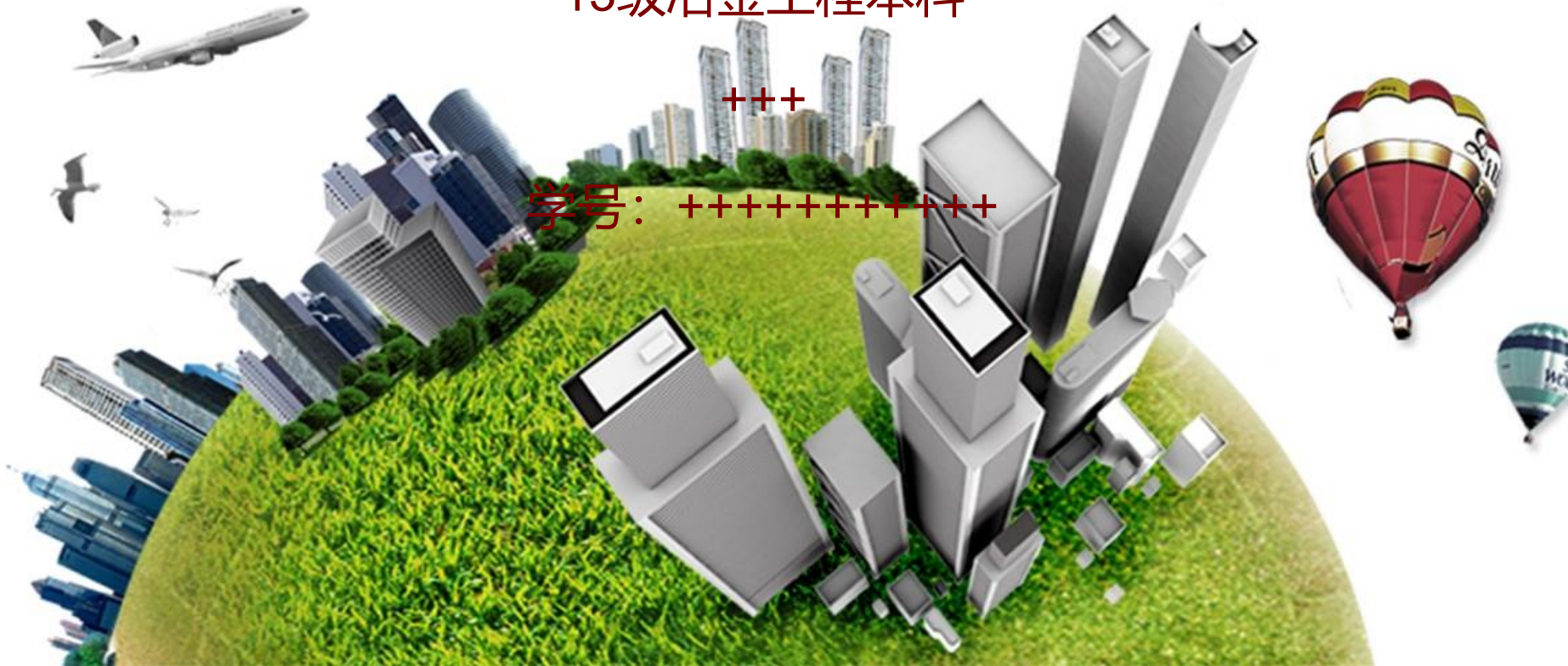


# 职业生涯规划

13级冶金工程本科

+++

学号：+++++++



在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。

一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。



# 1、自我分析

- 🔊 性格：既有外向的一面，又有内向的一面。有时候只要有什么活动，大概都会看到我参加，内向时，可以让人忽略我的存在。
- 🔊 兴趣：喜欢打乒乓球和网球，喜欢看书，喜欢一个人散步，喜欢写东西等。
- 🔊 特长：有坚持不懈的精神，有虚心问学的勇气，有有错必改的正气，最重要的是我有一颗忠诚的心。
- 🔊 我认为自己是敏感型兼思考型。敏感型——精神饱满，好动不好静，办事爱速战速决，但是行为常有盲目性。与人交往中，往往会拿出全部热情，但受挫折时又易消沉、失望。思考型——这类人工作、生活有规律，爱整洁，时间观念很强，重视调查研究和准确性，但这类人优势思想僵化、教条、纠缠细节、缺乏灵活性。宜从事工程师、教师、财务和数据处理等职业。



