



武汉生物工程学院

# 大学生职业规划











姓名：李梦圆   
班级：食检二班

不渴望能够一跃千里，  
只希望每天能够前进一步。





# 大学生职业生涯规划目录


 前 言	♥—————♥	1
 个人简介	♥—————♥	2
 自我分析	♥—————♥	3
 职业分析	♥—————♥	5
 职业定位	♥—————♥	6
 目标规划	♥—————♥	7
 评估调整	♥—————♥	8
 结束语	♥—————♥	9



# 前言

 莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花又落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已走到大学生活的边缘。驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

 水无点滴量的积累，难成江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。

 由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。一书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。

 有了目标，才会有动力。



# 个人简介

姓名 李梦圆 性别 女  
籍贯 湖北孝感 民族 汉族  
学校地址 武汉市阳逻经济开发区汉施路一号  
班级 12级食检2班 电话 15392906250  
学号 1201030215 QQ 1072110980



兴趣爱好 上网、看书、跳舞、听歌

喜欢的书籍 《梵高传——对生活的渴求》、《平凡的世界》、《小王子》









心中偶像 史提夫乔布斯、比尔盖茨

座右铭 人的一生是有限的，我们都要抓住身边的每一个适时的机会，来实现自己的人生价值。人的一生是要过得有意义的，希望在自己的有生之年，做出更多有意义的事来，才不枉费来人世尚走一趟。好好活着，生活的本质不是索取而是在于奋斗！

# 自我分析

“知人者智，自知者明”能够清楚地熟悉自我的人是聪明睿智的。我们都知道这样的道理：再精确的地图也不能引导你到达任何地方，除非你知道自己现在的位置；再美好的职业生涯设计终会成为南柯一梦，假如你并不“自知”。


## 自己优势分析：

-  思维敏捷，聪明，富有才识，善于抽象思考，学习能力强
-  情绪稳定而成熟，如果从事一些高级技术或管理工作，较强的情绪稳定性将更有助于你在工作中出色表现
-  能够比大多数人更沉着、冷静地应付工作中碰到的各种问题，并能承受较大的工作压力
-  通常活泼，愉快、健谈，对人对事热心而富有感情，容易受到大家的喜欢
-  冒险敢为，少有顾忌。通常不掩饰，不畏缩，能克服工作中遇到的各种困难而保持刚毅
-  擅长与人交际，在各种社交场合下都能够很好地表现自己
-  工作中能够做到对事不对人，在做决策时较少受到自己的情感和价值观影响
-  为人理智，现实，能够以客观、坚强、独立的态度决策判断和处理当前的问题




 信赖随和，易与人合作，工作中能够首先从团队的利益出发来考虑问题

 做人非常直率，公正


 思想和心态非常开放，对新观念和新经验往往有强烈的兴趣。这使得你能够更好地适应工作中各种新的挑战

 对变革往往有很高的积极性。当公司需要拓展新业务，或进行重大改革时，常常能够积极支持或挑起重任

 知己知彼，自律谨严。通常言行一致，能够合理的支配自己的感情和行动；坚持自己的目标

 擅长对工作的计划、组织和控制

### 自己劣势分析：

 我非常固执，一旦决定的事情，会对其它的观点置之不理，并经常沉浸于具体的细节和日常的操作中

 我看问题有很强的批判性，通常持怀疑态度

 我非常具有主见，时常会将自己的观点和标准强加给别人，并且无视那些不自信的人的建议

### 大概的自己风格认识：

 我追求成就、赞誉赏识、支持满足、注重和谐人际关系和工作条件、相互尊重是最基本原则



# 职业分析



食品工业是关系国计民生的生命工业，是一个最古老而又永恒不衰的常青产业。食品工业的现代化水平已成为反映人民生活质量高低及国家发展程度的重要标志。尽管新兴产业不断涌现，但食品工业仍然是世界制造业中的第一大产业。在我国，到“十五”期末 2005 年工业产值达到 20344 亿元，年均增长率达到 20%。目前食品工业产值占全国工业生产总值 9.6%，就业人数达 403.7 万人，占全国工业企业就业总人数的 7.3%，是名副其实的国民经济支柱产业。



