# 我的职业生涯规划书

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-05-07

*第一篇：我的职业生涯规划书职业生涯规划一、自我分析1.我的职业价值观（进行过职业价值观测试）：工作的目的和价值,在于不断创新,不断取得成就,不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事..获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想...*

**第一篇：我的职业生涯规划书**

职业生涯规划

一、自我分析

1.我的职业价值观（进行过职业价值观测试）：工作的目的和价值,在于不断创新,不断取得成就,不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事..获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想要的东西,使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快，,是一种极大的满足。性格比较外向，开朗，幽默,乐观的。也很率性。喜欢交朋友,擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

二、职业环境分析

1、现状：由于前段时间的世界宏观经济的持续繁荣，我国经济平均增长率一直保持在10%以上，进出口贸易高度繁荣，为缓解海上运输日益加大的压力，在此期间，中国造船行业借此机会得到发展。但因为经济危机的突然介入使中国船舶行业进行结构调整提前进入了日程。当前世界经济形势依旧低迷短期内无法回暖。

2、前景：船舶制造业产业链对上游的钢铁、化工、电子等多个行业都有很大的带动作用，而且可以直接解决大量就业问题。因此未来的船舶业要加快发展海洋工程装备、加强技术改造、提高自主创新能力完成对主流船型的优化升级以及改善生产管理理念和生产模式。

3、职业要求：造船业属于高危行业所以要求要有过硬的身体素质，同样也需要具备以下技能：船体放样、船舶焊接、CAD和一定的英语水平。

4、就业状况分析：我国是人力资源大国，但正面临着严重的人才短缺问题，虽然每年毕业的大学生很多，但仍不能补上这个缺口，究其原因是由于我国高级人才、企业人才、教育人才、农村人才及少数民族人才缺口巨大。国家社会经济发展需要大量高素质、拥有较高技术或业务水平的人才，但这方面的人才却存在巨大的缺口，短期内却很难完全补足。，毕业生的职业能力和择业技巧与社会实际状况之间存在较大的差距，整体人力资本含量较低，影响了毕业生在人力资源市场中的竞争力。

5、职业定位：自我优势优点盘点(1)具有冒险精神，积极主动。(2)务实、实事求是，有目标有想法，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。（3）与人交往时较为敏感，比较谦逊、有同情心，对朋友忠实友好，有奉献精神。（4）做事有很强的原则性。

3、自我劣势缺点盘点： 信心不足，不敢去尝试一些新事物；对失败和没有把握的事感到紧张和压力；对于别人对自己的异议不服输；脾气有时温和，有时暴躁，容易激动，在公众场合不敢展现自己，有些害羞；做事情有时拖拖拉拉。挑战：由于新形势下导致船舶行业的冷清，所以未来的就业会更加艰难同时这也就要求我们要有更扎实的专业技能和专业知识。三：计划及实施：

1）短期目标：首先熟练掌握船厂生产的流程，在此基础上对某一方面要有所精通，并有

自己独特的见解。

2）长期目标：成为一名验船师。

未来是美好的，目标是远大的，所以为了自己的理想从现在起就要为未来铺路。1）要将自己本专业的知识掌握好，利用课余时间也可以学习非专业知识。2）在学习中遇到了困难要学会思考、与人交流。3）努力学习英语。

**第二篇：我的职业生涯规划书**

职业生涯规划

今天,如果你不生活在未来,那么,明天你将生活在过去！

年年岁岁花相似,岁岁年年人不同.人生就是过河卒子,只进不退!

身处信息世界,面临毕业之际,作为一名信息与计算科学专业的当代大学生,我不由得考虑起自己的未来.在机遇与挑战并存的当今时代,我究竟该扮演如何一个角色呢 我的未来在那里呢 我究竟应该何去何从呢海纳百川,有容乃大!

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

当一个人感觉到有高飞的冲动时,他将再也不会满足于在地上爬!

第一章 自我盘点

我是一个很活泼的男生，勤奋，踏实，有韧性是我的品质缩影。我爱听音乐，也经常出去爬山，打乒乓球等等。每天除了学习之外，读名人传记和看报纸是我的业余爱好。讲义气，爱帮助别人又是我性格的一面。孝顺父母，尊老爱幼是我心中永存的生活准则。渴望知识，善于鼓舞他人，具有较强的土堆合作意识，是我赢得老师和同学尊重的主要原因。不足之处是办事时比较认真，有时让别人不太喜欢。

第二章 测评分析

职业生涯早期(2024年-2024年)

围绕可能的职业发展通路,本人特对未来的十年计划作初步规划如下:

(一)2024——2024年 毕业初适应期:

1,2024年12月-2024年6月

完成任务:(1)通过大学英语六级考试;

(2)通过各种渠道找工作以及完成毕业实习;

(3)认真撰写论文,完成毕业设计;

(4)继续学习人力资源管理方面的知识;

执行方案:(1)早上:进行一个小时的英语朗读和口语训练;

(2)上午:在图书馆做英语六级测验;阅读人力资源管理方面的书籍和案例分析

(3)中午:回到宿舍进行网上投简历,阅读人力资源,求职技巧方面的电子书籍和相关的新闻

(4)下午:阅读有关毕业论文和毕业设计的书籍,积极撰写,向老师,同学请教.(5)晚上:做英语试题;进行人力资源的案例分析;阅读有关求职技巧的书籍;睡觉前听半个小时英语,然后阅读人物传记,历史书籍.这里涉及到找工作和参加招聘会,面试的问题.找工作可以通过多种渠道进行:

充分利用亲戚,同学和好友团的优势,认真,慎重的选择自己的第一份工作.这个时期可能是自己最困难的时期,因为自己想找的工作跟自己大学所学的专业完全不同.这个阶段一定要保持自己积极进取的心态,自信的面对挫折,初步找到合适自身发展的工作环境,岗位.2,2024年6月-12月

完成任务:适应工作岗位,融入企业文化;熟悉企业的办公室政治.执行方案:(1)上班前坚持读半个小时英语的习惯;自己的公文包中随时放一本英语和一本其他书籍.等车,坐车的时候都可以充分利用时间.(2)尽快熟悉工作流程,在岗位上尽心尽职,主动积极,高效的完成分内工作;注意自己的言行举止;虚心向他人请教所遇到的困难和问题.(3)真诚的一个个认识单位的同事,与他们建立良好的关系;

(4)认真分析企业的运作经营方式,管理体系;

(5)认真,积极,热情的参加单位的所以培训,活动;

(二)2024——2024年 熟悉适应期:

完成任务:实现从人力资源助理到专员的进步;考取人力资源管理师资格证书;

执行放案:(1)积极配合主管的事务工作,留意观察主管平时对待问题,处理问题的方式,方法,虚心请教,使自己的胜任力不断的提高;

(2)平时勤于思考,分析本部门的发展,运作情况,向主管多提建设性的意见和建议;

(3)课余时间认真备考人力资源管理师资格考试;不放松英语的学习;不放松对自己的随时充电;

(4)阅读企业管理方面的书籍,积极为将来的创业打下基础;

(5)定期跟朋友,同事聊天谈心,增进彼此友.三.职业生涯中期(2024年-2024年)

(一)2024-2024年 创业准备期

这一阶段自己的知识已经达到了一定水平,寻求亲戚,朋友,同学的支持的资助,为创业期做好各方面的准备工作.完成任务:工作岗位上升到主管;考取工商管理的在职研究生;发展人脉;开始考虑成家.执行放案(1)学历,知识结构:提升自身学历层次,从本科走向硕士,途径:在业余时间通过自学和参加培训等考取考研就生学历,转学自己感兴趣的工商管理专业.加强经济方面的学习,观摩市场动态,为自己的创业打下理论基础;

(2)在岗位上尽我所能给与企业全力的帮助,不断完善企业的人力资源管理体系,提升企业的竞争力;

(3)个人发展,人际关系:在这一时期,主要做好将来创业的基础工作,在工作岗位上充分开发自己潜能,严格要求自己,全面提高自己.充分发挥自己的人际沟通优势,广交朋友,维系一个广阔的人际空间.(4)婚姻家庭:开始考虑成家,并积极做好准备工作.(5)生活习惯,兴趣爱好:加强交际的环境下,形成较有规律的良好个人习惯,继续坚持自己的长跑习惯,每天都抽出时间锻炼身体,如跑步,打球等;制定生活时间表,约束自己更好执行.(二)2024——2024年 创业艰难期:

完成任务:着手开创自己企业;结婚生子;寻求支持.执行方案:(1)在前面的准备工作充足的基础上利用两年左右的时间, 努力奋斗,思考出好的IDEA.(2)此阶段要充分发挥自身能力和亲友团的强大支持,建立一个精简的团队.(3)寻求多方的支持和资助,集合资金.使自己的事业起步.四,职业生涯晚期(2024年-2024年)

2024-2024 事业发展期:此为职业生涯发展的时期,为接下来的黄金时期准备基础,应抓好这一阶段,开创个人事业的全新局面.完成任务: 提升自己学识;结婚生子;购买住房;

