

职业发展生涯规划(精选 9 篇)

当前，掌握先进制造技术的高技能人才严重短缺，已经成为制约我国经济和产业发展的最大瓶颈之一、我们高职院校的学生尤其是学习技术的，前景一片光明，但是怎么样才能成为一名高技能人才，我们应该怎么做是值得思考的。

一、我对银领与职业生涯的认识

所谓“银领”，就是既要能动脑，更要能动手，经过实践的锻炼，能够迅速成长的高技能人才。而“职业生涯设计”其实就是“人生战略设计”，是对自己成功的人生进行正确的规划。

二、自我认识

自我认识是职业生涯规划设计的基础，因此一定要全面、客观、深刻，决不回避自己的缺点和短处。在自我认识方面，“当局者迷、旁观者清”，我们可以参考家庭、同学、师长和其它专家的意见，力争对自己真正全面的认识。

1、我的优势

我的专业是模具设计与制造，是学院的特色专业。专业很好，我高考结束后对模具很感兴趣，所以才学模具。现在大一了。专业基础课开了，但专业课程还没有开，但我从专业基础课已经学到了很多。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。我想要学好专业课，首先要学好专业基础课，这一点我做到了，而且很精通。比如说《机械制图》是所有机械专业学生都要学习的课程，从我参观工厂的经历，我知道看懂图纸是第一步，要不然怎么去加工，怎么去生产，更不要说去设计了。我们的专业不光是学习理论知识，我们的重点可以说动手操作，即理论结合实践，更好的掌握自己的知识。

在实践中我的动手能力得到了锻炼，本来就是喜欢动手的人，现在是如鱼得水了！在实践中培养了我的认真负责精神，我的技能得到了培养。

1.2 我曾经做过什么。

我知道在大学期间仅仅学好专业知识是远远不够的，在我们人生关键的环节，能力的培养也是非常重要的。社会需要的不仅仅是光有技术的人，而是全面发展的人，这就使我认识到锻炼自己能力的重要性。在班级我是组织委员，在党建小组我是__的组织委员。作为一名学生干部，我学到的不是如何去做官，而学会了怎么与他人沟通，怎么与他人和谐相处。我的组织能力得到了培养，更重要的是使我认识了团队合作的重要性，总之学生干部的经历，对我的影响是很大的，这对我今后的影响是不可低估的。另外，我经常参加社会实践，虽然是学生，但我并不是在象牙塔，而是融入社会，可以说我对社会并不陌生，我的社会实践经与假期打工经历，使我对这个社会并不陌生。为我毕业后择业奠定了基础。

1.3 通过别人认识自我

我的学习成绩良好，这是老师与同学对我的评价。他们说我的自学能力强，的确，我自己也是这样认为的，在同学中做为优秀者，我想是值得骄傲的。他人是我的镜子，自己是看不清楚自己，所以在此我引用认识我和我比较熟悉的人对我的评价：动手能力强，接受新知识及运用知识的能力强。做人塌实，具有良好的服务意识和团队精神，时间观念好，责任感强等等。我是非常感谢他们的。

2、我的弱势：也就是我目前的不足或能力的欠缺。

2.1 性格的弱点。人无法避免与生俱来的弱点，我知道自己心太软，也就是优柔寡断吧，这是要命的啊，不能当机立断是使我很居丧的。另外，

我是那种杞人忧天型的人，我做完一件事情，在结果没有出来之前，我总是挂念，即使事情做的很完美，我还是有一些忧虑的。

2.2 我的社会经验相对其他同学还好，但是还是太少，我处理问题的能力不是太好。另外，我有时候看问题看不到本质，这可是致命的啊。

三、确定我的职业生涯发展目标

我知道生涯目标的设定，是职业生涯设计的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。

当前形势，掌握先进制造技术的高技能人才严重短缺，已经成为制约我国经济和产业发展的最大瓶颈之一、我是学习技术的学生，可以说我的机遇还好。

我毕业后可以说就是学院培养的具备开发与设计模具能力的高技能人才，但是，我羽翼未丰满，也就是我的技能还不扎实，没有足够的经验。因此，我的短期目标是刚毕业两年内从一线工人做起，我想做一名模具钳工。我的中期目标是积累了一定经验以后做模具设计与开发人员。再往后是模具设计师甚至模具设计与开发部门的技术总管。由于我现在是在校高职学生，而社会变化风云莫测，机遇与健康是我无法预知的，因此，我只有短期和中期的人生目标，至于长远的人生目标只有当我的短中期目标实现后再说。

