

# 职业生涯规划书

飞扬青春·乐在其中

我心飞翔

飞扬青春  
乐在其中

2013年4月17日

涌动的青春  
奔流在胸口  
牵着我的手  
舞动你的心  
燃烧的激情  
流淌在空中

——我心飞翔——

我心飞翔

姓名：

学校：

专业：



## 引言

### 第一章 认识自我

个人基本情况

职业兴趣

职业价值观

胜任能力

### 第二章 职业生涯条件分析

家庭环境分析

学校环境分析

社会环境分析

职业环境分析

### 第三章 职业目标定位

职业目标的确定





## 第四章 具体实行计划

短期规划

中期规划

长期规划

## 第五章 检查修订

评估内容

检查时间

结束语



# 引言

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是过河卒子，至今不退。

近年来，随着高等教育的不断发展，现如今的职场已成为人才竞争的时代。职业生涯规划已成为就业争夺战中的另一正要利器。古语云：“知己知彼，百战不殆”。在认清自己现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯，让自己的职业生命扬帆起航。

一份适合自己的职业规划是必要的，不必仰望太高，也无需自我菲薄，一个准确的定位，至关重要。当一切成为过去，我将是充实地度过大学期间的每一天，对于未来，我是踌躇满怀的，我会义无反顾，努力过就不会后悔。我不会在一切成为昨日黄昏的时候，望他人辉煌长叹，悔当初没有努力，没有规划，在嗟叹当初的同时，被时光偷走了当下。

我向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

## 自我认识

### 个人基本情况：

个人兴趣爱好：射击、羽毛球、旅游、探险等。

我的性格内外兼具，总体上还是开朗、活泼。很积极向上，是乐观主义者，遇事都会从其好的一面观察，每天都会用微笑与别人打招呼。对事情大多抱有乐观态度。对挫折的承受力很强。做事稳重，考虑全面。同时还是一个最求完美主义者。

### 职业兴趣：

我是现实型的人。真诚、谦逊、敏感、务实、朴素、节俭、腼腆。喜欢户外工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。乐于使用各种工具和机器设备，偏好于具体任务，做事保守，较为谦虚。

### 职业价值观：

在不断的创新中取得成就，得到领导与同事的赞扬；追求完美，让生活显得多彩，不单调枯燥。

### 胜任能力：

优点：有较强的专业基础知识和专业技能、敬业、乐业和职业道德素质，性格开朗豁达，动手能力强，承受工作压力能力强，做事稳重，适应性强。

缺点：喜欢独立做事，封闭自己，不喜欢把自己敞露于大家，给人一种神秘感。

## 职业生涯条件分析

### 家庭环境分析：

每个人的第一任老师是自己的父母，所以家庭环境对一个人的性格、人生观、价值观的影响至关重要。我可谓是在电力之家长大，五位亲人从事电力行业。从小的电力教育使我也走上电力。亲人急切期盼着我成位家中第六名电力人。

### 学校环境分析：

就读福建水利电力职业技术学院，本校系电力专业学校，办学特色：“弘扬‘精求技能’精神，深化专业课程改革，培养高素质技能型人才”。所学专业——发电厂及电力系统乃学院省级精品专业。以培养牢固掌握电力专业工作必需的文化科学知识和专业理论知识，具有从事发电厂及电力系统中电气运行维护、电力工程设计、电气设备安装、电气检修与试验等基本技能，能适应现代化电力生产第一线需要的技能型、应用型高等工程技术人才。建校 80 多年来，已培养、培训了大批高中级专业技术人才，为福建省水利电力事业的发展做出了巨大贡献，因而被亲切地誉为“福建水电人才的摇篮”。

### 社会环境分析：

(一) 2013 年全国普通高校毕业生规模将达到 699 万，是新中国成立以来，大学毕业生最多的一年。毕业生供需矛盾突出是近年来社会公认的大学生就业难的一个直接原因。

