

化学专业大学生职业生涯规划书

一、 前言

我一直认为职业生涯规划是一门很严肃的课程，它可以迫使我们去思考一些我们一直都不愿去面对的问题——未来的自己。在现在这个竞争激烈的社会，大学生已经不再是一个可以让人们羡慕的称谓了，毕业而同样面临失业的大学生越来越多，所以我们更有必要在刚进入大学，就开始自己的职业生涯规划，确定自己的目标，列出自己四年的奋斗计划，从而更加有针对性，有效率的朝着自己的目标努力。所以我很高兴自己可以在大一的时候选到大学生职业规划课程，从中我学到了很多，当其他学生都沉醉于大学的美好生活，对未来一无所知的时候，我已经开始审视自己的人生，制定出属于自己的职业生涯规划，朝着自己的目标，按照自己的计划，一步一步的脚踏实地的努力着，成为了一个走在前面的人。

二、 自我分析

我一直都没有觉得自己是一个很优秀的人，可是我一直觉得自己是一个最乐观的人，我觉得每一天的太阳都是新升的，所以每一天的自己也是一个全新的，我要怀着一颗乐观的心面对生活。我的长处是喜欢观察，我总是对周围的一切都充满好奇心，喜欢看着周围的事物思考一些稀奇古怪的问题，有时候想着想着，就会出现一些非常独特有创新的想法。我是一个乐观，开朗的女孩，虽然不擅长人际交往，但身边还是有不少真心的朋友，他们都说喜欢看见我的笑容，和我在一起他们也会很开心。另外，我是一个喜欢向别人学习的人，我觉得向别人学习是一种很好的自我提升方法，有些事情我们不能一一尝试，所以，这时候我们就可以向那些尝试过的人虚心学习，以一个旁观者的身份对它们的行为，做出评价，从而学到他们的优点，改进他们的缺点，达到自我提升的目的。另一方面，我也有着许多缺点，我经常是一个三分钟热度的人，干事情缺少恒心，同时，我的记

忆能力，表达能力和沟通能力都有待提高，我是一个怯于表现自己的人，有时候过于低调，导致很多时候都会被别人忽略。

虽然我有许多致命的缺点，可是我在某些兴趣点上时，我的记忆能力，沟通能力和表达能力就有了明显的提高，我喜欢看创新标示，创新广告等一些很新鲜的东西，对这些东西我的印象会非常深刻，并把其应用到我的日常生活中，对我的思考，创新起到很积极的作用。同时，我也很喜欢涉猎一些有关食物安全的知识，给周边的亲人，朋友讲授我们周边的食品安全问题，例如方便面的坏处，饼干的坏处之类的家庭食物的问题。

我觉得每个人都拥有无限的能力，没有谁生来就会比别人差，能力都是锻炼出来的，只要我们肯去花心思，锻炼自己，我们一样可以成为优秀的人才。

三、专业就业方向及前景分析

1. 就业现状

化学研究的领域十分广泛，包括分析化学，无机化学，有机化学，物理化学，材料化学，电化学，结构化学等。一般研究的领域不同，所从事的工作也会有所不同。当今世界对环境污染问题，新能源的开发，新武器的研制，新材料的合成，以及一些新药物的研制等问题都十分关注，所以我们所从事的就业十分广泛。虽然化学专业的学生就业面不窄，但是对于我们本科毕业生来说，就业现状却不容乐观，因为我们现在所学并不细致深入而太过于宽泛，而且我们大多缺乏实际工作经验，所以我们仍需不断提升自己。

2. 就业前景

(1) 就业方向

化学专业的本科毕业生适宜到石油化工、环保、商品检验、卫生防疫、海关、医药、精细化工厂等生产、技术、行政部门和厂矿企业从事应用研究、科技开发、

生产技术和管理工作；适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作；也适宜继续攻读应用化学及相关学科的硕士学位研究生。