四、我现在该怎么做

现在我自己有了比较清醒的认识，加之我的短期目标和中期目标已经确定，接下来我该为目标而奋斗了。

我现在是大学二年级的学生，我已经过了打文化基础的阶段了。现在是学习专业基础知识阶段。我想一个学生只有清楚的知道自己该学什么，

才能为之努力。我力求学习好以下学校规定的专业基础知识：《机械设计基础》、《液压与气动》、《公差》，《工程材料与热加工》、《电子与电工基础》、《机械制图》等等，我想只有学好专业基础知识才能去学好专业课，因此专业基础要打牢。至于专业知识，我们下学期就开课了，可以说只有熟练掌握专业知识，我们才能在今后的工作中胜任。我既然已经制定了我的短中期人生目标，我想在接下来的日子里，我会努力的学好专业知识的。但还不够，我还会借图书馆的技术书籍看，一来可以更好的掌握掌握专业知识，二来可以拓宽我的视野。

我们毕业以后是高技能人才，即是“银领”因此我们的技能培养是关键，这一点我一直以来都很重视。学院已经给我们提供了锻炼的机会，我们学院里有实习基地，在基地里有各种现代化的数控，如加工中心、数控铣、线切割、电火花、数控车床等。我们有机会去实习。作为模具系的学生，学校对我们的要求就是要拿到加工中心或数控铣中级证书、线切割或电火花证书以及中级模具钳工证书等。我们有钳工实习、热加工实习、CAD实训等。我说过我的短期目标是做一名模具钳工，因此，在钳工实习中我是格外认真的。其实，我在每个实习中都是非常认真的，学到技术是我走出学院参加工作的保证，也只有掌握技能才能成为真正意义上的高技能人才。

知识与技能的准备只是一个方面，能力的培养也是很重要的。怎么样和同学和谐相处，怎么才能锻炼团队精神很重要。能否处理好与老师、同学之间的关系是我现在努力培养的。我想这些在以后的工作中是很重要的。因此，我很活跃，我是班级的组织委员，同时有时党建小组 04G的组织委员，我经常参加系里举行的活动，我想我的能力会在参加活动中得到锻炼的。

一、前言

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

有道是：“凡事预则立，不预则废”千真万确。对自己要做的或是将要做的事没有任何准备就是在为失败做准备！

一直以来自己有一个习惯就是在做任何事情之前，都会考虑一下，有一个小小的计划，当然这并不是预不预的问题，只是我的一个习惯。在当前大学生所面对的就业压力十分的大，特别是我们大专生！我们如何在以后严峻的就业形式面前做的更好，在以后应聘时从众多的应聘者中脱影而出？我们以后到底做些什么？我们以后往那些方面发展？我们所以我们有必要提前规划我们的未来，为我们以后的发展做好规划，也就是我们的职业生涯设计！

二、自我分析

1、我的性格：

我的优点是个性乐观积极，凡事都能想的开，性格随和，待人友善，为人诚恳，严谨细心，富有责任感，有一定的进取心和很强的好奇心，常常要对未知的事物追根究底，善于思考发现，善于钻研，逻辑思维比较强，喜爱团队合作，综合分析能力好，做事考虑全面，力求公平和效率。缺点是性格略微内向敏感，做事没有主见，有时比较散漫自

