****

**职业规划书**

**学院：材料科学与工程学院**

**专业： 高分子材料与工程**

**年级： 高材\*\*\*\***

**姓名： 廖某**

**学号：**

**性别： 女**

**联系电话：**

**E-mail：**

**2014年3月**

目录

第一章 自我分析

1.1自我评估……………………………………………………………4

1.1.1 360°全方位评估……………………………………………….4

1.1.2自我能力分析**……………………………………………………**4

第二章 环境分析

2.1环境分析……………………………………………………………5

2.1.1家庭环境……………………………………………………….5

2.1.2学校环境……………………………………………………….5

2.1.3社会环境……………………………………………………….5

第三章 职业定位

3.1职业兴趣类型测试…………………………………………………6

3.1.1兴趣测评……………………………………………………….6

3.1.2性格测评……………………………………………………….7

3.1.3职业合适度排行……………………………………………….8

3.2 SWOT分析………………………………………………………….9

3.3 小结……………………………………………………………….10

第四章 计划实施

4.1短期计划 …………………………………………………………11  
4.2中期计划………………………………………………………….11

4.3长期计划………………………………………………………….12

第五章 自我监督与评估

5.1自我监督…………………………………………………………13

5.2评估准……………………………………………………………13

5.2.1评估内容…………………………………………………….13

5.2.2评估来源…………………………………………………….13

5.2.3评估时间…………………………………………………….13

结束语……………………………………………………………….14

**第一章 自我分析**

1.1自我评估

1.1.1 360°全方位评估

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 优点 | 缺点 |
| 自我评价 | 乐观、踏实、严谨、有好奇心和探索欲，善良、心细，遇事冷静，沉着。 | 做事不果断，交流能力不强，过于完美主义 |
| 家人评价 | 学习努力，有爱心，有孝心，为人谦虚礼貌，稳重大方。 | 做事犹豫，与人沟通能力不强。 |
| 老师评价 | 做事认真踏实，心细友善懂礼貌。 | 与人交流时不够主动 |
| 同学评价 | 做事认真，细心；乐观严谨；有爱心，助人为乐。 | 与人交流不够主动，做事过于追求完美。 |

1.1.2自我能力分析

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 职业兴趣 | | 项目管理 | |
| 职业能力 | | 1. 掌握基本的office技能 2. 能运用日常英语及日常英语口语（英语六级 487） 3. 能书写简单的会议记录和策划 | |
| 个人特质 | | 1. 做事有条理，有计划 2. 认真谨慎，冷静细心 3. 对事物追求完美 | |
| 职业价值观 | | 工作兴趣和职业发展是最大的动力 | |
| 个  人  经  历 | 学生工作经历 | 1. 材院学生会秘书处干事 2. 班级宣传委员 3. 校合唱团基础团团员 |
| 兼职经历 | 1. 咖啡店服务员 2. 教育机构兼职班主任 3. 新东方网络课程实习生 |
| 所获荣誉 | 1. 人民三等奖学金（2次） 2. 人民单项奖学金 |

**第二章 环境分析**

2.1家庭环境分析

家庭成员有母亲与我，家里经济主要来源是母亲的工资。外婆信仰基督教。我在北京化工大学就读，专业高分子材料。一位表哥在北京工作，可以及时给与一定的职业指导。一位表哥在北京攻读博士，可以给予一定的学业和生活上的帮助。

2.2学校环境分析

北京化工大学是一所211重点院校，校内学风端正，学习氛围浓厚。本校工科见长，优势学科有高分子材料与工程及化学工程与工艺。与我所学专业一直，有利于我的专业学习，提高专业技能。

2.3社会环境分析

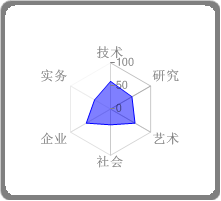
高材专业学生毕业后可在各种材料的制备、加工成型、材料结构与性能等领域从事科学研究与教学、技术开发、工艺和设备设计、技术改造及经营管理等方面工作，在科研、教学、企业等从事相关工作。在工学类就业排名55。职位需求较大，但本科生工资偏低，工作辛苦，且有一定的性别歧视。项目管理需要

**第三章 职业定位**

3.1职业兴趣类型测试

3.1.1兴趣测评

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **你的兴趣测评得分** | | | | | | |
| **类 型：** | 技术型 | 研究型 | 艺术型 | 社会型 | 企业型 | 实务型 |
| **典型特征：** | 使用工具 | 钻研思考 | 艺术创作 | 与人交往 | 管理活动 | 执行任务 |
| **得 分：** | 60分 | 53分 | 61分 | 34分 | 61分 | 40分 |
| **分数说明：**你在某种兴趣类型上的得分越高，表明您越适合学习与之相匹配的专业；反之，您在某类上的得分越低，表明您越不适合学习与之相匹配的专业。 | | | | | | |

