

职业生涯规划书

班级： 集控 1531

学号： 201503053103

姓名： 樊顺

时间： 2016 年 5 月 22 日

长沙电力职业技术学院

目录

引言	3
一、 自我认识	4
二、 职业认知	
2.1 火电厂集控运行简介	5
2.2 火电厂集控运行课程学习情况	6
2.3 社会就业方向及形势	7
三、 职业定位	
3.1 霍兰德职业兴趣报告	7
3.2 职业人格测评之卡特尔 16PF	9
3.3 职业人格测评之 MBTI	10
3.4 职业价值观测评报告	10
四、 规划与实施计划	
4.1 目标制定——SMART原则与SWOT分析	11
4.2 职业准备	12
4.3 规划与实施	13
五、 评估与备选方案	14
六、 结束语	15

引言

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。我们每个人都在设计自己的人生，都在努力实现自己的梦想。连我们成长的道路上一直扮演着各种不同的角色，职业生涯便是人生自踏上工作岗位之日起到退休所以工作的综合，职业选择是一项复杂的工作，舒适的工作环境，高薪的回报，和谐的人际关系，能充分展示自己的才华，实现人生价值的。人生能否成功，受到许多的因素的影响，也有许多的不确定因素，但是，“找准池塘钓大鱼”道出了合理选择职业是人生成功的关键和前提，影响职业生涯的因素是多方面的，有个人素质，心理等主观方面的问题。也有社会环境，机遇等客观方面的问题，他们相互关联，相互影响，但是。最根本的在于个人素质与努力的结果。我们每个人都会随着年龄的增长而慢慢长大，从学校出来后面面对的就是一个充满竞争的社会。只有努力适应这个社会，投入到职业世界中。我们只有正确的认识自己，认识职业生涯基本历程，树立职业生涯规划理念，使自己的职业生涯快乐并成功。

一、自我认知

1. 我的性格：比较沉稳，较为内向，平时说话不多，个人气质较好，外表端正。对待生活总保持一种乐观的态度。人缘也比较好，但在人际沟通方面还有待提高。同时很多时候在一些场合缺乏自信，总是考虑的太多，所以错过了一些很好的机会。我也坚信只要自己努力了就不会觉得后悔，不管结果是不是如何，只要自己尽力了就是最好的了。
2. 我的兴趣：我喜欢各种体育运动，特别是打篮球，平时都是通过运动来增强体质，培养心理素质。除了运动，还有上网，听音乐，喜欢玩转电脑。
3. 个人能力方面：我认为我具有一定的独立思考、解决问题的能力，有一定的创新思考能力，做事情也比较细心，但在管理方面有所欠缺，总喜欢被别人管。
4. 我的价值观：我自己感觉我的人生观和价值观都比较正确，一直坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活得快乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。
5. 我的优势和劣势：优势，对事有责任心，对每一件是都很细心，平时经常总结自己，知错就改。做事时我喜欢征求大家的意见，喜欢团队工作。我相信集体的力量永远比一个人的力量大。劣势，缺乏管理能力，领导能力，还有人际沟通方面都比较欠缺。
6. 我的技能：有一定的英语基础，还有熟练计算机基本操作和常用软件的使用。长项是自动控制方面的专业知识，善于学习新鲜的事物。

7. 自我分析小结:

根据北森朗图职业规划测试,得出我的人格测试结果为主人型 **ESFJ**——外向 感觉 情感 判断。

基本描述: 重视与别人的关系,易觉察出他人的需要,并善于给他人实际关怀,待人友好、善解人意并有很强的责任心,非常受欢迎。热情,有活力,乐于合作。实际、有条理,做事彻底,有一致性,对细节和事实有出色的记忆力。着眼于目前,在经验和事实之上做出决策。能很好地适应日常的常规工作和活动,不喜欢做需要掌握抽象观点或客观分析的工作。喜欢安全和稳定的环境。忠于自己的职责,愿意做对别人有帮助或有益处的事情。

SJ 型人适合的职业: 研究人员,技师,科研工作者。

ESFJ 型适合的职业: 科学、管理者、技术、艺术,探索者、研究人员

二、职业认知

大学上了三年,我们至少要了解我们自己的专业吧!

