



电气222吴静茹《职业生涯与规划书》



目录
ontents

1

第1章 自我认知

2

第二章 环境分析



电气222吴静茹 《职业生涯与规划书》

个人基本信息·····	1
引言·····	2
第一章 自我认知·····	3
1. 个人基本情况	
2. 职业兴趣	
3. 职业能力及适应性	
4. 个人特质	
5. 职业价值观	
6. 胜任能力	



电气222吴静茹 《职业生涯与规划书》

自我分析小结

第二章 环境分析..... 8

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

第三章 职业认知与职业决策..... 10

1. 职业认知(行业认知、行业需求、)



电气222吴静茹 《职业生涯与规划书》

2. 职业决策 (SWOT、决策平衡单等分析方法)

3. 结语

第四章 具体执行计划..... 13

1. 短期目标的具体实施计划

2. 中期目标的具体实施计划

3. 长期目标的具体实施计划

第五章 评估调整..... 14

1. 评估的内容

2. 评估的时间



电气222吴静茹 《职业生涯与规划书》

3. 规划调整的原则

结束语.....15

引言

职业生涯与发展规划是在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，经过对自己的兴趣、爱好、能力、价值观等方面的个体特质进行一系列综合分析权衡，结合时代要求与自己的职业倾向，确定效用与价值最大化的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的行动安排与人生决策



电气222吴静茹 《职业生涯与规划书》



这在本质上是社会人在一定约束条件下的选择行为



所以职业生涯与发展规划的目的绝不仅仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展道路，实现个体价值与社会价值的高度统一



正如康德曾经说过：“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行。”人生是碌碌无为，还是虚度韶华？还是踏踏实实，拼搏奋斗？这取决于我们自己，更取决于我们的职业生涯规划



电气222吴静茹 《职业生涯与规划书》

- 1 所以对于我们来说，有一份长期的规划是很有必要的
- 2 第一，职业规划书能够帮助我们对自己有清晰的认识和定位，是对未来的职业规划的有利工具
- 3 第二，确立自己的职业生涯目标，职业生涯规划的核心是制定自己的职业目标和选择职业发展路径
人的一辈子如果没有目标就会随波逐流，通过对自己的总体分析和对社会的分析，对自己的优势劣势有了清晰的判断，对外部环境和各行各业的发展趋势和人才素质要求有了客观的了解，这样我们才能根据实际，做出相应的职业选择
- 4 因此，我将会从自我探索、环境分析、职业定位、计划实施和评估调整这五个角度来开展进行我的职业生涯规划。希望借此机会提高自己对将来的职业设想的可行性
- 5





PART 1

第1章 自我认知



第1章 自我认知

1.1 个人基本情况

1.2 职业兴趣

电气工程师，电路设计师

我的优点	我是一个性格开朗活泼的人，思维丰富，具有创造性思维，脑袋里有很多想法，个性鲜明，在个人生活中，能够较好的安排时间，发展自我的兴趣爱好。
我的缺点	有时做事比较马虎，不够细心，有时会对事物产生厌烦心理，找不到动力，偶尔有拖延症。
我的能力	学习能力比较强，只要有不会的地方，都会钻研。具有一定的领导能力。
我的兴趣	喜欢画画，听音乐，看书，偏向于哲学一类，喜欢看电影，纪录片



第1章 自我认知

1.3 职业能力及适应性

我适应于工作氛围良好，同事之间和谐友好，做自己的任务时可以按照自己的方法完成的工作环境

1.4 个人特质

霍兰德职业兴趣共有六种分别为：社会型(S)、艺术型(A)、企业型(E)、现实型(R)、常规型(C)、调研型(I)

我的霍兰德职业兴趣是A艺术型，其共同特征：喜欢自我表达，喜欢文学、音乐、艺术和表演，适合具有创造性、变形性的工作，重视作品的原创性和创意，重视自我表达、自由和美。其典型职业：摄影师、作家、演员、记者、诗人、编剧、漫画家、导演等

我的现实情况是

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/788004011131006101>