**学院：材料科学与工程学院**

**专业：材料科学与工程**

**姓名：高某**

**目录**

[**序言** 5](#_Toc383443098)

[**1** **全面分析，认识自我** 6](#_Toc383443099)

[1.1 个人成长经历 6](#_Toc383443100)

[1.2 360度评估 7](#_Toc383443101)

[1.3 职业兴趣 8](#_Toc383443102)

[1.4 职业性格 9](#_Toc383443103)

[1.5 学习风格 10](#_Toc383443104)

[1.6 职业价值观 10](#_Toc383443105)

[1.7 自我认识小结 11](#_Toc383443106)

[**2** **环境分析，明确选择** 12](#_Toc383443107)

[2.1 家庭环境分析 12](#_Toc383443108)

[2.2 学校环境分析 12](#_Toc383443109)

[2.3 社会环境分析 13](#_Toc383443110)

[2.4 专业背景分析 13](#_Toc383443111)

[2.5 环境分析小结 14](#_Toc383443112)

[3 **职业认知，确定目标** 15](#_Toc383443113)

[3.1职业认知 15](#_Toc383443114)

[3.1.1 外部环境分析 15](#_Toc383443115)

[3.1.2 目标职业分析 16](#_Toc383443116)

[3.1.3 职业认知小结 18](#_Toc383443117)

[3.2 职业目标 18](#_Toc383443118)

[3.2.1 职业发展目标 18](#_Toc383443119)

[3.2.2职业发展策略 19](#_Toc383443120)

[3.2.3职业发展路径 19](#_Toc383443121)

[3.3目标分析 19](#_Toc383443122)

[**4 生涯设计，规划行动** 21](#_Toc383443123)

[4.1 职业目标SWOT分析 21](#_Toc383443124)

[4.2 在校期间规划 22](#_Toc383443125)

[4.2.1 回顾过去 22](#_Toc383443126)

[4.2.2 规划近期 24](#_Toc383443127)

[4.2.3 展望中期 25](#_Toc383443128)

[4.2.4 憧憬长期 26](#_Toc383443129)

[**5** **效果反馈，结果评估** 27](#_Toc383443130)

[5.1 效果反馈情况 27](#_Toc383443131)

[5.2 动态反馈和调整 27](#_Toc383443132)

[**6** **结束语** 28](#_Toc383443133)

**序言**

还记得刚来大学的时候，对“读大学是读什么”以及“自己的大学应该如何度过“等问题充满了疑惑，与此相反的是大学里很多空闲时间以及自由安排给自己的带来了喜悦。如果这两种情绪长期存在的话可能会使自己逐渐远离最初的方向，所以协调好这两种情绪至关重要。为了协调好这两个方面的情绪，就需要思考自己的未来，也只有真正去思考了自己的未来才能够使自己更好地融入大学生活。从另一个角度来说，经历了高中四年的寒窗苦读，才考上了北京化工大学这所国家重点高校，如果在大学仅仅是浑浑噩噩堵了四年岂不是很可惜，所以大学四年仍然需要继续努力。

在当今社会中，竞争变得越来越激烈，而大学四年对于我们毕业之后能否适应这种竞争至关重要，与其得过且过，浑浑噩噩地活下去，倒不如抓紧在校时间，不断充实自己的知识和阅历，不我自己的未来。人们常说，命运把握在自己手中，因此对自己做一个相关的规划有很重大的意义。于是，在大二的上学期，我为自己做了一份学业规划，经过一年的不断地认识和探索，我对自己更加了解，发现了自己在很多方面的不足，同时，也对自己以后的职业规划有了更多的思考和理解。因此，我在大二做的学业规划的基础上对未来的职业选择和发展进行了更加深入地思考，并从职业发展的视角来调整自己的学业规划，进而使得学业和职业之间有一个连贯的过渡。基于这样的考虑，我根据自己的实际情况完成了这份职业生涯规划书，希望通过细致地规划弥补缺陷、完善不足，不断使自己向奋斗目标靠近，最终创造属于自己的辉煌。

1. **全面分析，认识自我**

## 个人成长经历

三年前，我怀揣着梦想，进入北京化工大学，开始了我在这里的四年的大学生活。一路走来，无论是在尝试和坚持中收获，还是在在失败和放弃中成长，我都是在积攒着经验，探索着属于自己的未来。如今，细细回味，重新思考这走过的一路。

