

# 个人职业生涯规划设计书

姓名：郭志鹏  
班级：09级测控2班  
学号：910707244  
专业：测控技术与仪器  
学院：莆田学院  
时间：2009年12月18日

## 前言

我们每个人都有自己独特的技能、天赋和能力。在当今分工非常细密的市场经济社会，每个人擅长于某一领域，而不可能样样精通。要想在当今社会有一个好的发展，首先我们要对自己的性格、特长、能力、兴趣等等有一个清楚的认识；其次是要对自己的职业生涯有一个合理的规划。如果说人生是一次旅行，而规划则是一幅地图，它可以帮我们选择合理的路线，以最短的时间，走最少的弯路，达到目的地。

人生是需要用心规划的，像预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期待改变我们的命运，首先要改变心的轨迹。

### 一. 自我盘点

#### 1. 自己兴趣爱好大盘点：

业余爱好：看书、听音乐、武术、舞狮、上网、打球等

喜欢的文学作品：《三国演义》、《老人与海》、《赢》、《李斯与秦帝国》

喜欢的歌曲：第一次、勇气、夜曲等

#### 2. 自己优势盘点：担任班干部、学生会委员、自律会委员，群众基础好，人际广，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强，爱探索，对新事物好奇心强，敢于挑战。

3. 自己劣势盘点：对社会不是很了解，没有经济支持
4. 自己优点：自信，不怕挫折困难，做事踏实，仔细认真，考虑问题全面
5. 自己缺点：口才还有待提高，有时积极主动性不够
6. 生活中成功经验的盘点：假期通过努力成功找到一份别人羡慕的工作，获得许多有用的经验

**二、1.霍兰德的职业兴趣测验，其测验结果如下：**

	R	I	A	S	E	C
感兴趣的 活动	7	6	4	6	6	6
所擅长的 活动	8	8	4	9	8	10
所喜好的 职业	7	5	3	7	7	7
能力类型 自评	6+6	5+6	3+3	5+5	4+6	6+6
总分	34	30	17	32	31	35

测验结果显示我是属于较综合的类型，依霍兰德职业测评来看，我较适合做有技术含量的常规性工作，技术人员是很合适的一个职位。

**2.职业兴趣倾向分析：**

操作技术倾向	喜欢运用一定的技术,喜欢操纵各种机器,喜欢运用机器制造产品。	司机、技术员、工程师等
工具技术倾向	喜欢用工具,器具劳动的职业	修理工、操作师
管理倾向	喜欢从事管理工作,喜欢掌握一些事情,喜欢在行业或组织中起重要作用。	行政人员、企事业管理人员、

小结：通过测评可以看出我的职业兴趣类型较平衡。结合自身实际情况分析，我更具有工具倾向、操作技术倾向和管理倾向。我想从事的职业与这些倾向的对应职业相符。这说明我在自己想从事的职业方面具有发展的可行性。

### 3.个人特征小结:

(1) .综合特质	(2) 能力优势
非常独断，采取直接有力的行动或迷人的社交手腕。人生目标明确并有完成的决心与毅力，试图取得支配权 期望受到真心的尊重与喜爱	勇于挑战 在困难环境中茁壮成长 承担风险以获得成功，积极主动 冲动与充满活力
(3) 人际关系	(4) 激励因子
社交能力强 极具说服力 展现迷人的魅力 面对压力则变得严厉 外向且步调快 面对问题不怕冲突 不推诿退缩	工作与生活都有成就 不喜欢原地踏步 具有难度的挑战 远大的目标与企图 不断朝目标前进

小结：身体强健，动作灵活敏捷，具有较好的身体技能。喜欢使用和操作工具，尤其是操作那些大型机械。热衷于通过自己的手来创造出新事物。

### 4.人格因素等级及评价:

能力类型	等级	评价
稳定性	较高	说明我情绪稳定，成熟，能够面对现实，在集体中较受尊敬，容易与别人合作
有恒性	较高	说明我比较有恒负责，做事尽职，责任心较强，工作细心周到
灵活性	较高	说明较灵活，不拘社会习俗，能适应纷繁多变的事物，注重个人享乐和消遣，敢于冒险，愤世嫉俗。
计划性	较高	说明我办事小心谨慎，喜欢有组织性，做工作之前能详细计划整个事情，做到井然有序。

小结：成熟、细心、稳重、责任心强、计划性高的人格特质非常有助于我选择从事测控仪器仪表类工作。

### 三、解决自我盘点中的劣势和失败经验

积极参加各种有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。虚心向同学、老师、亲人请教，多参加各种人际交往活动，提高自己的口才，积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历。

### 四. 职业环境分析:

**1.优势:** a.测控技术与仪器专业人才的复合型特征日渐凸显，仪器科学与技术学科由多学科交叉形成，仪器技术是高新技术的综合应用，测控专业人才是复合型人才的特点，这种特点随着科学技术的飞速发展愈发突出。学科内容的扩充使得仪器仪表人才的知识结构不断调整更新，覆盖的知识面越来越宽，复合程度越来越大，社会适应性也越来越强。

b.现代仪器仪表产业对人才需求主要为以下几点:

- 1.知识面宽的复合型人才
2. 知识结构新，具备可持续发展能力的人才
3. 适应型强，转型快，符合市场经济需要的人才

以上几点对于测控专业的我们是非常有利的，我们较宽的知识面形成了我们适应性强的特点，据不完全统计，各校测控专业学生的入学分数在各自学校均处于中下等水平，但就业情况则处于中上，甚至更好。仪器仪表专业人才就业面宽，适应各行各业的仪器仪表产业的生产研究及销售工作。

c.仪器仪表产业在未来几十年将飞速发展

从我国现代国民经济、社会发展和国防安全的战略目标，分析仪器科学与技术学科的未来需求。

(1)国民经济的发展要改变产品档次低、技术含量低、主要靠数量增加的粗放式发展模式，走以质取胜的集约式发展之路，必须广泛采用信息技术，用信息化带动传统产业的发展。仪器科学与技术学科是信息技术的重要组成部分，在实现“精确工业”、“精确农业”……的过程中有巨大的需求。

(2)科学技术是第一生产力，科教兴国已成为既定国策。大力加强科研和建立以企业为主的技术创新体系，提高自主开发和自主创新能力，仪器科学技术必须先行。

(3)面对世界超级大国的超强“精确打击”军力，为了国防需要，部队的快速反应能力和武器的精确打击能力急需提高，对作为军事上战斗力的仪器科技同样有巨大的需求。

(4)面对资源短缺，水资源危机、生态环境恶劣的严峻局面，要保障人民健康和社会的可持续性发展，必须加强生命科学、食品安全、环境保护、公共安全(包括反恐、反毒)、商品质检、临床医学、医药科学等领域的研究和发展，从而增加对仪器科学与技术学科的未来需求。

**2.劣势:** 目前就业形势严峻，对于测控及仪器仪表类工作技术含量要求高，竞争相当激烈。

### 五. 职业生涯最终目标: 企业集团的 CEO

### 六. 职业发展路线选择

大学刚毕业，涉世不深，经验缺乏，若有幸拥有一份高薪的职位是最好不过了，不过机会不大，还是脚踏实地好。至于进入外企还是国企都可以，当然薪水得合理。

毕业后以最短时间找到一份技术员的工作，维持生计，吃苦耐劳。以此同时经过自己3-5年的努力成为一名工程师，此时可以适当选择前景较好的企业集团

利用这个平台，再以3-5年时间成为一名部门主管

在此后的10-15年内努力晋级为高级工程师

若有时机，在此后的职业生涯中努力成为集团的CEO

### 七. 行动计划

1.大学期间的自我提升准备

### 第一学年：自我发现

在基础课程、学生工作、体育运动、课余活动等方面发展我的兴趣和技能；

学会熟练地在就业中心查询相关信息，了解不同的职业和职位。

跟你的父母、朋友、老师和已经工作的前辈讨论你对于职业的兴趣。

参加一些跟求职有关的小组讨论、自我测试等。了解自己的优势和惯于使用的技巧等努力学习，让自己的成绩越高越好

### 第二学年：扩展我的职业视野

继续在职业选择方面扩展我的知识。罗列那些听起来很吸引人的职业，并试着去了解通过招聘网站、报纸等媒介来更多地了解人才市场。

通过就业中心图书馆、internet 等搜寻相关资料。

同那些在我感兴趣的领域工作的人面谈，了解更多信息。参与对方一天的工作，建立对这些工作的直观认识。

争取暑期实习、社会实践、志愿活动等机会来积累工作经验，并通过实地考察来确定我自己的职业偏好。

参加招聘会和其它与求职相关的活动来扩展对所有的行业、职业的认识。

### 第三学年：缩小选择范围

缩小我的职业选择范围，并与就业指导员等讨论。

考察我所向往的公司及其工作环境。锁定那些能够提供适合给我职位的企业。

开始试着与企业联系，扩展自己的关系网，为接下来的求职作准备。

继续积累与就业相关的工作经验和领导经历。

### 第四学年：作出职业选择

通过参与就业中心的项目来探索的成功求职的一些秘诀，并向职业咨询师咨询。

为我的第一份工作做准备。和校友交流他们在工作第一年时的事情，这样可以预期到未来的一些挑战。

使用通讯录来找到那些可能提供工作机会或者可以为我写推荐信的人。

探询所有的机遇：参加招聘会和宣讲会，并密切注意网站、报纸等各种媒介。

## 八. 备选方案

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。

1.我的备选方案：从事物业管理或与朋友在本市创业

2.分析：a.在校期间一直担任学生干部，具有一定的管理才能和沟通能力。做事尽职、责任心强、工作细心、周到，这些素质也符合物业管理应具备的素质。自己的职业目标也是走管理道路。

b.鉴于莆田市的实况及许多亲朋好友在莆田市的发展，在本市创业也是可行的。

**我相信：职业生涯要规划，更要经营。起点是自己，终点也是自己，没有人能够代劳。**