

大学生职业身涯规划书

——放眼未来 规划人生



姓名：赵晓玲

学校：南昌大学

学院：环化学院

专业：测控技术与仪器 103

学号：5801210127

引言：

当代大学生面临着相当严峻的就业形势,经济危机不仅影响了世界各国的经济,还导致即将走向工作岗位的各校大学生带来了相当大的影响,面对危机我们应该何去何从呢?而职业的日益交替化也让许多大学生开始慎重思考留校学习还是投入职场来适应这竞争激烈的职海。也随着知识经济的到来,我们的市场经济日益趋向高科技化和知识化,职场对人才的选取越发慎重,要求也越高,尤其是知识的广泛性。何况在中国这样众多人口的国家,日益过剩的劳动力也使得下岗事件屡见不鲜,整个人才愁云惨雾,一派低迷现象。在这种僧多粥少的情况下,作为一名大学生,我不得不对今后的职业生涯进行考虑规划。

漫漫人生路上,我们正书写着青春靓丽的一页,求知、探索、实践、起步、成就、发展、收获、失意,每个人都会经历着这些,每个人都会有自己不同的奋斗目标,不同的奋斗过程。前方等着我们的或是失败,或是成功。

生活是一种过程,而在这过程中,我们需要有规划的进行,就如“科学的规划是完美人生的序曲”。而我们必须充分利用大学的青春时光,认识自己、社会与职业,做好职业生涯规划。职业生涯是人一生中最重要的历程,是追求自我实现的重要人生阶段,对人生价值起着决定性作用。而一份科学的职业规划不仅使大学和以后有了前进方向,还使人的眼光能看到更远更远。

对未来做出规划,不是白日做梦,也不是痴心妄想。它诠释的是我们的未来,记录的是我们朝着理想不断迈近的脚步。凡事豫则

立，不豫则废。而我希望看到的是一份表达自己理想的规划书能精彩的规划出我们的人生。

好的一份职业规划书是成功的开始，我希望我的职业规划书能指引着我找到属于我的璀璨生涯。



目 录

- 一 自我认知
 - (一) 我的理想
 - (二) 自我评价及他人评价
 - (三) 自我评价小结
- 二 外部环境分析
 - (一) 学校环境分析
 - (二) 就业环境
 - 1、大学生就业现状
 - 2、企业用人原则
 - 3、我的就业期望
 - (三) 专业认知
- 三 职业目标定位
 - (一) SWOT 分析
 - (二) 职业定位
 - 1、近期职业目标
 - 2、中期职业目标
- 四 职业生涯设计
- 五 结束语

一 自我认知

自我认知是职业生涯的基础，在这个呼唤个性的时代，每个人都有自己独特的个性。世界上没有两片完全相同的树叶，世界上也没有完全一样的人，“我”是独一无二的。认知自我能更好的为自己设计未来。我将结合我的理想从以下几个方面来分析我的职业生涯规划计划。

（一）我的理想

学生干部锻炼

大学期间学生工作经历：现在在班中担任宣传委员。我的计划是将自己的工作做到让同学满意，让自己满意。而且能在自己所在的协会中作出成绩。希望能早日达到独挑大梁的能力。

职业理想

- 1、做一名优秀的技术员。
- 2、从事自己感兴趣的精密仪器方向的研究，力争有所成就。
- 3、努力做到管理层次。

（二）自我评价及他人评价

全面评价： 自我评价 家人评价 老师评价
 同学评价 朋友评价 其他评价

全面评价表

	优点	缺点
自我评价	<p>(1) 乐观开朗、积极主动、冷静理智</p> <p>(2) 懂事、体贴家人、朋友</p> <p>(3) 善于沟通、心理素质好、自觉性好</p>	<p>(1) 比较大的惰性</p> <p>(2) 学习知识不够扎实、知识面不够广泛。</p> <p>(3) 不够大方自信</p>
家人评价	<p>(1) 独立自主、坚强</p> <p>(2) 尊老爱幼、孝顺父母</p> <p>(3) 做事认真、学习努力</p>	<p>(1) 比较懒</p> <p>(2) 脾气大</p>
老师评价	<p>(1) 乐观开朗、积极上进</p> <p>(2) 师生同学关系处理融洽</p> <p>(3) 学习积极性高、班级工作开展好</p>	<p>(1) 做事不够果断</p> <p>(2) 学习适应能力有待提高</p>
好友评价	<p>(1) 热情、对朋友体贴</p> <p>(2) 独立自主、善解人意</p> <p>(3) 努力上进、学习认真</p>	<p>(1) 固执、偶尔太过强势</p> <p>(2) 马虎、敏感</p>
同学评价	<p>(1) 做事积极、乐于助人</p> <p>(2) 工作能力好、上进</p> <p>(3) 团结同学、积极参加活动</p>	比较固执

