



# 职业生涯规划书

学号：XXXXXXXXXX

班级：通信一班

姓名：XXX

## 引言

人生珍贵，梦想引航。

我每天都会给自己一个新的定义，因为每天都有一个承前启后的新自我，在生命的路程中寻找成长的有效轨迹。

欢腾的流水从不唱怀才不遇的歌，如果前方有阻碍，要么冲垮它过去，要么另辟蹊径，百川归海。这是流水的成长激情。

想飞的雄鹰从不惧万丈深渊的悬崖，如果前方有绝壁，要么纵身一跃，刺激自己学会飞翔，要么命断悬崖，将生命交给蓝天。这是雄鹰成长的激情。

人，应当学会成长，更应当及时发现自己成长的路径是有迹可循的。正确的职业人生规划能帮助我们明晰目标，有的放矢。

所以在有效合理的职业生涯规划中和瞬息万变精彩纷呈的时代里，我继续在我的人生手册上快乐地书写，带着憧憬与希冀不断翻开新的一页又一页。

我要无所畏惧全情投入，来邂逅这场充满不断挑战和惊喜连连的生命盛宴！

# 目 录

## 第一章 自我认知

1. 自我深入分析
2. 他人综合评价
3. 职业生涯规划测评
4. 小结

## 第二章 职业认知

1. 目前社会整体就业趋势
2. 通信专业就业前景浅析
3. 就业机会分析
4. 小结

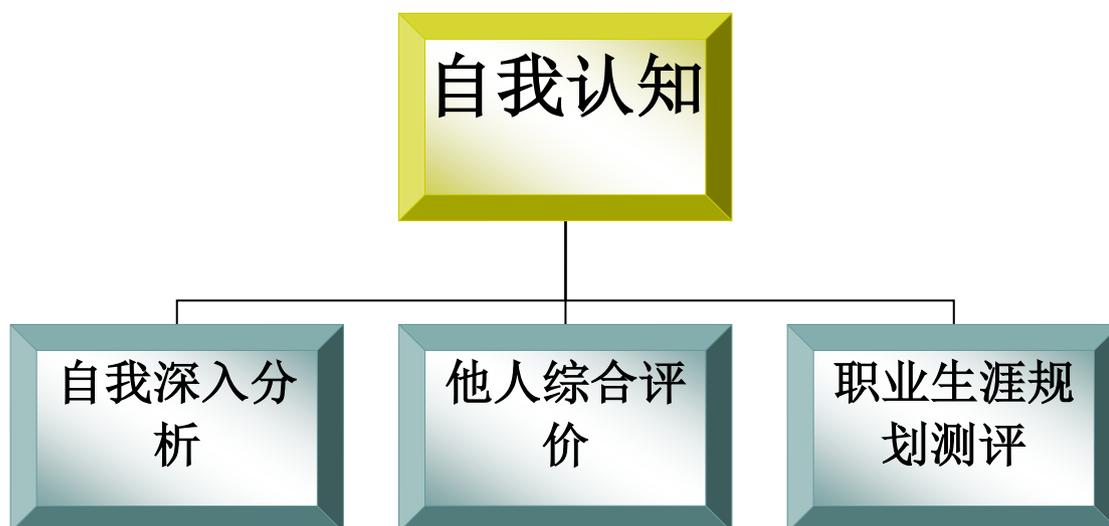
## 第三章 职业生涯规划设计

1. 职业目标和路径选择
2. 行动计划和策略制定
3. 备选方案
4. 小结

## 第四章 结束语

# 第一章

# 自我认知



## 一、自我深入分析

### 个人成长经历

- 1、兴趣爱好：绘画、音乐、阅读、英语等
- 2、学生职务：小学——班长  
初中——学习委员、数学课代表  
高中——地理课代表  
大学——学习委员
- 3、社会实践：
  - a. 作为教育班党小组成员，我与党员同志们一起处理党内事务，并策划了第三教育班支教活动，已成功运行一年；
  - b. 在与南京市慈善总会的联系下，我光荣的成为了义工中的一员，并参加了前往敬老院慰问老人的活动；
  - c. 在青海玉树大地震期间，我们以义工的身份走上街头，为地震灾区募集资金重建家园；
- 4、知识储备：工科类、天文学类、历史类、科学类、英语类等的知识相对较为丰富。

