

生涯规划与求职技巧期末作业

我的职业生涯规划

学 院 _____
专 业 _____
学生姓名 _____
学 号 _____

前言

以前的我，对职业规划没什么概念，因为“计划永远赶不上变化”，与其花时间去规划今后的人生，还不如把时间花在现在正在奋斗的事情上。可是在学习大学生职业生涯规划这门课程之后，才发现之前的认识都是错误的，必要的规划可以给人一个方向，一个目标，不是站在原地迷茫，不知所措，才能让自己的在今后的道路上少走弯路。“职业生涯规划就是指通过对个人职业兴趣、职业价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等综合因素的详细了解后，以具体的文案对个人所适合的职业类别、工作环境和单位类别进行确定的一种职业指导方式。”职业生涯规划能够更好地了解自身的优势及缺陷，使自己有针对性地学习、提高，有助于帮助自己确定职业发展目标。通过对自我的分析，认识自己，了解自己，估计自己的能力、智慧以及性格；找出自己的特点，明确自己的优势，正确设定自己的职业发展目标，并制定行动计划，使自己的才能得到充分发挥，以实现职业发展目标。使我们在这个竞争激烈的社会不断提高自我，完善自我。

引言	1
个人资料	2
自我认识	3
一、我的性格	3
二、我的兴趣	5
三、我的能力	5
四、我的价值观	5
五、我的背景	5
专业就业方向及前景	6
一、专业介绍	6
二、专业就业分析	6
三、专业就业方向	9
目标确定	11
2013 年—2017 年主要完成目标	11
2017 年—2022 年主要完成目标	11
2022 年—2030 年主要完成目标	11
2030 以后	12
大学计划实施	13
评估调整	14
行动及评估	16
动态调整	17
结束语	21

引言

只有 11.7%的人十分了解自己将来从事的具体工作内容。只有 10.3%的人十分清楚自己未来三到五年的职业发展计划。复旦大学学生职业发展中心日前面向沪上 7 所高校 2000 多名大学生所作的调研结果令人担忧。许多高校就业工作中心的老师更是感慨：“很多学生在临近找工作的时候才想到对自己进行职业规划，才想到找老师、找家长、找同学商议就业大事。”

大量事实证明，毕业生在求职时如果没有明确的目标和方向，甚至连自己的性格与特长都不了解，职业选择将非常盲目，甚至会影响到之后职业道路的发展。因此较早的树立正确的职业理想，规划自己的职业生涯，就十分迫切和重要了。现在，利用这个机会，系统的订立目标，计划人生，思考前进的方向，无疑是最恰时的了。谢谢老师给我提供了那么好的一个机会，谢谢！非常感谢！

个人资料

姓名：

性别：

年龄：

籍贯：

身份证：

人生格言：

学校：

学院：

班级及专业：

学号：

指导老师：

联系地址：

邮编：

联系电话：

电子邮箱：

自我认识

“当局者迷，旁观者清”、“每个人最大的敌人就是自己”等句句名言，都说明一个人要清楚明了地认识自己是有很大的难度的。且一个人要了解自己很困难，而事实上自己又是这世界上最了解自己的人，真的很矛盾。下面就通过平时和周遭朋友的交流，对自己进行一些分析认识。

一、 我的性格

往往自己的生活经历对自己的性格形成有很大的影响。

优点：

(1) 不怕吃苦。我是一个从农村出来的孩子，自小学开始一直是留守儿童，从小吃尽苦，懂得生活的艰辛，但是不怕生活中的辛苦，不管做什么事，都有一种不怕吃苦的精神。

(2) 坚持不懈。我参加了两次高考，复读是因为我未达到我的目标——一所更好的大学。我是一个坚持不懈的孩子，一旦认定了明确的目标，就会一直坚持努力，努力克服各种困难。相信只要肯努力，一定可以找到合适的方法，最终达到自己的目标。

(3) 做人诚实厚道，坚持原则。淳朴的村风，悉心的教导，使我从小就懂得要踏踏实实做人的道理，对待人要用诚心，对待事要讲原则。诚实厚道待人，知恩图报，懂得感恩，同时对于原则一定坚持，不因人情世故违背公平公正。凡事对得起自己的良心。

