

扬帆起航

学业生涯规划书



姓名：耿录伟
学院：化学工程学院
专业：化学工程与工艺
班级：化工 1107
学号：2011011212

教师俱乐部
www.910club.cn

规划宣言：Never say never!

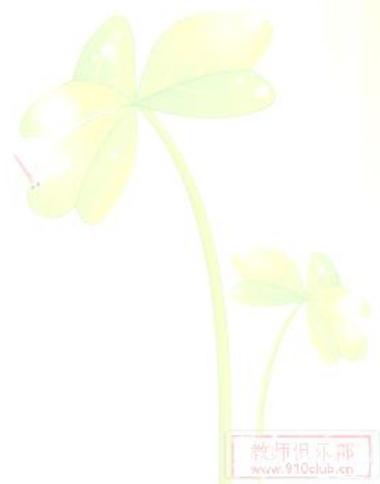
目录

CONTENT

第一章 引言	4
第二章 准确评估，认识自我	
2.1 360 度评估	6
2.2 自我盘点	7
1、个人优缺点分析	8
2、人格特征	9
3、学习能力	10
4、职业价值观	11
5、职业兴趣	12
6、具体素质表现	13
2.3 自我分析小结	14
2.4 职业初定位	15
第三章 学业分析，慎重选择	
3.1 家庭环境分析	16
3.2 学校环境分析	17
3.3 社会环境分析	18
3.4 职业环境分析	20
3.5 SWOT 分析	21
3.6 学业分析小结	22
第四章 设计生涯，微观行动	

规划宣言：Never say never!

4.1、学业生涯准短期——大学阶段学业生涯规划·····	23
1、回顾大学一年级：探索期·····	23
2、大学二年级：职业定向与习惯养成期·····	23
3、大学三年级：未来规划预备期·····	24
4、大学四年级：冲刺考研·····	24
5、研究生阶段·····	25
4.2、学业生涯长期的实施计划（毕业后 20 年）·····	26
4.3、学业评估修正·····	27
第五章 学业规划反馈与评估调整	
5.1 评估与反馈·····	28
5.2 备选方案·····	28
第六章 结束语 ·····	29



第一章 引言

昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。——此为人生第一境界

衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。——此为人生的第三境界
众里寻他千百度，那人却在灯火阑珊处。——此为人生第三境界

昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。——此为人生第一境界，也是我进入大学校园这个陌生环境的最真实的表述。然而梦想总在每个不眠的夜晚和醒来的早晨敲打我的心房，我知道我不能在无拘无束的环境中迷失了自我，我必须为了未来而努力奋斗起来。因此我在大一就为自己制定了一份职业生涯规划的路线图，经历了一年的历练和成长，用自己获得的经验教训继续进行学业生涯规划的修改和完善。大学时光看似漫长，实则很短暂，制定一份详细的职业生涯规划能更好的帮我们弄清楚，我们目前所处的状态和位置、我们现在和将来喜欢做什么和能做什么，我们将来想成为一个什么样的人、在未来的职业面前我会为之准备什么等问题。制定职业生涯规划既能很好的给自己定位，又能让我们的大学生活有了方向和目标，有前进的动力和实施的具体方案。通过对短期目标，长期目标，以及终身目标的设定，督促我们一步一步为自己的目标理想而奋斗，最终走向成功。通过对自身专业的及就业前景的了解，能够更早为自己的专业知识的学习取向进行选择与设定，提早做好准备。

规划宣言：Never say never!

