

# 职业生涯规划书

## ——梦想天空分外蓝

食科院

高婉茹

# 个人信息

姓 名：高婉茹

性 别：女

学 校：湖南农业大学

院 系：食品科学技术学院

班 级：11 级食品质量与安全 2 班

学 号：201140718228

联系电话：

电子邮箱：602868737@qq.com

# 目 录

前 言.....	(4)
<b>一. 自我认知.....</b>	<b>(5)</b>
1.1 职业测评.....	(5)
1.2 自我综合分析.....	(8)
<b>二. 职业认知.....</b>	<b>(11)</b>
2.1 家庭环境分析.....	(11)
2.2 学校环境分析.....	(11)
2.3 社会环境分析.....	(12)
2.4 职业环境分析.....	(14)
<b>三. 职业决策.....</b>	<b>(17)</b>
3.1 确定职业目标.....	(17)
3.2 SWOT 分析.....	(17)
<b>四. 路径计划.....</b>	<b>(19)</b>
4.1 职业目标发展路径.....	(19)
4.2 职业生涯规划表.....	(19)
<b>五. 评估调整.....</b>	<b>(22)</b>
5.1 评估内容.....	(22)
5.2 评估时间.....	(22)
5.3 落实情况及调整.....	(22)
<b>六. 结束语.....</b>	<b>(23)</b>

# 前言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人才争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的职业生涯规划，势必会造成生命和时间的浪费。

当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？所以，对自己的未来职业发展有一个好的规划显得尤为重要，它不仅能让我们对自己今后的发展方向有一个初步的认识，还能使我们在竞争中脱颖而出，走上人生巅峰。

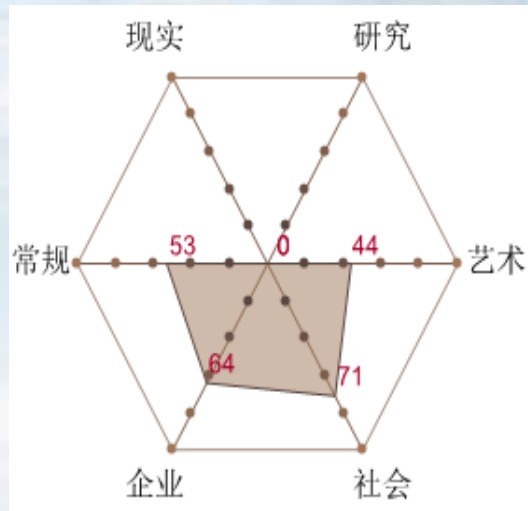
作为一名即将大学毕业的大三学生，根据自己的特点和需要做一份详细的职业生涯规划更是尤其重要的，所以我必须清楚地规划好今后将走的路，好让自己知道在这一年多的时间里我该做些什么，我要怎么去做。人生的路必然不会一路平坦，可是正确的规划却能让人少走弯路，抵达终点。