大一入学时，作为一名新生，怀揣希望，满腔热情，憧憬着充实而美好的大学时光，向往着一路神驰的绚烂年华。然而，生活并非理想化中的完美，更多的是对未来出路的迷茫和对当前境况的不满。于是，我开始寻求改变，开始尝试，开始思考四年后自己的出路，而当我开始转变心态的时候，猛然间发现未来的无限种可能。接着，我开始去听各种讲座，了解到了不同学科的知识结构和各行业人士的人生经历；尝试加入创业团队，思考着社会需要与自我价值实现的关系；积极参加科研竞赛，感受着科学研究的氛围。慢慢地，我开始明白，尝试和探索并不一定能让你在短期内找到自己的方向，真正重要的是明确当下应该做什么，然后努力地去做好，在这个过程中，你所向往和追求的东西便会慢慢浮现出来。因此，我逐渐地将生活的重心转向学习，从当下做起。

虽然有了大一学年的尝试和探索，未来却也并不明朗，于是，在大二的开始，对于未来的迷茫再次袭来。面对大学生最常见的三条出路——工作、出国、读研，我思考和踟蹰了很长时间，最后，通过对自我的分析，我决定继续读研。当我逐渐看清楚自己未来的时候，生活也渐渐地风平浪静。于是，在大二这一年中，时间基本上都用于了基础课程的学习和学科竞赛的准备，而在这个过程中，我也更加坚定了自己当初的选择。伴随着自己对未来的努力和思考，我开始考虑和读研相关的问题，比如，是否继续读本专业？本校还是外校？不过，这样的问题却很不容易找到解答。大二一年的思考让我看清了自己大学毕业后的出路，也让我开始对未来有更加具体的规划。

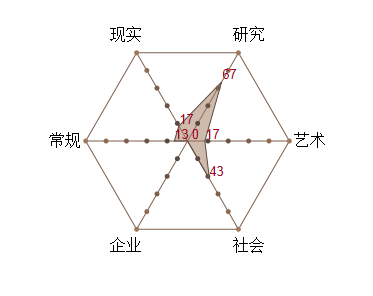
经过大学前两年的探索，我明确了自己的近两年的奋斗目标，但是对于三五年之后的打算也仍然很模糊。于是，我开始在网上查找各种资料，想知道自己研究生毕业后能做什么，很快，我发现大多数研究生选择了就业，就业的单位以国企和民企居多，岗位也大都是研发岗，也有部分的管理岗，同时，还有一些研究所提供研发类的岗位。此外，大概有百分之十左右的人选择了继续读博。那么，我的出路又在哪里呢？于是，我又继续开始了更进一步地探索。

## 360度评估

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **优点** | **缺点** |
| **自我评价** | 学习勤奋;对于我的理想我会去毫不懈怠的努力和追求；积极地去参加集体的活动；对新的事物充满好奇；自控力强 | 生活节奏有些快；交流和沟通能力需要加强；总是让自己变得很紧张，不太会让自己放松 |
| **家人评价** | 有良好的修养；有孝心，有爱心，经常关心长辈，尽己所能帮助别人；求知欲强，勇于探索，注重知识积累，在学业上孜孜不倦，不断超越自己；自控力强，能科学合理利用时间；在各方面不断完善自己；观察力强 | 社会历练少，以后需要加强社会历练；办事性子急，这一方面需要注意；遇事有时不能沉住气；在学习上不能很好地做到张弛有度 |
| **老师评价** | 有梦想、有追求、有自己的爱好，积极上进，乐于助人，合理规划自己的学习和生活 | 有时给自己的压力太大，会比较累，可以对自己再好一点 |
| **亲密朋友评价** | 热爱劳动，热爱学习，帮助他人，与人为善；学习勤奋，善于钻研，有超前意识，善于与老师沟通；性格开朗、活泼，自制力极强，很少受外界的干扰，能够与同学很好相处 | 吃饭速度快（对胃不好）；需要加强勇气；了解的常识需要多一些 |
| **其他社会关系评价** | 学习努力，自制力强；能主动学习 | 与人沟通的能力需要加强 |

## 职业兴趣

在我的职业兴趣分析报告中，我了解到了自己兴趣倾向的整体情况，其中，研究型占最多，为67%，社会型占43%，现实型和艺术型都占17%，常规型占13%，企业型基本没有。



通过职业兴趣分析得知，我的最强的两类兴趣是研究型和社会型，最弱的兴趣是企业类。

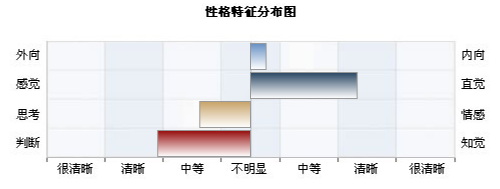
六大类型解释：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

总结：通过职业兴趣分析和自我对照，我了解到自己喜欢和观念打交道，喜欢记录和观察事物；行为和思考都偏重于研究和规划，你喜欢和别人讨论你的发现和研究成果；并且乐于和人打交道，乐于社会交往，乐于帮助他人。

