

大学生职业生涯规划与规划书

一、自我分析

1、职业兴趣

职业兴趣常包含于个人兴趣中，常言道：“兴趣是最好的老师”。从事自己感兴趣的工作是人生最幸福的事，因而了解自己的兴趣倾向才可以更好地判断自己喜欢和适合做什么工作，能够更好地把握机会，也能够勇敢地对不适合的工作说不。事实上，兴趣也不是一成不变的，也是可以后天培养、管理的。

通过霍兰德职业兴趣测评，我了解到自己的兴趣倾向为：RIE，也就是说的我的兴趣类型是比较偏实用研究和企业型的。

2、职业价值观

职业价值观是人生理想、信念和世界观在职业选择方面的具体表现；也是一个人对职业的认识和态度，对职业目标的追求和向往。通过进行职业价值观量表（舒伯）测评，我得到了我的职业价值观大体取向是：创造发明，智力激发以及成就满足。通过与九种的职业价值观比较，我发现我的职业价值观属于自我实现型，该类型特点为不考虑收入地位及他人的看法，尽力挖掘自己的潜力，并视此为有意义的生活，与其对应的职业有工程师、教师、科技工作者等。

3、职业能力

社会是最好的老师，职业能力高低决定了你不同的社会角色。我的职业能力通过两个方面进行检测。

一是工作定性测评：在各种科创活动里，我勇于创新，习惯用数据说话。每一个与我接触过的同学，对我都有较高的评价，认真的学习态度和严谨的科学思维得到其一致的高度好评。二是数据定量测评：测试结果中我的学习能力、数理能力为 10 分，空间判断能力、动手能力和察觉细节能力的得分均为 9 分。

综合上述结果说明我能快速地学习新知识，拥有较强的理性思维和逻辑分析能力，从事科技型的工作比较有利，比如工程师、科研人员等。

4、性格特征

充分认识自己的性格，全方位的把握自己，才能在学习、工作和生活中更好的发挥自己之长，弥补错误，纠正偏差、乃至缺陷。

在个性特征测评中，我选择的是被广泛运用的 MBTI 测评工具。通过其测评，我的性格类型为 INTJ——内向、直觉、思考、判断。这种类型的人有创意，善于创造体系，有很大的冲劲去实践理念和达到目标；能够很快地掌握事情发展的规律，从而想出长远的发展方向；一旦作出承诺，便会有条理地开展工作，直到完成为止。；怀疑精神，独立自主，有高水准的工作表现。而 INTJ 类型职业倾

向主要是能够运用智力创造好技术知识去构思分析和完成任务的职业，如科学家或技术领域、计算机技术人员以及法官律师等。

5、自我分析小结

根据以上四方面的一致性分析，我总结出了我的总体个性特点，并进行了优缺点对比分析。

优点	缺点
对自己要求严格，近乎完美	有时给自己定了不切实际的高标准，可能对自己和他人的期望过高
考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观的批判一切	批判性太强，将自己的想法强加于他人身上
高度重视知识，能够很快将获取的信息进行系统整合	易于过于理论化而不考虑实际情况，易受远景规划诱惑，难以具体落实
具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。	过分独立的个性和工作习惯，总是“拒绝”别人的参与和帮助

二、职业分析

1、家庭环境分析

我出生在一个普通家庭，虽不富裕但却非常和谐。父母从小喜欢尊重我自己的选择，对我未来没有太严格的要求，只是希望我能够有所作为。所以，我从小都处于一个相对宽松的家庭环境中，父母对我的各个方面都有正确的引导，不过分干涉我的选择，并且会支持我。我的家庭收入不高但相对较稳定。因此就家庭环境分析，我没有强有力的经济支持，但有宽松的选择环境，以及父母的支持。

2、学校环境分析

(略)

3、社会环境分析

根据人力资源和社会保障部的统计，2017年中国有765万应届高校毕业生就业，加上中职毕业生、初高中毕业不再升学的学生数量，需要就业的年轻人是1500万。高校毕业生就业困难重重，毕业生怎么进行职业选择就成为一个重要的难题。为缓解大学生就业的紧张局面，从今年开始中央和地方都出台了相应的扶持政策来帮助大学生就业、创业。然而就我们专业来说，飞动的就业方向固定，专业性强，此外开设飞行器动力工程专业的高校也较少，因而我们的竞争压力并不是特

