

职业生涯规划书

主题：职业生涯规划

基本信息：

姓名：任星臣 性别： 男 出生日期： 1992.11.13

学校院系：机电与车辆工程学院

专业班级：机械设计制造及其自动化

电话： 手机： 18363626295

电子邮箱： 377944600@qq.com

撰写时间： 2012 年 10 月 19 日

前言

目录

标题.....页码

正文（题目）

一、自我认知

1. 个性特征（360 度评价、橱窗法）

自我评估的结果：职业测评的结果：才储分析：您的性格类型倾向为“ESFP”（外向 实感 情感 知觉 倾向度：E57 S57 F57 P57 不假思索指数：10）

外向，友善，包容。热爱生活、人类和物质上的享受。喜欢与别人共事。在工作上，讲究常识和实用性，注意现实的情况，使工作富趣味性。富灵活性、即兴性，自然不做作，易接受新朋友和适应新环境。与别人一起学习 新技能可以达到最佳的学习效果。

ESFP 型的人乐意与人相处，有一种真正的生活热情。他们顽皮活泼，通过真诚和玩笑使别人感到事情更加有趣。ESFP 型的人脾气随和、适应性强，热情友好和慷慨大方。他们擅长交际，常常是别人的“注意中心”。他们热情而乐于合作地参加各种活动和节目，而且通常立刻能应对几种活动。ESFP 型的人是现实的观察者，他们按照事物的本身去对待并接受它们。他们往往信任自己能够听到、闻到、触摸和看到的事物，而不是依赖于理论上的解释。因为他们喜欢具体的事实，对于细节有很好的记忆力，所以他们能从亲身的经历中学到最好的东西。共同的感觉给予他们与人和物相处的实际能力。他们喜欢收集信息，从中观察可能自然出现的解决方法。ESFP 型的人对于自我和他人都能容忍和接受，往往不会试图把自己的愿望强加于他人。ESFP 型的人通融和有同情心，通常许多人都真心地喜欢他们。他们能够让别人采纳他们的建议，所以他们很擅于帮助冲突的各方重归于好。他们寻求他人的陪伴，是很好的交谈者。他们乐于帮助旁人，偏好以真实有形的方式给予协助。ESFP 型的人天真率直，很有魅力和说服力。他们喜欢意料不到的事情，喜欢寻找给他人带来愉快和意外惊喜的方法。

您适合的领域有：消费类商业、服务业领域 广告业、娱乐业领域 旅游业、社区服务等

ESFP 的特质：表演者型——有我在就有笑声

优势：

你对人和新的经历都感兴趣，善于观察，看重眼前事物；你更多地从做事的过程中学到东西，而不是研究或读书。你相信自己五感所感触到的信息，喜欢有形的东西，能够看到并接受事物的本来面目，是现实的观察者，并具有运用常识处理问题的实际能力。

你热爱生活，适应性强且随遇而安，爱热闹，爱玩耍，热情、友好，表现欲强烈，有魅力和说服力；喜欢意料之外的事情并给他人带来快乐和惊喜；你的饱满情绪和热情能够吸引了别人，灵活、随和，很好相处。通常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。

你善于处理人际关系，经常扮演和事老的角色，圆滑得体，富有同情心，愿意以实际的方式帮

助他人，通常可以让别人接受自己的建议，不喜欢将自己的意愿强加别人，是非常好的交谈者，天生受人欢迎。

劣势：

你对各种事情都好奇，以致于总是分心，工作受到干扰。做事容易拖拉，难以约束自己，显得不是那么尽职尽责。建议集中注意力，平衡工作和生活，努力把工作放在首位，借鉴一些成功的或已为人所接受的安排工作和控制时间的方法。

因为你积极活跃的个性，总是使你忙碌于具体的事务中，并无暇去制订计划，致使面临应急和变化时你会不知所措，你应该未雨绸缪，学会计划和预测事物的发展变化。

你经常忽视理论思考和逻辑分析，做决定时习惯于相信自己的感觉，或凭一时兴趣、冲动，有时不考虑结果。你对朋友的评价很高，并只看到他们积极的一面。你需要更进一步考虑事情的起因和结果，并学会拒绝。