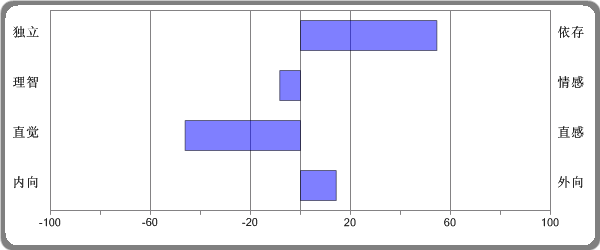


综上所述，可以知道，艺术、企业是你最符合你的兴趣类型。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 兴趣类型 | 典型特征 | 具体描述 |
| 艺术 | 艺术创作 | 富有个性，有与众不同的气质，做事追求完美，爱表现自己，有非凡的创造力和想象力，但是不太切重实际。具有一点的艺术才能，情绪比较多变。 |
| 企业 | 管理活动 | 有野心有抱负，喜欢冒险。有领导欲望和领导能力，做事有较强的目的性，习惯权力、金钱等利益得失来衡量工作的价值。 |

3.1.2性格测评

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **您在四个维度上的得分为：** | **性格维度** | **得分** | **倾向** |
|  | 1. 我们如何与世界相互作用 | 14分 | 外向 |
|  | 2. 我们关注哪些事物 | 46分 | 直觉 |
|  | 3. 我们如何思考问题 | 8分 | 理智 |
|  | 4. 我们如何做事 | 55分 | 依存 |



**你的性格是：**创意灵动型

**创意灵动型的人具有以下特征：**

思维敏捷、跳跃，情感丰富多变，有创造性。喜欢打破陈规，不按理出牌，天生多变不可捉摸。有创新性思维，厌恶呆板的无创意的工作。

优点是：1.聪明绝顶，有超出常人的智力水平，浑然天成的灵气；2.创新意识强，能看到别人看不到的角度和深度；3.能同时处理多个问题，熟练变化，灵活地适应新情况。

弱点是：1.善变，做事不能持续，相比“做事情”而言更喜欢“想事情”，认为其中毫无乐趣可言；2.对人的关注不足，喜欢把精力放在对的事情上，而对他人的感受和情绪反应较少考虑；3.在潜意识中会认为常人能观察到的或无关紧要的东西是没有价值的。

3.1.3职业合适度排行

**NO.1** 人力资源管理

**NO.2**  广播电视新闻学

**NO.3** 项目管理

**NO.4**  房地产经营管理

**NO.5** 工商管理

**NO.6** 市场营销

**NO.7**  景观建筑设计

**NO.8**  工程造价

**NO.9** 会展经济与管理

**NO.10** 传播学

**小结：**根据测评分析，我所适合的职业偏向企业艺术类，这与我的职业兴趣基本相符，但与我的专业不一致。从上述推荐适合专业中可以发现，我可以结合工科的特点，采用曲线救国的方式进入一些学科背景交叉的行业，如：项目管理。这样不仅能发挥专业技能，又能选择自己感兴趣的职业，可谓一举两得。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内部环境因素 | 优势因素（S） | 弱势因素（W） |
| 1. 工科背景，具有一定的专业知识 2. 符合自身兴趣，有利于职业发展 3. 正在学习《技术经济学》专业课，可以大致了解企业运作的一些基本经济知识 | 1. 无经济管理类教育背景，与专业人才差距较大 2. 此类职业的工作经验空白，了解较少 |
| 外部环境因素  外部环境因素 | 机会因素（O） | 威胁因素（T） |
| 1、就业领域广，广泛应用于建筑、[通讯](http://baike.baidu.com/view/20429.htm)、[计算机](http://baike.baidu.com/view/3314.htm)、航空航、化工、[金融](http://baike.baidu.com/view/2761.htm)、[制造](http://baike.baidu.com/view/477052.htm)、咨询、教育文化以及国防等诸多行业。  2、我国的项目管理专业人才十分紧缺。据悉，未来三年需要万名经过认证的项目管理人才。 | 1、项目管理师考试严格，难度较大  2、考证需要相关工作经验，及相关培训  3、目前具备专业管理背景的人较多 |

3.2 SWOT分析

**Strength（优势）：**

从内部说，自己在职业性格，职业兴趣，职业能力方面都与高分子材料工程师之一职业相容的很好，而且本科的学习成绩也比较优异，专业对口并且专业课的理论知识掌握的比较不错，并通过了英语四六级，计算机二级。从外部说，所读的大学系属于211重点院校，而且在高分子材料方面也在国内外比较出名，与知名的高分子企业联系的紧密。

**Weakness（劣势）：**

从内部说，自己在本科期间主要学习的是理论方面的知识，而很少进行实际的动手操作和科学实验还需要更多地实习来是自己有一个作为高分子材料工程师的基本素质。从外部说，学校的知名度并不是特别高，竞争力低于清华大学，浙江大学同专业的学生而且在工程师方面还需要许多理论知识和实习经验，这就需要最好读研究生来进一步深造自己。

**Opportunity（机会）：**

当今的[高分子材料与工程](http://zhidao.baidu.com/search?word=高分子材料与工程&fr=qb_search_exp&ie=utf8)专业的前景相当被看好:因为现在全[世界经济危机](http://zhidao.baidu.com/search?word=世界经济危机&fr=qb_search_exp&ie=utf8),而中国现在刚好是一个从[劳动密集型](http://zhidao.baidu.com/search?word=劳动密集型&fr=qb_search_exp&ie=utf8)发展向科学技术密集型发展。[高分子材料](http://zhidao.baidu.com/search?word=高分子材料&fr=qb_search_exp&ie=utf8)可以解决很多能耗大,资源利用率低的普通重污染材料。