作为一个成熟的大学生，我们要对自己的未来负责，所以进行规划学业生涯的时候，不能脱离实际情况，不能随意空泛地制定一些我们实现不了的目标，也不能潦草地分析自身位置和所处的环境。必须要细致、认真、严谨，真正投入到对自身定位和学业规划的过程中去，在规划分析和具体实施部分尽量详细，让自己在各个阶段有个明确的定位及切实可行的目标，让自己的规划最终通过自身努力变成现实。

学者大不宜志小气轻，志小则易足，易足则无进；气轻则以未知为已知，未学为已学。这是我的座右铭，意思是学习要树立大志，没有大志就容易自满，自满了就不易有长进了。学习要有勇气，缺乏勇气，不懂的东西会自以为已经懂了，没有学到的东西会以为已经学到，所以要想有所为，不论学习还是生活工作都要有大志和勇气。

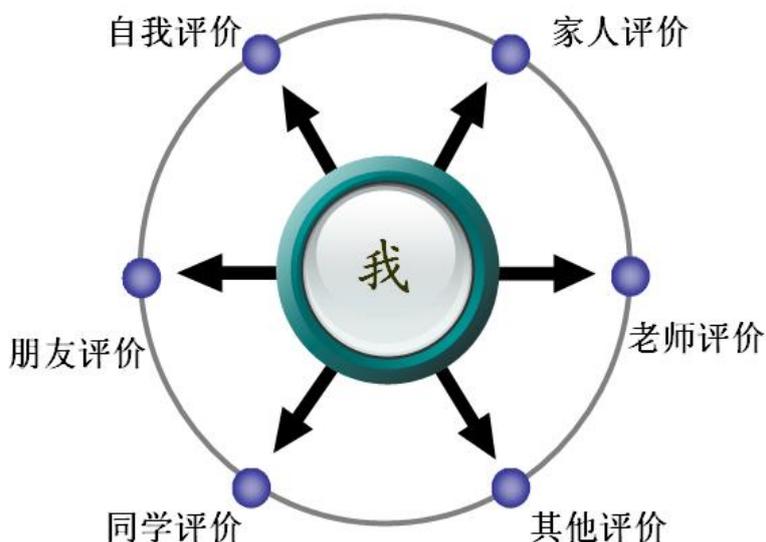
一个农村的小女孩，带着满怀的壮志和梦想，怀着激动和新鲜的心情，来到帝都——一个拥有梦想、充满挑战、充满无限可能的城市。在大学里，有渴望、有追求、有成功也有失败，但是她从未放弃过梦想，从未停止过追寻的脚步。因为她知道“明艳的花，人们只惊羡于她现实的美丽，然而当初她的芽，浸透了奋斗的泪泉，撒过牺牲的血雨。”没有成功是随随便便可以取得的，她对着天空喊出：“生命不息，奋斗不止。”

规划宣言：Never say never!

第二章

准确评估，认识自我

2.1 、360 度评估



	优点	缺点
自我评价	为人坦诚、善良、谦虚谨慎，热爱学习和科研，有上进心，有责任感，生活态度积极乐观。学习办事踏实认真，能坚定自己的选择，不半途而废。和同学相处十分融洽，热心于志愿和公益活动，能积极投身于社会实践。任劳任怨，坚强乐观。	缺乏自信，不敢勇于表达自己的想法，看待问题比较片面，比较缺乏组织和领导能力。人际交往能力不够，偶尔会对生活目标感到迷茫。
家人评价	做事比较成熟，对人有礼貌，尊敬长辈，对父母有孝心，对兄弟姐妹很友爱；有上进心，学习刻苦努力，做事很有毅力。	做事不够大胆，想法不够新奇。有时候比较固执，遇到不公平的事不能有一个平和的心态。

规划宣言：Never say never!

老师评价	热爱学习和科研，有上进心，有责任感，学习办事踏实认真。和同学相处十分融洽，尊敬老师，遵守学校的规章制度，很少犯错。热心于志愿和公益活动。	不善于较复杂的社会性人际交往，有时会比较固执，看问题比较片面。缺乏创新精神。
朋友评价	温柔善良，性格比较内向，但乐于助人，能很好的与周围的人相处，有自己的主见，尊敬老师长辈。对于未来有自己的清晰目标和想法，能坚持不放弃。对生活的态度积极乐观，从不过多的抱怨。	缺乏自信，不够外向，不会主动去把握和创造机会。偶尔做事想法比较片面，也不会合理的拒绝他人，不善于较复杂的社会性人际交往，不善于表达自己的想法。
同学评价	乐于助人，喜欢帮同学解决生活和学习中的问题总能。生活中比较勤劳，经常清洁卫生。有责任心能将授予的任务认真完成，而且能带动周围的同学养成良好的习惯。	性格有时比较固执，不太会鼓励和赞美同学，不善于复杂的人际交往。性格有些内向，缺乏自信。

