

江苏大学 2013 级研究生职业生涯规划书



题 目：_____ 我的天空我做主 _____

学 院：_____ 食品与生物工程学院 _____

专业班级：_____ 食品研***班 _____

学 号：_____ S*** _____

姓 名：_____ ** _____

联系方式：_____ ***** _____

2014 年 3 月



个人资料

姓名: **

照片位置

出生年月: 1991.4

政治面貌: 中共党员

民族: 汉族

籍贯: 湖北松滋

专业: 食品科学

研究方向: 分析检测

联系方式: *****

特长: 朗诵、演讲、主持

参赛宣言: *如果要飞得更高, 就该忘掉地平线!*

前 言

1. 现状分析

成为一名研究生是很多大学生梦寐以求的理想。当我们从考研大军中冲出重围或保送读研而有幸成为一名研究生之后，如何开始自己的读研生涯甚至到如何规划自己的职业生涯以及人生生涯是一个值得反复思考的问题。

作为一名研一新生，我深刻地感受到来自各方面的压力，从考研到现在，那种激烈的竞争力无不让人神经紧绷。我认为职业规划宜早不宜晚，我们不能依然陶醉在考研成功的优越感中，也不能陶醉在一纸证书中，在能力面前，证书只会显得虚弱无力。我们必须始终保持清醒，眼光长远，立足未来，时刻准备着，这样才能在研究生三年的生活中更有目的有方向地学习研究，而且这也无疑是一个绝佳的动力。

作为一名研究人员，我们所从事的工作不仅仅局限于一个课题组、一个学校，把眼光放到全国甚至放诸世界，我们将能找到自己的位置，看清现实。我们要常常问自己：与自己同一方向的其他学校的研究生，他们在做什么？他们是怎么做的？当然，这绝对不局限于研究工作，作为一名打算研究生生活结束后就投身工作的学生，我需要了解自己研究方向的职业状况，把握未来的发展趋势，为自己将来的职业之路打好基础。

我认为“民以食为天”，自高中时期我就想从事食品方面的工作，那时已经出现过一些食品安全问题，我了解到我国的食品安全体系不够健全，整个食品行业发展缓慢甚至严重滞后，食品生产停留在粗加工阶段，食品附加值过低；另一方面，中国公民的整体营养水平出现严重的不平衡，即营养过剩和营养不良，这有很大一部分原因是因为大家的营养认识不正确。那时候我觉得我们可以做点什么，我们也需要做点什么。

所以一直以来大学、研究生，我都坚定在食品的战场上，但是由于现在的食品行业良莠不齐，门槛低，导致许多食品专业的人才都转向了其他行业，而作为食品专业的学生想要从事这一行业而又能求得好的发展最终依然需要有好的平台给我们充分发挥自己能力将知识这一无形资产转变为有形资产的机会。毋庸置疑，外企能够给我提供略微先进于国企和私企的思维模式，而且在较高的压力下更能够激发我的斗志和兴趣，在那样的工作环境中我相信自己会获益匪浅。亨氏



（青岛）食品有限公司以其开放性的文化氛围深深吸引了我，作为一个对国外文化有着某种情结的我来说能够有机会在这样的外企工作是我梦寐以求的。而且亨氏“将平凡小事做得非凡地出色”的成功之道，种种对食品健康与安全的保障举措、责任感意识都与我个人的价值观相符，我希望能够在亨氏磨练学习和它一起成长。所以我心目中的理想路线是进入亨氏食品有限公司成为研发工程师并努力向研发经理、主任的目标靠拢。

2. 职业生涯规划之我见

大学的时候没有系统地做过职业规划，导致大学四年都在迷茫中度过，常常感觉好像迷失了自我，找不到前进的方向，做事情亦是人云亦云，跟潮流跟趋势。大学时对于职业或者说本专业对口的职业没有清楚的认识，所有积累的一点认识都是道听途说，尽管我知道这些都不可靠，都带有主观因素，但我也没想过去盘查去过滤信息，得出我想要的答案。

现在我有幸能有这个机会学习到职业生涯规划，我认为它非常有必要，一个人如果连前进的方向都没有，那他如何能走得更远？一个人如果对自己所处的大环境都没有一丁点认识，那他如何能理性分析现状，并寻求突破点，提升自我竞争力？

职业目标之于个人如同灯塔之于航船，而职业规划就如同航线之于航船，做好职业规划乃至职业生涯规划，才能保证人生的航船不偏不倚，直达目的地。职业生涯规划贯穿人的一生，它可以帮助人更好地认识自己，可以帮助人预见自己未来的发展趋势，可以帮助人调整自己的行动方式，它可以指导人朝着预定的方向前进而不致偏离轨道。所以做好职业规划尤其是职业生涯规划及其重要。

