



洛阳理工学院

大学生职业生涯规划书

主 题：梦想始于足下—— 一级模具设计师

学 院：材料科学与工程学院

姓 名：xxx

学 号：xxxxxxx

联系电话：xxxxx

电子邮件：xxxx

引言：

做出规划。今天所做的事情是为了我们有更好的明天。未来属于那些在今天做出艰难决策的人们。---伊顿公司

进入大学已经一年有余，当课余时间越来越多，“就业”这个名词在生活中越来越频繁的出现，而我已不愿在迷茫中继续恐惧，那么是时候规划自己的人生，让自己的大学生活充实起来了，规划未来的路，为自己的未来铺砖添瓦。

我最初开始思考生命的意义的时候，我是迷茫的，一个个名词开始出现在我的脑海里，“梦想”、“价值”等。这是很多哲学家穷极一生去探索，去诠释的命题。每个人都有不同的答案，而我只是一个普通人，我的答案又是否正确？

我的人生应该由我来做主，规划好自己的未来，让梦想不再是天方夜谭，让生命开始拥有价值，让实践有一个理论依据，一切不再是一无所知，人生之路也不再是摸着石头过河。人生选择有万千，规划亦有万千，但是我们无论如何选择自己的人生，提高自己的综合优势是关键，只有自己足够优秀，才能有能力完成自己的梦想。现在，在这最美最有朝气的青春里，让我们迈出梦想的步伐，规划自己的未来，加油吧！梦想始于足下！

目录

1. 自我分析	- 3 -
1. 个人基本情况	- 3 -
2 职业分析	- 5 -
3. 职业定位	- 7 -
4. 计划实施	- 9 -
5. 评估调整	- 13 -
结束语	- 14 -

1.自我分析

(根据霍兰德职业兴趣测试和 MBTI 性格测试以及自我认识做出的分析)

1. 个人基本情况:

姓名:xxx

性别:男

民族:汉

出生日期:1996.05.05

出生地:河南商丘

爱好:读书,听音乐,喜欢挑战个人极限,喜欢跑步,对打羽毛球有着浓烈的兴趣。

座右铭:思考的能力是造物主赠予人类独一无二的礼物。

2. 个人能力:

个人动手能力颇佳,时常做一些生活小物件;喜欢思考偏向理论性的东西,抽象思维能力强;做事不喜欢拖延,颇为严谨,争做优秀;拥有一定程度的办公能力。

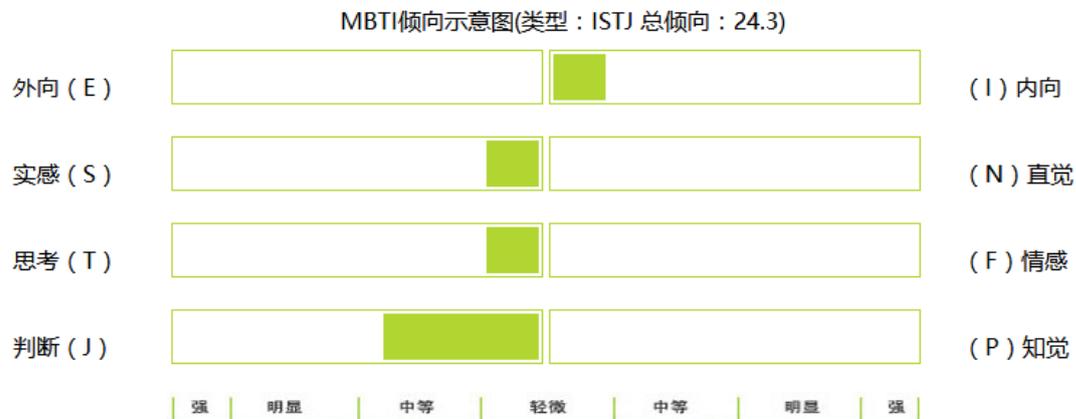
3. 个人特质:

优势:拥有冷静的头脑,理性思考能力强,认真而严谨的人,勤奋而

负有责任感，做事深思熟虑，信守承诺。偏爱设计类，对工件设计类科目极其感兴趣。对电脑操作感兴趣。劣势：1. 容易只看到事情有黑和白两种情况，而看不到中间的灰色地带。

