

职业生涯规划书

学院：

专业：

班级：

姓名：

学号：

职业生涯规划书

——我的职业我做主

前言

人生就像一艘在大海中远航风帆，总有着许多波浪的冲击，阻碍我们前进的步伐，因而我们得竭尽全力、奋力拼搏，克服一个个迎面而来的挑战，冲破层层波浪来迎接片片广阔天空。

海绵广阔，人生亦广阔，漫无目的行驶却永远只停留于海中飘荡，因而，瞄准目标，才能正确有效地冲往彼岸。

因此，我们的人生也应当有份规划，这样才会在近三年乃至以后的生活中更具有目的性，才会取得更多的成效，人生才会绽放辉煌的光芒。

职业生涯规划目录

第一章 自我认知

第二章 环境分析

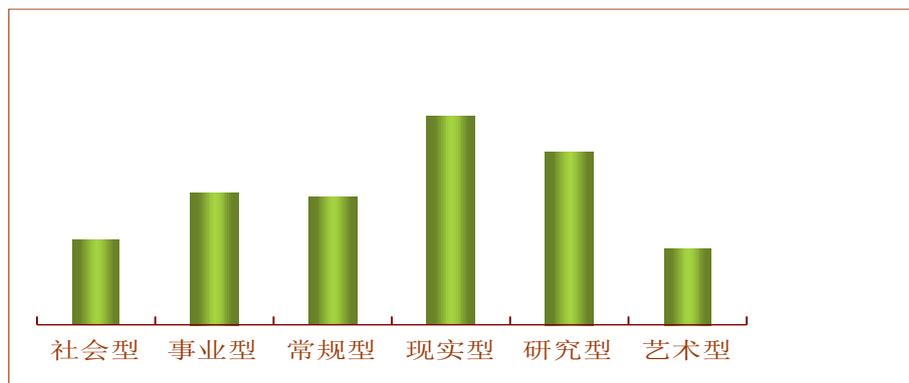
第三章 职业目标定位

第四章 评估与调整

第一章 自我认知

1. 职业兴趣

职业兴趣测评



社会型：喜欢与别人打交道，善于领会和理解别人，外向阳光。

事业型：喜欢影响和说服别人，具有领导才能，健谈乐观，有活力。

常规型：做事喜欢有明确的、具体的计划，遵守规则，严谨细心。

现实型：对操作、技术很感兴趣，喜欢用工具解决问题，脚踏实地。

研究型：求职欲很强，具有钻研精神，喜欢逻辑思考，探索分析。

艺术型：追求个性，有艺术细胞核想象力，喜欢创新。

2.我的职业兴趣

综合实际和测试结果考虑，我的兴趣主要体现在现实型和研究型。我对使用工具、从事操作性的工作感兴趣。我喜欢自己去拆分、修理一些简单的工具，在别人游戏打成一片的时候，我喜欢专注作自己的事。我对一些事物具有强烈的好奇心，喜欢提问为什么，对事物的认识不会停留在肤浅的表面，喜欢开动脑筋，善于思考，查阅书籍解答疑惑。

3.职业能力

社会型（一般）：

人格类型特征：喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；关注社会问题，倾向于服务团体；对教育活动等感兴趣。

职业领域：社会学者、教师、社会工作者、牧师、咨询人员、导游、福利机构工作者、精神病工作者等

实用型（好）：

人格类型特征：可能缺乏社交技能；更喜欢具体的工作任务；也许显得有些直率、实际和固执；通常具备一些技能和技巧。

职业领域：农林业、渔业、鱼类和野生动物专家、手工业、机械业、制造业、自动化技师、工程师、火车汽车司机、维修人员、飞机机械师、特种工程师和军事工作、司机等等。

3.个人特质

操作与研究是我所爱好的，然而我的专业却是我十分爱好的，我对技术性的工作有极大的兴趣，一位很好的技术人员是需要很强的知识储备，对于现在的我来说是很难完成的，因而我得继续努力学习专业知识。

4.职业价值观

对于自己的性格，我比较喜欢动手能力较强，注重实干，能够提升发展自己的职业，倾向于决策管理。对于职业要求并不是很高，工资能够满足日常生活即可。其实，无论在什么工作岗位上，都是为了谋生，都一样为社会做贡献，没有什么贵贱可分。劳动是最光荣的！

5.自我分析小结

根据测评结果和实际情况，我觉得我自己适合做一名工程技术人员，因为我喜欢动手，喜

欢操作，喜欢去创造一些实际的产品。

第二章 环境分析

1.家庭环境分析

经济状况：我来自农村，我的家庭是不能给我很好的工作的，所以许多时候只能通过自己来改变。经济只可谓一般。

家人期盼：我家人对我的要求不算很高，他们只希望我在年轻时代能够过得充实、能有一份自己的爱好的工作，与此同时，也希望我能开创自我的事业。

2.社会环境分析

就业形势：我国的就业形势依然严峻。现在社会高等教育高增长率、社会总就业形势紧张和劳动力市场严重分割。每年待就业人数远大于社会所能提供的就业岗位，而且就业存在严重的不合理，长期受计划经济体制的影响，国家的宏观调控并没有与市场有效的结合起来，存在缺位现象。