### 职业兴趣

#### ◆喜欢干什么？

记得小时候的理想是当一名科学家，我想，很多人的理想都是当一名科学家，但是我不知道还有多少人还坚持着这个理想，至少我已不再坚持。我喜欢什么样的工作？我爱好绘画，喜欢从事关于绘画有关的工作，如平面设计、广告设计等；我还爱好英语，喜欢从事跟英语有关的工作；我还爱好天文学，梦想着能整天畅游在太空中，更希望每天与宇宙、太空打交道……

### 职业能力

#### ◆能够干什么？

现在的我是一名通信工程专业的学生，在拿到毕业证与学位证之后，我能够从事通信工程专业的工作，或其他相关专业工作。

### 行为风格

#### ◆适合干什么？

由于我性格较为内向，与人交际能力还有待加强，但是做事严谨、认真，重视科学性和不断学习，善于分析思考，所以，我认为我比较适合技能型、研究型的工作。

### 职业价值观

## ◆ 最看重什么？

在我看来，一个人从事某项工作的最大意义在于实现其自身的价值，只有不断取得成就、不断突破自我，才能最大限度的实现自我。一个人存在的意义莫过如此。如果一个人终其一生只在其岗位上默默无闻、无所作为，只为钱财而安于现状，我觉得很悲哀。

## 胜任能力

## ◆ 优劣势是什么？

我的优势能力	我的弱势能力
1. 做事严谨、认真 2. 重视科学性和不断学习 3. 善于分析思考 4. 学识广博、乐于助人 5. 态度谦虚，善于学习他人优点 6. 适应能力较强	1. 性格较为内向 2. 交际能力不够 3. 有时做事易浮躁，不够冷静 4. 有时做事主动性不够

## 二、他人综合评价

	优点	缺点
家人评价	懂事，自理能力、适应能力较强	性格太内向，不够自信，与人交际能力有待加强
老师评价	学习态度端正，认真踏实，学习能力强，态度谦虚，善于学习他人优点	做事能力有待加强，主动性不够，交际能力欠缺
长辈评价	很懂事，有礼貌，聪明	有时候太浮躁，性格也有些放不开
同学评价	学习能力很强，乐于助人，为人友善，态度谦虚，做事认真	不够主动，有时候做事大局观不够
好友评价	平易近人，为人处世很大方，善解人意	有时候会急躁，在某些事情上会过于纠结，放不开

## 三、职业生涯规划测评

## (一) 霍兰德职业兴趣报告

## 一、得分统计表

技能型 (A型)	研究型 (B型)	文艺型 (C型)	社会型 (D型)	企业型 (E型)	事务型 (F型)
12	16	10	6	7	2

由上表可以看出，我的优势职业类型是 **研究型** 研究型的人有如下特点：

**研究型：（ 16 ）**

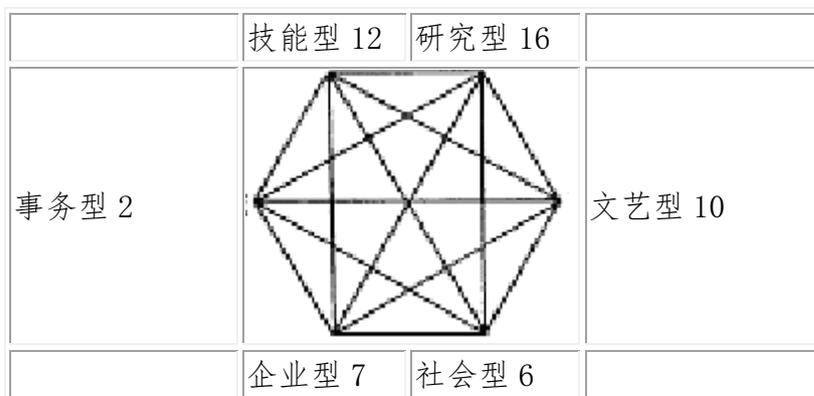
该类型的人坚持性强，有韧性，喜欢钻研，重视科学性和不断地学习，善于分析思考，为人好奇，独立性强，做事谨慎。

