

**姓名：李某**

**学院：材料科学与工程**

**班级：高材\*\*\*\***

**学号：**

**联系方式：**

**邮箱：**



目录

[**导语** 2](#_Toc383177540)

[**第一部分 自我认知** 2](#_Toc383177541)

[1.基本情况 2](#_Toc383177542)

[2.个人经历 3](#_Toc383177543)

[3.个人分析 4](#_Toc383177544)

[3.1主观分析——360度评估 4](#_Toc383177545)

[3.2 客观分析 5](#_Toc383177546)

[3.2.2 职业兴趣分析 7](#_Toc383177547)

[3.2.3 职业价值观 8](#_Toc383177548)

[3.2.4 职业能力测试 10](#_Toc383177549)

[**第二部分 环境分析** 12](#_Toc383177550)

[2.1 个人环境分析 12](#_Toc383177551)

[2.1.1 家庭环境 12](#_Toc383177552)

[2.1.2 学校环境 13](#_Toc383177553)

[2.2 职业环境分析 14](#_Toc383177554)

[2.2.1 宏观——社会环境 14](#_Toc383177555)

[2.1.2 中观——高分子材料专业环境分析 15](#_Toc383177556)

[2.2.3 微观——我的职业目标 16](#_Toc383177557)

[**第三部分 职业决策与实施方案** 18](#_Toc383177558)

[3.1 职业决策——swot职业机会评估 18](#_Toc383177559)

[3.2 制定实施方案 19](#_Toc383177560)

[**第四部分 自我监督** 23](#_Toc383177561)

[**第五部分 调整方案** 25](#_Toc383177562)

[**结语** 27](#_Toc383177563)

[**参考资料** 28](#_Toc383177564)

[**致谢** 28](#_Toc383177565)

# 导语

“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。”

——莎士比亚

光阴荏苒，岁月如梭，我们已快走尽大学生活的四分之三。 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，这是个快节奏、高消耗的世界。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？哲学里有三个经典问题，“我是谁？”“我来自哪里？”“我要去往哪里？”，那么在离开大学这座象牙塔，步入职场之前，我需要回答的问题便是，“我是谁？”“我想干什么？”“我能干什么？”这三个问题也是这份职业规划书要解决的问题。人生这部作品，便从书写职业规划书开始吧。

# 第一部分 自我认知

## 基本情况

## 个人经历

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **工作内容** | **工作收获** | **所获荣誉** |
| 初中 | 班长，学生会学习部部长  兼代理主席 | 培养组织协调能力及与人沟通能力 | 校级三好学生  校级优秀团干  市级三好学生 |
| 高中 | 学生会行政部干事 | 提高团队协作能力和行事能力，锻炼自我 | 校级三好学生 |
| 大学 | 校内：   * 院学生会组织部副部长 * 校学生会宣传部干事 * 辅导员助理 * 精英班学员 * 学生党员引领工程中心 * 完成JA CG2.0事业启航课程学习 * 萌芽杯、大学生创新科技大赛 | 锻炼自主学习能力，统筹规划能力，认识了不同领域的人，拓宽了人际交往面，提高综合素质。 | * 人民二等奖学金 * 2012-2013年度国家励志奖学金 * 2013-2014年度国家励志奖学金 * 全国计算机等级二级证书 * 2012-2013年度校级三好学生 * 2013-2014年度校级三好学生 * 校优秀团干部 * 暑期实践优秀个人 * “萌芽杯”科技创新作品竞赛三等奖 * 校运动会个人项目三等奖 |
| 校外：   * 农业嘉年华、爱心包裹、社区服务、国际自行车赛、支教、敬老院等志愿活动 * 新东方、苏宁电器、平安保险公司咨询、图书管理、家教等兼职工作 * 2013年暑期在安博精学（北京）教育科技有限公司实习工作 * 2012年组织团队赴南京参加暑期社会实践活动 | 拓宽社会接触面，增长眼界，丰富阅历。 |

综合上表分析，在校期间，我通过一系列活动和各种组织社团，一方面培养了自身能力，学到许多书本之外的东西，另一方面丰富了阅历，初步建立起了人际交往网络，从而为今后的人生铺就坚实的基础。