自我评价

我的个性：直爽、活泼开朗、热情、坚强、冷静理智

我的为人：善良懂事、重感情、乐于助人、孝顺、责任心强

我的能力：具备较好的沟通能力、心理素质好、实践能力强、担任了学生干部、有责任意识

我的爱好：运动、音乐、看书

我的兴趣：设计、管理、HR

在未来的工作生涯中，我希望自己能有一份稳定而又不失挑战的工作，自己也从未有过自主创业的想法，经过对自己剖析，认识到自己离那人有一定的差距。我希望自己能成为一名 Perfect Technician。在自己所在的领域里能有所收获。

（三）自我评价小结

经过上述的自我剖析、综合之后，更加清楚的认识了解自己，对于自身的优势劣势有了更深的了解深刻、全面的认识。

通过这些，我将在以后的生活中，不断地改进和努力，，将我的劣势转变成我的优势，是自己早日能接近自己的目标。

二 外部环境分析

（一）学校环境分析

南昌大学是一所“文理工医渗透、产学研结合”的综合性大学，是江西人民政府和教育部共建的国家“211 工程”重点建设大学。教育部普通高等学校本科教学工作水平评估优秀高校，首批国家大学生创新性实验计划项目学校，并且拥有首批十一所大学生科技创业实习基地之一的南昌大学国家大学科技园，是国家和江西省人才培养、科学研究和科技成果转化的重要基地，是江西省综合实力最强的高等学府。

学校办学可以追溯到 1921 年创办的江西公立医学专门学校和 1940 年创建的国立中正大学生物系。1993 年，江西大学与江西工业大学合并组建南昌大学。1996 年 1 月南昌大学在全国地方高校中第一个通过了 211 工程部门预审。1997 年经国家计委批准立项，开始 211 工程重点建设。2004 年，教育部和江西省人民政府签署共建南昌大学协议。2005 年，南昌大学与江西医学院合并组建新南昌大学，学校的建设、改革与发展从此步入了一个崭新阶段。

多年来，党和国家领导人、教育部和江西省委、省政府高度重视学校的建设与发展，江泽民、李鹏等先后为学校题词，李岚清、曾庆红、吴官正、习近平等中央领导先后到学校视察指导工作，江西省委、省政府将南昌大学的建设列入国民经济和社会发展“十一五”规划，并确立了将南昌大学建设成为高水平研究型大学的宏伟

目标。

在新的历史发展时期，南昌大学正高举中国特色社会主义伟大旗帜，以科学发展观为指导，改革创新。为实现建设高水平新型综合性大学的目标而努力奋斗，为实现江西科学发展、进位赶超、绿色崛起的发展战略做出新的更大的贡献。

（二）就业环境

1、大学生就业现状

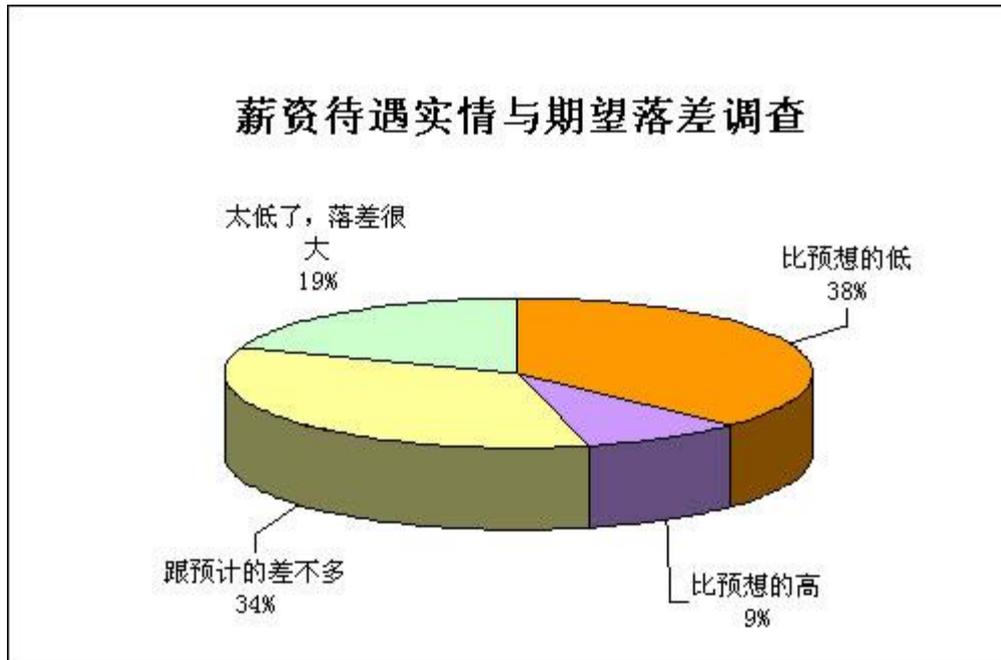
目前大学生就业现状的总体形势相当严峻,2009 年, 全国普通高校毕业生总数达 611 万人。截至 7 月 1 日统计, 已有 415 万高校毕业生落实去向, 与去年同期相比就业人数增加 44 万人; 高校毕业生就业率达到 68%, 同比基本持平。在社会针对高校毕业生的岗位需求出现同比下降的情况下, 2009 年高校毕业生总数比 2008 年增加 52 万, 同时高校毕业生就业的结构性矛盾依然存在, 毕业生就业面临前所未有的压力和挑战。

