**我的职业生涯规划范文计划书**

职业生涯规划计划书  
XXX  
如果说人生是一次旅行，而规划则是一幅地图，它可以帮我们选择合理的路线，以最短的时间，走最少的弯路，达到目的地。  
人生是需要用心规划的，像预先计算好的框架，等待着你的星座运行，如期待改变我们的命运，首先要改变心的轨迹。  
一、自我分析  
A、性格分析  
下图是我的测试结果，从中可以得知我的性格类型为:照顾者型——值得信赖和依靠。  
?在性格各个方面的偏好清晰度如下图所示：  
下面是每个维度的简单解释：  
我的性格类型特点:  
我具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要你认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做你认为毫无意义的事情。?我务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢依据实际情况来考虑问  
题。你善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用。你对细节有很强的记忆力，如声音的音色或面部表情。?我与人交往时较为敏感，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并  
提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况下你有很强烈的情绪反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。  
?我做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿  
意承担责任，你依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分展现出自己客观的判断和敏锐的洞察力。?  
B、动力分析  
图中的分数是我的动力人群指数，表示与他人相比我在人群中的相对位置。如果我的影响愿望为70，则表明我比70%的人影响愿望高。一般而言75以上为高分，25至75为中分，25以下为低分。  
成功愿望：这个方面将告诉我们在面对工作时我们是否有积极主动，努力进取的心态。  
我的成功愿望一般。具体表现是：  
-做事有特定的目标和方向；愿意承担一定的责任。  
-面对新尝试时（比如组织同学的特别活动等），你往往会参照以前的经验和方法来进行。  
-对人和事的要求不高不低，这种“中庸”也让你和周围的人感到自在，而不至于压力太大。  
影响愿望：是引导或说服别人按照你的想法行事的愿望。  
我的影响愿望并不强。具体表现是：  
-不愿意影响或控制别人，认为每个人都有自己做事的方式，希望别人也不要干扰你的方法。  
-知足常乐，安于现状，没有权力之争的野心。  
-遇到争论时我可能不怎么表达自己的看法。让想法默默停留在心里。-善于倾听，能很好地去体会别人的意思。  
挫折承受：是指我们面对现在或将来可能遇到的挫折、困难和失败时常有的心态、情绪以及可能的举动。  
我的挫折承受力较低。具体表现是：  
-平时小心谨慎，生怕出错，容易受环境和压力的影响。  
-对于失败的可能性很敏感，但也总比别人更多更快地意识到潜在的风险。-事情之初就担心失败，常常会想到失败后的场景和心情。  
-很看重结果，尽量避开没把握的事情，能不做就不做。  
人际交往：是生活和工作中对人际关系的关注程度，喜欢并能很好地建立和保持良好的人际关系。  
我在人际交往动机上处于中等程度。具体表现是：  
-和别人打交道时感觉很自如，不拘束；具有一定察言观色的技巧。-愿意与人为善，乐意和他人合作。  
-不会涉入别人的事，和朋友保持适当的距离，坚持自己的空间。  
C、岗位特质  
?  
?  
?  
?  
?  
