

第十四届全国中职学“文明风采”竞赛 职业生涯规划类—职业生涯规划设计



参赛作品：《‘竹’相随——精彩工匠梦》

参赛项目：职业生涯规划设计

参赛选手：史帅帅

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：作者以“工匠精神”为目标规划出工匠梦。分析机电专近年发展状况、未来前景。合理制定措施与自我认识相呼应，规划调整比较具体。作者以“成功的道路”来撰写自己的职业生涯规划，作品生动丰富，可读性强。

前 言

经过一年的学习，我对我学习的专业有了比较明确的了解。我所学的就是将机械技术、电工电子技术等多种技术有机地结合，并综合应用到实际中的一门技术。来的这个学校不久，我就开始思考未来！

上不够细心，导致效率不高。要在今后的学习，生活以及工作中不断改善。随着职业生涯规划课程的学习，我渐渐明确了我未来的方向！



目 录

一. 自我分析.....	4
1.自我简介	4
2.自我测试	6
二. 职业分析.....	7
1.外部条件分析	7
2.内部条件分析	8
三. 发展目标.....	9
1.职业目标	9
2.阶段目标	9
四. 目标措施.....	10
五. 就业准备.....	13
1.角色转换	13
2.就业榜样	13
3.向大国工匠学习	14
4.匠心筑梦	15
六. 评价感悟.....	16
1. 他人评价	16
2. 评估感悟	16
七. 结束语.....	17

一、自我分析

1. 个人简介

我是来自陕西省电子信息学校的一名中职学生，我已在这里度过一年多的时光，在此期间获得“数控车工”三等奖、“机械制图”二等奖、“数学竞赛”二等奖等多个奖项。

在学校的图书馆里看看书、在打水房打水、晚自习下后跑跑步把自己搞得匆匆忙忙的，空闲的时间很少的那个人！不用多问，那就是我——史帅帅。



名言警句

劲本坚节，不受雪霜，刚也；绿叶萋萋，翠筠浮浮，柔也；虚心而直，无所隐蔽，忠也；不顾根而挺耸，必相依赖于擢秀，义也；虽春阳气旺，众不与众木斗荣，谦也；四时一贯，荣衰不殊，恒也。

——刘岩夫《植株记》

2.自我介绍

兴趣

- 喜欢看网络小说，打羽毛球，下象棋；偶尔也会和朋友一起打篮球等。

性格

- 喜欢与人打交道,人缘还算不错，由于在很多场合我缺乏自信，考虑过多，所以错过了一些很好的机会。

能力

- 实习后已掌握普车、CAD、机械制图等基础。

学习

- 有时候专心听讲，但有时也会做小动作；遇到不会做的题就与同学交流，我觉得英语，但我相信我能学好英语的。

劣势

- 在没全身心投入时容易受到周围环境影响。

优势

- 具有吃苦耐劳的精神，能保持冷静的头脑能客观理性的思考问题。

3.自我测试

1.霍兰德测试

胸怀大志的社交达人

你喜欢与人交往、擅言谈愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。同时，有创造力，渴望表现自个的个性。做事理想化，追求完美。



2.MBTI 职业性格测试

职业推荐



销售/市场营销主管

乐于与人交往的你，也可以尝试以此谋生



旅游顾问

帮助别人制定一套旅行的计划，你将收获成就感



人力资源主管/经理

不止能满足你人际交往的需要，还能让你占据高度的优势



企业培训师/讲师

帮助新人融入企业，在往后的时光里你会对他们有独特的影响力



ESFJ 的特质：

主人型——热情主动地帮别人把事情做好

优势：你非常重视与别人的关系，易觉察出他人的需要，并善于给他人实际关怀，待人友好、善解人意并有很强的责任心。

劣势：你过分在意别人的情感和想法，当遇到冲突时，为了保护和睦的人际关系，通常采取回避或是妥协的方式，而非积极的、正面的处理。

二、职业状况分析

1.外部条件分析

学校环境	陕西省电子信息学校位于西安浐灞生态区内，毗邻西安世博园，校园环境宜人，交通便捷。现代化教学设施齐全，建有国家级数控实训中心、机加工生产实训基地。
家庭环境	家里的父亲多年电工工作经验，时常教我与电相关知识，并且会动手操作。
社会环境	从机械行业发展来看，印刷机械、数控机床、发电设备、工程机械等重头产品前景仍看好。
行业环境	我国科学技术不断发展，在机械制造、业生产领域机电一体化的速度明显有了很大的提升。



2.内部条件分析 SWOT 分析

S优势

- 工作执行能力强，效率高效。
- 工作热情，对各种突发情况适应能力强。
- 为人有善，愿意积极帮助身边的同学。

W劣势

- 竞争意识薄弱，工作经验缺乏。
- 口语表达能力一般。
- 专业的课程繁多复杂，就业岗位较辛苦。

O机会

- 机电一体化专业就业领域宽，就业率较高。
- 国家重视对技能人才培养。
- 行业对机电一体化专业毕业生的需求率在急速上升。

T威胁

- 人才济济，竞争压力大。
- 多数用人单位要求有工作经验，应届毕业生难以得到重用。
- 与发达国家相比存在很多不足之处。



三、规划发展目标

1.发展最终目标:

制造业的大国工匠



以大国工匠的工匠之魂、工匠之术、工匠之行为学习目标。在学习中一步一步夯实基础，未来做到干一行爱一行，扎扎实实干好工作任务。

2.阶段目标

第一阶段：准备期
17~22

- 优秀毕业生、中级工

第二阶段：适应期
22~24

- 熟练技能，独立工作。
考取高级资格证书

第三阶段：发展期
24~32

- 成为技师

第五阶段：突破期
40~58

- 大国工匠

第四阶段：提升期
32~40

- 成为高级技师



四、发展目标规划与措施

(1) 短期发展目标及措施

目标：成为一名优秀毕业生



课堂
时光

在校上课认真听讲、
积极思考问题、掌
握基本知识。

在校
实习

不断累积专业知识，
提高专业技能水平。

中级
证书

努力考取“数控车”、
“电工证”等中级
职业资格证书，培
养各方面能力。

校园
活动

积极参加学校组织的
各类活动，提高
自己的综合素质。

(2) 中期发展目标及措施

工作初期，正所谓万丈高楼平地起，务实的基础是关键。第一年工作的首要任务是成为一名数控人员从最基本的员工从第一步开始学起。我将会以农家人那种刻苦耐劳的精神、过硬的技术，勤恳的工作态度，克服工作中的种种困难。作为职场的新人，特别需要虚心向前辈学习，打好专业基础。

初入职场

- 进入一家公司，从基层做起。
- 熟悉专业知识和专业技能，学习工作流程，虚心向前辈请教。



专研技术

- 刻苦专研，为企业攻克难关。
- 不断学习新知识新技术



考取高级
资格证书

(3) 远期发展目标及措施

当我考取数控车高级资格证书后，在生活和工作中还要继续提高自己的素质和修养。除了进一步提高自己的理论知识和专业技能外，还会通过各种培训和实践探索让自己成为具有高超精湛技术和综合操作技能，能解决维修过程中各种疑难问题的高级人才，并具有培养高级工和进行技术改造、技术革新与排除事故隐患的能力。同时继续深造，获取本科文凭，实现最终目标——成为数控维修、操作高级技师。面对制造业发展如此广阔的前景，面对如此美好的未来，我对我的未来充满信心。我坚信，只要努力奋斗，理想一定会成为现实！



4. 职业发展目标措施小结

确定目标是追求成功的基石。有目标，生活才不会盲目；有追求，生活才有动力。要想取得人生的成功必须及早设定明确、正确的人生目标。有了明确的目标，才会激励人们努力奋斗，并积极去创造条件实现目标，才会避免随波逐流，浪费青春。





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、学习知识技能、为就业做准备。	依法接受教育，享受学习知识技能。	受教育者，人际关系简单 被长辈和老师爱护关心
职业人	在职业活动中运用知识技能 创造价值形成绩效	依法从事职业为大家服务，造福社会，获得收入	被管理者，人际关系复杂多变。

2. 就业榜样在身边，行行出“状元”

陕西电子信息学校 02 届机电专业毕业生：

王宾宾现为铜川市农业局中药材产业化办公室主任兼铜川市发展一村一品指导中心主任。

还有国赛归来的师哥：**庞晨成、邓绍康、戴泽瑞**



由数控 1551 班庞晨成、机电 1454 班邓绍康、机制 1552 班戴泽瑞组成的国赛比赛团队，沉着稳健，应对得当，配合默契，发挥出了应有的水平。

3. 榜样的力量——向大国工匠学习

宁允展，男，1972年出生，中共党员，南车青岛四方机车车辆股份有限公司车辆钳工高级技师，中国南车技能专家。

CRH380A 型列车曾以世界第一的速度试跑京沪高铁，首家获得美国商标专利局颁发给中国高铁的自主知识产权认证，是中国向全世界推销高铁的一张国际名片。



———高铁首席研磨师-宁允展。



长安汽车渝北工厂维修电工**刘源**，高级技师。掌握了横跨电子、电路、自动化、机械、液压气路控制等多个领域的维修知识和技

术，对机电设备原理和各类故障有着敏锐的洞察能力和高效的解决能力，被同行誉为“机电神医”。

4. 不忘初心，匠心筑梦

工匠之魂：坚守心灵的一方净土，像蓝天一样静谧，像大地一样沉稳。

“静能生慧”，“静能生乐”，工匠们才能把更多的时间投入到枯燥的技术发展中，攻坚克难，超越提升。



工匠之术：注重细节，不断追求完美和极致，将一丝不苟、精益求精的“工匠精神”融入每一个环节，每一道工序，做出打动人心的一流产品，提供无微不至的一流服务。

工匠之行：踏踏实实，不好高骛远，不贪多求快，不好大喜功，不轻言放弃，一步一个脚印，在对的时间作对的事，只有通过艰苦卓绝的磨练，产品和技能才能不断攀越，走向极致。



六、职业生涯规划管理、调整与评价

1. 职业生涯规划他人评价

【家人评价】

- 性格温和善良，为他人着想，但遇到困难时，没有摆正心态，导致丧失了很多锻炼自己的机会，希望坚持学习和刻苦努力学习专业知识。

【同学评价】

- 有爱心，有耐心，与人友善相处，有较好的语言表达能力，有明确的目标，并努力为之准备；多愁善感，不喜欢同他人过多交流。

【老师评价】

- 你忠实厚道,朴直豁达,你学习刻苦努力。需要注意每一个细节,做好归纳小结。一步一个脚印地去实现自己的人生目标。

2. 评估感悟

职业生涯规划的目的，决不只是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业方向，筹划未来，每个人都有自己的奋斗目标，既然已经制定了，就要勇敢的去向它迈进，才能不负职场生涯。我应在每一件事情上注意到细节，多与他人交流找到自身问题，克服自己缺点。



七、结束语

有了职业生涯的指引，就有了前进的动力. 因此，在遇到突发因素、不良影响时，我不再感到迷茫，每天都忙并快乐着，充实的度过每一天。

其实，每个人心中都有一座山，雕刻着理想、信念、追求、报负；没有什么事情是做不到的，只有你不想做的，只要你下定



决心，一定可以做到，让梦想成为现实的奠定基石，为实现梦想而奋斗的目标，我们就要应该为梦想做一份详细而又规律的计划。

相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。