

第十四届全国中职学校“文明风采”竞赛

职业生涯规划——职业生涯规划设计

参赛作品：《奔向成功的彼岸》

参赛项目：职业生涯规划设计

参赛选手：周刚

参赛导师：李平 (18509290628, 1124276199@qq.com)

选送学校：陕西省电子信息学校

作品说明：作品大量采用生活中的口语，使作品更显自然亲切。一切切合实际，蕴含着朴素而深刻的哲理，令人精神振奋，情绪激昂。详略得当，虚实结合，是作品的两大特色，内容更丰富，更生动。作品眉目清晰，生动紧凑。流畅连贯，自然通达。

前言


我的未来不是梦，人生只要敢于追求，只要不甘平庸，只要努力拼搏，才会看见希望的阳光。

让我们释放青春的能量，失败挫折算得了什么，重要的是我们的人生不会因此而变得断章残篇。让生命的热情在追求中激荡，让生命的激情在做事中燃烧，让生命是篇章从即刻开始谱写。

千里之行，始于足下。长风破浪的我们立足现在，规划未来，坚持厉行奔向成功的彼岸。

My career planning

目 录



前言

一. 自我认识

- 1.个人基本情况
- 2.职业兴趣
- 3.职业能力及适应性
- 4.个人性格、职业价值观

二. 职业条件分析

- 1.外部条件
- 2.内部条件

三. 确定目标

- 1.长远目标
- 2.阶段目标

四. 实现发展的措施

五. 做好就业准备

- 1.从“学校人”到“职业人”的角色转换
- 2.就业榜样

六. 职业生涯规划管理、调整与评价

- 1.管理调整
- 2.评价

七. 结束语

一. 自我认识

1. 寻找自我——公众的我

家 庭：家在农村，对于家庭我从未抱怨，从小父母要求格，家庭和睦，幸福美好。

优缺点：有责任敢于担当乐观。但不善于表达自己的想法，有责任心肯吃苦，但很胆小。

学习态度：课前预习，课后复习，态度端正，积极向上。

兴趣爱好：喜欢运动，是校乒乓球社成员；喜爱书法；更爱音乐。

2. 寻找自我——潜能的我（职业兴趣）

（1）喜欢有规律的工作，或在预先安排的程序下做细致工作。喜欢从大局着眼，做一些计划和规划。

（2）喜欢研究人的行为，举止和心理状态的人。有想象力和创作力，喜欢挑战肯创新。

（3）喜欢制作能够看的见、摸得着的产品，希望很快看到自己劳动的成果。从完成中得到自我满足，从事一些具体的工作。



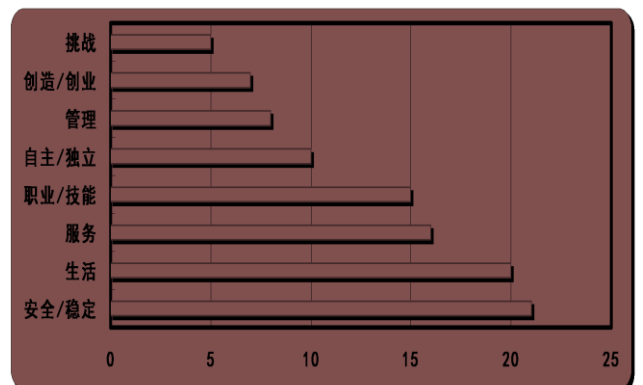
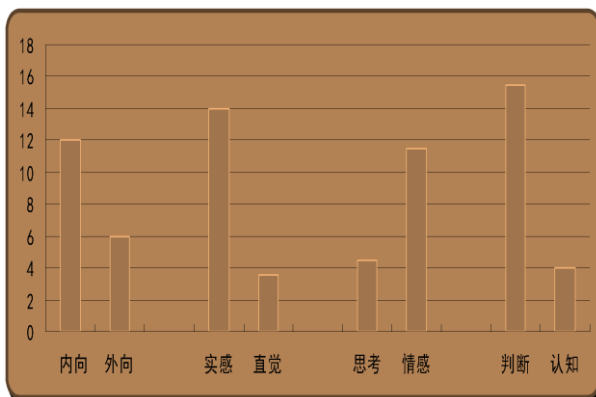
3. 寻找自我——自信的我（职业能力及适应性）

