

# 职业生涯规划书

班 级：XXXXXXXXXX

姓 名：XXX

学 号：XXXXXXXX

专 业：机电一体化



# 前言

俗话说得好，天生我材必有用，每个人都有攀登上成功顶峰的可能，但胜利却永远只向强者招手！成功的路上布满荆棘和坎坷，跌倒在所难免，受伤毋庸置疑，难的是你能否在饱经困难和挫折后，仍能喊出“敢叫日月换新天”的豪情壮志...

人生没有理想，生命便只是一堆空架子。只有启程和规划，才会到达理想和目的地，只有拼搏，才会获得辉煌的成功，只有播种，才会有收获。只有追求，才会感受到真正的意义。坚持的昨天叫立足，坚持的今天叫进取，坚持的明天叫成功。当你想要放弃的那一刻，想想为什么当初坚持走到了这里。然而对于我，有梦想，有目标，有规划，更有朝气、动力……要成为一名机电工程师，即使在这条道路上会充满艰辛，会有绊脚石牵绊，但我有一颗永不言败的心，我一旦选择了，就会将其进行到底，哪怕会有风浪，哪怕现实会将人变得伤痕累累，我也不怕，我有一颗坚韧的，永不泯灭的、顽强的心！

## 一、个人档案

姓名：胡华

性别：男 民族：汉

籍贯：云南省昆明市

出生年月：91.05.20

政治面貌：团员

学校：昆明冶金高等专科学校

专业：机电一体化技术

人生格言：不要竭尽全力去和你的同僚竞争。你应该在乎的是：你要比现在的你强。只有你自己认为自己很了不起时，你才能做成很了不起的事，成为别人眼中很了不起的人。

## 二、自我认知

### 1、360 度评估

#### (1) 自我评价

优点：自制力好；对环境适应能力较强；善于思考；有责任心，能理解别人。

缺点：性格内向，不善交际；不能很好的把握住机会，有点胆小；遇到大事还是没有主见。

#### (2) 家人评价

优点：懂事；尊敬长辈；有进取。

缺点：胆小；说我老是唉声叹气；太单纯。

#### (3) 老师评价

优点：学习踏实认真；尊敬师长。

缺点：做事不够细心；与同学关系处理的不好。

#### (4) 亲密朋友评价

优点：老实；喜欢安静；乐于助人。

缺点：不爱说话，不善交流；不善于拒绝。

#### (5) 同学评价

优点：对同学真诚，乐于助人。

缺点：做事不够果断。

### 2、科学评测：

自我认识 and 他人评价仍显得比较主观。现在，我将通过科学的测评工具，再一次全方位认识自己。

(1) 性格测评报告：我这类型的人是内向的、逻辑的、自发的、精力充沛的、研究的、客观的、善于构建生活的。

(2) 职业兴趣测评报告：得分最高三项：调研型 37 分、实用型 33 分、事物型 32 分。

①调研型：主要是指科学研究和科学实验工作。

②实用型：主要是指各类工程技术工作、农业工作。通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器。

③事物型：主要是指对文字、数据和事物进行细致有序的系统处理以

(3) 测评结果解释：我适合做需要一定技术水平和操作技能的常规的稳定的工作！ 主要职业有：工程师、技术员、机械操作技术人员；戏剧等方面的演员等

(4) 职业能力测评报告

能力等级说明：有较强的推理能力、数理能力和创新能力

测评结果：根据《能力模型与职业类型根据对照表》，我适合的职业类型有：技术员、测量员、制图员、建筑和工程技术专家、物理科学技术家、生物植物学技术家、计算机操作员、电器修理工、放射科技技术人员、电工等。

### 3、自我认知小结

我是一个有理想的人，希望能成为对国家有用的人才，自我感觉我是一个喜欢安静的人，喜欢安静的想问题。有时候莫名的喜欢沉默。缺点还是很多，比如不善与人交际，做事优柔寡断。有时候做事没主见。希望以后可以慢慢改好。我坚信知识改变命运，态度决定一切。