个性特征探索小结：1. 对人/事物观察敏锐。能够清楚地看到正在发生的事情，而且能够敏捷地抓住机会。

2. 思维及行动反应敏捷、活跃，擅长随机应变。能够很快发现突然出现的实际问题，并灵活、勇敢而机智地解决问题。需要的时候，不会害怕冒险或者立即采取应急行动。

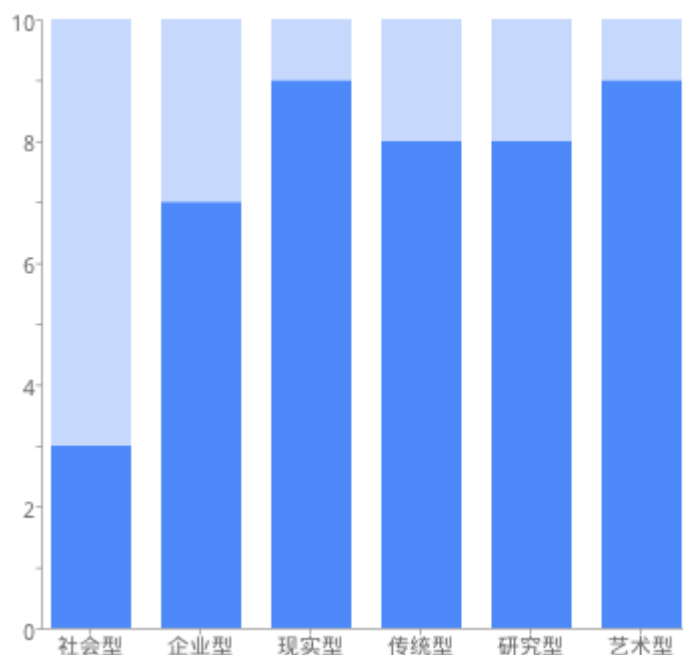
3. 不墨守成规。

4. 许多此类型成员尤为擅长使用工具和演奏乐器，这些东西可以被他们实际操作而且要求有一定的精确度。

2. 职业兴趣（兴趣必须问自己）

自我评估的结果：喜欢动手操作东西，乐于交际，喜欢想象，创新许多东西。能观察出细微的变化，喜欢打乒乓球，羽毛球等。

职业测评的结果：霍兰德



现实型(Realistic) 又译技能型。具有这类倾向的个体，属于技术与运动取向。往往身体技能及机械协调能力较强，对机械与物体的关心比较强烈。稳健、务实，喜欢从事规则明确的活动及技术性工作，甚至热衷于亲自动手创造新事物。不善言谈，对于人际交往及人员管理、监督等活动不太感兴趣。这一领域的职业有：需熟练技能方面的职业、动植物管理方面的职业、机械管理方面的职业、生产技术方面的职业、手工艺技能方面的职业、机械装置与运转方面的职业等。

研究型(Investigative) 又译调查型。具有这类倾向的个体，喜欢理论思维或偏爱数理统计工作，对于解决抽象性问题具有极大的热情。他们通常倾向于通过思考、分析解决难题，而不一定落实到具体操作。喜欢具有创造性、挑战性的工作，不太喜欢固定程式的任务。对于人员的领导及人际交往也非情所愿，独立倾向明显。适合的职业有：分析员、设计师、生物学家等。

艺术型(Artistic) 具有此类倾向的个体，对具有创造、想象及自我表现空间的工作显示出明显偏好。他们和研究型倾向的个体相同之处在于创造倾向明显，对于结构化程度较高的任务及环境都不太喜欢，对于机械性及程式化的工作了无兴趣。也比较喜欢独立行事，不太合群。但两者所不同的是艺术倾向明显的个体好自我表现，重视自己的感性，直觉力较好，情绪变化较大。这一领域的职业有：美术雕刻以及工艺方面，舞蹈、戏剧等。

社会型(Social) 具有此类倾向的个体，喜欢与人为对象的工作。他们通常言语能力优于数理能力，善于言谈，乐于与人相处，给人提供帮助，具有人道主义倾向，责任心也较强。习惯于与人商讨或调整人际关系来解决面临的问题。不太喜欢以机械和物品为对象的工作。适合从事咨询、培训、辅导、说劝类工作。这一领域的职业有：学校教育以及社会教育方面、社会福利事业、医疗与保健方面、各种直接为人服务的和商品营销方面的职业等。