(4) 喜欢从对方的角度看待问题。在做事情或者交谈中习惯会站在对方的角度考虑问题，这样在实际生活中可以避免许多不必要的

误会，容易使双方互相让步和理解，解决实际问题。

(5) 善于处理人际关系。本身的成长经历使自己有足够的自信与别人交谈观点、看法，又属于外向性格，比较开朗。比较善于与陌生人交流，能有言以对。

(6) 乐观。喜欢让自己时刻保持快乐，不管是什么时候，并且有着我快乐就好，如果有更多人跟我一起快乐那就更好的观念。

缺点：

(1) 心态不稳定。容易浮躁、急躁。心里存不住事，有什么问题总想着要立刻就要把它解决掉，否则心里就一直想着这件事，不能安心做其他的事。还有就是常常因一些小事影响自己的心情，太苛求完美，当某件小事没有按预想的结果或者结果在自己控制之外，就会有焦虑的心情。

(2) 自信心不足。对于自己不熟悉的事情或者没有处理过的事情有一种畏惧心理，担心处理不好，没有信心可以将它处理好。当遇到强大竞争对手的时候常常会过多关注对方的优势和自己的劣势。

(3) 做事找不到最好的方法，会走很多弯路，虽然最终经过努力还是到达预期的目标，但是花的时间比别人要多。

(4) 容易受周围的事物的影响。就拿手机来说的吧。手机智能了，却把我给愚钝了。当玩手机成为一种习惯，我的生活中的很多时间都被玩手机填满，学习的效率变低了，学习的激情下降了。就现在来说，智能手机成了我人生路上的一道阻碍，时刻影响着我的生活和学习，它把我原来的生活和学习的规划打乱了。

(5) 对于自己的学习计划不能坚持，三天打鱼，两天晒网！

二、 我的兴趣

兴趣广泛，但是没有什么特色，属于兴趣广泛型。“有时候忙碌就只有一个忙碌的样子”，一天就是忙碌的状态，可是矛盾的时候不知道自己在忙些什么，有的人也许觉得我在浪费时间，可是我也真的不能确定。比较喜欢打篮球，虽然没有什么时间去打；喜欢电子高科技产品；购物观念是要买就买好的，要么不买；喜欢交朋友，一直觉得多认识点人总是好的；喜欢看书，虽然一直没时间看；喜欢听音乐，有事没事就听听音乐；喜欢在网上闲逛，喜欢网上购物；喜欢聚餐时的热闹……

三、 我的能力

不懂是因为不自信还是实际，看起来觉得自己真的没啥能力，不过自己正在努力向多方面发展，我在努力，我再努力！

四、 我的价值观

我没有什么崇高的价值观，就像之前说的，开心地过着每一天，让更多的人跟我一起快乐着。当然，我也希望能用自己小小的力量为我们这个社会做点力所能及的事，使我的生活、我的人生更加的有意义。全心全意为人民服务，我不太可能做到，但做些小事还是可以的，这也将会是我的目标之一，与人方便，给己方便。

五、 我的背景

生于农村长于农村的我，骨子里并没有带着农村人的自卑。虽然家里的人没有什么特别，都是极其普通的农民，在我们那个村里，也

没有出现几个大学生。轮到我，就是比较好的那类了，所以整个村里和家里都对我寄予厚望，也因此我心中多了一份“责任”和“压力”，我不想让他们失望，而且我觉得我不是那样的人。虽然家庭条件不怎样，但是有幸福的一家人，温馨幸福，我很珍惜。现在我需要做的就是好好利用学习的机会，不让家里人失望，然后尽力改变一些吧。

专业就业方向及其前景

一、专业介绍

安全工程(安全管理信息系统)是理、工、文、法、管、医等学科的新兴、综合、交叉学科。在教育部高校本科专业目录中,安全工程专业与环境工程专业同属环境与安全类一级学科。培养能从事安全技术及工程、安全科学与研究、安全监察与管理、安全健康环境检测与监测、安全设计与生产、安全教育与培训等方面复合型的高级工程技术人才。

