

目 录

前言.....	1
第一章 自我认知.....	1
一、自我人格测评.....	1
二、自我职业锚析.....	2
第二章 职业认知.....	3
一、家庭环境分析.....	3
二、学校环境分析.....	3
三、社会环境分析.....	3
四、职业环境分析.....	4
五、行业环境分析.....	4
六、走出职业认知区.....	5
第三章 职业规划设计.....	6
一、确定目标和途径.....	6
二、制定行动计划.....	6
三、评估与备选方案.....	6
四、结束语.....	8

前言

不知不觉，我们的大学生涯已经步入尾声。如今大三了的我们，是时候该面对我们即将要踏入的社会了。踏入社会首先面临的是：就业！然而像我们这样再普通不过的学生，没有雄厚的家底，更没有强大的关系，我们能做的只有比别人更努力。

以前从没想过自己以后的路该怎么走，曾经这样问过自己：“我的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。”是啊，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。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

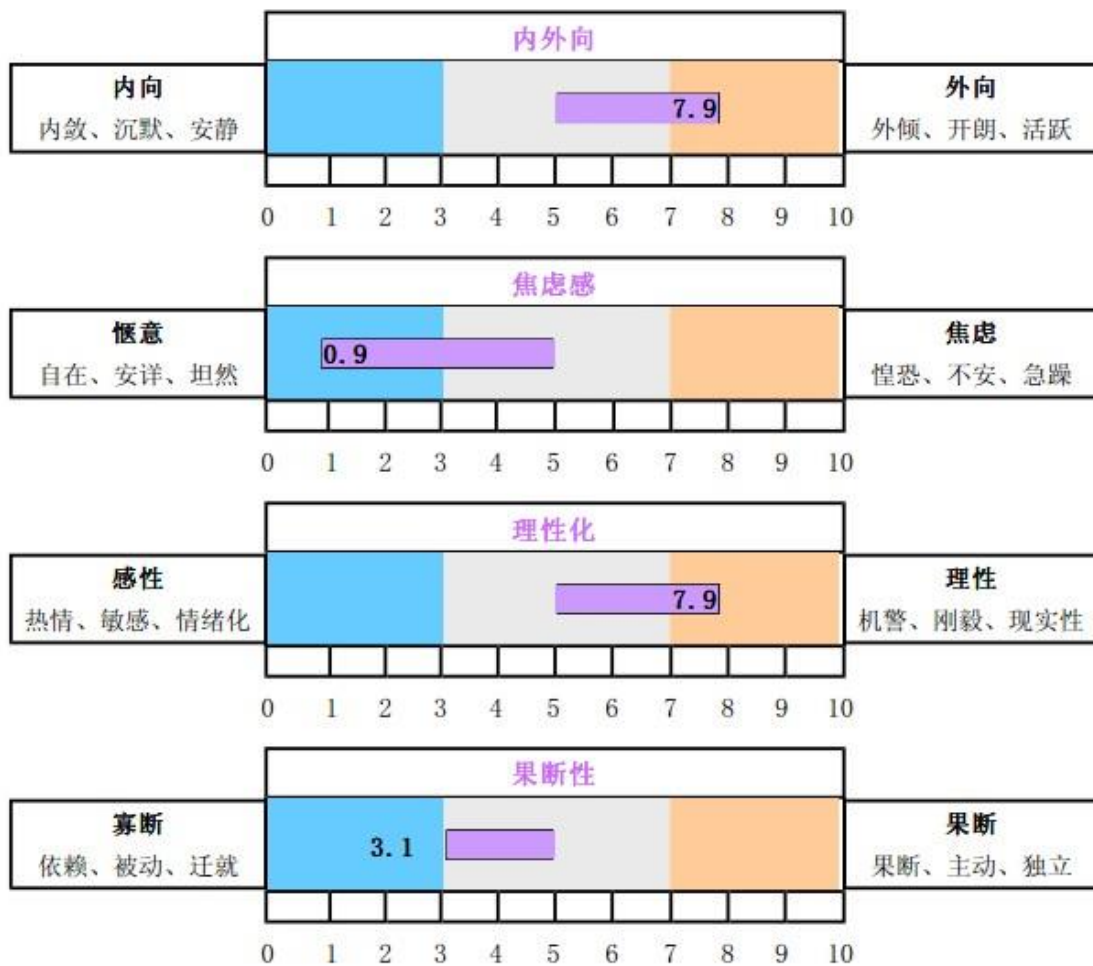
在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？俗话说，欲行千里，先立其志。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不殆误时机，浪费年华？

