

西南林业大学



职业 生涯 规划 书

希望是无尽的梦



姓名：田锦军

性别：男

出生：1995年9月28日

政治面貌：团员

民族：白族

籍贯：云南省

指导教师：

院系：机械与交通学院

专业：车辆工程

电话：18487370589

电子邮箱：1396796898@qq.com

撰写时间：2015年04月23日

前言

作为一名当代大学生，要想在毕业当前，能够在日益激烈的社会找到一份好的而且适合自己的工作，有一个确定的目标和一份详细的计划是很重要的，不要使自己迷失在安逸的大学生活中，对自己的大学生活和人生进行职业规划是很有必要的。我自己也觉得有目标、有计划是对自己的未来负责。人生规划对于人的一生来说至关重要。生命无法再来一次，一个人也没有权力去选择自己的出身，但是个人生涯是可以改造的，我们人生的剧本是可以自己编写的。职业是跨越一个人一生的事业，规划职业其实也就是在规划自己的一生，认真规划，并加以实施，你的人生便会充实。但只会说华丽的言语是没用的，只有用实际行动才能取得成功。我相信一分耕耘，一份收获。我，期待收获的季节。天下没有免费的午餐，一个人，要想有所作为，必须拿出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影。

每个人心中都有一把小刀，雕刻着理想、信心、追求、抱负。每个人心中都有一睡森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。很多人都说，人生像一场戏。但我认为，真实的人生没有办法像演戏一样，戏演得不好可以重演，但真实的人生走歪了就不能“重演”。这就是我对自己的规划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛勤的汗水都是不可能实现的。美丽的花朵背后是枝叶的风霜雨露，参天大树的下面是纵横百错的根系，成功人士的背后是辛勤的汗水和多少个不眠夜.....

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对各家企业而言，如何体现“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对于每个人医护工作者而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。

每个人的一生都是有限的，在有限的时间里，所有人了都希望自己能够达到自己梦想的巅峰。

在每个人的生命发展的过程中，其发展过程都是独特而又丰富多彩的。一生的时间不可以重复，那么在不可重复的今生一定要为自己做好一份详尽的规划，并按照规划好的人生方向前行。

做好职业规划并不简单，它是一个很庞大的概念。它是在个人与组织的相结合下，对一个人整个人生的主观、客观分析，结合实际情况确定一个人的最佳发展方向与目标，并未实现这个目标做出的合理的行动方案。

人的一生大学时光也许就只有一次，如果没有把握住，将来自己一定会后悔。所以，为自己制作好职业规划，规划好目标。有了目标，才会有动力，有人动力，才能按照自己规划好的人生路轨行进。

目录

1 自我认知

1.1 职业生涯规划测评.....	2
1.2 360 度评估.....	3
1.3 自我认知小结.....	3

2 职业兴趣

2.1 兴趣总结.....	
2.2 兴趣调查.....	
2.3 职业能力.....	

3 职业认知

3.1 外部环境分析.....	
3.2 目标职业分析.....	
3.3 职业素质测评.....	
3.4 SWOT 分析.....	
3.5 职业认知小结.....	