二、专业就业分析

由于全国许多高校的安全工程专业刚刚开办,2004年至未来两三年还没有毕业生。因此,2004年全国安全工程专业的毕业生仅约为当年的招生人数的一半,毕业生总数约为1700名。在当前的形势下,安全工程专业的毕业生就业普遍较好。未来数年我国高校安全工程专业毕业生将达到4000名以上的规模。

《安全生产法》第二章第十九条对生产经营单位和企业内部的安全管理进行了明确规定:“矿山、建筑施工单位和危险物品的生产、经营、储存单位,应当设置安全生产管理机构或者配备专职安全生产管理人员。前款规定以外的其他生产经营单位,从业人员超过三百人的,应当设置安全生产管理机构或者配备专职安全生产管理人员;从业人员在三百人以下的,应当配置专职或者兼职的安全生产管理人员,或者委托具有国家规定的相关专业技术资格的工程技术人员提供

安全生产管理服务。生产经营单位依照前款规定委托工程技术人员提供安全生产管理服务的，保证安全生产的责任仍由本单位负责。”另外，每一个现代企业、公司或组织在考虑自身的可持续发展战略时，除了需要通过 ISO9000、ISO14000 外，还必须建立符合国际标准一体化所要求的职业安全卫生管理体系 ISO18000（OHSMS）。无论是在国内求生存的企业还是寻求到国外发展的公司，已表现出一种趋势和潮流，必须建立符合国际标准一体化所要求的 ISO18000。而能够胜任完成这些重大使命的人才是高级安全工程人才。

安全工程专业人才有巨大的需求市场，即使安全工程专业的毕业生有大幅度增加，也应该是处于供不应求的状况，因为全国 300 人以上的高危企业数量巨大。但实际上，我国企业或组织对安全工程专业人才的需求途径却有多条。我国各行业中从事安全工作的人员大多数来自其他专业，这种趋势还要持续相当长的时间。其原因主要如下。

第一，许多企业或组织的领导还不知道《安全生产法》的许多规定，一些知道有关规定的企业或组织也没有切实落实《安全生产法》，特别是边远地区的中小型企业。

第二，由于我国经济、技术总体水平还比较低，人口众多，人们的安全文化素质不高，职业安全卫生法制建设比较薄弱，管理监察体制不够健全，安全死角很多。大多数应该设置安全工程师岗位的企业或组织还没有设置该岗位，甚至许多企业或组织还不知道有安全工程专业，不懂得设置安全工程岗位的必要性。

第三，安全工程学科自身的属性和发展过程所存在的局限性使其

面临诸多挑战。主要反映在：（1）现代安全科学的快速发展期在我国还不到 20 年，在大多数人的心目中，往往认为各种经济活动中的安全问题是管理和技术中存在的问题而已。（2）由于安全自身的属性，如偶然性、隐蔽性、模糊性、交叉性、多因素性、软效益性等，使许多人对安全科学的作用认识不足，对安全科学的作用抱怀疑态度。（3）目前我国物质财富还不是十分丰富，而且人口众多，人们的自护意识和安全文化还不高，许多安全问题及其防患的意义在许多人的心目中仍是可有可无的事。（4）安全管理科学在许多方面都被人们视为“软”科学，事故不可知论在许多人的思想中还根深蒂固，安全工作的经济效益得不到真正体现。因此，也导致安技人员的地位和作用提不到相应的高度，许多单位将老弱病残人员放到安全工作岗位上，许多企业的安全部门仍是最薄弱的部门。（5）由于安全科学与工程领域的成果“软”的多，“硬”的少，定性的多，定量的少；而许多“硬”的成果又结合于设备中，人们很自然地将其认为是设备制造的成果；尽管人们都口头认为应做到安全第一，预防为主，但对其防患的可能性的信心仍不足，对安全投入仍有白投入的想法，对事故仍抱有很大的侥幸心理。（6）由于目前我国的安全法制法规及监察体系还不很完善，安全法制法规和监察制度的实施仍有很大的困难和差距。（7）国家、社会、个人对安全投入的资金相对还极少。