目录

个人资料	1
前言.....	2
1. 现状分析	2
2. 职业生涯规划之我见	3
一、自我认知	1
（一）自我评估	1
（二）职业性格分析	1
（三）职业兴趣分析	2
（四）职业价值观	3
（五）职业技能分析	3
（六）自我认知小结	5
二、职业认知	6
（一）外部环境分析	6
1. 社会环境分析.....	6
2. 目标地域分析.....	7
3. 学校环境分析.....	8
4. 家庭环境分析.....	8
5. SWOT 分析	9
（二）目标职业分析	10
1. 目标职业：亨氏（青岛）食品有限公司研发工程师.....	10
2. 人职匹配分析.....	10
3. 职业认知小结.....	11
三、职业路径设计	12
（一）短期职业计划	13
（二）中期职业计划	14
（三）长期职业计划	15
四、评估与调整	15
（一）评估标准	15
（二）备选方案	16
结束语——	17



一、自我认知

作为一个社会人，我们每天都要和形形色色的人打交道。在与别人交流相处的过程中，我们总在不经意间就对他们形成了性格定位或行为评价。我们总是能轻易地发现别人的优点与不足，我们总是能看出别人的潜能和特质。

可是，当我们总在关注评价别人的时候，是否需要窥镜自照，知道自己是谁、喜欢做什么、能够做什么和适合做什么呢？

一个人就是一本书，真正要读懂自己需要花费一定的精力也需要借助一定的工具。借助吉迅测评，我对自已有了一个更加理性清楚的认识。

（一）自我评估

我的优点：1. 追求完美，精益求精；

2. 进取心强，勤奋向上；

3. 具有强烈的责任心和荣誉感；

4. 注重细节，善于观察；

5. 有主见，不人云亦云

6. 乐于助人，与周围的人相处融洽

7. 有较强的组织协调能

8. 有较强的语言表达与组织能力

我的缺点：1. 逻辑分析能力较缺乏

2. 对于失败和没有把握的事情紧张

3. 全局把握能力不足

4. 情感上容易受外界环境的影响

（二）职业性格分析

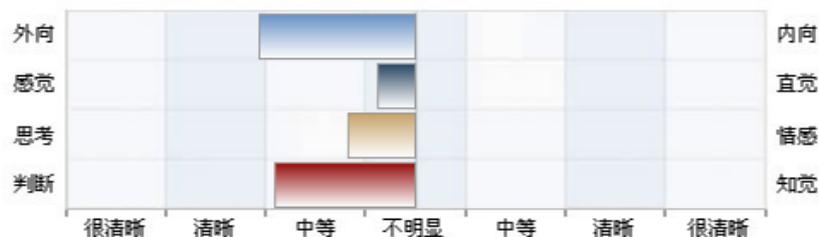


图 1 职业性格特征分布图



通过性格测评，我认识到自己是一个外向的人，我更关注自己与外部环境和他人的关系，喜欢倾听他人的需求与感受；在做决定时我更倾向于分析事物之间的关系并综合其他各方面的因素做出理智而有效的决定；我喜欢制定并执行计划，保证事情有条不紊地发展；我善于思考决断，这是一名管理人员需要具备的基本素养；以上这些都使得我能够在工作中不仅能合理安排时间高效完成工作任务而且能妥善协调人际关系，这也是我长期职业目标所必须具备的特质。

经过测评，我知道了“**我是谁**”，只有正确地认识自己才能发现自己的优势与劣势，扬长避短，不断要求进步。

（三）职业兴趣分析

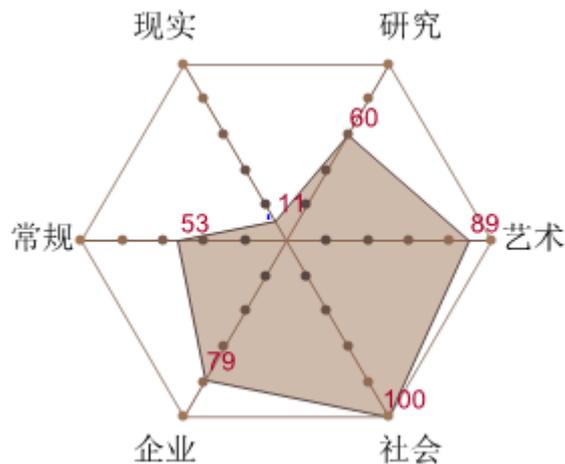


图 2 职业兴趣特征图

通过职业兴趣测评，可见我的兴趣类型中社会型和艺术型占支配地位。我的社会型得分较高，擅长与人打交道，对人和善，注重人际关系的和谐，研发工程师身处研发团队不是一个人在孤军奋战，需要与人合作，并和各部门有一定的联系，这一点是任何职业人都需要具备的素质；同时我的学习能力、适应能力以及专业储备具有一定的水平，这也使得我能将工作做得更好。我的艺术型得分较高，我是一个崇尚美追求美的人，我喜欢那些能够陶冶情操的东西，这些保证了我源源不断的创新思维，而且我喜欢将创新运用在实际生活中，尤其是解决问题或满足他人或自己需求时的创新。但是我的研究型 and 现实型得分较低，在今后的生活中，我要提升科研水平，多向周围的科研人学习，抓住相应的科研实习机会，我相信我可以克服自身的不足，通过不断的改进弥补自己的缺点，更好地发挥自己



