



中国石油大学 (华东)
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM

学生职业生涯规划档案

学院：化学工程学院
班级：过程装备与控制工程
学号：1*****
姓名：*****
日期：2014年*月4日

我的职业生涯规划档案

姓名 *** 日期 2014、*、4

一、你如何描述自己？

1、你的霍兰德类型：I R E

请根据表 3-1 “霍兰德职业兴趣类型”表和职业兴趣测试报告中对六种类型的描述，在下面列出最能描述你自己的语句。

表 3-1 “霍兰德类型”表中符合你自身情况的描述：

用手、工具、机器制造或修理东西。

愿意帮助别人成长或解决困难

对未知问题的挑战充满兴趣

喜欢学习研究那些需要分析、思考的抽象问题

2、你的 MBTI 偏好类型：I S T J

请根据表 2-1 “MBTI 维度解释”表和 2-2 “MBTI 16 种性格类型机器通常具有的特征”表中对 MBTI 类型的描述，写下最能描述你自己的语句。

先思考，后行动 安静而显得内向

关注真实的、实际存在的事物 相信自己的灵感

运用因果推理 寻求一个合乎真理的客观标准

公平意味着每一个人都能得到平等的待遇 有计划的

喜欢制定短期和长期计划 更愿意用书面的方式沟通

力图避免最后一分钟才做决定或完成任务的压力

喜欢组织管理自己的生活 着眼于当前的实际情况

可能显得不近人情

注意：你所考虑的职业至少应当在一定程度上允许你表达自己的兴趣和个性。如果在阅读完相关材料并做完测试后你仍不能确定自己的类型，请与职业生涯规划咨询师约谈。

二、职业清单

1、你的霍兰德类型建议你考虑的职业

根据你的兴趣探索结果，列出至少 10 种与你的霍兰德类型相对应（或近似）的职业，并标出每种职业的霍兰德代码。

	职业	霍兰德代码（3 个字母）
(1)	自动工程	RIE
(2)	地理物理学专家	IES
(3)	计算机操作者	ICR
(4)	原子和分子物理学家	IRA
(5)	电学和磁学物理学家	IRA
(6)	化学工程师	IRE
(7)	电气工程师	IRE
(8)	图书馆技术辅助员	ICR
(9)	电力工程师	IRE
(10)	质量控制工程师	IRS
(11)	航空工程师	IRE
(12)		
(13)		

注意：同时请参考你所做的其他兴趣练习。请思考：什么样的职业令你感兴趣？

能发挥自己所长，能体现自己的价值，理性的分析，有计划性的，稳定的、具有挑战性的工作；

2、你的 MBTI 类型所建议的职业

根据你的 MBTI 类型偏好，从相关测评或资料中所列举的职业中挑出你感兴趣的职业，至少要有 10 种。

	职业
(1)	机械工程师
(2)	工程师
(3)	学校校长
(4)	教师
(5)	电子工程师
(6)	实验室技术人员

- (7) _____ 机械师 _____
- (8) _____ 管理者/监督人 _____
- (9) _____ 计算机程序设计员 _____
- (10) _____ 预算分析员 _____
- (11) _____ 图书管理员 _____
- (12) _____ 政府雇员 _____
- (13) _____ 税收监察员 _____

注意：这些工作有什么共通之处吗？请根据自己的 MBTI 类型思考，什么样的职业能使你感到满意？

使用手工或机械技能对物体、工具、机器、动物等进行操作，与“事物”工作的能力比与“人”打交道的能力更为重要

分析研究问题、运用复杂和抽象的思考创造性地解决问题的能力，谨慎缜密，能运用智慧独立地工作，一定的写作能力

人际交往能力，教导、医治、帮助他人等方面的技能，对他人表现出精神上的关爱，愿意担负社会责任

三、将你的清单上的职业进行分类和进一步探索

对于你在前两页上所列出的每一个职业进行分类，并把它填在相应的横线上。比如，若“医生”这个职业在你的兴趣列表和 MBTI 列表中都有出现，就将它列在第一类中。在第四类中，列出那些你特别感兴趣但在前面未曾出现过的职业。

第一类：很有可能 在兴趣和个性探索中都曾出现过的职业

电子工程师		计算机操作者
图书馆技术辅助员		机械工程师
自动工程		机械师

注意：这些职业都值得你去深入地探索。你的职业他所最好首先集中在这些职业上。了解这些职业的要求和工作环境等细节。根据目前你对自己的兴趣和个性的了解，考虑一下你将会如何从事这份工作。