第一章 自我认识

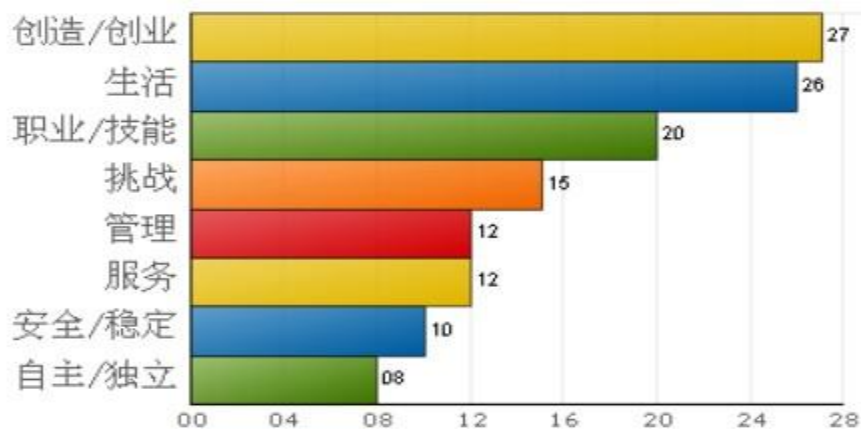
一、自我人格测评

通过“一苇@16PF 人格特质测评”，我从：内外向、焦虑感、理性化还有果断性这几方面更深入的了解了自己。另外加上我自己原先对自己的一点认知，得到自己是一个比较外向，自信，理性，友善，善于交际，有责任感和谨慎。能坚定不移地承担责任。做事贯彻始终、不辞劳苦和准确无误。忠诚，替人着想，细心；往往记着他所重视的人的种种微小事情，关心别人的感受。努力创造一个有秩序、和谐的工作和家居环境。下面是关于我测试的截图：



二、自我职业锚分析

有月来越多的事实证明，在现今竞争日益激烈的时代，作为个体不得不越来越依靠自身的努力获得职业的成功。通过在线“一苇®职业锚测评”数据如下：



通过职业锚测评，得出我的主导职业锚类型为创造/创业型，而辅助职业锚类型为生活型。

创造/创业型职业锚意味着我在以后的职业生涯中不会放弃任何可能创造属于我自己的团队或组织或企业的机会。我愿意基于自己的能力和意愿，承担风险并克服障碍。想其他人证明我能够依靠自己的努力来创建一个企业。

测试报告还显示我是独立的、有创造性的思想家，具有强烈的洞察力，强烈的感情、坚定的原则和正直的人性。对于职业，因为我有强烈的说服力，以及对于是什么公共利益最有利有清楚的看法，所以我就将会成为伟大的领导者。但是由于我对新闻事实的不了解和书本的翻阅不够到位，从而会导致我某些知识上的不够充分。但是在工作上我能很好的分清楚情感和事业，能够很好的处理复杂的事情。

第二章 职业认知

一、家庭环境分析

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

二、学校环境分析

我就读于**理工大学，学校与同等级别的院校没有过于突出的又是，生活环境一般，教学设施齐全，我所在的院系教室教学水平较先进。

三、社会环境分析

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，化工能源类专业一直是政府所比较重视的，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