## 职业性格

我的职业性格特征分布图如下：



综合四个维度上的倾向，总体来说，**我的类型**是：**专家型——追求能力与独立。**

总结：通过职业性格分析以及自我对照，我了解到自己考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响；有判断力，对自己要求严格有很强的自制力；以自己的方式做事具有独特的、创造性的观点。同时，我也了解到了自己的缺点：对他人没有耐心，总是想当然的把自己的观点强加给别人，制定不切实际的高标准；过分独立的个性和工作习惯，使得我总是“拒绝”别人的参与和帮助，难以发现自己计划中的缺陷。

## 学习风格

我的四种学习风格的表现如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 分值 | 等级 | 描述 |
| 行动型 | 4 | D | 低偏好 |
| 反省型 | 9.5 | A | 非常强烈的偏好 |
| 理论型 | 8.5 | A | 非常强烈的偏好 |
| 实际型 | 6.5 | B | 强烈偏好 |

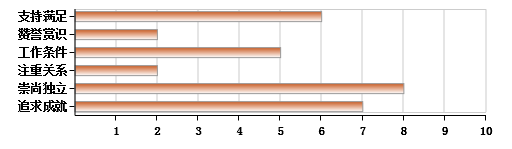
我在反省型上得分最高，属于**反省型**的学习者。

总结：通过了解反省类学习者的基本特征，我了解到自己在下列情况下学习效果最佳：

* 事前有时间准备，比如在行动前思考，在发表观点前综合别人的意见，有机会事先阅读介绍背景情况的简要资料等等。
* 要求或鼓励进行观察和思考。
* 能够进行艰苦的研究，调查、汇总信息、探索真相。
* 有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。
* 在没有压力及紧张期限的情况下思考，得出结论。

## 职业价值观

职业价值观指的是，你无论从事的是什么工作，都会努力在工作中追求的东西。下图显示我的职业价值观在六个方面的得分情况：



通过职业价值观分析，我了解到我最突出的职业价值观是**崇尚独立**、**追求成就**。其中，**崇尚独立**体现在我是一个期望在工作中能够独立工作、独立决策，而且能够表现出自己的创新，发挥自己的责任感、自主性的人。**追求成就**体现在我期望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。

## 自我认识小结

通过上面的不同方面的分析，我对自己有了更加深入的了解和更多的收获，现总结如下。

优点：

1. 热爱学习，学习努力、勤奋，注重知识积累，在学业上孜孜不倦，不断超越自己；
2. 对自己要求严格，自控力强，很少受外界的干扰；
3. 有梦想、有追求，积极上进；
4. 乐于助人，与人为善能够很好地与同学相处。

不足：

1. 有时给自己的压力太大，比较累；
2. 与人沟通交流的能力欠佳，需要加强；
3. 过分独立的个性，使得我总是“拒绝”别人的参与和帮助，难以发现自己计划中的缺陷。
4. **环境分析，明确选择**
5. **家庭环境分析**

我出生在一个县城，在一个比较舒适的环境中成长。家庭氛围是比较民主的，父母平时对我的约束并不多。他们都很尊重我做的合理的决定，并且会给我提供帮助。家庭给予了我很多的关心，同时也给我提供了一个非常好的学习环境，父母也都非常重视我的学习与在校园里的生活。他们会时常鼓励我，也会提醒我放松一些，不要有太大的压力。家人希望我可以轻松地学习，自由地发展，并希望我能继续去深造。

**2.2 学校环境分析**

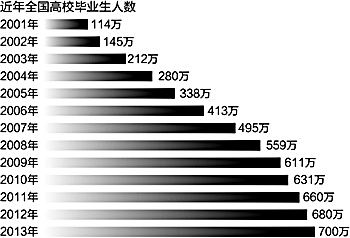
北京化工大学，是教育部直属全国重点大学，国家“211工程”和国家“985优势学科创新平台”重点建设高校。学校现为教育部直属的全国重点大学，国家“211 工程”和“985工程优势学科创新平台”重点建设院校、是首批列入“卓越计划”、“111计划”名单的名牌大学。

我所就读的北京化工大学材料科学与工程学院包括聚合物科学系、聚合物工程系、功能材料系、碳及复合材料系、金属表面工程系、国家碳纤维工程技术研究中心和分析与测试中心等单位。同时，学院还建有材料学国家重点学科、高分子化学与物理国家重点（培育）学科和材料科学与工程北京市重点学科。拥有有机无机复合材料国家重点实验室（共建）、化工资源有效利用国家重点实验室（共建）、国家碳纤维工程技术研究中心、生物医用材料北京实验室、先进炭材料和特种高分子高等学校学科创新引智基地、教育部碳纤维及功能高分子材料重点实验室、弹性体材料节能与资源化教育部工程研究中心、北京市新型高分子材料制备与加工重点实验室、材料电化学过程与技术北京市重点实验室、北京市水性聚合物合成与应用工程技术研究中心、北京市先进弹性体工程技术研究中心、化工行业膜工程技术研究中心等。

