



大学生职业生涯规划

职业生涯规划书

学院： 化学化工

专业： 新能源材料器件

年级： 大一

姓名： 王笠人

性别： 男

学号： C61414012

联系方式： QQ: 739253883 TEL: 18756925903

◆◆ 指导老师： 鲍俊杰

2014年11月



目录

总论（引言）
第一章 认识自我	
个人基本情况
职业兴趣
职业能力及适应性
个人特质
职业价值观
自我分析小结
第二章 环境分析	
家庭环境分析
学校环境分析
社会环境分析
职业环境分析
职业生涯条件分析小结
第三章 职业目标定位及其分解组合	
职业目标的确定
职业目标的分解与组合
第四章 评估调整	
评估的内容
评估的时间
规划调整的原则
结束语

引言

七绝 ● 改西乡隆盛诗赠父亲

by 毛泽东

孩儿立志出乡关，
学不成名誓不还，
埋骨何须桑梓地，
人生无处不青山，



大学生职业生涯规划

考入大学的我们,当我们手握录取通知书,背上行囊“走出相关”之际,我们是否也在心中种下了“学不成名誓不还”的豪迈的理想种子呢?

当我们步入大学生活的时候,一切对于我们来说都是新的,新的环境、新的老师、新的同学。来到这里似乎一切的愿望都实现了,于是我们就停止了前进的步伐,伴随着亲朋好友的祝福、在同学的欢声笑语之中抛掉所有的书籍,从此卸下沉重的枷锁,开始无拘无束的生活,甚至可以不在顾及地寻找“同桌的你”。正因为我们的生活空间自由大了,所以就很可能因无目标而迷失方向。给自己制定了目标,就像有了启航的方向。而大学生职业规划为我提供了这样的机会,我们也要更好地规划我的职业生涯!使自己能够有目标地学习,有目标地工作,有目标地生活,使自己每一天都过得那么有意义,那么实在!

我一直在想,人生在世的意义是什么?只要浑浑噩噩地走一遭就可以了么?这显然是不行。我认为我们在世至少要实现自己的梦想,即使不能,也应该为之而奋斗,而追逐。实现梦想有很多途径,但我认为至少要一个基点,这个基点就是职业。如果我们想为患者减轻痛苦,我们可以以医生为职业;如果我们富有正义感,想为受害者讨回公道,我们便可以以律师为职业……但关键是我们很多人不知道自己的梦想、不知道自己的目标。即使有些人知道自己的梦想,但如果梦



大学生职业生涯规划

想高于自身条件是，不管怎样奋斗都徒劳无功，只能徒添伤心。所以我们需要为自己做一份职业规划书，通过对自己梦想、能力等的分析，确定适合自己的职业目标。确定好后，我们便要勇往直前。我们要记住，要想实现梦想，就得吃得苦中苦，方为人上人，

我写这份规划书，就是为了使自己对以后人生的发展职业道路



有一定目的性和明确性。下面就看看我的

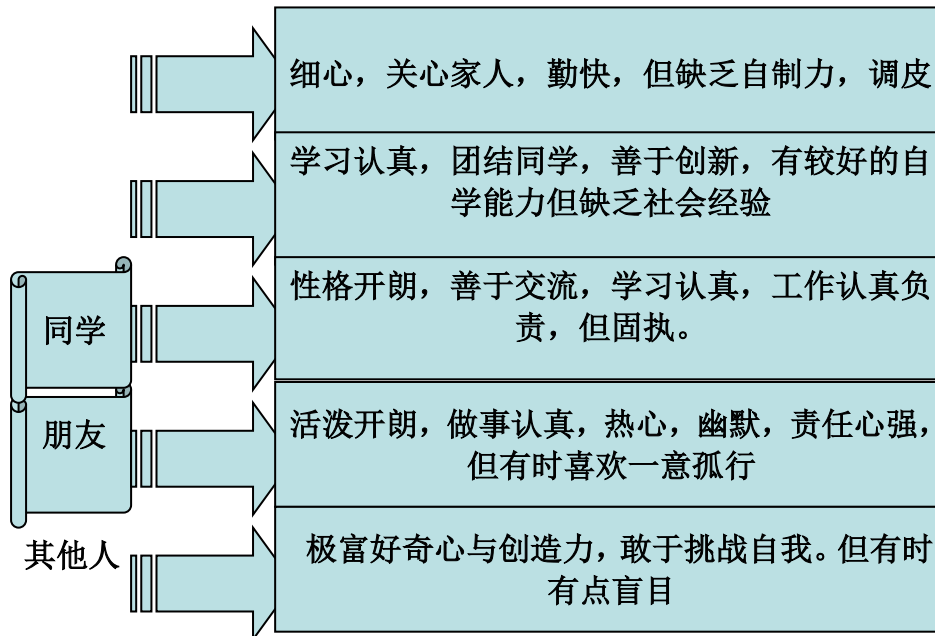
吧！

第一章：认识自我

为了更加清楚的了解自己，我也做了有关测试来认识自己，如Holland模型、Swot 职业分析、360° 评估等测试。下面就是我的 360 评估，用以更加全面的分析自己。



