

职业生涯规划设计书

姓名：***

性别：男

出生：****年**月**日

学校：湖北汽车工业学院

院系：09级 工业设计

手机：135*****

电子邮件：XXXXXXXX@XXX.com

撰写时间：2010年4月20日

职业生涯规划设计书

目录

- 一 确定志向
- 二 自我分析
 - 1, 职业兴趣
 - 2 职业能力
 - 3 个人特质
 - 5 学习风格

6 小结

三 职业分析

- 1 家庭环境分析
- 2 学校环境分析
- 3 社会环境分析
- 4 目标职业环境分析
- 5 SWOT 分析

四 职业生涯规划设计

- 1 确定目标
- 2 计划实施

五 评估调整

六 结束语

一 确定志向

我从小就有很远大的志向，只不过随着时间的推移，小时候许许多多远大的理想都变的那么的不切实际，那些就像梦幻一般飘过来，又虚无的飘离。而如今，已经在读大学的我们，必须要确立一个我们自己的志向，现在的志向不再像小时候那样的虚幻，它是要符合实际的，要通过自己切切实实的努力才能达到的。所以，我对自己确立了我的志向，将来要成为企业单位的**高级主管**。

二，自我分析

分析

1, 职业兴趣

通过职业测评报告，在我的职业兴趣中，分数如下（满分为 10 分）

艺术： 6.9 分

常 规： 3.9 分

企 业： 7.3 分

调 研： 0.9 分

实 际： 4.5 分

社 会： 7.7 分

据描述，本人喜欢与人打交道，乐于从事经营事务，性格倾向于乐观和自信，进取心强烈，勇于进行大胆的尝试。

在工作中，有明确的目标取向，善于指挥、影响他人，占有欲和支配较强，巧于辞令，行为举止得体，特别善于交际。精力充沛；喜欢表现自己，组织管理能力很强。作风果断，对目标能不懈追求，持之以恒。

所适宜的工作环境：经营，市场开拓，促销宣传，要求发挥人际技巧，善于谋略、运筹，具有影响、沟通能力的工作。

所以，我对我的职业兴趣总结如下：基本上比较适合在企业内工作，适合进入社会，因此比较适合担任与市场有关的职业。事实上据我自己的想法，可以在企业中的市场部门，或营销部门工作。

2, 职业能力

通过职业测评报告，我的职业能力得分比较高的是数学，资金管理，积极学习，科学思维和协作五项。数学指利用数学解决问题，资金管理指确定如何分配资金来完成工作，并对这些花费进行核算，积极学习指理解新信息的含意，用于解决目前和将来的问题，科学思维指利用科学的规则和方法解决问题，协作是在相互配合时协调自己和他人的行动。

我认为我可以充分利用自己在这几方面的优势，特别是协作，科学思维和数学，将来在我的职业生涯中将起到很大的作用。

3, 个人特质

我的职业测评报告显示，我的类型为主人型，报告描述如下

- 我非常重视与别人的关系，易觉察出他人的需要，并善于给他人实际关怀，待人友好、善解人意并有很强的责任心。看到周围的人舒适和快乐，也会感到快乐和满足，很健谈，因此非常受欢迎。
- 我热情，有活力，乐于合作，有同情心，机敏圆滑，希望得到别人的赞同和鼓励，我需要和睦的人际关系，对于批评和漠视非常敏感，竞争和冲突会让我感觉到不愉快，因此尽力避免发生这样的事情。
- 我很实际、有条理，做事彻底，有一致性，对细节和事实有出色的记忆力，并且希望别人也如此。着眼于目前，在经验和事实之上做出决策，将事情安排妥当，喜欢自己成为活跃而有用的人物。能很好地适应日常的常规工作和活动，不喜欢做需要掌握抽象观点或客观分析的工作。喜爱自己的全部，对自己爱护有加。
- 我喜欢组织众人和控制形势，与他人合力圆满又按时地完成任务。喜欢安全和稳定的环境，支持现存制度，注重并很好地遵守社会约定规范。忠于自己的职责，并愿意超出自己的责任范围而做一些对别人有帮助或有益处的事情，在遇到困难和取得成功时，都很积极活跃，希望付出能得到回报或赞扬。