别大。

4、职业环境分析为

1) 行业分析

我国航空发动机行业仍处朝阳期,基础工业和耐高温材料技术的落后,加上制度性的桎梏,航空发动机行业发展相对落后,中国航空发动机最高水平的“太行”发动机,其技术水平也严重落后于西方航空发动机。发展航空工业,提高航空发动机技术水平已经迫不及待。就在2016年中国航空发动机集团成立,我们的就业又多了一条去路,相信未来飞行器动力工程专业就业情况会越来越明朗。

2) 职业分析

随着我国大飞机工程和航空、航天、民航等事业的不断发展,对人才的需求更加强烈,同时我国飞行器动力行业已得到国家多项专项计划支持,未来飞行器动力工程专业将具有很好的发展前景。飞行器动力工程专业毕业生毕业后可以从事飞行器热机系统的理论研究、技术开发、总体论证、方案设计、航空发动机研制、设计、生产部门等,也可以去机场检查发动机或者航空修理厂维修发动机。以航发研究员为例,此职业至少需要研究生及以上学历,发展途径大多是从助理研究员到正式研究员,到副研究员再到研究员,当然也可以科研做到一定程度转型做管理。

3) 企业分析

就我们专业而言,毕业生去向大都是606等研究所或成飞沈飞之类的设计局,这些单位通常都是事业单位,发展前景自然不可限量。而且,就我所知,现在的研究所也都是企业化经营,所以工作内容和传统制造业的公司差不多,同时还多了一些航天特有的内容。当然,与你一同工作的同事也一定都是有着高学历、致力于航空报国的知识分子,员工素质有保障,工作氛围也是积极向上的。

4) 地域分析

除了航发总部位于一线城市,其他的研究所很多还处于偏远的中西部省份的二三线城市。这是因为以前很多军工单位都在三线城市,甚至很多单位在山区内无人知晓的地方,但现在的趋势应该还是逐步向发达地区迁移,并逐步放开改制成企业。即使如此,通常军工单位附近都配套有各种公共设施,所以完全不用担心日常生活。

5、职业分析小结

微观环境上,家庭的支持、学校的影响以及专业环境的有利条件,使我有足够的空间去发展自己的职业.宏观环境上,就业环境和就业行情虽然紧张,但飞行器动力工程专业人员社会需求量大,就业环境尚好.所以,总的来说目前的环境很适合我就航空发动机科研人员方向进行发展.

三、职业定位

针对自身的能力、专业、薪酬等进行综合考虑后,做了一个优势、劣势、机会、威胁的(SWOT)分析来再次确定。

SWOT 分析:

内部环境因素	外部环境因素
优势因素(strengths): 飞行器动力工程专业 学业成绩良, 英语过四级 动手操作能力强, 实践累计经验高 科学严谨的治学态度	机会因素(opportunities): 本专业待遇稳定, 具有很好的发展前景 国家鼓励发展, 航空起步发展 家庭对自己的选择的大力支持
劣势因素(weaknesses): 没有丰富的工作经验 追求完美、喜欢争强好胜、喜欢逞强, 做事有时缺乏稳重, 容易急躁;	威胁因素(threats): 家庭条件不足以提供继续深造学习的机会 要求学习的范围广, 专业性强, 对能力要求较高, 工作压力大

结论:

职业目标	将来从事航空发动机行业的科研人员
职业发展策略	进入 606 所一类的事业单位, 争取向一线城市发展
职业发展途径	走专家路线
具体路径	实习研究员——助理研究员——副研究员——研究员

四、计划实施

①职业目标

(一) 短期目标 (2018 年—2024 年)

1、总目标: 考研或保研、获得硕士学位、取得相应的能力证书、积累实践经验、进入研究所成为一名基层工作人员。

2、分目标:

