

学业规划设计书



学院： 材料科学与工程学院

专业：高分子材料与工程专业

姓名： 张恩博

目录

[一、前言 3](#_Toc417656821)

[二、自我评估与环境评价 3](#_Toc417656822)

[2.1自我评估 3](#_Toc417656823)

[2.1.1 360度评估 3](#_Toc417656824)

[2.2 环境评价 5](#_Toc417656825)

[2.2.1 专业背景分析 5](#_Toc417656826)

[2.2.2 家庭及学校环境评价 5](#_Toc417656827)

[三、学业生涯规划设计 6](#_Toc417656828)

[3.1 自我定位与志向目标 6](#_Toc417656829)

[3.1.1 自我定位概述 6](#_Toc417656830)

[3.1.2 学业目标基本说明 7](#_Toc417656831)

[3.1.3 学业目标科学分析 [ＳＷＯＴ分析] 7](#_Toc417656832)

[3.3 学业规划与具体分析 9](#_Toc417656833)

[3.4 实施策略与方法--具体实施方案 10](#_Toc417656834)

[四、效果评估与反馈 11](#_Toc417656835)

[4.1 实施效果预测 11](#_Toc417656836)

[4.2 动态反馈与调整 11](#_Toc417656837)

# 一、前言

工欲善其事，必先利其器。好的学业规划，是大学生在大学四年间飞快进步的重要保障。

海上航行的帆船，经历了数不尽的风吹浪打，黑夜黎明，但是由于没有明确的航向，虽然经过了漫长的[时间](http://zhenxishijiandemingyan.unjs.com/)航行，却也只能是在漫无边际的大海中漂泊，到达不了山[花](http://hua.unjs.com/)烂漫的彼岸。我不能做命运的奴隶，也不做时间的过客。为了掌握自己的人生，我想我必须有一个明确的学业规划，乃至人生规划，才能更好更快地实现自己的理想。

# 二、自我评估与环境评价

2.1自我评估

2.1.1 360度评估

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 优点 | 缺点 |
| 自我评价 | 1、自信、阳光、善于与人交流，口才好。有上进心。有责任心。  2、热爱钻研。  2、我坚持自己的原则，又会多站在别人的角度考虑问题，多为别人着想。  3、爱好广泛，琴棋书画，唱歌跳舞，各种球类运动都是我的爱好。 | 1、有时候会过度追求完美。  2、自我控制力不够。  3、做事不够稳重，有时候会意气用事。  4、内心世界比较复杂，有时候考虑地过多。 |
| 家人评价 | 1. 上大学后明显懂事了。在家里知道主动去做家务事。 2. 孝顺父母。定期给家里打电话，询问家里情况，给父母保平安。 3. 尊敬长辈。对家里的长辈尊敬有加。 4. 与亲戚的孩子和睦相处，关系融洽，相互帮助。关心弟弟妹妹的学习成长。 | 1. 有时候原则性太强，导致有些倔强。 2. 应该多于家人沟通交流，在追求自己的梦想的同时，也应该多陪陪家人。 |
| 老师评价 | 1. 学习成绩优异，上课能够专心听讲，按时完成课后作业。 2. 积极主动地帮助老师解决各类问题，与老师关系融洽。 3. 学习态度踏实认真，不投机取巧。 | 1. 要把学习和工作合力安排，分清主次。 2. 学习的过程中应该更加细致，避免不必要的错误。 3. 戒骄戒躁，安心努力地学习。 |
| 朋友评价 | 1、人很好，沟通能力很强。  2、风趣幽默，喜欢且善于与人交流。  2、有组织能力，经常组织朋友们聚会。 | 1、有时候脾气很差，会忽略朋友的感受。  2、做事太钻牛角尖，要适当地学会变通。 |
| 同学评价 | 1. 与人为善。能正确地处理同学之间的关系。为大多数人着想。 2. 组织能力强。有前瞻眼光。积极主动地组织参与班里的活动。营造好的活动气氛。 3. 学习成绩优异。在班里名列前茅。 | 1. 在处理班里的一些事务时，会有一些急躁。 2. 一些事无法遵从所有人的意愿，只能牺牲小部分的同学。需要改进思维方法。 |

2.2 环境评价

2.2.1 专业背景分析

我的专业是高分子材料与工程。这是一个比较前沿的专业。该专业主要从事高分子材料的研制，高分子材料的研制，大多进入有关高分子材料（化学纤维、橡胶、塑料、粘合剂等）生产、加工、研究及相关行业的企事业单位。与以往热门的专业相比，该专业人才并没有出现饱和，圈内机会较多。

另外，高分子材料是属于材料学的一个重要方向。而随着科学技术的不断发展，各个学科的相互交叉变得越来越重要。高分子材料与生物工程，环境工程等的交叉，为高分子材料的发展提供了更广阔的方向。

