

大学职业生涯规划书

制作人：XXX

姓名:XX

性别:男

民族:汉

所在院系: 环境工程学院

专业班级: 化学工程与工艺 B122 班

学号: XXXXXX

联系地址: XXXXXXXX

联系方式: XXXXXXXX

电子邮箱: XXXX@qq.com

放飞梦想 扬帆起航

引言：

进入大学已经一年多了，还记得刚进入大学的心情高兴、兴奋、激动。因为在高中我有着明确的方向塔。犹如航海的灯塔，以到达这个目的地为目标。如今我的灯塔在何方？迷茫是我现在的写照。我很幸运我选修了大学生职业生涯规划，它是我大学生活的启明星，它是我人生道路的导航塔，它唤醒了我的职业生涯规划意识，它使我系统全面的认识自我并在此基础上找到了适合自己的职业规划道路，总之使我受益匪浅。大学生职业生涯规划课给予我的思维意识与规划方法，不仅仅局限于大学四年的学习生活，而且将会延伸到未来的工作与生活之中去。

第一章 认识自我

（一）职业兴趣测评：

自我评价为：IRC 型 调研型（I） 实践型（R） 常规型（C）

我的人才素质测评报告中：IRE 型 调研型（I）、实践型（R）和企业型（E）

可能适合的职业有：化学工程师、纺织工程师、食品技师、渔业技术专家、材料和测试工程师、电气工程师、土木工程师、冶金专家、原子核工程师、陶瓷工程师、地质工程师、电力工程量、口腔科医生、牙科医生。从上面的测评和自身考虑，我觉得我适合做一名化学工程师。

（二）职业能力

根据霍兰德理论分析，我具有调研型（I）、实践型（R）和企业型（E）的复合型特征。

一面属于调研型又一面属实际型，是因为我肯动脑，善思考，钟爱富有创造性与挑战性的工作，有时喜欢逻辑分析与推理，有时喜欢接受操作性行动性任务，有时喜欢从学识能力的提高上认可自己，有时喜欢在实践操作的完善中证明自己。而企业型，是因为我善于发现与利用社会资源。喜欢竞争且好胜，为人务实，为事有较强的目的性。

（三）、人格特征：

从自己的角度来分析：在生活中，我有时喜欢独处，自己一个人读读书或者听听歌，有时喜欢和大家一起玩，经常会从和朋友的聊天中得到一种愉悦的感觉；在学习上，我比较严谨，注重学习过程中细节上的精确性，希望尽可能做得完美。

从他人的角度来分析：在家长的眼中，我是个比较听话懂事的孩子；在老师的眼中，我是个比较踏实认真并富有潜力的学生；在朋友的眼中，我是个有时严肃有时搞笑，具有亲和力，比较平易近人的男孩。

综上所述，我认为自己的性格特征比较倾向于双面性，有时外向，有时内向，有时好动，有时好静，但总体上是一个开朗乐观的男孩，比较积极进取并且渴望独立，但是有些方面有些情况会缺乏自信。

第二章 环境分析

1 家庭环境分析：我虽然来自农村普通家庭，但是家人在我就学时就支持我多做教科书上的化学实验，培养我的动手和科研能力。

学校环境分析：在华北科技学院的化工专业，对于化工知识的学习，不仅有理论学习，还有操作性强的实验课学习，也有我们听具有的丰富经验的老师父的讲座或老师经历的长谈，以及学校开展的实践单位实习，让我们拥有了充足的实践机会，使我们直接或间接的接触化工，了解化工，从而更好的学习化工。

社会环境分析：面对频繁而复杂的就业难的问题，国家也出台了一系列的就业政策，提供了更多的就业岗位，社会各界（企业等等）纷纷提供更多就业机会。同样，化工行业也是面临诸多问题，包括人文、社会、自然等等，需要更多关注于其强大的话市场潜力。化工是

国家发展的重要支柱产业，国民经济的提高也需要化工的努力，然而化工方面的高级人才短缺，这就是我们的机会。

(2) 职业分析：

化工行业是国民经济的基础产业，其产品是国民经济中其它大部分行业的必选材料，所以**精细化工**产品的消费者属于组织市场中的生产者市场，即许多化工消费者购买化工产品用于制造其它产品，然后再面向单个消费者。

从化工产品在消费市场中所处的位置可知，化工行业受社会环境中的社会结构、社会风格、**文化**习惯、宗教信仰等因素的影响很小。但同时，由于化工行业处于消费市场的中间产品部分，又受到下游行业消费市场的影响。通过下游行业的信息回馈，社会环境中的消费习惯，环保节能价值观等因素也会影响到化工行业的发展。

