**职业规划书**

**卞 某**

**材料科学与工程学院**

**高分子材料与工程专业**

前 言

大学，梦开始的地方……

从我们跨进大学校门的那一刻起，我们就真正地开始追逐自己内心的梦想。在追逐梦想的大路上，有时候会有洒满阳光的惬意与温暖，有时候会有乌云满天的沮丧与懊恼。但不管一切如何变化，如何发展，人生不能失去了方向。生命不止，奋斗不息。正如德国哲学家康德所说的那样：“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行”。所以说，走进大学，我们必须在第一时间埋下头来好好问问自己：“我想做些什么？我想收获什么？我要以一种什么样的姿态去迎接新的挑战、把握新的机遇？我要成为一个什么样的人？我的目标在哪里？我的理想是什么？我该如何去实现当年的诺言？遇到挫折，我该怎么办？”当我们能够真正地回答出这些问题时，可以说我们的人生就已经成功了一大半。可见，一份合理的计划或安排对于一个人、一件事、甚至一段人生都有着不可替代的作用。

而如今，我已经是一个大三的学生，离未来的职业生活越来越近，俗话说：“凡事预则立，不预则废。”所以，在此看来，一份合理有效的职业规划书将会对我们的未来起到至关重要的效果。

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。大学时光，说是漫长，但其实也不长。我们需要学习更加复杂、更加系统的科学知识，我们需要养成更加合理、更加有效的生活习惯。我们需要抓住一切机会去培养自己的社会技能。我们需要不畏任何艰险去迎接生活的风风雨雨。许许多多的事情围绕在我们的周围。在这一路上，我们会遇到各种各样的磕磕绊绊。但我们不要怕，我们需要的只是总结经验，继续前行。当我们下一次碰到这样的情况，我们就不再是失败者，而是一个成功者。

综上所述，我更需要努力，更需要奋斗，更需要加油。正如茅盾所说的那样：“必须在奋斗中求生存，求发展”。所以，在此，我开始执笔写下这份沉甸甸的职业生涯规划书，让我成为一个有目标的人，从而让这大学的四年成为一个有方向的四年，一个会奋斗的四年，一个能画上圆满句号的四年。

你会成功的！

目 录

第一部分 自我认知 4

1.1 初步认知 4

1.2 利用不同的评价体系深度认知自我 6

1.3 成长经历与社会实践 11

第二部分 职业认知 12

2.1 大学生就业情况分析 12

2.2 材料专业的就业情况 13

2.2.1 专业介绍 13

2.2.2 就业行情 14

2.2.3 社会背景 17

第三部分 职业决策 17

3.1 职业目标的选择与发展路径 17

3.1.1 首选目标 17

3.1.2 备选目标 19

3.2 从个人与环境的角度分析职业目标 19

3.3 从机遇与挑战的角度分析职业目标 19

第四部分 计划与路径 20

4.1 近期计划 20

4.2 中期计划 21

4.3 长期计划 23

第五部分 自我监督 23

5.1 评估方案 23

5.2 风险与调整方案 24

结 尾 26

致 谢 27

**第一部分 自我认知**

**1.1 初步认知**

**基本情况**

**教育情况**

|  |  |
| --- | --- |
| 1999年9月至2005年7月 | 江苏省东台市启平小学 |
| 2005年9月至2008年7月 | 江苏省东台市实验初中 |
| 2008年9月至2011年7月 | 江苏省东台中学 |
| 2011年9月至今 | 北京化工大学 |

**个人能力**

|  |  |
| --- | --- |
| 外语能力 | 通过大学英语四六级考试 |
| 计算机能力 | 较为熟练的掌握Office，WPS等办公软件 |
| 其它能力 | 有一定的沟通与交流能力、写作与阅读能力等 |

**获奖情况**

|  |  |
| --- | --- |
| 2011-2012学年 | 荣获国家励志奖学金 |
| 2011-2012学年 | 荣获一等人民奖学金 |
| 2011-2012学年 | 被评为校级三好学生 |
| 2012-2013学年 | 荣获国家励志奖学金 |
| 2012-2013学年 | 被评为院级三好学生 |
| 2012-2013学年 | 荣获第三届学业规划大赛校级三等奖 |

**活动情况**

|  |  |
| --- | --- |
| 2011-2012学年 | 参加“萌芽杯”科技竞赛 |
| 2011-2012学年 | 参加全校交谊舞大赛，并晋级复赛 |
| 2011-2012学年 | 参加院内部辩论赛 |

**组织情况**

|  |  |
| --- | --- |
| 北区新闻中心 | 参加主任竞聘，并竞选进8位主任助理；曾参与排版《北区瞭望》“北化养成教育”；曾负责新闻中心对外交流活动小结与照片的整理与发布 |
| 校学生会 | 协助其他干事共同完成“地球一小时”与“十佳教师”活动 |
| 班级组织情况 | 担任班级学习委员 |

**业余爱好**

|  |  |
| --- | --- |
| 旅游 | 出去旅游的次数虽然不多，但是喜欢旅游，曾经和同学于2010年一起去上海参观世博会 |
| 上网 | 比较喜欢在网上听音乐、看电影或者浏览网页 |

**1.2 利用不同的评价体系深度认知自我**

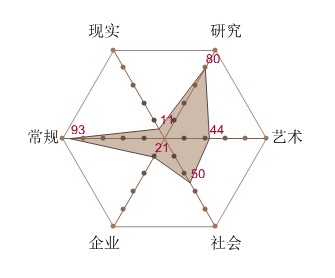
A 根据北京化工大学学生就业信息网职业测评板块（http://buct.ncss.org.cn/jixun/）个人测试的内容，形成以下图表和分析内容：