**Threats（威胁）：**

领域内竞争激烈，近年的大学毕业生的数量也极大，高分子材料专业的本科生和研究生不占少数，如果本身不够优秀或者不能很快适应工作，可能会被淘汰。

3.3小结

|  |  |
| --- | --- |
| 职业目标 | 项目管理师 |
| 职业发展策略 | 先读研究生，提高自己的起步点，然后进入专业相关的化工企业，从基层做起，了解企业运营模式；再以本专业为跳板，向企业管理类发展；最后考取项目管理师 |
| 具体路径 | 考取研究生---进入企业工作三年以上---进入项目管理相关部门工作一年以上---考取项目管理师 |

**第四章 计划实施**

4.1 短期计划

|  |  |
| --- | --- |
| **名 称** | **短期计划（本科生至研究生阶段）** |
| **本期目标** | 本科生大四考取本专业研究生，研究生阶段自学管理类课程 |
| **细分目标** | 大三：学好《技术经济学》课程；第一轮考研复习  大四：第二、三轮考研复习，并考取研究生；进入相关企业实习  研一：自学旁听有关管理课程，并学习好专业知识，获取奖学金；研二：学习好专业知识，获取奖学金；了解感兴趣的企业发展及人才需求；考BEC或托业等职业英语类证书  研三：进入企业实习，初步了解企业；根据情况调整职业定位与计划 |
| **计划内容** | 学习考研课程；学习专业课程；考取职业类英语证书 |

4.2 中期计划

|  |  |
| --- | --- |
| **名 称** | **中期计划（毕业后五年）** |
| **本期目标** | 毕业后第五年在企业中担任项目管理相关工作 |
| **细分目标** | 毕业后第一至三年，在企业中了解企业的运行模式和运营情况，关注项目管理相关工作，学习相关知识  毕业后第四至五年，从原有岗位转入项目管理相关工作 |
| **计划内容** | 职场适应、三脉积累（知脉、人脉、钱脉）、转入项目管理相关工作中 |
| **策略和措施** | 1. 报管理类课程学习班，补足自己的相关知识 2. 向有关工作同事学习讨教 3. 工作中积极表现，展示自己的相关才能，表达自己的理想和意愿 |

4.3 长期计划

|  |  |
| --- | --- |
| **名 称** | **长期计划（毕业后五年以上）** |
| **本期目标** | 毕业后二十年之内拿到高级项目管理师资格证 |
| **细分目标** | 毕业后第五至七年拿到项目管理师资格证  毕业后第十至十五年拿到高级项目管理师资格证 |
| **计划内容** | 1. 拿到高级项目管理师资格证，并在此工作中有优异的成绩 2. 工作与生活协调发展，在工作时保证身体的健康 |
| **策略和措施** | 1. 在工作中不断扩展人脉，多与成功人士交流 2. 每天时刻关注项目、企业、国家政策等动向，敏锐地捕捉到项目进展及未来发展信息 3. 在职读研究生或博士，提高知识技能储备，为未来发展提高一个档次 |

**第五章 自我监督与评估**

5.1自我监督

设立短期目标，目标将既具有挑战性，又能够通过努力达到。并定期检查目标完成情况。将目标细化，提高目标完成的效率。

5.2评估标准

5.2.1评估内容

**职业目标**：如果我一直对于项目管理这个职业充满热情，那我会一直坚持在该行业发展。

**职业路径：**如果有更好的机会出现，如更适合自己的职位，或出国深造和高薪职位等更可以实现自我价值的职位提供，那么我会考虑换职业。

如果该职业在努力后仍自我的发展渺茫，我会考虑换职业。

**实施策略：**如果出现目标未能完成情况，我会分析原因，及时调整计划

**计划评估：**我的计划是否被合理高效的完成，如果没有完成，那么我需要及时的调整计划，如果超量完成，我需要给自己提出更高的要求。

5.2.2评估来源

同事、领导、家人、朋友对我的评价及我对于该职业的未来发展的感受和判断。

5.2.3评估时间

一般情况下，我一个季度进行一次评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

**结束语**

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

趁着还年轻，有着源源不断的活力和精力，我们应该努力奋发，吃苦耐劳，用汗水浇灌理想之花，用汗水换来累累硕果。一份耕耘，一份收获，未来有太多的不确定，但是唯一确定的就是，只要奋斗过就会有收获；只有奋斗过才能实现自己的理想；唯有奋斗过，我们才会无悔今生。

在进行职业规划的时候，我更清楚的认识到自己就业道路与职业发展；更清楚地了解自己的优劣势；更加明确了我的目标。我也一定会向着目标努力前行！

今后我要充分发挥自己的工科优势，学好专业课程。同时，课余时间积极弥补其他学科知识的不足。努力迈向“项目管理”的大门！

