



廣東技術師範學院

GuangDong Polytechnic Normal University

職業生涯規劃書

課程名稱： 《職業生涯與發展規劃》

所在班級：

學生姓名：

學生學號：

得 分：

評語：

教師簽名：

二〇 年 月 日

序 言	1
一、自我评估.....	2
(一) 我的人格特征和人格类型.....	2
(二) 我的职业兴趣.....	2
(三) 我的职业能力.....	3
(四) 我的学习背景和家庭背景.....	4
(五) 自我评估总结.....	5
二、职业环境探索.....	5
(一) 专业分析.....	5
(二) 职业目标分析：机电工程师.....	5
(三) 学校分析.....	6
(四) 地域分析.....	7
(五) 行业分析.....	7
(六) 基于自身环境的职业分析.....	7
三、职业生涯行动计划与措施：	8
(一) 职业生涯规划路线图.....	9
(二) 短期（大学）计划（18~28 岁）	9
(三) 中期计划（28~33 岁）	9
(四) 长期计划（33~55 岁）	10
(五) 职业生涯规划总结.....	10
四、具体实施步骤.....	10
(一) 短期目标的具体实施计划.....	11
(二) 中期目标的具体实施计划.....	11
(三) 长期目标的具体实施计划.....	12
(四) 职业选择方向.....	12
(五) 设定职业目标.....	13
(六) 职业晋升图.....	13
五、评估与修订.....	错误!未定义书签。
六、结束语.....	14

前言

在填报大学志愿的时候,就已经为未来进行了规划,选择机电一体化这个专业,是我迈出职业生涯的第一步,有很多关于未来的打算都在脑海中游荡,时而现时而隐,让我有了这个机会将游离于脑海中关于未来的规划跃然纸上,明确了就业目标,,面对社会严峻的就业形势,我希望能通过职业生涯规划,更好的认识自己,找到自

己的职业发展方向，做自己人生的规划设计师，然后有针对性的加强自己的职业能力培训，化“被动就业”为“主动择业”，让自己一开始就赢在职场起跑线。

一、自我评估

1、性格特征

性格开朗，乐于助人，善于待人，刻苦而捞，勤奋踏实，很有耐心内外兼有等。

我的 Holland 职业兴趣测评报告为：

- 助人：为人热情，乐于助人。
- 有洞察力：对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察力强。
- 责任感强：关心社会问题，对社会、对组织、对他人等均有责任心。
- 重友谊：重视与朋友之间的感情，尽力保持联络。朋友在其生活中很重要。
- 易于合作：具有合作精神，人际关系较好。

基本符合我的自我个性评估

2、职业兴趣

- 更多时间与人打交道的说服、教育和治疗工作。
- 以人为对象的工作。
- 咨询、培训、辅导、劝说类工作。
- 学校教育以及社会教育方面的职业。
- 社会福利事业、医疗与保健方面的职业。

- 各种直接为人服务和商品营销方面的职业

我认为我的具体情况是，我觉得我还是比较喜欢一些需要动手或者领导管理的工作，但是一些文员工作我比较厌恶，觉得这些工作枯燥无味。研究型的工作，也许并不是我的强项，我觉得自己的动脑能力还是比较弱，这些科研工作我可能不能胜任；现实型的工作。这个个人认为会比较喜欢，我知道那些现实型的职业有机电工程师，飞机机械师等，本人学习的是与有关机电方面的东西，所以，现实型工作很适合我。我也希望自己成为一个管理人才，成为一个出色的政治人物。目前，感兴趣的职业为机电工程师与政治家。与测评报告基本符合

3、职业能力

- 给人提供帮助，具有较强的人道主义倾向
- 为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳。
- 习惯与人商讨或调整人际关系来解决面临的问题。
- 喜欢通过与他人讨论来解决存在的难题。
- 通常善于表达，善于与周围的人相处。

4、家庭背景和教育背景

我来自中产家庭，父母虽然没有给我优越的生活，但是他们在保证我衣食住行的同时给我自由的发展空间、无微不至的关怀还有默默的支持，致使我拥有了吃苦耐劳，勤奋好学的性格。