四、职业环境分析

石油化学工业简称石油化工，指化学工业中以石油为原料生产化学品的领域，主要包括各种燃料油（汽油、煤油、柴油等）和润滑油以及液化石油气、石油焦碳、石蜡、沥青等，广义上也包括天然气化工。石油化学工业囊括了很多生产部门，如农药行业、化肥行业、橡胶助剂行业、合成材料行业等，石化行业在国民经济的发展中有着十分重要的作用。

石油化工作为一个新兴工业，是20世纪20年代随石油炼制工业的发展而形成，于第二次世界大战期间成长起来的。战后，石油化工的高速发展，使大量化学品的生产从传统的以煤及农林产品为原料，转移到以石油及天然气为原料的基础上来。石油化工是我国的支柱产业部门之一，是化学工业中的骨干工业，在国民经济的发展中有重要作用，它为农业、能源、交通、机械、电子、纺织、轻工、建筑、建材等工农业和人民日常生活提供配套和服务。

伴随着人类科技的进步与发展，石化产业逐渐成为全球经济的重要推动力和现代社会正常运行的重要支柱。石化产业资源资金技术密集，产业关联度高，经济总量大，产品广泛应用于国民经济、人民生活、国防科技等各个领域，对促进相关产业升级和拉动经济增长具有举足轻重的作用。

五、行业环境分析

石油工程专业介绍及业务培养要求：本专业学生主要学习数学、物理、化学、力学、地质学、工程科学的基础理论和与石油工程有关的基本知识，受到石油工程方面的基本训练，具有进行油气田钻井、采油及油气开发工程的设计、施工、管理以及初步的应用研究和科技开发的基本能力。

石油工程建设伴随着油气田勘探开而展的，继大庆、胜利、大港、华北、辽河油田的开建设后，“稳定东部、展西部”的战略方针指导下，新建塔里木的轮南、东河塘、塔四、牙哈、新疆的彩南、石西等沙漠油田；吐哈的鄯善、温米、丘陵等戈壁油田；长庆的安塞、靖安、庆外围等低渗透小断块油田；新疆、陕甘宁、川渝青海四气区；新疆、辽河特高稠油油田等共一五零多油气田。

六、走出职业认知误区

人们在职业上的认识通常会有一些误区。

6.1、意识不到自己从事的是个职业

有的人意识不到自己从事的是一个职业。很多人说“我有工作了”或者“我有活干了”，但是意识不到是开始从事一个职业了。有的人在十几年的职业生涯中一直寻找的是挣钱的机会，一个赚钱的买卖，找的是一个单位，一个职位，但是从来没有想清自己所从事的职业是什么。

6.2、意识不到所从事的职业环境已改变

有的人意识不到所从事的职业环境已发生了改变。职业环境改变包括社会对此职业的要求、从业人数的多寡、该职业在哪个行业当中求量最大等等，这些都是职业环境的改变。

6.3、意识不到所从事的职业技能已发展

有的人意识不到所从事的职业技能已经发生的变化，比如，现在对于企业培训师的工作技能有了更高的要求。

6.4、意识不到自己换了职业

有的人换了工作换了职位，换了单位，但是意识不到自己实际上是换了职业。从推销员到销售经理、从司机到驾校教练、从工程师到生产经理等等；都是职业的转变。

6.5、意识不到自身同时有两个或更多职业

有人意识不到自己可能同时有两个职业或者是有更多的职业，比如说一个技术人员由于工作需要和工作出色升任为部门经理，这时候在他身上有两个职业：一个是专业技术人员；一个是职业经理人。

