

**职业生涯规划书**

**14页5500字数**

|  |  |
| --- | --- |
| **姓名** |  |
| **专业** |  |
| **班级** |  |
| **学号** |  |

目录

[前 言 1](#_Toc31898)

[第一章 自我剖析 2](#_Toc2838)

[一、大学生职业发展测评 2](#_Toc25467)

[（一）人格特点 2](#_Toc5997)

[（二）职业兴趣 2](#_Toc10789)

[（三）职业能力 2](#_Toc29827)

[（四）综合职业匹配 2](#_Toc9030)

[二、人格特质测评 3](#_Toc27927)

[（一）气质类型测试 3](#_Toc20034)

[（二）霍兰德职业倾向测验 3](#_Toc27674)

[（三）职业价值观 4](#_Toc5883)

[（四）MBTI性格测验 4](#_Toc28619)

[（五）个人优势和劣势 5](#_Toc25845)

[（六）他人对我的评价 5](#_Toc8922)

[第二章 环境分析 6](#_Toc31855)

[一、家庭环境分析 6](#_Toc13204)

[二、学校环境分析 6](#_Toc2406)

[三、社会环境分析 6](#_Toc348)

[四、职业环境分析 7](#_Toc11172)

[（一）行业分析 7](#_Toc15104)

[（二）职业分析 7](#_Toc21570)

[（三）企业分析 7](#_Toc7340)

[（四）地域分析 7](#_Toc2123)

[第三章 职业定位 8](#_Toc12939)

[一、确定职业发展目标 8](#_Toc31071)

[（一）我的人生目标 8](#_Toc27991)

[（二）我的职业目标 8](#_Toc11399)

[（三）我的学业目标 8](#_Toc92)

[第四章 目标计划与实施 9](#_Toc26783)

[一、计划实施 9](#_Toc31941)

[（一）短期计划 9](#_Toc12532)

[（二）中期计划 9](#_Toc31791)

[（三）长期计划 9](#_Toc30230)

[第五章 评估调整与优化 10](#_Toc31945)

[一、目标评估 10](#_Toc13800)

[（一）职业目标评估 10](#_Toc25491)

[（二）职业路径评估 10](#_Toc19823)

[（三）实施策略评估 10](#_Toc32119)

[（四）其他因素评估 10](#_Toc4601)

[二、评估的时间 10](#_Toc24149)

[三、规划调整的原则 10](#_Toc13451)

[四、备选方案 11](#_Toc13622)

[结束语 12](#_Toc18879)

# 

# 前 言

在日益发展的现代化社会中，有一个详细的职业生涯规划，是每个大学生都应该有的。这个计划会明确自己追求的目标，会指导自己为了达到这个目标去奋斗。这些都是职业规划的价值。

有句老话叫做“尽人事，听天命”。在我们的日常生活中，有两种事情；一种是我们可以控制的，对于这类我们应当全力以赴；对于那些不可控制的事情，我们应该坦然接受，要有宽广的胸怀和气度。做到不做则已，要做就要做到最好的理念。没有方向的船，只会在大海里面迷失，任何方向吹来的风都是逆风。然而有了一个合理的职业生涯规划，就会给船帆指引正确的方向。有明确清晰的职业发展目标，采取可行的步骤和措施，就会不断增加自己的技能，提升自己的职业竞争力。在日益激烈的工作竞争中脱颖而出，提高自己的职业竞争力，从而实现自己的职业理想。



# 第一章 自我剖析

## 一、大学生职业发展测评

### （一）人格特点

由于自己真诚，因而，我相对来说具有亲和力，这也是我最大优势吧，加之自己的专业优势，做一名产品研发师，我能很好利用自己的专业知识发展自己，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能很好的做好自己的工作，回馈社会。

### （二）职业兴趣

我喜欢从事与帮助他人有关或与人合作的工作。直率、果断，能够妥善解决组织的问题，逻辑性强，善于分析，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划；喜欢从事食品方面的工作，因此我对未来的产品研发师工作充满信心。

### （三）职业能力

|  |  |
| --- | --- |
| 能力类型 | 简 单 描 述 |
| 专业技能 | 自学能力较强，能在较短的时间内系统地掌握本专业的知识，并能初步地将所学知识应用于实践工作中。 |
| 沟通能力 | 善于与人沟通，能在较短的时间内亲与对方。但也有待进一步加强提高。 |
| 组织能力 | 曾多次担任组织工作，自身的亲和力和凝聚力在组织活动中发挥了积极和作用。有待完善和提高。 |
| 人际技能 | 人际关系较好，有换位思考的习惯，在交流中体现出协调沟通方面的能力。 |

