

职业生涯规划书参考格式(模板5篇)

职业生涯规划书参考格式篇一

它是以培养现代机械工程师为目的的专业，也是我国高校开设得最久的专业之一。多年来，它长盛不衰的奥秘就在于：无论一个社会的文明发展到何等程度，都离不开机械制造，它是人们物质生活用品供应的基本保障。

考生种别：理工类。

就业远景：主要到产业生产第一线从事机械制造领域内的设计制造、科技开发、应用研究、运行管理和经营销售等方面的工作。

就业分布最多五省市：北京、上海、浙江、辽宁、山东。

职业生涯规划书参考格式篇二

职业礼仪是在人际交往中，以一定的、商定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的进程，触及穿着、交往、沟通、情商等外容。从个人涵养的角度来看，礼仪能够说是一个人内在涵养和素质的内在表现；从交际的角度来看，礼仪能够说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际办法；是人际交往中商定俗成的示人以尊重、友好的习气做法；从传播的角度来看，礼仪能够说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

在不同的任务中要有不同的职业打扮

礼仪的一个重要特性就是礼仪的对象化。也就是说，在不同的场所，不同的对象中，对礼仪都有不同的请求，但大都有一个单独的规律。比方，关于饭店业的礼仪，就根本相反，

而不同等于其他行业的礼仪请求，但每个饭店的任务人员情况不尽相反，所宣扬的企业文明和理念能够不一样，所以又有所区别。我们日常任务、生活中要切记这一点，更要留意这一点，要做到对症下药。不同的任务要有不同的职业打扮就是这一点的表现。

初入职场的着装，最关键的就是做到适合，既适合你的身体和任务本质，又和公司的全体着装风格符合。所以，要做一个有心人，经常留意身边大多数同事的着装，相信你就会掌握住离你最近的着装风格，从而协助你以最快的速度，融入你所在的团队中，与人和谐相处。

饰品少而精。恰当的搭配一些饰品无疑会使你的抽象锦上添花，但搭配饰品也应讲求少而精，一条丝巾，一枚胸花，就能恰如其分地表现你的气质和神韵。应防止佩戴过多、过于夸大或有碍任务的饰物，让饰品真正有画蛇添足之妙。

现实社会中，各种数据标明，女性在职场上扮演着越来越重要的角色，她们在各个行业领域内展示着本人的风采，实实在在地撑起了半边天。假如说西装从来就是男性在职业中魅力意味，那么在新的纪元里，女性们自然也当仁不让，男同事的目光这边看过来，摇身一变，且看新女性的干练和靓丽。

职业礼仪的培养该当是内外兼修的。古语说得好：腹有诗书气自华。内在涵养的提炼是进步职业礼仪的最根本的源泉。任务时留意本人的仪态，不只是自我尊重和尊重别人的表现，也能反映出长城员工的任务态度和精神面貌。

一、充分认识引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的重大意义

1. 引导和鼓励高校毕业生面向基层就业具有重要的现实意义和深远的战略意义。高校毕业生是宝贵的人才资源，引导和鼓励他们面向基层就业，有利于青年人才的健康成长和改善

基层人才队伍结构，有利于促进城乡和区域经济协调发展，有利于构建和谐四川和巩固党的执政地位。各级、各部门要站在提高党的执政能力的高度，深刻认识这项工作的重要意义。要着眼于实施人才强省战略和基层经济社会发展的人才需求，完善市场机制，加强政策吸引，推进项目引导，注重利益激励，发挥各方作用，努力构建引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的长效机制，把高校毕业生集聚到党和国家各项事业最需要的地方去，为全面建设小康社会提供源源不断的人才生力军。

职业生涯规划书参考格式篇三

【内容简介】

大学生择业、就业、创业是职业生涯设计的重要组成部分。职业生涯规划属于人生目标范畴，是对人生职业活动的全面规划，既包括职前设计，也包括职后设计。本书共分九章，主要由两大部分构成：第一部分是第一、二、三章，分别研究了职业的基本知识、劳动制度和就业政策、职业生涯规划的基本要求等；第二部分是第四至第九章，分别研究了职业生涯各个方面的设计要求。本书力求从理论与实践的结合上指导大学生就业，同时也为了大学生就业指导学科的形成和建设做些有益的尝试。

