

# 职业生涯规划书

姓名：

专业： 测控技术与仪器

学号：

联系电话：

E-mail：

目录

## 引言

### 第一章. 自我认知

- (一) 个人基本情况
- (二) 性格特征
- (三) 职业兴趣
- (四) 职业技能（胜任能力）
- (五) 自我分析小结

### 第二章. 职业认知

- (一) 外部环境分析
  - 1. 家庭环境
  - 2. 学校环境
  - 3. 社会环境
  - 4. 职业环境
- (二) 目标职业分析
  - 1. 行业分析
  - 2. 目标职业分析
    - (1) 工作内容
    - (2) 工作要求
    - (3) 工作类型
    - (4) 就业前景
- (三) SWOT 分析
- (四) 职业认知小结

### 第三章. 职业目标与路径设计

- (一) 目标确定
- (二) 动态分析调整

### 第四章. 具体规划与实施计划

### 第五章. 评估调整

- (一) 评估的时间
- (二) 评估的内容
- (三) 职业目标评估

## 引言

如果你不知道你自己今后要到哪儿去，通常你哪儿也去不了。哈弗大学对大学毕业

业生进入职场的收入变化进行了长期研究，83%的人对职业发展没有设定过目标；14%的人对职业发展有清晰的目标，他们的工资是前者的3倍；3%的人对职业发展有清晰的目标，并记录了下来，他们的收入是第一类人工资收入的10倍。可见，有清晰明确的目标，对以后的人生是多么的重要。以下是我的职业生涯规划书。

## 第一章、自我认知

### （一）个人基本特征

生活中的我，是一个性格中庸的人，不喜欢接受规范，也不想被约束，对有兴趣的事非常入迷。我喜欢平静而充实的生活，所以我喜欢做一些需要钻研琢磨的工作。我喜欢交朋友并乐于倾听他们的事情，我对人友善、有爱心更有耐心，很难拒绝有求于自己的人，更不会直接向别人表达自己不满的情绪。我对体育有着浓厚的兴趣，从小热爱绘画。我不愿意花时间在穿着打扮上，我觉得在学生时代，自信来源于学到的知识而不是艳丽的外表。我的爱好广泛，内向，友好，喜欢置身于人群当中，善于用话语抓住人们的注意力。

### （二）性格特征

我喜欢安静，喜欢静下心来对周围的人和事物进行观察和思考，希望洞察现在和未来以发现事物的深层含义和意义，并能看到他人看不到的事物内在的抽象联系。我崇尚和谐善意、情感丰富、热情、友好、体贴、情绪强烈，需要他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。总是避免矛盾，更在意维护人际关系。我待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，我就会使自己适应他人的需要和期望。我倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。我有丰富的想象力，善于创新，自信，富有灵感和新思想，善于寻找新方法，更注重理解，而不是判断。我喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。我特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

### （三）职业兴趣

我非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件),比如能够在—个比较安全和舒适的环境中工作,能够获得应有的报酬,能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性,能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作环境轻松,人际友好,能与不同特点的人—起工作,避免冲突和矛盾。

我希望的工作是充满乐趣,可以自由发挥灵感和创造力。可以创造新的想法、产品、我喜欢帮助别人,然后看到计划变为现实。我不是很喜欢工作处理太多的重复性、程序性、常规性、琐碎的事物。我乐衷的活动或课程:物理类,数学类。

我特别钟爱的专业有:研究行人员等。备选的职业有:老师,研究院技术开发成员。我对经济性事务不感兴趣,不好说服、影响和领导他人,因此,在职业生涯规划过程中,我要避免一些对领导力要求较高的发展方向,如经营管理、政府官员、外事外交等。

### (三) 职业价值观

我最突出的职业价值观是工作条件、追求成就。

工作条件:我希望获得有充分保障的工作,比如能够在—个比较安全和舒适的环境中工作,能够获得应有的报酬,能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性,能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作是:

1. 内容丰富,在工作的时间里有充实的工作可做;
2. 有保障的,稳定的;
3. 能够有比较丰富的工作内容,而不是简单重复劳动;
4. 拥有一个自由、舒适的环境;
5. 有固定的较长假期,可以保证定期的休闲娱乐活动;

追求成就:希望获得的工作,是能够看到及时的成果展现,并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现,而并非外在特质利益的满足。

把“追求成就”视为自己重要的职业价值观的你,希望在工作中:

1. 能够比较充分地展示自己的独特之处;

2. 能够充分感受自己完成任务后的成就体验；
3. 能够提供自我提升与发展的空间与机会；
4. 通过自己的努力付出，得到应有的成果。

#### （四）职业技能（胜任能力）

我属于行动型的学习者。我能从新体验、新问题、新机遇中学习。我能全神贯注于短时间的、当时当地的活动，诸如游戏、竞赛型的团队任务、及角色扮演练习。活动中充满了刺激性、戏剧性、危机和变化无常的事情，并且有一系列多种多样的活动需要应对。我喜欢在引人注目的氛围下工作，如主持会议，主导讨论或进行陈述。我善于与他人交互，比如作为团队中的一分子来解决问题时能体现出活跃的思维。

我是一个期望在工作中能够独立工作、独立决策，而且能够表现出自己的创新，发挥自己的责任感、自主性的人。而且我能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行。我期望工作的内容是能够给予别人帮助，并希望在这样的职位上同事之间关系融洽，大家都有积极的道德观念和社会服务意识。我期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇的人。

#### （五）自我分析小结

我希望我能做到下面这些：

1. 关注重要的细节，避免总是丢三落四
2. 认真选择一个目标，善始善终，以免浪费时间和挥霍自己的天赋。
3. 尽量使自己的新思路现实，可操作。同时提升时间管理能力。

## 第二章、职业认知

### （一）环境分析

### 1. 家庭环境

我的母亲是一名会计，父亲是工程师，经济水平一般，父母也很支持我的选择，不干涉我的选择。

### 2. 学校环境

虽然不是什么一流大学，但学校在过程工程控制方面很有经验，学习氛围还比较浓厚，我的专业是测控技术与仪器专业，是一门实用性很强的专业，学校与很多家工厂和企业有长期合作关系，给我们提供很多实习和就业的机会。

### 3. 职业环境

国家高速发展的年代，做事要讲究效率，在工业过程控制上就体现在过程算法的优化，控制设备的优化以及管理的优化，就业前景还算不错。

## （二） 目标职业分析

### 1. 行业分析

控制工程广泛存在于工业、农业、交通、环境、军事、生物、医学、经济、金融和社会等多个领域，运用控制理论和技术实现繁复的工作自动化，智能化，大大节约了人力成本，使人类从机械的劳动中解脱出来。

控制工程属于工程硕士的一个研究领域，控制工程硕士全称 Master Of Control Engineering，工程硕士领域代码为 430111。那么什么是控制工程硕士呢？控制工程硕士就是掌握现代控制工程基础理论、方法和技术，具有从事现代工业、农业、国防自动化设备中控制系统和装置研究、设计、开发、管理、维修的高级工程技术人才。控制工程硕士能够凭借现有的经验解决实际工作中发生的问题。控制工程的研究领域以控制论、信息论、系统论为基础。与机械工程硕士、计算机技术工程硕士、仪器仪表工程硕士、电气工程硕士、电子与通信工程硕士研究的领域密切相关。