其次，得分第二的是技能型：

**技能型：（ 12 ）**

该类型的人往往看重现实事物的价值，安分随流，做事保守，较为谦虚，踏实稳重，诚实可靠，情绪稳定，不善交际应酬，通常喜欢独立做事。

## 二、结果统计图



## 三、您所属的职业类型及职业发展建议

鉴于测评结果，您的优势职业类型是 **研究型（ B 型 ）** 。

**基本特征：**

1. 该类型的人喜欢对各种现象进行分析、判断和推理，喜欢同“观念”而不是同人或事物打交道；
2. 该类型的人是思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，但有时不愿动手；

3. 该类型的人考虑问题理性，做事喜欢精确，好奇心强，喜欢不断探索未知的领域；
3. 该类型的人注重内心的感受，关注如何创造性的解决问题，一般具有较强的创新精神，而不愿循规蹈矩；
4. 该类型的人知识渊博，有学识才能，但不善于领导他人。

#### 职业特征：

1. 该类型的人喜欢独立的和富有创造性的工作，勇于向即使暂时还不是很明确的问题挑战，高度结构化的环境会让他们觉得厌烦；
2. 该类型的人领导欲望不强，不喜欢劝说、机械重复类和要求很高的人际交往能力和动手操作能力的工作；
3. 该类型的人喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，比较适合需要具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决的问题的工作。

在职业发展过程中，这种职业倾向的人可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神；此外，在工作中应该有意识地加强团队合作，注意提高自己的领导能力。

#### 推荐职业：

该类型的典型职业：科学研究人员、实验研究人员、计算机程序设计人员、课程研发人员、学者等。

## （二）16PF 问卷报告

### 一. 您的分数为：

乐群性	智慧性	稳定性	影响性	活泼性	有恒性	交际性	情感性	怀疑性	想象性	事故性	忧虑性	变革性	独立性	自率性	紧张性
6	7	8	5	5	5	4	3	4	6	7	7	5	6	5	7

### 二. 您的人格特征：

- **稳定性** 主要测试您的情绪的稳定性和对现实生活的态度。

您的情绪稳定、成熟，能够面对现实，对于现实中的各种问题，您通常都能沉着应对。在集体中您容易与别人合作，比较受尊重。不过您有时也可能因为不能彻底解决许多生活难题，而过于自责。具有这种特质的人适合于从事技能型、研究型或事务型职位。

综合以上 16 种因素，您在 稳定性 等方面表现得比较突出，您在 情感性 等方面则表现为低分，您在其他方面表现均比较平常。

### （三）职业价值观测评报告

您的分数为：

帮助* 贡献	审美* 艺术	思考* 创新	成就* 实现	自主* 独立	地位* 声望	影响* 支配	报酬* 财富	社交* 人脉	安全* 稳定	舒适* 安逸	团队* 融洽	新奇* 冒险	规则* 秩序
11	8	16	19	18	16	11	17	9	17	14	17	14	11

从您的得分中反映出，您的职业价值观倾向为：**成就\*实现**型。

**成就\*实现型**：（19）

该类型的人认为工作的目的和价值，在于不断取得成就、不断得到领导和同事的赞扬或不断实现自己想要做的事，最大限度地实现自我价值。

该类型的人希望自己的工作能受到他人的认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。这种类型的人在工作中目标明确，有强烈的发展和提升意识。他们一心一意想发挥个性，实现自我，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，追求目标的实现和他人的肯定，并视此为有意义的生活。