(2) 就业机会

分析化学师、生物化学师、化学工程师、化学调配师、化学技术员、化学工艺师、临床化学家、化学顾问、牙医、环境学家、酶化学师、食品化学师、地理化学师、地理学家、无机化学家、生产商销售代理、医药技术师、冶金学家、营养学家、职业安全与健康专家、有机化学家、物理化学家、物理学家、医师、质保专家、放射化学家、科学信息专家、教师/教授、技术作家、毒理学家、兽类科学家。（其中某些职位需要额外教育或培训）

(3) 就业市场

对口专业市场（小学中学或大学等教育机构，高校和研究所等科研机构，化学工厂医药公司等企业单位，以及政府社区图书馆等事业单位）；非对口专业市场（依个人机遇和能力而定）。

(4) 就业前景分析

我比较喜欢有机化学所以就简要分析一下有机化学的就业前景。有机化学是化学的新兴学科，也是化学最有活力的方向。它的应用极广：高分子、材料、医药、石化等。从就业上讲，岗位也比较多但要求很高，要具备一定的能力和素质，同时工作很辛苦，同时也是高薪行业。有机化学涉及比较多，主要是有机合成，应用在材料，医药等方面，这个研究可是很搞钱的。制药，化妆品，保健品，生化的本质都是有机化学，人活着必然要追求长寿，健康和青春——保健品，药品和化妆品永远是不会衰落的行业，而他们的基础就是有机化学。

四、职业分析

(1) 个人的职业选项：营养师，食品添加剂研究学者，创办自己的营养师策划公司。

(2) 选择理由：（主要用 SWOT 进行分析）

A. Strengths 优势

- a. 食品的基础学科还是化学，所以在学科内容上，我还是有一定优势的。
- b. 本人的兴趣点在这个方面，所以从事这个工作会充满激情。
- c. 这是一个在不断变化的职业，我喜欢观察和思考的优点，会对我的工作起到一定的积极作用。
- d. 创新的思维能力可以让我在一些内容上大胆创新，做出属于自己的内容和技术创新。

B. Weaknesses 劣势

- a. 虽然，食品专业的基础学科是化学，可是食品专业还有许多有关食品的专业课程，例如食品微生物学、食品工程原理、食品物性学、食品分析等。这些都需要自学。
- b. 需要记忆的东西很多，对自己的记忆能力是一个不小的挑战。
- c. 需要进一步的深造——考研。
- d. 专业英语知识的匮乏

C. Opportunities 机会

- a. 全国公共营养师和营养配餐员缺口在 400 万人以上，就业前景良好。
- b. 化学专业较其他专业跨学科考研的优势比较大。
- c. 互联网的时代，可以让我接触到一些从事营养师专业的人才

d. 身处中国政治，文化，知识的中心——北京，身边有着许多可以利用的开放资源。

D. Threats 威胁

a. 同地区竞争激烈。

b. 社会上营养师培训的不规范性，很容易上当受骗。

c. 中国营养师培训的局限性，很多地方都不承认这种营养师资格证。

(3) 第一职业目标选项的工作内容和胜任条件。

A. 工作内容：

营养师是从事营养指导、营养与食品安全知识传播、促进社会公众健康工作的专业人员。所主要从事的工作内容包括：进行人体营养状况评价、管理和指导；进行膳食营养评价、管理和指导；对食品及配方进行营养评价；进行营养知识的咨询与宣教。营养师不仅可以在社区发挥重要宣传教育作用，还可为餐饮业、企业员工、白领、高级管理人员、运动员、家庭提供个性化教育、辅导、指导等服务，就业范围可以遍布与饮食相关的任何一个领域。

B. 胜任条件：

营养配餐员是复合型的人才，既要懂营养又要会烹调，是以心智技能为主的职业。被誉为保证人民健康的第一保健医生。分为三个级别：

1. 助理营养师/国家职业资格三级（具备以下条件之一者）

a. 具有相关专业大专以上学历（包括大专）文化程度，经本职业助理营养师正规培训达到标准学时数，并取得培训合格（结业）证书；

b. 取得中级配餐员职业资格证书 4 年以上, 经本职业助理营养师正规培训达到标准学时数, 并取得培训合格(结业)证书。

c. 在教学、科研及医疗机构中连续从事营养与食品卫生、食品科学、预防医学、临床医学或护理等相关专业 5 年以上, 经本职业助理营养师正规培训达到标准学时数, 并取得培训合格(结业)证书。