大学生职业生涯规划



自我分析是对自己进行全方位、多角度的分析

职业兴趣 (喜欢干什么)	我喜欢拉小提琴，喜欢上网看电影，我对很多事充满好奇，我还喜欢旅游，徒步也是我的爱好，闲暇之余还炒炒股票，虽然技术垃圾，但总会慢慢好起来！
职业能力 (能够干什么)	我的学习能力中等偏上，对喜爱的事物接受力特好，对其他事一般，我觉得我能当公务员，高级工程师，老板。
个人特质 (适合干什么)	个人特质——根据气质类型的自我测试得知，我是胆汁质型——粘液质型——抑郁型的混合型人，我的优点有 ①意志坚强 ②注重实际 ③独立性强



大学生职业生涯规划

		<p>④乐观上进</p> <p>⑤安静稳重、善于忍耐，能够较好地控制自己的情绪，严格遵守既定的生活秩序和工作制度，固定性有余而灵活性不足；缺点有</p> <p>①较易自我满足</p> <p>②闲散怠惰</p> <p>③固执而又犹疑不定</p>
	职业价值观 (最看重什么)	<p>在我的眼里，令人满意的职业是</p> <p>①工作收入要不低于我本人的工作能力价值</p> <p>②能适合我的专业</p> <p>③能造福于社会</p> <p>④能实现我的目标和我的理想</p>
	胜任能力 (优劣势是什么)	<p>优势：观察能力，学习能力</p> <p>劣势：行动能力，经营能力</p>
个人经历	教育经历	读了十二年书，现在处于大一屌丝阶段
	工作经历	在乐团里锻炼过，正式工作经历暂无
	培训经历	暂无工作培训记录



自我分析小结：由优劣势及其他综合数据比较，我比较适合做有一定创新成分的工作，比如工程师，还有由于我好动活泼喜爱到处走动，所以以后市场方面的工作也合我胃口比如市场营销总监等。

第二章：职业环境分析

职业分析是对影响职业选择的相关外部环境进行较为客观、系统的分析

家庭环境分析（如经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响）

经济状况：家庭经济还行，父母均能自食其力，如果有好的机会他们愿意对我投资。

家人期望：父母希望我能开心快乐每一天，只要自己能吃好睡好穿好，有孝心，有责任心，能把他们当朋友无代沟就行，并非期望我当上伟人 亦或是非得做出什么惊人的成就。

对本人的影响：父母养育我也确属不易，谁家不是血汗钱，虽然父母不缺钱，但我自己内心希望我能找大钱回报他们，找不到也别慌，多陪陪父母既是最好的孝顺！

学校环境分析（如学校特色、专业学习、实践经验等）

学校特色：男女比例平衡，利于身心发展。一流的教师队伍和齐全的教学设备使我们更易接受知识，校园绿化好交通方便宿舍4人一间，管理方便利于健康

专业学习：专业学习较忙，相比高中更抽象，任然需要加倍努力。

实践经验：暂无大型实践经验。

社会环境分析(如就业形势、就业政策、竞争对手等)



就业形势: ①国际性金融危机, 对我国企业的影响日益显现, 企业招聘岗位明显不足

②毕业生数量增长, 大学生就业压力进一步加剧

③考研率与绝对就业的矛盾

④积极的就业大环境

就业政策:

①国家关于高校毕业生的就业方针“市场导向, 政府调控学生与用人单位双向选择”的就业机制, 确定了学生和用人单位在市场上的主体地位

②鼓励和引导高校毕业生到城乡基层就业

③鼓励高校毕业生应征入伍, 报效祖国

④积极聘用高校毕业生参与国家和地方重大科研项目

目

⑤鼓励毕业生到中小企业就业

竞争对手: ①农民工

②有工作经验的退休人员

③和我一样是一般大学毕业的学生

④具有高等学历的毕业生

⑤家庭背景比我好的学生



大学生职业生涯规划

职业环境分析

1. 行业分析（如行业现状及发展趋势，人业匹配分析）

行业现状及发展趋势：锂电方面还是比较火热，未来清洁能源必将引领趋势。

人业匹配分析：目前所学专业将来应该就是进入锂电有关公司。

2. 职业分析（如职业的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析）

职业的工作内容：与锂电池有关的开发到产业化。

工作要求：熟悉各种化学专业知识，且对设备了解度高，能使用大多数机器设备。

发展前景：努力的话 前景很好。

人岗匹配分析：争取学习，应该能胜任。

3. 企业分析（如单位类型、企业文化、发展前景）

单位类型：创新 求实

企业文化：幽默风趣

发展前景：一定选好的

4. 地域分析（如工作城市的发展前景、文化特点、气候水土）

工作城市的发展前景：蒸蒸日上

文化特点：朴素 实干

气候水土：温润 雾霾少 较小昼夜温差

职业分析小结：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。



大学生职业生涯规划

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，经济社会发展的现实越来越证明，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。

