

# 大学生职业生涯规划书



姓 名： XXX

性 别： 男/女

学 号： 0123456789

班 级： 食品科学与工程 121 班

入学时间： 2012 年 09 月

学 校： 南昌大学

学 院： 生命科学与食品工程学院

联系电话： 88888888

编写日期： 2013 年 06 月

## 前言

随着经济全球化的到来，世界各国紧密的联系在一起，各个领域的竞争也趋于全球化。中国加入 WTO 以后，每一个中国人都立即融入信息时代，享受丰富的资源，但更多的是面临严峻的挑战。

新的时代更需要新型的人才，而大学生作为未来的建设者和接班人也就必须接受新的观念，以新的方式锻炼自己。在中国这个人口众多的国度里，人才的竞争显得异常激烈，尤其是高校扩招以后，大学生的就业都成了问题。由此可见要想在大学毕业后就能找到一份满意的工作，大学四年的学习生活就必须有一个好的规划。由此，职业生涯规划的问题就清晰的展现在我们面前。

# 目录

前言.....	I
一、自我认知.....	1
1.1 个人自评.....	1
1.2 辅助性测评.....	2
二、环境分析.....	4
2.1 家庭环境分析.....	4
2.2 学校环境分析.....	4
2.3 社会环境分析.....	4
2.4 职业环境分析.....	5
三、职业定位.....	5
3.1 行业选择.....	5
3.2 就业地域选择.....	6
四、实现计划.....	6
4.1 短期计划.....	6
4.2 中期计划.....	7
4.3 长期计划.....	8
五、职业规划结束语.....	8

## 一、自我认知

### 1.1 个人自评

作为一名南昌大学 2012 级的学生，我所学的专业是食品科学与工程，专业不错是学校里的王牌专业，专业排名在全国名列前茅。我们班学习的方向为食品工程。对于自己的性格，优、劣势及未来职业选择的倾向性存在如下感知：

#### 1.1.1 关于性格

总体处于内向和开放之间；善于思考；沉稳；理性；意志力坚定，具有较强的执行力；较为独立。

#### 1.1.2 个人优、劣势

##### 1.1.2.1 优势

- ①做事认真、仔细，谨慎且有定力；
- ②专业知识扎实，擅长写作与思辨性活动；
- ③有较前的意志力、很好的执行力及很好的学习能力。

##### 1.1.2.2 劣势

性格较为内向，不善争辩。

#### 1.1.3 个人倾向性的职业特点

稳定且有足够大的发展空间，能够通过长久考察体现出个人价值。比如，法官、学术研究人员与书面评论员等。

## 1.2 辅助性测评

为了更为准确的认知自我，包括性格类型与适合自己的行业、职业，我选择了两个较为权威的测试模型（即 MBTI 和 DISC 职业性格测试）来辅助自己进行自我认知。

### 1.2.1 MBTI 职业性格测试

#### 1.2.1.1 测试结果

MBTI 测试结果显示，我的性格类型倾向为“INTJ”型，即“内向、直觉、思维和判断”型。

#### 1.2.1.2 关于“INTJ 型”性格的解读

“INTJ 型”的人是完美主义者。他们强烈地要求个人自由和能力，同时在他们独创的思想中，不可动摇的信仰促使他们达到目标。

“INTJ 型”的人思维严谨、有逻辑性、足智多谋，他们能够看到新计划实行后的结果。他们对自己和别人都很苛求，往往几乎同样强硬地逼迫别人和自己。他们并不十分受冷漠与批评的干扰，作为所有性格类型中最独立的，“INTJ 型”的人更喜欢以自己的方式行事。面对相反意见，他们通常持怀疑态度，十分坚定和坚决。权威本身不能强制他们，只有他们认为这些规则对自己的更重要的目标有用时，才会去遵守。“INTJ 型”的人是天生的谋略家，具有独特的思想、生涯设计公益网（[www.16175.com](http://www.16175.com)）职业规划专题组推荐。伟大的远见和梦想。他们天生精于理论，对于复杂而综合的概念运转灵活。他们是优秀的战略思想家，通常能清楚地看到任何局势的利处和缺陷。对于感兴趣的问题，他们是出色的、具有远见和见解的组织者。如果是他

们自己形成的看法和计划，他们会投入不可思议的注意力、能量和积极性。领先到达或超过自己的高标准的决心和坚忍不拔，使他们获得许多成就。

## 1.2.2 DISC 测评

### 1.2.2.1 简介

DISC 测评是一种“人类行为语言测评”，基于美国心理学家威廉·莫尔顿·马斯顿博士（Dr·William Moulton Marston）的研究成果而设计的职业性格测试。该测试由四项因子组成，即支配（Dominance）、影响（Influence）、稳健（Steadiness）和服从（Compliance）。

### 1.2.2.2 DISC 测评结果

- ①他眼中的我：服从型
- ②工作压力下的我：稳健型
- ③综合情况下的我：服从型

即在 DISC 测试中，我的职业性格属于稳健、服从型性格。

## 1.2.3 自我认知小结

结合自认自我评价和相关职业测试的结果（虽然测试结果存在部分冲突的之处），对于自己的性格和未来职业兴趣趋向，我有了明确的认识：

1)关于自己的性格：总体而言，我属于内外兼收的性格，稳健、理性且思辨能力较强；是完美主义者，对自己要求比较高；不迷信权威，但是也会服从；具有顽强的意志力和执行力。