学业能力: 1) 英语通过六级考试 2) 通过计算机二级考试 3) 获得学士和硕士学位证书

科创能力: 1) 参加校级节能减排大赛, 并进入国赛 2) 参加江苏省挑战杯大学生课外学术科技作品竞赛 3) 通过发明创造获得一项国家专利

(二) 中期目标 (2025 年—2035 年)

1、总目标: 做好本职工作, 并积极延伸自己的工作宽度, 成为所在研究所的副研究员。

2、分目标: (1) 成为合格的科技工作者, 升任至公司中高级岗位。(2) 保持知识的更新以及完善, 接触新的东西, 确定今后的方向。(3) 进一步扩展巩固自

己的人际关系。

（三）长期目标（2035年之后）

1、总目标：成为本行业中的研究所的高级研究员

2、分目标：（1）注重平衡家庭和事业，给予父母和孩子更多的关爱。（2）保持事业的稳健。

②职业目标实施计划

（一）短期目标实施计划（2018年—2024年）

大一下学期：参加全国英语六级考试，六级考试相比四级考试有很大的难度，所以要好好做准备，前期还要好好练习，保证通过。

大二上学期：参加全国计算机等级考试（二级），参加学校的计算机辅导班。

大二下学期：参加校级节能减排大赛，在此之前需要组织团队，准备答辩，争取拿到进入国赛资格。

大三上学期：大量阅读课外读物，对自己感兴趣的课题进行详细调研。

大三下学期：保研或者准备考研；可以在空闲时间里学习自己感兴趣的知识，多参加校园招聘会，熟悉未来就业方向；寻找暑期实践单位。

大四上学期：努力做好考研的准备工作；同时着手于毕业论文的选题以及材料准备。

大四下学期：参加考研初试和复试；制作自己的简历，尽可能通过实习单位和培训课程多接触社会；完成自己的毕业论文和答辩，顺利取得学士学位。

研究生期间：跟随导师做各种项目，进一步学习航空发动机的有关知识；能够在专业期刊上发表自己的论文；能够与职业目标单位签订合同，成为准员工。

（二）中期目标实施计划（2025年—2035年）

工作认真细心，得到领导和上级认可；成为副研究员，在工作上取得些许成就；同时获得本行业的相关证书，努力向上级单位发展。

（三）长期目标实施计划（2035年之后）

努力钻研学科知识，以实践为根基，将知识很好地运用到实践中去；获得一定的声望和成就；同时注重自己的人际交往，充分展现自我；无论学习、工作还是生活，都有一种正确的态度。

五、评估调整

1、评估的内容

1) 职业目标评估

假如一直无法实现目标，即目标职业对能力以及工作经验要求过高，可能所定的目标职业相对较高，那么我将适当降低目标；假如目标提前实现，或者有更好的条件和机遇来提升自己，这时所定的目标职业会相对较低，那么我将提升目标。

2) 职业路径评估

在毕业前，如果我发现自己不适合当科研人员，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。在工作初期，当出现自己无法胜任科研工作的情况，我就会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。在工作中期，如果我发现我无法担任团队领导或上级，那我会向自己上级同事讨教经验，并询问队员对自己的意见和看法，努力改善自己的人际关系。在工作后期，如果我发现自己并不适合在此研究所当高级研究员，那我会考虑提前退休，或者去创业，或者到新的单位就职。

3) 实施策略评估

如果我觉得自己不喜欢从事飞行器动力工作，我会选择转专业或考研换方向；如果在毕业前没有能够保研或者考研失败，我就去考公务员；如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择休息，等调整情绪后继续；如果长时间处于劳累和压力大的情况时，我会选择其他单位或换份工作；如果觉得所在单位没有发展前景，我会选择跳槽或自主创业。

4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择离职，等调理好身体后，再继续工作；如果家里发生重大变故，需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职；如果工作出现重大变化时，我会重新考虑是否继续工作还是选择其他工作。

2、评估的时间

一般情况下，我会在半年之内进行评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

主要时间点：1、本科毕业，如果没有能够考研成功，则实施备选方案，考公务员。2、晋升为副研究员，如果不能继续晋升，则跳槽至其他单位谋求更好的发展。3、长期目标完成之后，如果觉得没有发展前景，则利用自己十余年积累的经验、资金以及人脉，自主创业。