我认为我自己的集体荣誉感比较强，很重视和别人的关系和别人对自己的看法，热情，有同情心，比较注重实际。但我太过于看重感情和细节方面，可能会导致自己很大的失误。

4, 职业价值观

通过职业测评报告，显示前三项的是赞誉赏识，工作条件和注重关系。

我自己认为我比较向往成功，想成为一位成功人士。我希望在工作中能与同事有和谐的关系，希望自己的工作具有团队协作性质的，能够以团体共同努力的方式进行工作。我希望能够在比较安全和舒适的环境中工作，获得应有的报酬，这样也许会更能激发我自己的激情，投入到工作中。

5, 学习风格

职业测评报告显示如下

| | 分值 | 等级 | 描述 |
|-----|-----|----|---------|
| 行动型 | 5.4 | C | 中等偏好 |
| 反省型 | 6 | C | 中等偏好 |
| 理论型 | 9.1 | A | 非常强烈的偏好 |
| 实际型 | 8.4 | B | 强烈偏好 |

结合测评报告，再根据我对我自己的分析，我认为我在应用方面的学习能力还有些欠缺，而我对我以后的职业要求就是要往实际应用方面发展，所以在今后我必须调整自己的学习走向，使自己在理论与应用两方面能找到一个结合点，更平衡的发展，学好理论知识的同时，要尽力加强实际应用，这样我今后在职业方面的路才能够更好的走下去。

小结

结合职业测评报告，针对职业兴趣，职业能力，个人特质，职业价值观和学习风格五个方面，我对自我分析进行了如下总结：本人性格属外向型，爱与人打交道，比较重视与别人的关系，喜欢在一个氛围比较好的环境中学习或工作。虽然我现在学的是工科，但我想我在大学毕业后，可能要经历一段时间后转向商业方面或管理方面。我比较注重实际，集体荣誉感较强，因此我比较注重团队合作，“人多力量大”是我一直信奉的一句话。我个人认为我以后可能往经营，营销，市场，管理等方面发展。

可选职业：建筑工程师，销售经理，机械工程师，保险代理，零售商，装潢设计师。

三、职业分析

1, 家庭环境分析

我家庭的经济状况不是特别富裕,只能属一般水平。曾经还经历过危机,但父母靠他们自己的坚强挺了过来,这对我是一种很大的触动。虽然现在家里的日子可以说越过越好,但我不会忘了曾经的经历,那是痛苦的,但那更是激励我前进的良药。我体会过痛苦的时光,因此我对我自己的将来有了明确的要求,我想拥有幸福的时光,我有自己的计划,无论是短期的还是长期的,我更有自己的人生目标。

2, 学校环境分析

学院坚持特色兴校,积极推进本科教改,不断提高人才培养质量。在本科教育上紧紧围绕培养创新型应用人才为目标,坚持走产学研道路,1987年起,作为全国首批28所产学研合作教育试点学校,开展了“产学研结合,培养应用型人才”的教改试验,创立了“3+2”、“4+1”、“3.5+0.5”人才培养模式,并在校外建立了20个产学研合作教育基地和包括上海、深圳在内近百个实习点。学生的认识实习、生产实习及专业实习均在生产一线进行,80%的毕业设计课题来源于企业,并采取“双导师制”,极大地提高了学生的工程实践能力。该项教改试验荣获湖北省教学改革成果二等奖。

学院紧紧围绕“汽车产业链”凝聚学科方向,汇聚学术队伍,逐步形成了学科特色和优势。学院以“车辆工程”学科为龙头,并从“汽车动力与传动新技术”、“汽车性能仿真与控制”、“商用车辆设计理论与方法”三个方向进行重点突破。在此基础上,学院把其他四个重点学科都调整到围绕着“车辆工程”学科来展开,形成学科链条。经过多年的努力,学院“车辆工程”学科的优势与特色已显现出来,形成了包括国家863项目、教育部重点项目、湖北省科技攻关项目、湖北省教育厅科技攻关项目及东风汽车公司“十五”战略发展项目在内的课题群,其中“混合动力汽车研究与开发”处于国内领先水平。学科建设有力地带动了学术梯队建设,一批具有发展潜力的学科带头人和学术骨干已崭露头角。

