****

**学院：材料科学与工程学院**

**班级：高材\*\*\*\***

**姓名：**

**性别：女**

**学号：**

**电话：**

**E-mail：**

**规划职业生涯 成就精彩未来**

**前言**

果真是时不我待。转眼间，十几年两耳不闻窗外事、一心只读圣贤书的寒窗生活就这么从我指间溜走。在得知每人都要完成一份职业生涯规划书时，我的心里不禁烦躁起来。虽说以前也有过对未来的规划和构想，但却从未想过要如此繁琐地记录在案。话虽如此，如今这项任务却也迫使我摒弃曾经天马行空的无知幻想，开始审慎地认知自我，规划未来，构建自己人生的蓝图。

1. **自我认知**
2. **职业兴趣**

都说最了解自己的人是自己，但是，我却觉得最不了解自己的人也是自己。所以，在这次规划过程中，我就主要借助学校就业网的测评工具来对自我进行解剖。通过测评，我的兴趣似乎越来越明朗了，具体的结果如下：

六边形代表的六种兴趣类型的含义是：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 |
| http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/Images/ico_prnt1.gif | 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 |
| http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/Images/ico_prnt2.gif | 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 |
| http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/Images/ico_prnt2.gif | 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 |

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/ico_prnt2.gif 表示你最强的两类兴趣 http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/ico_prnt1.gif 表示你最弱的类兴趣

 综合上面的测评结果，我的**特点是：**

不担爱好事务性活动，还对经营性活动很感兴趣；喜欢整理、安排、规划事务，乐于将各种任务、活动筹划、运作得秩序井然，尤其是经济类活动或任务（比如班级财务管理、社团经费控制等）；个性谨慎，做事专注且脚踏实地，做事专注有序且有始有终；还表现出旺盛的精力，喜欢对事物或活动的整个发展过程进行有序控制，希望一切都在自己的运筹帷幄之中，享受支配一切的感觉，虽然重视事物发展的有序性，但也乐于开拓和变革，有事业心。

1. **职业能力**

一直以来，尽管我对什么活动都有极大的兴趣，但我却时常因为自己的一无所长而自卑，而职业技能报告让我更加明了自己的内心。

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico1.gif 以下是你认为你最擅长的5项技能：

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**积极倾听** : 注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打断

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**批判性思考** : 解决问题时，运用逻辑分析和推理，鉴别不同解决方案、结论或方法的优劣

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**学习策略** : 根据所学新知识的具体情况，灵活调整最有效的学习方式

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**资金管理** : 制定详细的资金预算，并在后期核算

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**人员管理** : 激励、促进和指导他人的工作，以及确定最佳工作人选

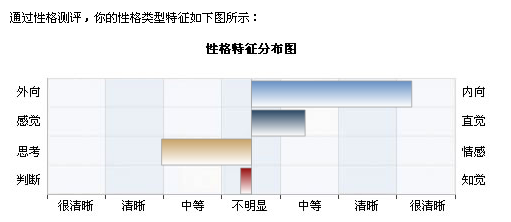
http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico1.gif 以下是**你认为你最薄弱的3项技能：**

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**安装** : 按照规范安装设备、机器、配线或程序

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**时间管理** : 有效安排并管理自己的时间和他人的时间

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**阅读理解** : 流畅地阅读，并准确理解其中含义

1. **个人特质**



综合你在四个维度上的倾向，总体来说，**你的类型**是：  
**专家型——追求能力与独立**  
http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**我的特点:**

* 考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观的批判一切，运用高度理性的思维做出判断，不以情感为依据。
* 喜欢用批判的眼光审视一切，如果形势需要，会非常坚强和果断。
* 不屈从于权威，并且很聪明，有判断力，对自己要求严格，近乎完美，甚至也这样去要求别人，尤其讨厌那些不知所措、混乱和低效率的人。
* 有很强的自制力，以自己的方式做事，不会被别人的冷遇和批评干扰，是所有性格中最独立的。
* 是优秀的策略家和富有远见的规划者，高度重视知识，能够很快将获取的信息进行系统整合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。
* 具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在感兴趣的领域里，会投入令人难以置信的精力、专心和动力。

