

职业生涯规划书

班级：XXXXXXXXXX

姓名：XXX

学号：XXXXXXXXXX

专业：机电一体化

目录

一、个人简历

二、自我认知

1、360 度评估

2、自我认知小结

三、职业认知

1、外部环境分析

2、职业目标分析

3、“SWOT”分析

4、职业认知小结

四、职业生涯规划设计

1、确定目标和路径

2、制定行动计划

3、动态反馈调整

一、个人简历

姓名：XXX

年龄：XX

籍贯：XXXX

所在学校：XXXXXX

专业及班级：XXXXXX

学号：XXXXXXXX

联系地址：XXXXXXXX

联系电话：XXXXXXXX

二、自我认知

1、360 度评估

(1) 自我评价

优点：自制力好；对环境适应能力较强；善于思考；有责任心，能理解别人。

缺点：性格内向，不善交际；不能很好的把握住机会，有点胆小；遇到大事还是没有主见。

(2) 家人评价

优点：懂事；尊敬长辈；有进取。

缺点：胆小；说我老是唉声叹气；太单纯。

(3) 老师评价

优点：学习踏实认真；尊敬师长。

缺点：做事不够细心；与同学关系处理的不好。

(4) 亲密朋友评价

优点：老实；喜欢安静；乐于助人。

缺点：不爱说话，不善交流；不善于拒绝。

(5) 同学评价

优点：对同学真诚，乐于助人。

缺点：做事不够果断。

(6) 其他社会关系评价

优点：礼貌，谦虚，认真。

缺点：缺乏自信；做事考虑不全面。

2、自我认知小结

我是一个有理想的人，希望能成为对国家有用的人才，自我感觉我是一个喜欢安静的人，喜欢安静的想问题。有时候莫名的喜欢沉默。缺点还是很多，比如不善与人交际，做事优柔寡断。有时候做事没主见。希望以后可以慢慢改好。我坚信知识改变命运，态度决定一切。

三、职业认知

1、外部环境分析

(1) 家庭环境分析：我来自农村，父母虽然没有给我优越的生活，但是他们给我自由的发展空间、无微不至的关怀还有默默的支持。

(2) 个人对职业的思考：我会努力学习自己的专业，将来找的工作一定是我喜欢而且敢兴趣的。

(3) 学校环境分析：

我就读于黄冈职业技术学院，学校拥有大量的图文信息资源和专业的实训基地，我所学的专业为机电一体化专业，本专业旨在培养机械、电气方面的应用型、复合型人才。

(4) 社会环境分析：当前社会对专业技术型人才需求量较大，对于我们专科类学生就业形势很好，但是现在找工作容易，可是找好工作难。

目标职业

(1) 目标职业名称：维修师

(2) 岗位说明：企业机械设备的维修指导

(3) 工作内容：负责企业生产设备维修。

(4) 就业和发展前景：我国现在的制造业正在飞速发展，需要大量的高素质高技能的技术型人才，维修师需要技术过硬、经验丰富的人，所以我的想法是，在校时更多的学习机械方面的知识，掌握实际操作技能，毕业后先从基层做起，通过自己的不断学习和经验的积累让自己能力不断提升以达到维修师的要求。

3、“SWOT”分析

(1) 我的优势及其利用：我们处在良好的教育环境，身为当代大学生，拥有丰富的专业知识，开放的思想，创新的思维，我也通过在校的学习、实训锻炼了吃苦耐劳和善于思考的精神，更拥有年轻人的热情和主动。

(2) 我的弱势及其弥补：我缺少人际交往的技巧，缺乏工作上的实际经验，缺乏对企业的了解。在毕业前，我会好好利用每次实训的机会，认真操作积累经验，并参加有关的职业技能培训。

(3) 我的机会及其利用：我们是高级技校毕业的专业性人才而且距离目标地域比较近，便于随时进行实地考察，了解职业最新发展动向，还有学校、老师的指导，学长们的建议，针对出现的机遇和挑战适时调整自己。

(4) 我面临的威胁及其排除：现在虽然大学生好找工作了，但想找到好的工作还是很苦难的，而我要想找到更好的工作就必须更优秀，我需要更丰富的专业知识和更全面的专业技能。

(5) 职业认知小结

根据以上规划，我会努力掌握机械相关知识和实际操作技能，为以后职业生涯的发展奠定扎实的基础。

四、 职业生涯规划设计

确定目标和路径

（1）近期职业目标：以优异的成绩完成大学课程，掌握好专业知识更重要的是要有过硬的技能，实力才是最重要的。

（2）中期职业目标：进入企业，从基层做起，并通过努力争取晋升为企业的技术员，机床维修员。

（3）长期职业目标：掌握各种机械方面的知识，在一线和中学学习掌握各类机床技术，不断积累经验，积累人脉，以求晋升为维修师

（4）职业发展路径：大学毕业——进入企业基层——通过努力学习过硬的本领——成为维修师