

个人职业生涯规划书

系部：
姓名：
班级：
学号：

前 言

记得去年9月16号刚刚步入大学校门的时候，些许希冀，些许兴奋，些许迷茫，些许不安，四年之中的学习生活应该怎样度过？四年之后的发展道路又应该延伸向何方？时间如水，光阴似箭，转眼间，大学的四分之一已经离我而去，在一年后的今天，通过对大学生职业生涯规划课的学习，我已经不再彷徨，不再迷茫，而是明确了目标，找准了方向，并准备为之努力拼搏。大学生职业生涯规划，它是我大学生活的启明星，它是我人生道路的导航塔，它唤醒了我的职业生涯规划意识，它使我系统全面的认识自我并在此基础上找到了适合自己的职业规划道路，总之使我受益匪浅。大学生职业生涯规划课给予我的思维意识与规划方法，不仅仅局限于大学四年的学习生活，而且将会延伸到未来的工作与生活之中去。

戴尔·麦康基说过：“计划的制定比计划本身更重要。”没有计划的人生只能被别人计划掉。职业生涯规划就是对我们整个职业生涯的计划，它指引着我们奋斗的方向，鞭策着我们前进的步伐。制定出合理的职业生涯规划，正如向日葵追踪到了太阳的方向，小溪搜索到了大海的方向，我们也就寻觅到了成功的踪影。合理的规划、积极地行动、永恒的坚守之后，成功便会敲响你的大门。

目 录

一、自我认知

- 1.1 360 度评估..... 3
- 1.2 自我认知与小结..... 3

二、职业认知

- 2.1 外部环境分析.....5
- 2.2 SWOT 分析.....6
- 2.3 职业认知小结.....7

三、职业生涯规划设计

- 3.1 与目标的差距.....
- 3.2 未来的计划.....
- 3.3 近期的目标.....

四、评估与调整.....

- 4.1 我的规划评估
- 4.2 职业规划需随时调整.....

五、结束语

一、自我认知：

1、360 度评估

| | 优点 | 缺点 |
|----------|-----------------------------|---------------------|
| 自我评价 | 心理素质较好，抗打击稳定性较强，待人和善，喜欢交朋友。 | 指定的计划不能及时完成，有些优柔寡断。 |
| 家人评价 | 孝顺是一个爱上进的孩子 | 不太喜欢与人交流 |
| 老师评价 | 勤奋，上进，懂礼貌，喜欢问问题 | 有时自己会给自己太大的压力。 |
| 同学评价 | 乐于助人，友善，真诚 | 该有的批评没能及时说出 |
| 其他社会关系评价 | 做事认真，很努力态度端正，交付的工作都能很好的完成。 | 对有些事不够大胆说出自己的观点和建议。 |

2、自我认知小结

我的性格可以说具有两面性，在平时我一般在陌生人面前较为内向，但是在重要场合比如聚会、晚会等我又会很快变被动为主动，成为活跃分子。当遇到挫折时会有自卑心理。能力上，以前的班干经历培养了我的组织协调能力、团队合作意识，理科生的基础使我拥有了较强的独立思考能力，然而口语表达能力还较为欠缺。我的情感较为丰富，同情心很

强，乐于关心帮助他人。

二、职业认知

外部环境

1、家庭环境分析

我是一个来自农村的孩子，农村的生产活动以及父母的朴实憨厚对我的性格塑造起到了非常重要的作用，我质朴、隐忍，不怕苦，不怕累，乐观向上，意志力坚强。

2、学校环境分析

我校是一所多学科综合性高等专科学校。已有七十多年历史。学校非常重视毕业生的就业工作，设有许多考试中心及鉴定中心，为学生提供了许多就业前准备的条件，并且与省内外许多用人单位建立了毕业生输送渠道。学校还定期召开毕业生座谈会、招聘会，为毕业生搭建了良好的就业平台。

3、社会环境分析

近年来大中专院校的毕业生逐渐增多，就业率却在逐年下降，加之08年的全球性金融危机，使得就业形势更加的严峻。在机遇与挑战并存的社会形势下，更应该认清形势，抓住机遇，迎接挑战！ 电厂热能动力专业主要培养德、智、体等方面全面发展，具备热能与动力工程基础理论和基本技能，能在电力建设、电力生产部门或工矿企业从事生产运行、

设备安装、调试、检修工作的高等技术应用型人才和高技能型人才。毕业生主要在大、中型火力发电厂、核电站、电力建设安装公司、电力试验研究所或企业自备电厂从事发电厂热力设备运行、安装、检修、调试、技改、集控运行等方面的技术和管理工作。