### 三、职业认知

#### 1、外部环境分析

(1) 家庭环境分析：我来自农村，父母虽然没有给我优越的生活，但是他们给我自由的发展空间、无微不至的关怀还有默默的支持。

(2) 个人对职业的思考：我会努力学习自己的专业，将来找的工作一定是我喜欢而且感兴趣的。

(3) 学校环境分析：

我就读于昆明冶金高等专科学校，学校拥有大量的图文信息资源和专业的实训基地，我所学的专业为机电一体化专业，本专业旨在培养机械、电气方面的应用型、复合型人才。

(4) 社会环境分析：当前社会对专业技术型人才需求量较大，对于我们专科类学生就业形势很好，但是现在找工作容易，找好工作难。

#### 2、职业目标分析

(1) 目标职业名称：机电工程师

(2) 岗位说明：企业机电设备生产、安装、调试、维修和管理等

(3) 工作内容：

①负责项目的机械、电气设计管理工作；

②核对机电设备在定位、安装和规格等各符合设计和合同要求；

③负责机械、电气设备的审图等工作。

④负责机电产品的安装调试。

(4) 就业和发展前景：我国现在的制造业正在飞速发展，需要大量的高素质高技能的技术型人才，维修师需要技术过硬、经验丰富的人，

所以我的想法是，在校时更多的学习机械方面的知识，掌握实际操作技能，毕业后先从基层做起，通过自己的不断学习和经验的积累让自己能力不断提升，达到助理工程师的要求。

### 3、“SWOT”分析

（1）我的优势及其利用：我们处在良好的教育环境，身为当代大学生，拥有丰富的专业知识，开放的思想，创新的思维，我也通过在校的学习、实训锻炼了吃苦耐劳和善于思考的精神，更拥有年轻人的热情和主动。

（2）我的弱势及其弥补：我缺少人际交往的技巧，缺乏工作上的实际经验，缺乏对企业的了解。在毕业前，我会好好利用每次实训的机会，认真操作积累经验，并参加有关的职业技能培训。

（3）我的机会及其利用：我们是高级技校毕业的专业性人才而且距离目标地域比较近，便于随时进行实地考察，了解职业最新发展动向，还有学校、老师的指导，学长们的建议，针对出现的机遇和挑战适时调整自己。

（4）我面临的威胁及其排除：现在虽然大学生好找工作了，但想找到好的工作还是很苦难的，而我要想找到更好的工作就必须更优秀，我需要更丰富的专业知识和更全面的专业技能。

### 4、职业认知小结

根据以上规划，我会努力掌握机械相关知识和实际操作技能，为以后职业生涯的发展奠定扎实的基础。

## 四、职业生涯规划设计

### 1. 确定目标和路径

(1) 2013-2014年：以良好的成绩完成大学课程，掌握好专业知识更重要的是要有过硬的技能，实力才是最重要的。

(2) 2014-2018年：进入企业，从基层做起，并通过努力争取晋升为助理工程师

(3) 2018-2028年：掌握各种机械方面的知识，在一线和中学学习掌握各类机电技术，不断积累经验，积累人脉，成为机电工程师

(4) 职业发展路径：大学毕业——进入企业基层——通过努力学习过硬的本领——成为助理工程师——成为机电工程师

### 2. 制定行动计划

(1) 短期计划：为期一至三年；在基层努力工作，打好基础，处理好人际关系，扩大人脉

(2) 中期计划：为期五至八年，成为企业工厂的机电维修人员，技术人员。

(3) 长期计划：为期十至十五年：技能熟练后，业绩拔尖，人际关系够好，为工程师助理，处理好上级派发的任务，并逐渐成为机电工程师。

### 3. 评估与调整

任何计划都可能是一成不变的，我的职业规划也不例外，这份职业规划会随着形势的不断变化而变化，关键是远大的志向和奋斗的目标不能变。相信在我独有的价值观的引导下，可以一步一步的实现规划中的目标的。

俗话说：“计划赶不上变化”，为使得我现在所订的职业生涯规划行之有效的話，我就必须在这个计划的基础上根据社会环境的变化适当地调整与修订。

因此，对一份完整的职业生涯规划来说，评估与回馈是该规划能否实行的重要组成部分，在这里我可重新选择职业生涯路线，修定人生目标，变更我的计划与措施，以此来达到最好的人生状态。

## 五、备用方案

正所谓天有不测风云，如果当我某天发现我的工程师梦碎的时候，我也有后路。根据自我评估中的职业能力测试的职位建议——“适合从事与管理有关工作”。事实上我也比较喜欢。我擅长于计算操作，并具有较强的管理功底。所以，我是也可以胜任一般的还礼工作，希望有一天能成为计算机工程师。这对于我这一个喜欢计算机操作的人也是可以选择的。

## 六、结束语

通过本次职业规划，对于我的个人能力有了进一步认识，有优有缺，加强对“缺”的方面提高，并保持“优”的方面。明确了人生方向和奋斗的策略，通过准确评价个人特点和强项，能更好的突破并塑造清新充实的自我。并评估个人目标与实现差距、准确定位，认识自身的价值，发现新的机遇，增强竞争力。将自身的特点和能力与有关职业需要的素质相和，顺利找到适合自己的职位。而这种规划并不是

短期的，而是需要我们在不断进步的同时，改造、设定新的职业生涯规划，督促自己不断进步，早日成功