【目录信息】

第一章 社会职业的基础知识

一、社会产业、职业的内涵和分类

二、职业的产生、发展和特征

三、社会职业的功能和评价

四、职业规范和职业素质

第二章 职业生涯设计的基本要求

一、职业生涯设计的科学内涵和意义

二、影响职业生涯设计的主、客观因素

三、职业生涯设计的基本步骤

四、职业生涯设计中的自我认识和自我决策

第三章 劳动就业制度及大学生就业政策、一般程序

一、我国劳动就业制度的改革

二、大学毕业生就业政策和相关规定

三、大学毕业生就业工作管理体制和就业程序

第四章 职业理想的设计

一、职业理想的内涵、特征与意义

二、职业理想设计的原则

三、择业、就业观的变革

第五章 从业素质的设计

一、素质与职业生涯设计的关系

二、思想道德素质的构成及其意义

三、科学文化素质的构成和要求

四、身心健康素质的标准和要求

五、审美素质的意义及目标要求

第六章 就业途径的设计与指导

一、以就读代就业的间接就业

二、通过报考国家公务员就业

三、通过人才市场招聘直接就业

四、出国留学和境外就业的指导

五、待就业的人事代理与就业代理

六、网上求职和他人推荐就业

附：出国留学英文联系信范例

第七章 求职方法的设计与指导

一、认识就业形势与把握职业发展趋势

二、掌握和运用就业信息

三、求职自荐方法与技巧的指导

四、面试方法与技巧的指导

五、笔试方法与技巧的指导

六、克服求职中心理障碍问题的指导

第八章 谋职策略的设计与指导

- 一、人生职业发展战略的策划
- 二、人际交往与协作关系的谋划
- 三、谋职心态的调整
- 四、再择业、再就业的思考

第九章 自主创业的设计与指导

- 一、大学生创业的实质和意义
- 二、创业者需要具备的素质
- 三、自主创业的准备
- 四、创业资源的利用与开发
- 五、大学生自主创业的条件和程序

职业生涯规划书参考格式篇四

机械类专业的就业方向，除了教学、营销等等外，常见的有：生产总监（生产主管）、物流管理、设备管理、质量管理、项目管理、机电产品开发、机械产品开发、液压产品开发、仪器仪表开发、武器开发、汽车工业、环保设备开发、矿业设备设计、模具设计制造、机械制造工艺师、cnc工程师等等，因为机械渗透到很多行业，所以要在这一网打尽难度就太大了。

机械专业刚毕业的本科生，现在一般行情在800-1500元/月。其中有很多行业，外人看起来不够体面，但当你做到专家的水准时，待遇确实很诱人。比如设备维护、数控维修、环保设备的设计等，这些方面的工程师收入非常高，比如有些工

程师年薪超过30万。还有一些行业，需要多方面的知识，涉及到学科交叉，待遇也惊人。而且，中国加入wto后，机械方面的人才需求复苏是早晚的事情。

数控方向

入门装备：分析图纸、分析工艺、确定数控加工走刀路线和加工刀具、准备夹具、编制数控加工程序、加工（包括装夹零件，找正，首件试加工等）。当然还有自动编程，常见的自动编程软件[mastercam]目前使用已越来越少[u]ug[/u]pro/e目前是主流学习软件。

ug短期内很难学好，掌握大概花上一年时间应该差不多。但不管怎样，一定要学学，入个门都是有用的，还有，你必须懂有限元分析。这方面北大编的书很不错，但好像只有v18.0的，现在流行nx2.0比前者在使用上方便了一点。

建议装备：利用一切可以利用的机会去实习、锻炼，最好能去基层车间。工程师定的工艺，让你去实现应用，这过程中你应该考虑到这项设计的原理，如果是你的话，能搞定吗？到那里，你能学到很多东西，各种应用程序的精通一般也是在车间完成最后“蜕化”。甚至也许你会在那里明白技术不可能在办公室得到提高的真理。