4 职业规划设计

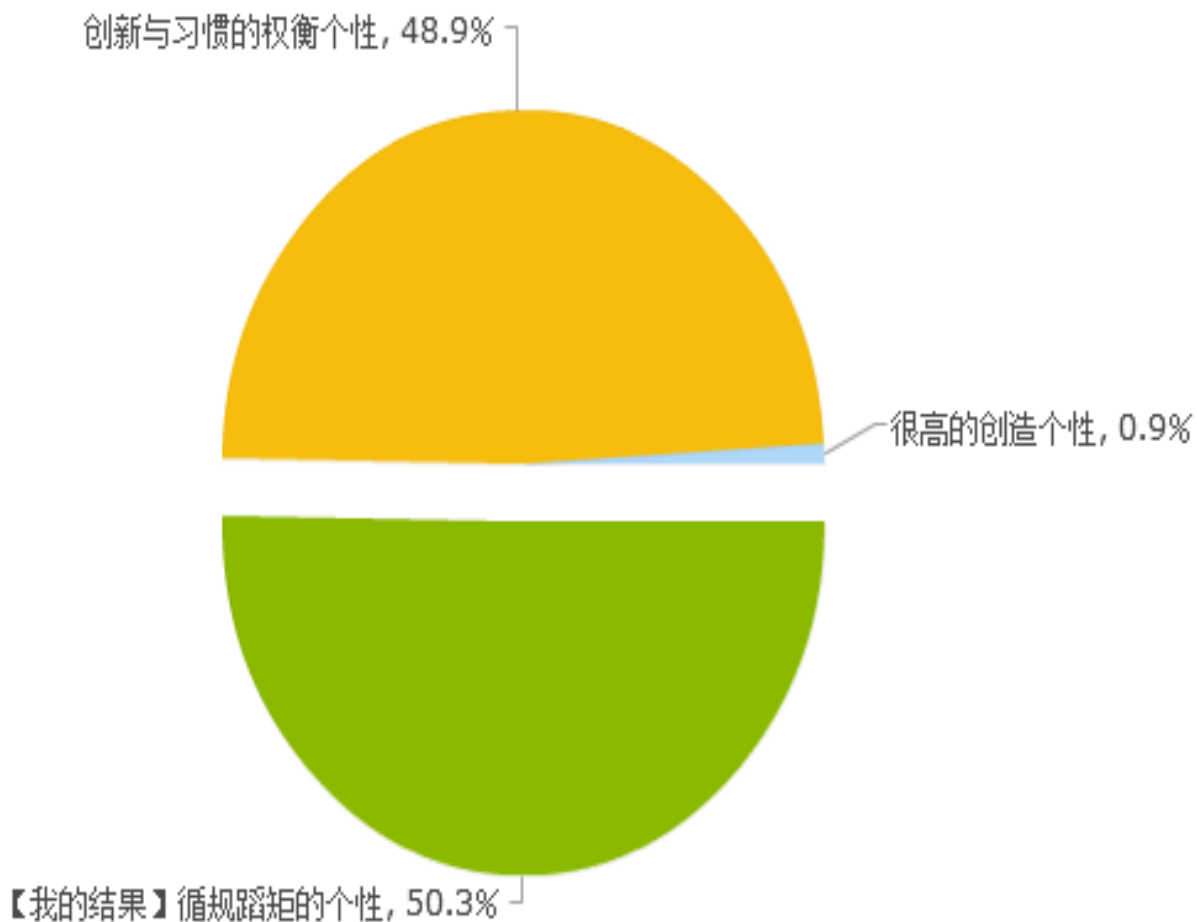
4.1 确定目标和路径.....	
4.2 制定行动计划.....	
4.3 动态分析调整.....	
4.4 备选规划方案.....	

5 结束语

一、 自我认知


1、 职业生涯规划测评

我属于循规蹈矩的人，做人总是有板有眼，一丝不苟。认为既然规章一经制订，必定有它存在的理由，人们最好还是遵守它，这样才能保证社会的正常秩序。适合从事对纪律性要求较高的职位，如会计、银行职员、军人，警察等职位，这些职位都要求严格遵守规章制度，与自己的个性十分协调。（测评报告）



2. 360 度评估

自我现状盘点 • 优势与劣势



优势

- ◆较强的学习、组织、协调能力
- ◆较强的语言与文字表达能力
- ◆沉着冷静的气质
- ◆极强的责任感

劣势

- ◆做事情想得太多，不果断
- ◆有计划，但实施不好，常常打乱
- ◆有时缺乏自信
- ◆采油专业知识匮乏

lailianzhou
<http://home.zhujajie.com/7455652/>

3 自我认知小结：

根据以上方面分析总结，我很大程度上认识自己，自己有很多的优点，但也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的工作，对自己的职业生涯做出合理的规划，可以让自己更加快脚步走向自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，自我认知，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

二， 职业兴趣



1, 兴趣调查

兴趣类型	特点	最热衷的事	最讨厌的事
现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
🤨 研究型	理性、精确，求知欲、思维力强	复杂的推理论证	游说别人
艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具
🤨 企业型	喜欢竞争，追求掌控感	在辩论中胜利，或组织、指导	复杂深奥的纯理论研究
🤨 常规型	有条理，循规蹈矩，脚踏实地	组织或整理繁冗的信息和资料	快速应对出其不意的变更