2. 可能不能很快地做出改变和适应。

4. MBTI 的职业性格测试（MBTI 职业性格测试是国际最为流行的职业人格评估工具，作为一种对个性的判断和分析，是一个理论模型，从纷繁复杂的个性特征中，归纳提炼出 4 个关键要素——动力、信息收集、决策方式、生活方式，进行分析判断，从而把不同个性的人区别开来。）



• 倾向示意图表示四个维度分别的倾向程度。从中间往两侧看，绿色指示条对应下面坐标的哪个区间。

我的性格类型倾向：

“ISTJ”（内向 实感 思考 判断 倾向度：I57 S57 T57 J71 不假思索指数：8）

沉静，认真；贯彻始终、得人信赖而取得成功。讲求实际，注重事实和有责任感。能够合情合理地去决定应做的事情，而且坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精神。以做事有次序、有条理为乐——不论在工作上，家庭上或者生活上。重视传统和忠诚。

我适合的领域有：工商业领域、金融银行业、政府机构、技术领域。

适合我的一些职业：

- 办公室行政管理
- 后勤和供应管理
- 机械、电气工程师
- 实验室技术人员

5. 职业认知:

根据个人兴趣和本人专业能力,本人希望成为模具加工工艺与制作及维修能力的高级技术应用型人才,我选择一级模具设计师。

6. 胜任方面:

作为一名本科生,大学期间努力学习专业知识,对模具设计理论知识掌握全面,加之实践,毕业之后在机械制造类的公司工作,对理论加之运用,通过不断地学习我是可以胜任这一领域的。

2 职业分析

第一部分:

1. 家庭环境分析:

家庭生活相对来说不是很理想,农民出身,家里耕种两亩地,姐姐大专毕业,是一名护士,对我个人,父母还是抱以重望,希望我能够走出农村,到一个大城市发展,不希望我被束缚在落后的乡村。姐夫是材料成型及控制工程专业毕业,和我专业相同,对我的未来职业发展具有引导作用。

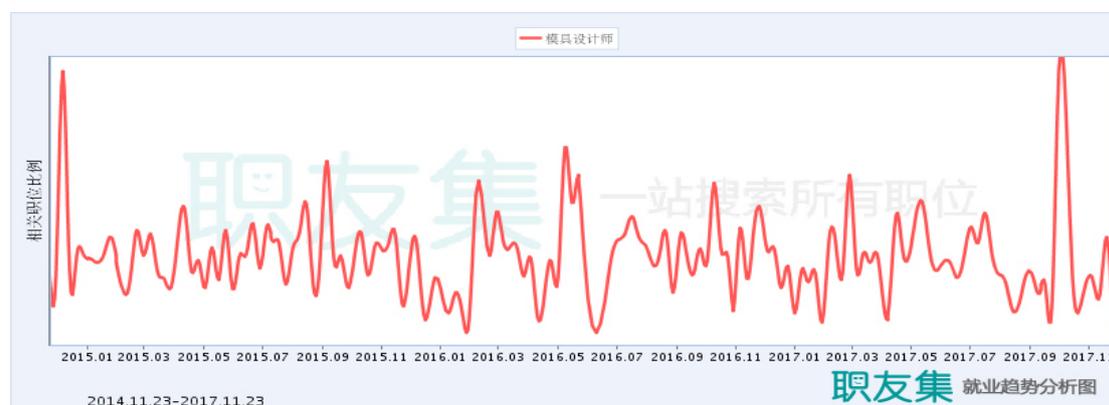
2. 学校环境分析:

学习环境:

学校自从建校以来，一直十分重视材料科学与工程学院，材料成型及控制工程专业也是河南省普通高校特色专业之一，材料科学与工程学院具有优秀的师资力量和专业的设备，教学与科研仪器设备总值3600余万元。其中“洛阳市先进材料成型技术重点实验室”为市级科研平台，专业学习条件优秀。材料成型及控制工程专业的学生学习风气优秀，氛围浓厚。