学院在面向汽车工业和地方经济的科研理念的指导下,科研工作坚持“三个创新”。在体制创新上,加大学院科研与东风公司科研体系融合的力度,形成从选题、立项、计划到研究、中试、转化一体化的科研体制,科研工作充满着生机与活力。在管理创新上,打破以往僵化的管理模式,立足于为教师和科研人员创造一种宽松的科研环境。重新修订了管理制度,出台了一系列鼓励科研的政策,加大科研奖励力度,实行了立项、目标管理,极大地调动了广大教师和科研人员的积极性。在成果创新上,始终坚持从生产一线、学科交叉地带选择科研课题,承担或完成了包括国家863计划项目在内的一批具有重要价值、较高学术水平的技术开发项目和企业战略发展项目。

学院积极探索培养应用型人才的新途径,1988年经原国家教委批准,由清华大学、原华中理工大学、原吉林工业大学、北京理工大学、湖北汽车工业学院等五所院校共同承担国家“九五”教育重点课题子课题“应用学科高层次人才培养途径多样化”的研究,该课题荣获首届全国高等教育科研优秀成果一等奖。1995年3月,经湖北省

学位委员会批准，学院开始自筹资金招收培养全日制工学硕士研究生。通过上述途径，为中国汽车工业及东风汽车公司培养造就了一批高层次科技人才。

学院注重国际学术交流与合作，与德国乌尔姆工学院、日本国中日本自动车短期大学等国外大学建立了长期校际合作关系，交流访问学者与互派留学生。

学院创建以来，得到了中央及各级领导的亲切关怀。王震、姚依林、李岚清等领导曾先后到院视察。全国人大常委会副委员长邹家华、中共中央政治局委员王兆国、国务院副总理李岚清分别为学院题词。李岚清的题词为：“希望湖北汽车工业学院越办越好，为我国汽车工业发展培养更多优秀人才”。

进入新的世纪，湖北汽车工业学院将发扬“与时俱进，挑战未来”的学院精神。全院师生正满怀信心地朝着建设多科性省属重点大学目标前进

3, 社会环境分析

目前高校毕业生的就业形势不容乐观，首先毕业生数量连年创出新高，社会总体就业形势严峻。结构性矛盾依然存在，东部需求旺盛、西部需求不足的现象依然存在。

尽管如此，党和政府还是极其关心大学生就业情况，国家也出台了不少政策和措施来推动和促进高校毕业生就业。而且，经济发展势不可挡，解决高校毕业生就业问题，归根结底还得依靠经济的拉动和促进。我国经济的持续健康快速发展和建设和谐社会、创新型国家，坚持走自主创新道路，将直接拉动和促进高校毕业生就业。同时，经济增长方式的根本转变、经济结构的优化升级和我国工业化、信息化、城镇化、市场化进程的不断加快，将为高校毕业生创造更多施展才华的空间。

从以上的调查与分析可以看出，目前就业是很困难，但我们如果能把握好自己，有好的职业也并非难事。所以我们必须做到以下几点：1、机不可失、早作决断。2、全面撒网、重点捕鱼。3、高也成、低也就。4、先就业后择业再创业。在科学技术日新月异的今天，经济社会发展的事实越来越证明，一个人不可能终生从事一种职业。因此，具有高附加值人力资本的高校毕业生没有必要刻意追求一时的“完美”，完全可以先就业，然后在职业发展中选择从事的专业，进而在不断积累中成就自己的事业。