# 一. 自我认知

## 1.1 职业测评

### 1.1-1 职业兴趣测评

每个人都有独特的兴趣特点，下图显示了我在 6 种职业兴趣类型上的分布状况：

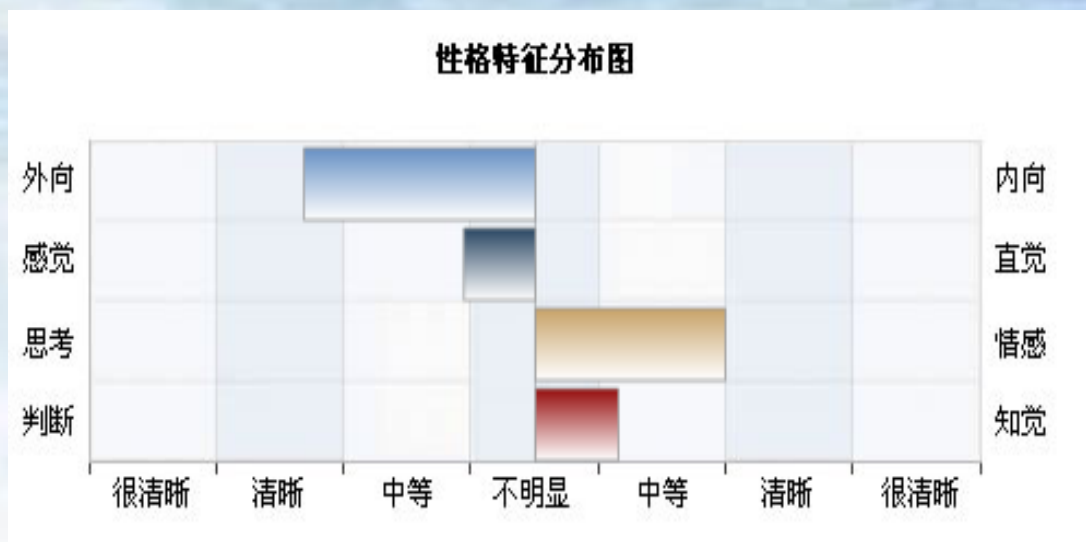


类型名称	得分	类型特征
社会型	71	为人友好、热情活跃、善解人意、外向直接、乐于助人
企业型	64	善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配愿望
常规型	53	有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心
艺术型	44	有创造性、非传统的、敏感、易情绪化、较冲动、不服从指挥

**分析：**通过职业兴趣测评可以看出我最突出的职业兴趣类型是社会型。关心自己的工作能对他人社会做出多大的贡献，有强烈的社会责任感。在和人打交道机会多、需要发挥沟通、组织、指导能力的环境下如鱼得水。

## 1.1-2 职业性格测评

性格是人的一个非常稳定的态度、习惯系统。通过性格测评，我的性格类型特征如下图所示：



性格类型：**ESFP (外向 感觉 情感 知觉)**

**外向 (E)：**开朗、随和、友善、接受力强。热爱生活、人类和物质上的享受。关注外部的环境和与他人的交往，喜欢和别人一起将事情做成功。喜欢行动并力促事情发生。了解正在发生的事情并积极参与。

**感觉 (S)：**在工作中关注细节，讲究常识和实用性，并使工作显得有趣。在需要丰富的知识和实际能力的情况下表现最佳。

**情感 (F)：**重视自己和他人的感受，善于处理人际关系，富有同情心。愿意以实际的方式帮助他人，不喜欢将自己的意愿强加于他人，是很好的交谈者。

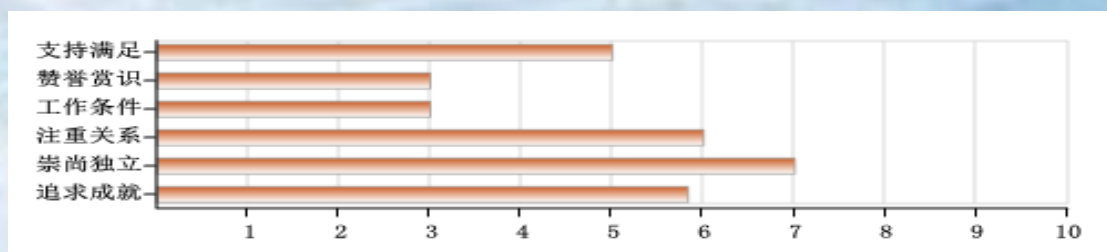
**知觉 (P)：**灵活、自然不做作，对于新的任何事物都能很快地适应，学习新事物最有效的方式是和他人一起尝试。重视过程，喜欢有多种选择。

