

大学生职业生涯规划

如果你决定要出发，
那么旅行中最困难的部分已经结束。
那么，出发吧。

姓名：高鹏程

性别：男

学院：粮食学院

班级：食品质量与安全（2）班

专业：食品质量与安全

联系电话：15734085998

E-MAIL: q1171788473.co@qq.com

目录

一 自我认识.....	错误!未定义书签。
1 性格分析.....	1
2 兴趣爱好.....	1
3 个人优势.....	1
4 个人劣势.....	1
5 自我分析小结.....	1
二 职业生涯分析.....	2
1 家庭环境分析.....	2
2 学校环境分析.....	2
3 社会环境分析.....	3
4 职业环境分析.....	3
三 职业目标定位与确定.....	4
1 MBYI-性格测试 (职业领域).....	4
2 我的就业方向.....	5
3 专业学习内容.....	5
4 专业培养目标.....	5
5 职业能力要求.....	5
6 我的职业优势.....	6
7 我的职业潜在弱点.....	6
8 我的职业价值观.....	6
四 具体执行计划.....	6
1 短期目标的具体实施计划.....	7
2 职场适应.....	8
3 职业生涯长期规划.....	8
五 自我监控.....	9
六 结束语.....	10

一 自我认识

（一）性格分析：

沉静内敛，传统、谨小甚微，天生不喜欢显露，即使是面临危机和成功之时，也显得很平静。但是在你冷静的外表之下，内心也许正经历着有强烈的反应。

可靠而值得信赖，有责任感，是严肃的、有责任心并且是通情达理的人。你总是显得责无旁贷、坚定不移、一旦着手自己的行动时，就很难转变会一直坚持下去。

讲求实际，注重事实。喜欢陈述和聆听确实、清晰的事物，对于细节有很强的记忆和判断。在做决定的时候，重视和利用符合逻辑、客观的分析，倾向于参照准确的事实和自己过去的经历。

能够合理地去决定应做的事情，而且坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精神。不论在工作上，家庭上或者生活上都以做事有次序、有条理为乐。你很重视传统惯例或者一些原则，对于那些不是如此做事的人则很不耐烦。

（二）兴趣爱好：

喜欢绘画、打羽毛球，安静的一个人看书、思考、发呆。

（三）个人优势：

能够独当一面，忠于职守，按规则的工作是我最青睐的方式，考虑问题细致周到。会考虑新的可能性，跳出以前的定势和框架，适应能力强，能够迅速调整自己的状态和目标。助人为乐的品质使我能换位思考，替别人着想。

（四）个人劣势：

对于要做的事总是用高标准来要求自己，投入太多的感情，导致自己对批评相当敏感。压力很大的时候，可能会非常怀疑自己的能力，而变得吹毛求疵，对自己所做的一切都有抵触情绪。在预计时间进程时我可能会想当然。虽然不喜欢批评别人，不愿意追究出错的人，但是如果一旦事情没有顺利推进，你就会很沮丧。

（五）自我分析小结

我的性格是内向的，喜欢一个人静静地呆着，喜欢思考问题。在长辈面前，在同学朋友中间常常是一个倾听者。对待工作有责任心，诚实守信，喜欢帮助别人，乐于与别人沟通交流，善于倾听。对当前的人和事情充满了包容和理解，没有敌对的心理状态；即使你对身边的一些人和事有些看不惯，也对其没有恶意，能够以一种宽容的心态接纳他们。对别人的态度是正性的、积极的，能够很好的包容、接纳那些与自己意见不同的人，善于从他们身上学习，也能很好的理解别人。在生活中要向成为一个“敢说、敢做、敢于面对”的人而努力。

二 职业生涯分析

家庭环境分析： 我的家庭经济情况还达未小康家庭的水准，父母期望我能够平平安安的生活。他们出门在外打拼了半辈子，做的大多都是体力活，但是对我也没有太多的要求，只是要求我问心无愧。父母的言传身教让我懂得了什么是感恩，什么是幸福，什么是快乐，什么是坚持。

