

我的职业生涯规划计划书(材料科学与工程专业的)

我的职业生涯规划计划书

目录 1.前言 2.我的自白

正文

(一)自我认识 1.我的兴趣及职业倾向 2.我的性格 3.我的职业价值观 4.个人特质 5.自我认识小结

(二)认清环境,把握形势变化 1.家庭环境 2.学校环境 3.社会环境 4.职业环境

(三)职业目标定位及其分析组合

1.职业目标的确定 2.职业目标的分解 3.备选方案

(四)评估调整 1.评估调整的内容 2.评估调整的时间 3.评估调整的原则

(五)总结

1.前言

优秀是一种习惯,那么懒惰也是一种习惯。人出生的时候,除了脾气会因为天性而有所不同,其他的东西基本都是后天形成的,是环境的影响和教育的结果。所以,我们的

一言一行都是日积月累养成的习惯。我们有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。所以我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然。要会“装”，要持续的、不间断的“装”，装久了就成了真的了，就成了习惯了，比如准时到会，每次都按时到会，你装装看，你装 30 年看看，装的时间长了就形成了习惯。

2.我的自白

我是一个当代本科生.我性格外向、开朗、活泼，业余时间想交友、爱听音乐、外出散步、还有上网。喜欢看小说、散文。心中偶像是茅

以升先生，因为他所建钱塘江大桥，迄今已 74 年，设计寿命 50 年，已经超期 24 年，且从未大修过，至今屹立不倒。是他让我感到认真的重要性。我有时认真像他，但有时不能坚持。平时与人友好相处，乐于助人，喜欢创新，动手能力强，做事认真、投入，有毅力、恒心。

（一）自我认识

1.我的兴趣及职业倾向

根据霍兰德的兴趣理论，我是属于现实型。其具体为：
愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，

较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

我的职业倾向为

喜欢使用工具机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力或从事与物件机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。

具体例如：

技术性职业：计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工

技能性职业：木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动

2.我的性格

根据 MBTI 性格理论，我属于是外向（E），直觉（N），情感（F），判断（J）。即 ENFJ 教育家型

3.我的职业价值观

在价值观拍卖中，我最注重的是健康与幸福，我认为一个人如果没有了健康即使他应有的再多也是“1”后面的零，再多还是 0。而幸福是一个人一生所追求的最终目标，

只要你自己感到了幸福，你的一生也就幸福了。当然家庭及物质保障都是不可或缺的，他们在人生中也扮演了极其重要的角色。

4.个人特质

我的特质有：认为人和感情关系是最重要的，而且很

自然地去关心别人；具有自我批评的自然倾向；在自己对一种情况的感受的基础上做决定，而不是这种情况事实上如何；天生具有条理性；富有同情心和理解力，愿意培养和支持他人。

5.自我认识小结

我要正视自己的劣势，发扬自己的优势。让自己的优者更优，弱者得到不断的提升，在这个暑假中，我决心抽出专门的时间来练习我的英语。

（二）认清环境，把握形势变化

1.家庭环境

我的家庭条件较好，身为家中长子，父母希望我能为小妹做出一个好的榜样。

2.学校环境

有“材料学”和“材料物理与化学”学科硕士点、“材料工程”学科工程硕士点及“材料科学与工程”一级学科博士点；由国家人事部授权设立了“材料科学与工程”博士后流动站；在“九五”和“十五”211 工程建设中都承担了重点建设项目，都以全优通过了国家验收；“十五”中我院“材料物理与化学”学科被评为该学科七个国家重点学科之一；材料科学研究所突出的研发业绩赢得“教育部发光材料与器件工程研究中心”的设置。

3.社会环境

1.行业分析：当前，我国材料产业总体发展水平仍与发达国家有较大差距，产业发展面临一些亟待解决的问题，主要表现在：新材料自主开发能力薄弱，大型材料企业创新动力不强，关键新材料保障能力不足;产学研用相互脱节，产业链条短，新材料推广应用困难，产业发展模式不完善;新材料产业缺乏统筹规划和政策引导，研发投入少且分散，基础管理工作比较薄弱。材料专业在中国发展空间比较大。

2.职业分析：材料就业范围广。可从事众多的工作，可要却也可不要。从事新型材料技术人员前景较大。

小结：材料科学的发展，对材料类人才的素质结构、能力结构和知识结构提出了更高的要求。在传统经济模式下，我国材料类人才基本上是按二级、三级专业领域来培养的，这类人才的特点是能在旧的经济模式下很快适应工作岗位，但存在专业面太窄的缺点，因此产生了一

定的负面效应。其突出表现是材料研究与材料生产脱节，一方面具有明显的材料工程领域人才优势的材料生产企业的自主开发研究能力不强，产品的技术含量不高，市场竞争力不足；另一方面具有材料科学人才优势的科研院所和大专院校出了成果却难以转化为生产力。