🤨 表示你最强的两类兴趣 🤨 表示你最弱的类兴趣

2, 兴趣总结

根据你最强的兴趣,可见**你的特点是:**

你很喜欢和观念打交道,对经营性事务也有兴趣,有领导团队的兴趣,做事很有条理和计划性,并且能够为自己的计划付出很多的努力直至达到目标。你思考问题很理性,用脑子办事,喜欢钻研方法,讲究革新,并希望这些革新能够推广开,产生实际的效果。你的行为和思考都偏重于研究和规划,你喜欢和别人讨论你的发现和研究成果。你具备高度分析问题的能力,注重逻辑,你在学习和工作中,经常会提出新的问题解决方案,同时善于深入浅出地说明复杂问题。善于组织辞令,有说服力,希望影响别人。做事谨慎但也喜欢变革,善于处理各种错综复杂的事情。独立,有主见,雄心勃勃,对人要求十分严格。精力充沛,行动积极,性格十分活跃。

适宜的成长环境: 企划、创意工作,要求严格的条理性思维和应变能力的活动,要求自律和灵活自主性。

喜欢的课程或活动: 研讨会、企业管理论坛、电脑科技发展、科技论坛等。

有兴趣的学科: 经济、工商管理、组织行为科学等。

喜欢的职业: 研发人员或主管、营销部经理等。

3, 职业能力

你比较擅长的 5 项技能:

人际适应 : 根据他人的表现,来调整自己的行为和表现

研发设计 : 根据对用户需求和产品要求的分析,进行设计

协商 : 遇到分歧时,召集相关人员,商量解决方法,达成共识

科学思维 : 利用科学的规则和方法(比如对比、分类、演绎、归纳等)解决问题

积极倾听 : 注意倾听他人说话,充分理解要点,适当提问,不随意打断

你最薄弱的 3 项技能:

工具选择 : 确定某项工作中所需的工具或设备的种类

数学思维 : 运用数学方法或者数学知识解决问题

资金管理 : 制定详细的资金预算,并在后期核算

三、职业认知

1、 外部环境分析

① 家庭环境分析

我家住在山区，都是农民，家里的情况不是很好，但家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴。家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。我的父母亲在家务农，所以经济收入不稳定。其实，我很庆幸自己可以生在农村，拥有这个幸福的家庭。小时候虽然家里穷，但是，却让我拥有了吃苦耐劳的精神，让我可以在生活中感受大自然的神奇，发现大自然独特的美。

② 学校环境分析

在学校，老师讲解了我不知道的知识，让我的理论知识更加的丰富，学校还让我们进行学科实习，社会实践，让我们把知识与实际相结合，让我们更好的运用知识。在课余时间，我可以利用图书馆丰富的图书资源，这些知识是书本上没有的，但是，却可以为我的实践提供很大的帮助。而且，学校的选修课程也比较多，可以让我学会更多的其他知识，使我的综合能力得到提升。学校从多方面为我们考虑，我们可以平衡自己的发展，还可以根据自己的情况从不同的方面锻炼自己。

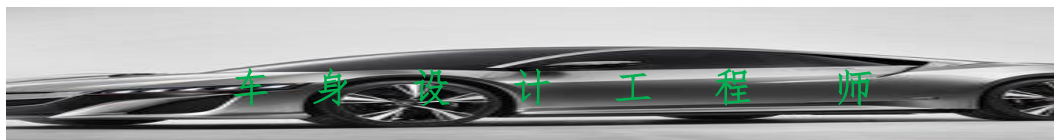
③ 社会环境分析

有能力的人到哪里都不愁找不到好工作，相反欠缺工作经验的年轻人，如果没有一个正确的职业规划、良好的求职动机、成熟的求职技巧，可能到哪都会遇到不少困难和挫折，所以给你一些求职过程中的共性建议：我个人强调不管是学习专业还是寻找工作，都有一个原则，就是热门的东西未必是适合你的东西，待遇好、工作轻松、环境好的岗位未必就是最有利于你发展的岗位，大可不必人家说什么好、拿钱多就往哪里钻，适合自己的发展，能学到东西是第一位的考虑因素！等到发展到一定的程度，待遇自然会好起来的。没学历可能只是暂时没有了做白领的敲门砖，并不代表就没有前途，学好一门技术，凭本事吃饭，日子过得并不比白领差啊！以于现在新时代的年轻人而言，找到工作其实并不难，难的是找到自己喜欢的工作。