三、专业就业方向

1. 大型施工企业，从事施工现场安全管理、现场安全教育、工伤事故处理、安全施工方案编制及审核、施工安全防护用具配备及管理

及现场安全档案管理等工作。

2. 大型厂矿、生产型企业，从事企业安全管理、安全教育、安全评价、工伤事故处理及职业病防治等工作。

3. 安全评价机构从事专业安全评价、风险评估等工作。

4. 政府、企事业单位从事政府层面的安全管理工作。

5. 大中专院校安全工程或相近专业的教师工作。

目标确定

2013年—2017年主要完成目标

2017年—2022年主要完成目标

2020年—2030年主要完成目标

2030以后

我在努力，我再努力！用我的实际行动为我的人生定义！

大学计划实施

大一：现在已接近尾声了，好好利用后面的时间复习考试，争取获得奖学金。在暑假为给老师写感谢信，为同学写明信片好好做准备。

大二：以学习专业以及掌握技能为主，争取一次性通过计算机二级，在不影响专业知识学习的前提下努力冲刺英语六级，争取一到两次通过考试。了解就业形势，市场动态，向学长学姐了解职业的相关要求，从而更加明确自己的职业方向，参加学生会和社团等组织，锻炼自己的各种能力，提高综合素质，同时也可以检验自己，像大一一一样继续找一些兼职和社会实践活动，提高自己的专业性、主动性，培养团队协作的能力。争取在寒假或者暑假参加校外教育机构凯瑞迪口译培训。勇往直前，做到最好。

大三：在计算机二级情况下，努力通过计算机三级。用自己的知识储备努力打拼，用扎实的基础深造学习，多参加社会活动，证明自己的能力，为步入社会做基础，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。争取在寒假或者暑假再次参加校外教育机构凯瑞迪口译培训，并且利用假期参加实习，增加自己的阅历，为以后找工作做准备。

大四：这时大学已接近尾声，大部分精力用于写论、找工作。做好最后的毕业设计，为自己的大学生生活画上一个圆满的句号，同时再利用在大学的最后一点时间和同学老师多联系联系，加深彼此之间的感情。

评估调整

职业规划不能一蹴而就。

“许多职业困惑者都抱着立即解决问题的心态找职业规划师，但是职业规划是一个持续不断的探索过程，不能一蹴而就。”北森职业咨询公司职业咨询总监、全球职业规划师朱伦说。

朱伦说，在这个过程中，人们会根据自己的兴趣、天资、能力、动机、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念。职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。从职业发展的过程来看，职业生涯被看成是在个人的一生中，由于心理、社会、经济、生理及机遇等因素相互作用所造成的工作、职业的发展变化。

因此，职业规划是一个不断进行的过程，而不是一个简单的结果。许多人因为没有找到“适合自己飞翔的职业天空”而沮丧、失望，他们希望通过心理测试、书籍或职业咨询师的建议，一劳永逸的解决问题。事实并非那么简单，正如找到健美中心不等于减肥成功一样，得到心理测试、书籍或者职业咨询师的指导，也不等于职业困惑的解决。

在就业形势严峻的今天，“找到工作就行”似乎已经成为最高指导原则。没有规划的盲目就业，让很多人在经过很长一段时间后才发现，自己的专业的和正在从事的工作没有什么“交集”，一个为了满足一时生计需要的职业，在经历了最初的金钱刺激驱动后，会逐渐消极，失去对工作的兴趣，新的问题涌现出来。

策划人生更确切地说策划成功人生，人生是一种态度，是一种理

想。有的人天天策划商品，策划金钱，策划情感，到头来迷失方向，而没有从策划人生开始。策划人生，从策划自己开始。

行动及评估

一切都始于行动，只有付诸实施，策划才有价值。行动是所有生涯设计中最艰难的一个步骤，因为行动就意味着你要停止梦想而切实地开始行动。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。落实职业生涯规划需要有执着的精神，把目标贯彻到底，执着于自己的事业。一个伟人曾经说过：“一颗质地坚硬的橡树，即使用一柄小斧去砍，那斧子虽小，但如砍个不停，终必把树砍倒。”在实际行动中，我会在坚持总方向的前提下，将职业规划的各个阶段按照目标管理的要求进行量化和细化，并按月、季节、年对各个阶段完成的情况进行总结及评估。确保在总的方向上不偏离航道，最终实现自己的长期目标。

