

职业生涯规划书

福州大学水利水电工程 郑孙斌

051001426

指导老师：李礼建

图片编号:1259651

我图网 WWW.OOOPIC.COM



目录

一. 前言

二. 自我分析

1. 个人简介
2. 我的性格特点
3. 职业兴趣
4. 职业能力及适应性
5. 职业价值观
6. 学习风格

自我分析小结

三. 职业生涯条件分析

1. 家庭环境分析
2. 学校环境分析
3. 社会环境分析
4. 职业环境分析

职业生涯条件分析小结

四. 职业定位

五. 具体计划实施

六. 评估调整

一、前言

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，如果不进行有效的职业生涯规划，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。

二、自我分析

1. 个人简介

姓名：郑孙斌 性别：男

兴趣爱好：喜欢观察身边的一些小事；喜好制作生活小玩意；运动，娱乐又锻炼身体；打电玩；打台球；看电影；看台球比赛，篮球比赛；尤其喜欢游览名胜古迹。

未来期望：脱离农村，避免风吹日晒，我这一代的主要历史人物就是振兴家族；钱不必多，够用则可；名不必旺，邻知则行。

人生格言：天堂终是宿栖处，草卒何须畏征伐！只怯独守天长地久，但愿两度一朝一夕！

2. 我的性格特点

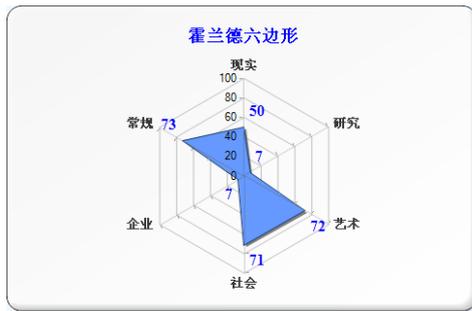
我的观点：热情，友好，大方，需要他人的肯定，也乐于帮助他人。富有活力，宽以待人，富有同情心，有风度，喜欢让人高兴。但是叛逆心理太强，而且对于自己的好朋友，总喜欢‘打击’他们。

家人的观点：顺从，有些像古代标准的儒士；做事认真，很会学习。孝顺、尊敬长辈，但不懂如何和长辈们交谈。

同学观点：乐于助人，阳光向上。对事物有极高的热情和旺盛的精力。只要自己认定的事，十头牛也拉不会来，有时就是一个神经病。有时不在乎任何事，看淡一切；有时患得患失，苦恼不已。

3. 职业兴趣

每个人都有独特的兴趣特点，下图显示了我在六种职业兴趣类型上的分布状况：



你是个兴趣表现比较有特点的人，一方面你个性谨慎、循规蹈矩，做事认真、负责，喜欢在既定规则内处理资料、事务性工作；另一方面，你也好幻想，崇尚自由和不受束缚，对事物体察细腻，重感情，有唯美意识，渴望创造。你喜欢按部就班而高效地工作，面对混乱的复杂的任务，你总是能创意地找出提高效率的方法，从而更快推进。在做事的过程中，你能接纳一定范围内的弹性，但不太能接受翻天覆地的变化，也不会毫无顾忌地去冒险。

4. 职业能力及适应性

以下是我最擅长的 5 项技能：

- 1) 系统分析 确定系统（如某一个计算机系统）的运行状态，分析各种条件、操作和环境的改变对结果的影响
- 2) 人际协调 根据他人的表现，来调整自己的行为和表现
- 3) 服务他人 想方设法地给他人帮助和服务
- 4) 仪器监控 监视测量仪器、刻度盘或其他指示器，确保机器或设备的正常运转
- 5) 监察 监督或评估自己、他人或者组织的表现，并提出改进意见或建议

上面的这些技能是通过探索筛选出来的，又经过了我重新的梳理，这样我就能在平时的生活和学习中认真思考和观察自己这些技能的应用，充分发挥自己的长项。将来可以考虑选择自己的优势技能对应的职业，这样在求职中你将更有竞争力，从事工作时也更得心应手。