第二类：比较有可能 在兴趣或个性探索中曾出现过一次的职业

实验室技术人员		教师
政府雇员		电气工程师
航空工程师		

注意：这些职业也有比较大的可能性，供你进行下一步的探索。

第三类：有些可能

根据你的兴趣和个性探索，符合你一方面的情况却与另一方面的情况有冲突的职业

管理者/监督人		质量控制工程师
电力工程师		预算分析员
化学工程师		地理物理学专家

注意：考虑一下，如果你从事这些职业，会出现什么情况？是否会有矛盾冲突？如何解决？

第四类：其他的职业

在兴趣和个性探索中都为曾出现过且与之没有共同点的，但你感兴趣的职业

计算机程序设计员		学校校长
原子和分子物理学家		电学和磁学物理学家

注意：这些职业的可能性通常不是很大。问问自己，你为什么会对它感兴趣？是出于什么样的动机？想想你的目标和信念是否与这些工作匹配。

四、你的价值观

你最重要的五项价值观，并请具体说明它们的含义。

- 1、成就动机：不断取得成就、不断得到领导和同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。
- 2、轻松舒适：希望将工作作为一种消遣、休息或享受的形式，追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境。
- 3、自主独立：充分发挥自己的独立自主性，按自己的方式、想法去做，不受他人扰。
- 4、经济报酬：获得优厚的报酬，有足够的财力获得想要的东西，使生活过得较为富足。
- 5、安全稳定：希望不管自己能力怎样，在工作中要有一个安稳的局面，不会因为奖金、加资、调动工作或领导训斥等而经常提心吊胆、心烦意乱。

五、你的技能

找出你最擅长并愿意在未来职业中运用的技能。

- 1、你最重要的五项自我管理技能（形容词）

(1) 勤学的

(2) 毅然决然的

(3) 坦率的

(4) 平静的

(5) 慎重的

- 2、你最重要的五项可迁移技能（动词）

(1) 学习

(2) 忍耐

(3) 监督

(4) 思考

(5) 判断

- 3、你最重要的五项专业技能（名词）

(1) 决策

(2) 工程学

(3) 计算机

(4) 科学

(5) 机械学

六、继续探索的职业清单

重阅你在前面所列出的所有职业，根据你对自我的了解，结合你的价值观和技能，在下面的空白处列出那些你想继续探索的职业（可以是上面曾出现过的，也可以是未曾出现但符合上面共同特点的职业）。

电子工程师

机械工程师

计算机操作者

自动工程

管理者/监督人

教师

政府雇员

图书馆技术辅助员

注意：在选择你想继续探索的职业时，请不要在未对它有任何了解前就轻易地将它排除。在这张清单上，你需要有足够的职业供自己的探索，但也要有一定的目标。也就是说，最好不少于5个，不多于10个。将你的精力集中在下面的这些职业上。

作为职业探索的一部分，下一步我打算：

- 收集、研究与特定领域的职业有关的书面信息
- 采访有关人士，对我感兴趣的职业领域有进一步的了解
- 从职业咨询老师或其他老师那里寻求更多的个人帮助
- 通过选修课程来检测自己对某一相关职业领域的兴趣
- 通过参加社团活动来检测自己对某一相关职业领域的兴趣
- 通过业余兼职、实习或做志愿者等方式来检测自己对某一相关职业领域的兴趣

七、目标设立与行动计划

描述初步职业理想	职业类型	ISTJ	职业名称	机械工程师	具体岗位	机械工程师
	职业地域	工程技术	工作环境	工厂、研究室	工作时间	
	工作性质	全职	工作待遇	基本工资+奖金+公积金	工作伙伴	机械师
	<p>职业发展期望</p> <p>就职后，能短时间适应工作岗位、公司环境。 能够很好的获得公司的认可； 处理好与同事的关系。 在 20 年的时间内，能够顺利的获得工程师的职称。</p>					
目标SWOT分析	实现目标的优势	专业对口。				
	实现目标的弱点	基础薄弱、缺乏相应的实践经验。				
	实现目标的机会	石油大学教学质量好、资源丰富。				

	实现目标的障碍	就业压力大。				
描述初步职业理想	职业类型	ISTJ	职业名称	电子工程师	具体岗位	电子工程师
	职业地域	工程技术	工作环境	电力公司、工厂	工作时间	
	工作性质	全职	工作待遇	基本工资+奖金+公积金	工作伙伴	电气工程师
	职业发展期望 就职后，能短时间适应工作岗位、公司环境。 能够很好的获得公司的认可； 处理好与同事的关系。 在 20 年的时间内，能够顺利的获得电子工程师的职称。					
目标SWOT分析	实现目标的优势	对电子行业兴趣较为浓厚，喜欢动手实践。				
	实现目标的弱点	基础薄弱，理论知识匮乏。				
	实现目标的机会	就职岗位多，机会多。				