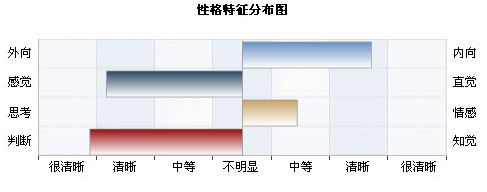
## 3 个人分析

### 3.1 主观分析——360度评估

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **个人评价** | **优点** | **缺点** | |
| **自我评价** | * 心态积极乐观，为人坦诚，待人随和，人际关系融洽，受人欢迎 * 做事踏实负责，有较强的进取心 * 具备一定的组织能力和协调能力 | | * 遇事优柔寡断，缺乏冒险精神 * 未来目标不明确，缺乏规划 * 口头表达能力欠缺 * 逻辑思维较薄弱 |
| **家人评价** | * 乖巧懂事，孝敬长辈 * 勤恳能干，自主能力强 * 性情温和，待人友善 | | * 办事拖拉，不够利索 * 做事还是略显幼稚，不够成熟 * 交际能力差 |
| **老师评价** | * 做事踏实，认真仔细，工作到位 * 勤思考，文笔好 * 学生工作方面做的很出色 * 与同学关系融洽，口碑好 | | * 应学会权衡，取舍 * 欠缺体育锻炼 * 欠缺处事技能，应加强学习 |
| **同学评价** | * 自控能力强 * 幽默爽朗，品行宽容大方 * 有理想，有能力 * 与人交往的能力很强，朋友特别多 | | * 组织工作太多，应注意调节 * 不太细心，易忽视他人感受 * 有些马虎大意 |
| **其他社会关系评价** | * 有较强的责任心 * 遇事沉着冷静，稳重大方 * 谦虚谨慎 | | * 对不同场合，不同人群的适应要加强 * 集体讨论中发言少 * 较注重全局，易忽视细节 |

### 客观分析

#### 3.2.1职业性格分析



MBTI职业性格测试

综合四个维度上的倾向，总体来说，我的类型是：**照顾者型——值得信赖和依靠**

**我的特点:**

* 友善、负责、认真、忠于职守，只要认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但厌烦去做我认为毫无意义的事情。
* 务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢依据实际情况来考虑问题。对细节有过人的记忆力，比如声音的音色或面部表情。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用。做决定时总是根据收集到的信息和清晰的评估，充分展现出自己客观的判断和敏锐的洞察力。
* 在人际交往中显得很低调，谦逊而少言、善良、有爱心，关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠诚友好，有奉献精神。是一个内心细腻而敏感的人，又习惯掩饰，虽然在很多情况下有很强烈的情绪反应，但却不愿意表现出来。
* 原则性很强，守约重诺。做起事来严谨而有条理，愿意承担责任。
* 崇尚“责任至上”
* 喜欢帮助别人，为别人提供可靠的支持。和合作时，能和别人建立起和谐友好的关系。
* 做事规范、不急不躁，有条不紊，对于一项特定任务，会收起闲心，心无旁骛地全力投入，而在闲暇的时候，也不会闲着，喜欢享受自己的兴趣或者帮助别人。

**我的优势:**

* 能将精力很好地集中在所需要关注的点上，热情、努力、认真，负责，是值得托付事情的人。
* 做事情的时候会讲求实际效果，采用现实可行的方法。
* 关注细节是我的强项，能够以现实的角度看问题，准确地把握事实。
* 很重视集体的传统，并努力地去维护它。尽心、尽职、尽责，对连续的、固定的、重复的事也不会厌烦。
* 具有出色的组织才能，通情达理，尊重他人能力和角色。