的特长。总之，在“社会型”的主导下我能够更好地将专业知识与实际应用结合起来，在“艺术型”的驱动下充分发挥创新主动性。

经过测评，我深刻认识到“我喜欢做什么”这个问题，这对于我选择适合自己的职业以及做出职业规划起着指导性的作用。

（四）职业价值观

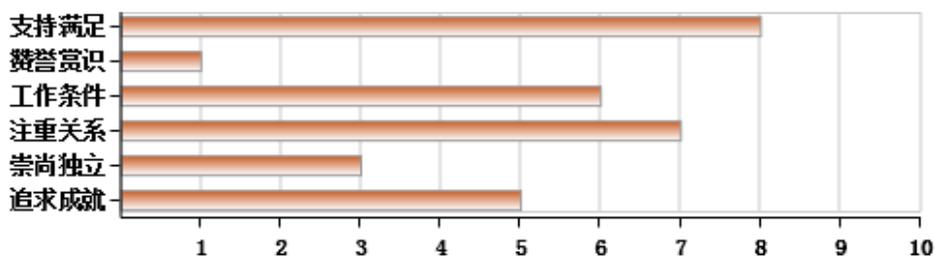


图 3 职业价值观测评图

在价值观测评及我平时的感受中我最突出的职业价值观是：注重关系和支持满足。如果连最基本的人际关系都不能维持好，我认为这样的环境是我所无法接受的，所以我希望能与同事拥有和谐的关系，同上下级相处融洽，在一个相对和谐自由的人际关系下从事我的工作。而且我也喜欢以团体的形式共同完成工作，在这样的情况下我可以更加充分地接触认识到不同的人并向他们学习。在工作中我很注重自我满足，我希望能够得到上级的支持与肯定，这能让我更加充满斗志和激情。另外，我有很强的社会责任感和道德意识，我希望自己所从事的一定是能让我获得满足且有益于社会的工作。

（五）职业技能分析

通过测评，我发现我最擅长的技能有以下几项：

- 积极倾听：注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打断
- 研发设计：根据对用户需求和产品要求的分析，进行设计
- 服务他人：想方设法地给他人帮助和服务
- 技术设计：为满足用户的需要而发明或改进设备和技术
- 物资管理与分配：合理分配某项活动中所需的设备、工具、材料等物资，并且确保恰当使用

我最薄弱的技能有以下几项：



- 数学思维：运用数学方法或者数学知识解决问题
- 编程：根据不同目的和要求编写计算机程序
- 设备维护：对设备、系统等进行定期维护，并确定保养和维修的方式和时间

职业技能测评显示了我擅长的技能，也回答了“**我适合做什么**”的问题，同时我也了解到不太适合自己的技能，综合前面的分析：我是一个喜欢与人交往外向型的人，喜欢为他人提供服务和指导；我擅长分析用户的需求并研发设计相应的产品；我喜欢合理分配管理物资，做到物尽其用；对于重要的事情我有自己的主见，能够做出理智的选择；我做事态度严谨认真，从不马虎。

分析得出，我的职业性格、职业兴趣以及价值观和我的职业技能是匹配的，而成为一名以婴幼儿食品为主的食品企业的研发工程师与我的实际情况相符。**作为一名研发工程师**，需要有较高的科研水平和研究型思维，擅长信息搜集与处理，有较强的知识产权意识；需要与团队合作，善于与其他部门沟通协调，要对产品的生产过程熟悉清楚，能够进行成本分析和控制；需要了解消费者的需求，从消费者的需求和产品概念出发，在控制成本的基础上进行研发工作；需要有较强的学习能力，一直以来我都是学习的理论知识，实际应用太少，这个使我在求职时处于劣势，而且理论知识与实际操作相差甚远，我必须虚心向他人学习，迅速适应工作，我相信以我自身的优势和努力还是可以达到这些要求的。我从小学到大学一直担任班干部，我擅长协调同学之间的关系，对他们进行合理的资源分配与整合，听取老师和同学的建议，及时做出合理的调整，这对于身处研发团队的工程师而言无异是有帮助的；我曾在德炎水产股份有限公司进行过课程实习，尽管工作岗位是包装员，但是我在短时间内就通过摸索找到了效率最高的包装方法，而且分享给他人，我也不放过其他学习的机会，身处风味鱼车间的我闻到那诱人的鱼香就忍不住想起来老师在课堂上教授的相关知识，我观察了整个车间的分布和它与其他车间的联系，书中学过的知识突然就变得鲜活起来，让我有种想去奋力拼搏进入研发团队的冲动，确实，我喜欢食品，喜欢研发。大学时我乐于参加各种演讲、辩论类活动，这使我的表达能力和思维都得到了极大的锻炼；我曾参加过各种形式的运动会项目，我喜欢运动带给我的舒畅感和放松感，我崇尚运动，我认为“生命在于运动”。另外，我还拥有过硬的专业知识和一定的英语水平，