### （四）综合职业匹配

我目前就读的是食品科学与工程专业，主要研究化学、生物学、食品工程和食品技术等方面的基本知识和技能，在食品领域内进行食品生产技术管理、产品开发、工程设计、品质控制、科学研究等。适合的工作有：食品工程设计、产品开发、食品营养研究等。

## 二、人格特质测评

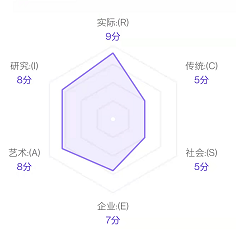
### （一）气质类型测试

通过气质类型测试测评工具了解到我的气质类型如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 气质类型 | 典型特征 | 适合的职业 | 不适合的职业 |
| 胆汁质 | 多血质又称活泼型，敏捷好动，善于交际，在新的环境里不感到拘束。 | 导游、推销员、节目主持人、演讲者 | 餐饮服务业、医生、律师、运动员、冒险家 |
| 黏液质 | 在生活中是一个坚持而稳健的辛勤工作者。由于这些人具有与兴奋过程向均衡的强的抑制，所以行动缓慢而沉着，严格恪守既定的生活秩序和工作制度，不为无所谓的动因而分心 | 外科医生、法官、管理人员 | 闻记者、演员、军人、公安干警 |

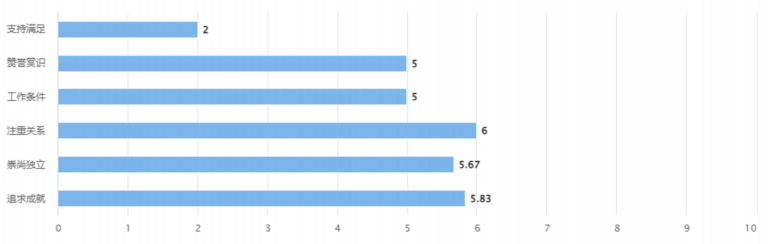
### （二）霍兰德职业倾向测验

对于任何职业的认识首先都应该从自身的性格出发，我通过霍兰德职业兴趣测评工具对自己的职业人格进行了测评，结果如下：实际型

共同特点：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

典型职业：喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工程师），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工程师、农民、一般劳动）。

### （三）职业价值观

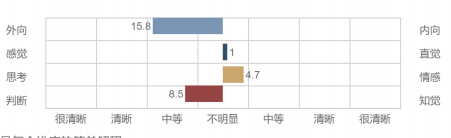
通过职业价值观测评，我发现我最注重的职业价值观是：注重关系、追求成就。

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  
满足

### （四）MBTI性格测验

通过性格测评，我的性格类型特征是



有计划、有条理，喜欢遵照固有的模式处理问题，乐于探求独特的方式以获得有意义的成长和发展。

通过认同和赞扬与别人进行沟通，具有很强的说服力。

忠于自我价值观，有强烈的愿望为大家做贡献。

喜欢独处，性格复杂，有深度，是独立的思考者。

### （五）个人优势和劣势

我的优点：

平时做事比较有耐心，有条理。有很强的责任心，也有很强的组织能力。对任何接手的事情要做的很好。喜欢从实践中获得经验。在学习上很注重过程，并且做事积极主动。

我的缺点：

不善于随机应变。对一些小事过于敏感，自我意识责任心过强，容易导致情绪化。有时候做事方式欠灵活，考虑事情不全面，处理问题不果断。

### （六）他人对我的评价

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 优点 | 缺点 |
| 家人评价 | 1）独立，孝顺，懂事;  2）做事认真、自学能力强； | 1）习惯不好；  2）有时候很倔强； |
| 老师评价 | 1）积极向上，学习认真；  2)学习能力强、适应能力强、心态好； | 1）好胜心强；  2）有时做事不够果断，喜欢乱想； |
| 朋友评价 | 1)善良，活泼，重感情  2)善解人意、懂事、是个倾诉的好对象；  3)独立、自强、好胜心强、能吃苦； | 1)很傻很天真；  2)喜欢跟别人分享快乐，却不分享伤痛； |
| 同学评价 | 1)自学能力强，自制力强；  2)活泼、开朗，是个乐天派； | 1）凡事过于追求完美化； |
| 其他社会关系评价 | 兼职中同事的评价：  1）吃苦耐劳，不怕脏不怕累；  2）工作认真，能圆满的完成任务； | 1）有点天真；  2）喜欢完美的结果； |

