



南昌工程学院
NANCHANG INSTITUTE OF TECHNOLOGY

大学生职业生涯规划 规划书

学院：专
业：班
级：姓
名：学
号：

目 录

前言

第一章 认识自我

- 一、个人基本信息
- 二、正文

第二章 职业生涯环境分析

- 一、家庭环境分析
- 二、学校环境分析
- 三、社会环境分析
- 四、职业环境分析

第三章 职业目标的抉择

- 一、预选职业目标间的抉择平衡单分析
- 二、职业目标的 SWOT 分析
- 三、职业目标的分解和组合

第四章 职业生涯路线和行动方案

第五章 职业生涯的评估调整

- 一、评估的内容
- 二、评估的时间
- 三、规划调整

结束语

前言

水利水电建筑工程是培养掌握水利水电工程项目建设、现场施工的基本知识和技术，具备中小型水利水电工程勘测设计、施工组织与管理、工程运行管理、水工建筑物检测、从事中小型水利水电工程设计、水利水电工程施工与管理、检修及维护等能力的高素质技能型人才的课程。

我想给自己做规划就像在给自己定做衣服一样，大了小了都不好，适合自己的才是重要的。步入了大学生活，我们的生活空间自由大了，很可能会因无目标而迷失方向，给自己制定了目标，就像有了启航的方向。大学生职业规划可以使自己能够有目标地学习，有目标地工作，有目标地生活，使自己每一天都过得那么有意义，那么实在。

第一章 认识自我

一、个人基本信息

姓名：曹洁； 性别：女； 年龄：21； 民族：汉； 籍贯：江西赣州。 现为南昌工程学院水利与生态工程学院 2015 届水利水电建筑工程的一名大二学生。

二、正文

1、职业兴趣

从自我分析中得出，我对旅游和销售比较感兴趣，希望有机会成为一名导游或者金牌销售。

2、职业能力

我与人沟通、交际的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对逻辑类的东西进行思考，工作比较认真、负责。但是，对于电脑知识和各种专业软件的运用方面的能力不是十分的强。

3、个人特质

我喜欢读书、音乐、运动。性格比较外向，诚实守信，豁达开朗，乐于助人，感情细腻，想象丰富，善于思考;做事认真负责，适应能力强。喜欢同时学很多东西， 往往贪多嚼不烂，即使随后学会了，也已经疲惫不堪。其实增所谓贵在精而不在广， 当我发现这一缺点后我就告诫我自己不求博但求精。

4、职业价值观

价值观是指个人对客观事物及对自己的行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价。职业价值观就是个人对不同职业进行评价的心理倾向体系，它探讨人们在职业选择和职业生活中，在众多的价值取向里，优先考虑哪种价值。由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同，而每种职业也有各自的特性，因此，不同的人对职业特性的评价和取向是不同的，这就形成个人职业价值观的差异。由于这种差异，人们在就业方向 and 具体职业岗位的选择上，以至于在具体工作的投入上都会因此而受到影响。

我认为自己在工作中，如果在不考虑工资收入的前提之下，我是考虑自己喜欢做的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习知识的机会，对工作的收入要不低于我本人的工作能力的价值。同时，也会考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想。然后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所

以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练打字，多运用专业软件，锻炼自己的临场应变能力，拓宽自己的视野等等。

第二章 职业生涯环境分析

一、家庭环境分析：

家庭经济能力一般,我的父亲因病去世，我的母亲工作不够稳定，所以经济收入并不稳定。主要经济来源为收房租,我是独生子女。

二、学校环境分析：

我就读的学校是江西省水利行业最好的学校，生活环境良好，教学设施基本齐全，教学水平高，与本科生共享教学资源。我所在的水利水电建筑工程专业是学校的王牌专业，总的来说，整体教学还是在普通大专院校以上的。

三、社会环境分析：

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量逐渐饱和，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好的。

四、职业环境分析：

在我国水利工作人员需求量还算可以，但对于高级技术人员却短缺，社会需求量大。水利工程这个行业的就业范围比较小，不容易找工作的，现在自己多考些证能够拓宽些就业范围。

第三章 职业目标的抉择

一、预选职业目标间的抉择平衡单分析

(1) HR 人力资源管理 这个职业的门槛比较低，大专学历基本上就可以了，但是大专学历成为主管容易成为经理难。HR 对沟通能力和读人能力要求高，这方面是我的强项，同时 HR 对中国法律尤其是劳动法，和 office 软件掌握要求高，这恰恰是我的短板。