（1）一般学习能力。认识理解客观事物并运用知识经验解决问题的能力、观察能力、注意能力、逻辑思维能力、记忆能力。

（2）形态知觉能力。指正确而迅速的感知物体或图形的细微差异的能力。

（3）手指灵活能力。手指迅速而准确地活动和操作小物体的能力。手的灵活能力，手灵巧而迅速活动的的能力。

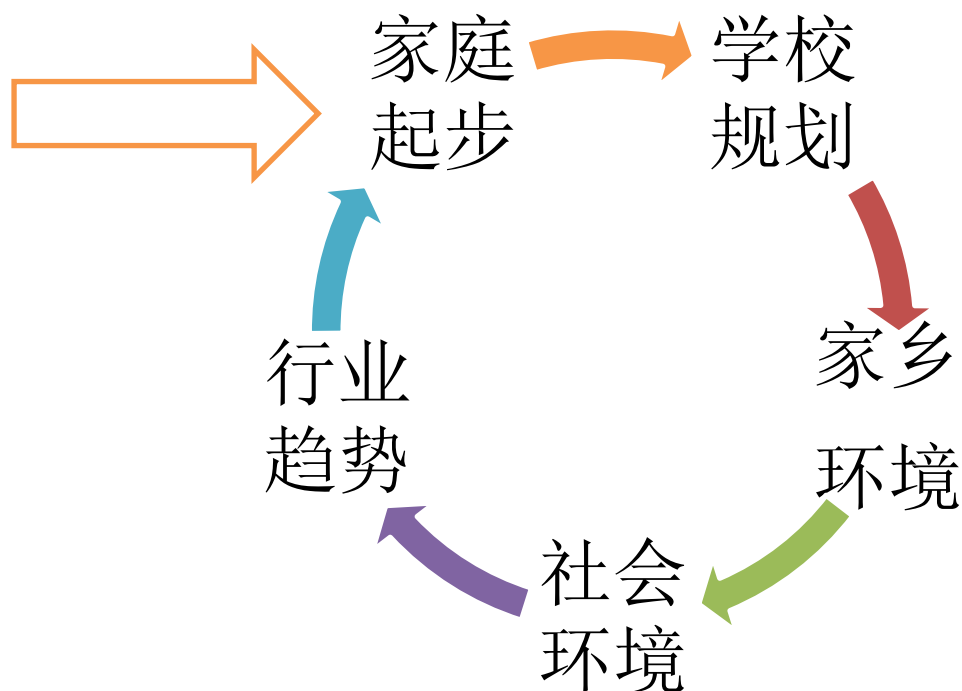
4. 寻找自我——评介的我（个人性格、职业价值观）



（应用 excel 自己评价）



二、职业条件分析



1.外部条件——为职场助力

家庭环境	我成长在人杰地灵的陕西省咸阳市淳化县石桥镇，父母开明，从小培养自己独立解决问题和适应各种问题的能力。
学校环境	陕西省电子信息学校是省教育厅直属的全日制中等职业学校，坐落于西安浐灞生态区，毗邻西安世博园、西安国际港务区。学校是首批“国家级重点中等专业学校”、“陕西省示范性中等职业学校”、“国家中等职业教育改革发展示范学校”。
家乡环境	淳化县地处三秦腹地、泾水之阳，咸旬高速贯通南北。文化底蕴深厚，有“淳德以教化天下”之意，民风民俗淳朴，县名就是一张“名片”；文物遗存丰富。淳化为古豳地，邓小平、习仲勋、刘志丹等老一辈无产阶级革命家曾在这里生活、工作和战斗过；特色产业驰名。淳化果畜菜产业一体互动、良性发展，“淳如诗，美如化”、“深呼吸、来淳化”的生态旅游品牌享誉西咸。
社会环境	随着机制的飞速发展，中国机制专业也迅速发展，行业竞争力也越来越大，企业越来越需要高素质高能力的人才。
行业环境	2015年5月，我国发布了“中国制造2025”行动纲领。该纲领将制造业定位成“立国之本，兴国之器，强国之基”，并提出了建设制造业强国的三步走战略：第一步，2015～2025年，迈入制造强国行列；第二步，2025～2035年，达到制造强国中等水平；第三步，2035～2049年，进入世界制造强国前列，建成全球领先的技术和产业体系。

2.内部条件——扬长避短

SWOT 分析

强势 (STRENGTH):

善于交际人际关系好，语言表达能力强，工作认真积极，敢于突破自己，敢于担当，有上进心。

弱势 (WENKNESS):

做事不稳重有的时候心太急，就会急躁，有时会好奇心强，控制不住自己，有些胆小有时候做什么事都不敢。

机会 (OPPORTUNITY):

在班级担任班长一职，能够使我增长组织和领导能力，所学专业就业广泛，可以有更多的就业机会。

威胁 (THREAT):