2.2 自我盘点

1、个人优缺点分析

俗话说：当局者迷，旁观者清。所以最难了解的是自己，但必须了解的也是自己，每个人都有自己的长处，同时也有自己难以克服的缺点。而个体的职业生涯规划必须结合自身的优缺点，性格、能力以及自己的兴趣爱好，进而确定不同的职业理想和职业目标。因此我觉得认识自我是职业规划的第一步，也是最重要的一步。只有真正的了解自己，才能选择正确的职业定位，进而在个人的职业生涯和发展中取得成功。

规划宣言： **Never say never!**

我的优势

- 1、有超强的毅力和坚定的决心，从不半途而废
- 2、有明确的目标，有追求成功的雄心和干劲
- 3、遇事能保持一颗十分冷静的心，从不慌乱
- 4、做事踏实认真、耐心极强
- 5、有刻苦钻研的精神，接受新鲜事物能力强
- 6、敢打敢拼，喜欢接触新鲜事物，愿意接受挑战
- 7、有爱心，热心公益事业
- 8、乐于助人，待人亲和友善，有较高的号召力

我的劣势

- 1、不善于复杂的社会性的人际交往
- 2、性格比较内向，偶尔缺乏自信，不善于公众演讲
- 3、性格偶尔比较固执，不能全面分析事情
- 4、做事不够大胆，想法不够新奇
- 5、不善于赞美和鼓励人

2、人格特征

拥有一个好脾气的我，待人十分随和，而且乐于助人，这就为我赢得了大家的信任和支持。拥有超强耐力和毅力的我，能坚持不懈地完成自己的任务和选定的目标。对生活坚强乐观的我，从不过多抱怨社会的不公平，总能在枯燥的生活和学习中找到乐趣。一贯做事踏实认真的作风，让我在为人处事中很少出现差错。对于未来有清晰的目标，有自己的主见，这使我在生活中很少迷茫。

规划宣言： **Never say never!**



3、学习能力

生活经历的影响

老师、父母的关爱

学习上，上学以来各科老师总是特别照顾我，给予我帮助、鼓励和信心，不仅教会了我各种知识，同时也教会我如何做人；生活中，父母一直对我关爱有加，给予我无条件的支持和温暖。

好友的帮助

很幸运，我有一群非常亲密的同学和朋友，他们是我最大的财富，他们在生活和学习中给予我帮助、鼓励，在他们的陪伴下，不管学习还是生活都充满了乐趣和希望，也使我养成了积极乐观的生活态度。

兼职的经历

从高中开始我就利用寒暑假、双休日等空余时间去做兼职，赚取生活费。从高中到现在，我分别做过家教、助教、促销员、电话访问员等工作。以下是我的工作经历：

- ①2011年7—8月，在服装商场做销售员；
- ②2012年6月，在“泰康人寿保险公司”工作，做电话访问员；
- ③2012年7月，在北京聚智堂教育集团做助教；
- ④2007年8月至今，做家教；

这些兼职经历，让我提前体会到了工作的艰辛，使我较早的接触社会和复杂的社会关系，积累了丰富的工作经验，养成了吃苦耐劳的精神，锻炼了人际交往能力。

学生干部的锻炼

- 1、大一上学期积极报名参加了学生会、勤工助学中心、学校通讯社（现名北区学生新闻中心）的面试，并通过了学通社的面试成为其中一名干事。在工作期间，我不断向师哥师姐们学习一

规划宣言：Never say never!

