

# 职业生 涯 规划书

班级\_ 材化 10\_\_\_\_

姓名\_\_王登银\_\_\_\_

学号\_1077154106\_

# 目 录

1	自我认知.....
1.1	职业生涯规划测试.....
1.2	360°评估.....
1.3	自我认识小节.....
2	职业认知.....
2.1	外部环境分析.....
2.2	目标职业分析.....
2.3	职业素质测评.....
2.4	SWOT 分析.....
2.5	职业认知小节.....
3	职业规划设计.....
3.1	确定目标和途径.....
3.2	制定行动计划.....
3.3	动态分析调整.....
3.4	备选职业规划方案.....

## 1.1 认识自己

知人者智,自知者明.只有认清了现在的自我和潜在自我,才能科学的规划自己的职业生涯规划.

人的存在价值就是为家庭,为社会创造财富.当今世界,国家与国家之间的竞争日趋白热化,竞争的焦点也早已转移到了人才上.当代大学生是国家的中流砥柱,肩负着振兴中华的重任,承载着父母及国家的殷切希望.作为 21 世纪的中国大学生,我们现在的职责就是努力学习科学文化知识,积极参加社会实践活动,使自己既有扎实的理论基础,又有良好的技能,我们有能力也有信心为祖国未来的辉煌做出自己应有的贡献.

## 1.2 360°评估

### 1.性格与天赋特征

语言表达能力,与人沟通的亲合力,书面表达能力,及较好的处事协调能力,有自我主见

性格较为开朗,但在乐观的外表下又隐隐的透着忧郁感,性格属于偏内向型,不愿与陌生人交流.性格中透着一股耿直劲,自己认准的事是不会轻易改变决定的.属于完美型性格的人,凡事都要求做到最好.做事较为稳重,踏实,但在有些问题的处理上会想显得犹豫不决.适应能力较好,能很快熟悉环境并能尽自己所能去改变环境.

### 2.潜在的弱点

对各种事情都好奇,以致于总是分心,工作受到干扰.做事容易拖

拉,难以约束自己,显得不是那么尽职尽责.建议集中注意力,平衡工作和生活,努力把工作放在首位,借鉴一些成功的或已为人所接受的安排工作.

### **1.3 自我认识小节**

个人意志坚强,做事较为主动,有较强的目标方向性.对自己有较高的期望值,希望能到别人对自己的肯定.学习认真,但缺乏自我约束力.考虑问题欠全面,做事有时会显得过于谨慎,学习的积极主动性不够.思想幼稚化.总是希望有人能够帮助自己完成任务,还不够成熟.

## **2.1 环境分析**

### 社会一般环境分析

世界已经进入了一个信息时代,信息飞速发展,科技浪潮源源不绝;

中国经济保持了持较高的速度,为社会形势的健康平稳发展奠定了基础;

加入WTO后,中国企业将面临国际竞争,竞争压力增大,机会也倍增;

国外企业本土化加快。

## **2.2 职业环境分析**

### 1.行业分析:

俗话说:"民以食为天",人的生活离不开食品,所以食品的安全问题一直是老百姓最为关心的话题,尤其近年来食品安全事故频发,如毒奶粉,注水肉事件,苏丹红鸭蛋,金华毒火腿事件,食品的质量与安全再次成为全社会关注的热点,使得食品的检测与检疫工作成为政府日常工作的重心之一.但由于人才培养的滞后性,我国专业的从事食品质量与安全,食品检验与检疫工作的人员数量远远不能满足当前社会对这类人才的需求。 .

## 2.政策分析:

我国目前正在加紧出台《食品安全法》,这说明我国对食品的质量与安全的重视程度越来越高,但由于此专业为新生专业,专业从事本行业的技术类人才数量较少,对于学习食品质量与安全的学生来说,就业前景可谓是一片光明。 .

### 2.3 职业素质测评

,食品工程原理和农产品加工与贮藏等方面的知识,基本理论和基本技能,能在现代食品加工及相关领域内从事教学,科研,产品开发,生产技术管理,品质监控,工程设计,具有食品贮藏,加工和资源综合利用方面能力的综合实用性人才.所以在以上情况下,本专业前景较为广阔.但由于起步与发展远远落后于发达国家,且基础设施很不完善,在执行过程中还社会存在较多麻烦.