?需要在规范、传统、稳定的环境下工作，可以给他人提供服务或帮助。适合在责任清晰，有一定私人空间、人际关系和谐的氛围中工作。适合的工作要求细致、精确，能够发挥你出色的观察力和对细节的关注力。这份工作能够让我集中精力，关注一件事情或一个人，而不是平行开展多项工作。通过这样的工作,能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。适合按照标准化的工作流程和规范开展工作，事先没有准备就把你的工作  
展示给他人会给你带来较大压力。  
二、环境分析  
A、家庭环境  
父母都是教师，凡是经过我深思熟虑的事，他们都会支持我，并给我一定的指导。  
B、学校环境  
我所就读的大学是二本大学，也许在以后就业上有一定的阻碍，但是我一直相信，只要自己努力，什么都会实现的。  
C、社会环境  
现代社会，对于大学来讲已经是普及全国了，并且也将近饱和状态了，因此企业对于大学生的要求也大大提高了，对大学生的各方面的素质要求也  
提高了，因此想要在这种复杂的社会环境中生存下去，就必须要学更多的知识。  
三、职业分析  
就业分析  
我的专业是机械设计制造及其自动化专业，是机电一体化方向。毕业后可从事机电一体化产品的运行、调试、维护与管理工作;面向机电一体化产品生产企业，从事设备的制造、装配与调试工作;也可在机电设备制造企业从事机电产品设计与开发、企业与车间生产技术管理等工作。  
四、SWOT分析  
A、我的优势  
1.能将精力很好地集中在所需要关注的点上。  
2.工作热情、努力、认真，责任意识强，是值得信赖的一个人。  
3.通情达理、善解人意，能友好的与别人合作。  
4.做事情的时候会讲求实际效果，采用现实可行的方法。  
5.关注细节是强项，能够以现实的角度看问题，准确地把握事实。  
6.喜欢帮助别人，能为别人提供可靠的支持。  
7.很重视公司或组织的传统，并努力地去维护它。  
8.这种类型的人，大多数都具有出色的组织才能。  
9.愿意在传统的机构中工作，而且尽心、尽职、尽责。  
10.连续地工作、使用固定的程序做事、做相同的工作你也不会厌烦。  
11.尊重他人，不会轻易地挑战别人的地位和能力。  
12.有稳定平和的心态，淡泊名利。  
13.重视安全和保障，风险控制较好。  
B、我的不足  
1.过分关注细节和眼前之事，容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预  
见存在的其它可能性。  
2.容易陷入日常事务的细节之中从而导致没完没了的工作，从而过度劳累。  
当压力很大时，则会过度紧张，甚至产生消极情绪。  
3.不停地制订计划并保证完成，以至于经常需要花费过多的时间和投入过多  
的精力来完成工作。  
4.不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法。  
5.难以适应新境况，或者在不同的工作任务之间来回切换时会有困难。  
6.在紧张的工作环境里感到很受压抑。  
7.可能会低估自己的能力，难于坚决地维护自己的需要和利益。  
8.总是替别人着想，以至于让人感觉“关心过度”。  
9.如果自己得不到充分的重视和赞赏，可能会感到灰心丧气。  
10.对反对意见过于敏感。  
11.斗志不足，容易松懈，通常不愿付出过多的努力。  
12.缺乏挑战精神，对挫折的承受力不高。  
C、我的机会  
有关专家介绍说，近年来我国大型工业逐渐在复苏，社会对于精通现代机械设计与管理人才的需求正逐渐增大，像北京交通大机械与电子控制工程院的就业率近几年一直保持在90%以上，生一次就业的结构和地域都非常好。今后一段时间内，机械类人才仍会有较大需求，具有开发能力的数控人才将成为各企业争夺的目标，机械设计制造与加工机械专业人才近年供需比也很高。  
D、我的威胁  
学机械的女生相对较少，很多招聘会上有些招聘企业直接写出只招男生，认为机械这活挺累，女生吃不了苦，相对来说女生就业率较低。  
五、职业设计  
短期计划  
首先,在校要把英语六级过了，拿到计算机二级证，此外，和专业有关的证要拿到，比如CAD,UG，好好学习专业知识，力求掌握所学的东西。鉴于考虑到机械女生在就业上的诸多问题，有时间我还会考其他我喜欢的职业的证书，并为就业做准备。  
中期计划  
在学业结束后，去外面找跟专业相关的工作，利用3-4年左右的时间，经过不断的尝试努力和锻炼初步找到合适自身发展的工作环境、岗位，找到热情积极的工作状态，结交工作岗位上的好朋友，拓宽人际交往面。  
长期计划  
找到了能够实现自己人生价值的位置，在自己的热爱工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，兢兢业业地尽忠职守于自己的岗位，拥有很多莫逆之交，怀有感恩社会的情感去回报祖国人民的厚爱，并拥有一个幸福的家庭。  
结束语  
有计划固然好，但更重要的，是自己的努力，是在具体实践中取得成效。我始终相信一句话，未来，要靠自己去打拼。  
篇二：我的职业生涯规划计划书  
我的职业生涯规划计划书  
目录1.前言2.我的自白  
正文  