2、 目标职业分析

① 目标职业名称

车身设计工程师



② 岗位说明

负责汽车车身结构及零部件的方案设计和发布，并绘制和改进车身及零部件的工程图；编制技术文件，提交车身及零部件的试制任务单，并配合车身及零部件的试制工作，解决试制过程中出现的问题；对试制的车身及零部件进行验收，同时根据开发的要求提出测试任务单；进行汽车使用情况调查，收集用户使用信息；制定车身及零部件的质量改进、技术升级、降低成本工作计化并实施。

③ 任职资格

本科以上学历，机械类专业，3年以上汽车主机厂工作经验。

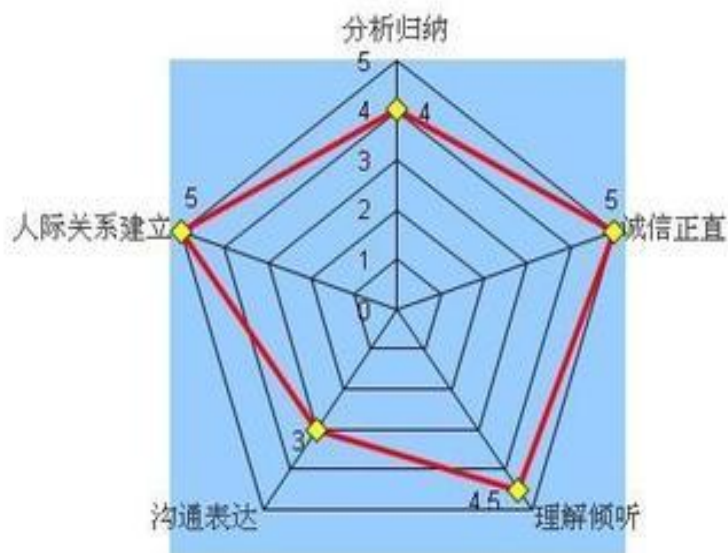
④ 工作条件

掌握车身设计和测试标准、国家相关法律、法规，掌握车身制造工艺，熟悉车身材料成型及加工工艺，精通车身制图，了解本专业技术发展方向，要有编写有关的技术标准的能力；具有独立设计和组织实施复杂技术工作的能力，能够熟练运用 CATIA，精通设计文件的发布流程；具有良好的沟通能力、团队合作精神、良好的职业道德、责任心和敬业精神。

⑤ 就业和发展前景

汽车行业是我国的新兴行业，据调查，车身、附件设计将是未来汽车行业发展的主流，所以车身结构工程师将会有很好的发展前景，待积累经验技术过硬后，可以向管理职位发展，如项目经理。

3、职业胜任力测评



- 你对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和未来。随时可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。
- 你崇尚和谐善意、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，愿意花费很多心思，结交各种各样的人，而不是做事。
- 你富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，你就会使自己适应他人的需要和期望。你倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。
- 你有丰富的想象力，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。你喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。你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。