师资力量方面，学院现有教职工184人，其中高级职称126人，双聘院士3人，长江学者特聘教授3人，国家杰出青年基金获得者5人，973计划项目首席科学家1人，国家级教学名师1人，教育部跨（新）世纪优秀人才21人。

**2.3 社会环境分析**

目前，我国的就业形势依然严峻。现在社会高等教育高增长率、社会总就业形势紧张和劳动力市场严重分割。每年待就业人数远大于社会所能提供的就业岗位，而且就业存在严重的不合理，长期受计划经济体制的影响，国家的宏观调控并没有与市场有效的结合起来，存在缺位现象。下图是近年全国高校毕业生人数统计图。从图中能够看出，进入二十一世纪以来，每年全国高校毕业生的数量不断增加，并在2013年首次达到700万，而根据估计，2014 年全国高校毕业生数量将会继续增加，规模将达727万，就业生的求职难度继续增加。



**2.4 专业背景分析**

我所就读的专业是材料科学与工程。

这是工科门类中的一个一级学科，下设三个二级学科，分别是：材料物理与化学、材料学、材料加工工程。材料科学与工程是研究材料成分、结构加工工艺与其性能和应用的学科。在现代科学技术中，材料科学是国民经济发展的三大支柱之一。

材料科学发展到今天，已经深刻影响着人类的现代生活、社会结构和文化价值。材料的不断创新与发展，也极大的推动了社会经济的发展。在我国，材料科学发展前景巨大，我国材料产业中的钢铁、水泥、玻璃、纺织品等基础原材料的生产能力和生产产量稳居世界前列，我国材料产业的产值占我国 GDP的28%左右，而且材料产业发展前景相当乐观。

从专业本身来看，在大学阶段学习的知识知识一些基础的学科知识，并不具备进行研发所要求的能力，就业时并不太容易找到专业对口的工作，所以一般都需要考研进行深造。通过研究生阶段的学习，才会了解到很多进行研发所需要的实验操作和思想，就业相对本科生来说也更容易一些，也更容易找到专业对口的工作。

从校内来看，材料科学与工程专业分为两个大的研究方向，分别是：金属材料模块、无机非金属材料模块。学院开通本硕博连读的通道，本院优秀的本科毕业生约有3名学生可免试直接攻读博士学位。另外，近三年来本院毕业生的平均考研率41％左右，还有少部分人出国。在2012年教育部的学科评估中，我校在材料科学与工程专业排名中了位列第16位，比较靠前，说明学校在这方面的研究比较出色。总之，学校提供了一个比较舒适的学习环境，这对我的学习产生了很大帮助。

从就业来看，材料科学与工程专业的就业方向主要有钢企、重工企业、研究院以及各种材料公司。这个专业毕业后比较好就业，但并不属于高薪职位。根据2013年对中国高校材料类专业就业状况的调查，材料类专业的毕业生平均起薪为2968元/月，五年后平均收入4409元/月，就业的行业分布主要集中在加工制造和石油化工。总体来看，材料类就业面一般，工作对口度高，起薪低，跳槽对薪酬涨幅影响一般，五年后收入低，综合满意度低。从目前的国家政策来看，《国家中长期人才发展规划纲要（2010-2020年）》和《国家中长期科学和技术发展规划纲要（2006-2020年）》，新材料技术等八项技术作为未来高技术更新换代和新兴产业发展的重要基础，将会得到大力扶持，而随着国家对材料研发的投入越来越大，我相信这门专业会变得越来越热。

**2.5 环境分析小结**

综合以上的分析，我得出了以下的结论：

1、为了能够寻找到专业对口的工作，也为了能够更好地就业，需要进行研究生阶段的学习；

2、现在社会对学位的要求越来越高，并且近几年来研究生的招生人数不断上升，使得考研变得相对容易些；

3、如果未来想要从事与本专业相关的研究工作，就必须继续深造，读取研究生。

1. **职业认知，确定目标**

**3.1职业认知**

**­3.1.1 外部环境分析**

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。

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。

通过对当前大学生就业形势的成因进行分析，发现主要的影响因素有以下四点：

1. 高校扩招；

进入二十一世纪以来，随着毕业生人数的增加，找工作的竞争也越来越激烈，就业也就越来越难了。虽然高校的扩招对大学生就业增加了难度，但从国家长远的利益看，高校的扩招也是迫不得已的一个选择。高校的扩招对大学生就业有影响，但原因是多方面的，也不是主要的影响。