学校环境分析： 沈阳师范大学是隶属于辽宁省人民政府，是工学、管理学，艺术学等九大门类的多科性大学。 所涵盖哲学、经济学、法学、教育学、文学、理学、工学、管理学，艺术学等九大门类的多科性大学。目前，全校师生员工认真学习领会党的十八大会议精神，深入贯彻落实科学发展观，进一步解放思想，转变观念，深化改革，与时俱进，加快发展，为把学校建设成为“教师教育独具特色，服务基础教育贡献突出，支柱性学科专业省内一流，标志性学科专业全国一流的师范大学”而努力奋斗。学校中开展了各种活动如勤工助学、实习工作等实践活动丰富我们的社会经历。沈阳师范大学粮食学院，是全国第一所以“粮食”冠名的二级学院，其前身为始建于 1954 年的辽宁省粮食干部学校，至今已有 60 年的历史，学院设有粮食工程、 食品科学与工程、食品质量与安全三个本科专业， 学科拥有占地面积为 3000 平方米的先进实验室，科研仪器设备总价值 1000 多万元，设有沈阳师范大学粮食储运与加工安全技术协同创新中心，沈阳师范大学粮食安全重点实验室，沈阳师范大学粮食储运与加工技术工程研发中心，谷物加工研究所和食品加工研究所，及 8 个省级以上实践教学基地。

社会环境分析

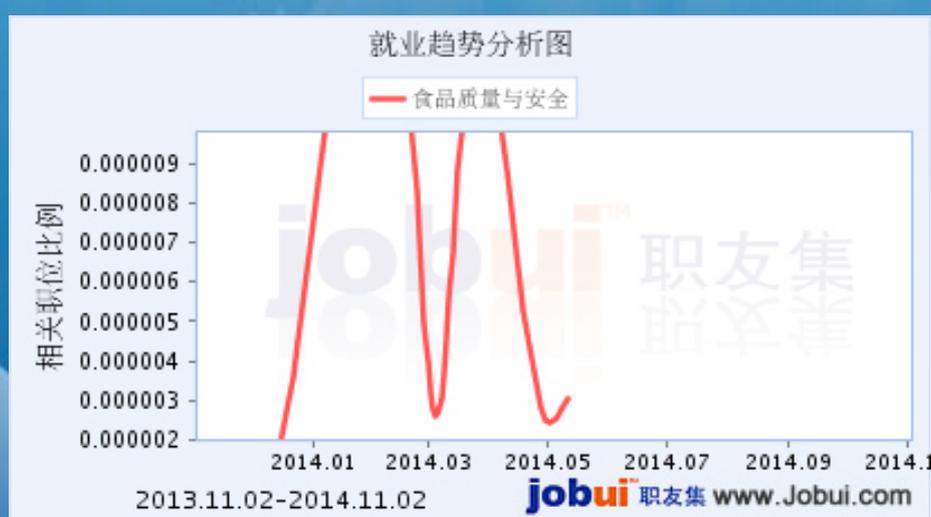
随着现代食品分析检测技术的拓展，不仅需要食品理化分析和食品卫生学检验人才，还需要食品安全，食品保健功能的检测人才。按现有的专业目录，“食品毒理”（即食品安全检测的理论基础）专业人才的培养，是由医学院校的公共卫生学院承担。至今国内尚未设置专业培养食品功能检测的专门人才。特别是食品安全检测人才，目前国内缺口很大。因而各校设置“现代食品分析技术”的专业，培养一种能掌握和从事多方面检测技术的复合型人才，应是本市乃至国内专业设置的一个亮点。特别是进入 WTO 后，技术壁垒将是保护各国利益的有效措施。

职业环境分析

毕业后可到全国各级食品卫生监督部门、食品企业、社区的食品营养与安全服务部门、餐饮业及教学、科研等单位从事食品生产、食品营养与安全的管理、公共营养等方面的工作。学生毕业后可在食品科学、营养与食品安全、食品生物技术、食品工程方向继续深造。可到全国各级食品卫生监督部门、食品企业、社区的食品营养与安全服务部门、餐饮业及教学、科研等单位从事食品生产、食品营养与安全的管理、公共营养等方面的工作。