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**生活中的我：**

* 信奉战略眼光和远见卓识至上，在生活中你很独立，不受他人的看法左右。
* 可能喜欢稍微保守、整齐的服装款式。
* 与人交往中显得沉默，不爱多说话，但是当愿意发表观点的时候，通常都会显得很有深度，考虑很周全，尤其是在自己擅长的领域中发表观点时会显得神采飞扬。
* 朋友数目少，但是通常是深交多年的朋友。

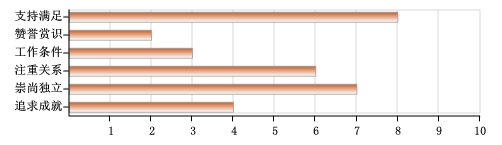
http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico4.gif**优势:**

* 能看到事情的可能发展情况及其潜在含义，能够理解复杂而困难的事务，喜欢复杂理论及智力上的挑战，富于想象，善于创造体系，有创造性解决问题的能力，能客观地审查问题。
* 通常很自信，坚决果断，有高度的组织能力。对自己的设想会不顾一切地采取行动去实行，即使在面对阻挠时也会义无返顾地去实现目标，对自我和他人要求标准高、工作原则性强。
* 有强烈的动机希望在工作中胜出，能很好适应一个人单独工作、独立、自主，，能创造方法体系和模式来达到你的目标，擅长于从事技术性工作，擅长理论和技术分析以及逻辑的解决问题。

从以上的测评结果，我明白了我需要更近一步地与他人建立良好的人际关系，积极听取他人的反馈和建议，多向他人请教，取长补短。

1. **职业价值观**

在职业价值观测评方面，我的测试结果如下，



http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico1.gif **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

我希望自己的工作：  
1.能够在一个具有规范约束的背景下有序而顺利进行；  
2.能够获得公司的合理反馈，获得应有的资源；  
3.能够及时获得上级的支持与肯定；  
4.过程中有比较好的培训机会，从而更好地胜任自己的工作；  
5.有一个合情理的、具有理解力的上司。

http://buct.ncss.org.cn/jixun/App_Themes/Default/images/cs_ico1.gif **崇尚独立**: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。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。

我希望自己的工作：  
1.具有不确定性，在这种不确定性中可以充分发挥自己的创造力；  
2.具有比较自由的空间，能够尝试使用自己的新想法；  
3.具有较多的自由，可以自己安排工作的步骤与进度；  
4.工作范畴内的事务自己可以较自由地决策；  
5.是项目制，从而拥有充分的工作支配权。

1. **行业及职业认知**
2. **大学生就业状况：**

2013年，中国有611万名研究生大学毕业，外加2012年未找到的毕业生210万，可统计2013年的高校就业人数多达810万。

2013年上半年全国有6.7万家民营企业倒闭，而在2011年，民营企业吸纳了34.2%的大学毕业生。由于遭受金融风暴的影响，就业市场整体不景气，很多大企业为了降低人工成本不得不大规模裁员，同时很多作为吸引就业主体的中小企业由于受到劳动合同法、出口遇冷等多重因素影响，业务订单量明显减少，用工需求也明显减少。也就是说，在2013年，每8个大学生中，就有2个找不到工作。他们也许能力并不差，比如冷门专业优秀生，师范学校的同学，但这就是史上最难就业季。（摘录自阳光大学生网《大学生就业形势分析》）

究其原因，学生就业难的因素主要有以下三个关键点。首先是定位。定位会直接影响到相当一部分人能不能找到工作。比如很多大学生所读的院校名气不大，学历也不太高，能力也不是很强，而求职时却对薪资、对单位等要求较高，这就很难实现，必然会导致他待业。此外，有部分大学生把自己的思维都局限在课堂和书本上，没有工作经验，欠缺与社会打交道的能力，对于社会职业的需求状况不甚了解，从而被各企事业拒之门外。还有，心态也是个关键的因素。有时候心理素质差的人，求职时会有心理障碍，从而导致临场发挥失常。这三个原因是如今大学生就业难的主要原因。

1. **目标行业分析：**

高分子材料与工程专业培养具备高分子材料与工程等方面的知识，能在高分子材料的合成改性和加工成型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。