就业竞争对手：就业竞争对手主要为高学历学子，他们的理论知识比我们丰富许多，同时他们也有独特的政策扶持。其次，我们的竞争对手还有那些有丰富技能的、经验丰富的老工业者，者对我们造成了巨大的压力与挑战。

3.行业环境分析

1.热处理行业十二五规划

全面贯彻科学发展观，坚持可持续发展战略，做好产业结构调整，促进产业结构优化升级，全面提升产业竞争力。着力推行清洁生产，加强资源节约型和环境友好型工业建设，把节能减排作为热处理行业调整经济结构、转变发展方式的重要抓手。加强行业信息化建设，加大技术改造投入，大力推广节能工艺和设备，运用高新技术和先进实用技术，把“两化融合”作为节能减排的重要手段，实现进一步的节能减排目标。增强企业自主创新能力，大幅度提高工艺水平，重点解决关系装备制造业发展的关键问题，为推进装备制造业由大到强的转变作出贡献，促进我国热处理行业又快又好发展。

2.市场需求

据了解，我国热处理不管在生产管理、能耗、技术人员、技术储备工艺装备、环保都存在许多的薄弱环节。任需要大量的专业技术人员提高整个行业技术实力。

3.自我分析总结

专业去向：1、金属材料的制备、合金化、熔炼、加工成型、热处理、表面处理等工艺

操作及控制；2、可到政府质量监督管理部门和各类材料生产和使用企业从事质量控制与检测、材料的生产和开发、材料性能改进等技术工作；3、材料加工企业安全技术管理及技术经济分析工作；4、材料加工企业的设备管理工作；5、从事材料相关的市场营销工作。

想要的去向：到先进的热处理厂学习先进的热处理知识。

最想从事的行业：热处理工程师

第三章 职业目标定位

1.职业决策

高级技术工程人员这一职业而言，是企业生产中的骨干力量，担负着产业的升级转型任务，掌握着核心技术的开发利用，是不可多得的技术型人才。其具体工作内容及工作要求符合我个人的兴趣爱好和性格特点，所从事的工作符合我实用型人的职业性向定论。

2.短期目标

大学二年级

在剩下的半年时间里要侧重加强专业基础课和专业课的学习。专业基础课要学好专业基础理论，包括基本概念、原理、规律及处理问题的方法。学习是要抓住各门课程的特点，运用不同的方法；适应各个教学环节，采取相应的对策；适度查阅参考资料，拓展知识面；注意从实践中吸取营养，扩大视野；学会抓主要矛盾，提高抽象概括能力；掌握思维方法，具体问题具体分析；注重理论联系实际，培养实际工作能力。

要积极争取机会进入实验室开始创新实验实践开展训练，在实验中养成严谨、全面的思维品质。侧重关注与专业发展的前沿，注意新技术、新工艺、新设备的出现，对于专业要加深拓宽学习和理解，注重专业学习与生产实际的高度综合。

大学三年级

在大三要加强实验实践技能的学习，进一步培养和提高独立获取知识的能力、独立工作能力、独立思考能力和独立创造能力。综合运用专业基础课和专业课的基本理论、基本知识和基本技能去分析、解决实际问题。

利用大三下学期顶岗实习，在工厂中将所学与生产实际结合起来，能够利用专业基础对生产现象作出一些解释。同时积极的与同事相处，替他哦自己的交际能力。

其次，要对大学三年做好总结，总结经验吸取教训，制定出今后更长时间内的具体发展规划，做好毕业论文和毕业设计。

2.中期目标

在实现就业以后的5年时间内，首先要巩固自己的工作，积极进取，勤勉奋斗，在岗位上要干出业绩，努力学习争取提高自己的学历。

3.长期目标

在以后的工作中积累一定的人脉，努力学习生产管理方面的知识，努力的积累经验，争取能够进入管理层工作。

第四章 调整与评估

在一般情况下这种事是不会更变的。自己的想法和爱好也是不会变化的，我会一直坚持自己的想法，积极发展、锻炼自我。在必要情况下随机应变、不断调整。

结束语

计划固然好但更重要的在于具体实施并取得成效，这一点时刻都不能忘记。任何目标只说不做到头来只是一场空。然而现实是未知的，定出的目标计划随时都可能受到客观条件的影响。这一点每个人都应该有充分的心理准备，因此在遇到突发因素的不良影响时，要保持清醒、冷静的头脑，要具体分析。给出正确解决方案及措施，尽量挽回。

其实每个人心中都有一座山峰雕塑者理想、信念、追求、报复。每个人心中都有一片深林承载着芬芳、失意、磨砺。但是无论眼底闪过多少刀光剑影都必须拿出勇气，奋力拼搏。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的人。