

职业生涯规划书

前言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题

1. 智力、对事业有较高的追求…
2. 成熟、、沟通能力强、有责任心、太放荡不受拘束、有时有点疯狂、喜欢与人争辩…

*职业测评结果

优点：

- 你做事速度快，讲求效率，有责任感，善于自我约束，能够尽职尽责地完成工作。你喜欢推进事情并掌控局势，敏锐，对细节有出色的记忆力，善于组织，能够系统化、结构化地通过有效的方式安排时间并达成目标。你有计划、有条理、喜欢把事情安排的井井有条，按照计划和步骤行事。
- 你是一个有极强的逻辑性、非常喜欢做决定的人。你做事客观、善于分析，通常根据自己的经验进行判断和决策，善于看到工作系统中不合逻辑，不协调和无效的部分，并积极做出改进。
- 你习惯从细节出发，关注现实，重视经验和感受。你注重实用价值，对于听到、看到、闻到、尝到、触摸到的“具体事物”更加感兴趣，而不太关心抽象理念。你重视眼前，一般对于事情的远景和潜在价值难以关注到。
- 你性格外向，为人友好、直爽，处事讲求原则，通常是坚定的、可以信赖的伙伴。你喜欢传统，乐意遵照规范办事，是原则和传统的良好维护者，你擅长判断人，严于律己，在人际关系上始终如一。

缺点：

- 喜欢把自己的标准强加给别人，对自己和他人人都要求严格，通常被周围的人看成是“独裁者”
- 看问题时批判性很强，注意力更多地集中于存在的问题，通常不能对别人的贡献表示赞赏和肯定
- 遵照逻辑和客观的原则做事，较少考虑自己的行为 and 决定给他人带来的影响，不太留心 and 尊重自己及他人的情绪和感受
- 专注于实施自己细致的计划，容易错过外界的很多变化和 information，甚至难以停下来听一听别人的意见，忽视了许多发展的可能性及事物潜在的关联关系，欠缺一些全局观
- 处理问题时，可能思维比较单一，缺乏灵活性和多角度理解问题的意识，常常认为事情非黑即白，缺乏中间状态。
- 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法，对变动感到不安，排斥革新

- 不能忍受没有效率的工作，或需要花很多时间才能完成的工作
- 对不遵守程序的人或对重要细节不重视的人可能会缺乏耐心
- 当缺少支持时，做事的动力会减弱
- 有时过于关注自己的观点是否被尊重和采纳，而忽视了目标结果。
- 有时表现得莽撞，不计后果

小结：

- 面对这些不足，是不是有些胆颤心惊？不用太担心，它们并不可怕。你可以先冷静地想一想，哪些是你经常在生活或工作中表现比较明显的？它们给你带来了哪些不利的影响？你一般是怎么对付它们的？是不是有更好的方法来应对？只要你能清楚地认识自己的不足，并有意识地采取一定方法控制，它们就不会影响你的发展。
- 我对自己的缺点已经有了很深的认识，并且我也在生活中吃了很多苦头，所以我相信我一定能改掉一些我自己的错误，并且还会避免染其他不好的习惯…

2.职业兴趣

自我评估：营养师、技术员、老师、办公室职员、销售员

职业测评：你喜欢在严密、标准化操作程序的环境，与实际的事物、工程项目打交道。	营销（实物）、厨师、教师、公务员、警察/侦察人员、健康/安全专家、保险代理、采购、法院工作人员、预算分析人员、估价人员
你善于搜集、整理、分析信息资料，技术分析方面的工作你会很吃香。	机械工程师、计算机分析人员、网络管理员、技术培训师、审计师
你酷爱组织管理类的工作，拍板做决定、传达指示、监督别人。统计发现很多这种特点的人在中层管理职位上做得很出色。	项目经理、行政人员、工厂主管、数据库管理、财务、建筑、银行官员、信息总监、后勤与供应人员、业务运作顾问
专业工作领域对你的吸引力在于你能赢得较高的声望，特别是在著名单位里工作更使你引以为豪。	牙医、内科医生、法官、股票经纪人、教师、律师、土木/机械工程师、校长

小结：

对于这些职业以及其他你感兴趣的职业，你需要仔细去收集这些职业的信息。搜集信息的方法有很多，上网、参加展览会或者招聘会、找师兄师姐或者校友了解、找实习机会，兼职工作等，这些都是不错的方法和途径。你可以多去尝试，一定会有收获！