执行方案:(1)学历,知识结构:在原基础上进一步提升自身学历层次,完成自己的硕士学位.(2)个人发展,人际关系:在做好与亲戚,朋友友好相处的基础上,进一步扩大自己的生活圈子,结交更多更好的朋友,使自己的人生事业达到第一个高峰.(3)婚姻家庭: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:此阶段规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,坚持参加体育运动,增强体质.制定生活时间表,家庭成员督促执行.第五章 职业生涯规划管理

计划定好固然好,但更重要的,理想和现实总存在着差距,这就在于其具体实施和取得成效.这一点时刻都不能被忘记.任何目标,只说不做到头来都只会是一场空.然而,现实是未知多变的.定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响.这一点,每个人都应该有充分心理准备.当然,包括我自己.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.这也还存在一点就是,不要随便更改的自己的规划,稍有一点波折就随意改变的话,到头来只会是竹篮打水一场空.一,职业规划早期管理

(一)如果在职业生涯中期不能达到我预期人生目标(即做上人力资源助理的目标).我也不会认就此放弃,我会认真详细分析自己与所任职位的差距,然后作出决策.如果是自己能力的问题,我会先就业,再在工作期间认真学习人力资源方面的专业书籍,不断提升自己能力;多跟这方面的长辈请教转行的必需要求;继续通过各种渠道去应聘人力资源助理一职.(二)如果在职业生涯中期不能达到我的预期人生目标(即实现人力资源助理上升到人力资源专员的目标)我会认真分析自己的实际情况,然后作出决策.如果是自身的能力问题,我会继续留在企业,跟同事,主管进行交谈,请他们指出自己的不足之处,以此改进,继续提升自己的胜任能力.如果不是因为我的能力原因,我将选择离开这间企业,找一间类似的企业继续我的深造.二,职业规划中期管理

(一)如果在职业生涯中期不能达到我预期人生目标(即实现从人力资源专员上升到主管)我会认真分析自己的实际情况,然后作出决策.如果是自身的能力问题,我会继续留在企业,跟同事,主管进行交谈,请他们指出自己的不足之处,以此改进,继续提升自己的胜任能力.如果不是因为我的能力原因,我将选择离开这间企业,找一间类似的企业去应聘人力资源主管.(二)如果在职业生涯中期不能达到我预期人生目标(即从人事主管上升到经理),我也会继续留在企业深造,因为此时我已经开始为创业做准备了,没有必要再辞职在去应聘其他企业的经理职位,为此会花费很大的成本和时间去应付这些琐事,创业一事必将受到阻碍;如果我的考研也失利的话,我一定不会放弃,我再接再厉,下年再来过.三,职业规划后期管理

如果在职业生涯中期不能达到我预期人生目标(即实现购买住房和开创自己的企业),首先我会综和考虑两者的紧迫性,那时候我已经结婚生子,已经有了家庭的负担.我是决不会让自己孩子再回到农村去的.这里并不是对农村有什么偏见,歧视.我本身就是农村出身的,农村的环境对一个孩子的成长总的来说还是弊大与利,所以为了子孙后代,我会先完成购买住房的任务.其次再考虑开办企业的事,毕竟自己有收入,这事可以缓一缓.后记

其实,每个人心中都有一座山峰,雕刻着理想,信念,追求,抱负.每个人心中都有一片森林,承载着收获,芬芳,失意,磨砺.但是,无论眼底闪过多少刀光剑影,只要没有付诸行动,那么,一切都只是镜中花,水中月,可望而不可及.一个人,若要获得成功,必须得拿出勇气,付出努力,拼博,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.所有的退却都有借口,而所有的挑战,没有理由,只有信念,必胜的信念!

挑战自我!永不言败!

**第三篇：我的职业生涯规划书（定稿）**

我的职业生涯规划书

黄燕 商务英语113班 0113625

这是我进入大学的第一年，也是大学的第二个学期。大学四年既短暂又漫长，这四年也非常重要，我们每个人都应该好好规划好这四年，好好利用好这四年，为自己的将来做好打算，也让自己的大学过得充实而有意义。

我平时爱读一些文学作品，看看小说，读读名著，或者在杂志报纸上欣赏一些好的文章，摘抄些好词好句和一些自己认为经典的话，让后模仿其写作方式写一点东西，或者一些自己的感悟。我也经常写日记，记录下自己生活的点点滴滴，我是一个感情比较细腻的人。我比较内向，喜欢安静，会经常静下心做自己想做的事。我相比于同龄人要成熟稳重些，不喜欢争吵，不会为一些小事斤斤计较。