**分析：**通过性格测评可以看出我的性格类型是外向型、情感型、知觉型、感觉型。关注当下，注重过程。具有运用常识处理问题的实际能力，适应性强且随遇而安。

### 1.1-3 职业价值观

职业价值观指的是，你无论从事的是什么工作，都会努力在工作中追求的东西。

以下是我职业价值观6各方面的平均得分：



根据职业价值观测评，结合个人实际情况，做出调整和总结：

- ▶ **注重关系**:期望能够接触到不同类型、群体、层次的人，工作的内容是能够给予别人帮助，同事都有积极的道德观念和社会服务意识。
- ▶ **崇尚独立**:期望在工作中能够发挥自己的责任感的人。能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行。
- ▶ **支持满足**:期望在职业中，获得管理层的支持。
- ▶ **追求成就**:工作追求是一种自我实现，并非外在特质利益的满足。
- ▶ **工作条件**:非常希望获得有充分保障的工作，还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。
- ▶ **赞誉赏识**:能够对他人的工作提供指导。

**分析**:通过职业价值观测评与个人实际情况相结合，我适合的工作环境是轻松友好的，可以充分动员大家的能力和热情。乐于和他人打交道，喜欢实践。

## 1.2自我综合分析

### 1.2-1我看我自己

我是一个崇尚自然快乐的女孩。在我的成长过程中深受父母的影响，父亲母亲的工作可谓是天天要和食品打交道。在这种家庭氛围下，我从一开始的仅仅觉得食品问题很重要，到后来的决心也投入到食品行业中来，因此在上大学时我选择了食品质量与安全专业。

大学期间，在思想上，我积极向党组织靠拢，参加了入党积极分子培训班并结业。在学习上，十分热爱自己的专业，学习了大量与食品科学、食品质量有关的知识，并能熟悉操作各种办公软件。在社会实践中，我重视体验和自身经历，热爱公益事业，喜欢帮助他人，在很多地方实习兼职过。我觉得社会实践可以让我们了解社会，锻炼社交能力，取他人之长补自己之短。在生活上，我的兴趣爱好广泛，喜欢演讲辩论，喜欢唱歌表演。待人友好，工作负责。

大学四年的生活快要进入尾声了，大学的确是一个让我成长的地方。希望我能在迈出大学校门走向社会时，用自己扎实的专业基础知识以及在工作中养成的好的工作作风，去迎接每一次挑战，把自己有限的力量贡献到社会中来。



## 1.2-2大学期间的经历

校内实践经历	能力培养	校外实践经历
大学生廉洁教育社团干事	沟通能力和组织协调能力	①12年寒假在笑厨酱油醋厂实习半个月 ②12年暑假在麦趣尔食品有限公司从事一个月销售工作 ③13年暑假在园区招商局实习一个月
院文艺部副部长	组织能力和管理能力	
院演讲与辩论协会副理事长	逻辑思维能力和团队协作精神	
321照相馆农大校园代理	应变能力和增强心理素质	