1. 大学生的就业流向；

虽然每年毕业的大学生的数量很多，但是大多数大学生不愿到基层去工作，从而造成了有业不就的现象，这也是造成大学生就业问题突出的一个原因。

1. 大学生就业的空间分布；

大学生就业大多数集中到发达地区、高薪部门就业，愿意到欠发达地区工作的较少。这样就造成了重东部，轻西部；重高层，轻基层的不合理分布。如果大学生就业空间分布合理的话，就业问题就不会如此严峻或者不存在就业难的问题。

1. 教育机制的弊端。

我们的教育机制本身就存在很多的问题。有的专业过热，出现了扎堆的现象，有的专业则无人问津，人才过缺。这就导致了很多的大学生在大学白白地浪费了宝贵的青春，并没有提高自己的综合素质和能力。

面对现在大学生的就业所面临的种种问题，需要国家，企业，大学生自身，教育机构各个方面做出相应的努力。从我们大学生自身的角度，我们不但要提高自己的综合素质、增强适应环境的能力和培养创新能力，更要做好相应的准备工作。凡事预则立，不预则废。在这样一个大环境面前，需要我们认清形势，明确自身，探寻出路。

参考文献：王娜. 当前大学生就业形势分析与对策探讨[J]. 青春岁月, 2013 (11).

* + 1. **目标职业分析**

基于对自我和环境的分析，我将自己未来的目标职业选定在两个方面，一是工程类的职业，比如材料工程师；二是，研究类，比如科研院所的材料研究员。其中，首要选择是科研院所的材料研究员。于是，我对材料研究员这个岗位进行了了解。

**职业简介**

材料研究员通常是由材料科学专业毕业的研究生或者博士生发展而来。作为研究员，发展的路径通常分为两个方向。一个是学术的方向，材料学专业毕业的学生在积累一定的专业知识和研究经验以后，可以在大学或科研机构获得职位，成为材料研究员。继续在其所擅长的专业方向进行深入研究，获得相应的研究成果并发表专业的学术文章，即可获得学术界和社会的认可。材料研究员还通常会兼职担任各种相关学会的会员和专业学术期刊的审稿人等。另外一个发展方向就是成为大学或科研机构的管理人员，除此之外，很多材料研究员还会成为材料科学应用机构如医疗制品研发公司等的技术顾问。

**工作内容**

1.研制新的材料或改进现有材料的结构与性能；

2.研究材料结构，作出科学评估；

3.设计检测方法，评估不同条件对特殊材料的影响；

4.准备报告材料，与合作者商讨试验细节；

5.向社会推广某种高性能材料的使用，为工厂建设生产线做技术指导；

6.申请项目基金，专利；

7.撰写技术论文与报告，参加学术报告与交流；

8.指导研究生试验，参与教学工作。

**工作环境**

材料研究员的研究工作一般在室内进行，在做材料合成实验时不免要与化学品接触，只要做好防护工作一般不会对人体造成危害。在做材料加工工作时，使用到一些大型的机器设备，这是要注意操作安全。有时需要进入工厂进行技术指导，或参加学术报告活动，总的来说工作环境比较舒适，工作危险性小。材料研究员是脑力劳动者，在工作繁忙的时候，经常是彻夜在实验室观察试验状况或构思新的实验方案。

**薪酬待遇**

据调查，我国化工材料行业收入在国内排名仅次于金融行业，位居第二。国内研究所研究员年薪一般为6-9万元，一些知名学者的年薪可达百万元，再加上科研经费，实际收入会更多。属于高收入群体。

**社会需求**

材料制造是我国的基础工业，21世纪号称材料的世纪，全世界都对材料的发展倾注了巨大的力量，随着我国的国力逐渐强盛，军工与民用材料都得到了长足的发展，近年来国家加大国防力量建设，更需要大量材料专业的科研工作者研制新的高性能材料，增强国防力量。另外，随着我国微电子、半导体材料及通讯技术的发展，对集成电路芯片制造或IT材料的研究人才需求增大。材料专业的职业前景看好，毕业生可在研究所，工厂，大学，政府机构，工业实验室从事工程设计、产品开发与制造、技术运用与改造、运行管理和经营销售等方面的专业工作。

**职业晋升**

研究员职称系列包括实习研究员（初级），助理研究员（中级），副研究员（副高），研究员（正高）。

硕士毕业后两年可以申请助理研究员评审，评审通过给该职称，一般硕士是没有问题的。

硕士获得助理研究员三年后可以申请副研究员的评审，主要要求是要计算机等级考试证明、外语等级考试合格证明，技术论文或技术工作总结，主要是三年中从事的技术工作成果，如在国内学术期刊上发表的论文、撰写的著作、参加课题的研究成果等，如有省、部级奖项将增加评审通过的可能性。