由，喜欢抱怨，做事时总有很多顾虑，不敢着手尝试，不善长与人沟通交流，与他人相处时局促不安，不知道该说什么，跟陌生人相处是总是不能很融洽，口才不好，在公共场合下发表言论时感觉很紧张，不敢大胆表达出自己的想法，写作能力不够强，不敢冒险，耐性不够好，做事时常是三分钟热度，毅力意志不强，没有经过什么磨练考验，不具备顽强拼搏的勇气。但是我懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。待人真诚，很体贴别人，喜欢帮助别人。有时还会发一些小孩子脾气。

2、我的兴趣：

我平时喜欢看书，尤其小说一类的故事性较强的书；我还喜欢听音乐，对流行类和古典中国民乐兴趣浓厚；喜欢旅行，喜欢游览一些美丽的风景；上网冲浪也是我的爱好；我也喜爱看电影，对其有较广泛的涉猎。

3、我的价值观：

4、我的能力：

专业技能：自动化，电子电路，自动控制，英语（能达到四级水平），计算机（能达到二级水平）。

其他技能：有一定的团队合作能力，组织策划能力，创新能力，有很强的学习思考能力，比如自学文字编排，封面设计等。

5、自我潜能：

（1）我的个人能力在能力上我自知自身能力还是比较欠缺的，可能与师兄、师姐有差距，但是通过大学近一年的学习生活与锻炼，我认为我的社会交际能力比较强，具有一定的组织领导能力，实践能力较强。具有较好的计算机控制能力和文字编排能力。

(2) 我的相关经历我相信我在大一里面，在社会实践方面还是比较强的，我利用周末时间打零工；在今年寒假，在一家超市做营业员；五一期间参加容声冰箱的促销。同时也为同学提供过一些实践机会。在学校里面，我积极参加学校活动，现在是校学生会秘书组干事

(3) 相关知识我们现在大一没有开设专业课，但我通过自我学习，对专业知识有一定的了解，同时，对电子电路的知识进行学习。在基本的课程上，我认真学习英语，并报考了英语四级考试，但是口语较差。

(4) 个人品质在个人品质方面，我的道德还是可以的，拥有强烈的同情心，自己也没有不好的个人习惯。同时，会比较考虑他人感受。

(5) 人生格言知识成就命运，梦想铸造未来！

总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自己可以的，我一直对自己有很强的自信心，相信自己在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础上的。

6、自己的职业性向

前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种研究型的职业性向。因为通过前面的自我认识，我认为自己在语言表达、思维能力上还是可以的，我所学习的专业是自动化，这与研究性的职业倾向比较接近。

三、社会环境分析

1、一般社会环境: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。

2、特殊社会环境：（将要从事的职业行业的环境。）

四、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：要认证规划好大学怎么过，人生有什么计划。

同学：有较强的工作能力，聪明。

如果你不知道你自己今后要到哪儿去，通常你哪儿也去不了。哈弗大学对大学毕业生进入职场的收入变化进行了长期研究，83%的人对职业发展没有设定过目标；14%的人对职业发展有清晰的目标，他们的工资是前者的3倍；3%的人对职业发展有清晰的目标，并记录了下来，他们的收入是第一类人工资收入的10倍。可见，有清晰明确的目标，对以后的人生是多么的重要。以下是我的职业生涯规划书。

（一）个人基本特征

生活中的我，是一个性格乐观的人，不喜欢接受规范，也不想被约束，对有兴趣的事很入迷。我喜欢紧张，所以我每天的活动都会排得满满的。我喜欢交朋友并乐于倾听他们的事情，我对人热情、友善、有爱心更有耐心，很难拒绝有求于自己的人，更不会直接向别人表达自己不满的情绪。我对艺术有着浓厚的兴趣，从小热爱绘画。我的穿着打扮会显得非常有创意，每天的风格都会不一样，不在乎别人的意见。我的爱好广泛，外向，友好，喜欢置身于人群当中，善于用话语抓住人们的注意力。

（二）性格特征

通过测试，显示我的性格类型是：公关型，天下没有不可能的事

（三）职业兴趣

根据霍兰德模型，我属于社会型、常规型。

我非常希望获得有充分保障的工作（包括拥有良好的工作条件），比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作环境轻松，人际友好，能与不同特点的人一起工作，避免冲突和矛盾。