3. 职业能力

自我评估：驾驶能力、责任心、上进心、沟通技能强、营养学

职业测评：

1. 你注重将理论用于实践当中，并且关心效率和最终的结果
2. 你能勇于承担自己该做的事情
3. 意志坚定，必要的时候能够快刀斩乱麻，在说服别人或辩论时非常有说服力
4. 自己的或是你所在团体的目标一旦确定，你就会自始至终地关注
5. 你不允许自己办事出差错，有强烈的愿望要把工作做好
6. 你认为已经确立的安排和程序有可取之处，能按照传统的模式来工作
7. 你能敏感地发现不合逻辑、不可行的事，揪出不称职的人
8. 你善于组织，在做决定的时候很客观，不会感情用事
9. 你拥有那么强烈的责任心，所以别人不会担心你会食言
10. 你善解人意，通情达理
11. 积极热情，富有推动力和影响力
12. 敢打敢拼，富有开拓精神，不惧怕风险和挑战

小结：生活中技能是很重要的我们要学好自己的专业的同时应该其他方面的技能强化自己，使自己变得更有竞争力，更适应社会。

4. 职业价值观：

自我评估：职业都是平等得，360 行行行出状元

职业测评：

1. 你注重将理论用于实践当中，并且关心效率和最终的结果
2. 你能勇于承担自己该做的事情
3. 意志坚定，必要的时候能够快刀斩乱麻，在说服别人或辩论时非常有说服力

4. 自己的或是你所在团体的目标一旦确定，你就会自始至终地关注
5. 你不允许自己办事出差错，有强烈的愿望要把工作做好
6. 你认为已经确立的安排和程序有可取之处，能按照传统的模式来工作
7. 你能敏感地发现不合逻辑、不可行的事，揪出不称职的人
8. 你善于组织，在做决定的时候很客观，不会感情用事
9. 你拥有那么强烈的责任心，所以别人不会担心你会食言
10. 你善解人意，通情达理
11. 积极热情，富有推动力和影响力
12. 敢打敢拼，富有开拓精神，不惧怕风险和挑战

小结：

职业无贵贱，职业平等

二. 职业认知

1、社会整体经济形势、就业形势

第一产业缺口 218 万人。2010 年农业科技人才需求可能达到几百万人，但相关人才供给有限。根据国务院颁布的《农业科技发展纲要（2001-2010）》数据显示，我国共有涉农院校 43 所，在校学生大约为 9 万，教学和科研人员为 3.5 万人，130 万大中专毕业生中已有 80 万离开了农业。预计到 2010 年，第一产业人才缺口将达到 218 万人。

第二产业缺口 1220 万人。我国大学生中 38% 为工科类学生，但是毕业生人数还是不够，振兴我国工业还需大量的工程师，主要集中在 IT、微电子、汽车、环保、系统集成、新材料、新能源与节能技术开发、条码技术、铁路高速客运技术等领域。预计到 2010 年，人才缺口数字巨大，将达 1220 万人。

第三产业人才缺口 325 万人。该产业将是扩大就业岗位最多的部门。一些高端涉外人才需求很大，比如涉外会计、涉外律师、涉外金融服务、同声传译、电子商务、数字媒体、物流、精算和心理咨询等行业，都需要大量人才。预计到 2010 年，人才缺口预计在 325 万人。

2、社会就业趋势和大学生就业现状、特点

大学生越来越多，就业人数越来越多，但是大学生高不成低不就的现象很严重。更严重的是企业缺人现象也很严重。这就矛盾了，大学生找不到工作，企业招不到人才！

归根结底还是大学生的素质不能达到企业的用人需求。大学生要想找好工作 还是先加强下

自己的能力吧!!

大学生就业工作事关千百万群众的切身利益，事关社会稳定与和谐，我们要从学习实践科学发展观的高度，认真分析当前经济发展形势，着眼于提高政策的针对性和有效性，做到以下“五个统筹”，坚定信心，扎实工作，努力推动大学生就业工作取得更大的成效。

3、目标职业的行业现状

一、现状

食品不像电视、家具等商品那样容易识别好坏，人们对食品的成分、有效期等只能从说明中得知，营养如何只能吃了以后知晓。作为一种特殊商品，世界各国对食品生产、经营与管理都非常严格。

我国目前食品安全的处于极度不稳定的情况，有许多产生食品安全问题的原因，所以提出应借鉴发达国家的经验，制定完善的食品安全法律体系，建立完善的食品安全预警预报机制，建立健全食品安全社会信用体系、食品安全标准体系，改善检测设备，提高检测能力，确保我国食品的安全

