

附件二：

我的职业生涯规划档案

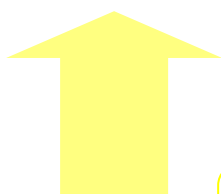
(20 年—20 年)



姓名：朱熹微



性别：女



学院：自动化学院



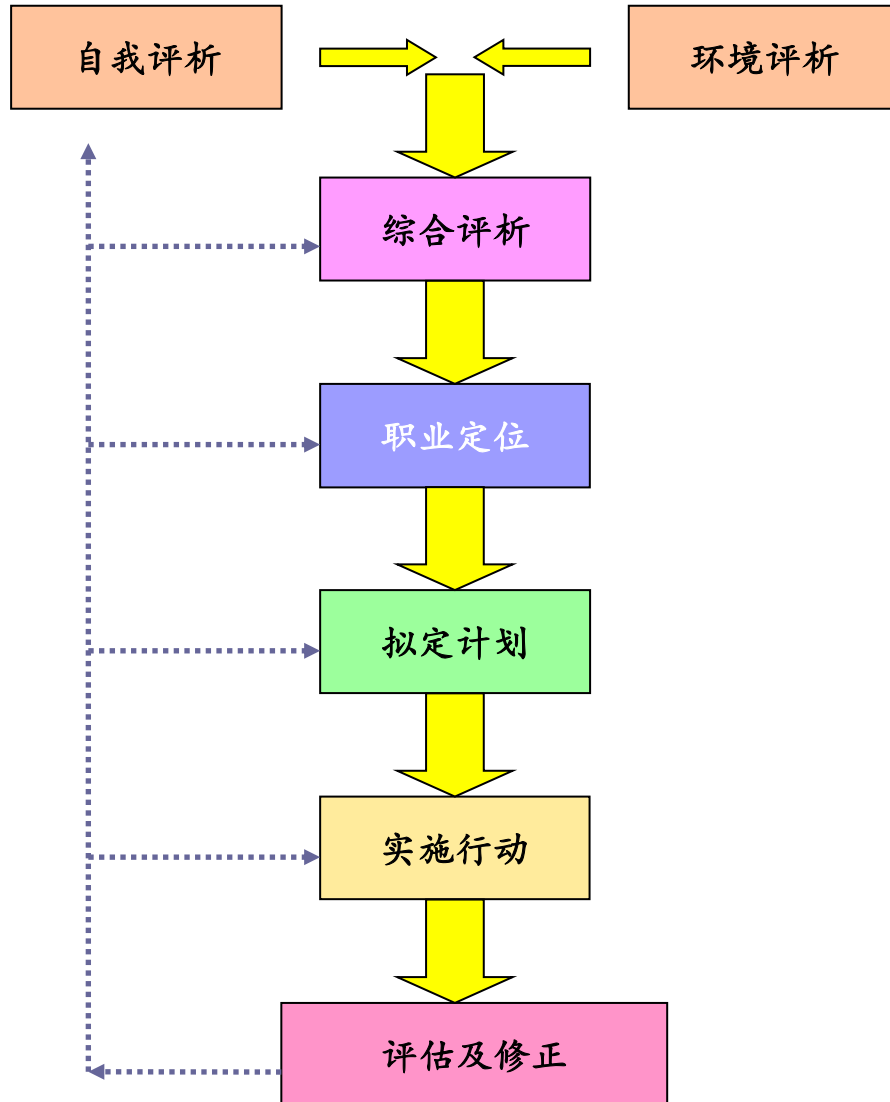
学号：203170608



专业班级：数控 172

(南京工程学院学生工作处制)

大学生职业生涯规划的抉择流程



I 自我评析篇

1、兴趣分析

☆根据“霍兰德职业兴趣类型”表对六种类型的描述及测试结果，我的霍兰德兴趣类型是：

_____ 社会型 (S) _____ 常规型 (C) _____ 艺术型 (A) _____

☆在“霍兰德职业兴趣类型”表中，符合我自身情况的描述有：

靠谱的助人者

你喜欢与人交往、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。同时，你喜欢按计划办事，细心、有条理，喜欢关注实际和细节情况，富有自我牺牲精神，