4、 SWOT分析

我的优势(strength)及其使用：能够发现美和记录美，有此能力便可为设计提供动力和灵感

我的弱势(weakness)及其弥补：没有灵感将如同行尸走肉，无法正常工作，容易发怒；创造灵感，控制脾气。

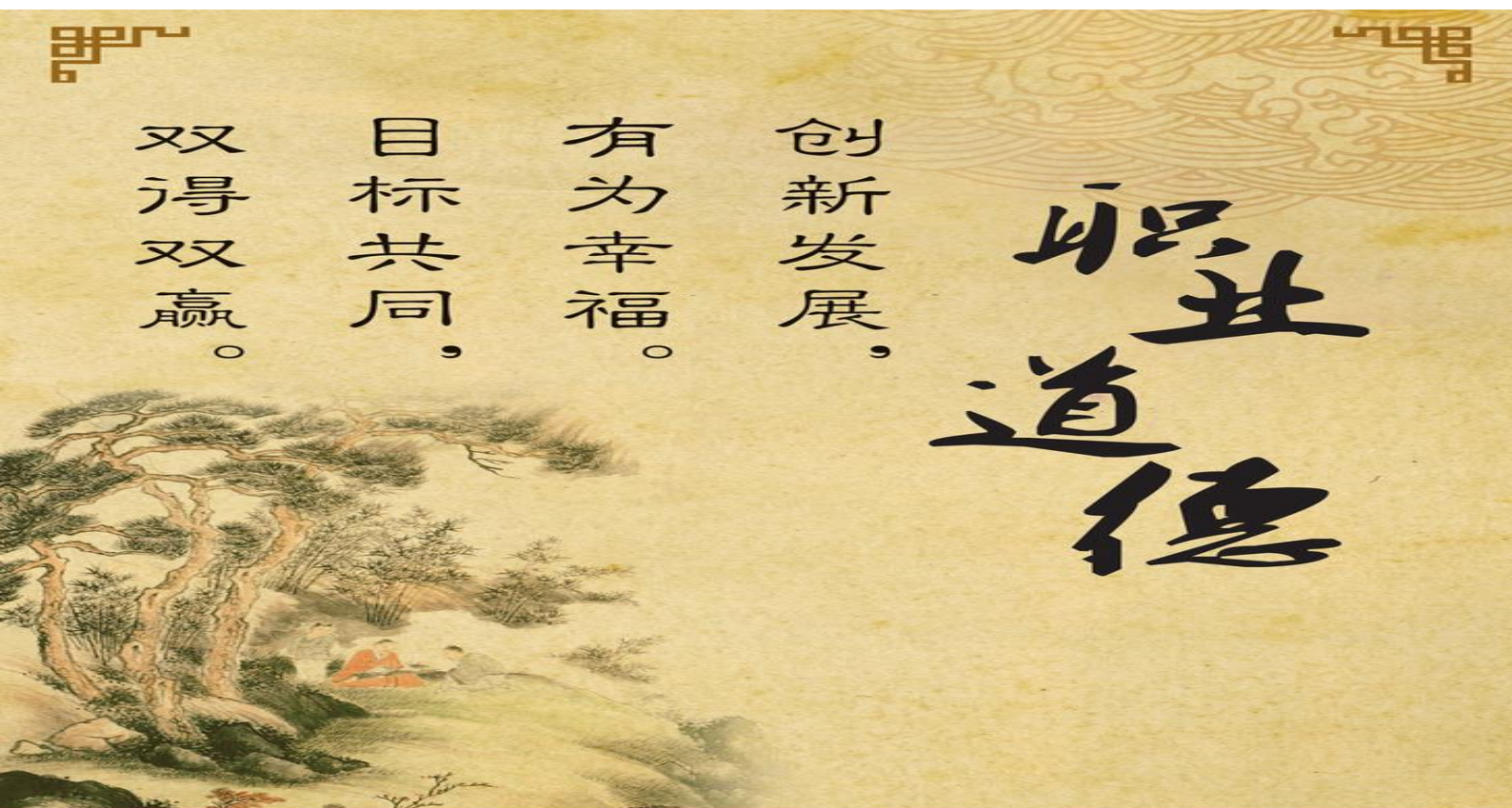
我的机会(opportunity)及其利用：学校开办职业规划课及讲座；好好学习开办课程，多去听讲座，努力思考职业道路。

我面临的威胁(threat)及其排除：面临挂科的威胁，不过我将认真努力学习，争取考高分。

<p>外部因素 </p> <p>内部因素 </p>	<p>外部机遇: <u>Opportunities</u></p> <p>O1: 是组织机构的外部因素, 具体包括: 新产品; 新市场; 新需求; 外国市场壁垒解除; 竞争对手失误等</p>	<p>外部挑战: <u>Threats</u></p> <p>T1: 也是组织机构的外部因素, 具体包括: 新的竞争对手; 替代产品增多; 市场紧缩; 行业政策变化; 经济衰退; 客户偏好改变; 突发事件等。</p>
<p>内部优势: <u>Strengths</u></p> <p>S1: 是组织机构的内部因素, 具体包括: 有利的竞争态势; 充足的财政来源; 良好的企业形象; 技术力量; 规模经济; 产品质量; 市场份额; 成本优势</p>	<p>优势-机遇: SO</p> <p>由于企业是一个整体, 并且由于竞争优势来源的广泛性, 所以, 在做优劣势分析时必须从整个价值链的每个环节上, 将企业与竞争对手做详细的对比。如产品是否新颖, 制造工艺是否复杂, 销售渠道是否畅通, 以及价格是否具有竞争性等。</p>	<p>优势-挑战: ST</p> <p>盗版替代品限定了公司产品的最高价, 替代品对公司不仅有威胁, 可能也带来机会。</p>
<p>内部劣势: <u>Weaknesses</u></p> <p>W1: 也是组织机构的内部因素, 具体包括: 设备老化; 管理混乱; 缺少关键技术; 研究开发落后; 资金短缺; 经营不善; 产品积压; 竞争力差等。</p>	<p>劣势-机遇: WO</p> <p>如果一个企业在某一方面或几个方面的优势正是该行业企业应具备的关键成功要素, 那么, 该企业的综合竞争优势也许就强一些。需要指出的是, 衡量一个企业及其产品是否具有竞争优势, 只能站在现有潜在用户角度上, 而不是站在企业的角度上。</p>	<p>劣势-挑战: WT</p> <p>企业必须分析, 替代品给公司的产品或服务带来的是灭顶之灾呢, 还是提供了更高的利润或价值; 购买者转而购买替代品的转移成本; 公司可以采取什么措施来降低成本或增加附加值来降低消费者购买盗版替代品的风险</p>