4, 目标职业环境分析

(1) 目标行业分析

机械制造业

机械制造业是现代工业的主体，是装备工业的支柱产业。在工业化中期，国民经济增长主要依赖制造业的高速增长，机械制造业对整个工业的发展起到基础和支撑作用。这里，我

主要谈谈机械制造业在汽车业方面的发展现状：首先，产品发展趋势：提高车辆的动力性、经济性，使车辆更具有易操纵性、安全性、舒适性和可靠性；降低污染排放；轿车普遍采用电子控制的供油和点火系统；电子系统在整车成本中的比重增加到了 20—30%。另外，发展重点：发展安全、节能、舒适、易操作的清洁汽车；经济型轿车；动力总成;关键零部件；高附加值专用汽车和客车。

我所学的专业为机械工程及自动化，本专业学生主要学习机械设计、制造的基础理论、受到现代机械工程师的基本训练，具有从事机构设计、制造及生产管理、控制的基本能力。所以我们必须具备以下几方面的知识和能力：**1. 具有较扎实的自然科学基础，较好的人文、艺术和社会科学基础及正确运用本国语言、文字的表达能力；2.较系统地掌握本专业领域宽广的技术理论基础知识，主要包括力学、机械学、电工与电子学、流体力学、工程热力学、市场经济及企业管理等基础知识；3.具有本专业必需的制图、计算、测试、文献检索和基本工艺操作等基本技能及较强的计算机和外语应用能力；4.具有本专业领域内某个专业方向所必要的专业知识，了解其科学前沿及发展趋势；5.具有较强的自学能力、创新意识和较高的综合素质。**

汽车业

汽车行业是我国的重要支柱产业之一，自然也是国家经济建设的中心之一，所以国家将会继续采取健康协调发展汽车业的战略方针。汽车行业前几年每年都在以 10%以上的速度增长，要继续保持经济的快速发展，未来一段时期汽车业的发展速度也不会减速。轿车的普及一直是汽车业关注的焦点。汽车在中国的发展已走过了三个重要的阶段，第一阶段是以卡车为主的生产资料时代；第二级段是以客车为主的公交运营时代；第三阶段是以轿车为主的公车时代。中国正在迎来一个以轿车进入家庭为主要特征的全新的汽车普及时代。与西方发达国家相比，中国每千人拥有的汽车量还很少，但未来几年这种差距会逐年缩短，最终将赶上西方发达国家。

但我们的汽车业也面临着很大的困难，国内一直缺乏具有市场竞争力的企业。所以，要有比以往大的规模才能分摊产品的研发、生产等等环节的费用，才是汽车业的必由之路。因为多年的计划经济，造就了汽车业所有制结构单一。而且，“买得起用不起”的矛盾，在一定时期制约了汽车业的一些潜在需求。

发展经济型轿车势在必行，我国石油对外依存度高，这给严重依赖燃料的汽车工业带来很大影响。由于国外经济型轿车不具备较大的优势，而且出于提高燃油效益的考虑，我国似乎应该大力发展经济型轿车，大力发展经济型轿车势在必行。开发创新能力低，是中国汽车业的现状，也制约了汽车业的快速发展。所以，我们要进行积极的创新和引导。现在，汽车产业进入一个最好的发展时期，大众消费的趋势开始出现，汽车业的竞争态势正在形成，产品逐步丰富，跨国公司在华的战略进入已经展开，汽车业对经济增长的显著拉动作用逐渐显现，汽车产业的发展已经成为推动国民经济持续、稳定、快速增长的重要因素。

销售行业

销售行业是一个非常复杂，非常有潜力的行业，它需要的是各方面的能力的体现。在这里我主要分析的是汽车销售行业。

国内汽车销售行业，作为一个独立的行业的出现，严格地说是出生于八十年代末期的物流计划体制改革之后，成长于九十年代。而进入 21 世纪后，特别是在中国加入 WTO

之后，汽车分销行业才加快形成。中国已从公务和商务购车进入私人购车阶段。这标志着国内汽车销售市场的初步形成。然而，就其结构和规模来看，中国汽车分销行业还远未形成。但是，纵览现状，我们还是能够清晰地看出中国汽车销售行业正在演绎新一轮的行业变革：