**食检专业培养目标：**本专业以食品检验技术为特色，服务面向食品行业、农产品加工业，培养能够从事食品分析与检验、产品质量安全控制等工作的高素质技能型专门人才。



**食检专业主要课程：**食品化学、化学原理与分析、仪器分析、食品理化检验、食品微生物检验、食品感官检验、食品营养与卫生、食品质量管理基础、实验室管理、功能性食品生产等。



通过三年的培养，我们的食品营养与检测专业毕业生必须具备以下能力：

✎ 掌握各种食物所含营养素种类及功能，对各人群进行膳食指导和评估，具有测定评价分析不同地区不同人群膳食结构及特点的能力。具有社区营养管理和干预的能力，根据不同人群特点，进行合理科学配餐。

✎ 会检验食品的理化指标、微生物指标、感官指标，会说出食品检验的原理；能使用和维护常用的分析设备；能正确处理食品分析与检测的数据，会写出规范的检验报告。

✎ 会设计与计算食品的配方，初步具有食品开发能力，能进行新技术的推广应用；能操作与维护常见的食品加工所用设备；会生产常见的、典型的食品产品。



作为一名食检专业的学生，我就必须学好本专业知识，在以后的工作中，才能用自己的专业知识，为人民提供更高层次的营养食品，让人们的生活水平更好。





# 职业定位

 我的职业目标：营养师

 实现这一职业目标的 swot 分析：

 优势因素 (Strengths) :

- ☆ 大学专业为食品检测，与营养师的相关知识关系密切
- ☆ 比较喜欢与人交流
- ☆ 喜欢健谈
- ☆ 对这个专业很感兴趣

 劣势因素 (Weaknesses) :

- ☆ 英语未过级
- ☆ 对不认识的也不是很喜欢与之交流
- ☆ 总是比较服从别人的选择，主见性不强
- ☆ 统治欲望不强

 机会因素 (Opportunity) :

- ☆ 身处武汉这个中心城市，交流的机会多
- ☆ 生工系是学校的王牌，比较受重视
- ☆ 学校老师对此方面的专业知识了解多，可以交流
- ☆ 当地人际关系交流比较广泛，有就业机会

 威胁因素 (Threats) :

- ☆ 基于气候因素，当地外来务工者比较多
- ☆ 武汉大学毕业生多，有竞争性

# 目标规划

任何一个目标的实现，都是一场艰辛但却不断坚定自我的过程，也许其中不乏挫折和困难，但我不会轻易放弃。

## 确定目标和路径

### ✿ 近期目标

在校期间，努力学好专业知识，牢固掌握专业技能，积极参加课外实践活动，多在公司和工厂中实习，在周末和假期参加不同的兼职工作；通过英语三级、四级考试，大二自考食品质量与安全本科，力争在大三或毕业后一年获得本科文凭，毕业后2~3年考取二级公共营养师证。✍

### ✿ 中期目标

深入研究本专业，努力工作，在所在公司有一定的发展，开始进入中层领导者行列，创作和发表学术性的文章，考取高级公共营养师证，积累工作经验，有一些志同道合的朋友，开始组建自己的合作团队。✍

### ✿ 长期目标

积累丰富的工作经验，人际关系更加和谐，在实践中不断成长，能准确地面对市场做出判断，更加稳重，最终成为营养方面的专家。有很好的人际关系和工作环境，工作快乐，有一个幸福的家，双方父母安度晚年。✍

### ✿ 职业发展路径

专科毕业后2~3年考取二级公共营养师，同时获得食品质量与安全本科文凭。毕业后到一些公司工作，积累工作经验，大约5~10年后考取高级公共营养师，成为营养方面的专业学者。当我积累一定的经验和人脉关系后，拥有自己的合作团队，继续学习和研究，增强自己的管理能力和对问题的分析判断能力，最终成为营养方面的专家。✍



# 评估调整

## 🌙 我的规划评估

💡 我的规划书预计在未来的三年大学生涯中不会有太大的波动。以后的规划既具体选择的职业而定。✍️

## 🌙 职业规划需要不断调整

💡 由于现在我还处于刚上大学的时候，规划的东西并不是完全符合未来发展路线的。而且社会无时无刻不在变化当中，面对这样的变化，是防不胜防的。我们无法预测未来的事，就算能够预测，也不是百分百正确的，所以，我的规划将在未来发展出现曲折的时候有所变动。✍️



# 结束语



计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！



坐而写不如站而行，用毛主席的话作为结束语吧：最无益莫过于一日曝，十日寒，恒为贵，何必三更眠，五更起。为了我的辉煌人生，我会笑对挑战，奋力拼搏，因为我的未来不是梦。