**表1.2（1） 关于兴趣类型的分布表格**

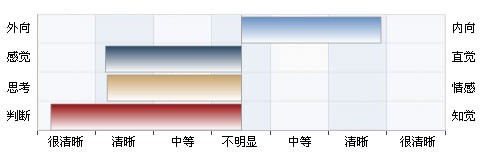
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 兴趣类型 | 特点 | 最热衷的事 | 最讨厌的事 |
| 现实型 | 手脚灵活，擅操作，爱运动 | 摆弄机器或工具 | 大型社交活动 |
| 研究型 | 理性、精确，求知欲、思维力强 | 复杂的推理论证 | 游说别人 |
| 艺术型 | 理想化，崇尚美、个性、创新、激情 | 创造有美感的新事物 | 单调重复，按部就班 |
| 社会型 | 爱结交，重人脉，乐于助人 | 其乐融融地和别人打成一片 | 独自操作机器或工具 |
| 企业型 | 喜欢竞争，追求掌控感 | 在辩论中胜利，或组织、指导 | 复杂深奥的纯理论研究 |
| 常规型 | 有条理，循规蹈矩，脚踏实地 | 组织或整理繁冗的信息和资料 | 快速应对出其不意的变更 |

注： 代表比较擅长的兴趣类型；

**图1.2（1） 关于兴趣类型分布的六边形示意图**



**图1.2（2） 性格特征分布图**

****

**根据以上图表及系统的分析，我整理出以下几点内容：**

**我的优点是：**

1. 对数据资料和观念思想感兴趣，比如喜欢一些研究性的学习、调查或课题，并且十分愿意亲自参与整个过程的推进，又比如喜欢将各种繁多复杂的资料、数据、文件处理得井井有条，并乐意从其中探究某些事物的规律、原理和本质。
2. 态度严谨、做事认真负责、细致而深入，绝不停留在事物的表层。一般来讲，事前我会有自己的计划，也喜欢按部就班地工作，喜欢将事情清晰而条理的安排好，从而能获得高效率。
3. 做事理智，对事情特别关注它的合理性，不会感情用事，表现淡定、客观、理性，甚至在遇到危机时都能够表现平静。
4. 喜欢根据各种信息去综合考虑实际的解决方法，喜欢运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点，推崇系统化的流程。
5. 崇尚“责任至上”。
6. 做事低调，默默无闻，并且对待事情具有一定的恒心与毅力。
7. 追求精确，善于在严格的规章制度下做事，也忠诚的维护和支持各种规范，喜欢集中注意力独立去攻克每一个任务。

**我的劣势是：**

1. 不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面不太感兴趣。
2. 认为新观点和新想法未经考验，风险很大而不太愿意接受和尝试。
3. 看问题常持怀疑态度，不合逻辑的事一切免谈，显得不够灵活，甚至有些僵硬、呆板。生活中，为人挑剔，不能理解与我风格不同的人。
4. 沉浸于具体的细节和日常的操作中，有时会由于坚守近期目标而忽略长远需要，难以看到全局及长远影响。
5. 对事情的期望和对自己的要求过高，常常不太自信，对自己的能力和贡献都估计过低。
6. 朋友不多，甚至有时候在做事时喜欢独自负责，不太擅长合作。
7. 处理事情时，总是希望第一次就能做到完美，总是追求在短时间内，完成更多的任务，这当然是好的，但有时是不太可能的。

**我需要改进的地方是：**

1. 要有开放的态度，敢于尝试探索新的可能性，避免墨守陈规。
2. 增强做事的灵活性，学会变通的看待和接受新事物。

B SWOT个人分析（SWOT是一种战略分析方法，通过对自己的优势、劣势、机遇与威胁等加以综合评价与分析，从而得出结论）：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内 部**  **外 部** | **优势S**   1. 态度认真，细心严谨 2. 踏实稳重，做事理性 3. 统筹安排，喜欢规划 | **劣势W**   1. 不太自信，比较传统 2. 过于追求完美与细节 3. 不擅合作，比较内向 |
| **机会O**   1. 担任学习委员，领导班级学风建设 2. 身处全国211重点建设高校 3. 就读本校发展最好、历史最久的专业 4. 国家“十二五规划”注重材料领域 | **SO策略**   1. 利用学校与专业的天然优势，好好学习，使自己的专业知识得以提高 2. 利用国家发展优势，从学习与能力等各方面综合提升自己，以收获一个好的工作 3. 抓住学习委员的工作，自己刻苦学习，同时也带动班级学习 | **WO策略**   1. 借助于学习委员的职位，多与同学交流，学会说话，学会合作 2. 借助于学校与专业的优势，扩充自己的知识面，培养自己的能力，从而变得更加自信 3. 身处211高校，应当多参加活动，学会开放，摆脱内向的性格 |
| **威胁T**   1. 社会竞争压力大，人才拥挤，高学历者增多 2. 目前就业困难，就业形势比较严峻 3. 有关材料学专业的大学生占有比较大的比重 | **ST策略**   1. 以自己认真的态度和严谨的作风，迎接社会的挑战，在就业浪潮中取得胜利 2. 规划好自己的学习任务，学习材料领域的知识，使自己成为一名合格的材料工作者 | **WT策略**   1. 在竞争中，渐渐使自己变得稍有主见和强势，从而摆脱以往的传统与内向 2. 在竞争中，取长补短，内化为自己的东西，从而让自己变得更加自信 |