获得副研究员职称五年后可以申请研究员的评审，要求与副研相同，主要是对技术工作能力的确认，要有证据证明自己的实际技术工作能力，最好的证据就是成果。

* + 1. **职业认知小结**

通过对研究员工作内容、工作环境以及职业晋升道路等细节的了解，我更加清晰地认识这个职业。结合自己的职业兴趣和自身条件，我更加坚定了对这个目标职业的选择。

* 1. **职业目标**

**3.2.1 职业发展目标**

首先，通过对研究员晋升道路的分析，要成为一名研究员至少需要一个硕士学位，但是随着研究生扩招、出国留学人数的增加和国家对高科技人才需求的扩大，若想平稳地晋升为研究员，就需要去攻读博士学位。再者，考虑目前国内高学历人才招聘的过程中存在的不合理现象——土鳖博士和海归博士在求职竞争中明显处于劣势。因此，去国外攻读博士学位便成为了一个比较好的选择。而在进入科研院所后，若是从助理研究员做起，晋升到研究员需要十年或是更多的时间。

其次，从自我发展需要的角度出发，我一直希望能够去国外进行较长一段时间的科学研究，了解和见识一下领域内的牛人人正在做什么以及他们的研究方法和态度。再结合我现在的情况，因此，在博士期间选择出国是一个不错的打算。而若要申请到国外排名靠前的学校需要一个高层次的学校平台，因而就需要在一个专业排名靠前的学校进行硕士研究生的学习。

最后，结合我对研究员晋升道路的分析和自我发展需要的考虑，我的职业发展目标定为，在四十岁左右成为一名研究员。

* + 1. **职业发展策略**

从“四十岁左右成为一名研究员”这一职业目标出发，我制定出了自己的职业发展策略。具体实施步骤如下：

首先，研究生阶段进入专业排名前五的学校就读，之后申请美国前50的高校攻读博士学位；

此次，在完成国外博士学位的学习后，回国，进入研究所任职；

最后，在科研院所从助理研究员做起，争取在四十岁左右成为一名研究员。

* + 1. **职业发展路径**

基于上述的职业发展策略，我又根据目前自己所了解到的信息得出了如下的职业发展路径：

1、通过每年暑期的保研夏令营或是每年年初的研究生考试进入专业排名前五的学校；

2、申请国外学校的全额奖学金或是国家留学基金委的项目，从而实现国外读博的愿望；

3、及时了解国内相关科研院所的招聘信息，提早准备，争取回国后进入科研院所。

* 1. **目标分析**

从“四十岁左右成为一名研究员”这一职业目标出发，我进行了上述的规划和分析，但是上面的分析很大程度是主观上的，并不能客观地反映出其可行性。因此，需要结合实际情况进行具体地分析。

首先，考虑夏令营和考研的可行性；

通过查阅资料，我了解到2013年暑期举办的关于材料类的夏令营有二十多个，其中专业排名靠前的几所高校大都举办了材料类的夏令营或是与材料相关的化学类的夏令营，再根据我了解到的上届的情况，申请到其中相关的夏令营的可能性还比较大。再者，若是有了夏令营的基础，若是没有获得保外的名额，考研的成功率也是比较高的。

其次，申请国外全奖和国家留学基金委的可行性；

目前来看，即使到时是以一个硕士的研究水平来申请国外的全奖，难度也是比较比较大的，尤其是国外排名靠前的学校。因此，向国家留学基金委申请公派研究生项目的可操作性更大一些，那么，又怎样来评估申请成功的可能性呢？我觉得原因有两点。一是，新材料技术是未来十年内国家重点发展对象，而材料类专业也是国家鼓励出国进行深造和学习的学科；二是，国家留学基金委与美国十多所排名比较靠前的高校都有合作，相对来说，申请成功的可能性也会高一些。

最后，分析回国时成功进入相关科研院所的可能性。

这一点从目前来看无法预测，所以具体的情况需要到时进行咨询和了解，不过，我相信，有了之前的积累，这个目标也是能够实现的。

**4 生涯设计，规划行动**

**4.1 职业目标SWOT分析**

|  |  |
| --- | --- |
| 优势（S） | 1. 热爱学习，学习努力、勤奋，注重知识积累； 2. 所学专业是自己所喜爱的专业，更容易全心投入； 3. 对自己要求严格，自控力强； 4. 学校本科期间在专业方面能力的培养比较注重，提供了很好的研究条件； 5. 所学专业适应了现在社会发展的需要，比较热门； 6. 大一大二参加了“萌芽杯”科研竞赛，提早接触到科研。 |
| 劣势（W） | 1. **沟通交流能力比较薄弱，需要加强；** 2. **英语学习上遇到了困难，需要不断寻找解决方法来解决；** 3. **对专业发展方向的了解仅仅是从网上或是从老师那里得知，没有亲身的经历，感觉还不是很了解；** 4. **社会经验比较少，需要通过实习来加深了解；** 5. **学校的研究水平和国内的先进水平相比还是存在差距。** |
| 机遇(O) | 1. **北京市全国的经济中心，有很多学习和实习的机会；** 2. **国家对材料行业的投入增加，就业形势可能会变得更好；** 3. **北京有很多在材料专业方面知名的院校，可以方便地近距离接触和了解。** |
| 挑战(T) | 1. **参加研究生考试的大学毕业生越来越多，但近几年的录取率增加并不明显，所以竞争会更加激烈；** 2. **由于专业排名靠前的院校在国内的知名度比较高，所以考取的难度也会比较大；** 3. **虽然有了一个比较明确地职业目标，但是还是存在很大的不确定因素；** 4. **在英语学习方面，由于对学习的目的还不是很明确，学习过程中存在间断的现象。** |