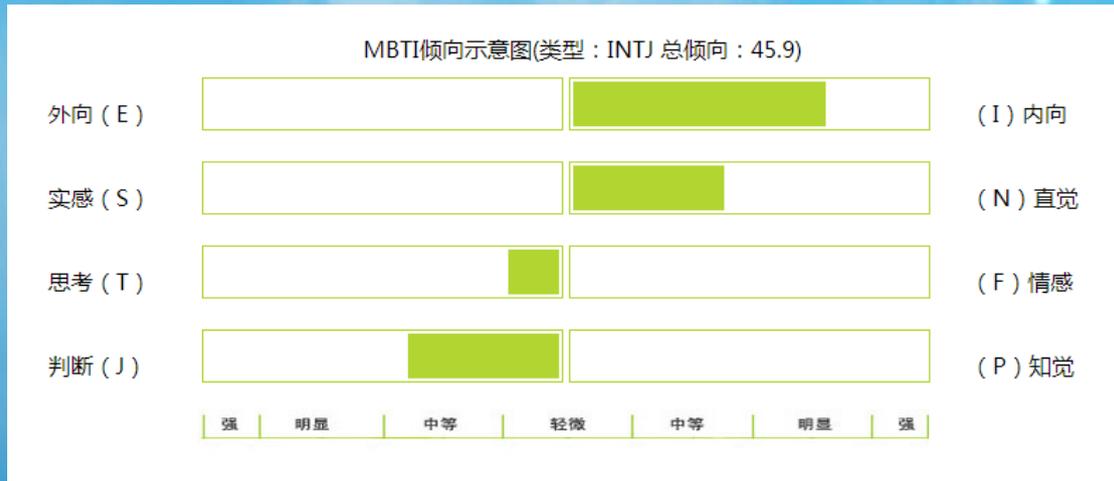
深造情况

学生毕业后可在食品科学、营养与食品安全、食品生物技术、食品工程方向继续深造。



4 三 职业目标定位与确定

MBYI -性格测试



才储分析:

我的性格类型倾向为“INTJ”(内向 直觉 思维 判断 **倾向度**: I86 N71 T57 J71 不假思索指数: 16) 在实现自己的想法和达成自己的目标时有创新的想法和非凡的动力。能很快洞察到外界事物间的规律并形成长期的远景计划。一旦决定做一件事就会开始规划并直到完成为止。对于自己能力和表现的要求都非常高。

适合的领域:

科研、科技应用、技术咨询、管理咨询、金融、投资领域、创造性行业

适合的职业: 审计师、会计、财务经理、办公室行政管理、后勤和供应管理、中层经理、公务(法律、税务)执行人员、银行信贷员、预算分析师、保险精算师、证券经纪人

机械、电气工程师、程序员计算机程序员、数据库管理员地质、法律研究者、外科医生、药剂师、实验室技术人员、医学研究员。

我的就业方向：

到全国各级食品卫生监督部门、食品企业、社区的食品营养与安全服务部门、餐饮业及教学、科研等单位从事食品生产、食品营养与安全的管理、公共营养等方面的工作。2 大学四年后继续考研学习，当一名本专业的教师。

专业学习内容：

普通生物学、食品原料学、食品微生物、基础生物化学、人体机能学、营养学、食品卫生学、食品化学、食品工艺学、食品安全与质量控制技术、食品保藏学、食品工程原理、食品检验检疫学、食品质量检验技术、食品微生物检验技术、功能食品、食品毒理学、现代食品安全科学、食品免疫学、食品感官评价、有机化学、无机化学、分析化学，物理化学，仪器分析 食品试验设计与统计分析、食品标准与法规等，食品企业管理等，食品环境学，食品品质控制学，食品添加剂学，食品质量管理学，动物性食品卫生学检验，食品理化检验等。

专业培养目标：

本专业旨在培养适应经济、科技、社会发展需要，德智体美全面发展和个性健康、和谐统一的，富有科学创新精神和国际视野的，基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的食品质量与安全方面的应用型人才。

我的职业价值观：

毕业后的最大目标不是赚多少钱，而是给自己选择一个合适的未来。我非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且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。希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

我的职业优势：

1. 善于分析、总结、判断
2. 善于从整体上把握事物
3. 喜欢追根究底，力图抓住事物的本质
4. 对文字、语言敏感
5. 抽象思维能力强，能理解复杂的理论概念，善于将事情概念化，善于从中推断出原则或预测趋势
6. 擅长策略性思维
7. 会接受建设性的批评，而不把它当作针对个人的问题

我的职业潜在弱点：

1. 由于有时给自己定了不切实际的高标准，可能对自己的期望过高
2. 易于像紧逼自己工作一样去逼着别人工作
3. 常常不希望别人对抗自己的意愿，有时给人顽固、死板的印象
4. 易于过份强调工作
5. 常常忽视了一些工作中所需要的社交礼仪
6. 有时没有注意到他人的情绪感受，从而给人冷漠、不近人情的印象
7. 有时会因忽略了细节而没有注意到周围环境的变化
8. 易于过于理论化而不考虑实际情况，易受远景规划诱惑，难以具体落实
9. 有时想法太多，不知道哪些切实可行，不知道真正应该做什么