## 2、家庭环境分析

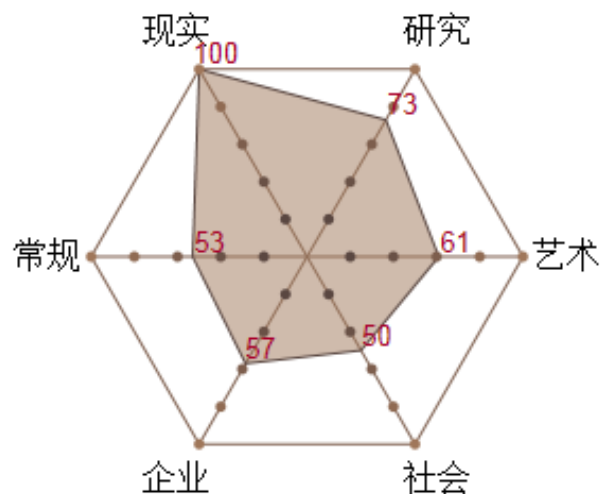
- 🔊 家庭经济状况不容乐观，但家庭成员之间关系和谐，父母在各方面给我的学业以大力的支持，密切关注着我的成长。



# 3、360°评估

## 职业兴趣报告

每个人都有独特的兴趣特点，下图显示了你在六种职业兴趣类型上的分布状况，你可以了解你的兴趣倾向的整体情况：



可见我的特点是：我喜欢动手，手艺不错，擅长使用电脑、机械、仪器或其它工具，视它们为得力的助手。当我把精力投入物质材料或者抽象理念的活动中时，诸如操作、手工制作以及运算、理论分析等，你甚至可以达到一种忘我的境界。是一个十分务实的人，脚踏实地，信奉“实践出真知”的信条，你不太喜欢仓促地做决定，希望在明确、固定的环境中，有充分的亲身活动来获取经验。从小就立志要成为科学家或发明家，至今你依然酷爱钻研，好奇心旺盛，分析力强，坚持不懈，独立自信，不喜欢被约束但你能很好地自律，是积极的行动者。相对于你对事物和观念的强烈兴趣，我对人际关系就不那么感兴趣。我为人真诚，只是不喜欢频繁或大范围的人际互动，在团体中你的话不多，但一旦发表意见，你就有一说一，不善修饰和委婉，不太在乎别人的看法。我坚信行为永远比言辞更有说服力。

- 🔊 使我如鱼得水的环境：明确、稳定、比较宽松自主的氛围，研究性和技术性的人或事的环境。
- 🔊 我乐衷的活动或课程：电子技术、生物化学、电子信息工程、金工实习、户外体能活动等。
- 🔊 我特别钟爱的专业有：自动化、机械工程、电子信息、土木工程、临床医学、生命科学等
- 🔊 我喜欢的职业有：工程师、建筑、科技人员、实验研究人员等。



# 第二章：职业认知

## 1、整体就业环境

随着中国高校教育的发展，大学生的数量急剧增加，大学生就业问题也日益凸显，大学生就业难问题已成为社会热点之一。当代大学生就业问题的现状入手，分析当今大学生就业存在的问题与原因，从而在国家、学校教育、社会与个人四个方面提出相关解决问题的对策与措施。圆梦园安迪老师指出：据人力资源和社会保障部公布的数据，2009年我国将有2400万劳动力需要安排就业，其中将有超过700万大学毕业生需要解决就业问题。数据显示，2009年高校毕业生规模达到611万，比2008年增长52万；而据预测，2011年这一数字将达到峰值758万。与此同时，国际金融危机的影响进一步显现，可以预见，在未来相当长时期内大学生就业压力不会减弱。如何帮助大学生走出就业难的困境将成为政府与社会长期而艰巨的任务。





## 2、职业就业环境

目前，全国仅有20多所高校开设有此冶金专业，每年培养的专业人才非常有限，而市场需求量又特别大。有关统计数据显示，市场对冶金工程专业人才的需求是实际该专业毕业生人数的10倍。如此大的市场需求也为该专业的学子提供了广阔的就业前景。



大学生就业难是一个现实问题，更是一个社会问题。总体来说，大学毕业生具有较高的人力资本水平，是劳动力市场上的优势群体。但随着全球化的发展与知识经济的冲击，青年初次与持续就业所需的能力门坎逐年提高，大学生必须具备能够满足新经济要求的核心就业能力才能成功发展，但现有教育培训体系缺乏必要的就业市场需求导向，缺乏对创业行为的深入研究，高等教育培养出来的大学生在知识和技能结构上与人才市场的需求存在脱节，大学生就业的结构性矛盾日益突出