☆霍兰德类型建议考虑的职业

根据兴趣探索的结果，列出至少 10 种与你的霍兰德类型相对应（或近似）的职业，并标出每种职业的霍兰德代码

职业	霍兰德代码（3 个字母）
_____ 秘书 _____	_____ SCA _____
_____ 图书馆管理员 _____	_____ SCA _____
_____ 社会活动家 _____	_____ SEC _____
_____ 福利机构职员 _____	_____ SCE _____
_____ 部长助理 _____	_____ SCE _____
_____ 心理学家 _____	_____ IAS _____
_____ 实验心理学家 _____	_____ IAS _____
_____ 社会学家 _____	_____ SIA _____
_____ 心理咨询师 _____	_____ SIA _____
_____ 学校心理学家 _____	_____ SIA _____
_____ 大学或学院的系主任 _____	_____ SIA _____

注意：同时请参考你所做的其他兴趣练习。请思考：什么样的职业令你感兴趣？

_____ 工作时间规律，薪资稳定且能够支撑日常生活，甚至向上发展，工作环境安全、与同事上司之间相处和睦。 _____

2、能力分析

突出的知识技能	支持事件	运用在哪些类型的职业
检阅，资料搜索与整理	有效地搜索好活动所需的资料	秘书 活动负责人 助理
较好的条理性	能够有效地规划整理文件	
与人合作、相处的能力	在团队合作中相互配合以获得最优成果	
突出的自我管理技能	支持事件	运用在哪些类型的职业
自我反省管理	时常反省自己的不足并加以改进	教育工作者 助理、秘书等
自我认知能力	分得清自己的层次，不骄不躁，不卑不亢	
时间管理能力	分得清主次、做事的先后	
突出的可迁移技能	支持事件	运用在哪些类型的职业
反应力	对突发事件随机应变的能力	心理工作者 教育工作者
与人交流、沟通的能力	有利于团队合作	
对人的深入透析	选择合适的合作者	

3、价值观分析

我最重要的五项价值观	看重它的原因
1) 三观	是否能够与一个人深入交往的基本
2) 自律	自律者高效
3) 人机	物以类聚，人以群分
4) 善良	行善有无数个理由
5)	
我心中的桃花源 (我理想的职业必须能够满足我的下列需要)	
同事、上司之间相处和睦	
作息规律 (年终的忙碌可以接受)	

薪资稳定

4、360° 评估

我的优点：

自我评价：有爱心和责任心、做事认真，自我控制力较强，性格随和，善于与人相处。

家人评价：孝顺、听话、懂事。

老师评价：热爱集体、积极参与集体活动，学习努力。

同学评价：性格沉静，待人随和，乐于助人，有独立性。

自我认知小结：

我更关注外部环境对自己的影响，注重内心体验，喜欢独立思考，避免成为注意焦点。关注事物的整体和发展变化趋势，重视灵感和推理。重视自己和他人的感受，富有同情心，认为人情比原则更重要。我能灵活、能适应环境，喜欢宽松自由的生活方式，重视过程，喜欢有多种选择。

我的缺点：

自我评价：做事理想化，凭直觉对事物做出判断，追求完美，不重实际，做事想的多，缺乏决断。

家人评价：性格内向，做事较被动。

老师评价：应多锻炼组织、沟通能力。

同学评价：学习、生活中应加强条理性 and 规律性。

5.自我评析小结

请将前面分析中出现的职业进行分类

◎最值得关注的（在兴趣、性格探索中都出现过，结合技能和价值观分析后我最想探索的职业）：

注意：这些是你今后最有可能从事的职业，可以重点关注这些职业的细节，进一步考虑从事这些职业的可能性。

◎比较值得关注的（在兴趣、性格探索中出现过一次，结合技能和价值观分析后我想探索的职业）：

注意：这些是你今后有可能从事的职业，供你进一步探索。

◎可以关注的（根据你的兴趣和个性探索，符合一方面的情况却与另一方面的情况有冲突的职业）：

注意：值得考虑的是如果从事这些职业的话，你的内心能够得到满足吗？

◎其他职业（在兴趣、性格、技能和价值观分析中都未曾出现，但你感兴趣的职业）：

注意：你为什么会对它感兴趣？出于怎样的动机？想想你的目标和信念是否与这些工作匹配

II 环境评析篇

1、家庭与学校环境分析

家庭环境		学校环境	
优势	劣势	优势	劣势
外公从事自动化行业，能够作为我学习与就业的领导者，将他的知识经验授予我。	家庭条件一般，父母收入不高，受教育程度也不高。就业经历不丰富，难以给出适当的指引。	专业型强，专注于实践操作，专注于培养学生实践能力，就业率高。	二本学校，学习资源相对一本较少，顶尖教授老师较少。择业时难以得到足够的关注和认可。