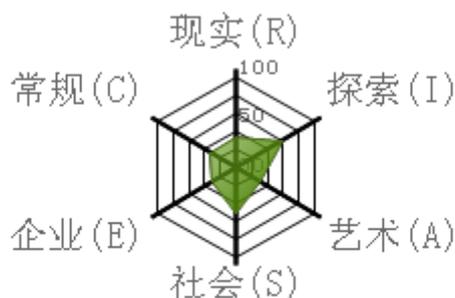
些专业技术，参与了很多学校视频的拍摄与剪辑制作工作。

- 2、 大一下学期为了更好的学习生活，我参加了勤工俭学，并出色的完成了岗位的任务。
- 3、 担任学习委员，带动大家自主学习，营造良好的学习氛围。在担任学习委员期间经常督促大家积极自习，鼓励大家虚心向学校学习成绩好的同学请教。

专业能力

- 1、 大一一年中，各科成绩基本都在 90 分以上；
- 2、 而且在课余时间为了使自己全面发展，积极参加了学校组织的多项活动和知识科技竞赛。在大一上学期为了扩大自己的知识面，我积极报名参加了学校组织的文学知识竞赛，获得了不少知识；大一下学期通过层层帅选参加了学校组织的数学知识竞赛。
- 3、 为了不虚度大学这么美好和自由的时光，我在课余时间通过看书陶冶情操，增加自己的文学修养，并积极为院刊《升华》投稿，还参加了北京市举办的大学生创想汇。
- 4、 2011-2012 学年上学期因为成绩优异而获得人民一等奖学金，下学期通过了英语四级考试。

4、职业价值观



<http://www.yiiway.com> 职业生涯 规划专家

您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。

Realistic
现实型—Realistic (R)也叫技术型：职业倾向：
喜欢使用工具机器，需要基本操作技能的工作。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），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）。

性格与职业特征：
1. 做事手脚灵活，动作敏捷，具有较强的动手能力；
2. 喜欢户外活动与使用工具。通常喜欢与机械和工具打交道，而不愿与人打交道；
3. 在自我表达和向他人表达情感方面稍感困难，不擅长与人交际，思想较保守。您是思想家而非实干家，喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。

INVESTIGATIVE
探索型 Investigative (I)：职业倾向：
喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。如：科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

性格与职业特征：
1. 常常对自然现象和规律很感兴趣，喜欢同“观念”而不是同人或事物打交道；
2. 抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，但有时不愿动手；
3. 一般具有较强的创新精神，而不愿循规蹈矩。

规划宣言： **Never say never!**

根据霍兰德职业兴趣测评报告显示，我的职业兴趣前二项分别是：

技术型（需熟练技能方面的职业、动植物管理方面的职业、机械管理方面的职业、生产技术方面的职业、手工艺技能方面的职业、机械装置与运转方面的职业等。）

探索型（喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。如：科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。）

5、职业兴趣

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	类型特征
探索型										坚持性强、有韧性、喜欢钻研、为人好奇、独立性强。
社会型										为人友好、热情活跃、善解人意、外向直接、乐于助人。
现实型										感觉迟钝、不讲究、谦逊、踏实稳重、诚实可靠。
常规型										有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。
艺术型										有创造性、非传统的、敏感、易情绪化、较冲动、不服从指挥。
企业型										善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配愿望。

正如霍兰德职业兴趣测试：我比较适合现实性和研究性类的工作。我自己也比较喜欢安静的，动脑筋，自己钻研的工作。

现实型(Realistic) 又译技能型。具有这类倾向的个体，属于技术与运动取向。往往身体技能及机械协调能力较强，对机械与物体的关心比较强烈。稳健、务实，喜欢从事规则明确的活动及技术性工作，

规划宣言：Never say never!

甚至热衷于亲自动手创造新事物。不善言谈，对于人际交往及人员管理、监督等活动不太感兴趣。这一领域的职业有：需熟练技能方面的职业、动植物管理方面的职业、机械管理方面的职业、生产技术方面的职业、手工艺技能方面的职业、机械装置与运转方面的职业等。

研究型(Investigative) 又译调查型。具有这类倾向的个体，喜欢理论思维或偏爱数理统计工作，对于解决抽象性问题具有极大的热情。他们通常倾向于通过思考、分析解决难题，而不一定落实到具体操作。喜欢具有创造性、挑战性的工作，不太喜欢固定程式的任务。对于人员的领导及人际交往也非情所愿，独立倾向明显。适合的职业有：分析员、设计师、生物学家等。