C 从别人的视角对自己进行深度评估：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **同学的评论：** | | | | |
| 姓名或身份 | | 对于我的优点 | 对于我的缺点 | 对于我的建议 |
| 高材1105班团支书 | | 认真负责 | 腼腆 | 锻炼身体 |
| 新闻中心副主任 | | 认真踏实 | 性格内向 | 变得开朗一些 |
| 院会外联部部长 | | 认真 | 不够大气 | 全面发展 |
| 校学生会主席 | | 思维缜密 | 性格内向 | 大胆交流 |
| 创业协会会长 | | 认真，儒雅，善良 | 不果断，不干练 | 多交朋友 |
| 自动化实验班班长 | | 冷静，思想有高度 | 缺乏冒险精神 | 创新，学会挑战 |
| 大学同学 | | 勤快，爱学习，文静 | 话不多 | 多说话 |
| 辩论赛辩友 | | 细心，有想法 | 有点内向 | 增进交流 |
| 工作同事 | | 细心，认真，彬彬有礼 | 不够大胆与活跃 | 表现活跃 |
| 大一学弟 | | 认真，学习好 | 不够活泼 | 开放一点 |
| 新闻中心组织部部长 | | 善良，坦诚，积极，真诚 | 不够热情 | 热情一点 |
| 老乡 | | 学习优秀，会安排 | 不太爱说话 | 多说话 |
| 初中同学 | | 安静 | 不擅长交友 | 享受生活 |
| 高中同学 | | 认真，稳重 | 优柔寡断 | 变得霸气一点 |
| 大三学姐 | | 温和，有上进心 | 不够大气，不会表达 | 多参加活动 |
| 舍友 | | 冷静，聪明，友善 | 体质不好 | 更加努力 |
| **老师的评论：** | | | | |
| 姓名或身份 | 对于我的优点 | | 对于我的缺点 | 对于我的建议 |
| 高材辅导员 | 甘于奉献，乐于助人，积极融入班集体 | | 在有些时候稍显腼腆 | 进一步锻炼自己 |
| 制药1102班班主任 | 聪明，稳重，踏实 | | 有点敏感，内敛 | 相信自己 |
| 中学语文老师 | 友善，刻苦 | | 内敛 | 变得阳光一些 |
| **亲人的评论：** | | | | |
| 姓名或身份 | 对于我的优点 | | 对于我的缺点 | 对于我的建议 |
| 表姐 | 认真学习 | | 不爱说话 | 多说话 |
| 父亲 | 学习刻苦 | | 不会交际 | 多交际 |
| 母亲 | 做事认真 | | 过于老实 | 不要太老实 |

注：以上评论均来源真实，交流媒介包括QQ，移动飞信和手机短信。由于来源涵盖广泛，所以在此基础上得出的结论更为真实而全面。

**综合以上所有内容，并融合我对自己的了解，总结以下几点内容：**

1. ***喜欢安静的环境。***

我比较讨厌热闹的环境，比较喜欢在安静的环境下学习与工作。我感觉安静的环境特别能够让浮躁的心静下来，从而聚精会神的去做手头上的事情。在这个比较浮躁的现代社会里，我们确实需要去寻找一方安静的沃土，追逐自己内心的梦想。

1. ***一丝不苟，细心谨慎*，*踏实稳重。***

在我的生活中，我不喜欢浮躁，我喜欢有条不紊的生活状态。对待每一件事情，我总会全神贯注，一丝不苟，除非自己不做，要做就认真的做。从小到大，几乎所有老师都曾经说过我是一个踏实的孩子，做任何事情，我都会十分注重细节，因为细节也是决定成败的重要关键。

1. ***统筹安排，合理规划。***

我比较喜欢有规划的生活、学习与工作。手机里的备忘录以及随手的一些草稿纸，都可以说是我的规划书。比如说，在什么时间段做什么，达到什么样的要求，做错了该怎么办，我都有详略分明的安排。特别明显的一些实例，就比如，我目前在准备英语六级，每天背多少单词，听多少分钟的听力材料，背完单词该做什么，什么时候开始做题，我都有比较明确的安排。

1. ***兼具理性与感性的性格特点，但比较偏重于理性。***

我自认为自己是一个兼具理性与感性的人。就感性而言，在一些感动的场合，作为一个男孩子的我，有时候也会潸然泪下；就理性而言，我比较喜欢理性的生活态度，做任何事情讲究一种精确与完美，喜欢把对的地方与错的地方分开讨论，这一点可能是吸取了哲学里一分为二的方法论。但是，在这种情况下，我也就成为了一个不太容易下结论的人，没有什么主见的人，做什么事情很难说出“你是对的”“你是错的”这样的话。

1. ***性格内向，喜欢独处，喜欢一个人做自己喜欢的事情，有时候不太合群。***

我是一个性格比较内向的孩子，从小到大，不太喜欢说话，特别是小时候，和别人说话总会脸红和语无伦次。不过到了大学，这种现象好多了，我开始参加各种活动，比如辩论赛，话说的多了，但是我内向的性格基调仍然没有改变。我比较喜欢独处，喜欢一个人在一个安静的环境做自己喜欢的事情，我感觉独处也是一种必要的能力。有时候，我感觉自己不是一个十分合群的人，别人一拥而上去做的事情，我却不太喜欢去做。

1. ***喜欢有反省的人生。***

每天晚上，我总会躺在床上，想想今天做了什么，得到了什么，失去了什么，下次我应该注意什么。古人曾经说过：“吾日三省吾身”。我感觉有反省的人生才是一个完美的人生。

**1.3 成长经历与社会实践**

**第一，有关成长经历的概述**

我出生于江苏省一个普通的县级市，一家三口人，家里并不是特别的富裕。我的父亲原先在当地的一家电动机制造厂工作，但是很快工厂就破产了。不幸的是，父亲又接连几次骨折，被查出骨质疏松。我的母亲在当地的一家纺机制造厂工作，但是工厂效益不好，母亲便经常在外做一些零散的小工作。从小到大，我在这样一个家庭环境下，渐渐形成了一种不太爱说话、没有平常男孩子的那种调皮劲、特别老实、特别内向的性格特点。特别是我小的时候，我特别喜欢哭，一遇到什么不顺心的事情，我就开始哭。当然了，现在我不会哭，但是那种自卑的心理状态总还是有的，一遇到什么大风大浪，我就开始想自己哪里不好。