至于在适应性方面，总的说来，自己算是比较墨守成规但是又不缺乏创新精神，可以跟得上时代脚印的脚后跟。

5. 职业价值观

职业价值观从六个方面加以区别，在六个方面你的平均得分如下图

所示：

支持满足	6.0
赞誉赏识	1.0
工作条件	9.0
注重关系	5.0
崇尚独立	4.0
追求成就	5.0

我最突出的职业价值观是工作条件、支持满足。

工作条件：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。

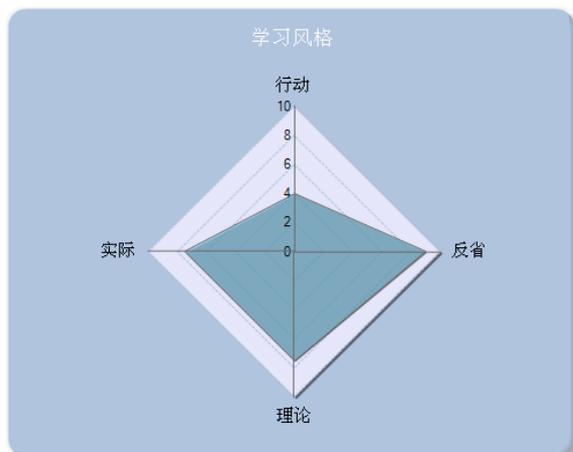
6. 学习风格

根据测评结果，你在四种学习风格上的表现如下

表：

	分值	等级	描述
行动型	4	D	低偏好
反省型	9	A	非常强烈的偏好
理论型	7.5	B	强烈偏好
实际型	7.5	B	强烈偏好

为了更好的方便你的理解，我们将你的结果放置在坐标图上如下：



自我分析小结：

学习风格	7.50
技能	10.00
性格	5.00
价值观	7.50
兴趣	7.50

三. 职业生涯条件分析

1. 家庭环境分析

我出生在农村，父母是普通农民，家庭的经济条件只能勉强维持生计，不存在为我安排好工作的可能，所以毕业后必须自己找工作。我的父母对于教育是十分重视的，他们认为只有通过教育才可以获得好的工作，父母希望我可以找份稳定的，待遇不错的工作，到水利局去工作于他们而言实在是个很好的选择。

2. 学校环境分析

我们学校是一所公办学校，位于福建省省会中心福州，学校的整个学习氛围还是不错的，主要我们土木学院正在进行重点学科建设。而且，我们学院拥有自己独立的水利实验室，对于我们的实践教学所发挥的作用都是不可替代的。

3. 社会环境分析

整个学院的就业率在百分之九十以上，关键在于从事什么样的工作种类，现在中国的水利水电方面的主要技术还不很成熟，我们会有更广阔的发展空间，倘若只是在福建省内就业，会有更多的选择。但是，这些都是基于掌握本专业的基础上而言的。

4. 职业环境分析

虽然社会需要大量的土建人才，但是如果平平无奇也只会被人潮淹没，想要成为优秀的给排水工程师不仅仅需要课本知识，更需要的是实践能力。社会需要的是实践能力强的人才而不是要只会纸上谈兵的人。所以，在打好理论基础的同时，尽可能多参加实践活动。这才是王道。

职业生涯条件分析小结

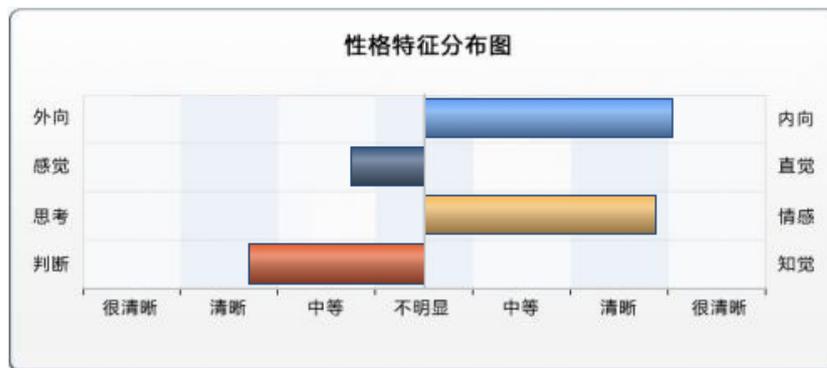
放眼统观全局，学校以及地域区间的特点，让我们

有较好的就业前景，当然，这只是相对而言，倘若要出省发展，还是存在着很大的局限。从各种环境看来，社会需要的不仅是实践型人才，还需要技术研究创新型人才，这也是一大发展方向。但总的说来，还是理论与实践并存才是王道。