6、具体能力素质体现

我现在就读的北京化工大学是国家一类大学，是 211 院校和 985 创新优势平台，有着优良的办学条件，和谐的人文环境和强大的师资力量。学校老师倾力打造特色人才和学校的多元化教育培养，使我在之前一年多的大学生活中提高了自己的学习能力与综合素质，为将来的职业生涯奠定了坚实的基础。

大一一年中，各科成绩基本都在 90 分以上，而且在课余时间为了使自己全面发展，积极参加了学校组织的多项活动和知识科技竞赛。创新和科研精神是当代大学生不可或缺的一项能力，我也非常喜欢科研，经常关注学校的一些科技赛事。在大一上学期为了扩大自己的知识面，我积极报名参加了学校组织的文学知识竞赛，获得了不少知识；大一下学期通过层层帅选参加了学校组织的数学知识竞赛。为

规划宣言：Never say never!

了不虚度大学这么美好和自由的时光，我在课余时间通过看书陶冶情操，增加自己的文学修养，并积极为院刊《升华》投稿，还参加了北京市举办的大学生创想汇。2011-2012 学年上学期因为成绩优异而获得人民一等奖学金，下学期获得国家励志奖学金，并通过了英语四级考试。

在作为一名共产党员，我始终坚持毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，热爱社会主义祖国，拥护中国共产党，关心国家大事，学习党的路线、方针、政策。我也时刻铭记自己党员的身份，时时处处以一名优秀党员的标准严格要求自己。在大学中，我思想上受益最多的还是源于党组织对我的培养。在这个大家庭中我不仅可以向出色的前辈和同学学习，还可以找到锻炼自己的机会。在党组织的大家庭中，我们一起参加环保志愿活动，为环境清洁贡献自己的力量。我们时刻践行为人民服务的宗旨，在军训中担当志愿者，为同学们服务。坚定的信仰和乐于助人的态度感染着周围的人，成为同学们学习的楷模。在党组织中收获成长，在活动中得到锻炼。

在暑期社会实践中，荣获暑期社会实践优秀个人。更重要的是通过参加暑期实践，我们得以更早的接触社会，了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，最后通过社会实践，找出自己的不足和差距所在，以使我们将来能更好的走向社会。经过这一次家教实习，我真的是长了不少的见识，增长了很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。

规划宣言：Never say never!

7、职业初定位

通过霍兰德职业兴趣测评报告和我的个人兴趣及我自身的具体情况可以把职业选择范围定为技术开发经理和设计师。

基于我对自己职业的未来期望，我感觉自己在某些方面还有一些有待改进之处：头脑不够灵活，思维比较灵活，还比较缺乏独立创新意识。在追求自我发展的路上，有时候有些固执，以后要多提醒自己注意分析各方面的条件，多听取他人意见，多接触一些社会上的人士。其实我现在已经开始在改变自己已经意识到的缺点，还有一些潜在的不足，我也正在努力改变着。我想我会通过自己坚持不懈的努力一定会获得成功。



第三章 学业分析，慎重选择

3.1 家庭环境分析

A. 经济状况

对于当今越来越高的物价以及生存所需要的物质条件，对于现在的大学生而言，经济状况已经在影响职业选择的因素中占了很大的比例，因此每个人工作的目的都离不开赚钱，尤其是那些家庭经济状况不是很好的人会更加渴望找一个好的，理想的职业。对于家庭经济状况较差的我当然会渴望找到一个理想的赚钱更多的理想职业。

B. 家人期望

我的父母都是辛劳一生的农民，所以他们会把希望托付在我身上，希望我尽可能地学习好，规划好，以便将来工作好。他们希望我可以有一个稳定一点，赚钱多一点的工作。

C. 家族影响

我们家是个大家族，我有好多堂兄堂姐都是优秀的大学毕业生。他们都在大城市有自己的工作和房子，所以家族的对我的影响很大。我希望自己可以在大城市找到一个理想工作。

3.2 学校环境分析

A. 学校特色

北京化工大学是国家重点 211 院校，985 优势创新平台。在这里有浓厚的学习氛围，优秀的师资队伍，优越的学习条件，优美的学
规划宣言：Never say never!