项目经理、公司管理等企业型的工作比较适合该类型的人。

### （四）职业能力测评

人际交往已成为人们现代生活的重要内容，人际交往能力是人们社会生活的基本能力，也是一种状况适应能力。各种职业都需要从业人员具备一定的人际交往能力，有些职业如营销人员、咨询人员、教师、社会服务工作人员等还要求比较高的人际交往能力。

人际交往能力可以通过处理人际关系的态度和技巧表现出来。

你的人际交往能力较强。和陌生人打交道不会让你觉得不愉快。

## 四、小结

通过分析可以看出：我是一个做事严谨、认真踏实的人，平时态度谦虚，善于学习他人优点，也善于分析思考问题，并且重视科学性和不断学习，此外，我还乐于助人，平易近人，适应能力较强。但同时，我也是一个人格较为内向的人，平时做事主动性不够，交际能力有待加强，且有时做事易浮躁，不够冷静，还易纠结于某事上。但是，我也是一个人能够追求自己的理想的人，渴望实现自我，最大限度的展现自己的价值。

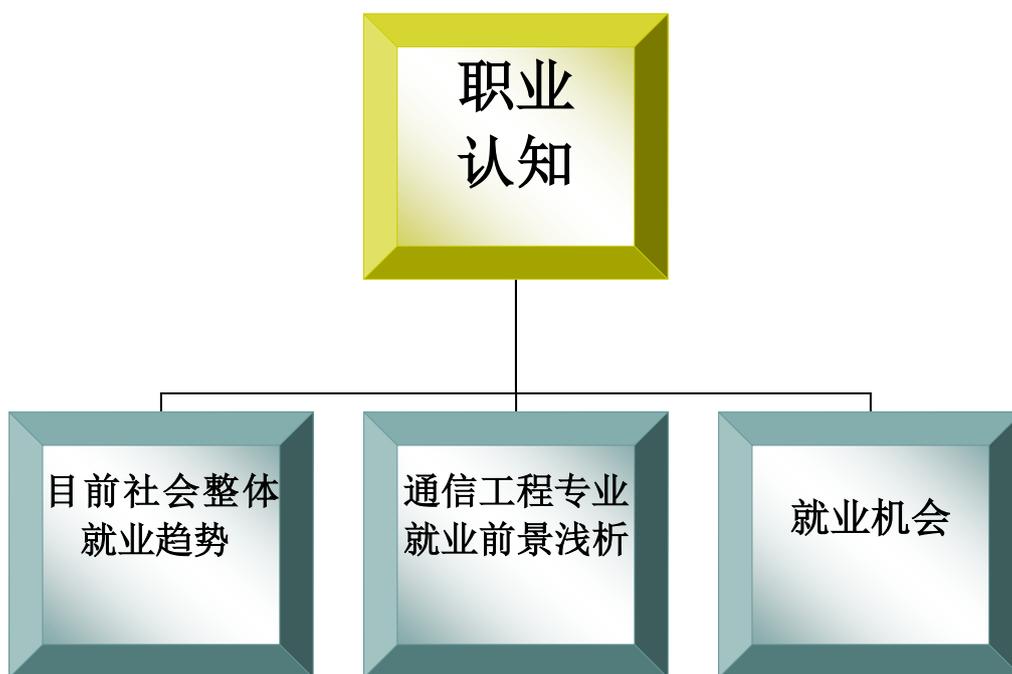
通过职业测评可以看出：我的优势职业类型是**研究型**，该类型的人坚持性强，有韧性，喜欢钻研，重视科学性和不断地学习，善于分析思考，为人好奇，独立性强，做事谨慎。职业人格方面，情绪稳定、成熟，能够面对现实，对于现实中的各种问题，您通常都能沉着应对。在集体中您容易与别人合作，比较受尊重。不过您有时也可能因为不能彻底解决许多生活难题，而过于自责。具有这种