	实现目标的障碍	就业压力大、基础薄弱，理论知识匮乏。		
	步骤	目标分解	提高途径和措施	完成标准
大学期间自我规划	大学总体目标	顺利完成学业并获得专业工学学士学位	认真学习理论、专业知识	优异成绩毕业或通过研究生入学考试
	第一学期	基础理论知识学习	掌握基础知识	学分级 85 以上
	寒假	总结半年大学的经历	回顾以前的期望	
	第二学期	基础理论知识学习	掌握基础知识	学分级 85 以上
	暑假	了解专业课程	参阅专业培养方案	
	第三学期	专业理论基础知识学习	掌握基础知识	学分级 80 以上
	寒假	总结大学经历，安排下面的进程		
	第四学期	专业理论基础知识学习	掌握基础知识	学分级 80 以上
大学期间	第五学期	专业知识学识	掌握丰富专业知识	学分级 80 以上
	寒假	准备考研	考研训练	
	第六学期	专业知识学识	掌握丰富专业知识	学分级 80 以上
	暑假	准备考研	考研训练	

	第七学期	研究生入学考试	复习考研	
	寒假	毕业设计准备	参考文献	
	第八学期	毕业设计		顺利毕业、获得学士学位
大学以后	读研		认真学习	顺利获得硕士学位

描述初步职业理想	职业类型	ISTJ	职业名称	计算机操作者	具体岗位	计算机操作者
	职业地域	计算机	工作环境	互联网公司、设计院	工作时间	
	工作性质	全职	工作待遇	基本工资+奖金+公积金	工作伙伴	程序员
	职业发展期望 就职后，能短时间适应工作岗位、公司环境。 能够很好的获得公司的认可； 处理好与同事的关系。					
目标SWOT分析	实现目标的优势	浓厚的计算机操作兴趣				
	实现目标的弱点	缺乏计算机的专业知识				

	实现目标的机会	学习渠道多元化。				
	实现目标的障碍	就业压力大。				
描述初步职业理想	职业类型	ISTJ	职业名称	教师	具体岗位	教师
	职业地域	事业单位	工作环境	学校	工作时间	
	工作性质	全职	工作待遇	基本工资+奖金+公积金	工作伙伴	教师、学生
	职业发展期望 就职后，能短时间适应工作岗位、公司环境。 能够很好的获得公司的认可； 处理好与同事的关系。 处理好与学生的关系。					
目标SWOT分析	实现目标的优势	有一定的兴趣。				
	实现目标的弱点	缺乏相关培训。				

	实现目标的机会	学习渠道多样		
	实现目标的障碍	就业压力大、要求高		
	步骤	目标分解	提高途径和措施	完成标准
大学期间自我规划	大学总体目标	顺利完成学业并获得专业工学学士学位	认真学习理论、专业知识	优异成绩毕业或通过研究生入学考试
	第一学期	基础理论知识学习	掌握基础知识	学分级 85 以上
	寒假	总结半年大学的经历	回顾以前的期望	
	第二学期	基础理论知识学习	掌握基础知识	学分级 85 以上
	暑假	了解专业课程	参阅专业培养方案	
	第三学期	专业理论基础知识学习	掌握基础知识	学分级 80 以上
	寒假	总结大学经历, 安排下面的进程		
	第四学期	专业理论基础知识学习	掌握基础知识	学分级 80 以上
	暑假	认识实习	认真实习	
大学	第五学期	专业知识学习	掌握丰富专业知识	学分级 80 以上

期间	寒假	准备考研	考研训练	
	第六学期	专业知识学习	掌握丰富专业知识	学分级 80 以上
	暑假	准备考研	考研训练	
	第七学期	研究生入学考试	复习考研	
	寒假	毕业设计准备	参考文献	
	第八学期	毕业设计		顺利毕业、获得学士学位
大学以后		读研	认真学习	顺利获得硕士学位

八、我的简历

姓名：黄生军

性别：男

电话：15092064271

地址：湖南张家界

E-mail 地址：HuangSJCHN@outlook.com

宅电：

邮编：427100

求职意向

- 电子工程师、机械工程师、计算机操作者、自动工程、管理者/监督人

个人特点

- 有很强的忍耐力、意志力和吃苦耐劳的品质，对工作认真负责，积极进取。
- 做人心宽；做事细心；做人讲品格；做事讲风格。

教育背景

- 2012.9——2016.6 中国石油大学（华东） 过程装备与控制工程专业

相关经历（全职、兼职、志愿工作、实习、社区服务等）

1、

- 金工实习 2013.9-2013.1

2、

- 工程测绘 2013.8

课外活动（社团活动）

- 大学生创新训练

获得奖励

- 优秀学生 2013
- 科技活动积极分子 2012

其他（外语、电脑等特别的技能）

- CET4
- 计算机二级

九、求职档案内容清单

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____
- (6) _____
- (7) _____
- (8) _____
- (9) _____
- (10) _____
- (11) _____
- (12) _____

十、面试笔记