当高等教育进入大众化阶段, 大学毕业生就业的大众化趋势也就不可避免, 大学毕业生就业方式也必然走向大众化, 在中国这个转变过程与经济转轨、社会转型和就业人口高峰交织在一起, 从而使大学毕业生就业问题显得格外突出。

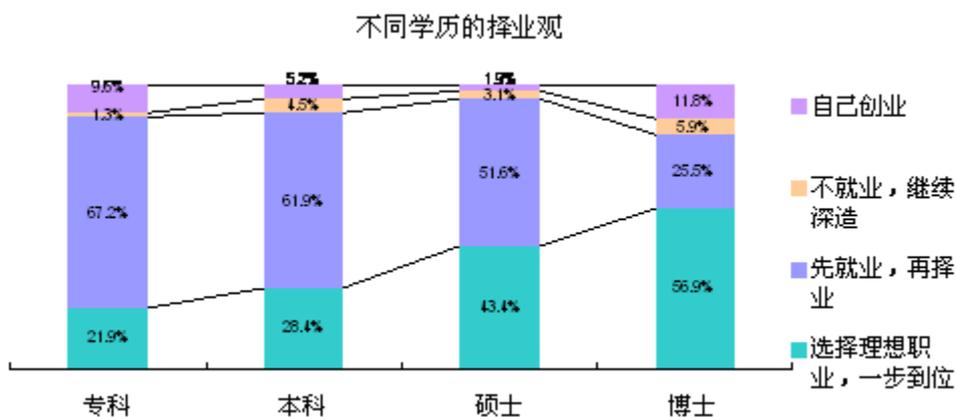
影响大学生就业自身的因素

大学生的就业期望值居高不下, 大部分大学生都表现出一定程度的“高不成低不就”的状态, 很多大学生也依旧向往沿海大城市、追求高工资。

下面图表是大学生薪资待遇实情与期望的落差调查结果，很大程度上表现出当代大学生思想有些理想化，而不能真正从基层开始往上发展。因此我们首先树立起正确的就业观。



大学生就业趋势



据相关人士调查表明，现在大学生就业呈现出几大趋势：国旗和外企、民营企业、报考公务员、基层就业和自主创业等。

2、企业用人原则

企业的竞争从根本上来讲是人才的竞争。以下是著名企业的一些用人原则。

原则 1、高级人才选拔内部优先原则

原则 2、用人惟才

原则 3、能力重于学历

原则 4、实行“特岗特薪”赏罚分明的原则

原则 5、交流原则

原则 6、注重发挥人才的长处

原则 7、适才原则

3、我的就业期望

通过对就业的详细分析，我确定了我职业生涯中的就业期望，我希望今后能进入外企工作，那里有更激烈的竞争，能不断锻炼我的能力，学到的东西更多，使自己得到比较快的提升。对于岗位，我希望今后能成为一名优秀的技术员。待遇方面，我期待自己将来的职业除了底薪之外，还设有相应的福利待遇等，那样更具挑战性。地域的期望，我并不向往那些北京、上海那样高度发达的城市，我更希望在长沙那样城市。

虽说理想和现实总会有些差距，但我会通过自己的努力是自己更接近理想。

（三）专业认识

测控技术与仪器

业务培养目标

本专业培养具备精密仪器设计制造以及测量与控制方面基础知识与应用能力，能在国民经济各部门从事测量与控制领域内有关技术、仪器与系统的设计制造、科技开发、应用研究、运行管理等方面的高级工程技术人才。

本专业学生主要学习精密仪器的光学、机械与电子学基础理论，测量与控制理论和有关测控仪器的设计方法，受到现代测控技术和仪器应用的训练，具有本专业测控技术及仪器系统的应用及设计开发能力。