（一）自我认识1.我的兴趣及职业倾向2.我的性格3.我的职业价值观4.个人特质5.自我认识小结  
（二）认清环境，把握形势变化1.家庭环境2.学校环境3.社会环境  
4.职业环境  
（三）职业目标定位及其分析组合  
1.职业目标的确定2.职业目标的分解3.备选方案  
（四）评估调整1.评估调整的内容2.评估调整的时间3.评估调整的原则  
（五）总结  
1.前言  
优秀是一种习惯，那么懒惰也是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同，其他的东西基本都是后天形成的，是环境的影响和教育的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。我们有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。所以我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。让我们习惯性地去创造性思考，习惯性地去认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然。要会“装”，要持续的、不间断的“装”，装久了就成了真的了，就成了习惯了，比如准时到会，每次都按时到会，你装装看，你装30年看看，装的时间长了就形成了习惯。  
-----张路遥  
2.我的自白  
我是一个当代本科生.我性格外向、开朗、活泼，业余时间想交友、爱听音乐、外出散步、还有上网。喜欢看小说、散文。心中偶像是茅以升先生，因为他所建钱塘江大桥，迄今已74年，设计寿命50年，已经超期24年，且从未大修过，至今屹立不倒。是他让我感到认真的重要性。我有时认真像他，但有时不能坚持。平时与人友好相处，乐于助人，喜欢创新，动手能力强，做事认真、投入，有毅力、恒心。  
（一）自我认识  
1.我的兴趣及职业倾向  
根据霍兰德的兴趣理论，我是属于现实型。其具体为：  
愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。  
我的职业倾向为  
喜欢使用工具机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力或从事与物件机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。  
具体例如：  
技术性职业：计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工  
技能性职业：木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动  
2.我的性格  
根据MBTI性格理论，我属于是外向（E），直觉（N），情感（F），判断（J）。即ENFJ教育家型  
3.我的职业价值观  
在价值观拍卖中，我最注重的是健康与幸福，我认为一个人如果没有了健康即使他应有的再多也是“1”后面的零，再多还是0。而幸福是一个人一生所追求的最终目标，只要你自己感到了幸福，你的一生也就幸福了。当然家庭及物质保障都是不可或缺的，他们在人生中也扮演了极其重要的角色。  
4.个人特质  
我的特质有：认为人和感情关系是最重要的，而且很自然地去关心别人；具有自我批评的自然倾向；在自己对一种情况的感受的基础上做决定，而不是这种情况事实上如何；天生具有条理性；富有同情心和理解力，愿意培养和支持他人。  
5.自我认识小结  
我要正视自己的劣势，发扬自己的优势。让自己的优者更优，弱者得到不断的提升，在这个暑假中，我决心抽出专门的时间来练习我的英语。  
（二）认清环境，把握形势变化  
1.家庭环境  
我的家庭条件较好，身为家中长子，父母希望我能为小妹做出一个好的榜样。  
2.学校环境  
有“材料学”和“材料物理与化学”学科硕士点、“材料工程”学科工程硕士点及“材料科学与工程”一级学科博士点；由国家人事部授权设立了“材料科学与工程”博士后流动站；在“九五”和“十五”211工程建设中都承担了重点建设项目，都以全优通过了国家验收；“十五”中我院“材料物理与化学”学科被评为该学科七个国家重点学科之一；材料科学研究所以突出的研发业绩赢得“教育部发光材料与器件工程研究中心”的设置。  
3.社会环境  
1.行业分析：当前，我国材料产业总体发展水平仍与发达国家有较大差距，产业发展面临一些亟待解决的问题，主要表现在：新材料自主开发能力薄弱，大型材料企业创新动力不强，关键新材料保障能力不足;产学研用相互脱节，产业链条短，新材料推广应用困难，产业发展模式不完善;新材料产业缺乏统筹规划和政策引导，研发投入少且分散，基础管理工作比较薄弱。材料专业在中国发展空间比较大。  
2.职业分析:材料就业范围广。可从事众多的工作，可要却也可不要。从事新型材料技术人员前景较大。  
小结：材料科学的发展，对材料类人才的素质结构、能力结构和知识结构提出了更高的要求。在传统经济模式下，我国材料类人才基本上是按二级、三级专业领域来培养的，这类人才的特点是能在旧的经济  