这能让我更好地融入到外企的工作环境中，更好地与各部门交流相处。我相信，这些对于一个社会人而言都是需要具备的，值得庆幸的是，我乐于去做这些。

（六）自我认知小结

在生活中，我是一个细腻敏感的人，我能够充分考虑他人的感受，能进行换位思考；我乐于帮助他人解决生活中的困难，这种感觉让我获得满足；但是我经常因为没有充分考虑到自己能力有限而选择帮助别人导致效果不如人意；也会因为过分考虑他人感受忽略了事件主要的部分，权衡出现些许偏差。现在我对于这些方面都在尽量注意并控制。

在学习和工作中，我是一个严谨认真的人，对于自己着手的事情都希望能够尽善尽美地完成。我不轻易满足，求知欲强，渴望学习更多的知识充实自己，渴望有更多实践学习的机会。我因为对自己要求太高而不太自信，我也总容易因为事情繁杂而不会合理安排自己的时间。可是，随着我对自己认知的不断深入，我一直都在尽力去弥补这些缺点，我不断地向别人学习并去亲身体验，我有意识地去规划自己的时间，妥善做好安排。现在，我非常欣喜地发现，我的这些不足正在慢慢地向好的方向发展，我能够合理安排每天的任务并逐一去完成，我能够让自己的生活井井有条、秩序井然。

我相信，只有正确认识自己，才能利用自己的优势、改正自己的缺点，让自己变成一个更加优秀的人，而我也正在朝着这个方向努力。不管以后我要面对的是什么样的工作，我都有信心相信我可以做好它。

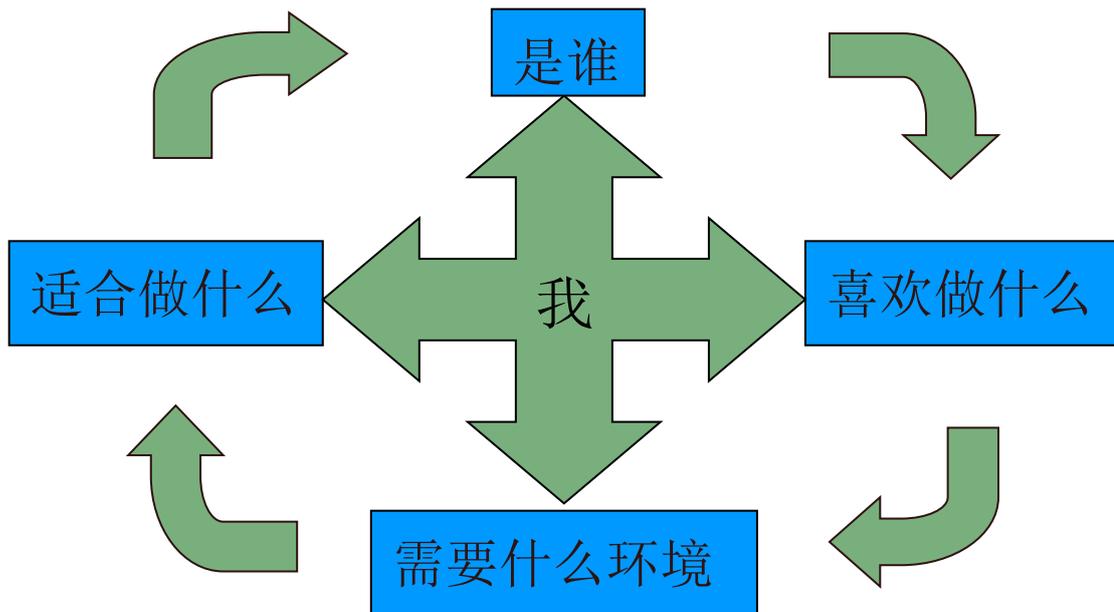


图 4 自我认知流程图

“我是谁”，“我喜欢做什么”，“我需要什么环境”，“我适合做什么”，这几个最简单的问题是需要反复思考的，我们只有在不断的动态分析中才能更加了解自己，更加明白自己的需求。

综合以上分析，我得出：

- 我喜欢做什么：迎合市场开发新产品
- 我需要什么环境：能够不断学习进步、体现自己的价值，获得认可与肯定，和谐的社会关系
- 我适合做什么：解决需求，开发设计

二、职业认知

（一）外部环境分析

1. 社会环境分析

近十几年来，我国食品工业一直以每年 10% 的增长速率稳步发展，但是与发达国家相比差距仍然明显。尽管如此，国内外经济学家一致公认：未来 5-10 年内，中国将是全球收入增长最快的国家之一，至少有 1 亿家庭进入年收入 1 万美



元以上的行列，这是一个非常大的消费市场。随着人民生活水平的不断提高，居民食物结构将迅速发生变化，这就要求现代食品加工行业必须改造传统的食品生产方式，进行食品深加工、开发新产品，提高食品质量和减少营养损失，为人们提供大量经济、安全、高质量的食物。由此看来，我国食品工业发展空间非常大，食品专业技术人员市场也是乐观的。

