

大学生职业生涯规划书

学校：淮安信息学院

专业：电子信息工程

学号：71105007

姓名：陈小娇

目录

1. 前言	3 页
2. 自我盘点	4 页
2.1 兴趣爱好	4 页
2.2 优势与优点	4 页
2.3 劣势与缺点	4 页
2.4 生活中的成功经验与失败教训	4 页
2.5 职业取向分析测试	4 页
3. 分析现状	5 页
3.1 环境分析	5 页
3.2 职业分析	6 页
3.3 个人优劣分析	6 页
4. 未来职业规划	7 页
4.1 确定职业通路	7 页
4.2 未来人生职业总规划	8 页
4.3 短期目标规划	10 页
4.3.1 在校期间总的目标规划	10 页
4.3.2 三年阶段规划	11 页
5. 评估调整	12 页
6. 结束语	13 页

1. 前言

未来，掌握在自己手中；花开花又落，春去春又回。踏着时光车轮，我已走到 20 岁的年轮边界。驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

身处信息世界，作为一名电子信息专业的当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

水无点滴量的积累，难成江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。

由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己躁性较大，平日里总有些心急，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？

一书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

2. 自我盘点

2.1 兴趣爱好

业余爱好 读书、听音乐、看电影；

喜欢的歌曲 《我相信》。

喜欢的文学作品 《老人与海》；

喜欢的影视作品 《蚁族的奋斗》；

2. 2 优势与优点

学习成绩优秀，担任班干部，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

2. 3 劣势与缺点

目前的手头经济状况较为窘迫，长相不好。交际处事能力较差，过于执着偏固执，自大，思想上属保守派，缺乏冒险精神，做事较急躁。

2. 4 生活中的成功经验与失败教训

成功竞选成为班级团支书、系秘书部副部长，成功组织过团课并获年级组评选第一名，个人学习成绩名列前茅、综合积分为班级第一，工作中全班同学的悉心支持是我最大的财富。一位好朋友与我有误解而陌路，自己老是侃侃而谈，不能作为很好的聆听者，积极改进。

解决自我盘点中的劣势和缺点：

所谓江山易改，本性难移。外向并非全是缺点，很快能和陌生的朋友熟悉，但以后多加强聆听，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己更好的学会交际处事。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

2. 5 职业取向分析测试

为了进一步认清自我属于何种类型的社会人，初步确定个人今后未来数年内更适宜从事的工作岗位究竟是什么，我查找了多种测试工具，最终主要选择了霍兰德职业倾向测验量表，并对其中的相关内容进行了认真的测验，从而初步得

出了自己的未来职业取向。以下为测验结果：

心目中的理想职业(专业)：公务员、科技工作者、医生

感兴趣的活动排序：R型、I型 S型、C型、A型、E型

职业能力倾向测试：R(实际型)：木匠、农民、操作 X 光的技师、工程师、飞机机械师、鱼类和野生动物专家、自动化技师、机械工(车工、钳工等)、电工、无线电报务员、火车司机、长途公共汽车司机、机械制图员、修理机器、电器师。RIS：厨师、林务员、跳水员、潜水员、染色员、电器修理、眼镜制作、电工、纺织 机器装配工、服务员、装玻璃工人、发电厂工人、焊接工。表格所测本人适合的职业主要为：无线电修理工，电工。

综上所述，本人所适宜的未来职业倾向类型主要为工程技术类，即无线电服务、电工类。

3. 分析现状

3.1 环境分析：

1. 家庭环境分析：

我来自农村家庭，家里三个小孩，父亲一人养家，家里并不富裕，父母一直给我以关爱和生活上的支持与鼓励！爸妈对我的期望就是将来能够像大鹏鸟一样展翅飞翔！

2、学校环境分析：

1)学校：我现在就读的淮安信息职业技术学院是一所专科层次普通高等学校。学院设有汽车工程系、机电工程系、信管系、电子工程系、传媒艺术系、电气系、计算机与通信。学校自建校以来一直努力服务好更多的同学，让更多的学子学有所成。

2)专业：我学习的专业是电子信息工程技术，该专业的目标是培养具有一定的电子信息基础理论知识；熟练掌握电子信息工程技术的应用、电子信息设备的维护技术和电子信息产品研发技术的高级工程技术人才。

3、社会环境分析:

中国政治稳定,经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头,加入WTO后,会有大批的外国企业进入中国市场,中国的企业也将走出国门。目前社会对于通信类人才需要还是比较大的,特别是我国的通信技术还不是很先进的情况下,具有一定能力的高水平毕业生一定会得到企业的青睐。所以说在校加强通信方面的专业知识学习,会在就业时有一定的专业优势。