4.职业环境

目前，我国企业正在进行大规模重组，产业结构、产品结构、工艺技术和装备水平正在发生重大变革与调整，企

业发展越来越依靠自主创新能力，越来越需要国际竞争能力。面对这种形势，市场经济条件下的材料生产企业对人才的素质结构、能力结构和知识结构的要求也越来越高，企业需要的是既有较深的理论基础，能进行材料的深入研究与创新，又具有丰富的工程知识，能将成果尽快转化为生产力从而创造效益的材料科学与工程相结合的国际化、工程化和创新创业型人才。

社会需求与材料类人才培养的关系

（三） 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）和第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析：

内部环境因素

优势因素（S）：1.乐观，积极向上，乐于助人。

2.不畏艰难，坚持不懈。

3.适应性、容忍度、务实性。

4.讲原则，待人诚恳，重事实。

5.善于交际，人际关系好。

弱势因素（W）：1.没有主见，做事不能独立完成。

2.自我控制能力欠佳。

外部环境因素

机会因素（O）： 1.国家政策扶持毕业生就业。

2.材料行业具有较大发展前景和提升空间。

3. 金融危机消退，经济复苏。

4.国家大力扶持新型材料企业。

威胁因素（T）： 1.现在大学生越来越多，就业压力大。

2.企业对人才的要求越来越高

3.自己学历不高。

分析

结论：职业目标——将来从事金属方面的技术员职业

2. 职业目标的分解与组合

1、短期计划（1-5年）：

（1）在校期间认真学好本专业开设的各门课程，多听、多看、多学、多练，做到学以致用，精益求精。

（2）充分利用闲暇时间阅读课外读物，多读书，读好书，丰富知识，提高才干，增强自身修养，使自己知识更丰富、全面。

（3）积极参加院系组织的各类活动及社会调查，努力完成好组织分配的工作，以提高自身动手动脑能力。

(4) 参加计算机、英语、普通话等各种等级认定考试，努力使自己成为一专多能型人才。

(5) 从小事做起，从现在做起，培养对事物的统筹能力和坚强的心理素质，做到小事有计划，大事不慌乱。

(6) 参加工作后，积极向同事们学习经验技巧，努力钻研新知识、新技术，不断完善自己的专业技术知识。

2、中期计划（5-10年）：

在学习、完善专业技术的同时，师从多门，学习先进的企业管理经营理念，搞好人际关系，维持一定客户资源，为长期目标打下坚实基础。有较为稳定的工作，较为满意的收入，较为开心的生活。

3、长期计划：

学习中求稳定，创新中要发展。知己知彼，百战不殆，完善自己，了解市场，时机成熟后，便可开始自己的创业生涯了。

3.备选方案

在职业生涯发展变化与社会需求的变化中，与时俱进，灵活调整，不断修正、优化职业生涯规划，主动适应各种变化，积极发展职业生涯规划。职业生涯规划是一个动态的过程，我们应根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。如果第一年考研未能成功，我将直接出国，在外国学习更多知识，并将理论融入实际。待在外国硕士读完

后，有能力再接着读，不行看情况回国或者在外国工作。

（四） 评估调整

1. 评估的内容

(1) 职业目标评估。（是否需要重新选择职业？）

(2) 职业路径评估。（是否需要调整发展方向？）

(3) 实施策略评估。（是否需要改变行动策略？）

(4) 其他因素评估。（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

2. 评估时间

在一般情况下，我定期（一年或半年）评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则：

1.社会环境的变化

2.身体，家庭经济状况以及机遇，意外情况。

3.注意全方位发展，主张个人信仰不动摇。

4.基本保持并超人生总目前进。

5.注意与时消息，与时俱进。

（五） 总结

人最大的悲哀，就是做了一辈子自己不喜爱的工作。

人最大的失败，就是忙碌到死一事无成，还让后人看不到希

望。没有规划的人生，就象是没有目标和计划的航行，燃料完了，陷在太平洋喊救命。花谢了还会开，人谁有来生？活不出个人样来，最对不起的是自己。人生就是一场竞赛。要学运动员，我有教练我怕谁！

从需要、条件到“思想、行为、习惯、性格”，可以说应该具备的东西，我们都已经讲到，从人生发展的角度讲，我们已经具备了所有的“条件”，但是人生之路怎么走，就必须要进行“规划”。人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时候，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的执着，一种坚忍不拔的追求。

第二篇：我的职业生涯规划(工程造价) 2500 字

我的未来式

身处现在就业压力很大的社会中，我作为一名工程造价的大学生，也不得不考虑我的未来。在这个充满机遇与挑战的社会中，我究竟该扮演怎样一个角色？人的大学生活也许就只有一次，不把握好，将来一定会后悔，于是我打算规划一下自己的将来。

一 自我盘点：

我是学习工程造价专业的，大学四年我打算去丰富和充实自己，每个学期都好好学习，争取每次都进班里前 10，然后就是去参加校内外的各种活动去锻炼自己。在大四如果有条件和机会就去考研，以提高自己的竞争能力。再就是平时多参加各种活动，锻炼和提高自己的各种能力。