2.1 火电厂集控运行简介

培养从事火电厂大型机组集控运行、控制、调节和技术管理等工作的高级技术应用性专门人才。

2.2.1 本专业人才需求分析

电力是现代社会使用最广泛的二次能源,是经济健康持续快速发展的重要前提,也是衡量国家经济发展和社会进步的重要标志。近年来我国电力工业发展很快,截至 2008 年底,全国火电装机容量已达 79253 万千瓦,居世界第二位。但作为基础支柱产业的电力建设、电力生产,其发展与世界上经济发达国家和发达地区还有相当差距,也与目前我国经济建设发展速度的要求不相适应。为保障经济发展速度,国务院和地方各级政府制定了一系列发展目

标和发展规划，加快我国电力工业进入大机组、大电厂、自动化的阶段的步伐。

目前在役机组中，300MW和600MW已成为火电厂的主要机型，随着百万机组的投运，火电技术的发展突飞猛进。随着机组参数和容量的不断提高，自动化水平越来越高，对火电厂集控运行技术人员的要求也在提高。区别于以前的机、炉、电分专业运行，目前对电厂运行人员的要求转化为全面掌握机、炉、电技术的集中控制运行。为此，高素质的技能型集控运行人才的培养需求势在必行。针对于此，本专业在人才培养上提出了更高的要求。首先，以工学结合为切入点，依托产学研一体化办学机制，坚持校、企结合的发展道路，人才培养应进一步突出其职业岗位的针对性；其次，由教授、专家、现场技术人员共同制定人才培养方案，努力实现以“就业导向、市场导向、电力需求导向”为核心的转变，在专业课程开发和教学中要结合本专业的职业岗位特点和要求，加强学生职业能力的培养；三是抓好职业培训、鉴定和职业资格证书的管理，推行“双证书”培养制度。

2.2.2 本专业人才培养目标

本专业旨在培养适应大型火力发电厂设备启停、运行控制调整、设备异常、事故处理等需要的德、智、体、美全面发展的高素质技能型专门人才。学生应具备从事本专业领域实际工作的职业能力和技能，掌握所需的基础知识和专业知识，具有良好的政治素质，业务素质，人文素质和心理素质，创新精神，良好的职业道德。

2.2 电气专业课程学习情况

主干学科、交叉学科

主干学科：电气工程

交叉学科：控制科学与工程、计算机科学与技术

主要课程：

电路原理、电子技术基础、工程电磁场、软件技术基础、微型计算机技术、计算机网络、电机学、自动控制理论、信号分析与处理、电力系统分析、电力系统继电保护、发电厂电气主系统、高电压技术等。高年级可根据社会

需要设置柔性的专业方向模块课及选修课。

学位课程：

毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想概论、高等数学、计算机网络、工程计算分析、工程制图、电厂金属材料机械基础、电工电子技术与实训、热工基础及应用、流体流动分析与流体机械、热力参数的测量、热工自动控制系统的设计运行及维护、计算机控制技术及应用、电厂锅炉设备、电厂汽轮机设备、电厂电气设备及实验、电厂热力系统分析、单元机组运行、发电厂生产组织管理。

2.3 社会就业方向及形势

电力行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，可以说，中国的电力工业正在腾飞。未来随着自动化技术应用领域的日益拓展，对这一专业人才的需求将会不断增加，自动化专业的毕业生也将借助这一技术的广泛应用而在社会生活的各个领域、经济发展的各个环节找到发挥自己专长的理想位置。虽然现在的自动化专业就业形势较为理想，但是如果在专业课程上没有很过硬的技术，就很难找到一个满意的工作。