3.2 职业分析:

(1)行业分析(IT):二十一世纪进入信息时代,席卷全球的信息科技给人类的生产和生活方式带来了深刻的变革,信息产业已成为推动国家经济发展的主导产业之一,人们对电子产品的要求高,首先是产品的质量好,服务到位。所以在电器销售行业,取得消费者的信任是至关重要的,当今没有多少企业是在真正的做“服务”,从营销观念的角度出发,连市场营销的观念没有达到,当今电器产品营销服务人才的机会很多。

(2)职业分析(电子产品检测与营销):当今的消费者有关电子的消费知识在增长,挑选的余地也很大,仅仅能说会道、热情周到的服务已远远不能如早期一样获得消费者的信任。应该如何进行市场的开拓,培养重视的客户?所以,将专业知识与营销技巧结合,成为我的选择。

3.3 个人优劣分析:

优势因素(S)

- a、精力旺盛、热情
- b、性情平和、乐于助人
- c、忠诚、责任心很强

- d、富于创新精神；
- e、工作和生活井然有序

弱势因素(W)

- a、工作中过于讲究完美；
- b、有时因急于成功，做事急躁；
- c、过于重视上级对自己提出的意见。

4. 未来职业规划

4.1 确定职业通路

根据已确定的自己的职业发展领域，确定自己何时内部发展何时重新选择及发展通路。简单如下：

职业类型：管理型

典型特征：性格外向，喜欢独立思考，做事谨慎细致。职业选择时，主要注意力是工作的实际技术以及管理。希望将来提升到全面管理的位置。

成功标准：在本技术区达到较高位置，寻机找到适合自己的管理位置。

主要职业领域：工程技术、电类专业、行政管理、人力资源。

个人职业通路设计：一线操作员—技术维修技术员—助理工程师—工程师—高级工程师。在担任高级工程师两年后，如果本企业有行政职位积极争取，行政专员—行政助理—行政主管—行政经理—行政总监。如果本企业没有相应的岗位，则到其它企业，实现自己的梦想。

培训和准备：3年内取得助理工程师资格，7年内取得工程师资格，工程师后5年内成为高级工程师。在业余时间进修管理学知识。需要提高处理信息的能力，保持积极的心态。

4. 2 未来人生职业总规划

围绕可能的职业发展通路，本人特对未来五十年作初步规划如下：

2010——2013年 学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作好就业准备。

2012——2015年 熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成主要内容：

(1) 学历、知识结构：提升自身学历层次，从专科走向本科，途径：参加进修、自学或函授、夜大或脱产等；专业技能较熟练，达到助理工程师技术水平，途径：专业学习、培训，熟悉工作环境。

(2) 个人发展、人际关系：在这一时期，主要做好职业生涯的基础工作，与同事友好相处，获得领导认同，打好基础，职位升迁暂不考虑。途径：加强沟通，虚心求教。

(3) 婚姻家庭：暂不考虑，有缘份可顺其自然，不强求。

(4) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成较有规律的良好个人习惯，并参加体育活动，如跑步、打球等。途径：制定生活时间表，约束自己更好执行。

2015——2020年 稳步发展期：在此5年左右的时间里，努力奋斗，使自己在本单位、本岗位上业务精湛，并小有成就。

完成主要内容：

(1) 学历、知识结构：在原基础上进一步提升自身学历层次，达到本科或研究生水平，途径：参加进修、自学或函授、夜大或脱产等；较熟练掌握本专业

领域内的技术技能,达到工程师或高级工程师技术水平,并具有一定的管理经验,

途径:参加专业培训,加强学术交流。

(2) 个人发展、人际关系:在做好与同事友好相处的基础上,使自己逐步成为单位的技术骨干,并充分发挥自身技术优势,能在技术管理岗位上有所小成。

途径:大胆工作,敢于创新,充分利用网络、图书馆等条件不断学习新技术、新方法。

(3) 婚姻家庭:寻找另一半,注意品行、学历、家庭背景等因素,并结婚生子,购买住房,承担家庭责任,教育好下一代。

(4) 生活习惯、兴趣爱好:此阶段个人习惯的良好规律显得尤为重要,生活工作压力最大,必须调整好自身状态,以保证能更好地投入到事业发展中去,定时参加体育活动,以增强体质。途径:制定生活时间表,家庭成员督促执行