家里人对我的决定都是很支持的，而且会在适当的时候给我恰当的建议，不至于我的生活方向出现偏差。他们是促使我在求学的路上始终向前的强大后盾，为我排除了很多烦恼。

2004年9月~2010年6月就读于兴国实验小学

2010年9月~2013年6月就读于兴国潞江中学

2013年9月~2016年6月就读于赣州市赣州中学

2017年9月至今就读于广东技术师范学院17级机械电子工程本科1班

我现在就读于广东技术师范学院，学校拥有大量的图文信息资源和专业的实训基地，我所学的专业为机电一体化专业，本专业旨在培养机械、电气方面的应用型、复合型人才。

所学的课程有：机械基础，电工电子，电气控制，CAD\CAM，数控机床与机械结构等。

毕业后主要从事机电方面的工作。

5、自我分析小结

通过分析，我认为自己是一个有上进心的人，我的性格虽然不是很好，控制力不足，不过我会努力改变这个现状。我有很强的领导欲望，对于名利有强烈的渴望。我是一个爱实践的人，所以我也希望自己能吧不好的方面改好。对于未来，我充满了信心，不过现在的我还是未能实现自己的梦想，只有在未来的日子不断努力，不

断增强自己，梦想才有可能实现。我觉得自己适合一些有挑战性的，能多动手实践的工作。

二、外部环境分析

1.所学专业分析

机电一体化专业是一个宽口径专业，适应范围很广，学生在校期间除学习各种机械、电工电子、计算机技术、控制技术、检测传感等理论知识外，还将参加各种技能培训和国家职业资格证书考试，充分体现重视技能培养的特点。学生毕业后主要面向珠江三角洲各企业、公司，从事加工制造业，家电生产和售后服务，数控加工机床设备使用维护，物业自动化管理系统，机电产品设计、生产、改造、技术支持，以及机电设备的安装、调试、维护、销售、经营管理等等。

2.我的目标职业：机电工程师

- 负责项目的机械、电气设计管理工作；
- 核对机电设备在定位、安装和规格等各符合设计和合同要求；
- 负责机械、电气设备的审图等工作。
- 负责机电产品的安装调试。

3.学校环境分析

广东技术师范学院是一所以本科教育为主的具有硕士学位授予权的省属全日制普通高校。前身为广东民族学院，创办于1957年，1998年更名为广东职业技术师范学院，2002年更名为广东技术师范学院。2002年、2005年，原广东机械学校、

原广东省经济管理干部学院和广东省财贸管理干部学院先后并入学院。2006 年经国务院学位委员会批准为硕士学位授予权单位。广东技术师范学院天河学院是我校主办的独立设置的全日制民办本科二级学院。学校于 1977 年开始招收本科生，2006 年开始招收硕士研究生。并于 2000 年开始招收留学生，与美国、英国、加拿大、日本、澳大利亚及港澳台等国家和地区的有关高校进行广泛的交流与合作。

学校现有全日制普通在校生 13754 人。现有教职工 1338 人，其中专任教师和研究人员 865 人，具有教授等高级职称教师 112 人，副教授等副高职称教师 250 人，具有博士、硕士学位教师 561 人。有数十位教师曾获“全国模范教师”、“全国优秀教师”等称号。近三年来，学院先后承担国家级、省级、厅级等科研项目 259 项，出版学术专著、教材 189 部，发表科研学术论文 2723 篇。获国家、省、部、市等各级奖励 100 多项。

面向广东、广西、海南、河南、湖南、湖北、江苏、江西、山东、陕西、新疆等地招生。目前学校拥有 4 个硕士学位授予点。

4、整体就业环境

随着中国的经济不断发展，整个社会对高等学校毕业生的需求将进一步扩大。尤其是我国加入了 WTO 以后，整个经济结构的调整 and 变化，带来了人才需求结构的变化，如果非国有经济继续保持发展旺盛的话，人才需求也将扩大。

5、行业分析

经济：如今全球的经济；全球经济在高速增长中调整，增长格局出现分化：美国大幅放缓，欧盟平稳增长，日本再现疲态，新兴市场快速增长。同时，全球通胀抬头、美国次贷危机加大金融市场波动性成为最为突出的不和谐音。记者在采访和资料收集过程中发现，对于 2008 年世界经济的走势和面临的风险，中外专家们已达成了全球增长将放缓、新兴市场将继续保持强势、金融风险应重点关注等共识。

然而，我国经济在当前逐步企稳回升的基础上，继续保持平稳增长，预计 GDP 增长约为 9.5%，工业增加值增长约为 13.5%，城镇固定资产投资额增长约为 24%，社会消费品零售总额增长约为 20%，出口增长约为 13.0%，进口增长约为 15.5%，进出口总额增长约为 14.1%，居民消费价格指数大约上涨 2.5%。