(2) 销售 这个职业门槛也很低，而且市场需求量大，永远也不用担心会失业。工资一般为底薪加提成，工资高低完全取决于你的努力和激情。但是，销售行业充满了挑战性，要承受巨大的工作压力，要十分有耐心和责任感，并且渴望成功的工作激情。

(3) 创业者 想要自主创业，你必须具备创新精神，冒险精神，商业眼光，执行能力，学习能力，抗挫折能力，非凡的领导才能。创业前期需要较大的资金投入。

但是一旦创业成功，事业将会源源不断的向前发展。

二、职业目标的 SWOT 分析

综合前面的自我分析和职业分析这两部分的内容，我得出本人的职业定位的 SWOT 分析如下：

内部因素： 优势因素 (S) 弱势因素 (W)

头脑灵活, 逻辑推理能力较强 有时过于理性, 会忽略别人的感受
工作有毅力, 认真, 负责 不喜欢传统的工作, 偶尔会有厌倦心理
具有创造力, 领导能力不错

人际关系处理得当

外部因素： 机会因素 (O) 威胁因素 (T)

在沿海地区工作岗位相对较多, 社会环境不断变化, 经济方面仍然有发展前景。
但是岗位竞争激烈, 就业形势日益严峻。

三、职业目标的分解组合

我根据自己的职业兴趣和个人能力, 我希望能终成为一名水利专业的精英。

第四章 职业生涯路线和行动方案

职业的发展路径：

考多种证——企业基层管理者——企业中层管理者 ——企业工程总监

行动方案：

1、大学期间：2015 年~2018 年

- 1) 学好各专业知识, 掌握水利工程专业的知识。
- 2) 英语考级积极复习, 强化英语, 至少过四级。
- 3) 从大二开始, 积极准备考多种有关水利工程类的证书。
- 4) 从现在起, 关注考证的各种信息, 研习关于水利方面的书籍。
- 5) 大二开始正式学习一门(除英语)外语。
- 6) 假期打工(和本人专业相符合的工作) 积累社会经验。

2、大学毕业的五年：2018 年~2023 年

- 1) 若考上本科, 则继续勤奋学习。
- 2) 去有水利专业的名校学习水利类知识, 继续深造。
- 3) 在国企找一份稳定的工作。

3、长期计划：

- 1) 在工作之余, 不断学习各方面的知识, 提高自己的能力, 增长各方面见识。

- 2) 努力工作，积极博取提升的机会。
- 3) 在工作，学习之外，坚持锻炼身体。
- 4) 汲取他人各种优点，不断提高自身的修养。
- 5) 不断发现自己的不足，并不大的予以改正。
- 6) 建立良好的交际网，秉承“君子之交淡如水”的人生座右铭。

第五章 职业生涯的评估调整

一、评估内容

俗话说：“计划赶不上变化。”影响职业生涯规划的因素诸多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。有些工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。

近期目标的计划主要应该考虑到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自己还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要考虑到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情况。同时，在制订每年的计划时，还要考虑到自己的精力和效率问题。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应该在实践中不断的调整评估修改。

二、评估时间

我的评估调整会在一年进行一次。

三、规划调整

一个好的职业规划，需要具备可行性，需要有实施计划的具体措施和时间，但是，职业规划做得过细、过于严格，会束缚自己的手脚，可能丧失随时到来的种种机会，又会因为不切合实际而丧失可操作性。在影响职业生涯的许多因素难以预料的这种情况下，要使职业生涯行之有效，就必须使规划具有足够的弹性，在实践中不断进行评估和调整。或许，大学毕业以后不能马上找到和自己专业对口或是自己满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自己中意的工作。如果遇到其他因素使我的计划不能实现，我会尽我的努力去实现它，出现特殊情况，我会针对它作出相应调整。

结束语

记得曾听说过：“一个人的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”如果你对自己的人生毫无目标，毫无规划。我不敢说你不会走向成功，但有一点可以肯定的是：你将会比那些准备充分的人要走更多的弯路，遇到更多是挫折。成功

没有捷径，但是有方法。选择比努力更重要，方向比速度更重要。记住：当规划好自己的职业生涯时，就相当于已经是从选择与方向这方面开始，再加上自己的努力与速度，人生将会飞黄腾达。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。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，要求时刻保持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废；成功不相信幻影，未来是要靠自己去打拼！要靠自己的努力。