(二) 在大学毕业生“就业难”的同时，用人单位也普遍存在着“选材难”。

(三) 某些工科院校和具有专业特色的学校追求综合发展，纷纷上马热门专业，致使这些专业的毕业生就业难度加大。

(四) 毕业生的期望值高出社会现实水准，导致部分大学生“有业不就”。

(五) 某些企业利用当前大学生供过于求的形势，推出假招聘，先给出诱人的待遇条件，然后以培训等名义收取费用，再以试用不合格等理由辞退学生。

(六) 大学生就业的招聘信息表面看渠道多，但有效的、实用的信息并不多，大学生获取真实有效的信息少，导致就业难。

(七) 大学生求职中遇到的最大困难是“缺乏工作经验”

### **职业环境分析：**

国民经济保持平稳较快增长，电力行业整体运行平稳，电力供需总体平衡、局部地区仍旧偏紧。具体来看，电力行业投资增速明显回落，电源投资继续向清洁能源倾斜，电网投资稳步增长；发电量较快增长，火电发电量稳步提升，水电发电量实现恢复性增长；全国电力需求旺盛，第二产业用电量仍是带动全社会用电量较快增长的主要动力。电力生产业经营状况明显改善，电力行业整体盈利能力有待提升。

## **职业目标定位**

### **职业目标的确定：**

#### **内部环境因素：**

优势因素(S)：具备专业基础知识和专业技能，动手能力强，

社会适应能力强。

弱势因素 (W): 所学的专业知识还未在实践中验证; 在公开场所还未能放开手脚。

外部环境因素:

机会因素 (O): 认识较多电力系统人员, 对收集就业信息提供渠道。

威胁因素 (T): 学历受到限制。

结论:

职业目标——将来从事电力行业

## 具体实行计划

### 短期规划:

短期目标的具体实施计划

计划名称: 短期计划

时间跨度: 13 年—14 年

目标: 大学毕业后顺利进入福州亿力古田溪电力工程有限公司。

计划内容: 考取《电工进网许可证》等相关证件和通过工种鉴定。

策略和措施: 通过课程、图书馆查阅资料以及质询电力人士等途径掌握专业知识和职业技能。

### 中期规划:

中期目标的具体实施计划

计划名称: 中期计划

时间跨度：14年—17年

目标：初级管理人员

计划内容：提升机组班长，考取《注册电气工程师》基础部分。

策略和措施：认真、踏实工作，虚心学习；在工作、学习之外，坚持锻炼身体；汲取他人各种优点，不断提高自身的修养；不断发现自己的不足，并不大的予以改正；建立良好的交际网建立良好的交际网,进一步丰富自己的人脉，为将来的可能创业提供契机；在公司中争取做出成绩获得提升。

### **长期规划：**

长期目标的具体实施计划

计划名称：长期计划

时间跨度：14年—22年

目标：中层管理人员

计划内容：考取本科学历，提升部门主管。

策略和措施：认认真真的学习、工作、调查、探讨和研究，通过多种形式的相互补充与促进，真正把整个民航业的发展现状、未来趋势、突出问题以及对策措施等方面的知识吃透、弄懂。吸取工作中的经验教训，做好除科学研究以外的其他工作，不断培养自己的组织能力、管理能力、表达能力、抗压能力、社交能力等实际工作所需要的各方面素质与技能，全面提高自己的职业素养与综合能力。

## 检查修订

### 评估内容：

现代的社会日新月异，变化是世界不变的主题，因而我们要随着社会的变化不断审视自己，不断调整自己，不断修订自己的职业生涯规划，以使自己的职业生涯规划体现真正的可行性与操作性。

定期对自己的职业生涯规划评估，并作出适当的修改于完善

评价方式	评价人	评价内容
自我评价	本人	职业生涯规划随着社会的变化是否还具有可行性 收入状况以及休闲方式 对未来的展望
家庭因素	家人	对家庭的照顾是否周到 收入能否满足家庭的消费 父母对自己的生活状况是否理解与支持
社会因素	社会上的人	与上级、同事相处 思想动态 是否有社会组织的奖励和承认

既然选择了远方，就必须风雨兼程。坚持就是胜利！

### 检查时间：

一般情况下，定期半年评估规划；当遇特殊情况，随时进行评估并作相应调整。

## 结束语

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，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。