### 2.4 SWOT 分析

#### 1. 内部环境因素分析

学校条件较好,有一定的竞争优势

本专业为新生专业,毕业生数量较少,竞争小

专业知识不够全面

专业的就业面较窄

本专业无硕士职称,易受学历限制

竞争面以后会越来越广,竞争越来越激烈

## 2.外部环境因素分析:

经济快速发展,食品行业经济激烈

国家越来越重视食品的质量与安全

市场对从事食品行业的人员需求量较大

实际从业人员数量较少较大的缺口

实际工作要求较高

国家政策的多变性

缺乏真正的从业经验

## 2.5 职业认知小节

食品质量与安全专业是我国高校近几年刚开设的新型专业随着社会文明程度,我国经济的发展和人民生活水平的提高,食品生产和消费水平快速增长,其质量与安全问题日益受到重视,且我国正在全面推广食品市场准入制.食品企业要确保其产品符合国家标准,必定对专业的从事食品质量与安全,食品检验检疫的人才有大量的需求.且目前食品的个性化,营养化,方便化,绿色化改造亦成为食品工业的增长趋势和新的重要的经济增长点,而市场对从事食品行业的人员需求量较大

本专业为新生专业,毕业生数量较少,竞争小实际从业人员数量较少较大的缺口实际工作要求较高,专业知识不够全面,国家政策的多变性,专业的就业面较,缺乏真正的从业经验,本专业无硕士职称,易受学历限制,竞争面以后会越来越广,竞争越来越激烈

### 3.1 职业规划设计

对人和新的经历都感兴趣,善于观察,看重眼前事物;更多地从做事的过程中学到东西,而不是研究或读书.相信自己五感所感触到的信息,喜欢有形的东西,能够看到并接受事物的本来面目,是现实的观察者,并具有运用常识处理问题的实际能力.

热爱生活,适应性强且随遇而安,爱热闹,爱玩耍,热情,友好,表现欲强烈,有魅力和说服力;喜欢意料之外的事情并给他人带来快乐和惊喜;我的饱满情绪和热情能够吸引了别人,灵活,随和,很好相处.通常很少事先做什么计划,自信能够遇事随机应变,当机立断.讨厌框框,讨厌老一套,总能设法避开这些东西.

善于处理人际关系,经常扮演和事老的角色,圆滑得体,富有同情心,愿意以实际的方式帮助他人,通常可以让别人接受自己的建议,不喜欢将自己的意愿强加别人,是非常好的交谈者,天生受人欢迎.

广告和营销经理

保险业务受理人

其它金融专家

环境工程技术人员

动物科学家

生物学家

小学教师

画家和插图画家

漫画家

演员

广播电视播音员

零售人员

远程探险导游

健身教练

旅游代理

### 3.2 制定行动计划

顺利完成大学四年的学习任务,拿到学位证书及毕业证书.顺利通过计算机二,三级考试,英语四,六级考试证书.拥有一至二个兴趣爱好,并能好好培养.基本确定未来个人的职业发展方向.充分利用有限的实习机会,了解市场及行业的相关信息.培养好职业技能,职业素质.多多参加社会实践,可以利用空余时间,在不耽误学习的基础上,做几份兼职工作,了解社会动态,关注社会发展情况.

### 3.3 动态分析调整

- 1,灵活应变特殊情况的发生.
- 2,所作出的调整不应以损害他人利益为前提.

3,评估调整要符合实际情况,随着实际情况的变化而进行调整.

### 3.4 备选职业规划方案

经过测试一下列出自己备选职业规划

临床心理学家

首席执行官/总经理/总裁

咨询心理学家

医学家

艺术指导

生物化学家

物理学家

制片人

法官/法院院长/庭长/审判员

化学家

生物物理学家/生理学家

律师

时装设计师

航空工程师

商业和工业设计人员

应用软件工程师

计算机硬件工程师

系统软件工程师

作曲家