我希望的工作是充满乐趣，可以自由发挥灵感和创造力。可以创造新的想法、产品、我喜欢帮助别人，然后看到计划变为现实。我不是很喜欢工作处理太多的重复性、程序性、常规性、琐碎的事物。我乐衷的活动或课程：财经类、文秘类。

（三）职业价值观

支持满足 3、2

赞誉赏识 2、0

工作条件 8、8

注重关系 5、3

崇尚独立 6、5

追求成就 6、7

246810

我最突出的职业价值观是工作条件、追求成就。

和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作是：

- 1、内容丰富，在工作的时间里有充实的工作可做；
- 2、有保障的，稳定的；
- 3、能够有比较丰富的工作内容，而不是简单重复劳动；
- 4、拥有一个自由、舒适的环境；
- 5、有固定的较长假期，可以保证定期的休闲娱乐活动；

追求成就：希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

把“追求成就”视为自己重要的职业价值观的你，希望在工作中：

- 1、能够比较充分地展示自己的独特之处；
- 2、能够充分感受自己完成任务后的成就体验；
- 3、能够提供自我提升与发展的空间与机会；
- 4、通过自己的努力付出，得到应有的成果。

一、自我分析

1、家庭环境：我来自__，我家共有__人，__和我。兄弟姐妹__父母都在家务农，虽然父母文化程度不高，但尽力为我们姐仨能好好学习创造

生的例子，让我明白做人的道理。

2、自我评价：

(1)我的气质：粘液质：感情不易外露，深沉含蓄；不大容易发脾气，对人平和；动作缓慢，具有坚韧精神。工作认真，有始有终；工作安排井井有条，不做没把握的事，容易被人信任。能长时间地从事一项工作，长时间地保持一种姿势。

(2)我的职业兴趣：在我的霍兰德职业性向测试报告中，职业兴趣前三项是现实型，常规型，社会型。我比较喜欢食品营养与保健及会计。

(3)我的意志力：我做事很有耐力，我认定的事就会努力去完成，不抛弃，不放弃，始终相信，只要努力就能成功。

(4)我的亲和力：我成绩优秀，待人诚实守信，对朋友以诚相待，有很广很好的交友圈，受人欢迎。如果我从事工作了，相信我同样会被上司同事赏识吧。

(5)我应付困境的能力：我做事沉稳、果断，能很好的应付一些突发事件，适应能力超强，能面对现实，敢于迎接命运挑战。

(6)我的竞争素质：遇强则强，我很认真的对待我的竞争对手，在我看来，竞争是我人生的加油站，每一次的竞争会带给我不同的收获，为以后做着点滴的积累，使我一天天壮大。

(7)我的成功雄心：我坚持“有多少做多少”的哲学，是实用主义者。近期，我要通过自己的努力，通过国家英语四六级考试；学好自己的专业课，并且在近几年内尽力考过至少一门的相关自考科目，拿到中级会计证证书。远期，我要拿到注册会计师证书，想自己能在商业领域取得成就。

我的心理适应性：我的心理适应能力较强，遇事沉着冷静，不论遇到多大事，心里不会太紧张。

(9) 我的时间管理能力：除了上课，我用一部分时间去打工，体验社会，一部分时间复习所学知识，偶尔参加学校的社团活动，把时间安排的充实，有趣不拖拖拉拉，善于合理分配时间。

3、同学、朋友对我的评价：善于交际，在自己的圈子威望好，沉稳可靠，细心、有耐心，涉足广泛，有想法，自娱自乐的精神，适合做白领、医生。有时太过注重别人的看法，不善言语表达，爱幻想，不够幽默。