就国际上本专业发展情况来说，美国、日本等国家在高分子材料方面的发展远超中国。中国仍需要很长一段时间去追上国际领先水平。

2.2.2 家庭及学校环境评价

**学校：**

北京化工大学将会陪伴我走过本科四年的学习工作历程。北化工是国家“211”工程、“‘985’优势学科创新平台”重点建设院校，可以说是化工界的名牌。

经过50多年的建设，已经发展成为理科基础坚实，工科实力雄厚，文、法、管、经济学科富有特色的多科性重点大学，形成了从本科生教育到硕士研究生、博士研究生、博士后流动站以及留学生教育等多层次人才培养格局。

而我的专业，高分子材料与工程，作为北京化工大学王牌专业之一，在业内享有誉名。

**家庭：**

三口之家。

父母均大学毕业，父亲有学士学位，母亲有硕士学位。父亲从商，母亲从政。

从小，父母就给我营造了一个和谐温暖的家庭生活氛围。且父母两人均具有高文化水平，对我采取潜移默化的教育方式，让我即重视中国传统文化的学习，又收到西方文化的熏陶。

# 三、学业生涯规划设计

3.1 自我定位与志向目标

3.1.1 自我定位概述

从12岁开始离开家乡到外地上学，经过将近八年的时间，自己具备了很强的自立能力。很早就能够独立地照顾自己的生活起居，没有了对父母的过度依赖，更倾向于自己做事。

大学三个学期平均GPA3.70，稳定在专业前5%，综合成绩稳定在专业前10。理工类基础学科，如高等数学，基础化学，普通物理，物理化学等课程成绩都在90分以上。动手操作能力较强，大学化学实验课程3个学期均拿到A。我已经通过大学英语四、六级，自学通过了计算机二级。获得校级优秀团员，校级三好学生等荣誉。得到过一次人民三等奖学金，精心化工特等奖学金（7500元）。

同时，我担任高材1309班班长，在已经过去的一年半里，平均每个月都要组织一到两次班级活动，带领班级同学去农家乐，校内志愿服务，春游踏青，到敬老院帮助老人等。在班级里营造了良好的氛围，使高材1309班凝聚在一起，共同为了梦想奋斗。

带领同学们筹备材院院周的班级风采展示，取得最佳吉祥物奖。大一期间，我带领高材1309班取得平均GPA最高的成绩，获得院级优秀班集体称号，色母粒优秀班集体称号等。

2014年8月，我作为团队负责人，带领一支由10名本科生，3名研究生，2位辅导员组成的队伍，在吴卫东老师的帮助下，代表北京化工大学材料学院，先后走访了道恩集团，玲珑轮胎，橡胶谷，软控重工等国内橡胶龙头企业，均受到副总以上级别企业负责人的接待。

3.1.2 学业目标基本说明

我倾向于以后在自己的专业上搞科研，在毕业之后能够到高校或研究所内做研究。所以，读研和读博是必不可少的。

为了获得更好地发展，我正在大学毕业后到美国读研做准备。目标定位在美国材料专业前十，综合排名前二十的学校。

现在我的实力举例这个目标还有很大差距，主要矛盾来自英语能力和科研能力。为了解决这两个问题，必须制定长远的学习工作计划。并细分到每一个短期计划中。

而本学期目标是，学期GPA大于3.95，尽力拉高自己的GPA。9月份的第一次TOEFL考试拿到95分以上，10月份第二次TOEFL拿到105分以上。

3.1.3 学业目标科学分析 [ＳＷＯＴ分析]

**（1）我的优势(strength)及其使用：**

本人的优势在于多方面：

一、做事积极主动，善于把握机会。

二、做事效率较高，而且正任班长一职，有很多锻炼的机会。并且自己的工作经验能为将来的个人简历加分。

三、学习成绩较为靠前，达到自己的目标并非异想天开，通过不断地努力，并不算太难。

**（2）我的弱势(weakness)及其弥补**

一、目前自己的英语水平比较低，需要一直不断地努力进行弥补。

二、学习涉猎面不够，应该多读书，扩充自己的知识储备。

**（3）我的机会(opportunity)及其利用**

一、在剩下的大学生活里，有各类竞赛可以充分利用，如数学建模竞赛，化学实验操作竞赛，挑战杯等。

二、在之前的学习和工作中，认识了本校许多老师，学长学姐，在自己遇到困难的时候，应该好好利用与他（她）们的关系，及时向前辈求助，让自己少走弯路。

三、材料学院对于本科生的培养大多从大二末开始重视，如本科生导师制，学科交叉班等。这些机会应该得到合理利用，增强自己的科研背景，为自己的材料增添更多内容。

**（4）我面临的威胁(threat)及其排除**

一、国内学生出国氛围浓厚，出国留学的大学生占很大一部分比例。在如此激烈的竞争中，想要从众多竞争者中脱颖而出确实非常困难。

二、本专业比自己成绩好的同学还有很多，自己的成绩排名也比较接近前5%的末端。在很大的力度学习英语，做科研的同时，保住甚至提高GPA是一件非常困难的事。这需要我充分利用自己的所有时间和精力，并多吸取经验，少走弯路。