**分析：**在校园内的经历培养了我各方面的能力，而校外的实践经历更是让我受益匪浅。我发现我在沟通方面，应变能力和团结协作方面表现好，而组织管理能力和心理素质还有待加强。

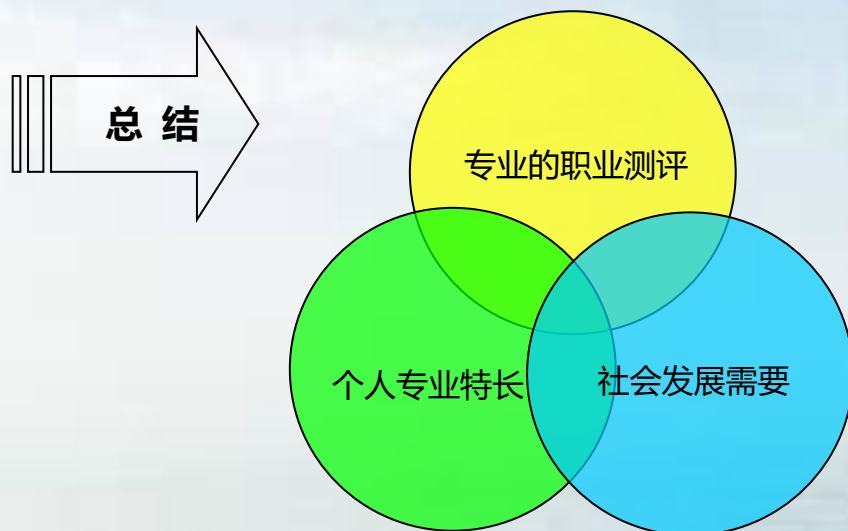
## 1.2-3大学期间的收获

学习方面	已获英语四级证书、计算机二级证书、普通话证书、驾照
文体方面	校团风大赛二等奖（担任班级文艺委员期间）、院挑战主持人大赛三等奖、校踢毽比赛两年获奖、运动会800米第六、多次参加校院文艺演出
其他方面	院演讲比赛一等奖、文学知识竞赛一等奖、厨神大赛二等奖、手抄报比赛二等奖、水果拼盘比赛三等奖、院优秀青年志愿者称号

**分析：**通过这些经历，我想我得到的不止是奖励证书，更是能力的锻炼，自信的提升。我觉得我的逻辑思维和语言表达还有进步的空间，以后还要通过更多的学习和实践来增强。

## 1.2-4身边人看我

评价人物	评价内容
家人	听话懂事，阳光独立，社会适应力强，但做事缺乏耐心，要学会默默无闻，不怕吃亏
老师	学习努力，善于思考，有责任心，做事有些冲动，可以更踏实些
同学朋友	大方豪爽，乐于助人，有时缺乏自信，过于追求完美



**综上，我的职业定位：公共营养方面的工作**

**自我认知小结：**通过三项职业测评，分析出我是一个社会型的人，愿意服务他人，注重人际交往，适合从事帮助支持类的工作如：公共关系人员、咨询师、职业健康专家等。而通过自我评价和他人评价，对自己有了全面认识，且我的专业是食品质量与安全，所以我的职业定位是公共营养方面的工作。

## 二. 职业认知

### 2.1 家庭环境

◆**家庭背景**：父亲是从事食品贸易流通的公务员；母亲原是幼儿园园长，现考取高级厨师资格证。家中许多亲戚在广东，拥有丰富的人脉资源，能为我的事业开头奠定一个好基础。

◆**家庭文化**：由于父母对食品行业都有所涉猎，又对饮食养生十分重视，在这种耳濡目染的环境下成长，高考完之后果断选择了食品专业。

◆**家人期望**：在大学能努力学好专业知识，毕业后能从事有关食品营养等方面的工作，在对社会做出贡献的同时，也让家人的健康得到照顾。

### 2.2 学校环境

**学校简介**：湖南农业大学是农业部与湖南省共建省属重点高校，被教育部和科技部列为全国首批新农村发展研究院建设试点单位，入选国家“中西部高校基础能力建设工程”，2012年进入本科一批招生。经过62年的建设，学校已由一所单科性的教学型农学院发展成为以农科为特色，农、工、文、理、经、管、法、医、教、艺术多学科综合发展的教学研究型大学。学校从1978年开始招收硕士研究生，1987年开始招收博士研究生，1995年设立博士后科研流动站，1998年开始招收留学生，2002年开始向国外高校派出本科学生开展交流、学习和培训。现有在校研究生4700多人，在校全日制本、专科学生26000多人。建校以来，共为社会培养各类人才21万余名。

**食品质量与安全专业：**以生命科学和食品科学为基础，研究食品的营养、安全以及人体健康的关系，食质学科是食品科学、公共卫生与预防医学的重要组成部分，也是连接两大学科的桥梁。湖南农大食科院于2004年创办食品质量与安全专业，2006年获得营养与食品卫生学硕士学位授予权，2011年获得公共卫生与预防医学一级学科硕士学位授予权。本专业所涵盖的领域包括食品生产、食品营养、食品安全、食品质量控制等诸多领域，在生命科学和食品科学领域发挥重要作用

