



# 邢台职业技术学院

## 大学生职业生涯规划书

姓名：

班级：

学号：

专业：应用电子技术

联系方式：

撰写时间：2013.05.01

# 目录

第一章：序言.....	3
第二章：认识自我.....	4
第三章：职业分析.....	6
第四章：目标定位.....	8
第五章：实施计划.....	11
第六章：学习准备.....	13
第七章：评估调整.....	14
第八章：结束语.....	15

## 第一章：序言

踏着时光车轮，我已走到21岁的年轮。目前社会电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞逐出场，不禁感叹，这世界变化好快。大学生职业生涯规划书身处信息世界，作为一名应用电子专业的当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

水无点滴量的积累，难成江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

“一年之计在于春”，大学是人生道路的春天，生命的目标在这个阶段形成。求知、探索，实践、起步，成就、发展，收获、享受，漫漫人生路，每个人都有不同的理想和经历，有的成功，有的失败，有的得到收获的欢欣，有的却废然而返……走在春天的道路上，对未来做出规划，不是在做白日梦，更不是在痴心妄想，一份简单的规划书，规划出精彩人生，打造出锦绣前程，在不断地实践中调整计划，理想终究会实现！

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

## 第二章：认识自我

### 一、个人基本情况：

1、自身现状：我是一个认真而严谨，勤奋而负有责任感的人。同时性格特别开朗，喜欢与人为友。作出决定的事一般不会轻易改变。对待朋友诚挚，永远坚信“人无忠信，不可立于世。”的价值观。对事业的规划方面也比较明确。

### 2、角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。” 母亲：工作要上进，婚姻不要误。老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验” 同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

### 二、性格分析：

我是一个认真而严谨，勤奋而负有责任感的人。通过人才素质测评我了解到，我的性格类型为“照顾者型”，是个情感丰富偏内向的人，价值观上我崇尚独立，有一定的判断，管理，协调能力。

1、自我兴趣爱好分析：业余：读书、玩电脑、运动、旅游等。

2、劣势分析：做事的固执性比较强，不太喜欢采纳别人的意见，总喜欢一意孤行。对比在以后人生中要尽量从另一个方面感观事情的发展动向，多听取别人的意见。

3、优点分析：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。有比较强的自信心和冒险精神。积极主动性强。

4、自我缺点分析：自己的专业知识，学习不够精深扎实，有时不太有耐心

5、个人特质：懂得如果与别人沟通，清楚表达自己的意思，让别人愿意接受自己，人际关系好，有困难时别人愿意帮助自己读书期间，广泛参加活动，使自己的交际能力得到优化在文书、协作方面比较得心应手，文字表达清楚，让人一目了然

6、我的职业价值观：我的人才素质测评结果显示，我最突出的职业价值观是崇尚独立。崇尚独立表示的是，我是一个期望在工作中能够独立工作，独立决策，而且能够表现出自己的创新，发挥自己的责任感，自主

性的人. 而且我能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行. 在这个方面细化分析, 可以看出我:

我的父母幸福, 充分发挥自己的能力, 并能够服务和奉献社会。

表1: 性格及职业价值观

性格及职业价值观	优点	缺点
稳重	做事踏实, 不会过于轻浮	由于比较稳重而显得保守, 无法发挥出自己的潜能
情绪化	比较考虑别人的感受, 乐于帮助别人	受身边环境影响比较明显
随和	别人容易接受自己	做事考虑不够全面, 不计较个人得失, 显得比较随便
责任感	做事认真负责, 完成任务质量高	要求过高, 很多时候让自己不知足
完美主义		
独立自主	凡事能够独立思考, 拥有独立完成工作的能力	不懂利用身边的关系, 很多事情都太过于自主, 走了很多弯路

## 第三章：职业分析

一、家庭环境分析：我家庭经济条件一般，由于创业启动资金较为困难，因此将自主创业放在最后考虑。属于自力更生类型。如果将来想自主创业，也必须在工作数年后有一定的资金经验积累的基础上另外我的父母尊重并支持我的选择，他们相信我的能力和判断力，因此，无论我从事什么行业，只要不违法犯罪不违背社会伦理道德，就会鼓励我、支持我，我坚信世上无难事，只怕有心人。无论我做出什么样的决定，家人总是支持我。

### 二、学校环境分析：

目前，学校已经发展成为一所各专业学科协调发展的多科性大学。宽松的学习氛围，丰富的馆藏资源，优越的实习环境以及不同科类的选修课，在教学工作水平评估等多方面都取得过可喜的成绩，同时为我自主学习电子专业知识提供了便利的渠道。另外学校与许多企业都有联系，让我的就业有了保证。

