

职业生涯规划设计书



参赛者资料

姓名：

性别：男

学校：财经职业技术学院

班级：07 食品-1

籍贯：

E-Mail: @qq.com

目 录

序	1
一、自我分析	2
1. 职业兴趣	2
2. 个人性格	2
3. 职业价值观	3
二、职业分析	4
1. 家庭环境	4
2. 学校环境	4
3. 社会环境	4
4. 行业环境	4
5. SWOT 分析	5
三、规划	5
1. 职业生涯目标	5
2. 大学期间具体计划	6
3. 职业生涯规划	7
四、评估调整	7
五、结束语	8

序

大学生职业生涯规划书未来，掌握在自己手中。

大学生职业生涯规划书花开花又落，春去春又回。

踏着时光车轮，我已走到 21 岁的年轮边界。

大学生职业生涯规划书驻足观望，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，不禁感叹，这世界变化好快。

大学生职业生涯规划书身处信息世界，作为一名食品营养检测专业的当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。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？

水无点滴量的积累，难成大河。

人无点滴量的积累，难成大气。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出，才能有收获。

未来，掌握在自己手中。

大学生职业生涯规划书由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？

一书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定会追悔莫及。于是，在经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

一、自我分析

1. 职业兴趣

喜欢同各种观念、思想、想法打交道，偏爱具有研究性、钻研性的工作，以从事反映和提高智能的活动为乐趣，好独立，好奇心盛。在工作中，以从事研发性工作为志向，主张工作的逻辑性、条理性，凡事主张理性解决，喜欢推敲细节。往往愿意单独工作，喜欢独立思考而寻求问题的解决；对工作执着，但不太喜欢被条条框框困住手脚；喜欢表达的精确性，偏好以脑力活动为满足感的来源；喜欢满足好奇心和创造力的活动，有自觉的科学意识，在对人际、事物的处理上显得比较刻板；比较自信。

所适宜的工作环境：研发工作，有自主性的独立环境，不过分受外界的干扰和约束，对其智力有充分肯定，不过分涉及人际、事物，有创造性激励的工作。

2. 个人性格

基本描述:

* 具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做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，喜欢做实际的考虑。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，拥有对细节很强的记忆力，诸如声音的音色或面部表情。

* 与人交往时较为敏感，谦逊而少言，善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况下有很强烈的反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

* 做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

可能的盲点:

* 有高度的责任心，会陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情都会从头做到尾，这总是让自己过度劳累，压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。

* 由于现实、细致，有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存

在的可能性。建议周到考虑解决问题的不同方法和可能性，需要增强对远景的关注。

* 总是替别人着想，以至于让人感觉“关心过度”，需要学会给别人空间。在工作中，过多的承受和忍耐，不太习惯表达，却将情绪在家庭和生活中发泄出来。

* 不停地制订计划并保证完成，以至于经常花费更多的时间和投入更多的精力来完成工作，建议给自己安排必要的娱乐和放松的活动，不要总是“低头拉车”，需要考虑“抬头看路”。

3. 职业价值观

最突出的职业价值观是支持满足、赞誉、赏识。

支持满足表示的是，一个期望在职业中，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的人。在这个方面细化分析，可以看出：

- * 工作能够在具有规范约束的背景下有序而顺利进行。
- * 自己的工作能够获得公司的合理反馈，获得应有的资源。
- * 希望工作中能够及时获得上级的支持与肯定。
- * 希望在工作过程中，有比较好的培训机会，从而更好地胜任自己的工作。
- * 希望工作中有一个合情理的、具有理解力的上司。

赞誉赏识表示，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，能够对他人工作提供指导。并且这个职位是富有社会声望的。在这个方面细化分析，可以看出：

- * 希望在工作中，自己所付出的努力与才智能够及时被同学或同事领导认可。
- * 期望能够在工作中有较充分的职位或地位提升空间与机会。
- * 渴望通过工作获得较好的社会地位，从而博得同学、朋友的羡慕。
- * 希望所从事的工作在社会上的地位比较高。
- * 渴望着对工作的付出，和在工作方面取得的成绩可以博得业界的认可。
- * 希望通过积极的工作，能够获得更多的指导权。
- * 准备在工作中有较充分的管理权力，从而可以自主把事物依自己的想法进行恰当安排。
- * 希望工作内容是制订行动计划，从而指导大家共同努力。

下面几个价值观相对而言不是最大的工作动力来源，但是了解它们对自己更好的认识自己和所选职业有很大的帮助。

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。

工作条件：非常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。

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。

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。

二、职业分析

1. 家庭环境

我的家在江苏连云港。我的父亲在中国石油公司，母亲在超市工作。家庭里的亲朋好友大多在事业单位工作。家庭经济能力还可以。家里人期望我以后能从事有关事业单位的稳定工作，父母期望以后我能成为一名优秀的检验员。