模式下很快适应工作岗位，但存在专业面太窄的缺点，因此产生了一定的负面效应。其突出表现是材料研究与材料生产脱节，一方面具有明显的材料工程领域人才优势的材料生产企业的自主开发研究能力不强，产品的技术含量不高，市场竞争力不足；另一方面具有材料科学人才优势的科研院所和大专院校出了成果却难以转化为生产力。  
4.职业环境  
目前，我国企业正在进行大规模重组，产业结构、产品结构、工艺技术和装备水平正在发生重大变革与调整，企业发展越来越依靠自主创新能力，越来越需要国际竞争能力。面对这种形势，市场经济条件下的材料生产企业对人才的素质结构、能力结构和知识结构的要求也越来越高，企业需要的是既有较深的理论基础，能进行材料的深入研究与创新，又具有丰富的工程知识，能将成果尽快转化为生产力从而创造效益的材料科学与工程相结合的国际化、工程化和创新创业型人才。  
社会需求与材料类人才培养的关系  
（三）职业目标定位及其分解组合  
1.职业目标的确定  
综合第一部分（自我分析）和第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析：  
内部环境因素  
优势因素（S）：1.乐观，积极向上，乐于助人。  
2.不畏艰难，坚持不懈。  
3.适应性、容忍度、务实性。  
4.讲原则，待人诚恳，重事实。  
5.善于交际，人际关系好。  
弱势因素（W）：1.没有主见，做事不能独立完成。  
2.自我控制能力欠佳。  
外部环境因素  
机会因素（O）：1.国家政策扶持毕业生就业。  
2.材料行业具有较大发展前景和提升空间。  
3.金融危机消退，经济复苏。  
4.国家大力扶持新型材料企业。  
威胁因素（T）：1.现在大学生越来越多，就业压力大。  
2.企业对人才的要求越来越高  
3.自己学历不高。  
分析  
结论：职业目标——将来从事金属方面的技术员职业  
2.职业目标的分解与组合  
1、短期计划（1-5年）：  
（1）在校期间认真学好本专业开设的各门课程，多听、多看、多学、多练，做到学以致用，精益求精。  
（2）充分利用闲暇时间阅读课外读物，多读书，读好书，丰富知识，提高才干，增强自身修养，使自己知识更丰富、全面。  
（3）积极参加院系组织的各类活动及社会调查，努力完成好组织分配的工作，以提高自身动手动口能力。  
（4）参加计算机、英语、普通话等各种等级认定考试，努力使自己成为一专多能型人才。  
（5）从小事做起，从现在做起，培养对事物的统筹能力和坚强的心理素质，做到小事有计划，大事不慌乱。  
（6）参加工作后，积极向同事们学习经验技巧，努力钻研新知识、新技术，不断完善自己的专业技术知识。  
2、中期计划（5-10年）：  
在学习、完善专业技术的同时，师从多门，学习先进的企业管理经营理念，搞好人际关系，维持一定客户资源，为长期目标打下坚实基础。有较为稳定的工作，较为满意的收入，较为开心的生活。  
3、长期计划：  
学习中求稳定，创新中要发展。知已知彼，百战不殆，完善自己，了解市场，时机成熟后，便可开始自己的创业生涯了。  
3.备选方案  
在职业生涯发展变化与社会需求的变化中，与时俱进，灵活调整，不断修正、优化职业生涯规划，主动适应各种变化，积极发展职业生涯规划。职业生涯规划是一个动态的过程，我们应根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。如果第一年考研未能成功，我将直接出国，在外国学习更多知识，并将理论融入实际。待在外国硕士读完后，有能力再接着读，不行看情况回国或者在外国工作。  
（四）评估调整  
1.评估的内容  
职业目标评估。（是否需要重新选择职业？）  
职业路径评估。（是否需要调整发展方向？）  
实施策略评估。（是否需要改变行动策略？）  
其他因素评估。（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）  
2.评估时间  
在一般情况下，我定期（一年或半年）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。  
3.规划调整的原则：  
1.社会环境的变化  
2.身体，家庭经济状况以及机遇，意外情况。  
3.注意全方位发展，主张个人信仰不动摇。  
4.基本保持并超人生总目前进。  
5.注意与时消息，与时俱进。  
（五）总结  
人最大的悲哀，就是做了一辈子自己不喜爱的工作。人最大的失败，就是忙碌到死一事无成，还让后人看不到希望。没有规划的人生，就象是没有目标和计划的航行，燃料完了，陷在太平洋喊救命。花谢了还会开，人谁有来生？活不出个人样来，最对不起的是自己。人生就是一场竞赛。要学运动员，我有教练我怕谁！  
从需要、条件到“思想、行为、习惯、性格”，可以说应该具备的东西，我们都已经讲到，从人生发展的角度讲，我们已经具备了所有的“条件”，但是人生之  
路怎么走，就必须要进行“规划”。人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时侯，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的执着，一种坚忍不拔的追求。