## 2.3 社会环境

我国对公共营养师的需求如下图所示：



从我国现状来看，我国公共营养师严重缺乏。全国现有公共营养师不到10000人，每13万人才拥有一名公共营养师，而在日本每300人就拥有一名营养师。劳动保障部表示，我国这个职业的缺口将达400万人。由此可见，我国从社会到个人对营养学还没有足够的重视，随着公共消费意识的成熟，公共营养师的需求会迅速增加。

在党的十七大报告中要求不断的解决民生问题,而民生中很重要的一点就是人们的饮食健康。膳食营养缺乏、营养失衡、营养过剩所造成的营养性疾病,在整个疾病谱中所占比重越来越大,并且各种疾病的发病年龄都在提前。因此国家领导人建议成立国家营养工作委员会,统一管理、统一政策、完善法规,今后公共营养方面的工作也必将有法可依。

随着人们健康意识的增强和各类营养性疾病的出现,因为缺乏相关食品营养与安全方面的知识,给人们的生活带来了许多不良的影响,更多的人希望得到此方面专业人士的指导和咨询性的帮助,公共营养师将越来越多的收到人们的青睐和欢迎,也使我进一步的坚定了我的决心和信心。

**目标地域分析:** 我的目标地域是广州市,这里普遍经济发达,与外界接触多,接受新信息能力强。人们追求高质量的生活,因此对于吃特别讲究,更乐于了解不同食物对人体的不同作用,以及各类食品对人体的营养价值,他们会更多地注重食品的营养搭配和合理安全性,因此有较大的发展空间。再加上我家在广州亲戚比较多,可以为我的求职道路做一些铺垫。但同时由于人们对食品问题的不关注食品问题才会层出不穷,所以提高全民的公共营养水平已是刻不容缓的事情。当我的工作有了一定的发展之后,我会将目标地域改在我国中西部,提高人们的健康意识,改善生活质量,为我国食品行业尽一份绵薄之力。

## 2.4职业环境

**职业说明：**公共营养师是国家劳动部颁布的第4批新职业之一，是指从事营养咨询，营养测评，营养宣教，营养管理以及营养教学与科研工作的特殊职业者。

公共营养师的分类如下图所示：



**发展状况：**我国公众营养水平和营养产业发展状况，无论与目前的收入水平相比，还是与国际先进水平相比，都存在着明显的不适应和较大差距。我国公众营养水平相对低下和营养产业发展相对滞后，不仅严重影响到全民健康水平和整体素质的提高，而且直接制约着扩大内需、实现经济可持续发展，以及全面建设小康社会目标的实现。尽快确立和大力发展我国营养产业，迅速改善公共营养状况，事关21世纪我国现代化进程的重大战略任务的完成。

**工作内容：**医院、学校、幼儿园、宾馆、饭店、食品企业、健身俱乐部、美容院、社区、营养咨询中心、体验中心、养老院等都对公共营养师有很大的需求，具体工作内容由工作地点而定。无论在哪个地方工作都要求有丰富的工作经验和完善牢固的知识体系，应了解不同工作环境要求，开阔眼界，增加阅历。

任职资格如下表所示：

经验要求	学习与食品相关的专业（最好是食品营养方面的专业），并由一定的管理经验。
能力要求	具有较强的语言表达能力以及理解、分析、归纳和判断的能力以及正常的色、味、嗅辨别能力。
人格要求	乐观开朗，做事认真负责，社会责任感强。待人真诚宽容，善良有爱心，恒心和耐心，坚持不懈，不畏挫折，勇于创新。
人脉要求	有广泛的交际圈，能与不同性格、环境中的人沟通，有一些志同道合，共同梦想努力的朋友，有几个知己。
工作场所	社区、医院、学校、幼儿园、宾馆、饭店、食品企业、健身俱乐部、营养咨询中心、体验中心、养老院等。
工作环境	良好
危险性	无