小结： 社会的发展如此之迅猛，我们必须时刻掌握社会信息，这样我们在找工作是才不至于落后于其他人。

三、职业定位

准确地确定我们自己的职业态度与性格，才利于我们在职场中不败

3.1 霍兰德职业兴趣报告

霍兰德的职业兴趣理论，其核心是按照不同的职业特点和个性特征将人分为六类：现实型、探索型、艺术型、社会型、企业型、常规型，这六种类型的人具有不同的典型特征。每种类型的人对相应职业类型感兴趣，当我们就业择业的时候，我们的兴趣与职业环境的匹配是形成职业满意度、成就感的基础。

类 型	特 征	得 分
技能型 (A 型)	重现实事物的价值，安分随流，做事保守，较为谦虚，踏实稳重，诚实可靠，情绪稳定，不善交际应酬，通常喜欢独立做事	16
研究型 (B 型)	坚持性强，有韧性，喜欢钻研，重视科学性和不断地学习，善于分析思考，为人好奇，独立性强，做事谨慎	22
文艺型 (C 型)	属于理想主义者，追求完美，不重实际，想象力丰富，富有创造性，具有独创的思维方式，直觉强烈、敏感，情绪波动大，较冲动，不服从指挥。	8
社会型 (D 型)	有强烈的社会责任感和责任心，关心社会问题，渴望发挥自己的社会作用，为人友好，热情，开朗，善良，善解人意，助人为乐，易于合作。	18
企业型 (E 型)	为人乐观，对自己充满自信，喜欢冒险，精力旺盛，有支配愿望，好交际，喜欢发表意见和见解，善辩，独断	17
事务型 (F 型)	服从权威，讲究秩序，责任感强，高效率，稳重踏实，细心仔细，有条理，耐心谨慎，依赖性强。	14

鉴于测评结果，我的优势职业类型是 研究型 (B)

1. 该类型的人喜欢对各种现象进行分析、判断和推理，喜欢同“观念”而不是同人或事物打交道；
2. 该类型的人是思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，但有时不愿动手；
3. 该类型的人考虑问题理性，做事喜欢精确，好奇心强，喜欢不断探讨未

知的领域；

3. 该类型的人注重内心的感受，关注如何创造性的解决问题，一般具有较强的创新精神，而不愿循规蹈矩；

4. 该类型的人知识渊博，有学识才能，但不善于领导他人。

职业特征：

1. 该类型的人喜欢独立的和富有创造性的工作，勇于向即使暂时还不是很明确的问题挑战，高度结构化的环境会让他们觉得厌烦；

2. 该类型的人领导欲望不强，不喜欢劝说、机械重复类和要求很高的人际交往能力和动手操作能力的工作；

3. 该类型的人喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，比较适合需要具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的的工作。

在职业发展过程中，这种职业倾向的人可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神；此外，在工作中应该有意识地加强团队合作，注意提高自己的领导能力。

推荐职业： 科学研究人员、实验研究人员、计算机程序设计人员、课程研发人员、学者等。

3.2 职业人格测评之卡特尔 16PF

16PF 问卷是由美国伊利诺州立大学著名人格心理学家卡特尔经 30 多年的研究编制而成的。卡特尔把人格分解为 16 种因素，全体因素的有机组合就构成了个人整体的人格特征。本问卷以 16 种人格因素为测评要素，每一项因素对应的分值高低将会反映你在此要素上的人格表现。需要注意的是，具体分值并不是精确数字，而是代表了特征突现的程度。进行此项测验，将有助于你更深入地了解你自己。

类别	乐群性	智慧性	稳定性	影响性	活泼性	有恒性	交际性	情感性
得分	9	5	9	7	7	9	9	3
类别	怀疑性	想象性	事故性	忧虑性	变革性	独立性	自率性	紧张性

得分	1	5	6	3	5	5	10	2
----	---	---	---	---	---	---	----	---

综合以上 16 种因素，我在乐群性、稳定性、有恒性、交际性、自律性等方面表现得比较突出，在情感性、怀疑性、忧虑性、紧张性等方面则表现为低分，在其他方面表现均比较平常。