二 专业介绍与分析：

工程造价专业培养具备管理学、经济学和土木工程技术的基本知识，掌握现代管理科学的理论、方法和手段，能在国内外工程建设领域从事项目决策和全过程管理的复合型高级管理人才。学生在校学习期间，要接受工程师和经济师的基本素质训练，打好工程技术、管理、经济、法律、外语及计算机应用方面的坚实基础。所以可以说，我们专业的就业和发展方向是很多的。

三 社会环境规划：

现在房地产行业正在高速发展之中，城市也在逐渐建

设之中，所以我们造价这个专业的就业前景应该很好，就业机会应该也会很多。

1、社会一般环境：中国政治稳定，经济持续发展。现在正是城市建设的高速发展时期，正需要大批我们这样的建筑类人才。

2、建筑职业特殊社会环境由于中国的建筑科学发展较晚，建筑知识大部分源于国外，中国的建筑管理还有许多不完善的地方。中国急需建筑人才，尤其是经过系统培训的高级建筑人才。因此企业建筑职业市场广阔。

我的职业目标是成为一名工程造价师，然后成为一名项目经理。

四 大学四年的计划和目标：

一年级:我把它当作为试探期和定向期:首先要适应由高中生到大学生的角色转变，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设计；熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通能力，在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大四的师哥师姐们询问就业情况；积极参加各种各样的社团活动，增加交流技巧；在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语口语对话能力。还有我要注意计算机能力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；要初

步了解职业,提高人际沟通能力。因为大一学习任务不重,我应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。在定向期,应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感,主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来充实自己。而且争取每次考试都进班里前 10,平均分一定要在 75 分之上,在毕业时拿到造价员的证书。措施:每节课都去占前排座位,然后向班里的学霸们学习,向他们请教问题。周一到周四每晚上自习,课余时间去图书馆借书,增长自己的知识面。

二年级:我认为是为准备期。在加强专业知识学习的同时,考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为处在没有就业压力的年纪

里,所以目标应锁定在提高求职技能上。参加与专业有关的暑期工作,和同学交流求职工作心得体会。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性;积极常识并加入校友网络,了解往年的求职情况。

三年级:我认为这是加速冲刺期,因为现在学的东西就与未来的工作密切相关,所以那时候的学习内容是十分重要的。然后可以适当的参加一些与本专业有关的比赛,比如广联达软件比赛等。

大四:走入岗位,累积经验,体验工作,提升专业技

能熟练度，接触社会和工作，熟悉工作环境，尽心尽力，发挥自己的特长。

五 职业分析

在建筑工程领域造价员主要职责有四：第一，掌握设计预算和施工预算管理；第二，发包合同控制；第三，索赔管理；第四，工程结算。这四个职责表明了企业招聘造价员的一般要求：大专以上学历，土木工程及其相关专业，并持有造价员上岗证，具有工程建造方面的基本知识，熟悉各类建材及工艺，熟悉工程量计算规则，熟悉各种相关软件操作。造价员需要非常熟悉市场状况及实际施工的工序，所以比其他职位更加强调工作经验。当然，仍有一些比较大的企业敢于尝试启用新人，然后找师傅带教的方法。在“五大员”当中，造价员算是门槛最高的一个岗位。在建筑行业中，造价员是个好职业，不像施工员、质检员一样整天跑工地，含金量比较高，职业转换相对比较容易。另外，预算员的职业发展之路很明确——成长为注册造价工程师。截至到 20xx 年底，全国注册造价工程师已达 10 万多人，而全国预计需求 100 万人以上，对造价员人才的需求主要来自四个方面：第一方面：施工企业经营的需要。

第二方面：建设行政主管部门对工程造价的需要。

第三方面：投资决策的需要。

第四方面：工程定额的编制和管理的需要。

六 职业生涯规划

毕业后的四年中在工地上多去见些东西，向各位有经验的前辈和老师学习，知道该如何处理一些常见的问题。

1、初期目标：成功进入造价行业。作为毕业后的第一目标，进入一家具有良好发展前景，能提供锻炼自己能力的一家企业从事造价员这一职位。学习公司所用专业软件的应用，使自己在最短时间内对专业软件的操作达到熟练的状态。在公司里巩固以前所学并且学习新的专业技能，利用下班时间给自己更多的充电。通过所在的公司进行对造价行业的新一番的认识，调整以前认识的误区，对专业知识和所应该具备的能力进行分析，发现自己的不足。在自己新的认识下，调整详细计划。如果有机会的话而且之前又没要考研，我打算学一个在职研究生，来给自己不断充电。

2、长期目标：考工程造价师。在新的目标下制定考造价师的详细计划，并且为这一计划精心安排和努力。在公司中多学习独立组织、安排一个造价项目，争取能够成为一个团队的领头人，为将来能够成为一名优秀的工程造价师做充分准备。

3、职业发展路径

我打算毕业后先去一家大中型企业从事造价或与工程建设有关的事情，去锻炼自己，工作四年之后跳槽去一家大型的企业从事造价有关的事业。 造价职业生涯路线图：造

价员——造价工程师

七 结束语：

计划的制定固然重要，但是要在实践中不断调整，使计划不断地符合实际，符合自己职业的发展。在不断的实践和调整中改善计划，努力使自己一步一步地走向成功。

造价