企业型(Enterprising) 又译经营型。具有这种兴趣倾向的个体，喜欢制定新的工作计划、事业规划以及设立新的组织，并积极地发挥组织的作用进行活动；喜欢影响、管理、领导他人；自信、支配欲、冒险性强。他们不喜欢具体精细、或需要长时间集中心智的工作。这一领域的职业有：管理，市场

和销售类的职业。

常规型(Conventional) 又译事务型。具有这类倾向的个体,喜欢高度有序、要求明晰的工作,对于规则模糊、自由度大的工作不太适应。不喜欢主动决策,习惯于服从,一般较为忠诚、可靠,偏保守。与人工作中的交往会保持一定的距离。工作仔细、有毅力。对社会地位、社会评价比较在意,通常愿意在大型机构做一般性工作。相应的职业领域有:银行职员、图书管理员、会计、出纳、统计人员、计算机操作人员、办公室职员等。

职业兴趣探索小结: 稳健、务实,喜欢从事规则明确的活动及技术性工作,甚至热衷于亲自动手创造新事物。不善言谈,对于人际交往及人员管理、监督等活动不太感兴趣。

喜欢具有创造性、挑战性的工作,不太喜欢固定程式的任务。对于人员的领导及人际交往也非常情所愿,独立倾向明显。

通常言语能力优于数理能力,善于言谈,乐于与人相处,给人提供帮助,具有人道主义倾向,责任心也较强。习惯于与人商讨或调整人际关系来解决面临的问题。不太喜欢以机械和物品为对象的工作。

3. 职业能力 (成就故事、周围人的赞扬、专业技能、可迁移技能、自我管理技能、最擅长的最常用的技能,关键是要有支撑)

自我评估的结果: 学了许多关于机械方面的只是,善于思考,运用不同的方法去解决事情,自律。

职业测评的结果: : 喜欢理论思维或偏爱数理统计工作,身体技能及机械协调能力较强,对机械与物体的关心比较强烈。

职业能力探索小结: 在测试中基本体现我的职业能力,其他地方有待改进。

4. 职业价值观 (迫选、追问、提问、价值观拍卖、价值观遴选、关键是排序和自己以及周围重要人物的在乎程度)

自我评估的结果： 希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，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。

职业测评的结果： 我在工作中，最重视的是： 人际关系、社会地位、追求新意；

我在工作中，较忽略的是： 美感 、经济报酬 、成就感

职业价值观探索小结： 在工作时追求创意，同时追求完美，提高一下自己的经济重视度。

（自我评估：兴趣、成长经历、社会实践、360 度评价等，关键是提炼关键词汇以及要有隐含的故事）

二、职业认知

1、**社会整体经济形势、就业形势**（**就业最主要是和经济有关；形势就是当下的情形和未来可能的走势；获取途径：媒体、网络、周围、书本，判断、思考、借鉴、询问，观察、调研、区分、走访**）

在全球经济复苏乏力的背景下，我国经济增速持续放缓，某些特定行业和领域经营遇到困难，就业形势受到一定程度影响。人力资源和社会保障部日前表示，尽管经济增速放缓对就业的影响逐步显现，但是企业用工规模仍保持稳定，农村劳动力转移的数量还在稳步增加，并没有出现大规模的裁员和农民工大规模返乡现象，当前就业形势总体上保持平稳。

对于目前就业形势保持总体平稳的原因，专家分析认为：一是企业用工保持基本平稳，部分企业尽管遇到较大困难，但还能够维持生产经营，对渡过难关抱有信心，特别是连续几年招工难使企业对裁员持更加审慎的态度，因此目前基本未出现大规模裁员现象；二是梯度发展效应开始显现，尽管东部地区经济增速下降，但中西部地区增速大多仍保持在两位数以上；三是目前受冲击较大的行业多为重化工工业，用工人数量相对较少，而大多以劳动密集型企业为主的轻工业行业受冲击相对较小，居民服务和其他服务业的用人需求也有所增长。

“某些特定行业和领域遇到困难，但这并不代表全局。”中国劳动学会副会长兼薪酬专业委员会会长苏海南对本报记者表示，发生裁员的企业仅在个别行业。比如，有些光伏产业的公司裁员，是美欧对我国光伏行业起诉从而给我国光伏产业造成巨大压力的