**不足和改进：**

* 过分关注细节和眼前之事，容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的其它可能性，要学习做长远思考，经常考虑事情发展的可能性和潜在的变化性，加强对全局和可能性的关注。
* 不停地制订计划并保证完成，以至于经常需要花费过多的时间和投入过多的精力来完成工作，责任心过于强烈，容易陷入日常事务的细节之中从而导致没完没了的事情中，从而过度劳累。当压力很大时，则会过度紧张，甚至产生消极情绪。可以学会采取对各种事务确定优先级的方式，先集中精力于某一目标。
* 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法，难以适应新境况，或者在不同的工作任务之间来回切换时会有困难。应该学会灵活变通，保持适当开放的心态，保持对未知事物的好奇心，加强探索意识，并提前对可能的变化做好准备，并提升随机应变的能力。
* 可能会低估自己的能力，对反对意见过于敏感，难于坚决地维护自己的需要和利益，在紧张的工作环境里感到很受压抑，如果自己得不到充分的重视和赞赏，可能会感到灰心丧气。应该尽量客观面对压力，以平静的心态接受不被重视，更加积极的去投入。

### 3.2.2 职业兴趣分析

霍兰德职业兴趣测试图

**职业兴趣测试分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **兴趣类型** | **分数** | **特点** | **最热衷的事** | **最讨厌的事** |
| 现实型 R | 0 | 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 I | 7 | 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 A | 5 | 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 S | 8 | 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 E | 4 | 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 C | 2 | 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 |

根据以上职业兴趣图表分析，可知我的特点**：**

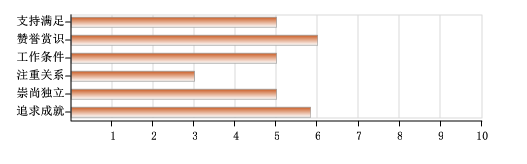
* 喜欢与人为对象的工作。言语能力优于数理能力，善于言谈，乐于与人相处，给人提供帮助，具有人道主义倾向，责任心也较强。习惯于与人商讨或调整人际关系来解决面临的问题。
* 不太喜欢以机械和物品为对象的工作。适合从事咨询、培训、辅导、说劝类工作。
* 典型的Creator，天生就能创造出新点子、新生活和新世界，创造就是我的生活主题。直觉敏锐、善于表达和创新。爱好艺术性、创造性的活动，特别是喜欢从事想象力较强的活动，关注内在感受，乐于表现。
* 喜欢独立完成某个任务，希望无拘无束地表达出内心的美，但同时也希望得到别人的关注。

**推荐职业：（结合专业）**材料工程师、化学研究者、材料科学家、技术员、

高校材料科学类教师、研发人员、检验员

由于我不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面不太感兴趣，因此，在职业生涯规划过程中，应该回避那些特别多跟机器打交道的工程领域发展方向，同样，我可能不是很适合特别需要体力投入和实际动手的发展领域，因此，在职业选择时需要慎重考虑。

### 职业价值观



* 赞誉赏识:对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升机会，并拥有充分的权威，能够对他人的工作提供指导，并且这个职位是富有社会声望的。
* 崇尚独立: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。而且能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行
* 支持满足:期望在职业中获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇
* 工作条件:希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情
* 注重关系:期望工作的内容是能够给予别人帮助，并希望在这样的职位上同事之间关系融洽，大家都有积极的道德观念和社会服务意识
* 追求成就:希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

综上分析，我最突出的职业价值观是：赞誉赏识、追求成就。我希望在工作中，能够比较充分地展示自己的独特之处，能够充分感受自己完成任务后的成就体验，自己所付出的努力与才智以及在工作方面取得的成绩能够及时被同事领导认可，有较充分的自我提升与发展的空间与机会；希望通过积极的工作，能够获得更多的指导权和较充分的管理权力；希望工作内容是制订行动计划，并指导大家共同努力。

### 

### 职业能力测试

* **Ⅰ类能力**

**Ⅰ类能力因素剖析**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 因素 | 评价等级 | 评语 |
| 语言文字能力 | 较强 | 语言文字能力较强，擅长文字编辑，文书写作 |
| 逻辑思维能力 | 较差 | 思维不够缜密，对复杂逻辑条理不清晰，反应较迟缓，需外界提供一定指导和帮助 |
| 学习能力 | 一般 | 自主学习意识较强，能比较快速掌握新知识、新技能，不断提高综合素质 |
| 解决问题能力 | 一般 | 有一定解决问题的能力，抓住问题关键，采取一些积极有效的解决方法 |
| 创新能力 | 一般 | 具备一定的创新意识，支持新思想，新方法，能够为工作提出新的设想和建议 |
| 实践能力 | 较差 | 实践动手较差，应加强将所学的理论知识运用到实际工作当中 |