- 一、从粗放式销售向整合行销转型。
- 二、从传统展厅销售向顾问式销售转型。
- 三、从产品销售向服务销售转型。
- 四、从单一品牌代理向品牌代理多元化转型。
- 五、从区域特许销售向跨区域网络分销转型。
- 六、从普通经销向规模分销转型。
- 七、从以新车销售为主向新车、二手车并重转型。
- 八、从单纯商业运作向商业运作和资本运作相结合转型。

(2) 目标职业分析

设计师

谈到工业设计专业，可以先看看在上海“中国工业设计周”了解的两组数据，其一是我国近20年来培养的工业设计专业毕业生仅3万人左右，只相当于韩国目前该专业在校生的数量；其二是我国高校工业设计专业的毕业生，就业形势不好，很多工业设计专业毕业生都不得不改行。每年约有30%至40%的人流向包装和商标设计等行业，有40%至50%的人改行去搞装潢、广告，也有部分毕业生到网站进行网页设计，真正去做工业设计的人很少。

为什么如此少量的毕业生就业要改行呢？难道真是市场饱和，还是市场不需要工业设计人才吗？

一些专家指出，这是因为国内许多企业对工业设计的重要性不甚了解，更谈不上重视。有的企业甚至认为工业设计就是产品外观设计和包装。许多企业的产品设计十几年、甚至几十年一成不变，如热水瓶、自行车、床单等，“老面孔”传了几代人。

令人可喜的是进入21世纪，更多企业已意识到工业设计的重要性。据国家轻工业局副局长朱焘介绍，现代工业产品的市场，在很大程度上依赖工业设计的成功。随着高科技技术的发展，产品的质量不再是主要矛盾，抢占市场，获胜的关键在于工业设计的创新，在于其能否引导世界潮流。今天的汽车、手机、电脑市场中，各企业越来越关注其设计问题，谁的工业设计有创新能取胜，谁就能赢得市场。目前国外许多大企业都拥有庞大的设计机构，象日本东芝，拥有的工业设计师数以百计。还有国内大企业海尔集团，就高薪聘用了多名外国工业设计专家，每年投入的开发设计费达8000多万元。这些高投入获得了高回报，海尔产品广泛行销海外世界市场就是一个证明。这说明，市场需求更多的专业设计人才，工业设计越来越在市场受到重视，起到举足轻重的作用。

中国加入WTO在即，只有工业设计人才得到重视、使用，我国的工业产品才能跻身广阔的世界市场，市场需要多层次、多门类的工业设计人才，工业设计人才在未来有极大的升值

潜力。" 工业设计 " 将是一个为我们国家、我们的企业大量创造知识产权的黄金水道，这就是为什么有人说 21 世纪的文化将是设计的文化！（阳光）

附录：

工业设计专业介绍

工业设计(专业代码 080303)

培养目标 本专业培养具备工业设计的基础理论、知识与应用能力，能在企事业单位、专业设计部门、科研单位从事工业产品造型设计、视觉传达设计、环境设计和教学、科研工作的应用型高级专门人才。

主干学科 机械工程、艺术学。

主要课程 力学、电工学、机械设计基础、工业美术、造型设计基础、工程材料、人机工程学、心理学、计算机辅助设计、视觉传达设计、环境设计。

授予学位 工学或文学学士。

工业设计专业 2000 年全国毕业生就业状况[单位性质流向百分比(%)]

| 单位性质 | 机关 | 科研设计单位 | 高等学校 | 中小学及其它教学单位 | 医疗卫生单位 | 其它事业单位 | 金融单位 | 国有企业 | 三资企业 | 民营及私营企业 | 部队 | 录取研究生 | 出国 | 其它 | 就业率 | 待就业率 |
|------|------|--------|------|------------|--------|--------|------|-------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------|
| 工业设计 | 1.41 | 3.18 | 6.01 | 1.41 | 0.35 | 1.77 | 0.00 | 27.21 | 12.72 | 18.02 | 1.41 | 14.13 | 0.00 | 0.00 | 87.63 | 12.37 |