性格决定命运，根据我个人的兴趣爱好和性格特征，以及自己的专业要求，我以后想做一个涉外秘书。我所具有的优势有：性格成稳，为人细心，做事有耐心，凡事静得下心，遇事沉着冷静，处理问题有条理。我的劣势：人际交往能力不够，知识范围狭窄，英语的听说读写译等能力都有待提高。

在这四年里，学好自己的专业知识当然是首要任务，只有把自己的专业知识学的过硬，大学才没有白上。每天坚持读书练习发音，坚持背单词，扩大词汇量。经过一个学期的学习，我发现自己的听力水平时分差劲，所以自己平时应多做听力练习，要经常听voa锻炼自己的听力，同时增长见闻，了解国际时事。

由于性格比较内向，我需要克服不敢用英语与人交流的困难，经常与同学用英语对话，积极参加英语角活动，还可以交友。大二大三的时候我打算参加一些英语演讲比赛，既锻炼了自己的口才也锻炼了自己的思维能力。

在这四年中，我在课外要尽量多阅读一些英语读物，我已经订了一些英语报纸，图书馆里的大量英语文献也可以是我可以利用的资源。以后在生活中有所感悟，尽量用英语表达出来，平时写日志记心情也尽量使用英语。平时有空闲可以看一些全英版的电影，锻炼自己的听力水平的同时也可以开阔自己的视野，领悟一些人生哲理。我也喜欢学习流行英文歌曲，锻炼发音的同时还可以增加词汇量。

我要努力学习，争取大二时果英语专业四级，大四的时候能过英语专业八级。也希望自己能够通过自己的努力拿到一些别的证书，计算机二级，日语二级等。

我希望大学四年过去后，我的词汇量能够达到1.5万，我能够比较清楚地听懂电台，能用标准流利的英语与外国人进行交流，阅读的英文作品达40本。

我决定考英语笔译的研，四年之后去读研。读完研之后就去找工作。若没有考上，就直接步入社会，追求自己的理想职业--涉外秘书。

当然，在努力追求自己理想的同时，我也希望自己认真做好每一件事，不让自己留有遗憾；养成良好的学习生活习惯；与同学朋友相处融洽，拥有良好的交际圈。

复杂的事情简单做，简单的事情认真做，认真的事情创新做！这是我所信奉的，也是我该努力的。虽然实现理想的道路很漫长，而这也仅仅是我的一个职业规划而已，但我希望洗技能努力做好。一切不在乎环境，只在乎自己的态度。

**第四篇：我的职业生涯规划书**

课程

论文（个人职业生涯规划）

院系能源动力工程学院

专业建筑环境与设备工程

班级建环0941

学生姓名吴祯紫

学号 任课教师 2024年12月27日

我的职业生涯规划书

建筑环境与设备工程专业学生吴祯紫学号0903421128

关键词：社会环境；自我分析；职业规划

因为我认为职业生涯规划是一个变化和发展的过程，也是一个可以修正和调整的动态规划，所以我只是做出我未来十年的职业生涯规划，具体如下所示。

一、社会环境分析

（一）社会一般环境

未来十年是一个变革的时代，社会快速变迁，科技高速发展，市场竞争加剧。2024-2024年全球经济危机所引发的混乱，使未来十年的经济环境变得愈加复杂和不确定。金融危机之后，经济环境呈现出加速变化的走势，这种变化有一个明确的方向，即经济模式要走向以消费为主导。自去年国务院出台了10大产业经济规划，以及一些新的行业转型规划之后，未来中国的很多产业一定会发生巨大变化。当前，世界已经进入知识经济时代，以高科技信息为主导产业的崛起，带来了经济领域的一场空前革命。知识不但在这场革命中成为经济的直接驱动力，而且掀开了新时代的篇章。

（二）建筑类行业特殊社会环境

随着国民经济的发展和人们物质文化生活水平的提高，人们对建筑环境和建筑设备提出了更高和更广泛的要求。建筑设备被赋予了越来越丰富的内涵，它不再仅仅是一般的采暖、空调及给排水设计，而包含了楼宇自动控制、保安防盗、办公自动化等越来越丰富的内容。建筑级别越高，建筑设备系统占建筑总投资的比例越高。智能建筑及相关设备制造业将成为21 世纪的朝阳产业，并由此为“建筑环境与设备工程”这一学科开辟广阔的应用前景。随着城市化进程加速，基础

建设持续增长，各种楼堂馆所的建造飞速发展。建筑行业已经成为国民经济的重要产业部门，为社会创造物质财富，为国民经济发展提供物质技术基础。建筑总量的迅速增加不仅改善了居住和工作环境，而且也加大了对建筑环境控制专业人才的需求。