* **Ⅱ类能力**

**Ⅱ类能力因素剖析**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 因素 | 评价等级 | 评语 |
| 组织协调能力 | 较强 | 人际关系和谐，较好地组织各项活动，能给人分配合适的工作 |
| 情绪调控能力 | 较强 | 情绪稳定，处理事情不感情用事，保持理智 |
| 应变能力 | 较差 | 为人处事缺乏变通，习惯规律性，规划性工作 |
| 适应能力 | 一般 | 较快速融入环境，对所处环境感到满意 |
| 沟通表达能力 | 较差 | 表述不清楚，缺乏逻辑，能够倾听他人意见，但不善表达己见 |
| 人际交往能力 | 一般 | 交际圈较广，但适应新环境需要较长时间，属于偏慢热型 |

综合分析，我的Ⅰ类能力，语言文字能力较强，在当今社会属于一项优势能力，可充分发挥长处。而作为理工科学生，要从事产品研发方面工作，实践动手能力薄弱是极大的弊端，一方面要加强锻炼实践能力，另一方面在找工作时应扬长避短。

我的Ⅱ类能力，组织协调能力、情绪调控能力和人际交往能力都比较好，在工作过程中，可以起到一定积极作用，建立一张良好的人脉网络。

# 第二部分 环境分析

## 2.1 个人环境分析

### 2.1.1 家庭环境

本人出生于农村，父母都是农民，知识文化水平较低，家境一般。

父亲性格沉稳，聪敏，为人谨慎，心态乐观。勤劳肯干，思想较为开明。

母亲心思细腻，勤奋能干，思想较为保守。

在家中，我是长女，从小独立自强，父母管教虽严，但赋予我一个自由的成长空间，他们尊重我的选择，支持我的理想追求，鼓励我的学习。妹妹较顽皮，让我学会包容忍让，形成沉稳温和的个性特征。由于舅舅从事化工产品化验药师工作，引发了我对实验研究的兴趣，因而对我的职业目标有很大影响。

综合分析，自立自强是我的优点，踏实稳重是我的强势，在我的职业道路上，虽然相对于很多人，我的家庭给我的直观上的帮助不是很多，这是当今社会就业竞争的一大劣势，但是亲人的鼓励与支持将成为我追求职业目标的精神动力，我定会加倍拼搏，拿出骄人的成绩！

### 2.1.2 学校环境

**学院：北京化工大学**

* 教育部直属全国重点大学
* 国家“211”重点建设大学
* 国家“985优势学科创新平台”重点建设高校

**专业：高分子科学与工程**

* 全国高校中创建最早的高分子材料专业
* 最早的两个全国高分子材料重点学科之一
* 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。

**科研力量**

2个国家级重点实验室， 2 个国家级实验室，1个国家工程实验室，7 个省、部级重点实验室，1个校级重点实验室

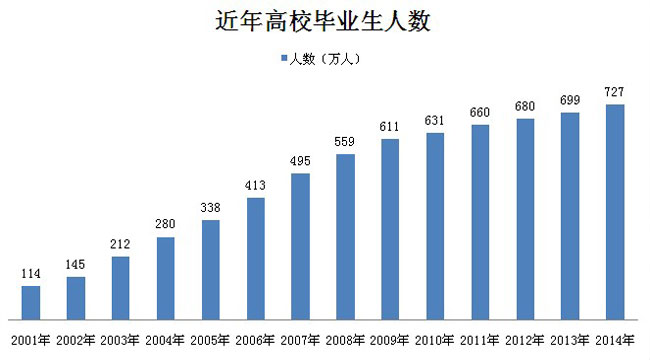
**师资生源**

两院院士 9 人，国家“千人计划”引进专家 2 人，全国杰出专业技术人才 1 人，教育部“长江学者奖励计划”特聘教授 8 人、讲座教授 1 人，“973”首席科学家 3 人，国家杰出青年基金获得者 9 人，教育部新世纪优秀人才 47 人