特质的人适合于从事技能型、研究型或事务型职位。职业价值观方面，我认为工作的目的和价值，在于不断取得成就、不断得到领导和同事的赞扬或不断实现自己想要做的事，最大限度地实现自我价值。

综合了自己的个性、爱好兴趣和各项职业测评之后，我给自己今后的职业定位是技能型、研究型或企业型的职位。再考虑到自己所学的专业，会选择在通信工程专业方向发展。

# 第二章

# 职业认知



## 一、目前社会整体就业趋势

(一) 根据相关资料, 大学毕业生的就业情况有以下几个特点:

1. 就业岗位与毕业生人数差距太大
2. 热门专业人才过剩
3. 薪水与自己心中的希望值不符
4. 各企业选人挑剔

(二) 造成大学毕业生就业困难的原因

1. 社会竞争激烈
2. 扎堆现象
3. 其他原因

下表为今年来我国毕业生人数及待就业人数的对比:

时间(年)	毕业生人数(万)	待就业人数(万)	待就业率(%)
2001	114	34	29.82
2002	145	37	25.52
2003	212	52	24.53
2004	280	69	24.63
2005	338	79	23.37
2006	413		
2007	495		

所以, 目前社会的就业形势非常严峻、竞争异常激烈。

## 二、通信工程专业就业前景浅析

前几年通信行业处在春天, 研发领域提供了很多高薪职位, 即使是今天, 像华为、中兴、UT 斯达康等知名企业的研发岗位的待遇还是非常有竞争力的。但这样的公司和岗位相对我们每年不断增加的本专业毕业生来说, 太少了。运营商中的服务类职位进入门槛较低, 因此在有的地区移动、联通等公司的人才趋近饱和。即使每年几大运营商都会发布一个相对有规模的校园招聘计划, 但通信类专业的毕业生并没有太过明显的优势。但是, 近年由于网络宽带的兴起, 给疲软的就业市场带来了大量的就业机会。总而言之, 如果不是太挑剔的话, 我们在毕业后找份工作应该不是很难。通信产品销售人员需求大, 对专业功底要求不是特别深, 适合一般本科生从事。最重要的是, 职业发展空间足够大, 实在不行的话还可以转行去别的行业继续做销售。

总的来说, 只要我们的专业知识功底深厚, 在毕业后, 凭借我们硬的实力, 还是能够找到一份工作的。

## 三、就业机会分析

### 1. 就业环境分析

我所就读的南京理工大学紫金学院依托南京理工大学的教学资源，有着优良的办学条件，和谐的人文环境和强大的师资力量。我所就读的通信工程专业隶属于电光系，南京理工大学电光学院的专业的学术研究水平处于全国领先地位。虽然身在三本院校，但却有着重点大学的师资和教学设备与学术水平，这让我有信心能够把自己所学的专业知识学好、掌握好，并能应用到工作中去。

现在，社会上“就业难”的呼声，一浪接一浪，从“大学生就业难”到“研究生就业难”，随着每年就业季节的到来，毕业生大批涌入人才市场，使得本就拥挤的人才市场更加人满为患。据了解，在我国城镇登记失业人员中，35岁以下的青年人比例为70%。20世纪80年代出生的接受高等教育的青年，以每年300万至400万的规模进入就业市场。根据各级学校招生人数的统计预测，2008年以后，高中以上学历的劳动力开始成为劳动力市场的主体。到2011年，大学层次毕业生数量将达到峰值，约758万人，未来相当长的时间内大学生就业压力不会减弱。

