

职业生涯规划设计书

——自己的规划，自己的设计，
可以见证自己的成功。

姓名：xxx

性别：x

出生年月：xxxx年xx月xx日

学校：xxxxxx

院系：xxxx

手机：xx

电子邮箱：xx

撰写时间：xxxx年xx月xx日

目 录

一、前言	3
二、自我认知	3
三、职业认知	6
1、家庭环境分析	6
2、学校及专业环境分析	7
3、社会环境分析	8
四、S W O T 分析	9
1、我的优势(strength)及其使用	9
2、我的弱势(weakness)及其弥补	10
3、我的机会(opportunity)及其利用	10
4、我面临的威胁(threat)及其排除	11
5、内部因素外部机遇: Opportunities	11
五、职业生涯规划设计	13
1、 确定职业目标和路径	14
2、动态反馈调整	15
3、 职业认知小结	15
六、结束语	17

一、前言

每个人都有自己的理想,但你为自己的理想做了一些什么呢?从我们哇哇坠地的那一刻起,代表着世界上又多了一个生命,又多了一个拥有理想的人,也证明又多了一个为理想奋斗而努力的人.拥有理想的人乃伟大之人。

理想不是说在脑子中所想想的,而是每个人心中所奋斗的目标。但我们要知道自己的起跑点,并同要设定自己的目的地,然后就是付出一切努力的时候.无论是崎岖的山路,还是荆棘丛生,无论是鲜花掌声,还是冷嘲热讽.我们都要按照自己的规划,尽职尽责,不断前进.要为自己的理想在心中烙下一个深深的印迹。

二、自我认知

我是一个在本科生,(平时)是家里最大的希望——成为有用之才,性格外向、开朗、活泼,业余时间爱看书、听音乐、外出散步等。喜欢看中外名人传记、散文,尤其爱看杂志类的书籍,心中偶像是周恩来,平时与人友好相处群众基础较好,亲人、朋友、教师关爱,喜欢创新,动手能力较强做事认真、投入。**端正**的学习态度和健康的心态,较强的领导能力和协作精神,对自己的专业热衷喜爱,诚实可信表里如一。当然本人自身仍存在一些缺点,这对于我今后的就业会产生不利影响。比如,学习缺

乏恒心，努力程度不够，平常较少参加社会实践，社会实践经历少等，但坚信通过自己的努力，可以克服这些困难。

	优点	缺点
自我评价	<ol style="list-style-type: none">1. 生活积极乐观、自信，主动，大胆，人生目标明确并有完成的决心与毅力。2. 自学能力较强，有很强的上进心。3. 注重人际关系建设。4. 有强烈的发展、提升意愿。	<ol style="list-style-type: none">1、做事不够细心，容易冲动。2、有时过于敏感。3、不够成熟稳重。
家人评价	<ol style="list-style-type: none">1. 比较争气，很听话，能照顾自己。2. 学习很主动，爱读课外书，知识较广。3. 生活朴素，不与人攀比。	<ol style="list-style-type: none">1、承受能力较差，吃不了太多苦。2、学生工作多，分析能力强。3、脾气有时候很倔强。

	4、关心家里，很爱家人。	
老师评价	<p>1、不断地挑战自我，有很强的上进心。</p> <p>2、学习兴趣浓厚，愿意钻研。</p> <p>3、基础知识扎实，成绩良好。</p> <p>4、工作认真负责，有较高的素养，有一定的管理才能。</p> <p>5、创造力比较强，喜欢有突破。</p> <p>6、主动，待人热情，同学关系非常好。</p>	<p>1、学习兴趣浓厚，愿意钻研。</p> <p>2、对数学缺乏钻研精神。</p> <p>3、遇到重要问题有点冲动。</p> <p>4、说话思路不是很清晰。</p> <p>5、有时候过于自信。</p>
亲密朋友及同学评价	<p>1、组织管理能力不错，做事认真负责</p> <p>2、对专业酷爱，论文写的不错</p> <p>3、实践能力强，善于管理</p>	<p>1、有时候对自己要求苛刻</p> <p>2、逻辑性不是很强，说话不够简明</p> <p>3、不太讲究个人服饰，太朴素</p>

	4、博学、视野开阔 5、对人诚恳，热情，乐于助人	4、有时为人太直率
其他社会关系评价	1、有冒险精神，喜欢从事有挑战的工作 2、自信，精力旺盛 3、做事认真负责 4、勇于挑战，在困难环境中成长茁壮	1、有时可能不能顾全大局 2、工作状态易受家庭影响。 3、不够主动，不够大胆，

三、职业认知

1、家庭环境分析

我出生在普通的农村家庭，家里只有靠种田的经济来源，收入水平不高，为了上学家庭几乎花了所有的钱，经济比较困难。父母文化水平都不高，家里只有我学历高一点，可以说是承载了整个家庭的希望。上学就是为了改善家庭的生活状况而努力，从