3. 就业环境分析：

我国大学生毕业人数逐年增长，就业形势颇为严峻，但是顶尖人才依然稀缺，面对如此就业形势，好在材料成型及控制工程专业就业面较为广泛。高级模具设计师更是机械制造类公司需求较大的职业。



图为 2015-2017 年模具设计师就业趋势分析图

说明：曲线越向上代表市场需求量越大，就业情况越好。反之，代表该类职位需求量较少。该数据由各地招聘网站统计而来，可能因抓取系统稳定性等因素而致使数据偏离客观实情，仅供参考。

由上图分析可得，模具设计师从 2015 年到 2017 年就业趋势幅度变化较大，其原因是受毕业生就业人数的影响。其他时段影响较小。模具设计师的市场需求较大。

第二部分：

1. 专业分析：

材料成形及控制工程与机械设计制造及其自动化专业、工业设计专业和工程装备与控制工程专业均隶属于机械学科、具有机械类学科典型特征的专业，同时还具有浓厚的材料学科的色彩，成为一个业务领域宽、知识范围广的名副其实的宽口径专业，以材料为加工对象的特点决定了材料科学也成为本专业的基础知识，控制理论也是本学科基础知识的重要组成部分。

培养目标：本专业培养具备材料科学与工程的基础理论、材料成型加工及其控制工程、模具设计制造等专业知识，能在机械、模具、材料成型加工等领域从事科学研究、应用开发、工艺与设备的设计、生产及经营管理等方面工作的高级工程技术人员和管理人才。

2. 岗位认知：

掌握材料塑性成型加工的基础理论、模具的设计与制造、模具的计算机辅助设计、材料塑性加工生产管理等全面知识的高级技术人员。

对于模具的设计、制造、分析和出图以及对于一些模具的修改，解决模具的质量问题，配合其他工程师解决制造模具等的相关问题等等。

3. 职业定位

(1) 本职业分四个等级：从低级到高级依次为：四级模具设计师、

三级模具设计师、二级模具设计师、一级模具设计师。

我的职业目标:一级模具设计师

模具设计师职业申报条件表

模具设计师等级 (从低级到高级依次向下)	申报条件 (对应条件满足其一即可)
四级 模具设计师 (专科学历)	(1) 取得经劳动保障行政部门审核认定的、以中级技能为培养目标的中等以上职业学校本专业毕业证书。 (2) 经本职业四级正规培训达规定标准学时数,并取得毕(结)业证书。
三级 模具设计师 (本科学历)	(1) 本专业或相关专业大学本科毕业,经本职业三级正规培训达规定标准学时数,并取得毕(结)业证书。 (2) 取得本职业四级资格证书后,连续从事本职业3年以上,经本职业三级正规培训达规定标准学时数,并取得毕(结)业证书。

<p style="text-align: center;">二 级 模 具 设 计 师</p>	<p>(1) 本专业或相关专业硕士研究生毕业，经本职业二级正规培训达规定标准学时数，并取得毕（结）业证书</p> <p>(2) 取得本职业三级资格证书后，连续从事本职业3年以上，经本职业二级正规培训达规定标准学时数，并取得毕（结）业证书。</p>
<p style="text-align: center;">一 级 模 具 设 计 师</p>	<p>(1) 取得本职业二级资格证书后，连续从事本职业3年以上，经本职业一级正规培训达规定标准学时数，并取得毕（结）业证书。</p>

(注：上述申报条件中的“相关专业”包括材料成型与控制工程、机械制造及其自动化、机械设计与制造、机电一体化等专业。)

4.计划实施

(1) 大学规划：

时间跨度：2017-2020 年

计划目标：成为一名全面发展并且持有多种证书的优秀大学生

大学规划实施表（下页）

阶段 \ 项目	学业规划	成长规划	实践规划
大二下学期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加大学生英语四级考试。 2. 参加国家普通话考试。 3. 优秀通过该学期各科期末考试。 	<p>参加校内一些制作类比赛，提高自己的制作能力。</p>	<p>暑假期间，获得在无锡市金拓机械制造有限公司实习资格，进行为期两个月实践活动，对机械制造建立基础认识。</p>
大三上学期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加英语大学生英语六级考试（若四级考试通过）； 2. 考取 c1 驾驶证 3. 参加计算机二级考试； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 阅读心理知识书籍，增加自己与他人的沟通能力； 2. 练习 CAD 制图能力，提高自己的专业技能。 	<p>以寒假工身份在江阴联华铸造有限公司的工厂车间工作，锻炼自己在实践中的学习能力，与人交际能力。</p>