**就业前景:** 就我国经济、医疗卫生事业发展趋势来看, 十分需要营养方面专业人才。随着社会的发展, 传统的营养概念和原有的生活方式已不能满足人们的需要, 例如饮食营养不平衡, 脂肪摄入过多等, 严重危害了人体的健康, 人们开始注意饮食保健, 要求增加营养保健知识, 并需要专门人才进行指导和研究。由此可见, 公共营养师的就业前景一片光明。

**分析:** 通过对家庭环境、学校环境、社会环境以及职业环境的分析后, 我发现公共营养师这个职业方向与我的职业测评和综合评价不谋而合, 所以这对于我来说是一个可行性比较高的职业。

**职业认知小结:** 公共营养师这个职业才发展起来不久, 各方面的体制还尚未健全, 所以更需要我们年轻人去探索去完善。这不仅是对社会的一种贡献, 更是对人们的一种责任, 任重而道远。但长期看来, 这是一个竞争日趋激烈的职业, 只有具备了很强的专业知识与技能素质, 才能站稳脚跟, 所以我更应该不懈努力。



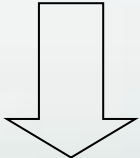
## 三. 职业决策

### 3.1 确定职业目标

我的目标职业：**公共营养师**

### 3.2 SWOT 分析

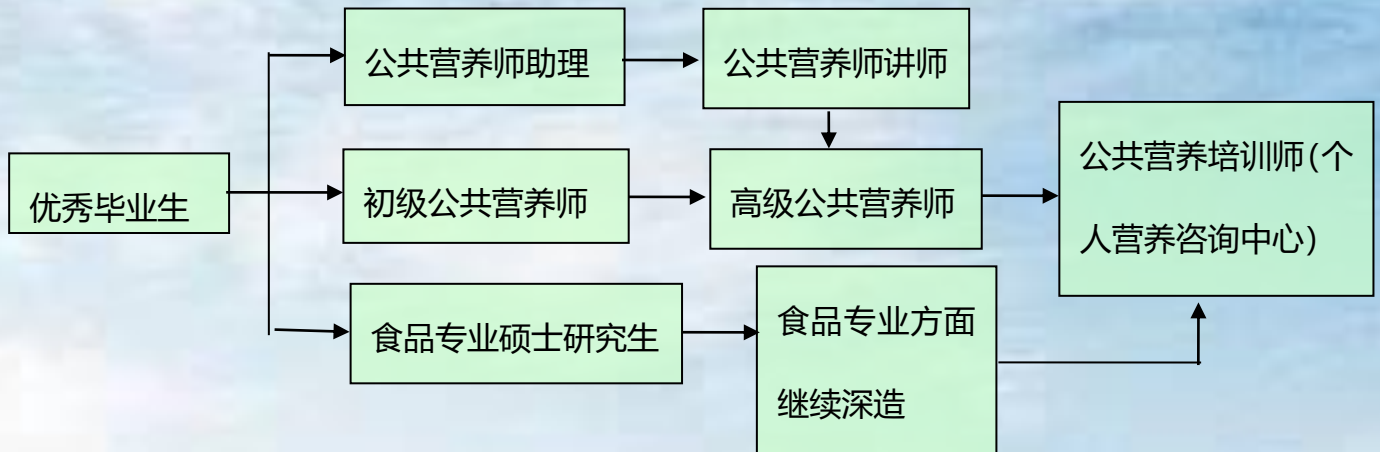
根据个人具体情况和职业前景，做了如下 SWOT 分析：

<b>外部因素</b> 	<b>机会 (O)</b> 1.国家政策有利于食品行业发展 2.目标行业的发展空间很大 3.食品营养专业人才需求量大 4.外资食品企业进驻我国，带来了更多发展空间 5.沿海城市发展迅速，接受能力强	<b>威胁 (T)</b> 1.南方较发达城市就业竞争激烈，难以站住脚 2.毕业生实践经历不足，压力非常大 3.随着需求量增加，各大院校会加强人才培养 4.考取营养师相关资格证的门槛抬高
<b>内部因素</b> 	<b>优势 (S)</b> 1.积极乐观，适应能力强 2.善于收集、整理和分析信息资料 3.社会实践经验丰富，善于团队合作 4.对目标行业有一定了解，且有一些人脉。	<b>强势 (SO)</b> 面对当下良好的发展状况，我要充分发挥自己的优势，在食品行业需求到最适合自己的职位，并坚持下去。
		<b>解决 (ST)</b> 当初选择食品专业是兴趣所在，食品营养仍处起步阶段，我应充分发挥自己的优势，为自己积累人脉，并拥有一定的经济实力，努力做到更好。