### 三、社会环境分析

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入 WTO 后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走向国门。

### 四、职业环境分析

#### 1、行业分析 专业核心能力：

电子产品开发设计、生产制造及工艺管理、现代电子设备维修维护及电子产品销售及售后服务等能力。作为电子专业毕业的大学生，虽然对电子比较精通但是要做好这份工作也是个艰难的历程。选择该行业是我的人生一个正确，电子与生活联系密切，日常生活及企业中各种机械的运转中处处可见，对专业知识要求相对较高。选择电子应用作为自己的专业也，也可以学习其他方面的知识，将来也能从事其他行业。但是我会干一行精一行，尽快的适应工作环境。

2、职业分析：本专业面向现代电子技术行业，适应高科技电子产品和设备的生产、建设、服务和管理第一线需要，培养具有现代电子技术专业理论知识和应用能力，可从事现代电子产品开发、生产管理、设备维护、电子工艺与质量管理、技术支持、工程施工、产品销售及售后服务等工作的高技能专门人才。

3、电子技术由模拟电子技术、数字电子技术两部分构成。随着晶体管、集

成电路的发明和大量应用，在各自的应用领域都得到了长足的发展，产品更是日新月异。

4、企业分析：要求包括应用电子技术专业教学标准及员工职业规划与入企培训、电气系统规划与实施、电子电路调试与应用、电子产品生产工艺与管理、电子产品维修、电子产品检测、电子产品销售与客户管理、电子产品制图与制板、简易智能产品编程、微控制器应用、智能电子产品设计与制作、PLC控制系统设计与调试等12门课程标准。课程标准对课程性质、设计思路、课程目标、课程内容和要求、教材选用与编写、教学建议、教学基本条件、课程资源的开发与利用、教学评价等方面进行了具体的规定。所需证书家用电子电器维修，手机维修，机电制冷资格证、中级操作证，中级电工证或高级电工证。

五、这类专业主要从事电子产品生产、电子测量、电子设备及系统的安装、调试、操作、维护、管理及设计等工作。主要专业课要学好，具有电子产品的装配、调试、电子测量仪器的使用等基本能力；具有对音响设备、视频设备、通信设备的安装、调试、维修和管理等应用能力；具有对电子及机电设备进行智能控制的设计和组织能力。必备证书有：英语三级（B）证书，英语四级证书，如果有英语六级证书更好，计算机一级，计算机二级（vb, c 语言）证书这些最好都有。如果可以拿一个电子竞技或者设计大赛的荣誉证书会更好，电脑 MS 一级，电子 CAD（电子绘图员）中级，电子产品维修工中级，无线电调试中级，职业资格证书和技术等级证书，国家劳动和社会保障部颁发的电子装配或电工的中级技能等级证书。对芯片方面要懂得一些。基本的家电维修方面的证书，中级操作证，最好也考一些计算机语言方面的证书。对嵌入式系统，通信技术也要有一定程度的了解。像这种专业所涉及的面很多，最好是在学校时把计算机方面，电子类方面，通信方面，应用技术方面都尽量学深，学透，把能拿的证书保证尽量都拿到。其实在就业的时候，真正看你简历的人并不多，有的即便是看了也只是挑能体现你专业素质的那部分，主要是所获得的证书和大致的成绩。

## 第四章、目标定位

一、职业目标：某公司电子产品高级研发人员。

将来从事本专业第一学年不分专业方向，主要在学校学习电子技术职业基础技能。第二学年，根据个人兴趣，经专业及职业生涯规划指导老师指导选择电子产品工程技术或电子质量管理技术专业方向，学习本专业方向的职业核心技能；第三学年，主要进行电子技能综合实训及技能拓展训练，并进行校内或校外的顶岗实习及毕业设计。应用电子技术专业专业方向就业主要面向现代电子产品生产企业从事电子产品的生产及组织管理（电子产品的新产品的导入、试产的安排、生产指导，现场异常问题处理，生产工艺的改善、产品性能及结构方面的改善、工艺指导书的编写等。典型的就业岗位有：PE(Production & Process Engineer)工程师。电子质量管理技术专业方向就业主要面向现代高科技电子行业从事电子产品设计开发、生产制造、品质检验及控制、电子产品原材料的质量检验及出货检验等。典型的就业岗位有：QE(Quality Engineer)工程师。