2. 学校环境

我们学校是一所公办学校，位于周总理的故乡—淮安。江苏财经职业技术学院原是一所老粮校，我所在的系是粮食工程系，有多年的粮油检测经验。

3. 社会环境

现在的社会就业压力很大，因为面临着众多的毕业生，以及下岗职工。对于我们这种专科生来说，主要的手应当是学历更高的学生吧？但我们也有自信，因为我们的专业技能比较强，所以就业前景应该好。

4. 行业环境

当今社会中，一日三餐是人们必不可少的，然而人们就因为一日三餐中，餐桌上那些我们经常接触的东西，一旦有什么对人体有害，轻则会食物中毒，重则会死亡。所以食品检测工作是十分重要的。它有很多重要性。

- (1) 是保障人们身心健康的需要。
- (2) 是保护和恢复生态环境的需要。
- (3) 是适应我国加入 WTO 新形势，提高我国食品在国内外市场上竞争力的需要。
- (4) 是现代农业走出困境，尽快实现有机农业、环境与产业协调可持续发展的需要。

5. SWOT 分析

* 优势：学习能力强，对于所学的知识能够很快理解；具有坚持不懈的精神，遇到困难从不气馁，敢于探索；具有亲和力，人缘还不错；性格果断、意志坚强、知识丰富、兴趣广泛，友善、负责、认真、忠于职守，好独立，好奇心盛，务实；实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑，善于独立思考、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，谦逊而少言，善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神，做事有很强的原则性；工作时严谨而有条理，愿意承担责任，依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

* 劣势：工作经验不足，人际关系不擅长，会陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作；每件事情都会从头做到尾，这总是让自己过度劳累；压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪；由于过于现实、细致，有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，需要学会给别人空间；在工作中，过多的承受和忍耐，不太习惯表达。

* 机会：食品安全对人相当重要，就业机会有所增加；和同学的关系比较好，拥有一定的人际关系。

* 威胁：大学生就业形势严峻，竞争激烈。无社团工作经验，无有用的实际工作经验。

三、规划

根据以上各方面的分析，特制定以下职业目标：

1. 职业生涯目标

近期职业目标：毕业以后在事业单位找到一份与专业对口的工作。

中期职业目标：晋升成为单位的领导。

远期职业目标：成为能够独当一面的事业家。

2. 大学期间具体计划

大学一年级：适应期

阶段目标：适应大学的新生活，巩固知识金字塔的基础，展现自我魅力。

实施方案：平时认真学习，学好专业知识；考取全国英语三级证书；计算机一级 B；积极参加大学社团、学生会等组织；积极参加各种活动。

大学二年级：准备期

阶段目标：掌握求职技能，为择业做好准备。

实施方案：加强专业知识学习的同时，考取全国英语四级证书及与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集单位信息上。参加与专业有关的寒暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，如果有机会要积极尝试；加入校友网络，向已经毕业的校友了解往年求职情况。

大学三年级：冲刺期

阶段目标：成功就业

实施方案：这个阶段大学生的毕业方向已经确定，大部分学生的目标应该锁定在工作申请及成功就业上。这时，可先对前两年的准备做一个总结：首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前两年的准备是否已充实；然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，进行预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做好较为充分的准备的情况下进行施展演练。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。另外，要重视实习机会，通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应

该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒、冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速、果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。当然，这只是我个人观点。

3. 职业生涯规划

职业生涯早期规划

时间:工作以后的一两年内

职位:普通检测员

经济:月收入¥1200

能力:能做到检验无差错，与上级沟通无障碍。

职业生涯中期规划

时间:开始工作五年之内

职位:检测主干

经济:月收入¥2200

能力:能够独当一面，处理大小事务。

成果:写一至两篇学术论文

职业生涯晚期规划

时间:开始工作十年之内

职位:高级检测员

经济:月收入¥4000

能力:在一个领域里有所作为，成为这一领域的好手。

成果:写出多篇学术论文

四、评估调整

以上我的职业计划比较抽象，这只是我的人生大体路径。有句俗语说：“计划不如变化”。

不错，人不可能总是一帆风顺。一但我的职业目标与现实不符，我会承认现实，可我也不会放弃我的理想目标。我会寻找机会，寻找一个能实现我理想的机会。

在我人生的路上我相信不会很平坦。我会把握住我的人生大体目标，不拘小节，掌控全局。

一旦我遇到了我难以逾越的困难，我会选择退缩。然后仔细分析，从中寻找击破的方案。一次的退缩，是为了下次能更好的冲刺。

对于其它不太重要的因素，我会分清主次，一一解决。

对于我的评估时间的调整，我不想成为固定的模式。我会因时因事需要，进行适当地调整。始终确保“把握方向，分清主次”这一条原则。

五、结束语

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定会追悔莫及。

真正的人生毕竟不是“快餐”，而是一种兼具营养和艺术价值的筵宴。它需要一张清清楚楚的“菜谱”，以使各种物料得到最佳的搭配，同时我们也能够从从容容地烹制人生的美味佳肴。生命清单，不光是安排先做什么后做什么，更为重要的是，它使我们树立了一种精神理想和追求。

只有付出，才能有收获。每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。

每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。

但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。

一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。

成功，不相信眼泪；

成功，不相信颓废；

成功，不相信幻影。