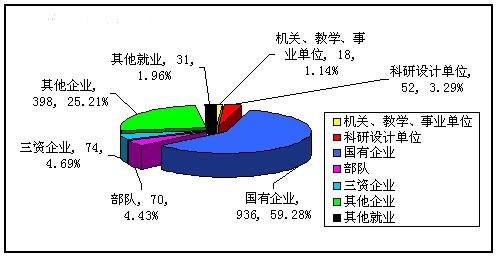
综合分析，我就读于北京化工大学，从外部因素看，学校位于北京市，资源丰富，交通便利，学习机会多，但同时伴随着竞争大的劣势。从内部因素看，其雄厚的师资力量和科研力量为我的科研能力发展提供了良好的机遇，丰富的校园活动和组织生活培养了我的处事能力。同时，导师的科研成果与创业经历也给了我很大启发，让我更加坚定了自己的职业目标。

## 职业环境分析

### 2.2.1 宏观——社会环境



历年全国高校毕业生总数



2011年高校毕业生去向统计

近年来，全国毕业生持续增多，2014年毕业生总量压力进一步增大，同时，用人需求结构性矛盾突出，毕业生就业观念存在一定误区，地区扎堆、方向扎堆现象严重。影响高校毕业生就业的体制机制障碍仍然存在，高等教育与社会需要的适应性还有待加强，就业政策体系、服务体系和市场体系还不够健全，当前及未来的经济走向等一系列因素对职业选择都会产生影响。

### 中观——高分子材料专业环境分析

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. **培养目标**：本专业培养具备无机非金属材料及其复合材料科学与工程方面的知识，能在无机非金属材料结构研究与分析、材料的制备、材料成型与加工等领域从事科学研究、技术开发、工艺和设备设计、生产及经营管理等方面工作的高级工程技术人才。
3. **毕业生获得的知识和能力**

* 掌握无机非金属材料的工业生产过程和设备、生产工艺的专业基础知识；
* 掌握材料制备的原理及工艺基础，材料的结构与性能；
* 掌握本专业所必需的机、电、微型计算机应用的基本知识技能；
* 具有制品的工业生产、质量控制和技术管理的初步能力；
* 具有正确选用材料、设备并进行工艺设计的能力；
* 具有研究改进材料性能、开发新材料、制品、工艺的初步能力。

1. **就业方向**：

本专业学生毕业后可在各种材料的制备、加工成型、材料结构与性能等领域从事科学研究与教学、技术开发、工艺和设备设计、技术改造及经营管理等方面工作，在科研、教学、企业等从事相关工作。

2011届本专业毕业生总就业率为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。

2011年本专业毕业生去向统计

就业去向：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。

### 2.2.3 微观——我的职业目标“产品研发工程师”

产品研发工程师，组织研制、设计、开发新产品及更新换代产品，提供技术支持的专业工作者。

* **主要职责**
* 领导本部门实施产品开发、研制工作，制定开发计划；
* 执行方案，并进行产品鉴定，生产转化，技术规范制定工作；
* 积极关注行业发展动态，积累研发素材；
* 总结产品研发经验，持续改进产品性能；
* 主持产品技术转化和制造技术交底工作；
* 为产品的投标提供技术支持；
* 为代理商与合作伙伴的产品提供技术支持；
* 根据用户或公司其他部门的要求进行设计修改和设计改进。
* **社会需求**

“十二五”期间，国家产业政策明显向以新材料产业为代表的高新技术领域倾斜，这对新材料产业发展无疑将产生重要的推动作用。同时，国内支柱产业及高

新技术产业发展对新材料的需求不断扩大，并且国家现在正在提倡从劳动密集型发展向科学技术密集型发展的转型战略，在此背景下，研发新型材料的人才将成为企业的注目焦点。

目前我国材料行业的人才缺失问题已经成了众多企业发展的桎梏。企业的人才主要来自当地的化工研究所，都是具有一定工作经验的技术人员；还有就是引进外国专家。但两者的成本都很高，并且不能从根本上解决企业人才缺乏的问题。目前企业正处于快速发展的时期，人才匮乏对企业发展的影响很大，企业急需大量的研发人才支持。我国在新材料研发上与国外还有一定差距，未来在材料学领域自主创新的空间非常大。因此材料研发人才具有良好的发展前景。