结果；而之前诺基亚、阿迪达斯、摩托罗拉的裁员也只是特定情况下生产经营状况不被看好，所以才出现的裁员状况。

“国企人员就业变化不大，关键是看中小企业人员就业情况。”苏海南表示，从目前人力资源和社会保障部掌握的登记失业率没有明显变化，社会上的抽样调查失业率的情况，也没有出现大幅度的变化，大多数企业并无此类数据的反映。而现在还有部分行业部分领域存在招工难的问题，所以总体上就业格局还是基本稳定的。

第一产业缺口 218 万人。2010 年农业科技人才需求可能达到几百万人，但相关人才供给有限。根据国务院颁布的《农业科技发 展纲要（2001-2010）》数据显示，我国共有涉农院校 43 所，在校学生大约为 9 万，教学和科研人员为 3.5 万人，130 万大中专毕业生中已有 80 万离开了农业。预计到 2010 年，第一产业人才缺口将达到 218 万人。

第二产业缺口 1220 万人。我国大学生中 38%为工科类学生，但是毕业生人数还是不够，振兴我国工业还需大量的工程师，主要集中在 IT、微电子、汽车、环保、系统集成、新材料、新能源与节能技术开发、条码技术、铁路高速客运技术等领 域。预计到 2010 年，人才缺口数字巨大，将达 1220 万人。

第三产业人才缺口 325 万人。该产业将是扩大就业岗位最多的部门。一些高端涉外人才需求很大，比如涉外会计、涉外律师、涉外金融服务、同声传译、电子商务、数字媒体、物流、精算和心理咨询等行业，都需要大量人才。预计到 2010 年，人才缺口预计在 325 万人。

由此可见，我国专业技术人才总量还处于供不应求的局面，大学生“就业难”仅仅为一种表象。

一个有真才实学，务实做事的大学生，对于很多企业来说还是急需的，也是乐于培养的，但是也不可否认大学生就业难是这两年社会的一种普遍现象，是一个不容忽视的客观事实。盲目听信媒体炒作而自卑裹足不前是软弱的表现，忽视事实而无自我提升计划是没有主见的表现，两者都是应该被抛弃的自我认知。

2、社会就业趋势和大学生就业现状、特点（结合目标职业区域、结合本省本校本专业学生特点）

大学生越来越多，就业人数越来越多，但是大学生高不成低不就的现象很严重。更严重的是企业缺人现象也很严重。这就矛盾了，大学生找不到工作，企业招不到人才！

归根结底还是大学生的素质不能达到企业的用人需求。大学生要想找好工作 还是先加强下自己的能力。

大学生就业工作事关千百万群众的切身利益，事关社会稳定与和谐，我们要从学习实践科学发展观的高度，认真分析当前经济发展形势，着眼于提高政策的针对性和有效

性，做到以下“五个统筹”，坚定信心，扎实工作，努力推动大学生就业工作取得更大的成效。

建议：

1.统筹大学生就业政策的宣传和政策的落实，抓紧制定优惠政策的实施办法

为使更多的大学生和用人单位更加深入地了解促进大学生就业优惠政策，促进山东省大学生就业工作的开展，要加大优惠政策的宣传力度，突出宣传重点，创新宣传手段和方式，提高宣传效果。各地要及时对各项促进大学生就业创业政策进行梳理，特别是优惠政策的基本内容、享受条件和申请办法，及时通过网络等各种渠道发布，并编印成册，免费发放给大学生和企业，帮助大学生和企业进一步了解政策，掌握政策，用好政策。要抓住大学生创业和鼓励企业吸纳大学生就业这两个优惠政策的重点，利用案例宣传，采用通俗易懂的方式做好政策宣传和阐释工作。

2.统筹相关行政和政策资源，形成促进大学生就业的行政合力

促进大学生就业是一项关系到民生的重要工作，需要统筹相关政策和政府各职能部门的行政资源，各部门发挥各自的职能优势，共同形成促进大学生就业的合力。加强各政府部门现有行政资源的协作，是促进大学生就业的重点。其中，大学生就业信息发布平台的整合是政府资源整合的重中之重。要协调整合相关行政资源，切实打破部门界限和地区界限，建立统一、开放、有序的大学生就业信息发布平台，实现不同部门、地区间大学生就业信息和网络的互联互通，资源共享，强化信息的沟通和交流，使大学生能了解到更多的就业信息，同时也让用人单位能招聘到满意的毕业生。