2)关于未来职业兴趣趋向：从事一份稳定且发展空间足够大的工作，

因为只有在长时间的实践中才能体现自己的价值。

## 二、环境分析

前面就自己的性格类型和职业兴趣趋向，我做了大致的分析，此为影响职业规划的内部因素；接下来，我就外部因素即有可能影响自己职业选择的环境因素加以分析。

### 2.1 家庭环境分析

就家庭环境而言，我认为这个不是影响我职业选择的主要因素。因为虽然自己的家境很普通，但是家人对我没有施予丝毫压力。家庭成员之间的关系很和睦，家庭氛围较民主。即使父母也曾建议我选择公务员为职业，但是他们也表示会尊重我自己的选择。故而，家庭环境对于我选择职业的影响可以予以忽略。

### 2.2 学校环境分析

学校所重视的专业并非我所学的专业，所以我专业知识的发展可能会有限制。

### 2.3 社会环境分析

就就业形势来说，现正是金融危机，很难估计到我毕业时金融危机是否能够结束。现在大学生就业普遍较难。

## 2.4 职业环境分析

### 2.4.1 行业分析

食品行业正在飞速发展中，而中国的这方面人才较欠缺，食品方面的保健咨询等方面的人才更加欠缺，因此对于中国整体环境和市场环境来看，我向往的职业前景较好。

### 2.4.2 地域分析

沿海地区是比较发达的城市，许多行业都需要很多的人才。而这边对于食品加工工业近几年较重视，对于食品保健等方面也较缺人才。

## 三、职业定位

### 3.1 行业选择

食品生产主管—对整个生产过程进行技术管理和协调；

食品研发人员—应用现代营养学知识，研究和开发新的高效食品；

食品化验员—进行食品生产过程中的质量检测工作；

这几个都是比较适合自己所学专业的一些职业，而且未来发展前景也不错。当然，现在的社会现象，专业对口是很难的所以也不排除一些其他的职业。



## 3.2 就业地域选择

- (1) 沿海地区；
- (2) 大型食品企业聚集地，如武汉，杭州，郑州等；
- (3) 比较有前景的地区。这些地方，食品行业相对其他地方可能比较重视，就业率会比较高，且这些地方公司也会比较多，需要的高技术人才也会很多。

## 四、实现计划

我的学制为4年，在每一学年中，我的学习重点与心理特征都有所不同。根据这一自然的年限划分，我可以按学年为阶段目标，进行自己的职业生涯规划，并按照每个阶段的不同目标和自身成长特点，制订一些有针对性的实施方案。

### 4.1 短期计划

#### 4.1.1 大一：探索期

目标： 职业生涯规划认知和规划。

首先要适应由高中生到大学生的角色转变和环境的转变，重新确定自己的学习目标和要求；其次，要开始接触职业和职业生涯规划的概念，特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯规划设计；建立新的人际关系，提高交际沟通能力，建立良好的人际关系。

#### 4.1.2 大二：定向期

目标： 确定就业方向

考虑未来的毕业方向，了解相关的活动，并以提高自身的基本素质为主，通过参加学生会或社团等组织，培养和锻炼自己的领导组织能力、团队协作精神，同时检验自己的知识技能；尝试兼职、社会实践活动，并要具有坚持性，最好能在课余时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作。

#### 4.1.3 大三：冲刺就业或准备考研期

目标： 顺利就业或考研

即将毕业的大学生面对走向社会的职业选择，情绪、情感活跃而复杂。认为自己的十几年的学习所得将得到检验，自己的潜力、优势、特长、能力将得到发挥。而在这个冲刺阶段我应该给自己做一个总结，首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充实；然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，进行预习或模拟面试。或确定考研目标后，认真投入到考研复习准备当中。

#### 4.1.4 大四：就业或读研期

顺利就业找到适合自己的工作或读研。

### 4.2 中期计划

目标： 工作顺利

能够成为高技术食品研发人员，有高级人员来给自己培训，工资

待遇也不错，月薪 3500 到 6000 之间。这一段时间是自己磨砺和锻炼的时刻，困难是一定会有的，但是能够通过这些挫折锻炼自己，为自己未来的成功打下坚实的基础

#### 4.3 长期计划

目标： 享受生活，做自己想做的事

成为公司高层管理人员，当然自己同时也会有一些食品研发，有自己的团队，能够带领新人，让他们也有自己的发展空间。同时也希望自己能够组建幸福家庭，生活幸福。这样工作到退休，然后自己有机会享受生活。

### 五、职业规划结束语

以上就是我的对于自己未来职业发展趋向的初步思考，我相信它是适合自己的。然而，理想与现实总是存在差距，但是大致的方面应该不会改变。

没有规划的求职注定是盲目的。同时，它也是此类人们求职失败乃至整个职业生涯平庸无为的主要原因所在。但是，即便有一份完备的职业规划，却没有践行之，那么这样的规划无异于一张废纸。有人说，在职业生涯的道路上，最幸运的人莫过于认识到职业规划的重要性而未雨绸缪的人；最成功的人则是那些通过自己的努力，一路披荆斩棘将既定目标一一实现的人。但“成功不相信眼泪”，“只有经历风

雨才能见到彩虹”，不管我的职业生涯之既定规划实现的过程是何等的艰辛，我都会毅然前行，因为我已是最幸运的人的了，最成功的人离我还会远吗？我坚信，通过自己的拼搏，我会有个成功的职业人生。