记得在二年级的时候，我被查出阑尾炎，并且已经开始全身性化脓，医生说只剩下72小时的有效时间。当时我们家连夜就去了南通的一家医院诊治。记得那时候，由于在医院呆的时间多了，我逐渐萌生了做医生的想法，立志考取一个著名的医科大学。当时亲戚们还说我这个性格适合当医生，我也就逐渐坚定了这样一个想法。但是，由于高考成绩不能够让我上到一个满意的医科大学，我还是最终放弃了这样一个最初的梦想。

**第二，有关社会实践的概述**

我并没有太多的社会经历。从小到大，我几乎是以乖男孩的形象出现在大家的面前，一心好好学习，不太去接触这个社会。不过，到了大学，我发现这样一种情况是严重不正确的，我开始寻求社会实践的机会，最简单的莫过于跟着同学们一起去参加一些志愿活动。值得一提的是，今年的国庆节，我去了苏宁电器兼职，我被安排的工作是派发礼品。工作虽然轻松而简单，但是我从中真正开始感觉到了什么是工作，什么是单位，什么是员工，什么是顾客。这是我第一次的兼职，我感觉我收获还是挺多的。

第二部分 职业认知

**2.1大学生就业情况分析**

**大学生就业现状的主要特点：**

1. 毕业生数量迅猛增加
2. 毕业生择业观念存在偏差，就业期望与社会需求相差较大
3. 高校毕业生就业指导工作与服务工作有待进一步加强
4. 部分高校在专业设置和人才培养模式等方面不能适应经济和人才市场的发展
5. 高校毕业生流向不够合理，主要集中在北京、上海、广州等大中城市
6. 毕业生质量有待进一步加强

**大学生就业存在的主要问题：[注：本段文字由相关新闻概括汇总而来]**

1. **关于大学生就业前的准备**：
2. 角色转换不够及时，许多大学生难以从学生形象转换到职业人的形象，不能摆正自己的位置，冷静的进入到职业状态；
3. 对自我了解不足够，很难认清自己的能力与优点，从而不能够正确的选择出适应自己的单位与工作。
4. **关于择业过程中的心理状态**：
5. 毕业生需要学会竞争，在竞争中为自己获得一席之地。强化竞争意识是在择业过程中一个重要的基准点；
6. 现在许多毕业生由于从小在亲人的关怀下逐渐长大，不能够合理的面对与解决挫折，对自己不能充满信心，从而屡屡受挫。
7. **关于大学生的个人能力**：
8. 缺乏科学性与主动性，在面对机遇与挑战时，毕业生不知道该如何适从；
9. 毕业生缺少一定判断能力，无法在众多的企业当中选择出适合自己能力与未来发展的单位；
10. “知识不够用”是另外一个主要的问题。
11. **关于学生在就业前对公司的了解**：
12. 许多大学生对所应聘单位的用人制度、企业文化、发展前景等不够了解，想法模糊，目标盲目；
13. 是否理解企业，是目前一个最主要的障碍。
14. **关于大学生就业后流失率较高 ：**
15. 大学生的忠诚度、稳定度和职业化程度不高，使得部分企业开始拒绝应届大学毕业生；
16. “先就业后择业”的观点；

**2.2材料专业的就业情况**

**2.2.1 专业介绍**

**第一，对于高分子专业的简单介绍：**

1. **定义：**　高分子材料与工程是研究天然及生物有机高分子材料的设计、合成、制备以及组成、结构、性能和加工应用的充满活力的材料类学科，其工业和研究体系已经成为国民经济发展的支柱产业。
2. **课程：**　[无机化学](http://baike.baidu.com/view/3915.htm)、有机化学、[物理化学](http://baike.baidu.com/view/32294.htm)、高分子化学、高分子物理、[聚合物流变学](http://baike.baidu.com/view/940292.htm)、聚合物成型工艺、聚合物加工原理、高分子材料研究方法。
3. **北京化工大学高分子材料与工程专业：** 全国高校中创建最早的高分子材料专业和最早的两个全国高分子材料重点学科之一，是教育部认定的国家级特色专业，在全国同类学科和专业中处于领先地位。

**第二，对于高分子专业的全国排名：**

**表2.2.1（1） 关于高分子专业全国排名的表格**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | [清华大学](http://baike.baidu.com/view/1563.htm)（A+） | **11** | 华南理工大学（A） |
| **2** | [浙江大学](http://baike.baidu.com/view/2548.htm)（A+） | **12** | 北京理工大学（A） |
| **3** | 四川大学（A+） | **13** | 青岛科技大学（A） |
| **4** | [哈尔滨工业大学](http://baike.baidu.com/view/13897.htm)（A+） | **14** | 沈阳化工大学（A） |
| **5** | [中国科学技术大学](http://baike.baidu.com/view/4522.htm)（A+） | **15** | 郑州大学（A） |
| **6** | 北京航空航天大学（A+） | **16** | 河北工业大学（A） |
| **7** | [北京化工大学](http://baike.baidu.com/view/4492.htm)（A+） | **17** | 大连理工大学（A） |
| **8** | 西北工业大学（A+） | **18** | [山东大学](http://baike.baidu.com/view/2227.htm)（A） |
| **9** | [复旦大学](http://baike.baidu.com/view/1565.htm)（A） | **19** | [吉林大学](http://baike.baidu.com/view/2227.htm)（A） |
| **10** | 华东理工大学（A） | **20** | 江苏大学（A） |

（注：此表格来源于百度文库，如有不准确，请老师斧正。）

**第三， 我校就业情况的分析：**

2011届毕业生总就业率为99 %，就业地区主要分布在多在京津塘及各省会和沿海发达城市，就业分布最多五省市：广东、山东、上海、天津、北京。就业方向：国有企业比例为56.15%，三资企业为26.31%，机关事业单位为13.01%，预征入伍为0.6%。其中就业中石油、中石化等石油和化工行业的人数较多，比例为36.56%。具体企业有中国石油四川石化有限责任公司、中国石油乌鲁木齐石化公司、中国石油天然气股份有限公司、神华宁夏煤业集团有限责任公司、比亚迪股份有限公司、中国石油化工股份有限公司、哈药集团制药总厂、中国银行股份有限公司辽宁分行、以及世界500强外资企业宝洁公司、联合利华、强生等。