在能力结构上，大学毕业生的就业能力并不是基于职业路径的需要进行建构与培养，难以满足人力资源市场的需求。随着我国经济体制改革的深入和劳动力市场的结构性变化，用人单位的需求模式发生了显著的变化。用人单位的劳动力需求行为基于“职位分析下的任职资格模型”在劳动力市场上通过价格机制选用合适的人才。对个人而言，就业能力取决于他们所拥有的知识、技能与态度等资产，他们使用和配置这些资产的方式与向用人单位展示这些资产的方式以及他们寻找工作的特定环境(个人环境与劳动力市场环境)。由于大学生是作为一个“产品”在一个高等教育系统中被制造出来的，因此就业能力不足主要是与大学联系在一起。

虽说我只是一名三本学生，但是时间可以证明一切，我会尽我所能去实现我的理想。首先我希望能进一步深造自己，在研究生的学习生涯中学习更多的专业知识。其次，我希望在毕业后能够进一家实力较强、在同行业中具有很强的竞争力的企业，如：华为、中信等。还有就是，我希望在自己的职位上能够有所成就，以实现自己的价值。

### 2. 职业前景分析

其实，在3G推行的前夜，人力资源方面的专家们认为通信行业的“第二春”马上就要来了，但同时他们也认为这一次春天不可能跟上回那样普降甘露，而只是滋润那一部分有准备的人。而且，一般人所认为的通信领域的高薪只是在类似华为、中兴之类少数大研发公司能拿到。即使同一运营商的同一职位，在全国各地分公司的待遇都可能天上地下的差别，无法笼统的进行描述。

通信领域的工作一般分为以下几类：

通信技术研发人员

职业通路：研发员→研发工程师→高层市场或管理人员

人才行情：前几年通信行业处在春天，研发领域提供了很多高薪职位，即使是今天，像华为、中兴、UT斯达康等知名企业的研发岗位的待遇还是非常具有竞争力的。但这样的公司和岗位相对我们每年不断增加的本专业毕业生来说，太少了。

究其原因，除了通信产业规模和市场发展的停滞直接带来的人才需求减少外，还有大学对通信专业设置的态度：“有条件要上，没条件也要上。”许多学校实际上不具备开设该专业的实力，关键在师资和实验设备上。但即使这样，我们同样不要灰心，毕竟就我们的专业而言，本科生在专业能力上很难做到一毕业就能符合企业的用人要求。因此，很多企业遴选新员工的标准是“专业基础扎实、思路开阔、英语良好、有点创意。”

通信产品销售人员

职业通路：销售助理→销售工程师→销售(市场)经理

人才行情：需求大，对专业功底要求不是特别深，适合一般本科生从事。最重要的是，职业发展空间足够大，实在不行的话还可以转行去别的行业继续做销售。

电信运营商工作人员

职业通路：职员→主管→中高层管理人员

人才行情：运营商中的服务类职位进入门槛较低，因此在有的地区移动、联通等公司的人才趋近饱和。即使每年几大运营商都会发布一个相对有规模的校园招聘计划，但通信类专业的毕业生并没有太过明显的优势。但是，近年由于网络宽带的兴起，给疲软的就业市场带来了大量的就业机会。总而言之，如果不是太挑剔的话，我们在毕业后找份工作应该不是很难。更重要的是，如果在运营商做销售之类的工作，以后的职业道路会比做技术开阔很多，可以转行做别的产品或服务的销售。

### 3. 地域分析

地域分析，要懂得以发展的眼光，长远的打算对待行业的选择，因地、因时制宜。

通过查阅资料，我对全国各大省市进行粗略了解和比较后，锁定了四个城市，它们依次序排列是：**上海、南京、杭州、苏州**。

我选择这四个城市的主要原因有如下几个方面：

首先，我的第一选择是上海的原因是，上海是全国的金融中心、科技研发中心，大部分的国内和国外企业的总部都设在上海，科研中心也设在上海，关于通信工程方面的公司也大多云集于此，因此，对于我自身长远的发展，我首选地工作地点是上海。