3.3 职业人格测评之 MBTI

人格 (personality) 源于拉丁语 Persona，也叫个性。心理学中，人格指一个人在一定情况下所作行为反应的特质，即人们在生活、工作中独特的行为表现，包括思考方式、决策方式等。世界上关于人格理论的划分有很多种，本测评采用的 MBTI 人格理论，是目前国际上最流行、在企业中应用最广泛的理论之一。

MBTI 的人格类型分为四个维度，每个维度有两个方向，共计八个方面，即共有八种人格特点，具体如下：

(1) 我们与世界相互作用方式——您的注意力集中于何处

外向 E Extravert 内向 I Introvert

(2) 我们获取信息的主要方式——您如何获得信息

感觉 S Sensing 直觉 N iNutrition

(3) 我们的决策方式——您如何做出决定

思考 T Thinking 情感 F Feeling

(4) 我们的做事方式——您如何与外界打交道

判断 J Judging 知觉 P Perceiving

我的测试结果及其建议：

ESTJ (外向 感觉 思考 判断)

您的人格特征：

您脚踏实地，注重现实，讲求实效；擅长进行客观的逻辑分析，有主见，批判性强；对自己认为无用的东西不感兴趣，但在必要时，也可以用上这些东西；喜欢做决策，处事果断而自信，很有魄力；做事勤奋，让人信赖。

但也可能有以下问题：把自己的意见强加于人，听不进他人的意见；对细节很挑剔，对于那些不严格遵守程序的人感到不耐烦；过于客观理智，对人不够体谅，忽视人的情感、需求和对别人的造成的影响；经常看不到简单

又直接的行动会产生的更广泛影响。

3.4 职业价值观测评报告

职业价值观表明了一个人通过工作所要追求的理想是什么，是为了财富，还是为了地位，或是因为其他的因素，它探讨人们在职业选择和职业生活中，在众多的价值取向里，优先考虑哪种价值。心理学家研究发现，由于受家庭环境、教育、兴趣爱好等多方面的影响，不同个体的职业价值观是不同的，而这种不同会影响人们对就业方向 and 具体职业岗位的选择。

我的类型：团队*融洽型

该类型的人希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。

小结： 科学研究人员、实验研究人员、计算机程序设计人员、课程研发人员、学者等，是我努力的方向。

四、规划与实施计划

一个好的计划等于成功了一半

4.1 目标制定——SMART原则与SWOT分析

制定目标有一个“黄金准则”——SMART原则。SMART是英文5个词的第一个字母的汇总。好的目标应该能够符合SMART原则

S (S p e c i f i c) ——明确性

M (M e a s u r a b l e) ——衡量性

A (A c c e p t a b l e) ——可接受性

R (R e a l i s t i c) ——实际性

T (T i m e d) ——时限性

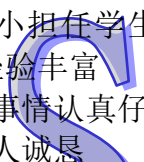
SWOT分析：


优势因素 (Strengths)

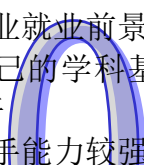
弱点因素 (Weaknesses)

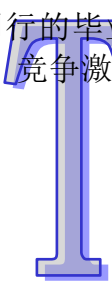
机会因素 (Opportunities)

威胁因素 (Threats)