(3) 目标企业分析

目标企业：上海大众汽车有限公司

分析：

总的概况：上海大众成立于 1985 年 3 月，是中国改革开放后第一家轿车合资企业。二十多年来，上海大众自我积累、滚动发展，创下了我国轿车工业发展的新模式，上海大众的成功大大推进了中国轿车工业的发展。

工艺设备：经过三期重大的技术改造工程，上海大众目前已形成四大生产区域（汽车一、二、三厂和发动机厂）和一个技术开发中心的生产布局。

产品质量：质量是上海大众的生命。上海大众秉承德国大众“像制作工艺品那样精工细致制造轿车”的精神，建立了完善的质量保证体系和质量评估体系，持之以恒地贯彻和坚持产品技术含量高、安全性强、制造精益的标准。

产品开发能力：作为一个合资企业，上海大众在多年的发展中坚持走引进吸收与自主开发并重的技术道路，大力提升产品开发能力。在硬件设施上，公司拥有规模庞大、设施先进的技术中心。在技术人才的培养上，上海大众通过 TTA 培训和项目合作，建立了一支高效率、高素质的产品开发队伍，各领域已基本拥有开发领头人。在经历了引进、消化、吸收的国产化阶段，以及联合开发阶段之后，上海大众进入了加大自主开发能力的建设阶段。

产品营销与服务：上海大众是国内保有量最大的轿车生产企业，产品和营销服务网络也遍布全国各地。**公司发展战略：**在大众品牌产品结构不断完善的同时，上海大众又积极推出了多品牌发展战略。

企业与社会：上海大众的可持续发展目标是实现企业环境管理、产品环境性能及市场环境需求的最佳结合。上海大众一直致力于开发和生产兼具安全性、动力性、经济性和舒适性的环保型轿车。与此同时，在二十多年的发展进程中，上海大众始终本着回报社会、造福社会的理念广泛地参与社会公共事务通过支持和赞助各种社会公益事业及科学、教育、文化、卫生事业，上海大众在促进社会经济发展和推动社会主义精神文明建设方面发挥了榜样和示范作用，获得社会和公众的好评。

发展前景：面对飞速变化的市场环境，上海大众不断地进行调整转型。通过变革管理、流程再造、企业文化重塑等措施，上海大众将转变为一个彻底的以市场为导向、以顾客为中心的企业，形成成本领先优势、差异化优势、专业化集中优势和速度领先优势。以“追求卓越 永争第一”为核心价值观的上海大众，不仅要成为全国一流的企业，更将顺应全球经济一体化的潮流，跻身世界一流的轿车企业行列，努力为中国轿车工业的发展和中国经济的腾飞做出应有的贡献。

(4) 目标地域分析

上海：上海是一个不断发展日渐强盛的城市，是我国最大的商业、金融中心，也是西太平洋地区重要的国际港口城市。其内外联系广泛，交通、通讯比较发达，正在吸引着越来越多注意的目光。

上海有一种任何城市都无法比拟的气质，就是她的“洋气”。1843年上海开埠，形成了她五方杂处、中西交融的文化特色。上海的新兴的金融证券、期货交易、外汇和技术等全国性市场的建立，确立了上海作为全国资源配置中心的地位，同时也加快了上海经济与国际接轨的步伐。2001年10月，APEC会议在上海举行，上海作为新世纪国际经济、金融、贸易中心之一的地位已初步确立！

今日上海，是一座极具现代化而又不失中国传统特色的海派文化都市。迈入21世纪的上海，繁荣与开放在这里播种，东方明珠电视塔、金茂大厦、上海国际会议中心、浦东国际机场，无一不描绘着国际大都市的开阔前景，21世纪的上海，光荣与梦想在这里汇合，上海博物馆、上海大剧院、城市规划馆，无一不张扬着国际化大都市的广博情怀。新世纪的上海是现代化、国际化、时尚化的标本。

5, SWOT分析

优势因素 (S)

弱势因素 (W)