劣势 (W)	弥补 (WO)	避免 (WT)
1.经验与专业知识的不足 2.竞争意识不强, 创新能力不高 3.总给自己压力, 有时过于追求完美 4.做事还不够果断	更为用功的学习专业知识, 利用空余时间更多的关注食品营养方面的问题。多参与实践活动, 提高综合素质。	自己性格中的不足之处要尽量去改正, 这样在巨大的社会竞争压力下才不会被轻易淘汰。
<b>总结</b>	通过分析可以看出: 我的内部优势突出外部机会因素明显, 只要采取适当的解决办法, 我的弱势因素和威胁因素是可以解决和避免的, 选择做一名公共营养师对我来说, 是个可行、可靠、可成功的恰当选择。	

# 四. 路径计划

## 4.1 职业目标发展路径



## 4.2 职业生涯规划表

短期目标 (大学本科)	中期目标 (初入职场)	长期目标 (职场发展)
取得学士学位	初级公共营养师	高级公共营养师——公共营养培训师
<b>短期目标计划</b>	1.通过英语六级并提高口语水平 2.考取公共营养师三级资格证与食品质检资格证 3.进入食品企业实习 4.完成毕业论文, 取得学士学位	
<b>中期目标计划</b>	1.考取公共营养师二级资格证 2.从一名初级公共营养师做起, 角色转换, 适应职场 3.多与上级、父母沟通, 学会与同事相处 4.真诚待人, 积累人脉, 金脉。	

<b>长期目标计划</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.做一名合格公共营养师，得到上级和同事的肯定</li><li>2.工作之余为自己充电，提高工作能力</li><li>3.逐步积累经验，向高级公共营养师迈进</li><li>4.有条件的话开一家个人营养咨询中心</li></ol>
---------------	---

### **短期计划详细实施过程（大学期间）**

◆ **“身体是革命的本钱”，大学期间要修身养性，锻炼身体，养成好的生活规律，以最好的状态去迎接挑战，不被社会淘汰。**

- 1.养成良好作息，早睡早起。
- 2.三餐按时按点，多吃蔬菜水果，补充必要维生素。
- 3.适当进行体育锻炼，增强个人体质。

◆ **“学好英语走遍天下都不怕”，英语已经成为了我们生活中必不可少的工具，不管是书面还是口头交流都需要有良好的英语功底，加之近年来大量外资食品企业涌入中国，这使英语显得更为重要。**