二、职业与岗位分析、专业岗位

在各生产制造企业，从事电子产品的设计与制作、家用电子产品的应用与开发、单片机应用及系统开发、电子产品质量检验与认证、电子产品的营销及技术支持等工作。

1、家电行业：电视机生产企业、冰箱空调洗衣机生产企业、音响生产厂、VCD 和 DVD 生产厂、家电经营维修服务公司、影音工程安装公司。

2、通信行业：电话和移动电话等通信设备生产企业、通信产品经营维修服务公司、邮电通信服务部门。

3、在生产制造企业从事通信、电子产品的工艺实施、生产组织、技术管理等工作。

三、知识结构

1. 掌握相当于大学专科的文化基础知识
2. 掌握电路分析与安全基本知识
3. 掌握电子技术基础理论知识及应用
4. 掌握电子产品设计与制作的基本知识与能力
5. 掌握音视频数字处理技术知识及应用

6. 掌握通信技术的理论知识及应用
7. 掌握单片机应用技术及编程能力
8. 具有计算机网络的基础知识及应用能力
9. 掌握家用电器维护与维修的基本技能及应用能力
10. 掌握电子产品检测与产品认证的能力

#### 四、能力结构

1. 具有较强的英语听说读写的外语能力，并获得相应英语等级证书
2. 具有计算机操作应用能力，并获得全国计算机等级考试一级以上证书
3. 具有电工技术一般应用的能力
4. 具有较强的电子技术应用能力和电子线路 CAD 设计与仿真分析能力
5. 具有一定的单片机硬件及软件开发能力
6. 具有音视产品电路分析和检测维修的能力
7. 具有计算机软硬件安装维护的一般能力
8. 具有现代通信产品的电路分析和维修的能力
9. 具有较强的通信及电子专业英语资料的阅读能力

五：就业方向 在电子信息产品的生产企业从事产品开发、生产管理、质量管理与监督、工艺制作、销售与售后服务工作；在大型企事业单位从事大型设备的操作、管理与维护工作；可担任国外电子企业在国内办事处的技术代表，办公室高级职员，从事产品推介、市场开拓与产品售后服务工作。

六. 成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

表二：职业路线

工作阶段	职业路线	职业选择
大学毕业两年内	<p>刚刚离开大学校园，步入社会，最主要的任务是适应社会，完成从校园学习到社会工作的人生转移，这个阶段不能盲目择业，职业的选择对以后整个职业生涯有巨大的影响。<u>我将选择适合自己所学专业或者自己所学专业的临近专业就业，定位职业发展方向。</u></p>	<p>计算机平面设计师，计算机或电子销售人员，留校</p>
25岁~30岁	<p>学习做事做人的真实经历，此时取得了在现实中成功或失败的第一次真实历程，为今后工作提供经验教训。<u>我将选择稳定的职业，进行学习实践。</u></p>	<p>网络管理员，软件设计人员，销售人员</p>
30~45岁	<p>这是职业生涯中时间最长，劳动效果最好，发展和成就事业最宝贵的时期。此时要根据形势的变化和自身的条件，不断修订事业目标，攀向新高度。观察自己所选择的职业路线和人生目标是否符合现实，如有出入，马上调整。<u>我将选择创业，实现我的理想。</u></p>	<p>IT 企业管理，软件工程师，网络工程师，平面设计师</p>

## 第五章、实施计划

表三：大学阶段规划

年级	致力方向	目的	具体目标
大一	学生活动（不影响学习的情况下）	提高交际能力，学会怎么和别人相处，适应新环境，从中学的被动式学习向大学的主动式学习转移	进入班委、学生会学习交流，获得奖学金
大二	基础课程和活动相结合为主，兼职实践为辅；专业知识学习	为大三学习专业知识提供基础，并在学习活动之间；提高专业知识水平，为毕业后工作提供资本	在班委和学生会里寻求更多机会提高自己各方面能力；参加各项专业竞赛，例如：ACM，软件设计比赛等，增加自我价值
大三	实践	经验积累能给我提供更多的就业机会	在实习过程中体验社会，并通过至少两项计算机专业认证和高级程序员认证、全国大学英语四级考试

表6：人生规划

	阶段	面临的问题	致力方向	目的
学习阶段	初中	中专和高中的选择	各学科均匀发展	提高自己的文化素质
	高中	大学和专业的选择	寻找自己的兴趣，选择理想的大学和专业	人生的关键，确定学习方向
	大学	学习、活动、社会实践的协调	以学业为主，在此基础上对社会作一些了解	综合素质学习
工作阶段	大学毕业两年内	就业与择业	选择适合自己的职业自我充值，积累经验	寻找适合自己的职业
	25岁~30岁	失败和成功	学会做事、学会共事、学会求知、学会生存	学习如果做事，获取公司信任而培训自己
	30~45岁	形势的变化和自身的条件	不断修订事业目标，攀向新高度；工作的同时，继续学习，培训	实现理想
退休	45岁以后	退休	事业的收获和人生的享受	