**2.2.2 就业行情**

高分子专业在就业方面，有着比较广阔的前景。不论国内与国外，都有很多对口的工作单位。详情如下：

**外资企业：**

**Exxon.Mobil埃克森美孚； Shell壳牌中国； BP中国； Chevron Philips雪佛龙.菲利浦斯； Tatol道达尔 ；Sabic沙伯； Sabic Innovative Plastics沙伯创新塑料； LG CHEMLG化学 ；Basf  
巴斯夫亚洲； SK中国； Dow陶氏化学； 新日本石油 ；Bayer拜尔； Dupont杜邦工程塑料； Idemitsu出光兴产 ；Mitsubishi三菱工程塑料； Hanwha韩华； AGC旭硝子； Sumitomo Chem住友化学  ； Solutia首诺 ；Eastman伊士曼； LNP RTP安特普 ；Honeywell霍尼韦尔； Polyone普立万； Dualloy杜朗； MBA聚合物公司； Vinmar维马 ；NatureWorks LLC PTS LLC DSMEP帝斯曼工程塑料； Rhodia罗地亚工程塑料； Lanxess郎盛； Borouge博禄 ；Basell巴塞尔 ； Dugessa德固萨 ；A. Schulman Inc舒曼； Radici Plastics兰蒂奇； Entec Polymers Solvay苏威； Solvay A.P. 苏威苏莱克斯； EMS艾曼斯； Ticona泰科纳； Victrex Lucite璐彩特； Polykemi柏力开米；Zeon Chemicals 古比雪夫氮； Arkema阿科玛； Altuglas TechnoCompound GmbH Sirmax Enviroplas Inc SK株式会社； 三星道达尔 Samsung－Starex ；KPIC大韩油化； KKPC锦湖石化； KEP韩国工塑； Samyang三养集团； Honam湖南石油化学； Kopla科普拉； SH新湖石化； 韩国大林； 韩国现代； Hyosung韩国晓星； 韩国裕元  ； Asahikasei旭化成； Teijin帝人化成； Polyplastics宝理； Toray东丽； Mitsui Chem三井化学； UBE宇部兴产； DIC大日本油墨； Kotec高达； JSR Corporation Denka电气化学 ；Chisso Tosoh Corporation东曹； Japan Polyolefins(JPO) Kuraray可乐丽； 上海三井复合塑料； 住友化学； 住友电木； 住友Durez    ； Unitika尤尼吉可 ；Toyobo东洋纺绩； OGC大阪气体化学 UMG ABS  ； Daikin America, INC. Daikin大金（中文）； Wintech Polymer Ltd Mitsubishi Rayon三菱丽阳 ；Mitsubishi Rayon America Inc.三菱丽阳美国公司； Polyram以色列普利朗； Titan大腾石化（马）； Qapco卡塔尔石化 ；IPCC伊朗石化； 印度信诚； Braskem巴西化学公司； 巴西SP Axion Polymers IRPC；泰国石化**

**国内企业：  
中石化；扬子石化；扬子石化－巴斯夫；吉林化工 ；茂名石化 ；云天化；大庆石化 ；上海石化 ；高桥石化；兰州石化 ；齐鲁石化； 燕山石化 ；大连石化；辽阳石化；延炼石化 ；四川金路 ；平顶山石化； 仪征化纤 ；潍坊亚星； 日照三星化工；四川得阳 ；成都乐天 ；上海3F；广成PI ；鼎龙化工 ；宁波LG甬兴； 新湖（常州）石化 ；南通丽阳； 镇江奇美 ；上海赛科 ；镇江国亨 ；吉大特塑； 广东新会美达；金发科技 ；广州洋达 ；广州柏力来； 广州科苑新型材料；广州合诚；广州鹏云；沃特集团； 西甫新材料； 深圳和润； 深圳佳明； 恒丰工程塑胶抽粒；深圳信普； 深圳优化 ；中塑新材料；深圳三优；塑之道高分子材料 ；利鑫工程塑料； 银禧集团 ；宏旭达 ；诚翔塑胶原料；中山市新力工程塑料；中山奇德；中山市纳普工程塑料；中山宝俊；威林工程塑料； 聚赛龙工程塑料；聚隆工程塑料 ；南京立汉；南京利华；南京鸿瑞工程塑料；南京金彬汽车工程塑料；南通星辰(南通中蓝)；江苏三房巷；苏州苏晨；苏州科创；苏州高聚塑化；南京九鼎；PLA ；江阴福田聚合物 ；江苏华洋尼龙；杰事杰 ；上海日之升；锦湖日丽； 久聚高分子材料； 上海聚杰；温州俊尔； 宁波正邦尼龙 ；宁波法莱新塑化；宁波福天工程塑料 ；慈溪市路加工程塑料 ；余姚中发； 台州腾豪； 余姚新东苑塑化； 温州汪洋高分子；道恩集团； 山东东辰工程塑料 ；海尔新材料；北京市化工研究院 ；意普万； 北京金马伟业塑料；海林市新发工程塑料； 鞍山市隆兴工程塑料； 淄博格晨塑料；GMP广州广钢MBA塑料；澳科国际五金塑料 ；秦皇岛华雨塑料 ；北京华盾雪花 ；浙江华泰； 合肥金菱里克；中山祥富； 上海丹海** ；**杭州超宏 ；新乐华宝； 佛山杜邦鸿基； 天塑科技包装材料 ；广东德冠；   
江苏中达新材料；浙江博泰塑胶；云南红塔塑胶** ；**扬州金丰新材料 ；湛江包装材料；   
浙江大东南集团 ；上海友浦；佛山生力塑料**；**佛山键宏； 华通联合（南通）； 绵阳龙华薄膜 ；佛山新长盛； 江苏琼花集团；中山新中升包装材料； 汇丽华南工程塑料； 余姚绿环 ；秦皇岛嘉华； 上海紫藤包装材料**；**佛山佛塑股份；杭州新光塑料 ；深圳超然； 深圳聚亿胶袋； 万大塑胶 ；深圳予富源； 浙江南塑集团 ；汕头安德利环保科技； 深圳扬凯氟塑料制品 ；长青塑胶 ；西安宏祥工程塑料；恩欣格国际有限公司； 瑞士工程塑胶(亚太)** ；**深圳深蓉塑料制品；中航模塑；保利源精密模具；高仕达塑胶制品； 南天科塑胶模具制品 ；深圳山德； 奇海辉塑胶电子 ；深圳旷野实业； 南和建毅； 毕格实业 ；深圳市粤泰信科技实业 ；伟利昌塑胶电子；深圳航天远东； 雨加田 ；力和通 ；深圳精洪远 ；深圳信濠精密组件； 国辉精密制模 ；东莞东兴塑料制品； 南方尼龙制品有限公司 ；树研科技 ；温州市威格尔科技； 温州龙湾瑶溪氟塑制品厂；台州市中侨工程塑料 ；张家港亚楠工程塑料厂 ；三明市电子工程塑料； 蚌埠市朱氏工程塑料；凌云工业股份有限公司 ；丹阳市华东工程塑料 ；江苏塑光工程塑料；湖北双鸥集团 ；江西行新汽车工程塑料； Visteon伟世通； Flextronics伟创力；川路塑胶； 成都蜀光； 海维塑胶； 东泰集团；超维工程塑料有限公司 ；乐清华龙管道 ；杭州嘉新管业 ；佑利管业 ；江苏兴隆工程塑料管件；深圳永高塑业；宝狮塑胶； 南塑建材； 广东联塑科技；佛山日丰；广东顾地塑胶**