其次，我的第二选择是南京，因为南京也是全国的科教文化、研究中心，科研实力雄厚，通信专业的公司云集，对自己今后的发展也较为有利。更重要的原因是，南京是我的家乡，能够在家乡工作，也是一种福气。

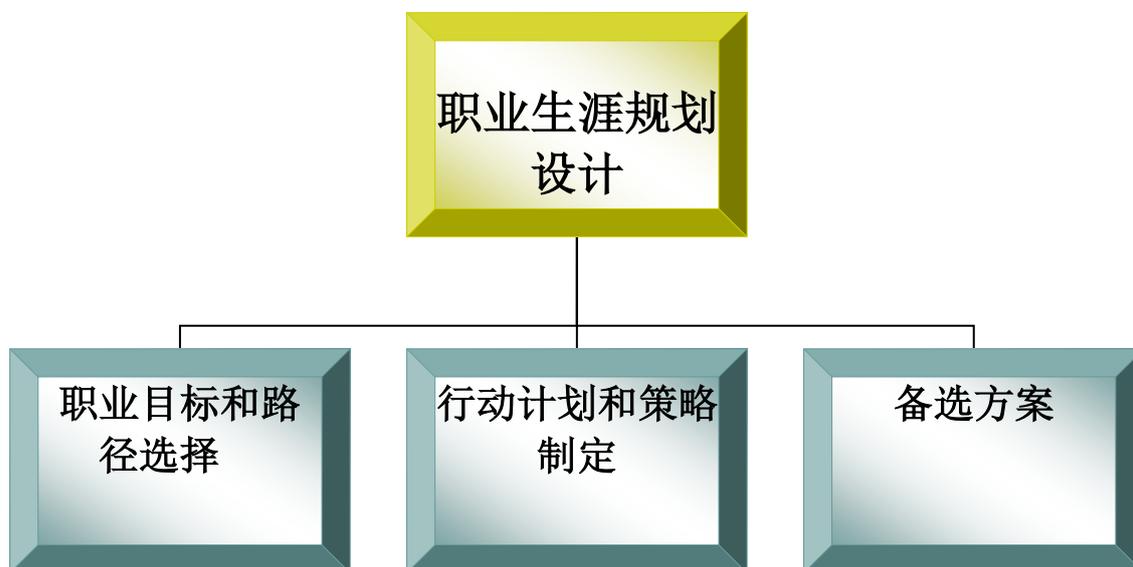
再次，选择杭州与苏州的原因是，他们的电子产业发达，通信领域的企业众多，且都在长三角地区，比较发达，对今后的发展很有利。

## 四、小结

在本科阶段，我会努力学习，认真学好专业基础知识，并尽自己最大的努力考研，是自己进入更高的台阶进行深造。在毕业后，我会选择在通信领域工作，并希望能够在具有竞争力的企业工作，比如：华为、中信等。在自己的工作职位上，我希望能有所成就，以实现自己的价值。在工作地域方面，我会选择上海、南京、杭州、苏州等几个城市。

