

# 职业生涯规划设计书



姓名：王雪松                      性别： 男                      出生： 90.02  
学校：浙江工业大学  
学院：生环  
专业：环工  
电话： 15068896417  
电子邮件： 728195549@qq.com

## 前言：

“一年之计在于春”，大学是人生道路的春天，生命的目标在这个阶段形成。求知、探索，实践、起步，成就、发展，收获、享受，漫漫人生路，每个人都有不同的理想和经历，有的成功，有的失败，有的得到收获的欢欣，有的却废然而返……

走在春天的道路上，对未来做出规划，不是在做白日梦，更不是痴心妄想，一份简单的规划书，规划出精彩人生，打造出锦绣前程，在不断地实践中调整计划，理想终究会实现！

撰写时间： 年 月 日

# 目 录

一 自我探索

二 职业探索

三 决策与应对

四 自我监控

五 结束语

# 《职业生涯规划书》基本内容

## 一、自我探索

---

### 1. 职业兴趣

类型名称	得分	类型解释
管理型	6分	乐观主动，好发表意见，有管理才能
社会型	5分	为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳
研究型	5分	思维缜密，擅长于分析，倾向于创新
常规型	5分	忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序
实际型	3分	做事塌实，为人安分，不擅长于社交
艺术型	2分	思维活跃，创造力丰富，感情丰富

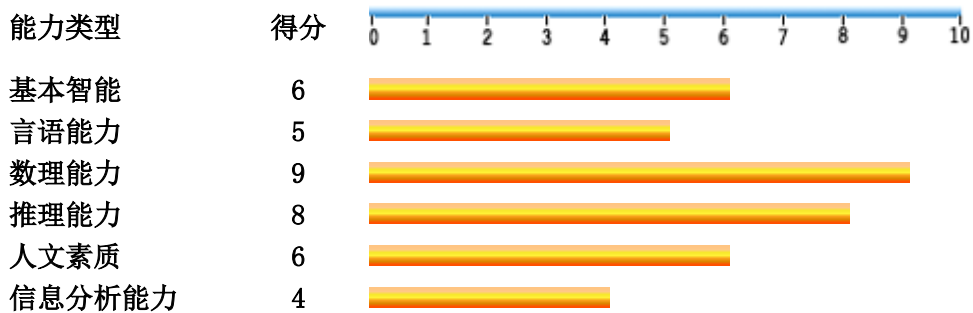
自我评估的结果：管理型

职业测评的结果：管理型，做管理人员人员。

职业兴趣探索小结：喜欢亲自体验和实践理论，动手能力强。

---

### 2. 职业能力



自我评估的结果：对自己的能力有信心，坚定自我，必能超越！

职业测评的结果：有一定的领导能力，喜欢自我挑战，有抱负，有理想！

通用技能测评结果：有团队合作精神，但不能较好的自我管理。

360 度评估结果：对于自己的专业不是很有信心。

自我评价	优点：做事有想象，敢于挑战 缺点：粗心，没有恒心
家人评价	优点：认真，能分担家里的责任 缺点：有时候脾气不好，易冲动
老师评价	优点：学习认真，有进取心  缺点：马虎，懒
亲密朋友评价	优点：善解人意，开朗  缺点：喜欢独处，不善于交流
同学评价	优点：团结，能合作的  缺点：不善于交流
其他社会关系评价	优点：能吃苦，不怕挫折  缺点：单纯，交际面不广

职业能力探索小结：自己还是有能力做好每一份工作，只要努力！

---

### 3. 职业价值观

职业价值观测评结果：自我实现型

职业价值观小结：一心一意想发挥个性，追求真理，追求自由。

---

### 4. 个性特征

个性特征小结：属于企业型吧，为人乐观，对自己充满信心，喜欢冒险！

## 二、职业探索

---

---

## 1、目标职业一； 科学研究者

### 1. 工作本身

工作内容： 从事于科学研究， 不需要太多的与社会交流， 专心做好研究！

工作环境： 安静

职业的典型生活： 单调的生活！

### 2. 怎样得到工作

进入职业的途径： 努力学习， 在专业上取得成就

胜任标准： 具有一定的研究水平！

### 3. 工作待遇

薪酬： 5000 左右

福利待遇： 基本福利都要求

### 4. 未来发展

职业本身的前景： 很好

职业的晋升和发展路径： 研究产品， 获取专利

培训和继续教育的机会： 在工作中获取知识

### 5. 工作带来的影响

从事该职业人员的生活方式： 简单有序的生活

对休闲、婚姻、家庭的影响： 时间太少

---

## 2、目标职业二； 环境工程师

## 1. 工作本身

工作内容：设计和运行各种污染处理过程。

工作环境：艰苦

职业的典型生活：工人生活

## 2. 怎样得到工作

进入职业的途径：专业学习，向公司应聘。

胜任标准：合格的工程师

## 3. 工作待遇

薪酬：3000--4000

福利待遇：基本福利

## 4. 未来发展

职业本身的前景：不好

职业的晋升和发展路径：努力工作

培训和继续教育的机会：公司培训

## 5. 工作带来的影响

从事该职业人员的生活方式：生活快乐些吧

对休闲、婚姻、家庭的影响：有更多自由的时间陪家人

---

## 3、目标职业三

### 1. 工作本身；公务员

工作内容：政治性的生活

工作环境：良好，复杂

职业的典型生活：政府工作者的生活

## 2. 怎样得到工作

进入职业的途径：公务员考试

胜任标准：合格的公务员

## 3. 工作待遇

薪酬：5000 以上

福利待遇：较好的福利，有假期

## 4. 未来发展

职业本身的前景：很好

职业的晋升和发展路径：做出良好的政绩

培训和继续教育的机会：工作期间的培训

## 5. 工作带来的影响

从事该职业人员的生活方式：政治人员的生活

对休闲、婚姻、家庭的影响：无太多影响

---

## 三、决策与应对

---

---

## 1. 首选职业目标:

### (1) SWOT 分析:

我的优势: (Strength); 专业优势

我的弱势: (weakness); 学习不够努力

我的机会: (opportunity); 考研在深造

我面临的挑战: (threat); 显示比较残酷, 这类人很少

### (2) 决策分析: 通过努力, 还是有机会的

---

## 2. 备选职业目标一:

### (1) SWOT 分析:

我的优势: (Strength); 专业和性格

我的弱势: (weakness); 交际能力不强

我的机会: (opportunity); 通过应聘

我面临的挑战: (threat); 就业机会较少

### (2) 决策分析: 就业机会较大

---

## 3. 备选职业目标二:

### (1) SWOT 分析:

我的优势: (Strength); 专业优势

我的弱势: (weakness); 对政治不理解

我的机会: (opportunity); 公务员考试

我面临的挑战: (threat); 如何考到公务员



(2) 决策分析：靠机遇才能得到的工作

---

#### 4. 行动计划

(1) 大学期间的行动计划：先学好专业知识，锻炼交流能力

(2) 职场适应计划：先几年适应和学习，后晋升

(3) 长期发展计划：能有一份稳定收入的工作

### 四、自我监控

---

#### 1、评估的时间

#### 2、评估的内容

实施策略评估

职业路径评估

职业目标评估

## 结束语

大学是人生的关键阶段。在这个阶段里，我要认真地把握生活中的每一个“第一次”，让它们成为我未来人生道路的基石，我要在这个时期内，不断的完善自我，提升自我。在生活中，梦想和现实往往就是一线之差，而行动就是弥补这一差距纽带。