二、前景预测

民以食为天，食以安为先。目前，国内的食品安全问题愈演愈烈国内迫切需求食品安全方面的人才。石油化工学院书记王车礼告诉记者，根据国家有关规定，今后，食品、餐饮相关企业，都必须配备具有食品安全专业知识的工作人员进行监管工作。

待遇：

待遇在所有工作中算是中等偏上，初出来的工资在 2000——3000，以后会更高，也有职称的关系，还要看企业的情况才能确定！

4.目标职业

目标职业一：营养师

工作内容：

(1) 进行膳食调查和评价；(2) 人体营养状况测定和评价；(3) 营养咨询和教育；(4) 膳食指导和评估；(5) 食品营养评价；(6) 社区营养管理和营养干预；(7) 培训和管理。

工作环境： 安静、卫生、同事专业相同便于共同探讨

职业典型生活： 与美食为伴，出入食堂。

目标职业二：教师

工作内容： 一、行课之前

作息时间的考勤----是否提前交课程计划----是否按时准备教具-----是否按时提交备课（教案、课件）----是否按时上课（不迟到）

二、行课之中

复习前课内容及作业评奖——课堂纪律维护---课堂是否互动-----布置课后作业-----节点测试

三、行课之后

1、课后作业批改，本专业课程设置，研究---相关课程开发、课件制作----授课教学和教法的研究

2、参加专业组的相关工作（教学评比、课件评比、教学研讨等）工作

3、协助教学组长、教学主任、教学校长搞好教学的其他事物。

4、每学期末前一个星期提交下一个学期相关课程的考纲、教纲

5、维护学校纪律，维护学校管理秩序

6、协助教务完成教务工作（学生点名、课堂纪律、宣传工作、思想工作）

7、协助班主任与学生沟通，了解学生的学习情况、及时反馈信息。

工作环境：

办公室 教室 职业地点职业环境相对比较优越

职业典型生活：

与学生交流，与家长交流，关注学生成长与发展，与教师一起探讨教学经验

待遇：

入编后，国家拨款，收入算中等，其他的都是要看学校，好学校的待遇福利好，其他的学校就一般了。大学教师就更好一点，没有高考的压力，自己的时间更多了，公立与私立的待遇不一样，一般来说，公立的待遇要好一些。有双修日假期与社保。自己还可以补课挣钱，挺不错的。

三. 职业决策

首选职业：营养师

理由：自己喜欢

路径设计：大二准备考研先自学营养学和生物化学，平时注重英语学习，哲学后期培训，最后考研时期补习一次。好好学好专业课，大三考营养师证书

分析：提早准备有目标

可能性：只要自己努力可能性还是很高的，where there is will, there is away!

行动计划：大一时期先学好基础课，备考英语四级和计算机考试，策划好，大一时期暑假的具体内容：自学有机化学（先复习高中时的化学书）搞熟英语四级单词准备过英语六级考试；大二上学期学好食品安全专业的有机化学和生工的生物化学，下学期学综合同时把英语过六级。大二暑假继续自己的考研复习，大三上考研补习班全面准备考研。

四. 自我监控

时间：三年半

评估：生活有时往往难免不会遇到迷茫的时候，职业生涯的规划

是生活道路上的灯塔，有的时候生活可能会把我带偏离我的规划的道路，但在自己迷茫的时候静下来看看自己的规划，我想我肯定回到自己的规划道路上来的。

同学评价：

规划内容具体详细有很强的可行性和可信度，生活中有了计划那么生活相当于就有了方向，为梦想冲吧！

人生很短暂，这是我们都心知肚明的。对酒当歌，人生几何？叔本华说过，“人是应当被超越的”，生命就像一条河，因谱写的方式不同，它可以奔放也可以平缓，而其流逝却是一样的，“譬如朝露，去日苦多”。而如今，身为一名大一学生，我已不能消磨时光、枉费青春，而需要“赶紧生活”（《钢铁是怎样炼成的》），承担起自己的未来和肩上的责任。

“日月忽其不掩兮，春与秋其代序”，来不及回眸，大一上学期就快过完了，到了明年的这个时间又要面对人生的重大抉择。很多大学生就会在这个时候彷徨失措，感觉自己还缺少很多东西。“凡事预则立，不预则废”，有备则无患，应该有自己的想法，明确自己的任务，对未来的学习和职业生涯做出规划安排。有计划才会更有信心、目标和动力。正如莎士比亚所说的，“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”