四. 职业定位

古语有云：知己知彼，百战不殆。在对我自己进行一场剖析和对未来职业分析后：

性格特征：



- 我友善、负责、认真、忠于职守，只要我认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但厌烦去做我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。我对细节有过人的记忆力，比如声音的音色或面部表情。我善于单独思考、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。我做决定时总是根据收集到的信息和清晰的评估，充分展现出自己客观的判断和敏锐的洞察力。
- 我在人际交往中显得很低调，谦逊而少言、善良、有爱心，关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠诚友好，有奉献精神。是一个内心细腻而敏感的人，又习惯掩饰，虽然在很多情况下你有很强烈的情绪反应，却不愿意表现出来。
- 我的原则性很强，守约重诺。做起事来严谨而有条理，愿意承担责任。
-
- 优势：
 - 能将精力很好地集中在所需要关注的点上，热情、努力、认真，负责，是值得托付事情的人
 - 做事情的时候会讲求实际效果，采用现实可行的方法
 - 关注细节是我的强项，能够以现实的角度看问题，准确地把握事实
 - 很重视集体的传统，并努力地去维护它。尽心、尽职、尽责，对连续的、固定的、重复的事也不会厌烦
 - 我很可能具有出色的组织才能，通情达理，尊重他人能力和角色

人有所长必有所短,我的不足也是显而易见的:

- 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,你要学习做长远思考,经常考虑事情发展的可能性和潜在的变化性,加强对全局和可能性的关注。
- 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,你的责任心很强烈,容易陷入日常事务的细节之中从而导致没完没了的事情中,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。你可以采取对各种事务确定优先级的方式,先集中精力于某一目标。
- 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法,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。如果你希望自己能灵活变通,就保持适当开放的心态,保持对未知事物的好奇心,加强探索意识,并提前对可能的变化做好准备,并提升随机应变的能力。
- 可能会低估自己的能力,对反对意见过于敏感,难于坚决地维护自己的需要和利益,在紧张的工作环境里感到很受压抑,如果自己得不到充分的重视和赞赏,可能会感到灰心丧气。你应该尽量客观面对压力,以平静的心态接受不被重视,更加积极的去投入。

通过对自己的剖析,结合自身优势与劣势,我该给自己找一份合适的工作:建筑师。

五. 具体计划实施

当我踏进这所大学时,我就知道我离我的目标不远了!

我的初步规划:

1. 毕业后五年内:希望找一家能给自己一些适当的发展的空间设计公司,积累经验,见习于社会,并且好好利用这里的信息去寻求更好的发展空间。
2. 毕业五年后:根据所接受的工作,发展创新出自己的设计风格,成为小有名气的设计师。
3. 毕业十年后:开始着眼于接受较大的工程设计,提升自己的知名度。

5. 五十岁之前：成为知名设计师。之后，着力于培养下一代设计师。

六. 评估调整

以上我的职业计划比较抽象，这只是我的人生大体路径。有句俗语说：“计划不如变化”。

不错，人不可能总是一帆风顺。一旦我的职业目标与现实不符，我会承认现实，可我也不会放弃我的理想目标。我会寻找机会，寻找一个能实现我理想的机会。在我人生的路上我相信不会很平坦。我会把握住我的人生大体目标，不拘小节，掌控全局。

一旦我遇到了我难以逾越的困难，我会选择退缩。然后仔细分析，从中寻找击破的方案。一次的退缩，是为了下次能更好的冲刺。

对于其它不太重要的因素，我会分清主次，一一解决。

对于我的评估时间的调整，我不想成为固定的模式。我会因时因事需要，进行适当地调整。始终确保“把握方向，分清主次”这一条原则。