3.统筹协调大学生见习制度和实习制度，提高大学生的实践能力

日前，山东省政府要求各地加快建立回原籍未就业高校毕业生见习制度，今年争取在山东省建立见习基地 1000 家。大学生见习制度的实施，对于增强高校毕业生的就业竞争能力，促进大学生顺利就业，将起到积极的作用。但是，我们更应关注在校大学生的实习情况，完善大学生实习制度，未雨绸缪，使大学生在毕业前就具备岗位对口的实践经历。从当前的制度安排来看，借助已实施的大学生见习制度平台，建立促进大学生实习的长效机制，是解决大学教育与社会脱节，提高大学生实践能力，最终促进大学生就业的有效方法。

4.统筹经济发展与大学生就业，在转型升级中拓展大学生就业空间

要通过体制创新构建有利于促进山东经济转型提升的制度环境，切实破解产学研合作的各种障碍，加快创业创新平台的建设，集聚创新资源，激活创新要素，转化创新成果，着力营造创业创新的良好环境，鼓励大学生自主创业创新。

5.统筹人才需求规划与大学生培养计划，实现大学生需求与供给的有效衔接

市场需求与人才培养的错位，是导致大学生就业难的重要原因之一。破解这个错位的有效方法，就是要统筹协调人才需求规划与大学生培养计划，实现大学生需求与供给的有效衔接。要根据山东产业政策的发展规划和经济转型升级的要求，站在山东省经济发展全局的高度，加强当前和今后一个时期人才工作面临的重大问题的调查研究，分析现有人才资源中存在的问题，充分考虑未来经济、社会发展对人才队伍建设的影响，增

强人才需求规划编制的预见性和前瞻性。提高人才培养质量，使大学生教育与经济发展的用人需求更有效地实现对接。

3、目标职业的行业现状（真实可信）、发展前景（有理有据）、就业需求（落实到岗位、职位晋升路径等）

根据相关数据的显示，机械设计制造及其自动化的就业市场一直被看好，当前和以后都会成为就业市场的香饽饽。

机械设计制造及其自动化行业现状：

有关专家介绍，近年来我国大型工业逐渐在复苏，社会对于精通现代机械设计与管理人才的需求正逐渐增大，像北京交通大机械与电子控制工程院的就业率近几年一直保持在 90% 以上，生一次就业的结构和地域都非常好。今后一段时间内，机械类人才仍会有较大需求，具有开发能力的数控人才将成为各企业争夺的目标，机械设计制造与加工机械专业人才近年供需比也很高。

机械设计制造及其自动化就业远景

机械类机械专业主要包括机械设计制造及其自动化、材料成型及控制工程、工业设计、过程装备与控制工程等。不少同对该类机械专业的就业机械专业前景存在着误解，认为该类机械专业的对口工作看起来不太“体面”。其实，他们都忽视了机械类机械专业所具备的广度适应性，比如在设备维护、数控维修、环保设备设计等领域的应用。同时，机械类机械专业还涉及不少交叉科，通过这些知识的积累，也为跨机械专业、跨行业就业提供了强有力的保障。该类机械专业要求同学们具备敏锐的感受力和独特的创造力，富于想象力，并具备较强的动手能力。

其实，机械类机械专业也并非全部都只是和硬梆梆的机器打交道，比如工业设计机械专业，就是一门和艺术相关的机械类机械专业。“什么是工业设计？”有人认为，工业设计就是简单的包装。其实不然，工业设计是属于对现代工业产品、产品结构、产业结构进行规划设计、不断创新的机械专业。它是科研成果转化为产品，形成商品，符合需求，有益环保的核心过程，是技术创新和知识创新的着陆点，是产品、商品、用品、废品相互转化的系统方法。该机械专业就是培养具备工业设计的基础理论、知识与应用能力，能在企事业单位、机械专业设计部门、科研单位从事工业产品造型设计、视觉传达设计、环境设计和教学、科研工作应用型高级专门人才。工业设计在一件产品的价值里占多大成分，不大容易量化，因为它是蕴含在里边的，是一个软价值。国外有些类似的比方，如美国有这样一说法：企业里如果投资于技术设备更新带来了效益的话，那工业设计带来的效益是它的 5 倍。这样说来，工业设计师的重要地位也就不言而喻了。又比如材料成型及控制工程是材料、机械、控制、计算机等多学科交叉融合的工程技术机械专业，主要研究金属材料、非金属材料、超导材料、微电子材料及特殊功能材料的成型设备与工艺、成型过程的自动化与智能控制、质量检测和可靠性评价等。随着各种新材料在各行各业中的广泛应用，加之我国新材料行业的产业结构调整与材料成型设备新技术的发展紧密相关，因此对既有材料科学知识，又能掌握材料成型设备设计