专业有些知识还没有学懂，知识掌握的不牢固对以后的就业有所障碍。



三. 确定发展目标

1. 长远目标：

开一家电子机械制造企业

2. 阶段目标：



长期目标

2033—2053年

从业30年，期间创业，开一家电子机械制造企业；考取高级技师资格证书

中期目标

2022—2032年

从业10年，优秀技能操作者；考取高级工、技师资格证书

近期目标

2016—2021年

优秀毕业生
中级资格证书



四.实现发展的措施

(1) 近期发展目标——在校计划和措施

知识学习

认真听讲，完成作业，利用业余时间学习数学。重点学习机械知识，毕业前拿到所有证书，考取英语等级证书、计算机一级证书。

能力提升

在班级担任班长，积累管理经验，养成勤于思考考虑问题的能力提高组织协调管理能力、交际能力、团队合作能力，全面、细致考虑问题的能力。

活动锻炼

组织班级活动，带领班级同学积累创业经验，组织同学多多参加活动、积极参加活动，开展一些有意义的社会活动。

社会实践

利用周末锻炼与人沟通的能力和推销能力。增强关爱社会、关爱人的意识和能力，并且参加一些有意义的社会实践。



(2) 中期发展目标——在职计划和措施

	发展目标	发展措施（缩小距离）
中期 发展 阶段 (从业 10 年)	技能提升	<ol style="list-style-type: none">1. 到中小型企业就职,成为一名机械加工技术人员。2. 积极主动向企业技术骨干学习操作技能,积累实操经验,为考取中级技师奠定技能基础。3. 利用周末参加中级技师培训,并考取证书。
	能力提升	<ol style="list-style-type: none">1. 积极参加企业及行业举办的技能类和管理类培训交流活动及交流会议。2. 多向前辈们学习,提高自己的提高技能水平和管理水平。
	素质提升	<ol style="list-style-type: none">1. 工作期间,认真阅读岗位职责。2. 快速适应工作的同时,对待工作时刻保持科学严谨和一丝不苟的态度。



(3) 长期发展目标——在职计划和措施

	发展目标	发展措施（缩小距离）
长期 发展 阶段 (从业 30 年)	技能提升	1. 到大型企业就职，成为一名机械加工技术师。 2. 熟悉行业最新政策和发展情况，深入研究机械相关专业知识。 3. 参加高新技术发面的培训，深入理解并接受智能化机械技术，探究创新技术。
	能力提升	1. 取得高级技师证后，仍保持良好的学习习惯。 2. 更新本专业知识外，更要提升企业管理能力。
	素质提升	1. 学习国内外经济运行规则和经营管理知识。 2. 提高职业素养并加强市场意识。



五. 做好就业准备

1. 从“学校人”到“职业人”的角色转换

	社会责任	权利义务	人际关系
学校人	提高素质、学习知识、训练技能，为从业做准备。	依法接受教育，享受他人劳动成果。	受教育者，被关心、被爱护，组织和人际关系简单。
职业人	在职业活动中运用知识、技能，创造价值、形成绩效。	依法从事职业，为他人服务，取得相应报酬。	被管理者，组织和人际关系复杂。



2.就业榜样的力量

(1) 风云人物——马云

马云 (阿里巴巴集团创始人) [编辑](#)

★ 收藏 | 38053 | 5197

马云，男，1964年9月10日生于浙江省杭州市，祖籍浙江省**嵊州市**（原**嵊县**）**谷来镇**，**阿里巴巴集团**主要创始人，现担任**阿里巴巴集团董事局**主席、**日本软银**董事、**大自然保护协会**中国理事会主席兼全球董事会成员、**华谊兄弟**董事、**生命科学突破奖基金会**董事。^[1]

1988年毕业于杭州师范学院外语系，同年担任**杭州电子工业学院**英文及**国际贸易**教师，1995年创办中国第一家互联网商业信息发布网站“**中国黄页**”，1998年出任中国**国际电子商务中心**国富通**信息技术发展有限公司**总经理，1999年创办**阿里巴巴**，并担任**阿里集团**CEO、董事局主席。

2013年5月10日，辞任**阿里巴巴集团**CEO，继续担任**阿里集团**董事局主席。^[2]6月30日，马云当选**全球互联网治理联盟**理事会联合主席。^[3]10月受邀出任**英国首相戴维·卡梅伦**的特别经济事务顾问。^[4]2016年5月8日，马云任**中国企业家俱乐部**主席。