毕业生的择业面很宽,适应能力强.适合于高分子材料合成与加工、复合材料、橡胶、塑料及纤维制品等的生产企业以及研究单位的新产品研发、生产和管理工作,以及高等院校的教学和科研.主要面向化工、建材、汽车、石油化工、航天航空、电子、家电、包装以及造船等行业。

高分子材料与工程专业为当今国内应用广泛，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。 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，近年来本科毕业生读研比例均在65%以上,一次就业率均超过95%,毕业生深受国内各行业的青睐。

1. **SWOT分析及最终职业定位**
2. **个人SWOT分析**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 外部因素  内部因素 | 外部机遇：Opportunities  O1：目前，处于成长期的我国高分子技术市场正慢慢走出低谷，企业对新产品、新技术的需求被更多地重视。同时由于成本的提高和高分子材料筛选的难度提高，北美、欧洲的不少高分子材料研发机构也把目光投向中国市场，积极寻求与中国高分子材料企业和研发机构的深层合作。种种迹象都表明，高分子材料科学的研发人员需求将大幅增加。 | 外部挑战：Threats  T1： 研究数据表明，各企业在招聘理工科人才时，还是比较偏向于招收男性毕业生。 |
| 内部优势：Strengths  S1：；个性谨慎，做事专注且脚踏实地，做事专注，认真有序且有始有终。 | 优势-机遇：SO  不管是企事业还是普通百姓，都更加注重新材料的发展，故毕业后的就业前景光明。 | 优势-挑战：ST  利用自身内部的优势坚持培养就业和专业相关的能力，以应对招聘单位对理工科女性毕业生的偏见。 |
| 内部劣势：Weaknesses  W1：缺少锻炼，实践经历不足 | 劣势-机遇：WO  在正式就业之前，积极把握各种机会参加与专业对口行业的实习，锻炼在未来工作中亟需的各种能力。 | 劣势-挑战：WT  勇于把握机会走出去，寻求一定的方法推销自己，展示自己的能力。 |

1. **最终职业定位**

* 目标职业：高分子材料研发人员
* 岗位说明：掌握化学工艺、材料科学方面的基本理论知识和专业技能，在高分子材料成型加工领域从事生产、应用、开发及生产管理的高级技术应用性专门人才。
* 工作内容：高分子材料成型加工工艺设计，高分子材料成型设备操作，高分子材料分析检测，车间生产管理，主要对材料进行进一步的加工处理，从事高分子材料的生产工艺，二次加工工艺，以及配方的设计、试验、测试、工业化生产。
* 工作环境：实验室、办公室和车间。
* 薪资：起薪通常在2500元∕月—6000元∕月，工作十年后税后可达到15000元∕月。

1. **职业通道及行动计划**
2. **近期计划：目前到大四毕业**

* 把握好本学期课程的进度，学好每一门课程，尤其是专业课；
* 开始合理有序地复习考研的相关功课，及时从网上了解向往院校的相关信息；
* 每天傍晚按时锻炼半个小时以上，为未来的工作锻炼好一副好身躯；
* 闲暇之余，积极参加各类报告讲座等有益身心及个人发展的活动。

1. **中期计划：研究生阶段**

* 更为认真专注地学习所选方向的相关知识，多向师长请教，积极探索领域的精髓；
* 学习之余，时刻关注社会大学生就业形势动态；
* 临近毕业，准备托业考试，争取高分；
* 不忘加强锻炼。

1. **长期计划：研究生毕业后**

先到专业方向对口的企事业单位工作一至两年，见识社会，积累经验，完善自我。期间若个人兴趣发生变化，再适时调整自己的就业方向。有一定的资金积累后，除了满足家人和自己的生活所需外，寻求投资。一旦有合适的机会，进行创业的尝试。

1. **动态反馈调整与备选方案**

**1.动态反馈调整：**

* 调整周期：1次/3月
* 调整原则：考虑社会各方形势和发展需求，从自身兴趣和未来发展出发，做出合理的调整。

**2.备选方案：**

与所学专业背景相关的职业，主要还是从事材料研发方面。

**结束语**

尽管如今社会人才辈出，就业形势不容乐观，但是我相信，未来是掌握在自己手中的。只要能吃苦，脚踏实地，必能将自己的人生蓝图付诸实践。