和制造技术的高级科技人才的需求将有所增加。而过程装备与控制工程是集机械工程、化学工程和控制工程等多学科于一体的交叉机械专业。强调以计算机应用为平台，使工艺、装备和控制紧密结合，侧重于阀门密封、低温与制冷、压力容器等过程装备与控制成套技术的设计开发及应用。过程装备与控制工程机械专业的同学接受了正规的机电一体化训练，具备机械设计、电子控制和管理等各方面知识，是企业和研究机关的抢手人才。有很多学生，毕业设计的时候，遇到很大的问题，无法做出好的毕业设计，其实网上不少网站可以借鉴使用的，比如“机械帝国”www.jxdiguo.com就是很好的交流分享平台。

机械设计制造及其自动化专业就业风向标

毕业生就业率：92.01%。

热门分析：它是以培养现代机械工程师为目的的专业，也是我国高校开设得最久的专业之一。多年来，它长盛不衰的奥秘就在于：无论一个社会的文明发展到何等程度，都离不开机械制造，它是人们物质生活用品供应的基本保障。

考生类别：理工类。

就业前景：主要到工业生产第一线从事机械制造领域内的设计制造、科技开发、应用研究、运行管理和经营销售等方面的工作。

注：本专业的各方向及就业率分别是：机械制造工艺与设备 88.68%、机械设计制造 82.72%、汽车与拖拉机 81.61%、机车车辆工程 91.44%、流体传动及控制 84.53%、真空技术及设备 88.89%、机械电子工程 88.44%、设备工程与管理 85.63%、金属材料与热处理 87.23%、铸造 84.47%、塑性成型工艺及设备 92.46%、焊接工艺及设备 92.79%。

4、目标职业一

1. 工作本身

工作内容：在工业主产第一线从事机械制造领域内的设计制造、科技开发、应用研究、运行管理和经营销售等方面工作的高级工程。

工作环境：具设计制造也是很好的方向. 这是你可以去的企业, 进那些企业, 你还可以做技术开发工作, 也可以做机械产品销售工作, 零件采购工作. 制造工程师 现场技术员都是可以的. 就算在机械行业就有好多, 如建筑机械 工程机械 医疗机械 港口机械 物流机械 纺织机械 食品机械 农业机械等各种. 这些都是机械类毕业生能进的企业. 具体的工作环境和你选择的技术岗位是息息相关的。

职业的典型生活：每天和机械打交道，画出各种机械有关的图纸，创造出新的机械类型。

2. 怎样得到工作

进入职业的途径：努力学习，争取在四年的学习中学到自己想学的，积极参加各种与本专业有关的活动。毕业后，通过各种就业网，及其学校的招聘会，自己出去找，或找朋友帮忙找，当然要运用自己的才能去胜任。

胜任标准：拥有比较高的学位（硕士），具有很强的创新精神和动手能力。学习许多有关知识。

3. 工作待遇

薪酬：按国家标准

福利待遇：按国家标准

4. 未来发展

职业本身的前景：近年来我国大型工业逐渐在复苏，社会对于精通现代机械设计与管理人才的需求正逐渐增大，像北京交大机械与电子控制工程院的就业率近几年一直保持在90%以上，生一次就业的结构和地域都非常好。今后一段时间内，机械类人才仍会有较大需求，具有开发能力的数控人才将成为各企业争夺的目标，机械设计制造与加工机械专业人才近年供需比也很高。