2、SWOT 分析

| | | |
|---------------|--|---|
| <p>内部环境因素</p> | <p>优势因素（S）</p> <p>目标明确；积极进取；勤于思考；敢于尝试；勇于创新；</p> <p>乐观开朗；富有梦想；思想成熟；喜欢挑战；渴望独立；</p> <p>与父母关系很深；与朋友相处融洽；经常得到老师赞许</p> | <p>弱势因素（W）</p> <p>有时缺乏自信 缺乏恒心 有时比较懒散</p> <p>不能相当扎实地掌握理论知识 不能相当熟练地进行实验操作沟通交流方面的能力一般 组织策划方面的能力一般</p> |
| <p>外部环境因素</p> | <p>机会因素（O）</p> <p>许多大型电厂和企业急需专业性的人才，而且随着我国经济的不断发展，电能的消耗越来越大，就需要建造更大的电厂和研发新型的能源，这就为我们提供了许多就业岗位。</p> | <p>威胁因素（T）</p> <p>机遇与挑战并存，正是由于其学科的基础性，很多高等院校都开设了此专业或其相关专业，随之而来的便是日渐增多的本专业学士学位与硕士学位毕业生。加之不断涌来的“海外留学生归国”热潮。其中那些文凭高、能力强、见识广的留学生更是使我们所面对的日益严峻的就业形势雪上加霜。</p> |

3、职业认知小结

电厂热能动力专业是我们校的特色专业，就业前景可观。

个人认为专业没有好坏之分只要自己努力学习，把自己的专业知识学好，利用好自己大学时光，培养自己的专业素质，我相信成功女神会眷顾你的。

三、职业生涯规划设计

1、与目标的差距

(1) 理论知识方面不够深厚，虽然具有一定的逻辑推理与推断能力，但是在思维的严谨性、缜密性、系统性、全面性等方面尚有欠缺。

(2) 实验操作方面不够熟练，虽然能够掌握一些基本的操作技能，但是与实际应用还有一定的距离，缺乏观察，分析，解决问题的能力。

2、未来的计划

大学四年的时间，说长不长，说短不短，关键在于你怎样更加行之有效地利用这段时间，关键在于你怎样更加坦然从容地丰富这段历程，为了综合地提升自我，从而能够微笑地迎接毕业之后的机遇与挑战，我根据自身的特点分析，并针对自身能力素质与目标的差距情况，特制定计划。

除此之外，在上学期考取计算机二级证书：于这个暑假系统的全面的复习计算机知识，一面练习笔试理论题目，一面熟练上机操作技巧，定时定量地进行套题练习，并加以总

结，争取在九月份通过国家计算机二级考试；在下学期考取英语四级证书：每个星期坚持至少四个早晨来进行晨读，提高自己的口语能力；计划性地定期实战四级习题真题，并总结重点难点和易错易混知识点，争取在六月份能够通过国家英语四级考试。

3、近期目标

报考 CET-6，力争在上学期一次性通过，若不能则加倍努力于下学期通过，具体情况具体安排，有选择性的报考一些六级冲刺班。与此同时，选修本学院开设的应用化学类英语，坚持晨读，并积极参加一些英语角活动，去听去说去交流，争取成为一名复合型人才。

四、评估与调整

1、我的规划评估

我的规划书预计在未来的三年大学生涯中不会有太大的波动。以后的规划既具体选择的职业而定。

2 职业规划需随时调整

由于现在我还处于刚上大学的时候，规划的东西并不是完全符合未来发展路线的。而且社会无时无刻不在变化当中，面对这样的变化，是防不胜防的。我们无法预测未来的事，就

算能够预测，也不是百分百正确的，所以，我的规划将在未来发展出现曲折的时候有所变动。

五、结束语

苏格拉底曾言：“不要靠馈赠来获得一个朋友，你须贡献你诚挚的爱，学习怎样用正当的方法来赢得一个人的心。”可见在与人交往时，真诚尊重是礼仪的首要原则，只有真诚待人才是尊重他人，只有真诚尊重，方能创造和谐愉快的人际关系，真诚和尊重是相辅相成的。通过对职业自我的分析和职业信息的搜索，我对自己、对职业有了一个初步的了解。通过将职业自我和职业信息的匹配，我初步判断出自己的优势领域和合适的工作方向。进一步规划，让我对适合自己的行业和公司类型有了了解。思索自己的职业环境要求和职业目标计划，让我对职业有了一个细致的描绘。现在我比较清晰的理清了自己的职业系统，进行了相应的职业规划，拨开迷雾，第一次清晰地看到了自己的职业之路。但是我也了解现实变化很多，不可能完全按照自己的职业规划进行，所以我有了心理准备，面对不同的情况适时调整职业规划的细节，长期目标是明晰的，职业自我系统是明确的。我会有原则的根据现实实施自己的职业规划。