* 1. **在校期间规划**

大学四年中，每一学年都有其不同的发展要求和特点，为了达到最后的目标，就需要结合大学四个学年其所处的特殊位置进行合理的规划。在制定规划的过程中，除了需要考虑本阶段的特点之外，还需要结合自身的发展特点。只有这样，通过以上不同方面的考虑和分析制定出的规划才会更加地适合自己。下面是我对大学四年及研究生三年在校学习期间的规划，其中，我列出了已经过去的这两年半的规划，进行了回顾。

* + 1. **回顾过去**

在过去的两年半的时光中，我每个学期的开始都会给自己制定相应的学期计划，在此，进行一下回顾。其中，有的计划是可以量化衡量的，而有的计划只是指向性的，而对于未完成的量化目标，我进行了说明。

|  |  |
| --- | --- |
| 时期 | 目标 |
| 大一上学期 | 1. **初步建立起对专业的了解，同时也要对自己毕业后的去向有一个初步的思考；** 2. **学好高等数学，争取拿到A+；** 3. **加强对英语的学习，寻找适合自己现阶段的英语学习方法；** 4. **参加社团活动，在活动中放松自己。** |
| 大一下学期 | 1. **继续加强对专业的了解，并广泛听取讲座，从中收获自己需要的知识；** 2. **学年GPA≥3.70；** 3. **学好高等数学和线性代数，争取都拿A+；** 4. **尽可能让自己成为一个活动的组织者，从中锻炼自己；** 5. **进行体力上的准备，参加暑期的远征活动；** 6. **对自己毕业后的去向有清晰地认识，并思考如何去达成。** |
| 大二上学期 | **1、 继续思考自己三年以后的去向，并最终确定下来；**  **2、 加强在专业考研课程上的学习，为以后的考研奠定基础；**  **3、 参加“萌芽杯”，并开始做知识上的准备；**  **4、 坚持阅读的习惯，并且要广泛涉猎；**  **5、 每周安排两小时上网时间，查阅本专业及相关领域的最新动态；**  **6、 加强单词的记忆和听力练习，养成自己的习惯并把时间在计划表中固定下来。** |
| 大二下学期 | 1. **参加英语四级考试并拿到550+的成绩；（未完成）** 2. **完成“萌芽杯”后续工作，争取能够获奖；** 3. **学年GPA≥3.80；** 4. **积极准备并参加计算机二级考试，争取一次性通过；** 5. **积累关于考研的材料，了解各个考研院校的要求；**   **为暑期远征做体力上的准备。** |
| 大三上学期 | **1、 对考研的方向做最后的确定，然后坚定目标，全力执行；**  **2、 学习无机非金属材料模块的知识，并选择一到两门选修课；**  **3、 准备英语六级考试，争取能够达到550+；（未完成）**  **4、 寻找实习或是兼职的机会，从中锻炼自己；**  **5、 开始为考研英语做准备。** |

通过对过去的两年半时光的回顾和分析，我发现自己存在的主要问题是在英语的学习上存在较大的困难和问题。因此，在接下来的时间里，我需要着重强化英语的学习。

**4.2.2 规划近期**

通过对自己职业目标的分析，我得出自己近两年的目标——进入专业排名前五的高校。因此，我的近期规划将围绕这一目标展开。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时期 | 分类 | 目标 |
| 大三下学期 | **GPA** | **GPA≥4.10** |
| **英语** | 1. **准备英语六级成绩，争取达到550+；** 2. **训练英语听力并背诵考研英语单词。** |
| **学科竞赛** | 1. **结束大创的实验部分并完成项目论文；** 2. **争取发表一篇中文核心期刊。** |
| **夏令营准备** | 1. **确定夏令营的最后选择；** 2. **进行夏令营的相关准备工作，做好和老师的联系工作。** |
| **考研** | 1. **制定切实可行的计划和安排，并开始相关的准备工作。** |
| **入党** | 1. **进行思想汇报，学习党的知识；** 2. **积极参加党组织的活动，争取早日入党。** |
| 大四上学期 | **考研** | 1. **积极准备研究生考试，并且不断调整自己的状态，使自己能够长时间保持较好的学习状态；** 2. **了解学习初试、复试中需要注意的问题，不断地提升和强化自己应对这些问题的能力。** |
| **毕业设计** | **1、了解毕业设计的相关知识，确定毕业设计的课题选择。** |
| **学科竞赛** | 1. **完成大创的结题工作；** 2. **争取进一步研究的机会。** |
| **入党** | **1、进行思想汇报，学习党的知识；**  **2、积极参加党组织的活动，争取早日入党。** |
| 大四下学期 | **考研** | **1、 积极准备考研复试的相关工作。** |
| **毕业设计** | **1、学习相关知识，完成毕业设计环节。** |
| **工作** | 1. **参加一些面试，积累面试技巧。** |
| **回顾** | **1、结合大学四年自己的感受和收获，写一份上万字的个人收获和总结。** |