* **职业发展**

初级工程师在积累的一定的工作经验以后，就会晋升为项目工程师，开始负责整个项目，管理其它人；如果是技术方向，则会一直做到最高级的工程师级别，负责更大更复杂的项目；如果是管理方向，则需要学习更多的管理相关的知识，或者是获取工商管理等相关的硕士学位，为在管理方向获得更好的发展奠定基础。优秀的工程师可以成为相关的管理咨询人员或者自立门户来创建自己的事业。如果对科研感兴趣并且已经获得了硕士以上的学位，也可以去科研或者教学的机构寻求发展的机会。

# 第三部分 职业决策与实施方案

## 3.1 职业决策——swot职业机会评估

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内 部**  **外 部** | **优势S**   * 认真严谨，踏实负责 * 待人温和，人脉较广 * 自主学习，勤于思考 | **劣势W**   * 口头表达能力较弱 * 实践动手能力较差 * 缺乏规划 |
| **机会O**   * 身处全国211重点建设高校 * 就读本校发展最好、历史最久的专业 * 国家“十二五规划”注重材料领域 * 在校期间，参加各组织、社团等，积累大量工作经验 | **SO策略**   * 利用学校与专业的优势，好好学习，提高自己的专业素质 * 利用国家发展优势，全面提高自身综合素质，以收获一个好工作 * 充分利用学生工作的机会，为今后的职业工作作良好铺垫 | **WO策略**   * 借助于学生组织中的人群，多交流，多说话，锻炼口语 * 多参与实验室工作，在科研环境中培养自己的动手能力 * 参加学业职业规划培训，制作规划书 |
| **威胁T**   * 社会竞争压力大，人才拥挤，高学历者增多 * 目前就业困难，就业形势比较严峻 * 本专业对口工作对学历要求较高，且要求一定工作经验 | **ST策略**   * 以自己乐观的心态和踏实的作风，迎接挑战 * 树立终身学习观念，向高精尖人才发展 * 利用广阔的人脉，获取更全面的资源信息和实习机会，规划好自己的学习任务 | **WT策略**   * 寻找工作时扬长避短，避开交际能力要求高的工作 * 逐渐学会规划统筹，培养长远目光 * 在竞争中敦促自我提升，提高实践能力 |

**综合分析：**

通过以上swot职业机会评估，从内部和外部综合分析我的职业机会，职业目标实现的第一步就是充分了解自己，了解环境，并学会扬长避短，取长补短，这样才可以获得更多发展机遇。同时，我把从事产品研发工程师作为职业生涯的选择是比较正确的，首先来自学校专业的优势和国家发展形势的优势给我极大的信心和动力。其次，我的职业兴趣评估表明，我比较偏向研究型职业。当然，我也需要补缺补漏，弥补自身不足，为工作提供良好基础。

## 3.2 制定实施方案

**3.2.1 总体实施路线**

**准备期**

大学本科学习期

学校行政工作（一年）

大学研究生学习期

**探索期**

世界500强企业

产品研发工程师

普通企业

产品研发工程师

材料专业导师

**发展期**

世界500强企业

产品研发高级工程师

**高峰期**

世界500强企业

高管

**3.2.2 实施步骤**

**1．准备期——大学学习期**

**专业知识**：　无机化学、有机化学、物理化学、高分子化学、高分子物理、聚合物流变学、聚合物成型工艺、聚合物加工原理、高分子材料研究方法。

**本科生阶段**

**主要目标**：

* 扎实学好基础课程，理论与实践结合贯通；
* 参加各类科技竞赛，多参与实验室工作；
* 广泛阅读科技期刊，了解材料前沿；
* 参与学生工作，全面培养能力；
* 大四期间，参与相关公司实习工作；
* 考取教师资格证。