# 第三章

## 职业生涯规划设计



## 一、职业目标和路径选择

通过以上的自我分析、职业生涯测评分析，再结合当今社会的就业趋势、本专业的就业前景等，我选择的职业目标是通信工程专业的通信技术研发人员。

## 二、行动计划和策略制定

计划实施一览表

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容 (参考)	策略和措施 (参考)
短期计划 (大学计划)	2008年～ 2012年	大学如期毕业，拿到毕业证学位证，考上研究生	大一、大二期间打好基础，拿奖学金，大三、大四学好专业知识，考上研究生	每天坚持上晚自习，课堂上认真听课。专业知识刻苦钻研，并经常动手实践，寒暑假期间去实习	大一以适应大学生生活为主，找到适合自己的学习方法；大二以专业学习和掌握基础为主；大三要主攻专业知识，为考研和工作打下基础；大四主攻考研
中期计划 (毕业后五年计划)	2012年～ 2017年	毕业后第五年时要达到适应并且胜任自己的工作，并且能保持激情和斗志	毕业一年后要找到工作，第二年能适应所在的工作，第三年能胜任自己的工作，四、五年能保持大学时的激情和斗志	要尽快适应职场，并累积起一定的人脉、人脉、钱脉，工资水平能够达到10W+年薪	尽快调整自己的心态，是自己从一个学生的身份转变为一个社会人的身份；也尽可能的是自己的性格能更加开放一些
长期计划 (毕业后十年或以上计划)	2017年～ 2032年	在自己四十岁之前，要能有所成就，目标是成为行业领先水平，并拥有自己的产业	毕业后第十年要能使自己小有成就，在自己的领域里有所建树；第二十年要让自己成为行业领先水平，并拥有自己的产业	事业蓬勃发展，工作、生活能协调处理好，家庭和睦、温馨，身体健康，子女能接受高质量的教育，并能为慈善事业做出贡献等	在工作初期主要是做好份内的工作，并且能够不断挑战自己、突破自己；要有创新意识和竞争意识

## 三、备选方案

职业生涯规划不可能一次成功。制定备用方案，不是因为我对以上计划没有信心，而是环境的变化总是那么突然而且不尽人意。既然改变不了环境，我唯有改变自己。

**备选方案 A：工程硕士**

**适用情况：考研失败**

**方案实施过程：**在2012年1月份研究生入学考试结束后，如果没有考上学术研究生，可以考虑工程硕士研究生。这仍然要求我努力学习，认真准备考研。

**备选方案 B：先找一份工作，再寻找就业机会** **适用情况：未找到合适工作**

**方案实施过程：**找到工作才是重点，可以先做着，然后再寻找自己喜欢的、对口的、满意的工作。

**备选方案 C：尝试其他专业领域的工作**      **适用情况：**对自己的工作没兴趣

**方案实施过程：**可以先尝试下其他专业和领域的工作，看看自己是否喜欢，若自己感兴趣，则可以考虑在这方面发展，如果一段时间之后对原来的工作恢复了兴趣，便设法是自己保持住，再回到原来的领域。

**备选方案 D：在其他通信公司工作**      **适用情况：**自己的公司无法存活

**方案实施过程：**由于通信公司竞争激烈，可能自己由于市场、资金、经验等方面都不成熟，还不能够使自己的公司长久运行，那样可以在其他的公司工作，积累经验，这会是个好的选择。

## 四、小结

经过对职业生涯的评估与修正，我们使职业生涯规划具有科学性、系统性、可操作性。也正因通过对职业生涯的评估与修正，使自己时刻把握自己的职业生涯的目标方向，进而可以更容易实现自己人生目标。

# 第四章 结束语

为自己的职业生涯规划，虽然雄心壮志怀着远大的目标，但是涉世未深，经验尚浅，不能心浮气燥，想着要一步登天。很多时候，是要从最小最琐碎的事情做起，一步步积累经验的。欲速则不达。整个职业规划不是一成不变的，而是动态的，所有的规划和具体行动都具有一定的灵活机动空间。机遇总是垂青于有准备的人。社会在不断地发展着，每天的就业形势都在变化，这就要求我们要在规划后再根据社会的不断变化来不断地调整我们的人生规划，也许在这样那样的形势所迫下我们无法实现自己原先的规划，但自古职业就无贵贱之分，只要能够为祖国为社会的建设贡献自己的力量就是完美的实现了自己的人生规划。

虽然前方的路还不是很清晰，在未来还需要我做许多决定性的选择，还需要我经历未知的困难的洗礼，但我的梦想不会变，我会沿着自己选择的道路一直坚定地走下去。我相信，勤奋的汗水，必将浇灌出累累的成功之果；我相信，在付出了应有的努力后，我终会获得自己理想的职业，过上自己向往的生活；我相信，我的未来，我可以自己做主。