

大学生职业生涯规划书

姓名: xxx

学号: xxxx

专业: 测控技术与仪器

我的霍兰德代码是: RCI(实际 70.5%+常规 52.3%+调研 50.0%)

RCI:测量员,勘测员,仪表操作者,农业工程师,化学工程技师,民用工程技师,石油工程技师,资料室管理员,探矿工,煅烧工,烧窑工,矿工,保养工,磨床工,取样工,样品检验员,纺纱工,炮手,漂洗工,电焊工,锯木工,刨床工,制帽工,手工缝纫工,油漆工,染色工,按摩工,木匠,农民建筑工人,电影放映员,勘测员助手.

实际型: (R)

共同特点: 愿意使用工具从事操作性工作,动手能力强,做事手脚灵活,动作协调。偏好于具体任务,不善言辞,做事保守,较为谦虚。缺乏社交能力,通常喜欢独立做事。

典型职业: 喜欢使用工具、机器,需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣,并具备相应能力。如: 技术性职业(计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工),技能性职业(木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动)。

常规型: (C)

共同特点: 尊重权威和规章制度,喜欢按计划办事,细心、有条理,习惯接受他人的指挥和领导,自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况,通常较为谨慎和保守,缺乏创造性,不喜欢冒险和竞争,富有自我牺牲精神。

典型职业: 喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理,具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业,并具备相应能力。如: 秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

调研型: (I)

共同特点: 思想家而非实干家,抽象思维能力强,求知欲强,肯动脑,善思考,不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博,有学识才能,不善于领导他人。考虑问题理性,做事喜欢精确,喜欢逻辑分析和推理,不断探索未知的领域。

典型职业：喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。如科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

引言

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，在大学三年多的日子里，就因无目标而迷失了方向。现在大四了，面临找工作了，才发现自己是多么的迷茫，才发现自己多么的需要给自己制定一个目标，就像需要一个启航的方向。而这次选修课的大学生职业生涯规划书为我提供了这样的机会，我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！而不是依旧如此的迷茫的流连于各场招聘会之间。

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吗？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，但如果梦想高于自身条件，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。因为我学的专业是测控技术与仪器，而这个专业在我们学校主要的偏向于自动化方面，所以，我的目标是当一名高级仪控工程师，随着我国经济和社会的发展，仪控工程师成为未来几十年最具发展潜力与前景的职业之一。

下面就看看我在高级仪控工程师涯上的规划吧！优势分析社会环境自我分析环境分

第一章自我认识

(一)个人基本情况:

1990年出生于贵州省纳雍县一个普通农民家庭,父母从事农业生产,生活虽然平淡,但是家庭和睦,还算是过着幸福的生活。

对自己进行了全方位、多角度的分析

1、职业兴趣我喜欢看小说,看电视(有时会一发不可收拾,但我常常会尽力控制自己,不至于影响我的学习),总的来说,凡是对我自身发展有利的,我都会尽力把它们培养成我的兴趣(比如说单片机C语言曾经是我的痛处,但经过我的一番努力学习、我渐渐喜欢上它了,这次的职业生涯规划于我有益,我也对它非常兴趣)我一直以来想当的就是一名高级工程师。我还想创业。

2、职业能力我的一般学习能力较高,语言表达能力较弱,算术能力较高(我的数学学得比较好),空间判断能力一般(我喜爱平面几何,并学得很好,但立体几何非常差,没有空间想象能力,解题时常需要借助建立坐标系)形态知觉能力一般。由于我

①不善言辞与交际

②习惯接受他人指挥

③不喜欢冒险与竞争

④工作踏实,忠诚可靠,遵守纪律

⑤看重社会道德,

所以我能够做各类与文件档案,图书资料,统计报表之类相关的各类科室工作(如电厂技术员、检测技术员、仪表技术员等)

3、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

④乐观上进

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:

①自满

②闲散怠惰

③固执而又犹疑不定

④动作迟缓,胆小,不喜欢抛头露面。适合我的工作有行政工作,政府公务员,技术员,工程师等。

4、职业价值观在我的眼里,令人满意的职业是

①工作收入要不低于我本人的工作能力价值

②能适合我的专业

③能造福于社会

④能实现我的目标和我的理想 5、胜任能力

我的优势能力

观察能力,学习能力我的弱势能力行动能力,管理能力,经营能力

自我分析小结:由优劣势能力比较知我并不适合创业,所以我决定舍弃我的创业梦想。根据职业能力与个人特质知我最适合且最能胜任政府公务员,技术员,工程师这些工作。

二、职业分析

对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

(1)家庭环境分析

①经济状况:家里1年纯收入很少,所以他们并不能对我的就业有所帮助,一切要靠我自己;②家人期望:父母希望我能学有所成,在大城市找一份稳定的工作,每个月工资能让自己不是特别拮据就行了;

③对我的影响:父母供我上大学颇不容易,所以我只能将来能找份工资较高的工作以便让他们不再那么的辛苦。

(2)学校环境分析:

①学校特色：我校有一流的师资队伍，良好的教学质量，实验设备齐全，为学生的美好学习打下了坚实的基础。教师质量很高，使学生更易接受知识。而我所学专业是内蒙古自治区品牌专业。

②实践经验：因为本人性格较为内向，我在学校未曾担任任何职务。而由于家庭经济较为困难，所以我在大学期间一直在校外做各种兼职和寒暑假假期工，这让我们在挣到了自己的生活费的同时也得到了很好的锻炼，也为我实现自己的梦想打下了一定的基础。

(二)个人其他情况

360 度评估

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。

家人细心，关心家人，勤快，但缺乏自制力，

老师学习认真，团结同学，善于创新，有较好的自

学能力但交际能力较差

稳重，学习认真，工作认真负

责，但固执。

做事认真，热心，责任心强，

但有时喜欢一意孤行

极富好奇心与创造力，敢于挑战自我。但有时

有点盲目同学朋友其他人

(3)社会环境分析：

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

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

第二章职业认知

1、就业前景分析：

测控技术与仪器，本专业隶属于仪器科学与技术一级学科，是以电子、光学、计算机为基础，融合测试计量、自动控制、计算机、通信技术于一体的综合性宽口径工科专业。主要培养从事传感器与检测技术、自动化仪表、智能仪表与虚拟仪器、现场总线仪表与测控系统的研究、设计、应用、制造与管理等工作的高级工程技术人才。

就业方向：

本专业含两个就业方向：

(1)测控技术与智能仪器：主要以传感技术及计算机技术为基础，从事传感器、智能仪表与虚拟仪器的设计、开发、应用与管理等工作的高级专业技术人才。

(2)过程参数检测与控制：主要以检测技术、控制理论和计算机为基础，从事工业自动化仪表、工业过程控制、集散控制系统与现场总线控制系统的开发、设计、应用及管理等工作的高级应用技术人员。

2、社会环境分析

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。

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，经济社会发展的事实越来越证明，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。测控专业刚毕业的本科生，现在一般行情在 1800 元/月左右。至于具体多少看个人能力，像广本是年薪 8W，中广核是 10W(而且这都是第一年)。有很多行业，外人看起来不够体面，但当你做到专家的水准时，待遇确实很诱人。比如设备维护、数控维修、环保设备的设计等，这些方面的工程师收入非常高，比如有些工程师年薪超过 30 万。还有一些行业，需要多方面的知识，涉及到学科交叉，待遇也惊人。而且，中国加入 WTO 后，仪控方面的人才需求复苏是早晚的事情。