但是由于食品行业的特殊性，行业入门门槛低，许多食品专业的学生都不愿从事这个行业，而且近几年来，食品安全事件频发，远到阜阳大头娃娃事件，有毒霉变食用油事件、致癌大米事件、啤酒甲醛风波，谈奶色变的三聚氰胺事件，近到美赞臣质量门事件，南山奶粉黄曲霉毒素 M1 含量超标事件，酒鬼酒塑化剂风波，都对消费者造成了食品安全的心理恐慌，食品行业也危机重重，精深加工业发展才刚起步，在国内发展令人堪忧，但是我们必须看到即使是美国、英国这样的国家也曾经面对、发生过这些诸如此类的问题，这是发展的过程，也是发展的需要，可以看到食品行业会逐步向精细化、营养化的方向发展，对于高端人才的需求也是非常强烈的。

另外，婴幼儿奶粉是中国乃至全世界的摇篮工程，处于至关重要的地位。中国是全球婴幼儿配方奶粉增长最迅猛的市场之一。我国婴幼儿奶粉市场未来空间较大，我国婴幼儿行业未来五年复合年均增长率有望达到18%~19%。双薪家庭的数目上升加之婴幼儿配方奶粉选择的多样性以及完备的营养优势，导致中国妈妈日益接纳将婴幼儿配方奶粉作为喂养宝宝的辅助品，未来婴幼儿奶粉的市场消费量仍将加大，婴幼儿食品市场中主要以配方奶粉和辅食为主。婴幼儿奶粉既要保证质量安全，又要确保营养需要，而且还要树立品牌形象，但是在这个行业上能够收获的成就感和满足感却又是空前的。

2. 目标地域分析

我的目标地域是沿海较发达地区，因为这些区域对食品人才的需求量最大，是食品企业发展较好的地域，提供的相关的岗位相对较多。例如上海早在 1855 年就已经开办了一家面包工厂，1990 年轻工系统食品行业生产企业就达到了 22 家，北上广地区对食品专业人才的需求量位居全国第一。对于食品专业的营养师、食品分析研发工程师等在二线城市基本没有需求。当然这些地域是机遇与挑战并



存的，但我相信只要身怀技术终有施展之日，我要在社会高速发展的今天抓住机遇迎接挑战。

3. 学校环境分析

江苏大学是1978年被国务院确定为全国88所重点大学之一，1981年成为全国首批具有博士、硕士学位授予权的高校，综合实力一直位居全国高校百强之列。学校是“全国本科教学工作水平优秀学校”。学校毕业生就业率一直保持在95%以上，是首批“江苏省大学生创业教育示范学校”，连续5年获得“江苏省毕业生就业工作先进集体”荣誉称号，2009年被表彰为“全国就业工作先进集体”。学校以工科为办学特色，已经发展成为工管农医法为一体的综合性大学。江苏大学一直以来都十分重视对学生的培养和能力的锻炼，在课程设置上注重学生专业能力的培养，而且也关心学生素质水平的提升，对学生动手能力的培养更是举足轻重。拿食品与生物工程学院来说，对本科生的培养力度是很大的，同时也十分注重其动手能力和科研能力。

近年来，食品与生物工程学院充分发挥学科的优势，不断培育和产生新的增长点，走科学与工程相结合、理论与应用相结合、科学研究与成果转化相结合的科研之路，积极将食品科学与工程、生命科学、生物技术等学科领域交叉融合，形成了具有自身特色和优势的研究方向：农产品、食品特性及品质无损检测技术、农产品生物加工与分离技术、食品营养与安全控制技术、食品生物技术、生物质转化技术和农产品资源的综合利用技术等。目前，食品与生物工程学院的科研水平已经可以和许多高校的食品专业媲美了，在2012年的中国食品高校科研水平评比中名列前茅，在学校强大的师资力量和老师崇高的科研精神下我定能不辜负3年的研究生时光，为未来的理想城堡添砖加瓦。

4. 家庭环境分析

家庭情况：我来自湖北松滋，一个不算发达的小县城。家庭成员有父亲，母亲，弟弟和我。父母学历低，都是土生土长的农民。父亲是一名木匠工人，凭借这份手艺支撑着整个家庭；母亲为了我和弟弟的健康成长选择在家务农，陪在我



们身边照顾我们，二十几年如一日，十分辛苦。但是他们教会了我坚强与淳朴；他们让我学会了勤劳与坚毅；他们让我懂得感恩与回报；他们让我明白付出与承担。从小父母对我和弟弟的培养，花费了大量时间与金钱，可是他们从不言苦并且尽量满足我们。在幼儿时期，父亲的责任感的教导，与母亲的无私付出都让我产生要早日独立，报答父母的想法，做一个会感恩的人。

家人期望：可以在毕业时，找到一份稳定较轻松，且有一定收入的工作，能在工作中获得满足感。其中食品研发工程师是家人以及我眼中最符合目前需求的工作，它不仅让我充分运用专业知识，而且能让我获得满足感。但是无论我自己选择何种职业，我的家人都会给我全力的支持，他们会充分尊重并理解我的选择。