**港台企业：  
FPC；台湾塑胶； FCFC；台湾化学纤维 ；NPC；南亚塑胶；Chimei奇美塑胶； CCP长春 ；  
Shinkong新光； Nytex耐特 ；Ginar晋伦； 大东树脂； 国乔石化； APC亚洲聚合物 CGPC；华夏海湾塑胶 ；Taita台达化学； USI台聚；香港石油化学有限公司；Ngai Hing Hong毅兴行 ；亚太工程塑胶科技 ；VSC万顺昌； 建德科技 ；承宇（联昌行）； 高美伟记**

**2.2.3 社会背景**

**根据相关新闻，总结出高分子专业以下的几点社会趋势：**

1. 高分子材料广泛应用于各个领域，成为我国科研的一个重点组成部分。
2. 高分子材料发展迅速，所以这个专业的人数稍微偏多，竞争激烈，就业前景很不错。
3. 高分子材料向着尖端领域发展，特殊性能高分子功能材料不断出现，前景广阔，高分子人才备受欢迎。
4. 择业面很宽，适应能力强，高分子材料人才可以在绝大多数工业领域取得发展。
5. “十一五”期间，国家产业政策向以新材料产业为代表的高新技术领域倾斜，高分子材料与工程专业作为新材料的一个分支，社会对此专业人才的需求不断扩大，高分子材料与工程专业就业前景是众多专业发展前景好的专业之一。

**第三部分 职业决策**

**3.1 职业目标的选择与发展路径**

**3.1.1 首选目标**

**结合前面的一系列分析，现做以下的综合：**

|  |  |
| --- | --- |
| **基本发展轨迹** | **简单分析与决策** |
| 直接读完四年本科毕业，然后工作 | 从我性格来看，比较适合呆在学校；从学校情况来看，高分子专业是一个特别好的专业；从国家发展来看，对材料学的尖端人才需求会增多。所以，四年本科毕业直接工作对我来说不是一个特别好的决定。 |
| 读完四年本科后准备出国，然后工作 | 出国是一个比较好的决定。但由于目前是一个工科生，接触英语的机会不多。所以在本科结束后直接出国，个人感觉还是有一定的问题，特别是口语方面极度缺少锻炼。 |
| 读完本科后准备读研，然后工作 | 通过考研，学习更深层次的知识，掌握更深层次的本领，从而满足当前国家与社会的发展要求。再加上我认真的学习态度，因而读研算是一个比较好的决定。 |
| 国内读硕士，国外读博士，最后工作 | 这是一个比较完美的想法。在硕士阶段，学好专业与英语，为国外读博打下坚实基础。 |

**分析几种常见的职业选择，现做一下的综合：**

|  |  |
| --- | --- |
| **相关职业** | **结果分析** |
| 科研机构 | 科研机构是一个比较好的发展平台，能够使我们自己的专业知识得到极大的施展，并且科研机构大都在北京等大中城市，使得未来的发展有更大的空间。 |
| 大学教师 | 留校做老师是我一个比较好的想法，因为我比较喜欢学校的氛围，喜欢这种讨论学术、研究学术的感觉。所以从整体上讲，这是一个比较有可能的职业目标。 |
| 公务员 | 公务员的工作比较清闲，没有较大的挑战性，并且近年来公务员数目剧增，甚至于几万人争取一个仅有的名额，压力较大，比较有困难。 |
| 进相关企业工作 | 进企业工作是我一个最终的选择，不论是国企还是外企，亦或是私企，都需要一个职业人的心态。想比较于做一名大学教师，我可能不太倾向于进企业工作。 |