四 具体实施计划

短期目标的具体实施计划

阶段	目标	规划
大一	适应大学生生活，确定职业目标，参加各项组织活动（不影响学习的情况下）	<ol style="list-style-type: none">1. 积极参与学校社团组织，知道怎样与他人更好融洽相处，在一定程度上锻炼我的组织能力和管理能力。2. 参与学院组织的各种活动，丰富课余时间，加深对集体荣誉感的理解。
大二、大三	专业知识学习，基础课程和活动相结合为主，兼职实践为辅	利用大二、大三两年的时间学习，在学习理论的知识的同时，将理论和实际的将结合，所以制定出以下行动计划： <ol style="list-style-type: none">1. 认真的学习专业知识，为自己打下扎实的理论基础。2. 认真学习英语，通过英语四级或六级的考试。3. 加强对办公软件（word、excel、PPT等实用工具）的学习。4. 学习食品、法规等方面的知识，为成为一名全面的检测师而奋斗。5. 在本学院老师的指导下，参加科技创新比赛，同时利用学校的资源，熟悉检测仪器、分析仪器的使用，做到理论和实践相结合。6. 取得教师资格证书，对未来做好充分的准备。
大四	实习：进一步强化理论与实践相结合的能力	总结和回顾大学四年的得与失，明确自己的未来方向，为实习和就业做好最后的知识积累和冲刺。

职场适应：

1. 了解：刚踏上工作岗位，要多听，多看，多问，多学。接受自己已经不再是一个学生的现实。利用所学知识、技能进行实际工作，对所做工作、工作环境和人员安排部署进行全面的了解。2. 适应：从工作时间，工作内容，工作方式、人际交往以及日常生活安排方面进行适应。尽量脱离指导，开始独立完成工作任务；同时可以独立完成质检工作。3. 总结：对自己的工作情况，工作成效进行分析总结，找到优缺点，便于改正。

职业生涯长期规划

阶段	目标	规划
毕业后 3-5 年	工厂基层工作，可以独立完成质检任务。	通过职场的适应，成为一名合格的职业人后，开始自己真正的职业之路。 1. 和老员工一起工作，学习他们的经验。 2. 熟练地掌握检测流程，熟悉检测过程中的各个环节。 3. 熟练的掌握检测设备、分析仪器和色谱仪器的使用。
毕业后 5-10 年	成为工厂一名中层管理者。	1. 积极的和上级沟通与交流，认真的学习如何管理工厂。 2. 及时和下级交流，了解下级的生产、生活动态。 3. 初步学习工厂运作原理。
毕业后 10-15 年	成为一名高层管理者。	1. 全面了解工厂的运作原理。 2. 运用自己的知识管理好化工厂，过完自己的职业生涯。

五 自我监控

职业评估

职业目标评估:

影响职业生涯规划的因素很多,有些变化的因素是无法预测的,所以,及时对职业生涯规划进行评估、调整是十分必要的。

职业路径评估:

当职业路径和我自己原先制定的不同的时候,我将调整心态,乐观对待,积极应对。假如我毕业后因某种原因导致我没有在第一方向前进,那么我会将会继续学习,我将继续在本专业上走下去。

实施策略评估:

选择对的方向永远不变,但要不断改变达到目标的方法。

其他因素评估:

(身体、家庭、经济状况以及机遇等意外情况)如果遇到意外情况,我会及时地并根据实际情况选择有效的方法解决。

评估时间

在一般情况下,我定期(6个月或1年)评估规划;当出现特殊情况时,我会随时评估并对规划进行相应的调整。

规划调整的原则:

根据自己与环境的评估进行分析确定,充分考虑首选目标与备选目标的差异,具有可操作性。

六 结束语

生如夏花之灿烂，死如秋叶之静美。人生如此短暂，但也可能充满了痛苦与无奈。无论幸与不幸，我都要保持乐观的态度和优雅的姿态。不气馁、不消沉，珍惜现在、热爱生活。把每一个黎明看做生命的开始，把每一个黄昏当做生命的小结。我坚信，实现理想，把计划投入到行动中去，终会到达理想的彼岸。