自我期望：针对目前的情况，我会优先选择和本专业相关的职业。在我看来，食品研发工程师对于我是一个比较满意的方向，而且职业发展路径也是我所期望的。另外，我对营养师和英语也很感兴趣，可是营养师的年限要求长，而且一般非食品专业的都可以从事，门槛低且待遇不佳；英语在现在的生活工作中重要性日益突显，我对英语的兴趣也很高，但是转行是一件花费时间和精力，需要长期投入才会有微薄效果的事情，而且充满了很多不确定因素，我不愿意让父母再为我操心挂念，也不愿自己再次成为他们的经济负担。另外，外企的婴幼儿乳品研发工程师可以让我身处在一个我喜欢的环境中，它需要有一定的英语水平，也需要将营养搭配等方面的知识融合在研发中，完美地将我的兴趣与工作结合起来，并能带给我价值实现的成就感。我相信这份经历必将留给我许多成长的回忆。在毕业后我想做的是不仅能够自力更生，而且能给予家人物质和精神上的扶持，就像当初父母对我的付出一般；我想要自己成为一个真正意义上的成年人，能够让家人有所依赖。

5. SWOT 分析

	优势 (S)	弱势 (W)
--	--------	--------



内部环境因素	1. 喜欢和不同的人交流，有一定的亲和力 2. 有一定的实习经历 3. 为人诚恳，责任心强，喜欢在有压力的环境下工作 4. 学习操作能力强，喜欢接触新知识 5. 有学生工作经验，有一定的领导力 6. 能洞察别人，理解他人的需要和动机	1. 缺乏耐心和恒心 2. 管理能力和创新能力不突出 3. 专业相关社会经验不足 4. 缺乏独立带项目的经验
外部环境因素	机会 (O) 1. 食品专业的实习岗位较多 2. 有广泛的人际关系网络 3. 担任学生干部，参加与组织各类活动 4. 有一定的英语口语和营养搭配基础	威胁 (T) 1. 知识面不广 2. 社会经验不足 3. 对行业信息掌握有限

(二) 目标职业分析

1. 目标职业：亨氏（青岛）食品有限公司研发工程师

2. 人职匹配分析

(1) 目标职业应聘要求

表 1 目标职业应聘要求与我的匹配度分析

匹配内容 匹配对象	目标职业	我
应聘要求	食品科学、生物工程、化学及相关专业应届硕士研究生，有相关食品行业工作经验优先考虑	专业是食品，研究方向是分析检测；曾经有过食品企业的实习经验
	能够独立承担新产品研发项目，并能实现实验室到工厂生产的转换；富有创新精神	有吃苦耐劳的精神，对食品行业的职业情况有一定的心理准备
	良好的团队意识与组织协调能力	曾担任组织部、外联部部长
	流利英文读写能力，一定的口语能	英语四六级已过，参加过



	力	校研究生英语演讲比赛并获奖，口语交流无障碍
--	---	-----------------------

(2) 目标职业工作职责

表 2 目标职业工作职责与我的匹配度分析

匹配内容 匹配对象	目标职业	我
工作职责	与市场部互动，参与新产品开发项目，准确理解相关食品法规，设计产品配方，并进行实验室小试、中试及车间大试、稳定性试验等一系列研究开发的工作	擅长通过了解别人的需求设计产品；曾学习过食品相关的法律法规
	与财务部、市场部互动，测算、确认产品成本，确保达到公司规定的新产品的财务指标	对成本预算及控制的了解不多，无实际经验
	负责原料的评估和相关测试，配合采购部做好后备供应商的确认，以保证提供市场稳定的产品供应	考虑问题比较周全、细致
	进行提高产品质量、降低生产成本的研究，有计划有步骤地实施相关项目	缺乏经验
	负责研发实验室的仪器、设备和环境卫生的维护	研究生期间就是和仪器设备打交道
	执行和维护部门的程序文件，建立相关记录和文档；建立研究开发的数据库	能熟练操作应用办公软件；有记录的习惯

3. 职业认知小结

未来的职业生涯充满很多的压力和挑战，日益变化的环境要求我不断改变自己来适应以寻求发展。目标职业的实现和个人的长远发展要求我在提高专业素养的同时提升自我的人文素养。我要充分发挥自己的优势，克服劣势与不足，不断向符合社会需求的方向发展，及时聚焦目标职业动态，争取在竞争中脱颖而出。

通过职业认知的分析，我认为能够成为一名知名外企的研发工程师对我而言是一个很好的历练机会，在那里我不仅能学习到与工作相关的东西，企业文化和环境对我的熏陶和影响将更加成就我的未来，让我在人生之路上走得更好更长。我相信未来是机遇与挑战并存的，我要在正确认识自己、认识目标职业的需求下



有目的有方向地去锻造自己，争取在毕业时能够使自己与目标职业的匹配度接近百分之百。不管以后遇到什么困难，我都会努力去适应，不断完善自己，更好地实现自己的人生价值。

三、职业路径设计

人生没有彩排，每一天都是现场直播。我时常问自己：到底我的人生将如何？我的人生之路将如何走下去？怎样才能使自己无悔于自己的选择呢？一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”目标与选择固然重要，没有实践都是一纸空文，在我的人生道路上我选择细心规划，精心设计，以踏实的作风为我的职业生涯绘制美丽的蓝图。