2020——2045年 事业有成期:此为职业生涯发展的黄金时期,应抓好这一阶段,使本人发展到个人事业的顶峰。

完成主要内容:

(1) 学历、知识结构:重点加强知识的更新,熟练掌握本专业领域技术技能,并成为技术权威,并具有较强的管理经验,途径:加强学术交流,虚心向年青人学习新技术。

(2) 个人发展、人际关系:成为单位的中流砥柱或中层领导,注意管理方法的学习总结,加强对年青人的指导帮助,带动新一代快速成长。

(3) 婚姻家庭:在工作时注意处理好家庭与工作关系,保证家庭和睦。

(4) 生活习惯、兴趣爱好:前些年养成的良好生活习惯将成为现阶段宝贵的一笔财富,注意继续保持。

2045——2050年 发挥余热期：此时已退休，若体力、精力还不错，可继续参加业余工作，为社会尽自己的一份力量，同时也为充实自己的老年生活，注意劳逸结合，千万不得过分劳累，时间视具体情况而定，但若有不适就提前停止工作，进入下一时期。

2050 年以后 颐养天年期：忙碌了一辈子，该多多休息了。在家可养花弄草，闲庭信步，外出游览祖国大好河山，儿孙膝下承欢，尽享天伦之乐。这时候，我终于可以慢慢回顾自己过去走过的路，有可能的话还可以写一部个人回忆录。无论在别人的眼中我的一生过得如何，我总可以很自豪地在回忆录的最后一页写上两个字：成功！

4. 3 短期目标规划

千里之行，始于足下。本人计划先从目前在校的三年短期规划作为自己职业生涯总规划的开始篇。希望能够走好第一步，为以后更长的路打下坚实基础

4.3.1 在校期间总的目标规划

思想政治及道德素质方面：树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自己的言、行、感受，争取早日通过审核，加入中国共产党。积极参加党团活动，“三学”活动 等。

社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动、下厂参观实习等工作。适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝

试设计开展学术创新、科技创新。

文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采。积极参加身体锻炼，校运动会。每周平均参加体育活动三次，每次半小时左右。

技能培训方面：为了后期踏入社会、参加工作时为自己积累一定的基本能力，并具有较为扎实而全面的专业基本技能，我要加强该方面的努力，力争做到：

(1) 大一上半学期参加英语三级(B)等级考试并通过；(2) 大二下半学期参加四级考试并力争通过；(3) 大三时期在技能培训方面注重于电子信息技术专业英语的学习、积累，参加无线电调试工(高级)、通信终端维修工等专业考工并通过。

学业方面：平时，无非常特殊情况绝不迟到、请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读职业方向类、专业类书籍和行政类别的书籍以及其它实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精，博采众长，又红且专。

4.3.2 三年阶段规划

大学一年级 试探期：初步了解职业，特别是自己未来可能从事的职业即自己所学专业——电子信息技术对口的职业，并通过参加选修课的形式学习文学艺术类课程，努力提高本人的人际沟通能力。多和师长们进行交流，多参加学校、院系组织的各种活动，以提高人际交流的技巧，丰富社会的阅历。

大学二年级 定向期：作好两手准备：（1）继续学习深造，专业方向为电子信息技术类，（2）就业，在有合适单位、岗位的情况下，可以考虑先工作。围绕这两个方面，本学年本人一方面做好自考的准备工作，了解与之相关的要求，做好迎考复习；同时注意提高自身的基本素质，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；开始尝试兼职、社会实践活动，在课余时间后从事与自己未来职业有关的专业类工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。

大学三年级分化、冲刺期：成功毕业并找工作为主要目标。注意提高求职技能、搜集就业信息。在平时的学习、研讨中，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性；学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，尝试和已经毕业的校友了解往年的求职情况，开始毕业前工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备；最后，预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。能够为自己的三年大学学习生涯交上一份令自己和所有关心我的人满意的完美答卷。

5. 评估调整：

规划是一个动态的过程，所以我将根据实施的情况及突发情况进行及时地评估与调整。

(1) 评估时间：正常情况下，每年年底评估调整一次。

(2) 评估内容：

a) 假如我一直不能成为一名优秀的电子技术人员，我将从事行政管理。

b) 假如我表现出色，取得良好业绩且为企业创造了丰厚利润却得不到提

拔，我将在自荐无果的情况下选择新的单位。

c) 假如家庭出现意外且不得不做出唯一选择时我将先选择家庭后选择事业。

6. 结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，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。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！