才是我的目标。
- 努力成为一名同时具备专业知识技能和高级管理能力的高素质综合型人才。
- 从事电力/新科技/广告行业的管理工作。

### 4.职业发展策略

- 进入电力系统或者创新产业
- 到珠三角或水电系统发达的地区

### 5.职业发展路径

电力公司/创新企业的基层人员---助理工程师---工程师---副高级工程师---高

## 五. 职业生涯规划

没有目标的人生，就像一无人驾驶的小舟，漫无目的地随风飘荡。必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。目标会使你胸怀远大的抱负，目标会使你在失败时赋予你再去尝试的勇气，目标会使理想中的我与现实中的统相统一。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。明确的目标是成功的基础，所以树立一个目标很重要。

在走向成功的过程中，不妨指导学生明确大目标和小目标的关系，按照实施的步骤排列起来依次完成，这样可以做得更快更好。

### 1. 短期目标（半年计划）

继续了解大学生活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书，积极参加活动，要通过大学英语四级考试，成功转专业，转入电气工程及其自动化专业。

### 2. 中期目标（四年计划）

- 大学二年级：通过计算机应用 2 级考试，通过大学英语六级考试；熟悉掌握专业课知识；在能力范围内考取其他证书。
- 大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验。
- 大学四年级：目标应锁定在考研上，争取考入理想的大学继续深造。但同时也要为就业做准备，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备，以备考研之路中断。

### 3. 长期目标（十年计划）

顺利考取理想的研究生资格，继续深造。顺利进入南方电网公司，在自己的工作岗位上从最基本的做起，学习工作经验，总结工作教训，在这期间我仍然会不断学习，不断充电，一步一步考取工程师资格证。同时利用自己的英语特长寻找出国机会，或者发挥自己的领导才能，努力使自己成为一个具有专业知识技能和管理能力的高素质管理人才，形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织.领导一个团队的能力，与公司决策层之间有直接流畅的沟通，具备突发事件临危不惧沉着冷静的心理素质和能力，有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

### 4. 人生总目标（未来计划）

进入决策层，或者成为一个职业经理人，拥有自己的公司和事业，家庭生活美满，事业蒸蒸日上。

## 六. 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际结果的情况以及因变化进行及时的评估与修正。

### 1、评估的内容：

- 职业目标评估：假如某一阶段内没有达到我的规划目标，那么我将按实际情况作出改变，或另制定计划和目标。
- 职业路径评估：当出现考研失败或者就业困难的情况，或者长时间找不到工作的时候，我就降低要求，或者尝试其他的职业。

• 实施策略评估：如果不能把计划坚持下来时，我就改变行动策略或找身边的人帮忙，指点。

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）：随时了解情况，当问题出现时，作出适当的选择。

## 2、规划调整的原则：

要按照自己的实际情况，针对出现问题的方面进行调整，避免主观或者没有目的的随意调整原来的计划，还可以借鉴别人的成功案例来完善自己的职业生涯。必要时，可以咨询身边的朋友或同学，了解一下别人的看法，倾听一下其他人给的意见。

## 七. 结束语

水无点滴量的积累，难成大江大河。

人无点滴量的积累，难成大气候。

没有兢兢业业的辛苦付出，

哪里来甘甜欢畅的成功喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，

哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出，才能有收获。

未来掌握在自己手中。

让我们大家为了自己的目标一往无前，不抛弃、不放弃！