**主要目标：**

考取本校本专业研究生

**保研失败**

**研究生考试**

**主要目标：**争取行政保送为免试研究生，通过一年的行政工作，形成成熟的为人处事方式。积累工作经验，丰富阅历。

**保研成功**

**主要目标：**

* 专心投入科研工作，获得一定科研成果；
* 与企业联合作项目，产品开发，形成产学研相结合的学习方式；
* 课余时间学习管理学；

**研究生阶段**

**总体说明：**

本科生四年是打好基础的关键时期，是培养学习能力和工作能力的主要时期，每一阶段都制定小目标，再通过小目标实现大目标。如今正值大三下学期，在学习方面，已经具备一定的专业基础知识，而工作方面，通过大一和大二两学年的锻炼，也收获了相当的经验。因此在本学期要进一步提高GPA，并且参与实验室工作。在大四学年间参与实习工作。最后通过研究生三年的学习，成为一名合格的高分子材料科研人才。

* 1. **探索期**
* 在普通企业做产品研发技术员工作；
* 利用业余时间学习提高专业知识和技能；
* 了解市场需求，从基础工作做起逐渐提升；
* 加大研发力度，做高精尖人才。

如果不能进500强企业

* 尝试做材料专业导师，在教学期间，进一步学习专业知识，深一层研究材料技术；
* 加强英语阅读能力，增强外文文献查阅能力；
* 同时尝试在相关企业参与更多实习工作，积累经验。

如果不能做研发工程师

* 尝试在500强企业产品研发部作普通技术员或工程师助理，借此机会加强学习，逐渐实现工程师的目标；
* 参加研发管理、项目管理等方面培训；
* 学习营销管理等方面知识，为今后发展准备。

如果在500强企业不能做研发工程师

目标初步实现，

踏实工作，发挥专业特长，培养职业素质，再接再厉，精益求精！

如果能在500强企业做研发工程师

* 1. **发展期**

**主要工作**：

* 领导本部门实施产品开发、研制工作，制定开发计划；
* 执行方案，并进行产品鉴定，生产转化，技术规范制定工作；
* 积极关注行业发展动态，积累研发素材；
* 总结产品研发经验，持续改进产品性能；
* 为产品的投标提供技术支持；
* 为代理商与合作伙伴的产品提供技术支持；
* 根据用户或公司其他部门的要求进行设计修改和设计改进。

500强企业

产品研发工程师

|  |
| --- |
| **主要目标：**   * **第一年：**研发工程师助理，协助研发试验工作，提高专业水平，积累工作经验，打好员工关系基础 * **第二年：**产品研发专员，自主研发项目，进一步提高专业知识和技能 * **第三年：**研发项目经理，充分发挥专业能力的同时，培养管理能力 * **第四年：**研发部门主管，逐步转向管理方向，提升管理能力，扩广人脉 * **第五年：**部门总经理，负责项目统筹工作，能够对公司员工的工作做宏观的规划 |

* 1. **高峰期**

**企业高管**

**总经理**

**项目经理**

* 1. **总结**

我的职业目标实现步骤分为四个时期，准备期-探索期-发展期-高峰期，其中，准备期将持续7~8年，而现在我正处于第一时期的第三年，我将明确将来的目标，巩固过去的基础，在接下来的时间努力奋斗，有针对性、有实效性地去实现我的职业理想！

# 第四部分 自我监督

为了更好地实现我的职业目标，我制定了一系列自我监督机制，首先，使用SMART原则对整体的职业规划进行评估。其次，分别从课程学习、科研工作、组织工作、相关成果、课余时间及他人评价等方面进行评估，并以每学期的学习成绩绩点GPA作为最终评定标准。

**4.1 评估内容**

* **目标评估——SMART原则**

**SMART原则评估：**

|  |  |
| --- | --- |
| **具体的** | 研究生毕业，进入世界500强企业，作产品研发工作 |
| **可度量** | 可将实现目标分为具体的几个阶段，在学习期间以GPA度量，在工作期间以研发成果（专利、产品、市场收入等）作为衡量成功与否的标尺 |
| **挑战性** | 刚毕业的大学生，缺乏实践经验，要进入世界500企业，对个人能力和素质要求都很高 |
| **有价值** | 产品研发工程师，一方面是自己所学专业的运用，另一方面也成为国家发展急需的人才 |
| **有时限** | 准备期7~8年，探索期及发展期在5年内实现目标 |

