
大学生职业生涯规划书



学 院：重庆****学院

专业年级：2016 级机电一体化

姓 名: ****

学 号: 160*****

2017年1月1日

个人简历

姓名：** 性别：男 民族：土家

出生年月：199**.*.** 政治面貌：共青团员

学制：3年

学历：大专

专业：机电一体化

毕业学校：重庆****学院

地址：重庆九龙坡

联系电话：15730*****

E-mail：1140*****@qq.com

自我评价：

本人诚实守信，乐观开朗，沟通能力强，肯学习，学习和动手能力强，吃苦耐劳，积极向上，稳重踏实，责任心强，有主见，组织管理能力好，团体意识强，能协助他人并自己独立处理问题，态度认真，富于创新精神，能运用自己所学的基础知识和工作中的不断探索和学习，锻炼自己的能力

目 录

个人基本档案

引言

一、认识自我

- 个人基本情况
- 职业价值观
- 个人性格
- 职业兴趣
- 职业能力
- 自我分析小结

二、职业生涯条件分析

- 家庭环境分析
- 学校环境分析
- 整体环境分析
- 职业环境分析

三、职业目标定位及其分解组合

- 职业目标的确定

➤ 个人的 SWOT 分析

四、具体执行计划

五、评估调整

六、结束语

正文

前言

选择机电一体化这个专业，是我迈出职业生涯的第一步，有很多关于未来的打算都在脑海中游荡，时而现时而隐，让我有了这个机会将游离于脑海中关于未来的规划跃然纸上，明确了就业目标，面对社会严峻的就业形势，我希望能通过职业生涯规划，更好的认识自己，找到自己的职业发展方向，做自己人生的规划设计师，然后有针对性的加强自己的职业能力培训，化“被动就业”为“主动择业”，让自己一开始就赢在职场起跑线，成为抢手的职场新人。

一、认识自我

1. 职业兴趣

我是一个相对来说不是很外向的男孩，因而我不是很喜欢过于外向的工作，所以，我喜欢比较稳定的工作，具体的讲，我最喜欢最想做的是一名工程师，当然，根据自己的专业，我想我也会尝试一些适合于我自己其他方面的工作，总而

言之，我会根据自己的爱好，特长，专业以及以后自己的发展方向与生活经历来选择自己的道路

2. 职业价值观

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定的能力，工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，尤其是对于我这样的想成为一名工程师来说，踏踏实实的工作，为自己的生活负责，其他的，不必计较太多，因而，我价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做要手头工作，知足常乐。

3. 性格特征

如前面所说，我是一个相对来说比较生，平时除了与我认识的人有较多的话外，在陌生人面前，尤其是在陌生的长辈面前，我一般是不会有太多的话语的，但并不是说我喜欢一个人独处，我喜欢的与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣，爱好以及专业，我觉得我适合与机械有关方面的工作

4. 胜任能力

由于自己真诚，因而，我相对来说具有亲和力，这也是我在最大优势吧，加之自己的专业优势，做一名工程师，我能很好利用自己的发展自己，自己的

性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能很好的做好自己的工作，回馈社会。其次，我个人的业余爱好也很广泛，除了正常工作外，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自我。

5. 自我分析小节

根据以上方面分析总结，我很大程度上认识自己，自己有很多的优点，但也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的工作，对自己的职业生涯做出合理的规划，可以让自己更加快脚步走向自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，自我认知，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

第二章：环境分析

家庭环境

虽然我家里面没有多少钱，但家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟

大的是事，他们只希望我过的好好的，而后留在他们身边，我要感谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

学校环境

说实话，我所就读的是一所普通专科院校，但学校的教学设备很齐全，对于学生来说这无疑是一个很有力的条件，学校的环境也很好，但是，作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习平台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，在时实践经验方面，学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践。

整体就业环境

随着中国的经济不断发展，整个社会对高等学校毕业生的需求将进一步扩大。尤其是我国加入了 WTO 以后，整个经济结构的调整 and 变化，带来了人才需求结构的变化，如果非国有经济继续保持发展旺盛的话，人才需求也将扩大。

对机电一体化技术发展的有利因素： 由于我国逐渐成为世界制造业基地加上传统企业面临大规模的技术改造与设备更新，国内急需大量先进制造技术专业人才。

对机电一体化技术发展的不利因素： 各公司之间缺乏交流，减缓了机电一体化技术的发展。

综上所述： 该专业毕业生就业前景很好，而且待遇也高。毕业生主要在行政、企业、事业单位从事机械、电气工程、常用电器的维修、安装与调试以及技术管理等工作。

职业环境分析

机电一体化专业是一个宽口径专业，适应范围很广，学生在校期间除学习各种机械、电工电子、计算机技术、控制技术、检测传感等理论知识外，还将参加各种技能培训和国家职业资格证书考试，充分体现重视技能培养的特点。学生毕业后主要面向珠江三角洲各企业、公司，从事加工制造业，家电生产和售后服务，数控加工机床设备使用维护，物业自动化管理系统，机电产品设计、生产、改造、技术支持，以及机电设备的安装、调试、维护、销售、经营管理等等。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定

主要就业岗位：机电一体化设备的安装、调试、维修、销售及管理；普通机床的数控化改装等。

次要就业岗位：机电一体化产品的设计、生产、改造、技术服务。

但我的目标职业如下：

1) 目标职业名称：维修师

2) 岗位说明：企业机械设备的维修指导

3) 工作内容：负责企业生产设备维修。

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以达到维修师的要求。

结论：职业目标——将来从事机械设计或机械制造方面的工作

职业发展策略——将来计划选择管理型行业

职业发展路径——管理路线

2. 个人的 SWOT 分析

SWOT 分析 Strength—优势：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。

Weakness—劣势：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。

Threat—威胁：我面临的威胁是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，并且如今的人才竞争是十分的激烈的，要掌握各种能力才能算得上是人才的

第四章 依据职业目标，实现规划

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

规划调整的原则：因时而动、随机应变

根据可能的职业发展道路，对未来初步规划，如下：

短期目标：以优异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。并通过自己的努力获得全国计算机等级考试，二级证书中华人民共和国机动车驾驶证（C类证），大学英语四六级证书。

中期目标：进入企业，从基层做起，并通过努力争取晋升为企业的技术员，机床维修员。

长期目标：掌握各种机械方面的知识，在一线和中学学习掌握各类机床技术，不断积累经验，积累人脉，以求晋升为维修师。经过自己坚持不懈的努力，最终拥有自己的一家机械有限公司。

学在校期间总体规划：

- 1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党
- 2、学业方面：以优异成绩完成大学学业，拿到资格证书
- 3、个性发展方面：在三年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

五、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的话，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

六 结束语

这就是我的职业生涯规划书，但我也不肯定会完全照这样去做，可能大体上会这样去做。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。