模具加工方向

现在模具越来越复杂，技艺高超的设计师更是身价万金。如果想成为一名高水平的模具设计师，可以选择去车间搞搞工艺，搞搞模具加工等实习，那样对你的成长，绝对能打下坚实的基础。另外，高等数学和matlab对搞模具设计都很有帮助，特别是在逆向工程和设计复杂去面时。主要有冲压模具、注塑、挤塑等等，可看看专业教材，再就是目前设计模具，得熟练使用常用三维加工软件autocad

ug,pro/e,solidworks,solidedge,catia等）。

在做简历时，你可以突出图纸能力和能吃苦耐劳、善于学习的能力。有的同学填写简历的时候，喜欢这样描述：“熟练掌握pro/e/ug等软件的使用。”其实很多工作了好多年的专家都没有勇气这样写。如果能在学校将主要的几个软件在某一个方向能做到真正熟练，毕业时找份工作大概只是毛毛雨了。

我建议大家找一些以介绍实例型为主的书来学习，自己照着书上做一遍，再自己做一遍，基本能入门了，然后还要买本手册，放在案头以备查阅。

其他技术类方向

入门装备：计算机起码掌握autocad再加一个三维软件，还有office,等一些常用的。读图、制图要学好！因为它是工程师的语言。

建议装备：看点项目管理、6σ质量管理等方面的书。技术转管理是很多工科类学生的梦想，而项目管理则是为技术人员实现这个梦想打造的舞台。另外，就是关于质量管理，如果有条件的话甚至可以参加iso体系系列的认证培训（有的学校已经开始举办iso内审员认证培训班，这项考试投入不多，而且就只需要考试一次，然后每年接受一定时间的后续培训即可终身受用）。实习中，生产管理、生产计划调度、质量管理、现场管理、工艺编制、设备管理维护、安全管理、还有生产管理制度等等，处处留心皆学问。

目前在国内，和机械专业学生就业对口的发展现状和前景都非常好的行业，除了模具行业以外，就数汽车行业了。同学们在学校可以尝试去搞点逆向工程（就是照着别人的产品搞设计），在找工作前，做几个像样的东西，这些可能会为你

赢得一份好工作。在技术领域，决定你是否能得到一份工作，技术和作品比学历更有说服力。再有，就是工程师的称呼，其实一般只是对技术人员的尊称，真正的工程师一般都得在本科毕业以后5-6年才能考取。

营销方向

学机械的女生做营销的比较多，还有一些当老师的、做库房管理的，我认为就业是需要个人兴趣和能力的，自己的路还是要自己去找，自己的人生还是需要自己去建筑，懂得知识多了自然就明白了，人生没有捷径可走，只有勤奋和努力才能让你成功。

职业生涯规划书参考格式篇五

古人曾说：“人生天地间，若白驹过隙，忽然而已。”而在这短短的几十年的时间里，我们将怎样的去规划自己的人生，从而使我们的人生变得更加的精彩呢？其实很简单，这就需要我们从现在开始就做好职业生涯的规划。

还未来到大学时，曾以为大学是一个没有老师的喋喋不休、没有学习的压力、可以自由的支配时间的地方。可是，当我怀揣着梦想和希望来到大学之后，才发现大学并不是想象中的`那么的自由、那么的轻松。想反，在大学里，我们需要付出更多的努力，才能成为一名合格的当代大学生。在大学里，我们不仅仅要学好专业知识，而且我们还要博览群书，了解各方面的知识。同时，我们还得锻炼其他方面的能力，比如交际能力、沟通能力、组织能力等等，只有不断的完善自己，才能在今后的逐渐增加的就业竞争压力中生存，才会有一个精彩而又充满挑战的人生。而完善自我、追逐梦想的过程却不是盲目的，这就需要我们有一个好的职业生涯规划。