2、经济环境与就业形势分析

我所了解的经济环境：

随着我国经济的不断发展，现代化工业的不断发展使电气自动化技术方面的人才市场有着相当大的潜力。尤其是广东地区，自动化生产技术不断提高，自动化产品不断普及，智能楼宇和智能家居的应用，智能交通的不断发展，为电气自动化技术专业提供了广阔的发展前景。

我所掌握的就业形势：

自动化专业。

一是属于信息产业。信息产业被人们誉为“朝阳产业”，发展快、需要人才多、待遇高，是当今科技发展的趋势所在。因此，作为信息产业中的重要一员，自动化专业同样有着光辉的前途。

二是自动化应用范围广。目前，几乎所有的工业部门都可以同自动控制挂上钩，现代化的农业、国防也都与自动化息息相关。三是本专业对于个人发展非常有利。本专业课程设置的覆盖面广，所学的东西与其他学科交叉甚多。这也与本专业的来历有关，自动化专业大部分源于计算机或者电子工程系的自动控制专业。

3、理想职业所属行业基本情况及就业方向

- 电厂(包括各个公司，工厂的配电室)
- 软件开发(特别是单片机或 EDA 等)
- PLC(大体是工控方向，搭建操作平台等)
- 各个矿山，或金属冶炼场所(进行自动化设备的维护，操作等)

4、我的职业清单

在学习完“工作世界探索”的内容后，结合自我评析小结，列出你的理想职业及希望继续探索的职业清单：

理想职业	从业人员能力与素质需求
1	

2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

注意：在这张表格中，你需要填写足够的职业供自己今后探索，但请精选至多 10 个职业，这些职业需要与你的自我特征（性格、兴趣、技能、价值观等）相匹配。

5、探索工作世界的方法



通过“工作世界探索”的学习，你认为对自己最为有效的收集职场信息的手段有：

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



III 职业定位 (决策) 篇

★SWOT 分析

<p>外部因素 </p> <p>内部因素 </p>	<p>外部机遇 (O)</p> <p>家人 评价:</p>	<p>外部挑战 (T)</p> <p>亲密 朋友评价:</p>
<p>内部优势 (S)</p> <p>兼 职上级 评价:</p>	<p>优势—机遇 (SO)</p>	<p>优势—挑战 (ST)</p>
<p>内部劣势 (W)</p> <p>自我 评价:</p>	<p>劣势—机遇 (WO)</p>	<p>劣势—挑战 (WT)</p>

IV 我的大学规划篇

结合对内、外环境的综合分析，为了能够实现四年后的职业理想，大学期间我对生活和学习的规划是：

	目标	时间表	具体计划安排
总体目标	培养学习潜力	大学四年	通过各种活动学习积累社会经验，为将来的工作打下基础
阶段性目标	夯实基础	大一	学好基础课及专业基础课，为将来的专业课，以及项目、课设等打下基础；过英语四六级；过计算机一级、二级C言语
	深入学习	大二	深入学习专业课
	准备考研	大三	提高专业知识水平，为毕业后工作提供资本，参加各项专业竞赛和科技活动，增加自我价值，参加实践或者实习项目，增加社会阅历。
	完成考研	大四	实习积累经验能给我提供更多的工作机会，在实习过程中体验社会，参加面试提升自我认知能力，锻炼自己的抗压能力，巩固已有的专业知识，找到合适自己的一份工作。