- 1.坚持每天背诵英语单词，阅读英语美文。
- 2.准备参加英语六级考试，并提高口语水平。
- 3.在课余生活中，听英语广播，看美剧等，培养语言环境。

◆ **“知识就是力量”，营养方面的工作对专业性要求较高，而大学期间学习的专业课都是基础，不仅要学好范围内的，还要不断探索。**

- 1.认真听好每一节专业课，不放过每一次动手实践的机会。
- 2.关注食品热点问题，了解形势发展，掌握咨询。
- 3.经常去图书馆阅读相关书籍，自我提升。

## 行动详细计划

### △2013年

**11月：**参加公共营养师三级资格证考试。并且进入六级冲刺阶段，每天做相关专项习题，坚持背诵单词作文和听力训练。

**12月：**参加职业生涯规划比赛，认真准备比赛作品，查资料做规划。与此同时，准备参加英语六级考试。必修课也进入复习阶段。

### △2014年

**1月-2月：**认真复习迎考，争取专业课高分拿下。进入寒假休息阶段，同时不能放下英语的学习。

**3月-4月：**做一个创新课题。参加与求职相关的实践活动，锻炼能力。同时复习准备参加食品质检资格证的考试，一举拿下。

**5月-6月：**进入期末复习考试阶段，自学食品方面的中医知识，认真考试，争取拿到奖学金。

**7月-8月：**进入暑假参加一些社会活动，争取进入深圳海关实习，学习经验。

**9月-10月：**大四了，有了自己的方向，决定不考研，严格要求自己完成专业课学习，常规英语不能掉以轻心。在业余时间大量阅读有关食品营养的书籍，增加知识储备。

**11月：**去寻找专业相关的兼职，及早融入社会，适应社会。

**12月：**迎接大学期间最后一次考试。

# 五. 评估调整

职业生涯规划是一个不断探索的过程，当今社会瞬息万变，即使我的职业规划符合实际情况，也会有很多需要变更调整的地方。我无法预知未来，所以我能做的只有以不变应万变，对职业规划不断评估调整。

## 5.1 评估内容

- ◆**职业目标评估**：如不能很好的适应工作环境，我会重新选择职业，但不脱离本专业，如成为一名食品检测高级技工。
- ◆**职业路径评估**：如出现更适合自身和职业发展的选择，而原定发展方向缺少发展前景的时候，尝试调整发展方向。
- ◆**实施策略评估**：如果发现自己的能力还不能胜任此工作，我会去考取食品专业硕士研究生，继续深造，为达最终目标。
- ◆**其他因素评估**：如果出现意外突发情况不能两全时，我会以大局为重。

## 5.2 评估时间

一年做一次评估规划，并在年头制定该年具体计划，并逐月修订，将具体计划按照年月周细分，并做好总结。积极修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

## 5.3 落实情况及调整

**实施监控（监控人）**：自己、父母、老师和同学

**监控内容**：①每天把当日工作清单贴在桌前，临睡前评估，每天提醒督促自己

②每月给自己做小结，针对实现目标的过程进行评价和调整

③每学期把月总结整理，针对实现目标的过程再进行评价和调整

④定期向老师寻求专业指导和人生规划，定期和同学进行交流，相互

监督，每年向父母做未来规划汇报

## 六. 结束语

通过制定这次的职业生涯规划书，我受益良多。首先，我进行了科学的性格测试来对自己有一个初步的认识。也许一开始每个人都觉得自己才是最了解自己，可是经过这些测试后我发现，有些性格是要通过这样的科学测试才会显现出来的。通过性格测试，我对自己适合的职业有了初步的界定。接着，我又分析了自己的职业兴趣跟职业价值观，通过与之前界定的职业比对，进一步确定了适合自己的职业。大学这三年在学校的经历以及所学专业也与我今后所选择的职业有着密不可分的关系。我的专业是食品质量与安全，同时食品营养又是现在人们关注的一个热点，在经过一系列的分析与测试后，我选择了公共营养师作为自己的主要发展目标。

在确定了职业之后，我进行了 SWOT 分析，进一步了解了自己与这个职业的匹配程度。同时，我制定了针对该职业的路径与规划，使自己对向公共营养师发展有了充分的计划以及信心。

职业规划听上去简单，做起来却着实不易。简单的一份职业规划书的背后是复杂的数据分析与职业测试，虽然我为此奋战了无数个小时，但这一切都是值得的，我不仅对未来的职业发有了清楚的认识，更对自己有了重新的认识。人生苦短，我们没那么多时间去摸索着前行，如果一开始就能规划好路线，那我们何乐而不为呢？只有准备好了才能上路，梦想的天空永远是分外蓝。