**3.2 职业测评**

经过职业测评，本人属于ISTJ型人才。

**对组织的贡献**

平稳地、按计划完成组织任务

重视细节并慎重处理

做事力尽完美

重信用，并具有坚持性

在组织里工作倍感舒适

**领导模式**

以事实和经验做决定

建立可靠、稳定、持续的工作绩效

尊重传统和等级制度

关注组织的即时性和实际性需要

**学习模式**

具体、有序的学习方式

对目前有实际应用的学习模式

**倾向性顺序**

（1）感觉（2 ）思维（3）情感（4）直觉

**解决问题模式**

喜欢完全依据事实在逻辑框架里进行分析

为获得理想结果，需考虑对人们的影响，然后寻找更多的可能性和其它含义

3.3 学业规划与具体分析

近一、二、三年学业进展规划（2015年4月-2018年4月）

三年时间应该划分为三个阶段：

（1）第一阶段：大四之前（2015年4月-2016年9月）

这个阶段是自己准备申请海外名校材料的唯一准备时间。

要完成的任务有：TOEFL考试高分，GRE考试高分，高GPA，两篇科研论文（发表在核心期刊），参加各类竞赛并拿到奖项

为了在有限的时间内保质保量地完成这些任务，在时间上需要做出合理规划。

大三之前，即2015年9月之前，是我准备托福考试的时间。要争取利用9月和10月两个月的时间考出自己理想的分数。并且，在这段时间内，要在实验室中打下科研的基础，从半知半解到熟练使用各种仪器。而且，要保证自己的GPA不因为英语学习而下滑，并呈现上涨趋势。

大三一年，即2015年9月到2016年7月要开始接触本专业真正的专业课，势必会与英语学习产生很大的冲突。并且随着课程内容的增多，难度的增大，很有关可能会让自己乱了手脚。为了解决这个问题，还是应该保持自己课前预习，课上专注听讲，课后复习，认真做习题的习惯，定期总结回顾。把自己的专业知识学得非常牢固，才能让自己的在科研的道路上更加轻松。

大三的暑假，即2016年7月到9月，要充分利用假期的时间进行实习，参加中科院，清华大学夏令营，拓宽自己的视野，也是为自己的背景增添色彩。而且自己需要在这个时间之前完成自己至少两篇论文的任务。

（2）第二阶段：大四（2016年9月到2017年4月）

这个阶段是申请学校的时间，需要自己花费很大的精力在选择学校，递交材料，与海外教授沟通交流上。同时，自己仍然需要继续做科研，争取能够在12月份递交材料之前，多做出一些科研成果。

2017年12月到4月，是等待录取通知的时间。在这段时间里，课程压力很小，没有太重的负担，应该再好好利用这大概三个月的时间学习英语，在本专业的英语交流，阅读上进一步提高，来保证自己在几个月到国外读书时没有那么大的压力。

（3）第三阶段：毕业至研一（2017年5月到2018年4月）

在这个阶段，自己已经踏上了留学的航班。在最初的几个月准备出国的相关事宜（如护照，签证等）后，开始了在国外大学的学习。

在国外学习会承受巨大的学习，生活上的压力，需要自己不断去客服。这也是一个成长的过程。自己要利用这个阶段，真正适应新的生活，并找到自己真正喜欢，且愿为之一直奋斗下去的方向。

3.4 实施策略与方法--具体实施方案

**第一阶段**（2015年4月-2016年9月）**：**

大三之前，为了提高自己的英语能力，制定出详细到每天的学习英语的计划，并按时按点完成，及时复习总结，不拖拉。利用好暑假的时间，跟随老师和学长学姐，全身心投入到科研中去。

大三期间，要保持学习英语的强度，并针对TOEFL和GRE两门考试，学习相关的考试策略。保持自己每天读文献的数量，每周做实验的频率，来保证自己在科研上的持续进步。丝毫不放松每一门学科的学习，不能有任何一门学科拉下GPA。

在实验室里多提出问题，思考解决问题的办法，来发现更多的问题，在一年的时间内，做出满意的科研成果，形成论文。

**第二阶段**（2016年9月到2017年4月）**：**

广泛查阅国外学校的招生信息，选择真正适合自己的学校和专业发展方向，并从各个方面丰富自己的背景，增加被录取的机会。

同时，利用大四下学期的时间，在实验室里全身心的做自己的毕业设计，用一个优秀的论文为自己的本科生活画上圆满的句号。

**第三阶段**（2017年5月到2018年4月）**：**

为在国外的学习做充分的准备。开始读研后，尽快适应国外大学的学习生活，在科研中，找到自己真正感兴趣的方向，做深入的研究，为了进一步读博做准备。

# 四、效果评估与反馈

4.1 实施效果预测

如果能完全按照自己的计划进行，在大四申请学校时，GPA会提升到3.7/4.0，TOEFL达到105分以上，GRE达到325分以上，并有两篇文章在EI、SCI发表。凭借这样的成绩，应该能够申请到美国综合TOP20，材料专业TOP10的学校。

4.2 动态反馈与调整

在实施计划的过程中，一定会有诸多变故，影响到自己的学业计划的进行。所以为了达到最终目标，自己必须在适当的时候对自己的计划作出调整。