**根据第一部分对自我的认知和第二部分对职业的认知，以教师为最主要的目标，现研究得出以下的职业发展轨迹：**

**整体上的职业规划路径：**

目前本科三年级，GPA是3.60，已通过全国大学生英语四六级考试；

通过夏令营等多种形式尝试外校保研；

如果保研不成功，则通过考试的方式读研；

国内读硕士，国外读博士，如果有联合培养项目，优先考虑；

进一步在国内亦或国外学校读一个短期的博士后；

试图留校当一名普通的教师；

争取工作数年后，能够有能力成为相关课程的主干教师；

做好科研工作，发表论文，申请项目，由普通讲师不断晋升；

* + 1. **备选目标**

**以整体的职业规划为背景做讨论：**

**备选方案一：**如果有直博的途径，怎么办？

在整体的计划中，原先打算的是在国内读硕士，在国外读博士；但是如果在保研或者考研中获得直博的名额，应努力争取。如果有出国的想法，可以在国外进一步读一个短期的博士后。

**备选方案二：**如果不能够在自己喜欢的学校当教师，怎么办？

如果不能够在自己喜欢的学校或喜欢的城市当老师，我会选择优先在相关的科研机构进一步工作。选择与自己专业领域相关的科研机构也是一个非常不错的选择。

**3.2 从个人与环境的角度分析职业目标**

高考我以352的总分（物理A,化学A）考取了北京化工大学，并且当时我把北京化工大学的高分子材料与工程专业作为了我的第一志愿。从我个人角度，在高中我学习的理科（物理和化学），而我本人是一个在理科方面还显得稍微文科的学生，所以在偏文一点点的化学方面稍微有一点的优势；此外，从我性格上来讲，我是一个比较能够坐得住、比较稳重的人，所以在学习化学上还是有一定的先天优势的。从搞科研上来说，需要我这样一种有耐心、踏实稳重性格特点的人，而教师也正需要这样一种性格。从环境上来讲，北京化工大学的高分子材料与工程专业是全国最早开设的专业之一，具有许多学校无法比拟的优点，所以置身于这样一个大环境，我们还是很有前途发展的。在国家“十二五”规划里，我国开始加大对新材料的研究与投入力度，而新型高分子材料正是新材料里的一个很大方面，所以对于我们来说，这样一个环境是十分有利的。

**3.3从机会与挑战的角度分析职业目标**

有机遇就有挑战。

从国家大背景来讲，我们国家从“十一五”规划以来，就一直加强对新材料的研发，而高分子新型材料正是一个很大的内容。我们本科生务必抓住这样一个发展的好机会，学好专业课，精通英语，为毕业后找到一份满意的工作而努力。但同时，随着高分子人才的增多，高分子专业的热门，相应的，我们的竞争压力也就越来越大。我们务必要在这样一个大的机遇背景下，迎面挑战，好好学习专业文化，培养科研能力，为以后的工作打下牢固的基础。

教师永远是一个社会必不可少的职业，并且教师也是一个低失业率的工作。所以，在国家重视教育的大环境下，我们有着很多的机会与极大的发展空间。总之，这是一个比较有发展前途的职业。

第四部分 计划与路径

4.1 近期计划

**近期安排**：（以大三下学期的学习任务和研究生考试复习为重点）

1. 大三下学期的学习任务：
2. 这一学期仍然有《聚合物加工工程》、《聚合物制备工程》、《化工原理》等几门高学分的专业必修课，所以通过钻研这样几门课程以拿到一个比较高的分数是我对自己的期望，一方面可以使自己的专业能力得到一定程度的提高，另外一个方面有利于提高自己的GPA，为以后的保研做准备，力争冲刺进年级前30名。
3. 这一学期仍然需要有实验课，更为重要的是，我与另外两个人报名参加了大学生科技创新计划。希望能够通过这样一个科研过程，进一步提高自己的科研能力。
4. 这学期开始应当留出充分的时间准备研究生考试的复习，可提前复习的学科是英语。

注明：考研英语复习我所采用的单词教材是红宝书，并且以1987-2003年的真题作为配套的练习。

第二，关于进一步读研的相关安排：

力争获得外校的直博名额，从而避免本校极少的外推名额；

6月份参加各大学校的保研夏令营，多参加多尝试，争取最大的机会通过保研；

利用大三下学期，争取提高GPA，为获得学校的保研资格做准备；

如果夏令营未成功，应立即转变姿态，一心一意投入考研复习的状态。

附： **表4.1（1） 关于大三下学期的每周计划表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期  时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
| 7：00 | 每天早晨7点准时起床，洗漱、吃早饭 | | | | | 大学生科技创新的实验 | 上午可以适当的休息 |
| 8:00—9:35 | 复习 | 复习 | 化工  原理 | 复习 | 复习 |
| 9:50—  12:20 | 复习 | 聚合物加工 | 聚合物  改性 | 技术  经济学 | 复习 |
| 12:20——1:00 | 午饭与休息，可以根据每天的具体情况作适当的时间调整。 | | | | |
| 1:00——2：35 | 复习 | 复习 | 聚合物表征 | 复习 | 实验 | 出去玩或者做其他的事情 |
| 2:50—5:25 | 复习 | 复习 | 复习 | 精细  化工 | 实验 |
| 6:00—10:30 | 复习 | 复习 | 复习 | 复习 | 实验  报告 | 复习 |
| 11:00 | 晚上11点准时休息（除特殊情况） | | | | | | |

注明：

1. 一些科目结课后，均改为自习。
2. 每周尽量能背4个单元的单词，每周做一套英语真题，并对不熟悉的单词、短语与句型作出整理，以便于记忆与复习。
   1. 中期计划