小希望做一个有钱人，至少不会为了钱而拼命奔波。但是有的才是人才，除了为钱还要为了理想，不能损害他人和国家利益。争取做有德有才有钱的人。

2、学校及专业环境分析

(1) 社会专业分析

①在信息科技时代，测控技术与仪表是实现信息获取、存储、处理的必备工具，也是揭示物质运动的必备工具。仪器仪表是实现信息的获取、转换、存贮和揭示物质运动的必备工具，是当今普遍称之为时代标志的信息科技的三大支柱（信息获取及处理、信息传输与通信、电子技术及计算机）的必要手段，也是新技术革命的一项重要内容。

②测控技术与仪表可以说是一门边缘学科，它和自动控制、工业自动化、仪器仪表以及计算机专业有着密切的联系。

③仪器仪表设备水平在很大程度上反映出一个国家的生产力发展水平，当前仪器仪表正从自动化向智能化方向发展。

(2) 我校过往就业情况及趋势

我校师资力量雄厚，而且是“985”、“211”工程重点大学。所学专业测控技术与仪器设有过程控制系统、检测与转换技术、计算机控制 技术、微机原理与接口、罗克韦尔自动化等专业实验室和电子工艺实习基地。

我们可在各类企事业单位、科研院所、高等院校、高新技

术公司从事测控仪表、计量、自动化等领域的研究、开发、应用、教学、经营管理等工作。

近年来除了很多考研的学生测控专业的就业率一直很高，情况很乐观。

3、社会环境分析

(1)由于测控技术与仪器是一门边缘学科，总觉得在各个方面都可以挨点边，但是都不及专门修某一方面的人专，使学生感到困惑。

(2)近几年来，大学的招生数量逐年增多，相应地该专业的毕业生每年也都呈上升的趋势。但是中国的经济状况使得国内相关行业对毕业生的需求量却始终未呈现出增长势头，尤其是曾经是就业主体的国营企业。究其原因，一方面是因为国企改革正处于关键时刻，许多大型企业在这个过渡阶段非常慎重地处理企业内部员工的问题；另一方面，国有企业的市场竞争能力下降，导致其在生产、研究开发方面的能力下降，企业效益滑坡，使其在招收毕业生方面的需求下降。造成了很大的就业压力。

(3)大规模集成电路以及计算机技术的迅速发展，以及在人工智能向测控技术的移植和应用的过程中，智能仪表将会有更大的发展。测量仪表以智能化为先导，带动了各类仪表的智能化，这是现代仪器仪表技术发展的主要趋势。因此，在这方面的人才需求将呈现不断的上升势头。检测技术是自动化技术的四大支柱之

一，从检测的定义可以看出，人类在研究未知世界中是离不开检测技术的。检测技术不仅为工业自动化提供正确的信息，而且是科学研究中寻找规律的重要手段。这又为学生创造了很好的就业机会。

四、S W O T 分析

1、我的优势(strength)及其使用

优势：

- (1) 自学能力较强，有很强的上进心，在大一了解一些专业知识，为大二学习专业打下坚实的基础
- (2) 敢于挑战自我，积极参加校园活动
- (3) 能主动向老师请示工作，乐于助人，善于与不同年龄的人打交道。

优势的使用：

- (1) 申请专业类工作时，占优势。
- (2) 对专业知识了解更为突出，在面试中占有先机。更善于企业重视的团体合作。
- (3) 有一定的实习经验，能更快地适应企业的工作。
- (4) 人际关系方面，能在不同年龄的人们得到更多的学识，提高分析，观察能力。

2、我的弱势(weakness)及其弥补

劣势：

- (1) 战略性思维不是很强，有待培养。
- (2) 做事不够细心，容易冲动。

弥补：

- (1) 多思考用战略的眼光看问题从长远考虑问题。
- (2) 做事学会三思而后行，遇事要冷静思考。做每件事要细心，尽量抽时间检查结果。

3、我的机会 (opportunity) 及其利用

机遇：

- (1) 偶然得人才是更需要实践能力强的专业人才，特别是有自学能力强的学生。
- (2) 学校有现场招聘会，模拟招聘会。
- (3) 有机会在参加各种等级考试：

利用：

- (1) 去努力找测控技术与仪器专业方面的兼职，宁愿在公司免费实习，重要的是掌握更多的经验。
- (2) 前去观看，了解企业用人的方向，参加学院模拟招聘会，尽量利用更多的资源锻炼自我。
- (3) 备考准备，争取尽快过计算机二级，然后过英语四六级，同时加强口语的训练。

4、我面临的威胁 (threat) 及其排除

挑战：

(1) 观看现场招聘会发现好的企业要求人才素质很高，与自己目前状态还有很大的差距。

(2) 面试的各种挑战和刁难，职位很不充足。

(3) 英语口语水平高的人很多，专业比自己强的人很多。

排除：

(1) 提高自我的综合能力，了解目标职位所需要的技能，一步一脚印前进。

(2) 努力提高自己的专业实力，多去图书馆，增加专业知识。

(3) 做兼职时，要虚心向专业人才学习，拓宽视野。面试时对每一个面试公司作调研，分析需求与特点；面试之前准备材料，应变策略，面试之中发挥表达能力强，感染力强的特点。