6.6、意识不到多种职业需要多种能力并存

有的人意识不到多种职业需要有多种能力并存。例如董事长兼总经理，在决策时需要企业家的职业素质，在日常管理工作中则需要职业经理人的职业素质。

第三章 职业规划设计

一、确定目标和途径

职业生涯目标	时间	备注
学习专业基础知识	2012-2013	大三全部及大四上学期
观摩专业行业生产流程	2013 年暑假	去工厂实习
争取进入一个好点的企业	2014-2015	从基层做起，坚持，再坚持
争取能在所在企业立足	2014-2019	慢慢积累，慢慢提升自己
争取做到企业高层或者跳槽自己做老板	未知	培养好自己的关系网，然后充分利用好它

成果目标：通过实践学习，掌握专业技能。

职务目标：国企或外企高级企业管理人才或自己做老板

能力目标：在学校掌握的东西远远不够，因而要熟悉企业运行方式，多掌握企业管理方面的知识，熟读关于经济法律的知识，提高自己对企业创建和运转的熟悉程度。

二、制定行动计划

充分利用在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。充分利用学校或社团提供的培训机会，争取更多的培训机会，提高自己的知识能力。充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，用真心交往，多结交益友。

三、评估与备选方案

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、备选方案：从事车辆工程行业

可行性分析

近几年来我国的汽车行业发展迅猛，汽车销售行业也随着汽车行业的发展进入了旺季。总体来说中国的汽车领域还有很大的发展空间。

中国人的消费理念也在不断转变，刚开始中国人还是那种传统的观点，攒够了资金再去买，但随着人们整体生活水平的提高，还有由于商品的供小于求，使得汽车的价格越来越高，本来这些钱在自己以前想买这些东西的时候可以买到，可是由于物价上升而无法买到，所以很多商家也给了顾客一个提前消费的机会，可以进行分期付款，这也大大推动了市场的发展。

汽车市场需求的增大也带动了汽车售后服务发展，同时也随着现代人生活节奏加快，一些 4S 店也应运而生，因此汽车服务已经成为汽车市场竞争的最重要手段之一，而过去的产品技术、价格、质量的竞争在不断的缩小。顾客自我保护意识在不断加强，所以汽车经销商想要生存就要提高服务，转的就是服务的钱，没有了好的服务就没有了顾客，没有了顾客经销商也就无法生存。

近几年来由于环境危机的加大，汽车行业已经在开始开发新能源了，节能和环保是现代汽车的发展趋势，汽车的安全性能也再不断的得到提高和完善，汽车的使用也在不断的方便化，比如说现在的自动档汽车逐渐增多，而手动档则逐渐被淘汰。

现在交通的便利也对中国的汽车行业的发展起了推动性作用，学驾驶证的人也越来越多，这也是中国汽车即将有高速发展的一个重要标志。

我国汽车行业已经有了 50 年的发展历程，这五十年对中国的汽车行业来说已经是一个很长的发展时期，中国的汽车市场业到了崛起的时候，同时这也取决于我们怎样去运用前面的这些铺垫来发展中国汽车市场。现在的汽车类院校也在不断增加当然人数也在增加，这也说明了中国政府正在致力于将中国的汽车市场专门化和专业化，这也正在改善中国汽车市场与发达国家的差距，我国汽车前景是空前的，也是开阔的。

2、评估调整

时代在发展，社会在不断进步，未来会发生什么事我们也很难预知，几十年的职业规划我们不可能具体到每天或者每月，就我个人而言我采用以下方式对自己的职业规划进行管理，适时反馈改进。

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。

每周进行一次小结，看是否完成该周的任务，并制定下周任务。每月进行一次总结，从工作、家庭、学习、收入、人际、健康这六方面进行评估，看是否都是围绕自己的目标朝有利、的方向发展，找出不足及时进行反馈调整下月计划。每年进行一次大的总结，回顾一年来自己目标达成情况，依然从工作、家庭、学习、收入、人际、健康这六方面进行评估并找出不足，作为下一年计划的重点实施对象。做到及时发现问题及时反馈并改正。

四、结束语

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

时刻记住：我们需要翻越的是自己心中的一座山！