动态调整

职业对大多数人来说都是生活中重要的组成部分。但是，职业不像货架的商品，可以供我们随意挑选。影响职业生涯规划的因素诸多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测，当无法轻易找到理想的职业时，更需要自我规划设计和自我奋斗。成功的人都需要正确的规划。我的规划书主要是将重点放在短期规划中，即大学学习生活与毕业后五年的工作中。而对于五年后的职业规划，我也大概地规划了职业生涯发展路线和目标。我觉得一份好的职业规划不需要做得太细，过细会导致个人在人生道路上缩手缩脚，所以，中长期的设计上，我保持了一定的弹性。有句名言说得好：“成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标，不成功的人总是改变目标，却从未改变方法。”所以，如果要保证职业生涯规划行之有效，就必须使规划具有足够的弹性，在实践中不断进行评估和调整。这就需要我在实践中定时定气地去检验目标的完成情况和评估环境的变化，从而做出正确的调整，使其不断完善。

修正

我认为，职业生涯规划的修正，就是等于在局部再进行一次小型的职业生涯规划。要注意的是，修正时要确保所掌握的是当时最新的准确的资料。再谨记以下经济学公式：人力资本=欲望+教育投资；回报=人力资本+市场，所以，投资回报=欲望+教育+市场。

如果对整体进度影响不大，则做轻微调整，可增加某项任务完成时间，减少其它任务的时间。可保持总体进度水平不发生变化。

如果短期任务没有完成，则需修改职业规划的时间，调整进度。将之后的任务推迟完成。

如果阶段性目标没有达到，则需调整整个职业规划。

调整原则

➤ 制作评估验收统计工具

自制表格或者问题，将计划实施的验收结果填写上，既清晰明了，日后也可以翻查。

➤ 评估要具有预见性

评估，不仅仅是对过去的评估，更重要的是对节下来内外环境的评估和预测，做不到这一点，那么接下来所作的职业生涯规划的可能很是徒劳无功的。

➤ 确保评估的准确性

评估是为了对错处进行修正。倘若评估后的结果也是错的，那么结果就不言而喻了。

➤ 不偏离大方向

大方向就是以我的认识目标为参照物，我之前的职业生涯的每个阶段都是为了实现人生目标而存在的。如果走路时低着头，走出的路线必定是弯弯曲曲的；但如果一直看着前方的目标，那么将会是直线到达。我不能保证我关注着人生目标后就会直线到达，不过肯定会少走弯路。

考核

考核时间：由于职业生涯的目标有着轻重缓急之分，因此考核的频率并不相同。

预备期：每 2 个星期考核一次。

起步期：每星期一次。因为作为一个职场新人，需要不断发现自己的不足并及时改正，另外也需要经常看到自己的进步才更有动力继续努力。

发展期：每一个月一次。

辉煌期：每六个月一次。

考核标准：

CSF（关键成功因素法）	关键成功因素是对我个人的成功起关键作用的某个战略要素的定性描述， 我将运用这一思想对我个人关键成功因素作出分解， 如我的学习情况、我的家庭、我的人脉、我的技能、我的薪酬、我的职位等。这是我第一步的评估方法， 也是我制定关键绩效指标的依据。
KPI（关键绩效指标法）	关键绩效指标是用于评估和管理被评估者绩效的定量化或行为化的标准体系。我将通过制定的关键成功因素作出我的关键绩效指标， 如我的学习工作时间、我的学业完成质量、我的工作任务达标情况等。

考核方式：形成书面报告保存。

结果处理：如果未达到预期效果，立即采取其它补救措施，如果确定无法补救，则修改职业规划，调整进度。

结束语

这学期的职业生涯规划课程让我充分意识到自己的存在感和危机感。当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入 WTO 后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。不少应届大学毕业生没有认识到职业生涯规划的重要性，浪费了大量的时间、精力与资金却一无所获。实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。