内部环境因素

个人优势：（1）本人喜欢与人打交道，性格倾向于乐观和自信，进取心强烈。（2）比较有同情心（3）头脑还算灵活，反应比较快，因此我从小到大一直都一直比较擅长数学这门学科（4）在工作中，有明确的目标取向，影响他人，占有欲和支配较强，行为举止得体。（5）精力充沛；喜欢表现自己。（6）对目标能不懈追求，持之以恒。（7）比较爱好文艺方面，也具有一定的文艺方面的特长。（8）集体荣誉感很强，有一定的集体意识。（9）特别爱体育运动，喜欢锻炼身体，也很注重自己的身体。（10）为人直爽大方，不会斤斤计较。（11）有很强的责任心，乐于合作。（12）非常注意自己的个人卫生，更注意自己的外表穿着和个人形象。

资源优势：（1）本人所学的专业目前处于供不应求的状态，因此就业时具有一定的优势。（2）在专业的学习中，取得了不错的成绩，掌握了一定的学习方法，也具有一定的效果。（3）家庭方面也提供了一定的基础。（4）我们身处在苏州，苏州近年的经济发展势头迅猛，有很多的世界 500 强企业在苏州的工业园区或高新区。

弱势：（1）遇人处事还有些害羞，俗话说脸皮还不够厚（2）学校属民办学院，非一本，二本，更不谈名牌了（3）很多东西都缺乏经验（4）做事还不是很冷静，容易抱怨（5）大学里学的专业知识太过老化，与现在企业所需的专业知识有一定的差距。（6）组织能力还有所欠缺。

弥补：针对自己的劣势，我会慢慢尽量调整，通过自己的努力而有所改变。

机会因素 (O)

威胁因素 (T)

外部环境因素

机会：（1）学校有保研的机会，当然我们也可以自己考研。（2）我们的学院已经与不少的企业有了一定的合作基础，这对我们以后的就业提供了很大的机会。（3）学院历届毕业生有很多都在苏州的高新区或工业园区工作，并且留下了很和的口碑，这对我们这些学弟学妹也提供不少的机会（4）虽然目前就业形势严峻，但国家也采取了不少政策和措施来推动和促进高校毕业生就业。（5）目前国家的经济一直以十分之一左右的百分点持续增长了很多年，这也将会缓解一定的就业压力。

威胁：（1）目前就业形势的严峻，毕业生的人数每年都创出新高。（2）虽然我们的专业目前还处于供不应求的状态，但等到我们毕业后是否还如此将打出一个大大的问号。（3）专业知识的不够全面以及老化。（4）我的英语的听说能力较差，还有待进一步的提高。

四，职业生涯规划设计

1，确定目标

（1）职业目标

职业经理人

（2）职业发展路径

车间技术人员—机械工程师—技术总监-----（转折点）-----设计

人员—设计业务代表—设计高级业务代表—设计总监—总经理

2, 计划实施

★ 短期计划

2009 年—2013 年

总目标：大学毕业时，要通过计算机国家 2 级，英语 4，6 级，拿到毕业证书和学士学位。专业课优秀，每年都要获得奖学金。大学期间要担任职务，锻炼自己的能力。

分目标：我现在就读于湖北汽车工业学院，目前读大一

根据专业要求，大二要将英语 4 级、计算机 2 级通过。

大三要将专业课学好学通，各科成绩都能够达到优秀。

大四要在实习期间努力工作，回校时要将毕业论文好好完成，在毕业时能成为优秀毕业生。

计划内容与措施：

(1) 从现在起，为了在大二能够将英语 4 级通过，制定以下计划：每天早晨坚持六点半起床，学习英语。考四级时在下午，因此争取能够在下午或晚上练习听力。专业课的作业要及时完成，考试前要进行系统性的复习。

(2) 在大三里，除了将专业课学好之外，平时要注意多学习学习其他方面的知识。可以适当的去图书馆借一些书学习电脑方面的知识，和销售方面的知识。这样可以使自己的知识领域能够扩大一些，也为我今后的职业规划做一些必要的准备。