大三下学期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加教师资格证考试 2. 优秀通过该学期各科期末考试。 	<p>积极参加一些演讲比赛，培养自己的语言表达能力和对文本的总结能力。</p>	<p>参加学校组织的向日葵志愿支教活动，完成自己的支教梦想。</p>
大四上学期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 着重练习自己的专业能力, 2. 提高对理论知识的熟知度。 	<p>积极参加一些公司招聘会的面试, 提高自己的面试能力, 和语言表达能力。</p>	<p>参加社会实习, 在工作中提高自己的实践能力, 提高自己的工作能力</p>

(2) 职业规划:

时间跨度: 2020-2030 年

计划目标: 10年之后成为符合本专业工作的机械或塑料制造类公司的一级模具设计师。

本人倾向的应聘企业

就业地域	可选企业	收入水平 (RMB)
青岛	青岛海信模具有限公司	8000-12000
苏州	安洁科技股份有限公司	5000-8000
苏州	浩德自动化设备有限公司	6000

郑州	精益达汽车零部件有限公司	5000
东莞	森骏卓越精密模具有限公司	5000-8000
江阴	奥普机械有限公司	8000-10000

在从事模具设计师职业后 2-3 年内熟悉模具设计师工作内容，积累经验。并熟练以下工作技能。

(1) 数字化制图——将三维产品及模具模型转换为常规加工中用的二维工程图；

(2) 模具的数字化设计——根据产品模型和设计意图，建立相关的模具三维实体模型；

(3) 模具的数字化分析仿真——根据产品成形工艺条件，进行模具零件的结构分析、热分析、疲劳分析和模具的运动分析；

(4) 产品成型过程模拟：注塑成型、冲压成形；

(5) 定制适合本公司的模具设计标准件；

(6) 模具生产管理。

小目标：

(1) 2020-2025 年，从三级模具设计师晋升为二级模具设计师，其中认真总结工作中的各项结果，并努力刻苦，多学习，多于其他模具设计师们交流，获得更多知识，增强自我的实践经验，对模具设计工作有更好的了解，补上自己在模具方面的不足之处。

(2) 2025-2030 年，从二级模具设计师升到一级模具设计师，认真把握好每个细节，把握好精度和准度，对自己要求更加严格，做好自己

的工作，加快公司模具的发展。

具体路径：

(1) 本科毕业生——三级模具设计师——二级模具设计师——一级模具设计师。

5.评估调整

(1) 评估内容：

综合考虑规划书内容，总结一年所发生的各种情况是否影响计划的实施，如果有些规划未按照计划进行，则推后延迟，如果正常进行，则按照规划进行。

(2) 评估时间：

一年进行一次评估，及时发现了其中的问题所在，大致是在寒假期间进行评估。

(3) 调整原则：

工作两年内达不到预期目标

1. 若自己硬性标准达不到，则选择自学考研，考取与本专业相关的材料加工工程专业。在硬性条件上提高自己。
2. 若所在公司发展不理想限制了自己的职业发展，自己则总结自己的工作经验，适时慎重选择适合本职业的其他公司。
3. 假如公司的管理理念与我自身工作的不相适应甚至是矛盾时，我

会及时反思自己，思考问题的症结所在，多与领导和同事沟通交流并积极的做出调整向正确的方向努力。

以家庭情况和本人的发展为首先考虑，如果不满足我所需要的，则会对计划进行调整，如果本人由于内外因素的影响，导致大部分计划出现失物和未完成事，也会对其内容进行修改。

结束语

在漫漫人生路，我们就像漆黑夜里的飞蛾，渴望一点火光，渴望着寻找光明的希望。像背负着某种使命，追逐，迷失，又追逐。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！加油吧！相信自己！梦想始于足下！