5、 职业认知小结

目前大学生做职业规划方面对接触社会较少,对职业环境了解得不够的透彻。在求职的过程中,存在盲目性,缺乏针对性。因此,清醒地认识职业环境,对大学生来讲是非常必要的。我们不能盲目的选择职业,也不能过分地挑剔职业,我们要学会把握时机,慎重选择。如今的计算机行业可谓机遇与危机并存,一方面企业为找不到合格的技术人员,企业发展受阻而发愁,另一方面大量的计算机专业的本科生找不到理想的工作,可见要想有所成就必须掌握出色的专业知识,知识决定自身的发展。



四. 职业生涯规划设计

1、 确定职业目标和路径

① 近期职业目标

学好专业知识，职业技能，参加各种考试，拿各种专业证书

② 中期职业目标

毕业后在汽车制造厂工作，从基础做起，努力考取车身设计工程师证

③ 长期职业目标

成为一名车身设计工程师，在厂里有一定的领导职务

④ 职业发展路径

从小事做起，由近及远，不怕困难

2、 制定行动计划

① 短期计划

要把专业学好、多做职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等。

② 中期计划

职场适应、三脉积累（知脉、人脉、钱脉）、岗位转换及升迁等。

③ 长期计划

1) 在工作之余，不断学习各方面的知识，提高自己的能力，增长各方面见识。

2) 努力工作，积极博取提升的机会。

3) 在工作，学习之外，坚持锻炼身体。

4) 汲取他人各种优点，不断提高自身的修养。

5) 不断发现自己的不足,并不大的予以改正。

6) 建立良好的交际网,秉承"君子之交淡如水"的人生座右铭。

3、动态反馈调整

评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划：

社会是不断变化的，而且是不断向前发展的，所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。如果我不能够按规划完成以上制定的计划的时候，我会有以下的发展路径：

大学毕业后，没有考上研究生，则：

- 1) 直接参加工作,累积资本,为日后出国深造打下经济基础.
- 2) 一方面可以在国内找工作.
- 3) 同样也可以在国外找工作.

4、备选职业规划方案

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。

我的备选职业规划方案：

如果经过我的努力，没能够进入理想的汽车制造厂，那么我将会用自己的学到的知识另谋出路，进入4S店当一名营销人员，只要能够养家糊口即可。

如果我在汽车制造厂中一直没有能够得到车身设计工程师，那么我将会辞职到一些高等职业院校担任教师，并且继续进修，取得更高的学位。

事情不会一成不变，我会对自己的规划进行适时的调整，并每半年做一次自我评估，按实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化，在大学三年认真学习，像蚂蚁般努力，过蝴蝶般的生活，为国家出好力，做好贡献，做最真实的自己，为梦想奋斗吧。



狼一般的坚韧

五. 结束语

这只是我现在对自己职业的规划，我是一切从实际出发考虑了各种因素，我相信它很符合自己，我也会按照上面写的一样努力去做，争取能够象自己现在规划的一样。当然这里面必定存在这一些不足之处，再今后我会不断的更新，但是这个大方向是不会变的。

梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程。我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的。成功，不相信眼泪，未来，要靠自己去打拼！大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天就可以到达，现在我们只需划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。

谢谢