## 第六章、学习准备

1、一个创业者需要综合的知识，而大学恰好提供了这样一个平台。为了未来发展的需要，在注重临床医学的同时，还增强社会学能力。但我在理论联系实际很欠缺，以后会多多向老师们虚心请教。

2、综合能力的培养显得尤其重要。为了提高自己的各方面能力，我担任了各种职务。这些工作让我的思维能力、组织能力、策划能力与写做能力都得到了一定的提高。

3、提前积累社会实践经验非常必要。围绕自己的职业目标，我做过宣传委员。然而，这是远远不够的，我计划在本学期期末争取到一个比较有实力的医院去实习，现在正在积极联系。

4、努力改正自己性格中不善于控制情绪与倾听，过于莽撞的缺陷，形成一种积极上进而平和的心态，建立起更广泛的人际关系网。

5、体能锻炼不能松懈。我的体质不是很好，必须要加强锻炼，但我总是不能坚持。

讨论交流方法（1）在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。（2）在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

实践锻炼方法（1）锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。（2）养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6—8小时，每周锻炼三次以上。（3）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，不论身份贵贱和亲疏程度。

## 第七章、评估调整

### 一、评估的内容

指定严密的行动计划，根据形势发展，做出及时调整，才能达到短期目标，最终实现最高理想！影响职业生涯规划的因素很多，有些变化的因素是无法预测的，所以，及时对职业生涯规划进行评估、调整是十分必要的。

人的一生同样经历春、夏、秋、冬，同样是变幻无常，在春天收获的季节，不要忘记对新的一年进行预先计划，未雨绸缪不是浪费表情。

- ◆ (1) 职业目标评估：：假如我在这个职业上一直都无法发挥我的才能，无法达到我的职业目标，那么我将改变职业，去新的领域探索。
- ◆ (2) 职业路径评估：当我的事业出现危机时，我会根据具体情况进行调整。
- ◆ (3) 实施策略评估：如果在北方地区工作始终没有起色，我会考虑到别的地方发展。
- ◆ (4) 其他因素评估：如果我遇到了机遇，我会仔细进行衡量，作出有利于职业发展的决定。

## 二、评估时间

在一般情况下，我定期（一年或半年）评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

### 1. 规划调整的原则动态反馈调整

坚决不违反法律法规，符合公众的社会道德观，符合我自己的人生观，世界观，价值观。

### 2. 备选职业规划方案

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。

我的备选职业规划方案：职业目标路径评估：假如毕业后5年内一直没有作为，那么我将根据社会环境及自身情况可能会选择放弃一段时间，考虑深造或是其他行业（计算机，软件开发，家电维修，翻译。）

## 第八章：结语

地球要做的事——旋转；江河要做的事——奔流；青年要做的事——前进。有时候，我们会遇到挫折，四处碰壁，甚至觉得自己一直苦苦追求的所谓的理想犹似水花镜月，我们对人生的天马行空的承诺和执著，甚至经不起现实风雨的轻轻一击

变灰飞烟灭.于是,年轻的我们迷茫,彷徨;我们自怨自艾,玩世不恭;我们感叹命运不公,现实残酷;我们甚至学会了放纵自己;可当再回首,风风雨雨依然,坎坎坷坷依旧,太阳依旧朝升暮落,滚滚江水依然逝者如斯,我们除了在自欺欺人的借口和理由中虚度年华外,一无所获,一无所成.所以我们不能逃避,更不能放弃,相反我们要拿出那种明知山有虎偏向虎山行的勇气,同时也要告诉自己,我是最棒的.别人行我也一定行。

人生中虽然计划赶不上变化.但只要锁定自己的人生目标,朝着一个方向努力前进.即使有所出入,但那样的人生才是有意义的.让理想的花朵绽放在人生的道路上.相信自己,成功的日子就会到来.一份规划,一份人生的航行地图.相信有了这一份地图在我人生的远航中不会迷途。

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.在当前大学生所面对的就业压力十分的大,特别是我们大专生!我们如何在以后严峻的就业形式面前做的更好,在以后应聘时从众多的应聘者中脱影而出?