4、家长老师对我的评价：聪明，好学，有礼貌，有思想，细心，做事掌握分寸，适合做老师。

3、我的优势和劣势

优势：性格外向，做事认真、仔细，踏实，待人友善，充满自信，善于思考，交际圈广，做事利索。

劣势：作为一个专科生，在社会中没地位，将来毕业后找工作很难。所以我不能满足于现状，必须要有一颗不断向前的心，只有不断去提升自己的文凭，才能不断完善自己。做事没有分辨是非的能力，总是同情心泛滥。

二、完善自我的方法和途径

1、短期目标的具体实施方案：我现正就读与大学一年级，我的大学计划分为三个阶段：

(1) 大一第一学期适应大学生活。我已完成。

大一第二学期至大三第一学期都主要以掌握专业知识，掌握计算机基本操作要求完成各科学习并力求做优，多参加活动，提高沟通能力，考过相关的自考科目，考下会计助理。

(3) 大三第二学期准备好实习计划。

2、中期目标的具体实施计划：

(1) 首先学好大学三年，其次完成中期目标找到工作，然后努力工作，积极进取，多多向别人请教，工作得到别人的认可。计划参加更多的社会工作，走本职工作外，增长社会见识，丰富自己的阅历，提高自己的社会适应能力，全面提高自身的综合素质。

(2) 生活上：调整好心态，平静快乐的面对生活，接受挑战，不可被自己打败。做好计划，循序渐进的让自己天天有进步。

(3) 社会实践上：计划去各相关的部门实习，增长社会见识，丰富自己的阅历，提高自己的社会适应能力，全面提高自身的综合素质。

4、结语

此上就是我的职业生涯规划了，我已经在社会的大形势下对于现状有一个比较清醒的认识，并为自己定了一个符合自身状况的学习、工作计划，或许这个计划随着我个人阅历的增长会有所变化。但是我知道无论如何这条路并不好走，也许会有许多伴着眼泪的坎坷。但是我相信我是正确的，我会一直走下去，我会通过奋斗到达胜利的彼岸。因为在职业场上重要的是你如何对待你自己的工作而不是你做的是什么工作。

我的未来不是梦！我一直认为“未来尽在掌握”是要有规划做前提的。有一份职业生涯规划，对我的人生有莫大的帮助，毕竟把人生掌握在自己手里比随遇而安好的多。经过一番斟酌，我决定将我今后的职业生涯规划

起的作用仅是鞭策我向自己的理想加快脚步，换言之，它是一种催化动力的添加剂。虽然这两个“仅”字听来有些微不足道，但它包括了职场生涯中的两个重要元素：目标和动力。在拥有能力及动力的前提下为自己的目标拟订职业生涯规划是不可或缺的前提！

当我在确定目标之前，我做了一番自我盘点。用“不妄自菲薄，不随意浮夸”的态度看待自己，清楚地知道自己在社会中所扮演的角色，以及自己的优势和劣势。

优势盘点：口齿伶俐，能说会道，做事绝不拖拉。考虑事情详尽周全。在学校曾担任广播站主播及主策划员。擅长文科，大专文化和文字基础非常扎实。学习中有种不完事不罢手、不完美不结束，锲而不舍的态度和精神。好强的性格形成了我越挫越勇的学习态度。对待困难决不服输，挑战自我的个性非常明显，当然这些是在自己所及的能力之内，从不要嘴上功夫，而是用实际行动证明一切！

劣势盘点：感性化，稍微欠缺理性思考，很执白，心直口快，不会拐弯抹角。好强的性格同时也常常导致我急功近利，做事情太过要求完美。

我的社会角色是大专院校二年级学生，待考的职业资格证书有英语四/六级和 **PHOTOSHOP** 师认证，这些对我实现职业目标有着非比寻常的意义，人活在这个世界上是学无止境的，如果有机会，今后还要进行各个方面，对专业有帮助的强化。我的性格：开朗、活泼、外向型且极度好强。兴趣爱好很广泛：音乐、唱歌、跳舞、书法、写作、绘画、艺术设计，在社会上喜欢与各种不同的人打交道，这样的兴趣爱好使我愿意做的事情很趋向挑战化，超越化。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/218064060142007021>