# 第二章 环境分析

## 一、家庭环境分析

我们的家庭氛围都是开明、民主的，家里长辈极其尊重我的个人想法， 充分认同我的选择，不会将他们的意志强加给我，也支持我朝着自己的意愿和喜好的方向发展。原生家庭的教育，促成了我广交挚友、情感细腻、谨慎认真、独当一面的保护者人格特征，为我今后的职业生涯发展打下基础。

## 二、学校环境分析

河南科技大学坐落于河南洛阳，是国家国防科技工业局与河南省人民政府共建高校、国家中西部高校基础能力建设工程支持高校、全国深化创新创业教育改革示范高校、河南省重点建设的三所综合性大学之一、国家级专业技术人员继续教育基地、“丝绸之路大学联盟”理事高校。

学校专业特色鲜明，有着独特的办学理念，学校教学设施齐全，师资力量也比较不错，是一所十分优秀的学校。

## 三、社会环境分析

随着社会经济的发展，人们教育观念的提升，国民受教育程度呈现一个上升的趋势。有调查数据显示，全国2021届毕业生数量预计将达到909万人，同比增加35万人，毕业生人数再创历史新高。这样的数据显示我国人才出现竞争日趋激烈的现象，大学生就业难、失业率居高这些问题，都使我们的就业环境看起来不容乐观。面对这些问题，我们学生应该做的，就是要不断的提升自己的综合能力，加强专业知识的学习，努力提升专业技能修养，从而具备良好的适应社会的能力。

## 四、职业环境分析

### （一）行业分析

目标职业：产品研发师

从我国食品工业有关部门获悉，我国食品工业将在较长一段时间内保持快速发展势头，成为国民经济发展的一大增长点。老百姓的“吃”始终是最具魅力的产业，现在发达国家居民消费的食物中，工业化生产食品一般都已占70%，有的达到90%或95%，而我国居民食物中工业化生产的食品不到30%，并且大都是粮油糖盐、调味品等初加工食品，餐桌食品很少。所以产品研发师这一职位作为食物出品最为关键的源头，发展前景极为广阔。

### （二）职业分析

岗位职责：  
根据开发需求协助开发新产品，并具有一定的提案能力；  
根据产品性质，可以将产品标准化量产、控制产品成本；  
根据产品的经营状况，对现有产品的配方、生产、成本进行改善；  
根据产品开发需要，与相关部门进行协调和沟通，确保所开发产品顺利进行；  
根据开发产品需要，了解相应食品法规，确保所开发产品符合相应法规；  
任职要求：  
大专及以上学历，食品相关专业；  
有1年以上的食品企业的工作经验者优先；  
吃苦耐劳，有较强的工作责任心和团队协作精神。

### （三）企业分析

目标进入国企，工作氛围浓厚。一般在城市CBD区域，发展前景比较好。一般选拔都是经过层层筛选过的，员工素质相对来说比较高。对于我个人理想而言，这类公司是我实现理想的最佳选择。

### （四）地域分析

目标地域：上海

上海是国家中心城市、超大城市，中国国际经济、金融、贸易、航运、科技创新中心。国家物流枢纽。气候温和湿润，春秋较短，冬夏较长。外来工作人口数量庞大，文化包容性强。是一个比较适合年轻人奋斗的城市。

# 第三章 职业定位

## 一、确定职业发展目标

### （一）我的人生目标

足够的探索学习尝试体验，最大化自己的天性天赋。

### （二）我的职业目标

做一名优秀是产品研发师，为社会发展贡献出自己的一份力量。

### （三）我的学业目标

学好大学里的专业知识，大量地阅读和思考。在自己感兴趣领域的里，也包括自己的专业领域达到最优。顺利毕业，考上研究生。

# 第四章 目标计划与实施

## 一、计划实施

### （一）短期计划

合理安排时间，大三寒假期间练习计算机二级，开学参加计算机二级考试。同时复习整理归纳食品科学与工程专业课的基础知识点。大四上学期为研究生的考试做好规划，主动联系老师师或者是同专业的学长学姐，拿到历年的考试真题试题，进行仔细的研读，然后就是实习和撰写毕业论文。大四下学期在所剩不多的大学生活中，根据自身的实际情况，选择性的参加一些可以锻炼能力的活动，为马上到来的研究生考试和就业面试打下基础，也为让自己的简历更加具有竞争力。