**表4.2（1） 关于中期计划的表格**

|  |  |
| --- | --- |
| 大三下学期 | 英语方面：英语学科不断积累词汇量，一方面为了研究生考试，另一方面为了这学期报名的英语六级。争取做到每天都有机会背单词，并且需要不断的回顾，以加强记忆。 |
| 专业必修课方面：通过这几门专业必修课提高GPA。 |
| 其他方面：了解各大高校与研究所的保研夏令营的政策和考核方法，并为此做相关的准备与复习，使自己成功的几率变大。 |
| 大四学年 | 考研方面：如果大三下学期的夏令营没有取得相应的成功，则立即转变状态，从暑假开始投入到考研复习的状态。从数学、英语、专业课三个方向开始复习。 |
| 硕士与博士的研究生阶段 | 争取直博，或者硕士中途转博的方法。在读期间，跟随导师多做项目，多发论文，为顺利毕业作出相应的准备。 |
| 工作 | 关于择业，按照以下的优先顺序来进行，大学教师〉研究所科研工作〉相关的企业工作〉公务员 |

中期计划主要以**研究生考试**为目标：

1. 先尝试夏令营直博面试，如果成功，一切将会顺利很多；如果不成功，则投入考研状态。
2. 完成大学生科技创新大赛的论文和答辩，争取能够做出结果，写出满意的论文。
3. 由于我对自己的规划是担任一名大学教师，所以一心一意投入到学习当中是必须的。

4.3 长期计划

长期计划主要以**教师工作**为目标，由于该目标为长期计划，所以对此还并没有一个十分详细的计划与安排，但为此需要了解一下内容：

1. 了解从讲师到副教授，进一步晋升到教授的途径和要求；
2. 学习并精通相关的课程，努力成为相关专业主干学科的教学带头人；
3. 为了实现自己的目标，应当多涉及本领域的相关知识，多了解，多实验，脚踏实地，不要浮躁；
4. 如果在若干年后觉得教师行业并不适合自己的时候，应当努力跳出这个想法，寻求自己适合的工作。如果想去科研机构，则应当了解自己喜欢的方向和喜欢的科研单位。如果想去相关的企业，则应结合自己的性格特点选择适合自己的岗位继续发展。

第五部分 自我监督

5.1 评估方案

以**考试**形式为基准的评估模式：

有考试为衡量的学科，以最终的考试成绩为主要的评估方案，对此我对以下学科的成绩提出要求：

**英语六级考试**：本学期依旧报告了英语六级考试，望能借助考研英语复习的过程，实现英语六级550+的目标；

**GPA评估方案**：在近期计划里，对于GPA要求比原先的3.60有较大程度的提升，要求这一学期每一门课程的绩点都能够大于或者等于3.67，特别是相关的专业必修课，力争在4.0左右。

以**活动完成力度**为基准的评估模式：

对于一些能力培养性质的东西，采取参加活动性质的评估方案，如下阐述：比如说参与这项职业规划大赛，我在OFFICE排版能力上得到一定的提高，如果能够进入到决赛，必然对我的PPT制作能力和视频制作能力都会有一个较大幅度的锻炼与提升。所以，我需要抓住每一次活动的机会，锻炼我的各方面能力，也是对自己之前学习的一种定性的评估。

以**奖学金评选、荣誉所得**为基准的评估模式：

每一学期都会有奖学金和各种荣誉的评选，如果能够评选上，必然是对过去自己一学期学习与工作的肯定。虽然这种评估方案有一定的功利性，但是在某种程度上，还是能够反映一定的实际问题。

以**同学评价、家人评价、老师评价等无形的资料**为基准的评估模式：

在平常的学习中，必然会有家人、老师与同学对自己的学习提出批评与表扬。如果是批评，当然我们就需要反思与总结，并吸取经验；如果是表扬，那必然我们就需要继续保持这样的优点。所以说，这样一种无形的评价，也是对自己过去一段时间的一种评估模式。

5.2 风险与调整方案

首先，关于整体的职业规划相关的风险，这个比较简单。因为做到了就代表了成功了，没做到就代表失败了，但是我们可以收获其中的经验。对于调整方案，在3.1.1备选目标中有详细的说明。

其次，在细节上，

对于与**考试**相关的调整方案，采取以下模式：

英语六级考试可以再次报名，第一次没有达到要求，可以尝试第二次，直至在本科毕业以后达到自己预定的目标。

对于GPA，由于每一学期都会统计累计的GPA，所以每一学期都会对自己有一个调整。

对于**一些能力培养性质活动**的调整方案，采取以下模式：

由于这些东西无法定量的去评估，只能以最终结果来做一个粗略的判断。但是，我认为，我们在这些过程中，追求的是学到什么，而不是什么结果，因为我们还没有真正地踏上人生的战场。所以说，虽然它有一定的风险，但是我更需要在活动中增长经验，扩大见识，并为下一次同样的事情做准备。这便是一种定性的调整方案。

对于**一些无形的评价**的调整方案，采取以下模式：

在实际生活中，我们会得到各种各样的评价，有表扬，也有批评。所以，对于别人的评论，就像一面镜子一样，我们需要好好对自己做一个反省，从而对自己的未来做一个简单的调整。平时可以多和同学、朋友、老师和学长学姐聊聊天，学到一些东西，以便于边调整边前进。

**结 尾**

有方向的人生才是完美的人生。今天，我在这里写下了这份沉甸甸的职业规划书。接下来，我需要做的便是去认真的执行与监督。勇于迎面接受挑战，也勇于抓住所有机遇。为了以后的目标，我需要做的还有很多很多。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。卞某，未来有着更加广阔的舞台等着你去表演。俗话说，吃得苦中苦，方位人上人。现在的我，只需要刻苦的精神和强大的毅力，美好的未来才会向我招手。

大学是梦开始的地方，你准备好了吗？

**致谢：**

**在这样一份职业规划书里，难免会有疏漏与不正确的地方，如有不对，请评审加以指出。这样有利于我进一步的改善，为我以后的发展作好铺垫。**

**同时，也感谢在这份规划书里给我提供帮助的老师与同学。谢谢大家！**