

大学生职业生涯规划书



学院：XXXXX

班级：XXXX

姓名：XXX

学号：XXXXXXXXXX

一、 前言

常言道：“机会总是留给有准备的人的”，大学生职业生涯规划是未雨绸缪的智慧囊，是漫漫人生的垫脚石。我们是大学生，正处在学校与社会之间的一个尴尬位置，没有计划，没有目标的大学生活，犹如一张苍白的纸张，没有色彩，没有点缀。“光阴似箭，日月如梭”，如果我们不好好对大学的四年做一个详细的规划，那么，社会的道路漫长而无尽头，到处都是荆棘，没有方向感的我们只能盲目地毫无目的地混迹社会，也许某天回望，才发现自己走了很多弯路，后悔已晚。

因此，大学四年生活要牢牢地握在自己的手里，绘好未来职业的蓝图，才能避免这样那样的烦恼与不便。所谓规划，就是进行比较全面的长远的发展计划，是对未来整体性、长期性、基本性问题的思考、考量和设计未来整套行动方案。因为有规划，职业的风帆才不会偏航；因为有规划，我们的步伐才会有条不紊。

规划现在，成就未来！

二、 客观自我剖析

1) 我的性格、爱好

我的性格是外向型的，乐观向上，开朗热情，但为人低调谦虚，很喜欢和他人沟通交流，喜好交朋友，具有较强的洞察能力，善解人意，平易近人。我待人真诚，讲义气重朋友，因此有着很广阔的人脉。同时，我富有同情心和慈善心，乐于助人，甘于奉献。在解决事情方面，我有较强的责任心，一旦接收工作，便会全身心投入，按时按质地完成任务，考虑问题会比较全面，从大局着手，从细节落实。

我平时爱好广泛，喜欢打篮球，听音乐，可以放松心情。也比较喜欢艺术类的，如手工，园艺，绘画，可以陶冶性情。空闲的时候喜欢写散文诗歌，抒情寓理，感悟人生之道。

2) 我的能力

目前，我能发掘出的能力是善于与他人交流，很容易在短时间内获得别人的信任。其次，对于突发的事情有一定的应变能力，善于挑战自我，不断尝试涉足社会，锻炼自己。在业余，我也掌握一些电脑软件的知识，能比较灵活地运用到生活中去，有一定的英语基础，善于写作和英语的日常对话。

3) 我的价值观

人常言：“人之初，性本善”，善良是我的信仰。虽说社会是残酷的，无情的，但我相信，只要我们净化被物质的心土，释放被束缚的善良，这个世界一定会变得更加美好。

三、 环境评估

我所就读的广州大学虽然其生物工程专业不算是本校的特色专业，但凭着力量雄厚的教师队伍，和完善的实验设备，造就了良好的学习环境，有利于实验能力的培养与提高。因此，在大学的这四年里，我应该抓紧这个现有的实验条件，好好把握这四年的学习生活，争取把自己培养成为生物工程这一领域的专业型人才。

四、 职业取向分析测试

根据霍兰德职业取向测试显示，我具有顺从、坦率、谦虚、自然、坚毅、实际、有礼、害羞、稳健、节俭的特征，表现为 1、喜爱实用性的职业或情

境，以从事所喜爱的活动，避免社会性的职业或情境 2、用具体实际的能力解决工作及其他方面的问题，较缺乏人际关系方面的能力。 3、重视具体的事物。我具有冒险、野心、独断、冲动、乐观、自信、追求享受、精力充沛、善于社交、获取注意、知名度等特征，表现为 1、喜欢企业性质的职业或环境，避免研究性质的职业或情境，会以企业方面的能力解决工作或其他方面的问题能力 2、有冲动、自信、善社交、知名度高、有领导与语言能力，缺乏科学能力，但重视政治与经济上的成就。我也具有复杂、想象、冲动、独立、直觉、无秩序、情绪化、理想化、不顺从、有创意、富有表情、不重实际的特征，表现为 1、喜爱艺术性的职业或情境，避免传统性的职业或情境 2、富有表达能力和直觉、独立、具创意、不顺从，并重视审美的领域。