在前述自我认知，职业认知基础上，运用 SMART 原则，在可行性的基础上我做出了我自己的职业目标路径设计：

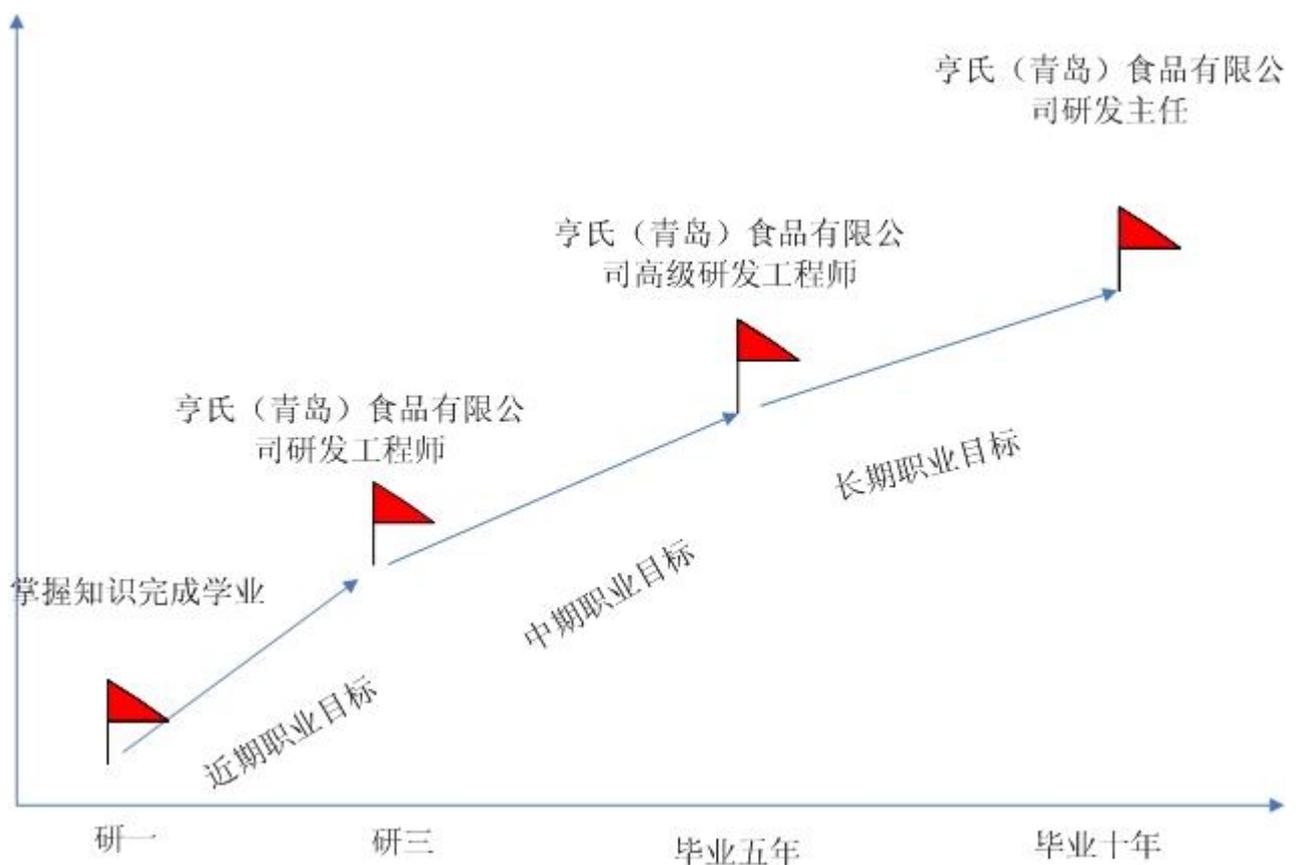


图 5 职业路径



（一）短期职业计划

如果说职业路径是航行的路线，那职业计划就是根据航行的需要和对航行时诸多因素综合考察而制定出的具体行动指南。这些全面而细致的行动指导，就能保证在出现偏差时及时进行辅助调整。

研究生三年我的行动计划简表及具体行动如下：

表2 研究生三年计划

计划时期	目标	具体内容
研一	取得优异的成绩； 自我积累； 文献综述书写； 确定课题。	认真学习专业课知识，阅读自己研究方向的相关外文文献，培养文献阅读能力； 用心书写中英文简历； 每天进行英语学习，认真准备六级考试； 增加口语方面的日常训练； 学习食品相关的法律法规及一些标准； 了解学校相关的项目申请内容及申请条件并做相应的准备工作； 加大课外书籍的阅读，提高知识储备量； 积极参加学校组织的活动，丰富课外生活； 应聘亨氏食品有限公司的暑期实习生。
研二	展开实验； 申请学校的科研项目。	认真做好实验，同时学会逻辑思维在实验及科研中的运用，有意识地注意仪器保养、维护方面的知识； 抓住学校项目申请机会申请相关项目并实施； 保持英语阅读及课外学习的习惯，参加英语中级口译考试； 完成小论文的初步工作。
研三	完成毕业论文；	在导师的指导下认真书写小论文及毕业



		<p>论文，积极投稿，争取在较好的杂志上发表；</p> <p>随时关注亨氏食品有限公司的招聘信息，进一步完善自己的简历并投递。</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------