职业的晋升和发展路径：多学习多交流，不断丰富自己，与外国企业多交流。在交流中不断完善自己。

培训和继续教育的机会：现在的社会科技创新不断发展，我应该不断的去充实自己，不断学习新的知识，以求达到一定的水平。

5. 工作带来的影响

从事该职业人员的生活方式：家，生产线，办公室，这几个地方来回变换。

对休闲、婚姻、家庭的影响：结婚有可能晚，不能长时间陪着家人，可能会因为职业而与家人产生矛盾。休闲娱乐的机会也少。

5、目标职业二

6、目标职业三

。 。 。 。 。

（目标职业信息获取的途径：访谈、见习、实习、资讯、关系、网络；

目标可能的职业获取的途径：头脑风暴、咨询专业人士、询问身边的人、多角色社会实践、搜罗本专业的典型职业去向；

目标职业的确定：确定目标的 SMART 原则、梭型模型、决策平衡单、CASVE 循环决策系统、非正式的询问和自我对话、非理性期待的转变）

三、职业决策

1. 首选职业目标：

(1)目标分析：计算机辅助设计与制造（CAD/CAM）掌握传统机械设计制造和控制技术的基本理论和成熟技术，同时掌握计算机技术等相关理论，基础扎实、知识面宽、能力强、

实践能力突出，具有创新精神，能从事机械设计制造及自动化领域的设计、应用、开发、运行管理、维护和经营销售等方面工作的高级应用型工程技术人才。

(2) **首选理由：**（匹配）与自己兴趣及其专业相匹配

(3) **路径设计：**通过学习获取相关证书，学好专业课程，不断地完善自己，努力创新。争取接受研究生教育。

(4) **决策分析：**

(5) **实现可能性分析：**

2. 备选职业目标一：设备工程

(1) **目标分析：**掌握现代设备管理技术、智能故障诊断技术、计算机信息处理技术和技术经济分析方法，基础扎实、知识面宽、能力强、实践能力突出，具有创新精神，能从事机械设计制造及自动化领域的设计、应用、开发、运行管理、维护和经营销售等方面工作的高级应用型工程技术人才。

(2) **决策分析：**与学专业相吻合，具有实行价值

3. 备选职业目标二：

(1) **目标分析：**

(2) **决策分析：**

（目标职业的 SWOT 分析：优势、劣势、机会、挑战，胜任力模型分析，力场分析）

4. 行动计划（路径选择）

- (1) **大学期间的行动计划：**在学校假期期间去各个工厂进行学习，积累自己的经验。
- (2) **职场适应计划：**在学校假期期间去各个工厂进行学习，积累自己的经验。
- (3) **长期发展计划：**利用闲暇时间看一些相关的论文，并从中记下自己所学到的东西，同时试着自己去写与专业有关的论文争取发表。

（目标职业决策可运用决策平衡单、咨询专业职业生涯规划专家、行动计划和路径选择充分考虑前面的分析结果，与自我的匹配，与职业环境的吻合）

（真实性、可行性）

（短期、中期、长期、一生）

四、自我监控

1、**评估的时间**依照以上我所规划的时间段，评估时间有两次，一次是大三的时候，还有一次是大四的时候

2、评估的内容

实施策略评估战略可行性较高，有关的实施起来虽有难度，但我相信只要努力就一定成功。

职业路径评估根据社会实践成果和学业成绩

职业目标评估根据日后上岗后的实现程度和自我满意程度

3、评估的来源

社会

家庭

朋友

自我

4、评估的要素

明确性 鉴于之前的计划明确性较高

可行性 鉴于之前的计划可行性较高

可控性 该因素受多方面因素影响故可控性不如前两者高

全局性 通过自己与所学专业确定

灵活性 鉴于之前计划较为松弛

持续性 鉴于之前的计划较为连贯因此连贯性较高

3、调整方案规划书虽然写好但是实行起来还是有一定难度的，不管在执行过程中遇到了怎样的困难，我一定会做好调整，不能乱了脚步。在职业选取方面从首选职业和备选职业之间进行合理调换；学习上不要给自己太多压力。

(可行性、可能性、与之前方案的关联性)

结束语（附录、参考文献、参考网站、致谢等）

感谢这次职业生涯规划大赛，通过大赛，让我对自己的职业生涯有了初步的认识，让我在之后的学习中不断努力，争取做到最好，让我找到自己前进的方向，对日后发展有了更清晰的目标。

谢谢！