### 3、学校环境及专业就业方向分析

我现在就读的攀枝花学院是一所综合性大学，与多所高校进行合作办学的高校，具有其锐意改革、开拓进取的精神；学校环境优美，师资力量雄厚，学科优势突出，教学设施先进，现代化的图书馆藏书逾百万册，有着浓厚的学术氛围，良好的学习风气，是理想的求学之地。



## 4、职业选择和目标职业分析

随着现代科技的迅猛发展，该专业对从业人员的综合素质也提出了较高的要求，如计算机技术在冶金工程领域的广泛应用，也就使得学生在大学里就要逐步接触并掌握到丰富而实用的计算机知识。另外，该领域在国内的发展与国外先进技术的交流也日益频繁，对学生外语的使用也提出了相当高的要求。



# 第三章职业决策

在选择职业时遇到的最大困难和困惑：如果我从事笨专业工作，那就需要我有很扎实的专业基本功和基础，对于这个我还是很有信心的，但我对于这个专业并没有太大的兴趣，或许是由于现在对专业知识学习不是太多，相信以后会慢慢培养起来的；另外就是虽然开设此专业的学校不是太多，但是通过我们上次的实习了解是宁愿招些专科生，原因就是现在的本科生眼界太高，虽然我并非如此，但这也会对将来就业应聘带来一些负面影响。



由于冶金工程专业培养的学生基础宽厚、理论扎实、技能全面，同时，又具备冶金和金属材料加工等方面的知识和技能。加之，冶金行业属于国民经济的基础和支柱产业之一，因而，毕业生择业面宽，适应能力强。毕业生可以到冶金、化工、材料、环境保护及其相关行业的生产、科研和管理部门从事生产技术管理、工程设计、技术开发、新型结构材料和功能材料的研制和开发等工作，也可以到高等院校和高等职业学校从事专业教学工作。“感觉现在钢铁、冶金类专业的大学生太吃香了。”在东北大学2005举办的一次毕业生双选会上，一位钢铁冶金类专业毕业生述说了该专业毕业生的就业好机遇。的确，祖国蓬勃的建设事业需要冶金工程方面大量的专业人才，众多的钢铁冶金，有色金属冶金企业等都是学子们一展身手的好地方。



# 第四章计划与路径

## 一、目标分解，逐步实现

- 1、2014—2015学年：大三上学期课程比较少，可以多选一些其他自己感兴趣的课程，并且多参加一些活动以锻炼自己的交际能力，多和大四的学长交流，以了解就业情形。大三下学期设计课程就比较多了，一般来说基本上就没有自己的空余时间了，因此必须抓紧时间学习了。大四的时候就多了解一下各企业单位的招聘情况。
- 2、2014—2016年：开始从事自己的工作，争取在工作的三年之内在自己的工作上小有成就。
- 3、2020—2024：做好自己的工作的同时，能力得到一定的提升，职位得到提高。组建自己的美满家庭。



## 二、目标实现的策略路径

学好各科专业知识，掌握加工行业的基本知识。

计算机过级考试也是我不能错过的，我要在大三之前就要通过计算机一、二级。

除了英语和计算机外，我还要从大二开始就要积极准备考多种与食品专业有关的证书。

除了英语，我还要学多一门外语，所以我要从大二开始就自学韩语。

寒暑假时，我会到社会上进行短期的工作，在工作期间，我会学习如何与工友相处，怎样与领导打交道学会如何在集体中表现自我，而又不受到排斥，积累社会经验。





# 第五章评估调整

毕业后，我会在学校、饭店、食品企业或健身俱乐部工作，积累经验。

下班之后，我会继续学习专业知识，让自己的知识更加全面。

努力工作，这样才会让领导注意到我，博取提升的机会。

积极请教前辈，因为他们的经验是可贵的，然后结合自己的知识，创出自己的品牌。



建立良好的交际网，同事聚餐，公司举办的活动，我都尽量参加。

能力得到了锻炼，也积累了经验，创业资金也攒到了，这时，我会自己开一间营养套餐店，运用自己的知识，将店办得有声有色。

在社会工作中积累经验，增长自己在课本无法学到的实践知识，结合理论知识进行属于自己的创新。在工作之余，我还要学习各方面的知识，提高自己的能力，增长在校园无法接触到社会知识。努力提高自身修养。



# 结束语

社会是不断变化的，事情也不会在一成不变的，但是我还是会一直朝着我的目标前进的，即使道路是曲折的，滋味是苦涩的，但我还是不会放弃。然而，适当的，适时的调整是免不了的，我会定时给自己做评估，按实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