（三）区域发展环境

虽然以珠江三角洲地区、长江三角洲地区、环渤海地区为代表的东部沿海地区的工业经济基础较好，但随着国家对“海峡西岸经济区”的政策出台和重视，福建成为区域经济一个重要的增长极，指日可待。而我本身是福州人，回到福建发展也是理所当然，熟悉的环境，广博的人际关系网等等，都是我在福建发展的优势和资源。2024年以来福建建筑业持续快速发展, 经济指标全面攀升。同时, 随着人口增加, 城市化进程加快, 中心城市聚集效应显现, 外地进城购房置业者进一步增多。所以说，接下来的十年，福建不仅经济形势良好，建筑业发展势头更是良好,是我们这类建筑类相关专业人才的机遇。

二、自我分析

我觉得职业生涯规划应考虑的三个层面“愿不愿意，能不能够，适不适合”。

（一）愿不愿意——我的个人兴趣

经过一年多的大学学习，我从原本对“建筑环境与设备工程”专业的不了解到渐渐喜欢上这个专业，也希望未来的职业是和我们专业相关的，是对口的。虽然建筑设备新产品开发专业人才的需求近十年发展很快，未来前景更是不错，但是我希望最好能从事与本专业相关的专业技术工作是社会需求量比较大的设备安装，以及设备运行维护类专业技术人员。

（二）能不能够——我的自身能力

1、专业能力

通过一年多的专业学习，我已熟悉计算机辅助设计的基本方法, 能够使用计算机进行工程计算及绘图；初步了解了板金及金属加工、管道安装的基本工艺流程, 具有一定的实际操作能力；查阅文献、获得交流信息, 不断更新知识和提高业务水平的能力也得到了一定提升。接下来的两年多时间，我会进一步学习，争取熟悉各类建筑设备系统的调试方法, 熟悉相关仪器的使用方法；使自己拥有未

来职业所需的基础扎实和较宽的知识面，从而解决实际暖通系统问题的能力。

2、综合能力

协调组织能力强；看问题的眼光和视野广；擅于思考并总结。

（三）适不适合——我的性格特征

我的性格特征是：尽职，生性友善，情深意重，善斟酌，乐于助人，谨慎，古道热肠，富有同情心，真挚，具有严肃的意志，做事彻底，俭省，喜欢独立工作，值得信赖，比较适合暖通空调系统运行管理和维护人员的职业性格要求。(根据卡尔西气质类型的测试我是ＩＳＦＪ型，适合保护者的角色，这和我平常的个性显现还是比较符合的）

三、职业规划

总体目标：福建省知名建筑工程公司暖通系统管理者

（一）短期目标

2024 — 2024 年是学业有成期，我要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，做好就业的准备。

1、学习巩固专业知识和技能

努力学习本专业的知识和技能，尤其是扎实学习好主修专业的建筑环境学、自动控制原理、建筑设备自动化、高层民用建筑空调设计等主干课程；充分利用学校图书馆及网络信息来开拓视野，扩展知识范围；考取与本专业工作相关的证书，如计算机技能证书。

2、积极参加社会实践活动

积极参加社会调查活动，参观企业、参加与本专业和行业相关的社会兼职、专业实习等工作；适时参加安全义务献血、青年志愿服务活动等公益事业，培养自己的社会责任心。

3、积极参加体育锻炼活动

平时我就喜欢运动，尤其是篮球，在大学期间，我会坚持锻炼，拥有一个强健的体魄。因为一个健康的身体是金钱买不到的，更何况以后出去工作了，锻炼的时间就很难保证了，所以在大学期间一定就要把身体锻炼好，为进入忙碌的职场生活做好充足的准备。

（二）长期目标1、2024 －2024 年是岗位熟悉适应期

利用2 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暖通系统领域的维护和管理人员岗位。

2、2024 －2024是岗位发展提升期

2024－2024年，利用这1 年的时间熟悉暖通空调系统领域的一般管理者的工作；从2024－ 2024 年，利用2 年时间担任助理暖通空调系统经理一职；通过相关资格认证或取得中高级技术职称，从2024 － 2024 年，利用3 年时间担任暖通空调系统的管理经理；从2024年后，投身暖通空调系统经理的工作。