2. 营养师(技师)/国家职业资格二级(具备以下条件之一者)

a. 取得本职业助理职业资格证书后, 连续从事本职业工作 3 年以上, 经本职业营养师正规培训达规定标准学时数, 并取得毕(结)业证书;

b. 具有营养与食品卫生、食品科学、预防医学、临床医学或护理等相关专业大专以上学历并有 3 年以上工作经历、或具有以上相关专业本科以上学历者, 经本职业营养师正规培训达到规定标准学时数, 并取得毕(结)业证书。

c. 在教学、科研及医疗机构中连续从事本职业或营养与食品卫生、食品科学、预防医学或临床医学等相关专业 10 年以上, 经本职业营养师正规培训达到规定标准学时数, 并取得毕(结)业证书。

3. 高级营养师(高级技师)/国家职业资格一级(具备以下条件之一者)

a. 取得本职业营养师职业资格证书后, 连续从事本职业工作 2 年以上, 经本职业高级营养师正规培训达规定标准学时数, 并取得毕(结)业证书。

b. 营养与食品卫生、食品科学、预防医学、临床医学或护理等专业硕士研究生以上学历, 工作 2 年以上, 经本职业高级营养师正规培训达规定标准学时数, 并取得毕(结)业证书。

c. 具有营养与食品卫生、食品科学、预防医学、临床医学或护理等相关专业本科以上学历并有 3 年以上工作经历, 经本职业高级营养师正规培训达规定标准学时数, 并取得毕(结)业证书。

d. 在教学、科研及医疗机构中连续从事本职业或营养与食品卫生、食品科学、预防医学、临床医学或护理等相关专业 15 年以上，经本职业高级营养师正规培训达规定标准学时数，并取得毕（结）业证书。

（4）与职业选择目标的差距

通过 SWOT 分析方法和对营养师胜任条件的了解，我发现自己和心中的营养师职业还有着相当大的差距。首先，我的专业并不是特别对口其次。想要成为高级营养师，我还需要进一步的深造考研。再者，我也没接受过正规的培训课程，缺少必要的基础知识。最后，我还是一个没走出大学的学生，缺少社会经验和工作经历。如果我想成为一名优秀的营养师，我就必须在这一个方面多下功夫，减小差距，实现自己的目标。

五、实际职业目标的具体行动计划（未来三学年）

（1）大一暑假：巩固英语知识，初步涉猎一些有关营养师的书籍，大概了解营养师的具体要求，利用网络和人脉资源找到一些从事营养师工作的前辈们。

（2）大二上学期：由于我们的可以比较紧，所以应当把重心首先放在自己本身学科的学习上面，尤其是注重锻炼自己的实验操作能力，学好有机化学，为以后的营养学打下基础，懂得博学和精学，通过计算机二级考试，继续提高自己的英语能力。

（3）大二寒假：继续涉猎营养师方面的书籍，和一些本专业学生和从事这方面工作人的交流，记忆一些专业内容，寻找一些实习机会。

（4）大二下学期：继续学习自己的专业课程，重心放在英语四级上面，一定要一次通过，并且扩大专业英语的词汇量，开始订阅营养师方面的专业文献，了解动向。

（5）大二暑假：寻找实习机会，锻炼自己的交际和表达能力。开始着手准备考研，关注学校考研信息，了解考研动向，确定自己的考研目标。

(6) 大三一学年：学好专业知识，开始考研复习。锻炼自己的写作和表达能力。

(7) 大四上学期：一心一意的将考研进行到底，认真复习，认真考试，给自己一份满意的答卷

(8) 大四下学期：着手毕业论文，利用空余时间拿到营养师初级证书。

六、结束语

这就是我的职业生涯规划了，我知道自己不论是在专业知识还是自身能力方面都与自己梦想的职业有很大的差距，可是我不会泄气，因为在我看来有差距并不可怕，可怕的是你看到差距就不敢努力变得止步不前。所以，我会一直向着我的目标不断努力的。

www.bole13.com