2017年10月28日，马云在个人微博上公布了一张电影海报，并配以大有深意的“那一夜，那一梦”六个字，证实参演影片《**功守道**》。^[5]

2017年11月16日，2017**福布斯**中国富豪榜公布，以2554.3亿美元财富，排名第三位。^[6]

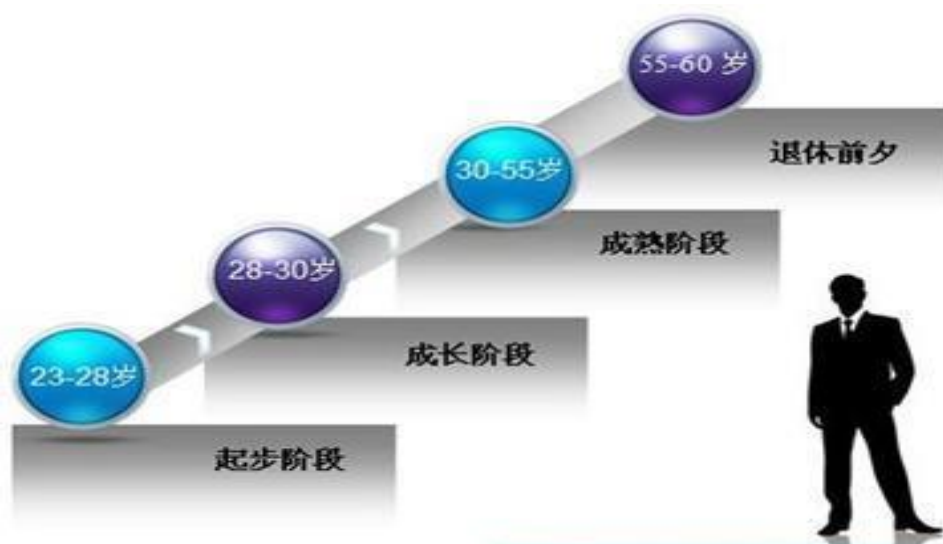


马云图册

(2) 学习现代实干企业家（创业榜样）

第三部分 现代工业篇

- Chapter1 南存辉：在“借”字上下工夫 116
- Chapter2 梁稳根：做造钟师，不做报时人 125
- Chapter3 张茵：埋头做事，量力而为 136
- Chapter4 梁庆德：干就是硬道理 145
- Chapter5 何享健：在不断变化中稳健前行 154
- Chapter6 李兴浩：顺着生意链找商机 165



六. 职业生涯规划管理、调整与评价

1.管理调整

1.管理 调整	定期自我检查规划落实的情况，请别人督促自己，能够很快学会控制自己，有助于更快的取得进步。
	养成关注机械加工制造动态的习惯，审时度势地调整发展目标，抓住机会乘势而上，才能在竞争激烈的职场中成就事业。
	一年做一次评估，在表上做一个一年的计划和方案总结发生的事情和知识。
	锻炼自己让自己变得更强大，对事业的了解让自己有利的投入到这个职业中去。

2.评估时间

每两到三个月进行一次小的评估，每年进行一次中等评估，每五年进行一次整体评估。当出现特殊情况时，我将做出适当的调整，以便完善自己的职业生涯道路。



2, 360 度评价

评价要素	评价者	评价内容	评价标准
自我评价	本人	我对自己的才能很满意、对自己企业发展、社会进步中所做的贡献很满意、对自己的职务和工资待遇也非常满意。	根据个人的价值观念及个人的知识、水平、能力
家庭评价	父母、配偶等家庭成员	我能够理解他对工作的热心及肯定，所以我支持他。	根据家庭文化
企业评价	上级、平级、下级	我很赞赏他对工作的热情和付出给予表彰，工资翻倍。	根据企业文化及其总体经营结果
社会评价	社会舆论社会组织	无社会舆论的支持，无社会组织的奖励。	根据社会文明程度、社会历史进程。



七、结束语

以前不是没机会来进行自我的剖析，而是一方面因为不知道方法，不知道怎么去做；二是因为懒惰形成的惯性让自己哪怕是有些奇特想法时去也被玩耍所淹没，然后就成了已经忘却的记忆。

一个人坚持下来并完成这份生涯规划书，很信奉一句话：今天的你是你昨天的决定产生的。

人是不能活在记忆和幻想里面的，应该是靠希望和追求活着的，只有这样的人生，才更有意义。看而今的大学校园，只为混毕业证书而荒废学业的人，为游戏而晕晕沉沉的人，比比皆是，人生成功的秘密在于机会来临时，我已经准备好了！