3、2024年后是岗位的稳定期

在福建省知名建筑工程公司暖通系统任管理者，并持续地发展自身的职业生涯。

四、职业生涯规划实施的劣势分析

在我的职业生涯规划实施过程中，我可能面临以下个人能力方面的挑战：

首先，可能是无法很好处理理论和实践的差距。因为我们现在的大学生在大学里面学到的知识都是以理论为主的。在象牙塔里学习暖通理论和在社会中实践需要是不同的，初入暖通空调系统行业我肯定会遇到理论无法或难以指导实践的困境。另外大学生普遍动手能力都比较差，而我所要做的就是在今后的两年半时间里在努力学习理论知识的同时，在动手能力者方面多下功夫，一定要做到理论和实践的完美结合。

其次，在初期工作阶段，可能遇到薪资水平和自己预估的相差太大，可能会造成消极的工作。

最后，还可能是如果工作环境需要出差，甚至是出国，那就要求我具有比较高的英语水平，而现在的我外语水平还不高，只过完大学英语四六级是无法满足要求的。

五、改变劣势甚至变优势的方法

首先，充分利用寒暑假时间，在学习理论知识的同时，去相关建筑公司实行，加强实践锻炼，为进入建筑公司做好准备，努力缩小在学校和进入社会的理论和实践间的差距。无论在校期间还是入主暖通空调行业，都必须重视自身能力的提高，包括理论和实践方面，自身能力提高了，所能面对的挑战也就更从容了。

其次，加强自己的心理方面的训练，咨询一下专家的意见。另外，时刻告诫自己，万事开头难，自己要相信自己的未来是美好的。自己以后的薪资肯定会提高的。

最后，在自己的课余时间，参加英语培训班。努力加强自己的英语水平。让自己的外语水平达到能与外国人流利交流的程度。

六、对自己的觉知与承诺

在大学生活的态度决定你未来的发展，不想浑浑噩噩的过完我的大学生活，不想无所事事，不想浪费我自己的青春。于是，我努力觉知，对自己许下承诺，为了那个职业目标的实现，我现在起就要做到：

首先，我要学会独立。我不可能永远生活在我父母的羽翼之下，我一定要学会独自成长，要一个人面对问题，解决问题。独立就是我的第一步。独立，相信这会对我未来的工作产生巨大的有益的影响。

其次，不断增长见识，充实自己的脑袋。我觉得我个人情况而言，现在我只能以读书为主，社会实践为辅。因为作为一个在校大学生，就决定了我的课余时间不会太多，无法全身心的投入到社会实践当中去。但只要我把读书和实践协调好，必会助力我未来的职业生涯。

最后，很关键的是练就坚强的意志。我一直都想先，逆境出人才。因此，我希望挑战难度，不断的挑战我的极限。不怕艰难，抓住一切能够抓住的好机会，这样我的人生才不会遗憾。

也许目前我的职业目标不够明确，职业生涯规划也仍然不够明确，但我会从现在做起，从小事做起，为了我自己的美好未来而努力奋斗，对我父母，对学校，对社会，更重要的是对我自己负责。

参考文献

【1】杜映梅，Bessie编著.职业生涯规划[M].北京：对外经济贸易大学出版社，2024

【2】章达友编著.职业生涯规划与管理[M].厦门：厦门大学出版社，2024

【3】李鹏.大学生如何做好职业生涯规划[J]．商场现代化．2024（29）

**第五篇：我的职业生涯规划书**

大 学 生 职 业 生 涯 规 划

姓名：张性别：男 年龄：21 冲

前言 步入大学就意味着离就业不远了，但是这也成了好多大学生的烦恼，就是

毕业后该何去何从呢？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。对企业而言，如何体现公司“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；而对每个人而言，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。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

大学生在毕业前应做好自身条件的客观分析。途径主要有以下几种：一是

通过对中学、大学的学习生活做一个总体回顾，然后对自己做出自我分析与评价；二是通过自己的师长、朋友给自己提一些合理建议；三是进行一些人才量表的自我测试。通过以上几种方式的分析与测试，使我们对自己的性格、兴趣、特长、气质、智商、情商、职业倾向等指标了然于心。

踏着时光车轮，我已走到21岁的年轮边界。回首往事，展望未来，真有点

切身体会到当年李后主的痛楚了，哎，往事不敢回首月明中，前不断理还乱，别是一般滋味在心头！

驻足观望，电子、网络，机械工程技术铺天盖地，以迅雷不及掩耳之势引

领者全球的经济。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。

作为一名汽车专业的学生，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，我究竟如何去在这个社会立足呢？我究竟如何去走好自己的路呢？我究竟该扮演如何一个角色呢？