和大多数普通的大学生一样，我也是一个平凡的大学生，没有太大的值得一提的特长，也没有能够吸引无数眼球的相貌，

更没有人佩服惊叹的骄人成就，我是一名平凡而又普通的大学生。

可是，我也有着我自己的性格特点。我是一个崇尚和谐善意、情感多样，热情、友好、体贴、有着强烈情绪的人。而且，我对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和将来。能够随时都能发现事物的深层含义和价值，并能看到他人看不到事物之间的内在联系。同时，我也是一个有活力、待人宽厚、有同情心、有风度、喜欢让人高兴的人。只要有可能，我就会适应他人的需要和期望。不仅如此，我还是一个富于丰富的想象力和灵感的人，也善于创新和寻找新的方法。而且，我也有着强烈的自信和谨慎的态度，善于与人和谐相处，结交各种各样的人，也善于为他人着想，在团体中有着非常好的人际关系。

但是，我也许多方面的不足。比如说，在公共场合发表讲话的时候会感到紧张甚至忘记自己想要说的话，而且我的随机应变的能力也非常的欠缺，不善于应变突发事件。而且，遇事不够冷静，容易冲动，做事缺少毅力，容易半途而废。

在当前经济危机席卷全球的经济形势下，各个行业都大幅缩水，裁员的裁员，破产的破产。因此，就业压力也越来越大。而对于我们机械行业，虽然影响较其他行业较小，但是仍然会影响到我们就业。所以，我想对我们机械行业的就业趋势做一个简介：

机械类专业是为各行各业制造并提供机械设备和电气装置的部门，被誉为“国民经济的装备部”。因为过去几乎所有的工科院校都设有机械类专业，已经培养了不少专业人才，加上传统的机械企业这几年经济效益普遍不好，对人才的吸纳能力和吸引力都有限，所以目前机械行业的就业需求并不旺盛。但经过数年的改革调整，我国的机械企业逐步摆脱了计划经济的束缚，确立了现代企业制度，机械行业逐步跟上市场经济和信息时代的步伐；而且，随着形势的发展，中国的

制造业将得到较大的发展，有专家预测，21世纪的中国很可能成为全球制造业和加工工业中心，在这种形势下，对机械的需求必将有较大的提升。行业得到发展，继而会对用人提出数量方面和质量方面的要求，因此专家预测，机械类专业人才的就业需求将得到改善，甚至有可能出现“热销”局面，高层次的技术人才将成为企业竞相争夺的对象。

在今后10年内，社会对机械行业毕业生总体需求较大，其中机电一体化专业人才为紧缺。目前不少企业的生产设备逐步更新换代，掌握机电一体化技术、懂得数控设备的操作与维护的机械专业人才将大受欢迎。此外机械设计制造与加工专业人才近年供需比也较高。因为这些专业将来的工作条件相对艰苦，需要从事车、钳、铣、刨等工作，所以报读这些专业的人不多，因而相关岗位上的人才缺口比较大。现在在不少地方的人才市场上，高级机械技术工人的待遇已直逼高学历人士。另外工业工程和工业设计专业也有望成为热门专业，因为我国的工业设计人才相对缺乏，我们20年来所培养的工业设计专业毕业生仅3万人左右，只相当于目前韩国该专业在校生的数量。不过工业设计专业在当前的就业情形并不好，供大于求，这是因为工业设计的重要性还不能为人、为企业所了解、所看重。

从行业发展看，数控机床、工程机械、发电设备、印刷机械等专业的前景都值得看好。需要说明的是，机械类专业的名称、内涵过去和今天有所不同，现在经调整、合并，机械类专业有“机械设计制造及其自动化”“材料成型及控制工程”“工业设计”“过程装备与控制工程”“机械工程及自动化”“车辆工程”“机械电子工程”“汽车服务工程”“制造自动化与测控工程”“微机电系统工程”“制造工程”等专业。

机械类专业是一个是实实在在的专业，大到万吨巨轮，小到移动电话，高精到航天飞机，普通到曲别针的制造，都离不开该类人才。而且，机械类专业还具有通用性的优势：学建

筑机械的去搞医疗器械能适应，学石油机械的去造飞机也没问题。另外，并非只有机械行业才需要机械专业人才，任何行业，无论是生产型企业还是研发性单位，只要使用设备、生产线，就要给机械专业人才用武之地，如制药、乳品、食品、橡胶等行业都需要他们来安装和维护生产设备。只要整个社会经济正常发展，该专业毕业生就不乏就业岗位，他们既可以成长为工程师，也能胜任管理岗位。