### （二）中期计划

前期主要是适应心得职场环境，作好新的人生定位，摆正自己在工作中的态度与认识：区别同学校的环境的差异，积极争取并参与更多的项目工作，事无巨细，熟悉工作职责。平衡心态，多观察，多细问，向比自己经验多的工作人员学习求教课本中不能学到的宝贵经验。与领导沟通如何发展和规划自己的发展方向。

### （三）长期计划

将自己置身与更大的发展环境之中，思考发展的前途和方向，利用自己已经组建好或是正在组建的人际关系和社会系统提升自己的位置，从而有更广阔的发展空间，同时能够从琐碎的事务性工作中质变到更高的策划，管理，组织，协调工作当中，真正实现自己的目标，对整个公司的管理做好领导监督工作。

# 第五章 评估调整与优化

## 一、目标评估

### （一）职业目标评估

假如一直不能达到该目标的要求，那么我将考虑进入一家食品公司，从事检测类的工作。

### （二）职业路径评估

当我在产品研发师行业一直停滞不前， 或遇到不可抗拒的因素导致无法继续完成该目标，我将选择产品检测员这个方向 进行发展。

### （三）实施策略评估

如果在预计期限内没有达到自己的要求，那么我会分析没有达到的原因，实时调整，尽量从各方面改进，来达到自己的要求。

### （四）其他因素评估

如果因为身体问题，导致无法继续进行产品研发师工作，我会考虑辞职，养好身体后再做打算；

如果因为家庭问题，我会综合考虑，看事情的轻重缓急，从而来确定是否离职或者换行业；

如果因为经济状况问题，是我的第一位考虑因素，如果有更好的经济条件，我会选择好的一方。

## 二、评估的时间

规划实施过程中，将定期半年评估规划，或者出现特殊情况时，随时评估并进行相应的调整。

## 三、规划调整的原则

首先自己所选择的发展方向时刻本着依据自己的特长发展，其次所获得的社会认可与地位要与社会价值观相符，若自身的发展违背自身的职业价值观或有悖于社会的伦理道德将立即停止！再次多多吸取他人的经验教训，听取他人的意见和建议，避免盲目的跟风。同时自身的性格特征已经成型，工作中要扬长避短，尽力发挥自己的优势能力，尽力克服自身的弱点。另外还要在学习中不断的修正和考量自身的业务素质和行动规划，及时调整及时修改，跟上时代发展的潮流和变化！

## 四、备选方案

目标职业：产品检测员

职业目标与备选目标属于同一领域，只是偏向不同。主要是熟悉食品的流程，一个是制造，一个是检测。其他方面基本一致。都需要不断地去学习行业内新的知识。有机会我还想创业拥有自己的公司，用自己扎实的理论基础和热情的服务去造福社会。

# 结束语

这就是我大致的职业生涯规划，确定自我的目标才有前进的动力，职业生涯规划为我们供给了这个机会。因为此刻经验不足，所以在某些比较细致的方面还不是异常的清晰明了，还有待在以后的生活去完善和发展，可是总的来讲我至少有了自我的一条路了，我们要认识自我，严格要求自我，脚踏实地，激发兴趣，储备知识，把自我培养成一个专业的人才，坚定自我的脚步，持续不断的努力，克服一切的艰难险阻，追求自我的梦想。审视此刻，创造未来，我相信，成功就在我们眼前!虽然此刻大学生的就业压力很大，可是我有了梦想，有了追求，有了自我的规划，有了导航，我必须会在它的带领下一步步地向我的目标靠近，并终实现它，我相信我的事业我规划，我的未来我做主。

正所谓个人奋斗制胜、攫取成功的精神财产将永远贫富不均。在浩瀚的生命之岸，你应当自豪地告诉世界，你追求过，你奋斗过，你为辉煌的人生从来没有放弃过期望，从来没有停止过拼搏。而这个造就了万物的世界也将自豪而欣慰地回答你：只要奋斗不息，人生终将辉煌。