- 
- 1、从小担任学生干部，经验丰富
 - 2、做事情认真仔细
 - 3、待人诚恳

- 
- 1、社会经验较少
 - 2、不太善于交际

- 
- 1、专业就业前景好
 - 2、自己的学科基础比较好
 - 3、动手能力较强

- 
- 1、同行的毕业生相当多，竞争激烈

4.2 职业准备

在工作中的优势：

注重实践，关心结果；能够自始至终地关注组织的目标；责任心很强，容易取得别人的信任；

办事精确，效率高，很少出错，有把工作做好的强烈愿望；处事客观，能够敏感地觉察出不合逻辑，不连贯，不现实和不称职的人或者事情；

有果断的决策能力和很强的组织管理能力，必要的时候能够快刀斩乱麻，意志坚定；

相信传统的可取之处，并且能够遵循传统模式；可以很好地遵循已经建立起来的工作安排和工作程序。

在工作中的劣势：

不愿意尝试新的，没有经过考验的观点和想法，对变动感到不安，排斥变革；

对不遵循工作程序和忽略重要细节的人有点不耐烦；对低效率的或者需要花很长时间才能完成的工作或者程序缺乏耐心；

往往只考虑眼前不考虑长远利益，难以看到将来的可能性，对于方针或者决定将会对别人造成什么样的影响缺乏敏感；

可能忽略他人的情感和意见，有为了实现自己的目标而无视他人利益的倾向；不喜欢听相反的意见，可能频繁打断别人的发言。

职业建议：

天生有生意头脑，善于搜集、整理和分析具体的信息资料，喜欢在要求严格，遵循标准化操作程序的环境中工作，可以让您与实物或切实的工程项目打交道，建议选择能够发挥您出色的信息分析和机械操作能力的职业，如机械工程师、勘探分析师、职业信息分析师、财务分析员、系统分析员、投资/金融/证券分析、审计师等。

管理类的工作很吸引您，您可以自己做决定，组织必要的资源，有一定的控制权，让您承担较大的责任，并且监督他人，如项目经理、行政主管等。

喜欢在稳定、讲求规范的环境中工作，要求有明显的前景和清晰的等级制度，政府工作、行政/后勤办公、财务?审计?统计类工作比较适合您。

专业性强的工作也比较适合您，可以让您独立自主地开展工作，并享有较高的威望，如医师、法律专业人员、教师、校长等。

4.3 规划与实施**短期目标：**

时间	目标
2015--2017	大学三年间，学好基本知识，取得优异成绩
大一---大二	获得相应的证书，包括三级证书，计算机应用能力证书
大一---大三期间	向其他方面拓展
寒暑假	到社会上实习，尽早熟悉社会工作环境
大二下结束	找工作，做好各方面复习

中期目标：

时间	目标
26岁以前	取得集控工程师认证
30岁以前	在自己的行业，有所建树

22—35 岁之间	争取自己能创业
35 岁以前	考取集控工程师

长期目标：

在自己所从事的行业取得较大成绩，能真正让自己的价值发挥到最大化；

小结：立刻行动起来吧！

五、评估与备选方案

评估：计划是赶不上变化，一些不可抗力的因素，我们无法避免。职业规划具有不确定性，要使职业规划行之有效，就必须在实践中对规划不断地进行评估和调整。

假如在实施的过程中，我暂时无法实现这一目标，我不会放弃，我会及时调整目标，分析自身失败的原因，再接再厉争取早日实现这一目标。

首先将自己的职业发展大方向确定，然后根据现实情况提前一年制定下一年每个季度的计划，提前一个季度制定下一季度中每个月的计划，提前一个月制定下个月每周的计划，提前一周制定下一周每天的计划。逐步详细、细化，保证每个步骤的可行性。最大限度的减少计划的错误。

备选方案：

- 1、找工作，我将面临严峻的竞争压力，最好的去向是电力局，供电局等，如果不能找到大型的公司，我也愿到有发展前景的小公司。
- 2、如果工作也不顺利，我将选择创业，但是我现在不可能有资金，所以如果我有这样的想法，我将要努力学习这方面的知识并锻炼这方面的能力。

六、结束语

以上就是我的对于自己未来职业发展趋向的初步思考，我相信它是适合自己的。然而，理想与现实总是存在差距，虽然赶不上变化，但是没有计划那里来的变化，但是大致的方向是不会改变。对于我以后的人生，由于种种不确定因素，我可能不会丝毫不差的按照这份规划去做，但是我会以此为纲。说实话，现在我还看不到这份策划对我以后人生路上的影响，但是就目前来说，它迫使我知道了以后的拼搏方向，也为我近阶段大学生活的迷茫指明了前进方向。我会认真去实现的我人生规划，这样才能成功。