当前，汽车行业可谓发展是钱途无量。纵贯全国乃至全世界汽车行业，哪个

有点基础有点老底子的汽车企业不赚钱赚到飞，哪个开4S店的老板不是天天夜里数钱数到手抽经，哪个开开汽车维修服务店的师傅天天门庭兴旺啊。但是，汽车行业是一个起步很高的行业，一个来自农村的穷二代，一穷二白，见识短浅，又如何才能够在汽车这一行业内立足呢。即便如此，但是我还是相信一切皆有可能。正如冰冻三尺非一日之寒，这道路走起来并非一马平川。

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。

一、自我认知：

1．自我评价

我是学习汽车检测与维修专业，语言水平较好，沟通流利；维修基础功夫扎实，对汽车的结构较为熟悉；具有较强的团结合作能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间参加过一些部门，有较强的组织协调能力；有很强的学习能力，性格坚韧;坚持不懈，具有积极向上的心态，对自己充满信心，有上进心。很有热情为自己的将来奋斗。

2.职业技能和兴趣特长

职业技能：汽车中级维修工

兴趣特长：喜欢看书，听音乐，上网，爱好体育，喜欢和人交往

二．社会环境规划和职业分析

1.汽车专业的前景

我国汽车工业和汽车服务业得到了飞跃的成长和发展。目前，我国汽车保有量急剧增加，从1978年的136万辆到2024年已达到2024万余辆。增加了14.6倍。到2024年，我国汽车保有量将达到4800万辆。其中轿车占50%。快速增长的汽车保有量为汽车维修行业的发展奠定了坚实的基础，给汽车维修行业带来了巨大的机遇。与此同时，激烈的市场竞争，也向汽车维修业提出了新的要求和挑战。凭借传统的经验和方式，我国的汽车维修行业已经营多年，但随着近年来我国汽车制造行业科技水平的大幅度的提高，汽车高新科技技术的广泛应用。现在市场销售的轿车，都是电喷的，电喷系统出现故障，没有汽车发动机分析仪、汽车故障电脑诊断分析仪等这类先进的维修检测设备，很难准确查明故障，满足广大车主的快捷维修的要求。所以在我们专业的前景可谓无可限量！

2．职业认知小结

根据以上规划，我希望回到家乡，能够到一家大型化工厂工作，从职员慢慢做起，勤勤恳恳，踏踏实实做好自己的工作，掌握实际的操作技能，适应化工企业的工作环境，为自己以后更好的工作奠下坚实的基础。

三.职业生涯规划设计

人生征途，马不停蹄固然累心，而毫无目标的胡闯乱撞更是悲剧。因此我们要经常在某一个高度上暂停下来，检讨过去，展望未来。早飞的鸟儿总会先找到食物，何况自己有事一只笨鸟，而笨鸟就更得先飞。以下是我毕业后15年的职业生菲规划：

我的职业计划想很多人一样，分成3部分，每一个部分大概用5年来实现。

1．第一个五年计划：

我的理想职业是开一个汽车美容公司，当然，我如果一毕业就去实现的话，这不大现实，因为我毫无做生意的经验，没有这门生意所需要注意的东西，不知道一个公司要怎么运作，如果我要学习，我觉得最好的方法就是去一间有名气的汽车美容公司去做，去了解别人的工作方式和经营方法。一下是我觉得比较有名的公司：“美孚1号”、“华越汽车美容”等等。在这些汽车美容公司里面，我能学到很多关于汽车美容方面的知识，还有更重要的，我能学习一间汽车美容公司是怎么运作的，另外我能结识更多业内人士，结交更多志同道合的朋友。在这5年里，我要积存大量钱，因为创业需要很多钱，而我刚毕业没什么资本，需然我可以从家里拿，但是家里可以拿来投资的钱不多，如果我不存钱的话，只用家里提供的是不够的，所以这五年里，我大概要存15万左右。

2．第二个五年计划：

通过我打工存下来的钱开始要派上用场了，然后再从家里拿15万，这样我就有30万的成本了，当然30万是不够的，我还要贷款，先从朋友街坊动手，大概借20万左右，这样，50万应该够我开一间小店了。当所有东西都准备好了后，就可以开张大吉了。一开始，我的价格不能太高，等顾客多了，信誉好了，那时候才适当地慢慢提高价格。在网上，我开了很多汽车美容的五大陷阱，其中有一个经典案例：春节前，市民胡先生花千元高价买了品牌汽车防爆膜，但一场大雪后，产品严重褪色，检测后他才知道自己购买的是仿冒产品，成本不过数十元钱。给汽车美容要警惕“挂羊头卖狗肉”现象。汽车美容装修的利润主要来自原料差价及工时费，为了赚钱，不法业主常常以次充好，用劣质产品降低成本，或在现场测试时用的产品质量上乘，但最后安装到汽车上的却不是工作间里测试过的，而是私下里进行了偷梁换柱。这个案例告诉我，我们做生意要诚实守信，不能以假乱真来找快钱。而且汽车美容经营上还有一点点问题是我要注意的，目前，汽车美容护理对大多数车主来说，还是一个比较陌生的概念。一批摇抹布的擦车族，依然使用洗衣粉、洗涤灵（对车漆有酸、碱腐蚀作用），一桶桶脏水污染着城市环境。据统计，每年落入擦车族手中的擦车费就有三个亿。