### 2. 目标职业分析

(1) 职业工作内容及要求：**能够在化工、炼油、医药、轻工、环保、食品等领域从事过程装备与过程控制设计、研究、制造、管理的高级工程技术人员。**

(2) 类型包括：控制工程硕士专业毕业生可以去往高等院校任教，也可以进入相

关政府机关如法院、检察院等，以及大中小型企业从事立法、司法、行政执法、法律服务和企业管理等实际工作，还可以去相关律师行从事专业的律师工作

(4)就业前景：从名称上就不难看出该专业各学科的交叉性，曾经有人这么解释过过控专业：学过控的比学化工的多懂些机械，比学机械的多懂些控制，比学控制的多懂些工艺，这是一个比较生动的说法。过控学子具有复合型人才的特点，可以涉及与这四个工程相关的工作，真是“广阔天地，大有作为”。我国的化工类行业是相当繁荣的，并且一直保持良好的发展势头。煤化工和石油化工基本上囊括了所有的化工企业，过控学子可以在这两类企业中大显身手，很多毕业生分配到企业的管理机构工作，特别是在中层的管理方面凸显出本专业的优势。就业形式在近几年来都比较乐观，基本能达到90%以上。但是高薪的工作不是很多，就业面比较广。

### (三) SWOT 分析

S：我敢于冒险、敢于尝试新事物，能克服障碍，能够在任何你真正感兴趣的领域中成功。我的适应能力强，能迅速改变自己的行事速度及目标，兴趣广泛、对自己感兴趣的东西接受能力强。我为人友善，喜欢帮助别人。

W：做事没有耐心，意志力不够强，缺乏经验。

O：大学还有两年多，合理的安排时间，通过一些相关的考试，就能增加一些竞争的砝码。会计在每个企业中起着不可替代的作用，在我国具有良好的就业前景。

T：每年都有成千上万会计专业的人才涌入市场，虽然是热门职业，如今也明显供大于求。

### (四) 职业认知小结

努力学好现在的专业知识，尽最大努力取得各种证书。

## 第三章、职业目标与路径设计

### (一) 目标确定

1. 近期职业目标：学好现在的专业知识。
2. 中期职业目标：尽自己最大的努力多参加社会实践，让自己掌握更多的专业知识。
3. 长期职业目标：成为一名优秀的工程师或老师。

## （二）动态分析调整

备选的职业有：去往高等院校任教，也可以进入相关政府机关如法院、检察院等

## 第四章、规划与实施计划

计划名称	时间	总目标	分目标	计划内容	实施	备注
短期计划	2013-2017	认真学习专业理论知识，拿到五个证书	1. 全国英语四级证书 2. 全国英语六级证书 3. 全国计算机等级二级	专业学习，职业素质提升	大三以专业学习掌握职业技能为主	四年能拿到五证和毕业证书，成为一名优秀的毕业生
中长期计划	2017-2025	进入职场，有自己的事业	1、在稳定的企业中发展 2、工作五年后，考上注会	适应职场	在工作中积累经验，再进入大企业	成为一名优秀的工程师
长期计划	2025-2055	维持工作	年薪过100万	事业发展，婚姻美满，身体健康	维持工作现状	成为一名优秀的管理人员

现在正处于第一阶段：短期计划

## 第五章、评估调整

### （一）评估的时间

计划往往赶不上变化，这要求我要做好职业目标的评估和调整，及时了解情况的变化，通过对实际情况和目标的实现程度分析，做好职业目标的考核，修改和调整，重新制定适合自身发展的职业目标，确保可行性，才能完成职业目标的实现。

一般情况下，我会一年做一次评估，对自己所学所做的努力进行小结，每一个阶段再对自己进行阶段性评估。根据评估及时调整状态。

## （二）评估的内容

职业路径评估：

1、在大学阶段时，假如我发现我并不适合本专业，进入企业工作，并重新制定职业生涯规划。

2、在工作初期，假如我发现我并不适合职场工作，我会考虑走教育方面还有管理方面发展方向。

3、在工作中期时，假如我发现我并不适合从事控制工程工作，争取机会，我会进一步提高自己在控制工程方面的知识，会考虑考本专业方面的研究生。

4、在工作后期是，如果发现我并不适合从事高层技术管理工作，我会选择到新的公司就职。

5、如果短期内工作过于劳累或者压力偏大时，我会选择请假，安心修养；如果长时间处于过度劳累或者压力过大时，我会选择其他公司。

生涯规划是延续一生的过程，及时调整，使计划与现实相结合。

## （三）职业目标评估

如果达到目标，自我激励

如果没有达到目标，进行详细分析，提高效率，争取在下一个阶段更上一层楼