* **课程学习**

制定自习时间安排表，在完成课堂任务和课后任务的同时，保证每天至少3个小时的自习时间；

* **科研工作**

制定实验项目进程表，保证每周六、周日至少2个半天参与实验工作，并获得一定实验成果；基本学会常用仪器的操作和使用。

* **组织工作**

高质量完成精英班及学生党员引领工程中心每周的一次课程，积极做项目负责人，每学期至少负责两次项目；

* **课余时间**

每学期要利用课余时间参加一定量的课外活动，比如培训、志愿活动、参观、竞赛等，特别是相关专业领域的活动，并及时作活动总结；还有加强知识面的拓广，多阅读有益书籍，通过增加自己的底蕴来提高自己职业的高度。

* **相关成果**

大学生科技创新等科技大赛是否获得奖项；是否成功考取教师资格证；是否辅修管理类课程；等等

* **他人评价**

通过家人、老师与同学对自己的批评与表扬，监督自己。对于批评需要反思与总结，并吸取经验；对于表扬，要再接再厉。

最后，在近期，也就是准备期期间，以期末的学期成绩绩点的进退作为考评标准。

**4.2 评估周期**

评估周期既要兼顾全局，又要落到实处，依次进行“每日测评”“每周测评”“每月测评”“学期测评”。

# 

# 第五部分 调整方案

“世间唯一的不变便是改变”，一个完美的计划还需要一个合理的调整方案，当规划好的路线真正实施的时候，会根据现实情况作出调整，职业规划并不等同于标准路线，面对环境的改变，我们应学会应变。据以上分析，我的职业目标对自身要求比较高，必然存在一定风险，为了更好的应对，我制定了以下调整方案，相信这对我今后的求职道路具有重要意义！

风险一：

保送研究生失败，复习自考，无时间参加实习。

调整方案：

暑期及大四上学期进行考研复习，大四下学期完成毕业论文，并参与实习。

调整方案：

向基层工作岗位就业，放低岗位要求，在工作期间，自主学习，自我提高。或者继续攻读博士学位。

风险二：

大学生就业竞争激烈，硕士生缺失优势，导致找不到工作

风险三：

专业技术不过关，且缺乏经验，做不了研发工程师

调整方案：

选择做材料专业导师，教学育人，并不断深化专业知识，同时争取到相关企业面试成功。

鉴于可预料风险和我自身的特点，我将作出以上调整方案。当做一名研发工程师遇到太大阻碍时，我可能会尝试从事专业导师职业，这也符合我的职业兴趣评估结果。人生就是在不断的挑战和探索中前进的，同样，职业也是一种尝试和挑战，带着一份详尽的规划，勇往“职”前，我做主！

# 结语

职业生涯规划的目的，不仅仅是帮助个人按照自己的资力条件找到一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己指明方向，筹划未来，进一步详尽估量主、客条件和内外环境优势和限制，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向。通过职业生涯的规划，使我对未来有了更多的期待，也有了更多的敬畏，但却少了过去的迷茫。规划不只是纸上谈兵，需要付诸行动，靠自己坚定不移的信念，持之以恒的努力，最终才能实现目标。让我们和未来作个约定，从此扬帆起航，乘风破浪，勇往“职”前，在未来职场生涯中一往无前吧！

# 参考资料：

[1] 钱景舫.生涯规划.上海：华东师范大学出版社，2005.

[2] 周坤.我的人生我做主：职业生涯设计与自我管理.北京：北京大学出版社，2006.

[3] 杜爱玲.蒋乃平.职业生涯设计学习指导.北京：高等教育出版社，2007.

[4] 张再生.职业生涯规划.天津：天津大学出版社，2007.

[5] 蒋乃平.杜爱玲.职业生涯设计.北京：高等教育出版社，2006.

# 致谢：

**在这份职业规划书里，难免会有疏漏与不正确的地方，如有不妥之处，望评审加以指正。同时，感谢在完成规划书期间给我提供帮助和指导的老师与同学。谢谢大家！**