另外，由于汽车美容护理业具有灵活、操作简单、利润较高、风险较低等特点，因此国内的大量洗车店、汽车配件精品店、轮胎店、汽修厂及个人蜂拥进入汽车美容市场，以争得市场上的份额，致使市场竞争日趋激烈。

但是由于汽车美容专业化要求非常高，是一个全新的概念，所以它与一般的洗车擦车、打蜡上光等有着本质的区别。根据调查，目前市场上许多汽车美容店是“无专业正规培训”、“无专业名牌产品”、无专业机械设备“、无服务质量保证”的四无状况。而且，由于国家对这个新兴行业的管理制度尚不健全，加上消费者对本行业缺乏了解，所以市场上相继出现了一些东拼西凑起来的汽车美容用品。这些杂牌以巧妙的伪装和华丽的广告宣传，打着进口专业品牌的旗号，用一些假冒伪劣产品来坑骗广大用户。但随着汽车美容护理市场不断规范和人们消费意识的提高，伪劣产品将无处立足，无专业服务的汽车美容店若不改变现状也将会被淘汰。如何

在汽车美容护理业立足、发展并壮大，已成为每一个业内人士所关注的问题。

如果注意经营的话，我相信我的公司一定会上轨道的。

3．第三个五年计划：

经过5年的时间后，我的公司应该没什么大问题了，在这五年里，要使公司实现每年净利100万以上，让公司在一个行政区域里面拥有一定的知名度和信誉度。自己不但要让公司稳健地壮大，还要经常伫立远眺，展望未来。不能满足于那是的一点点功绩成就，不要以为把公司发展成一定规模就停住脚步，甚至走下坡路。现在中国人民的生活水平越来越高了，以后拥有汽车的人会更多，来修理汽车和做汽车美容的人也会越来越多，谁不想自己的一直保持着美丽的样貌。特别在过时过节，中国人特别喜欢穿漂亮的衣服和鞋子，难道到那时候就没想到帮汽车美一下容吗，所以，开分店就是下一步。开完分店就做广告让更多人知道自己公司的名字，因为品牌效应是很厉害的。

经过这15年的火拼，我相信我的公司一定会晶晶日上，然后就考虑去投资其他行业了，因为把钱分散投资这样才能充分的利用金钱，而且还能防止一个行业的突发事件而走下坡路时企业面临的危机。

4.备选规划方案

由于社会环境、汽车行业环境、学校环境以及我个人的成长环境等众多存在不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展是不可能一帆风顺的。为了更好的主动把握自己的人生，适应千变万化的社会，拟定一份备选的职业生涯规划是很重要的。

备选职业规划方案:我很清楚一个现实问题，那就是大专的文凭并不高，同拥有更高学历竞争者的竞争并不占优势，所以必须从其他方面来补充和调高自己，如技能，更早的步入社会也不是坏事，去了解社会需求和自身劣势，更好的补充自己的短板。针对自己的不足选择社会的某个急需专业学习，参加有关的职业培训，提升自己，待自己有经济基础之后考虑自己创业。

结束语：

通过对职业自我的分析和职业信息的搜索，我对自己、对职业有了一个初步的了解。通过将职业自我和职业信息的匹配，我初步判断出自己的优势领域和合适的工作方向。进一步规划，让我对适合自己的行业和公司类型有了了解。思索自己的职业环境要求和职业目标计划，让我对职业有了一个细致的描绘。现在我比较清晰的理清了自己的职业系统，进行了相应的职业规划，拨开迷雾，第一次清晰地看到了自己的职业之路。但是我也了解现实变化很多，不可能完全按照自己的职业规划进行，所以我有了心理准备，面对不同的情况适时调整职业规划的细节，长期目标是明晰的，职业自我系统是明确的。我会有原则的根据现实实施自己的职业规划。

我相信有素质和很强专业技能的人是职场上的赢家，对“汽车检测与维修”这个专业的热爱，我时刻在努力着，奋斗着，时刻在鞭策着我走下去，以后无论从事什么职业，都应该坚定地走下去。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！