(3) 在大四时，计划去一家汽车公司实习，锻炼自己的专业技能，将理论和实际能够很好的联系起来。实习完以后，回学校做论文时一定要投入百分百的精力。除了认真剖析自己的专业之外，要对我们的专业前景，包括我们就学的专业理论知识提出自己的看法。

★ 中期计划

2014—2017 年

熟悉适应期：利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成主要内容：

(1)个人发展、人际关系：在这一时期，主要做好职业生涯的基础工作，与同事友好相处，获得领导认同，打好基础，职位升迁暂不考虑。途径：加强沟通，虚心求教。

(2)婚姻家庭：有缘份可顺其自然，不强求。

(3)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成较有规律的良好个人习惯，并参加体育活动，如跑步、打球等。途径：制定生活时间表，约束自己更好执行。

★ 长期计划

20017——2037

稳步发展期：在此 20 年左右的时间里，努力奋斗，使自己在本单位、本岗位上业务精湛，并小有成就。

完成主要内容：

(1)学历、知识结构：在原基础上进一步提升自身学历层次，达到本科或研究生水平，途径：参加进修、自学等；较熟练掌握本专业领域内的技术技能，达到高级管理人员。途径：参加专业培训，加强学术交流。

(2)个人发展、人际关系：在做好与同事友好相处的基础上，使自己逐步成为单位的技术骨干，并充分发挥自身技术优势，能在技术管理岗位上有所小成。途径：大胆工作，敢于创新，充分利用网络、图书馆等条件不断学习新技术、新方法。

(3)婚姻家庭：寻找另一半，注意品行、家庭背景等因素，并结婚生子，购买住房，承担家庭责任，教育好下一代。

(4)生活习惯、兴趣爱好：此阶段个人习惯的良好规律显得尤为重要，生活工作压力最大，必须调整好自身状态，以保证能更好地投入到事业发展中去，定时参加体育活动，以增强体质。途径：制定生活时间表，家庭成员督促执行。

短期目标规划

千里之行，始于足下。本人计划先从目前在校的三年短期规划作为自己职业生涯总规划的开始篇。希望能够走好第一步，为以后更长的路打下坚实基础。

A、在校期间总的目标规划

1. 思想政治及道德素质方面：

以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。

定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自己的言、行、感受，争取早日通过审核，加入中国共产党。积极参加党团活动，“三学”活动等。

2. 社会实践与志愿服务方面：

适时参加社会调查活动、下厂参观实习等工作。

适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

3. 科技学术创新创业方面：

扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

五， 评估调整

★ 职业规划需要不断调整：

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。这就需要我在实践中定时定期的去检验目标完成的情况和评估环境的变化，从而做出正确的调整。

★ 我的规划评估与调整：

世界是时刻变化的，一切都在运动，不可能停滞不动的，所以要相信什么事都有可能发生。

1 也许我刚毕业后，根本就不能立即找到我预期想要的工作，也许是因为薪水问题，也许是因为其他问题，如果真这样，我的应对方案如下：一方面，我将会不惜一切代价继续寻找适合自己的工作，另一方面，如果实在不行，我将会花一年的时间去考研，将机械专业进行进一步学习和深入了解。这对我再次实行我的职业规划提供了保证，只是时间方面要向后推迟 3 到 4 年。

2 也许我不能顺利进入我的目标企业—上海大众。那么我将去别的汽车公司，寻得发展。同时要立即制定出另一套自己的职业规划方案。

3 也许家庭方面的问题会与我的事业产生矛盾，那么我将尽力找出两全齐美的方法，解决问题。

小结 我知道如果真的出现上面类似的情况，并不是那么好解决的，因此真正解决的方法是尽力不要出现这些情况，不要让这些危机发生。因此在实施我的规划时，一定要认认真真，遇到问题不骄不躁，在岗位上兢兢业业、踏踏实实。要不断的学习，不断的充实自己。

结束语

我深知一切都是变化的，不可能是一帆风顺的，要不然这就不是人生了。虽然已经制定了规划方案，但我们要不断学习，不断修改。只有这样，我的职业生涯这条路才能走的更顺利一些。