五、 职业分析

通过客观的自我分析和环境评估，我认为，面对国内高校毕业生择业竞争激烈的局势，大学生的职业素质培养显得至关重要。如何在浩浩荡荡的高校毕业生的队伍中脱颖而出，成为了每个毕业生必须面对的一大难题。特别是在国内，生物工程这一冷门专业让很多大学生“毕业等同于失业”。

考虑到了国内该专业的发展趋势，主要偏向生物制药方面和发酵酿酒方面的技术，因此，毕业后若打算在国内发展，应该更加注重动手实操，加强实验能力。此外，对实验操作的熟练性同样不可或缺，这就要求在大学四年学习生活中，要牢牢掌握实验原理，不断反复动手实验，不断改进实验中的缺点。

毕竟，国内生物工程还没有受到社会足够的重视，因此该专业在国内的就业前景仍然是比较狭窄的。相反，国外对生物工程这一方面却比较重视，从事生物学方面的职业也比较吃香，然而，想在国外发展就必须更加努力地争取考研的机会。当然，一旦拥有这样的目标就应该从大一开始落实到学习生活中的每一个细节。出国深造固然要求个人专业知识非常结实才行，专业知识的熟稔是必不可少的，其次，要具有实验创新精神，还要坚忍不拔的实验精神。无论出路是如何，在现实生活中一定要注重社会实践，把学的专业知识应用到工作领域中，尝试去体验专业工作的流程和细节。

六、 未来人生职业规划

根据自己对本专业的分析和了解，围绕生物工程领域的知识，我的未来规划如下：

1. 大一：感受大学的人文气氛，体验校园的环境，尽量在短时间内适应大学的生活。参加社团工作和在校兼职，提高自己的工作能力和组织能力，从大一开始积累经验，不断锻炼自己的人际交往能力。在学术上，要学好生物的基础知识，为日后的专业课打好稳健的基础。开始为将来的就业做好规划，考虑好将来的职业道路，针对职业的特点，准备用四年的时间全面提高自己的素质。加强英语能力，过英语四级。
2. 大二：开始接触专业课，做好每一个实验，提高自己的动手能力，并利用好充裕的时间，用各种途径了解国内有关生物工程专业的公司的资料，以及该专业的就业形势。积极参加部长竞选，争取担任部长的位置，加强自己的工作能力，锻炼自己的待人处事能力。加强计算机的知识储备，过计算机二级。
3. 大三：加强社会实践，充分利用自身特点，初步找到适合自己的工

作环境和工作岗位。继续通过专业知识的灌输，不断充实自己。考虑考研和出国的准备。

4. 大四：若没有找到合适自己的工作，结合家庭条件和自身能力，准备考研或者出国。

七、差距分析

1. 对生物学的知识掌握不太熟悉，很多专业知识都不熟稔，不了解。
2. 在与人沟通交流的时候，欠缺勇气和主动性，有时候，自己的沟通能力没有机会展现。
3. 缺少创新能力，对创新性工作十分畏惧，只喜欢做固定刻板的工作，而不喜欢跳跃性思维的工作。
4. 情绪操控能力比较差，经常因为一些情绪影响自己的决定，且容易冲动，急于求成。

八、具体解决办法

1. 充分利用空余的时间，多去图书馆充实自己的知识缺口，遇到疑难问题应该多翻阅相关的书籍，或上网搜索相关资料。
2. 通过参加社团活动，不断接触新朋友，主动和他人沟通，多参加一些社团组织的活动，认识多些朋友。
3. 平时在生活中要培养自己敏锐的思维，善于用联想法，把生活中普遍的东西联系起来，发挥自己的想像，成为非普遍的东西。
4. 平时多去运动，多干些有意义的事情，减轻自己的心理负担，放松心情，转移自己的注意力，学会克制自己的情绪。

九、结语

通过以上的分析，我发现大学四年生活虽然节奏紧张，但很容易转眼即逝，因此，我必须牢牢掌握规划中的每一个细节，从小做起，从今天做起。另外，大学生活虽然枯燥无味，但只要细心去发现，只要有计划，按时按质完成自己的计划，一步一步脚踏实地地去实现，回望，还是会有很多空余的时间去感受大学轻松的氛围的。我应该对这四年充满希冀和信心，命运就把握在自己的手中。赢在大学的起跑线上，才可能成为社会的赢家！