对机电一体化技术发展的有利因素：

由于我国逐渐成为世界制造业基地加上传统企业面临大规模的技术改造与设备更新，国内急需大量先进制造技术专业人才。

对机电一体化技术发展的不利因素：

各公司之间缺乏交流，减缓了机电一体化技术的发展。

综上所述：

该专业毕业生就业前景很好，而且待遇也高。毕业生主要在各行政、企业、事业单位从事机械、电气工程、常用电器的维修、安装与调试以及技术管理等工作。

6、基于自身环境的职业分析

综合分析以上的整体就业形势、行业形势、自身的教育和性格等方面因素，我认为自己存在着一些就业机会。

如今我们处在良好的教育环境，身为当代大学生，拥有丰富的专业知识，开放的思想，创新的思维，再加上自己对专业知识的掌握与应用。我想自己经过坚持不懈的努力会成为对社会有用的人才的。同时，我国的经济稳步上升，制造业迅速发展，我国逐渐成为世界制造业基地，加上传统企业面临大规模的技术改造与设备更新，国内急需大量先进制造技术专业人才。这也使得自己拥有更多的就业机会。

而我学校的地理位置也可以为我选择就业目标地域带来一定优势，我的目标地域有两个，首先是广州，因为广州的经济发展迅速，人才的需求量会比较其他的城市大，所以对于我来说会有更多的机会，又因为广州的汽车行业兴起也较早，技术的发展也比较成熟，对于我的发展会更加有利，其次会是赣州，首先它属于二级城市，在将来会迅猛发展，占据很多的市场份额，在这一方面会有较大的优势。

三、职业生涯行动计划与措施

1. 职业目标的分解与组合：

(1) 短期目标（大学目标）：

大一：首先很好地提高自己的协作能力和沟通能力，锻炼自己的独立能力，培养更多的信心、恒心、耐心、决心、细心，结识多点朋友，培养一项文艺特长，略懂一点历史、文学、社会类等知识，也就是综合素质，考过四级英语和驾驶证。

大二：拿到二等奖学金、英语六级证，计算机二级证。在寒暑假的时候能够凭借自己的实力找一些在企业里的实习，获得工作经验。

大三：争取考多一点专业证书，在这同时还要进一步地提高综合素质，在这一年里，争取有一半时间是实习的，能够积累更多的经验。

大四：在大学四年中努力积累知识，将学业出色完成，实现考研或者凭借自己的语言水平能够出国深造的目标。

(2) 中期目标（研究生毕业后的五年目标）：

第一年：进入一间汽车企业，能够很好地适应职场的生活，包括职场压力、职业环境、等等。

第二、三、四年：在综合素质方面，开始积累各方面真正的实战经验，能够争取到一些可以受更多更好教育的机会；在职场中为人处事的能力能得到很大的提升，包括与同事、上级领导的沟通能力，做事的方式等等。在专业知识方面，能够有机会涉及学习更多现实性较强的东西，从理论中很好地脱离出来，并又能运用理论知识进一步发展职业技能。

第五年：在前三年专业知识和职业技能有很大提高的情况下，我给自己定的目标是开始尝试走管理路线，完成自我增值，成为专业领域的管理人才。如果确实不行的话，就还需要坚持中间三年的目标一直走。

(3) 长期目标(毕业后十年或以上的目标)：

第六、七、八年：能够掌握有较多的管理知识，使我有足够的的能力升职，从事管理工作，在职期间，能够多点接触并结识一些比较有实力的客户企业老板。

30岁之后的目标：能够有能力着手开创真正属于自己的事业，并在40岁使自己的事业走向巅峰逐渐稳定。

40岁之后的目标：组建家庭，一个月里能有三分之一的时间和家人无忧无虑地呆在一起。在经营自己事业的同时，能很好地照顾和教育自己的儿女。

60岁之后的目标：能够有实力发展慈善事业，为社会做贡献，实现自己最终的人生价值和目标，注意养生，一家人能健健康康，平平安安地生活。

第四章 具体执行计划：

1. 短期目标的具体实施计划：

大一：其实有了高中住宿生活的基础，来到大学也能很快地适应，先结识的是本宿舍的三个舍友。想系里面的一些学生组织投出自己的简历，然后再一步一步地竞选，从而再多认识一些师兄师姐，经常和他（她）们谈心等等，多了解大学生活等等，加入了学生组织后，就积极完成一些组织所给予的任务，并在完成每一次任务后都要总结经验，清楚自己收获了多少，哪些地方需要改善的。并积极地与他人合作完成，借着这样的机会，多点与人接触，结交多点朋友、老师等等。在图书馆借些有益身心的课外书回宿舍看，并常写一些读书笔记等等。在后半段时间就多读，多复习一下英语，为考证做好充分的准备。

大二：我会把较多的时间放到学习上，打好专业知识基础和职业技能，更拓展学习专业范围内的知识，学习一些与专业有关的电脑软件和书籍，例如 CAD。平时抓紧机会尝试着搞一些简单的科技项目。有空的时候学一下计算机，每天早上 6 点半起床背诵日语或英语。在寒暑假的时候，借助大一的人际关系和自己的专业知识的掌握水平，在企业中寻找实习机会。