	目标	时间表	具体计划安排
总体目标	技术经验一流	研究生及以后	增加专业知识，提升社会工作经验
阶段性目标	顺利完成研究生学习	读研期间	做好导师给的任务，将技术类的专业学精，课余去参加企业实习，加强经验积累
	去大公司实习	读研结束后	在招聘会或招聘网上寻求与自己专业相投的百强公司，进入公司实习
	适应职场	工作第一年	去熟悉职场的人际关系，积累知识，人脉
	加薪	工作 2 到 4 年	在部门有一定地位，并且薪资能够翻
	升迁	工作 4 到 5 年	岗位能够升迁



专题一 生涯人物访谈

访谈对象一：

访谈对象基本情况：

姓名：梅岚 性别：女

毕业学校：南京师范大学 所学专业：中文系

现工作单位：南京市雨花台高级中学 工作年限：20 年

访谈过程掠影：

访谈体会:

访谈对象二:

访谈对象基本情况:

姓名：冯扬 性别：男
毕业学校：江苏大学 所学专业： 光电信息
现工作单位：南京某光电信息公司 工作年限：3 年

访谈过程掠影:

- 1、 问：您通过哪些途径方法找到这份工作的？目前的职位是什么？
答：我毕业时，就业环境不十分理想，实习期间和毕业后，也与多家单位有过接触，但最后找到这份工作，还是在一些求职网站上。比如大街网、猎聘网、前程无忧等 APP。目前的工作就是照明设计助理，做一些与此有关的程序设计等。
- 2、 问：对于这份工作，您感到最满意的是什么？最不满意的是什么？
答：最满意的是有很多自己的时间可以学习，最不满意的是不太自由。因为工作时间很长，但相对的工作任务并没有那么多。在公司时，工作任务完成了，便可以多学一些软件，多学一些技能，或是多看一些书。但并不能随意地离开公司回家。
- 3、 问：在这份工作中，通常每天都在那些工作？
答：每天通常是画图，说详细点就是看图、找素材、找资料、做设计，然后制定方案并汇报。尤其是构建一些三维模型图、立体图。
- 4、 问：这种职业需要什么样的技能和其他能力？对应聘者（特别是应届毕业生）有什么样的要求？需要哪些必备的职业资格证书？
答：需要相关软件的操作，CAD 画图、SU 以及 MAYA ，以及光学方面的建模计算软件，当然还有掌握 WORD、PPT 做 PPT 方案之类的，这些都是各行各业的基本，无论做的是什么工作，掌握并精通 office 都能够受益无穷。嗯。
- 5、 问：目前这一行业同类岗位的薪酬水平如何？
答： 1 年是 4000 左右，3 年以上 8000 左右，5 年以上，各个地方、各个公司都不同。除此之外，也要看从业时间以及工作经验，上下浮动。
- 6、 问：您怎样处理与同事、上司之间的人际关系？
答：做好自己的事就行。除此之外，如果可以，力所能及地帮助同事，无论是专业问题还是生活问题。
- 7、 问：基于您的现状，您对应届大学生的求职有什么建议吗？
答：在我求职的过程中，遇到过不少假公司，欺骗蒙蔽你，假装待遇

很高，工作时间很自由，但真正去了会发现根本不是这么回事。我觉得大学生在求职过程中要尤其注意这些可以情况。同时对自身有一个根本的了解。明白自己能做什么，不能做什么。切忌眼界过高于自身能力不仅难以找到合适的工作，甚至还会被骗被蒙蔽。

8、问：除了现在的主要工作之外，您还做过什么兼职吗？

答：有过的。我会在网上找一些小的网络任务。比如微信推送的制作，比如一些淘宝店要求的海报的 PS，比如一些英文翻译任务。以此赚取一些零钱。

访谈对象三：

访谈对象基本情况：

访谈过程掠影：

访谈体会：

V-1 大学规划评估与修正

亲爱的同学，又一年时光飞逝，过去的一年里，你对自己的大学规划及其完成情况做何评估？结合过去一年内、外环境的变化，你又将对自己的大学规划进行哪些修正？

1、评估“我的大学规划”：

1、近期职业目标：①通过大学英语六级和计算机二级考试；②取得 CAD 中级证书；③系统学习数控专业知识；④积极参加学校各项社团活动，锻炼自己交往沟通能力。

2、中期职业目标：

3、长期职业目标：

职业发展路径：

2、内、外部环境再评估：

3、修正“我的大学规划”