所以，机械专业是一个相对就业较易得专业。

基本要求，作为一名合格的机械工程师，应积极适应当今世界制造业全球化、信息化、绿色化、服务化的发展趋势，努力提高自身的综合素质，成为具有良好职业道德和创新理念，掌握机械制造技术，懂得经济、管理知识以及有关国际通则的新一代机械工程专业技术人员。

大纲所列考试内容，体现了一名合格的机械工程师应具备的各个方面的基本知识、相关知识与技能。要求我们不仅要大学所学的主要基础与专业知识，更重要的是大学毕业后应扩展的新知识，因此，我必须要有较扎实的大学基础、毕业后踏实的工作实践和边工作边接受继续教育的不断积累！

总结：

通过对就业形势、目标职业（机械工程师）的分析，我清楚认识到机械工程高级师是一个充满挑战与机遇的职业，机械工程师的工作环境与内容也符合自己的兴趣；从整体情况和未来趋势看，我把工业界选定为我发奋目标的方向是任重而道远的。在今后八年里，这将是我一直奋斗的目标！

近期目标：（大学生活阶段）

大学二年级

- 1、考取英语四级证书
- 2、通过国家二级计算机应用基础考试
- 3、加大对专业知识的的学习，完成必修课，拿奖学金！
- 4、博览群书，涉猎各方面的书籍，了解各方面与专业相关知识，扎实当工程师的基础！
- 6、熟练学习好制图软件，如cad□3dmas等

大学三年级

- 1、争取考取英语六级证书
- 2、通过国家二级c++考试
- 3、多到图书馆阅读相关专业书籍，并深入研究
- 4、保持好学习成绩，拿一等奖学金
- 5、暑假期间到工地或公司进行实习，积累经验
- 6、继续加强口才，多与它人沟通
- 7、考虑去考取研究生

大学四年级

- 1、巩固好专业知识，做到让各门功课融会贯通，形成思维框架
- 2、保持好成绩，做到名列前茅、拿国家奖学金
- 3、多到图书馆借一些求职的书籍，让自己对的面试技巧有所

了解

- 4、多参加一些招聘会，体验现场，积累求职经验
- 5、多看一些其他书籍，丰富自己的文化底蕴，如看人文社科类的书或名著等
- 6、深入学习英语，为求职时多添一份自信
- 7、多向毕业的师兄师姐交流、借鉴求职经验认真完成毕业设计以及毕业论文，争取的成绩
- 8、努力加深对理论的学习，完善自我，同时提高自身能力
- 9、多方面了解用人单位的相关信息
- 10、多阅读一些建筑行业的书籍，并深入研究。
- 11、了解社会、认识国情，增长才干，为今后的工作做铺垫
- 12、机械工程师是个责任重大的工作，实行进来是很严谨的，不能有半点马虎。所以要形成一个严密而又构架的思维，培养对待工作须一丝不苟的精神。

然后考取研究生

备选方案：

- 1、先在一家公司任职普通职员
- 2、期间，在积累工作经验的同时，了解行规！
- 3、提高自身的社会阅历，同时继续努力学习英语
- 5、继续学习相关机械工程行业的书籍，丰富自我。

6、为考取注册机械工程师做准备，一方面要继续学理论知识，另一方面提高自身能力。

毕业后三、五年

1、通过考取相关证件，争取提升为工程师助理

3、继续学习好外语，在日常做到能与外语人士做简单的交流

4、多阅读机械工程相关书籍，结合机械工程的理论，分析学习各大型项目的方案，学习项目知识。

5、树立正确的人生观、世界观，培养机械工程职业的道德素质

长期目标：（稳定工作阶段）

毕业五年以后

1、成为工程师助理

2、工作锻炼，书籍丰富知识

3、争取考取工程师

我的青春我做主，我选择了我的青春为一个机械工程师奋斗，这个选择是经过各种调查和各方面的对比而作出的，这个是一个适合我的选择！我也有一套适合我的实施方案，这是一个根据我的实际情况而定制的实施方案，总的分析了家庭的交际圈和想定居的地方的社会行业的分析，在结合自身所喜欢做的事，所以在众多因素结合起来分析，就一句话——我的规划，我能行！