大三：分好方向之后，在巩固学习好专业知识的同时，我会目标地选择属于自己的工作领域甚至详细到工作岗位，比较有针对性地考一些证书，可以有更多实习的机会。总的来说，考证培训的时间会占大部分。空余时间，多深入了解一些关于未来汽车发展方面的知识，并尝试着写一些能代表自己观点的，比较有科学性的论文。其中更多的时间我还会留给实习，积累更多的经验。

大四：基本上都是将全部的时间用在考研上，努力将前三年所学的知识融会贯通。

2. 中期目标的具体实施计划：

第一年：大学期间的实习生始终是不同于职业的工作者，两者之间会有很多不同的地方，面对压力的逐步增大和职业环境的改变，我们唯一能做的就是主动适应它，首先我会各个方面的压力变成动力，让实践和锻炼充实自己的生活，努力学习，不断地摄取工作经验。其次，我会适当地改变自己的生活方式和生活态度，使自己完全地独立起来，勇于接受生活所带来的挑战。

第二、三、四年：在自己的工作范围内，或者是一些空余的时间，反正就是不放过每一次机会虚心地向一些前辈们学习，毕竟他们有着多年的实际操作经验，而

自己只有一些看似很虚的专业资格证书，反正对于企业内部的，汽车专业知识等都要了解学习一下，知道总比不知道要好，并且积极地参加一些企业的入门培训。积极参加一些企业的联谊活动，与上司、同事相处好，与客户建立人际关系网。在前辈面前做人要低调一点，但在做事情的时候要善于表现自己的能力，就要高调一点。

第五年：多购买一些有管理知识的书来看，丰富这方面的理论知识，工作之余，多参加一些成功管理者的培训教程。在请教学习人群方面要有所改变，不应还是专业的师傅，而是企业的管理者，并向他们请求尝试一些管理上的工作任务。例如沟通能力方面，当有新员工或实习生来的时候，要懂得给他们做工作。在领导力方面，要学会如何更好地分配他们任务，使他们各自发挥所长，团结合作，完成工作。

3. 长期目标的具体实施计划：

第六、七、八年：多表现自己，更加努力积极向上，使自身的发展与企业的发展相结合。参加一些有关升职的面试和考核，或者抓住机遇，升至管理岗位，进一步提高自己的沟通能力、协调能力、管理能力、解决问题能力，并为公司创造更多利益。

30岁之后的计划：如果说是自主创业的一些计划，我觉得没有几天几夜是说不完的，所以说有这样一个目标，也是职业生涯上的一个计划

4、职业选择方向

- ◆ 机械设备公司的机电工程师

- ◆ 机械设备公司的经理

- ◆ 自主创业

5、设定职业目标

①进入一家中小型的机械设备公司，从基层对机电设计制造做起，尽量多向有经验的机电人才学习；

②尽可能的提高自己的业绩，以获得职位和薪酬上的提升；

③经过长时间的锻炼，可是初步尝试和他人合伙独立进行机械设备的操作等；

④建立自己的机械设备公司，充分利用自己的经验、人际关系和从各种途径获取的客户资料，将企业做大做强。

6、职业晋升图

大学毕业--进入企业基层--通过努力学习过硬的本领--成为机电工程师---拥有自己的一家机械有限公司。

五、评估与调整

任何计划都可能是一成不变的，我的职业规划也不例外，这份职业规划会随着形势的不断变化而变化，关键是远大的志向和奋斗的目标不能变。相信在我独有的价值观的引导下，可以一步一步的实现规划中的目标的。

俗话说：“计划赶不上变化”，为使得我现在所订的职业生涯规划行之有效的话，我就必须在这个计划的基础上根据社会环境的变化适当地调整与修订。

因此，对一份完整的职业生涯规划来说，评估与回馈是该规划能否实行的重要组成部分，在这里我可重新选择职业生涯路线，修定人生目标，变更我的计划与措施，以此来达到最好的人生状态。

六、结束语

这门课程的开设对于正处于适应和探索期的大学新生来说有着非常重要的意义。职业生涯规划课程为大学生们提供了一个很好的了解自我，了解外部环境的机会，也为他们带来了丰富的职业信息，教给他们自我审视的方法，培养了他们的职业规划意识。有利于大学生及早明确个人奋斗目标，充实大学生活。同时，学生本人直接参与自己人生目标的设计，他们对相关教育资源的利用也会更加自觉和更加充分，由“要我学”变成“我要学”。达到增加学生自主学习能力的效果，从而增进学生的职业素养及职业竞争力。