第三章：职业定位及分解定位

综合第一部分（自我分析）与第二部分（职业分析）的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析：



	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
内部环境因素	1、自主学习能力强 2、有乐观、积极向上的精神 3、工作认真、负责严于律己 4、热爱对于能源的研究 5、有正确目标和为目标奋斗的欲望	1、缺乏相关的工作经验 2、知识结构暂时不够完善和全面。
	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
外部环境因素	1、很多经济发达的城市对于这个职业需求大，特别是国外 2、新能源是个新兴的行业 3、专业对口，国家扶持 4、有充足的时间完善知识	1、知识储备不够 2、国民对新能源概念上不完全明白 3、后期考试人数和试卷难度加大，全国平均通过率只有8%~10%

结论：目标的实现必然会经历不同的阶段，每一阶段都有需要实现的特定目标，完成种种目标的实现，最终目标的



实现也就也就如期而至了。

努力

职业目标	举例：将来从事（锂电池行业的）工程师职业
职业发展策略	举例：进入开发类型的组织（到新兴地区发展）
职业发展路径	举例：走专家路线（管理路线等）
具体路径	举例：技术员——初级操作员——中级工程师——高级管理阶层



计划实施一览表

名 称	短期计划（本科生或研究生阶段）
时间跨度	2014 到 2018 年
本期目标	本科生毕业时要达到真才实学
细分目标	大一要达到不挂科且活动丰富大二要达到过四六级或在计算机方面要达到二级
计划内容 (参考)	准备考研，努力学习， 机会成熟甚至考虑出国深造。
策略和措施 (参考)	学好专业知识的同时，丰富好自己的生活。
备注	大学生职业规划的重点：能进能退。
名 称	中期计划（毕业后五年）
计划名称	公司之路
本期目标	如毕业后第五年时要达到在某公司立足。
细分目标	如毕业后第一年要对公司事务熟悉，第二年要稳中求进或在业绩方面要达到重中上水平。
计划内容 (参考)	如职场适应要快、三脉积累（知脉、人脉、钱脉）要足够、岗位转换及升迁要积极应对等。
策略和措施 (参考)	大学生职业规划的重点：宰相肚里能撑船，步步攀升！
备注	努力啊
名 称	长期计划（毕业后十年或以上计划）
计划名称	事业稳定，成家找老婆，生孩子，孝敬父母
本期目标	如退休时要达到衣食住行无压力。
细分目标	如毕业后第十年要月薪高第二十年要在高



大学生职业生涯规划

计划内容 (参考)	如事业发展好、工作与生活关系好、健康、心灵成长、子女教育都好等。
策略和措施 (参考)	努力吧，尽力了也实在为难的话也不能强迫自己，给自己过分的压力。
备注	方向性规划：在这一时期里，主要是积累职场经历，积累解决问题的能力，有了能力不愁没人赏识。

第四章：评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

1. 评估的内容

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一直得不到发展且生活水深火热，那么我将选择另辟蹊径。

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现行业危机的时候，我就静观其变。

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果在就业中失败，我就选择自己创业。



大学生职业生涯规划

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇的评估）

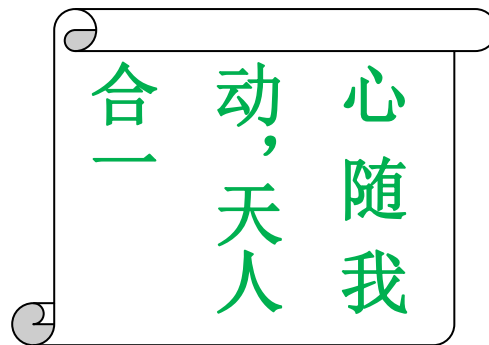
仅身体健康第一，毕竟身体是革命的本钱，家庭第二，有一个和睦家庭环境对人身心极好，经济只要在能力范围内还尚可接受，机遇一定要争取去把握这是很关键的。

2. 评估的时间

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则 :



❖ 结束语!

要知道，脚比路长，远方无论多远，只怕没有追寻的双足去抵达。人生亦是如此，做什么事都没有一帆风顺的。要想实现目标在别人眼里我必须像苦行僧一样在大学里穿行，这样我才会汲取到我应该汲取的营养；而且要耐得住孤独寂寞，学会在忍耐中培养出超强的毅力与超强的智慧。相信痛苦之后才会凤凰涅槃。我不怕目标的高远，只怕没有追寻的勇气、热情、执著、、、、只要头脑时



大学生职业生涯规划

时燃烧着坚定的信念，一往无前地进行下去，就会惊讶地发现——
很多所谓的远方，其实并不遥远。用我们的热情和智慧扬起理想的风帆，用我们青春和生命奏响时代的强音！当我们抛弃了迷茫，把握了方向；当我们勤字开头，不懈地摇桨时，命运的闸门会向我们

坚信

敞开，诱惑的人时刻也终将到来！

智慧+奋斗+机遇=成功