以上便是我对大学四年最后一段时间的整体规划，具体地一些细节需要结合当时的情况进行调整。

**4.2.3 展望中期**

完成了本科四年的学习，在研究生阶段，我将继续进行本专业方向的学习并准备出国的申请工作。如果成功申请到博士，我将继续就专业领域的研究方向进行探索。

|  |  |
| --- | --- |
| 时期 | 目标 |
| 研究生一年级 | 1. **开始进行出国准备，进行英语的学习；** 2. **广泛阅读专业领域的书籍，拓展思路和知识面；** 3. **通过询问导师、同学，确定比较适合的发展路径。** |
| 研究生二年级 | 1. **收集关于国外高校的信息，并根据自己的情况做相关准备；** 2. **做好自己研究方向的研究工作。** |
| 研究生三年级 | 1. **完成出国所需的准备工作；** 2. **完成研究生毕业论文的写作；**   **3、 申请国家留学基金委的项目。** |
| 博士生阶段 | 1. **深入专业方向的学习和研究；** 2. **广泛阅读专业领域的英文书籍，拓展思路和知识面；**   **3、体会国外的学术氛围，提高自己的科研能力。** |

**4.2.4 憧憬长期**

在国外博士阶段的学习结束后，我将回国进入科研院所进行相关的研究工作，沿着研究员的职业发展道路继续发展。

1. **效果反馈，结果评估**

**5.1 效果反馈情况**

在过去的两年半时光中，我完成了原先规划中的大部分任务：大一学年GPA3.71，大二学年GPA3.94，大三上学期GPA4.21；数学类的课程，如高等数学Ⅰ、Ⅱ和线性代数拿到了A+的成绩；参加了萌芽杯，完成了五千余字的结题论文，并且现在正在参加大创比赛。同时，也听了七十余场讲座，从中收获了很多。但是也有一些方面完成的并不好，比如英语的学习，大一上学期英语只有76分，虽然在大一下学期增加了在英语上的学习时间，但下学期英语也只考了66分，可能是自己在学习英语的过程中没有注意方法，因此急需寻找到适合自己的英语学习的方法。虽然目前通过了英语四级和六级考试，但自身感觉在英语学习方面还存在比较大的问题。

对于现行计划的完成的效果需要根据本阶段的学习情况来具体地衡量。一般情况下，如果计划的完成度可以达到80%以上，则说明计划完成的结果比较好，如果低于80%，就需要从平时来查找原因，并进行改正。

* 1. **动态反馈和调整**

虽然目标和达成目标的途径都已经明确，但更重要的是是否能够坚决地执行。在执行的过程中需要不断进行反馈，从而了解自己的执行情况如何。具体的反馈方法如下：

|  |  |
| --- | --- |
| 时间段 | 反馈实施方法 |
| 每天 | **每天完成学习任务之后记录自己的当天学习情况。** |
| 每周 | **通过对本周学习情况的分析，思考如何继续提高学习的效率。** |
| 每月 | **结合本月的整体规划以及月内每周的学习情况进行调整，寻找影响学习状态的原因及思考解决方案。** |
| 每学期 | **通过对一个学期的学习情况的了解以及计划完成的情况，调整下一阶段的计划，并从学习方法的角度对自己进行改进。** |

1. **结束语**

拥有一份属于自己的职业生涯规划固然很重要，但更加重要的是是否能够真正的执行下去。这个世界纷繁复杂，诱惑很多，阻碍也很多。当面对诱惑的是时候，我们要在心中默念自己当初的梦想，帮助自己抵制诱惑，而面对阻碍的时候，我们依然要在心中默念自己的梦想，因为梦想会带给你冲破阻碍的力量和勇气。这就是梦想——前进路上的指引着。

毛主席曾写道，“会当击水三千里，自信人生二百年。”面对不可预知的未来，我们需要拿出“初生牛犊不怕虎”的勇气来面对，要相信命运把握在自己手中。

最后，我还想说：我信，我能；我拼，我行！加油！