第三章 职业目标定位

综合第一部分（自我分析）及第二部分（环境分析）的主要内容得出本人定位：

我在工作中，有明确的目标取向，善于指挥、影响他人，占有欲和支配较强，巧于辞令，行为举止得体，特别善于交际。精力充沛；组织管理能力很强。作风果断，对目标能不懈追求，持之以恒。

所适宜的工作环境：经营，市场开拓，促销宣传，要求发挥人际技巧，善于谋略、运筹，具有影响、沟通能力的工作。

第四章 工作计划

(一) 短期目标规划

千里之行，始于足下。本人计划先从目前在校的三年短期规划作为自己职业生涯总规划的开始篇。希望能够走好第一步，为以后更长的路打下坚实基础。

A、在校期间总的目标规划

1.思想政治及道德素质方面：

以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。

定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自己的言、行、感受，争取早日通过审核，加入中国共产党。积极参加党团活动，“三学”活动等。

2.社会实践与志愿服务方面：

适时参加社会调查活动、下厂参观实习等工作。

适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

3.科技学术创新创业方面：

扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

4.文体艺术、社团活动与身心发展方面

B、大学三年具体规划

大二：在学习上，我要对自己一无所知的专业课进行努力学习，做到从不知到认识，熟悉再到掌握能灵活运用。可尝试兼职、社会实践活动，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。同时也能提高自己的责任感、主动性和受挫能力；增强英语口语能力、计算机能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。要开始有计划地广泛阅读，扩大自己的知识面。

大三：首要问题就是要明白自己面临的是继续深造还是就业。打算考研，应该加大力度

的学习专业知识，扩大英语词汇量，着手做好考研前的一切准备。另一条路就是就业。那就要求我把目标锁定在提高求职技能、搜集公司信息。同时锻炼自己独立解决问题的能力。多参加和自己专业有关的活动，与同学交流求职工作的心得体会，了解搜集工作信息的渠道。也可向老师和一些毕业的人士请教求职的一些相关问题。

大四：用最短的时间完成自己大学的学业任务。为将来的就业或是考研争取时间。此时最主要的就是对前三年做一个总结，对自己要有一个清楚的认识。做出果断的决定，为下一步做好充分的准备。

（二）中、长期计划：

20015——2025年 稳步发展期：在此10年左右的时间里，努力奋斗，使自己在本单位、本岗位上业务精湛，并小有成就。

完成主要内容：

(1)学历、知识结构：在原基础上进一步提升自身学历层次，达到本科或研究生水平，途径：参加进修、自学等；较熟练掌握本专业领域内的技术技能，达到高级管理人员。途径：参加专业培训，加强学术交流。

(2)个人发展、人际关系：在做好与同事友好相处的基础上，使自己逐步成为单位的技术骨干，并充分发挥自身技术优势，能在技术管理岗位上有所小成。途径：大胆工作，敢于创新，充分利用网络、图书馆等条件不断学习新技术、新方法。

(3)婚姻家庭：寻找另一半，注意品行、家庭背景等因素，并结婚生子，购买住房，承担家庭责任，教育好下一代。

(4)生活习惯、兴趣爱好：此阶段个人习惯的良好规律显得尤为重要，生活工作压力最大，必须调整好自身状态，以保证能更好地投入到事业发展中去，定时参加体育活动，以增强体质。途径：制定生活时间表，家庭成员督促执行。

第五章 评估调整：

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化进行及时的评估与修正。许多事情，很少会像我们所喜欢的那样发生，如果事情有可能改变，我们就应该尽力去改变；如果不能，我们就坦然地接受现实！

（一）职业目标评估

选择职业之前肯定做过许多调查，如果工作一直没有起色。我首先考虑的是改变方法，不到最后绝不改变职业选择。

（二）实施策略评估

前进的途中困难是难免的。只要我的目标不变，策略可以改变。

（三）其他原因评估

树是死的，人是活的。如果其他原因的出现，我会依据具体情况，具体问题具体分析。

第六章 结束语：

千里之行，始于足下。理想可以很大，但是，我们必须将它建立在具体的、可以实现的事业之上，选择一种事业追求时，要考虑自己的长处，避开自己的短处，一生的事业，我们要用毕生的经历去实现。在此过程中，我们必须持之以恒，坚持不懈！千万不可以半途而废！“天赋”这个词，对于每一位大学生而言，的确有所不同，但是，天赋不是决定我们一生事业的全部，天赋跟勤奋相比，还是勤奋更为重要！万丈高楼平地起，事业的成功，需要有坚实的基础，更要有勤奋的工作。根据我自己的切身体会，能与人合作，完成我们的目标，是一件很快乐的事情，从中可以增长见识，从而不断提高自己，完善自己。在我们探索人生，追求梦想的过程中，必须满怀信心，坚定目标，追求卓越，永争第一！