毕业生应获得只适合能力：

1. 具有较扎实的自然科学基础，较好的人文、艺术和社会科学基础及正确运用本国语言、文字的表达能力；
2. 较系统地掌握本专业领域宽广的技术理论基础知识，主要包括机械学、电子学、光学、测量与控制、市场经济及企业管理等基础知识；
3. 掌握光、机、电、计算机相结合的当代测控技术和实验研究能力，具有本专业测控技术、仪器与系统的设计、开发能力；
4. 具有较强的外语应用能力；
5. 具有较强的自学能力、创新意识和较高的综合素质。

毕业后从事的工作：

毕业生可以在中外合资、独资企业、科研院所等部门从事检测技术与自动化装置领域的理论研究与技术开发，从事自动化精密科

学仪器、自动化监测、控制或生产系统的设计开发、运行管理等工作；从事机电、测控、仪器仪表、通信、家电等行业的商贸工作；在高等院校从事与本专业相关的教学研究工作；也可以考取硕士研究生，在国内外高等院校继续深造。

三 职业目标定位

对于职业生涯规划来说，最重要的就是职业目标的定位。我针对自身的技术能力、专业水平、自我薪酬等进行综合考虑后，作了SWOT分析来确定我的职位定位。

（一）SWOT分析

内部环境因素	外部环境因素
优势因素： 外向，活泼开朗，敢于挑战， 对待事物冷静理智 能力好，综合素质好 专业基础扎实	中国机械制造业的地位和就业政策 学校的工学结合 目标城市与行业对人才的需求 企业对具备销售和管理技能的器重 家人支持和朋友的鼓励
劣势因素： 有惰性，做事不果断 只是接受能力有待提高 对新闻时事关注不够	威胁因素： 人才竞争激烈，大学生就业困难 目标行业还没步入社会主流 就业学历不高

通过对自己的SWOT分析，发现自己从事测控技术行业还比较

（二）职业定位

职业定位是职业生涯规划中的一个重要环节。

我的职业目标：做一名优秀的技术员，并在精密仪器方面有所收获。

1、近期职业目标（大学毕业）：——优秀毕业生

对于刚上大一的我，我希望自己可以一步一个脚印，为自己的将来打下坚实的基础。大一大二，努力学习好专业基础知识，大三学好专业课，大四通过实习获得更多的经验。在大学生活中，我首先要在这个社会缩影里学会为人处世，学会生活，追求。

2、中期职业目标（工作后五年内）：——长沙火青岛的优秀技术开发者

毕业之后，我决定在长沙工作。工作期间积极主动，努力做好自己的本职工作。任职期间，不断提升自己的工作能力，积累自己的工作经验，争取有出色的业绩。工作五年中，我的目标就是成为公司中一名优秀的技术开发者，成为公司中重要的一员，带领自己的团队创造更高的企业价值。

四 职业生涯设计

大一自从上小学，我就是老师家长的监督之下一步步学习，这样一直走过了十二个年头，如今上了大学，学习的自觉性全来自自己，我大惰性于是暴露无遗。平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不及时改正，这很可能会导致我最终庸碌无为，导致一生的遗憾。想到这里这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，现在正是人生的黄金时代，我还有改进的机会。工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则，漫无目的浑浑噩噩的得过且过，岂不延误时机，浪费年华。于是我把自己今后六年的目标及计划大致规划一下，以便时时鞭策我在变幻莫测的人生旅途中稳健前进。

大二 努力学习各门必修课及选修课 力争各门成绩都是自己尽最大努力的结果。学好并学精一种计算机软件，并积极参加体育运动，掌握一门体育技能，如游泳等，加强锻炼，为学习提供充沛的精力。积极参加文艺活动（诸如知识竞赛什么的），把小学初中学习的手风琴重新练好。尽量在这一年通过计算机二级和英语四级考试。

大三 继续努力学习各门功课，同时不能放过每一个锻炼自己能力的机会，参加学校举办的活动，譬如演讲赛，辩论赛，征文活动，甚至 flash 设计大赛，电子竞技大赛等等。同时不放松英语数学及专业课的学习，为考研做好充分的准备。

大四 以比较优秀的成绩毕业。

目标既然已经定好，就是事后奋发努力了。努力朝着自己设定的目标一步步迈进。

五 结束语

坚持久是胜利！

一篇规划写下来发现一切都那么美好，实现起来却不容易。虽说不容易，但其实也简单——不过是坚持。相信我可以度过充实而美好的大学生活。当眼泪要划过脸庞，我要微笑的拿手抹掉。当悲伤来袭，我要告诉自己一切都会好的，一切都会过去的。要相信明天会更好。相信我可以美好的度过大学的生活！明天，加油！