5、内部因素外部机遇：Opportunities

01：国家对外开放节奏加快，外企在国投资限度放宽。

02：我国经济的发展快，对测控专业人才缺口大；发展前景广阔。

03：政府的一系列就业指导政策。

外部挑战：Threats

T1：就业形势比较严峻。

T2：人的精力有限，有时事情发生冲突，很难协调

内部优势：Strengths

S1：有专项才能，自学能力较强，有很强的上进心。

S2：善于与不同年龄的人打交道。

S3：有一定的实习经验，能更快地适应企业的工作。

优势-机遇：S1/02：提高自我的综合能力，了解目标职位所需要的技能，一步一脚印前进。

S2/03：学会从不同的人汲取经验，教训，把握机遇，把自我优势发展到极致。

S1/01：提高专业水平，特别是操作能力水平，把自己培养成满足时代需要的专业人才。

S3/03：先就业，后择业，勿失去最好的就业机会。

优势-挑战：ST、S1、S2、S3/T1：发现自己的专项才能，展现自我的才能要虚心向专业人才学习，拓宽视野，面试时对每一个面试公司作调研，分析需求与特点；面试之前准备材料，应变策略，面试之中发挥表达能力强，感染力强的特点，这样就能在人群里脱颖而出。

S1、、S2、S3/T2：做事要有所侧重，有所得有所失，有所为有所不为。做人同样重要，要虚心想大家学习，取他人之长补己短。

内部劣势：Weaknesses

W1：专业成绩不是很突出。

W2：做事不够细心，容易冲动。

劣势-机遇：W0、W1/02：努力培养其他方面的优势，把这些专业成绩不突出差这一劣势掩盖。

W2/01、02：挤时间学好各种计算机语言，培养耐性，学会冷静思考。给自己心理暗示，做事要三思而后行。

劣势-挑战：WT、W2/T1提高自身修养，冷静地分析问题所在点，

以平静的心态面对就业压力。

W1/T2: 用有限的精力做最有意义的事, 必要时可以放弃微不足道的事, 大可不必因为做不完而烦恼, 这时也是最能锻炼耐性的时候.

五、职业生涯规划设计

1、确定职业目标和路径

① 短期计划

大学期间努力学习专业课程，打好专业课程的基础，到相关的专业基地实习，与专业人事接触，收集行业经验、见解，扩大在其领域的人际关系圈子。分析未来的专业发展方向，的相关信息，选定毕业后应聘的几家贸易公司或相关公司的对外贸易人事部门。

大学：大二上学期考过四级，下学期考过计算机二级。大三上学期考过六级、大四多积累一些相关经验、到一些基地来实习。

毕业之后找一份工作，不求工资多么高，只求有一个锻炼自己的机会。社会不是学校，走出校门融入社会必须要有一个过程。而毕业之后的几年就是适应的过程，把自己真正的融入社会。

② 长期计划

在经过几年打拼积累一定经验后，就可以凭借对社会工作的理解为优势进入一些大公司，真正体现自身价值的时候就到了。

如果还时间感觉不够长，可以进入相关部门就职，或者进入其公司基层工作，从基层做起，然后积累相关的经验，考取相关的从业资格证，然后应聘本专业高级职位，创作和发展学术性的文章，研究市场发展规划，为该公司发展做一个详细的可行的高效的发

展规划。这样就可以不为工作和生存而拼命了，如果不是很大的意外就有了稳定的工作、稳定的收入、稳定的家庭。

2、动态反馈调整

职业生涯规划不是一次完成的，它是一个不断循环的动态过程。在制作规划书的时候我们难免有一定的遗漏和疏忽，而且外部环境也一直在变化之中。因此，需要 we 与时俱进，根据实际情况适时进行评估和调整。我的目标职业是成为一名优秀的研究者，实施过程中也许我会遇到这样或那样的困难和障碍。所以，围绕实现职业目标的主路线，我预测了几个风险因素，并拟定了应对方案如下：

方案一：继续深造，读研究生，参加技能培训。自学提升自己综合素养，做简单有关测控专业的调查设计，方案设计，研究市场行业最近动态。

方案二：进入公司相关部门，或其他管理部门，从基层做起。

方案三：先就业后择业，在从事该工作的同时找出自己的不足，提高自己能力。

通过三种方案来规划人生，更加的合理。

俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自己的人生旅途中都回遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。而且职业规划归规划，实际归实际。由于社会环

境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。所以为了自己的现实职业生涯规划行之有效，为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，我结合自己在现实职业目标的过程中可能出现的实际情况对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

3、 职业认知小结

通过职业认知几个步骤的分析，我认为研究员是我国目前亟待规范但又充满机会的职业。尽管我在管理方面，和分析材料方面还有待提高，但是同的来说，研究员的工作内容及工作环境符合我自己的兴趣，满足我自己的一种价值感的需要，并且我自己能够胜任。

六、结束语

职业生涯设计的目的就要实践,如果不去实施的话,那还不如不去设计这个浪费时间的计划,所以我们要为自己现在所铺下的路,一步一步脚印的走下去,我相信我们回成为未来的主宰者,成功正向勤奋的我们招手。