(二) 中期职业计划

表 3 毕业后五年计划

计划日期	目标	内容
2016.7-2017.7	<p>融入工作及工作环境，</p> <p>通过不断实践总结具备一定的科研水平。</p>	<p>认真做好自己份内的事情，多同他人交流学习；</p> <p>对于不懂的地方要及时解决，积累经验；</p> <p>熟悉市场部、财务部与本部门对接工作的流程；</p> <p>学习成本预算与控制相关知识，加深对食品法律法规的认识；</p> <p>积极参与公司的各项活动。</p>
2017.7-2018.7	<p>在工作中体现并创造自己的价值，让自己获得认可和赞赏</p>	<p>与研发小组成员和谐友好相处；</p> <p>积极了解市场动态和政策；</p> <p>始终保持创新精神并能从消费者的需求出发进行创新；</p> <p>在创新的基础上进行成本控制但遵循食品法律法规；</p> <p>积极进行研发产品的试验工作，用敏锐的眼光发现问题并积极解决问题；</p> <p>积极向上级汇报工作进展并通过交流获得启发；</p> <p>重视自身人文素养的提高，不断积累。</p>
2018.7-2019.7	<p>开拓知识面，广泛学习。</p>	<p>参加项目管理、管理技能开发、市场营销等方面的培训或学习；注重培养信息分析能力和敏锐的市场眼光；报考中级质量工程师。</p>



2019.7-2020.7	合理定位, 提交 升职申请。	积极参加公司的培训; 合理定位自己, 并不断要求提升, 让自己的 价值能够充分体现出来; 在提交升职申请的同时积极要求进步, 多与 外界接触, 避免眼光的狭隘。
2020.7-2021.7	继续自我完善。	对自己进行多方位多角度的剖析, 了解自己的 缺陷及不足, 积极听取他人的建议并着力 改进。

(三) 长期职业计划

如果能顺利升职, 我的眼光不仅要停留在专业方面的学习上, 更要注重宏观把控的能力的培养, 多学习管理、哲学方面的知识, 同时也一直不能放弃英语的学习; 我要善于利用自己细心敏锐的优点对事务进行理性的分析, 并做出合理的抉择, 积极向研发主任这个职位靠拢。总之, 在毕业后十年我更加注重的应该不只是知识上的积累, 更应是处世哲学的学习与领悟。

四、评估与调整

(一) 评估标准

现实是很难预料的, 职业生涯规划也不是一次就能完成的, 它是一个不断循环的生涯规划动态过程。在制作规划书的时候难免有一定的遗漏和疏忽, 而且外部环境也一直在变化之中, 各种未知的因素也是我无法预测的, 需要根据现实情况适时进行评估和调整。职业生涯规划是一个动态过程, 与时俱进自动调整是职业生涯的必然要求。

表 4 职业规划评估标准

自我评价	是否将行动与自己的计划相匹配适应;	求学阶段, 每学期综合评估一次; 走上工作岗位后, 每年 年终评估一次。
	自己的才能是否充分施展, 对自己的职称、职务、工资待遇等方面的变化是否满意。	



家人评价	是否能够理解和肯定；	
	是否能够给予支持和帮助。	
社会评价	是否有职称、职务的晋升或相同职务责权利范围的扩大；	
	是否有工资待遇的提高；	
	是否得到上级的肯定和表彰，是否得到下级、平级同事的赞赏。	

（二）备选方案

如果在毕业时无法成功应聘上亨氏（青岛）食品有限公司的研发工程师，我会以选择在公共领域从事保健工作的公共营养师作为我的备选方案。因为我已经具备了公共营养师的初级技能，考取了相关证书，具备一定的专业背景；另外，由于我对营养方面比较感兴趣，而且在自我和职业认知中，我还是比较适合服务型工作的，我相信在我的不懈努力下，我定能胜任这份工作，成功完成自我价值的体现。

表 5 备选职业目标分析

岗 位 说 明	公共营养师（保健工作）	与我的比较
工 作 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解大众的营养需求，确认社区中的营养问题 2. 发展营养教育项目和健康促进战略 3. 向其他公众部门、专家和公众提供讯息与咨询性服务 	考取了中级营养师证书，参加了相应的培训，具备食品专业背景知识；具有高度服务意识，具备一定的信息搜集处理能力；有较好的人际关系和一定的人脉资源；但缺乏医学方面的知识储备
任 职 资 格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具有医学或食品专业学历证书或规定年限的工作经验 2. 取得相应的资格证书 	
发 展 前 景	能够通过不断的实践积累获得工作经验以及报考更高级别营养师的资格	



结束语——

青春永不言败，青春充满正能量，可是只有在合理的规划指导下我们才能让自己的青春绽放得绚烂多彩。

本次职业规划书是我认真收集信息、自我分析及总结写出来的，我相信它将成为我青春征途上最好的伴侣，它将带给我无穷的力量和勇气，我也将因它而受益无穷。

与此同时，我会根据实际情况考核我的规划，及时修正调整，用我的行动将这纸质规划变成有生命力的风帆，伴我扬帆起航。