习环境，都成为我学习的有利因素。从以前走出的优秀校友身上能学到许多东西，他们也成为我们学习的榜样，使我们的学习更有动力。

B. 专业学习

我所学的专业———化学工程与工艺专业，是学校里的特色。专业培养学生综合运用物理、数学、化学的基本原理和有关专业基础知识，对各种化工及其相关过程和化学加工工艺进行分析、研究，并能较熟练地利用计算机技术进行过程模拟和过程设计。培养具有深厚的化工理论基础，掌握现代化工技术和计算机应用技术，能够从事化工过程及生产工艺研究、过程开发及设计方面的高级技术人员。同时也为学生向相关的新型交叉学科领域的发展奠定坚实的理论和技術基础。本专业是培养大中型化工生产、开发、设计总工程师和高级部门管理人员的摇篮。毕业生可以到化工、炼油、轻工、食品、生物、医药、环保、能源、军工等部门从事科学研究、工程设计、技术开发、软件开发和生产技术管理等方面工作。

C. 实践经验

大学生活是丰富多彩的，它给我们提供了一个展示大学生个性和特长的舞台，作为大学生的我们要敢于走向舞台，展示自己，锻炼和提高交往的能力，挑战自己内心的怯弱。而一直以来学习成绩还算满意，在加强学习的过程中，还参加学校组织，并在组织中得到了锻炼；在业余时间做了一份家教兼职，在不影响学习的同时，锻炼了自己的能力；在校期间还参加了很多党组织以及学校志愿服务总队组织的志愿活动。

规划宣言：Never say never!

3.3 社会环境分析

A. 就业形势

根据天津大学、北京化工大学提供的信息统计，目前化工行业人才招聘大致归为技术与销售两大类。从领域来看，应用化学、工程化学、化工机械的人才需求最大。从中国化工招聘网近期招聘行情看，企业需求最大的前三个专业是化学工程与工艺、高分子材料与工程和精细化工，分别占到需求总数的10%、8.5%和6%。化学工程与工艺是市厂最走俏的专业。从对人才的要求来看，既懂技术又懂管理，能充分运用自己的聪明才智和生产经验，将实验室成果转化为工厂产品并使之走向市场的人才，是企业急需的极品人才。而复合型人才也是化企最需要的，比如化工贸易人才。对化工原材料的认识了解必须建立在扎扎实实的专业基础之上，因此，化工贸易人才基本都需要是化工专业科班出身，并且熟知外贸规则、法律政策和单证业务，还要具备较强语言沟通能力，如果有物流和供应链管理方面的教育背景就更受化工企业欢迎。

教师俱乐部
www.j10club.cn

3.4 职业环境分析

1、 化工企业用人各有标准

“对我们来说，有实践经验、动手能力强的人才是最需要的。”一位保温材料有限公司的何先生表示。该企业主要生产硬泡保温材料，广泛用于建材、粮仓等建筑物。基于企业发展的特点，他们需要**规划宣言：Never say never!**

更多的是执行人员，而高端人才需求他们是通过与高等院校强强联合来解决的。

“我们企业虽然是上市公司，工资收入、“三金”、带薪休假等一系列福利在当地算好的。但由于地处山区，一些大学生不容易接受这样的条件。”某石化公司人力资源部工作人员这样说。因此，对于这家石化企业来说，能吃远离城区的苦的人才才是最重要的。

在企业招聘中，我们发现过硬的专业技能往往被各类人才看作是在市场竞争中的重要砝码，但现在越来越多的企业在招聘过程中却把对企业的忠诚度放在第一位。忠诚度是任何企业都强调的一项素质，化工企业尤其如此。因为化工企业和科研院所都有许多研究成果和核心技术，如果招聘的人员对企业的忠诚度不高，他们在掌握这些之后一旦不辞而别，对化工企业或科研机构造成的影响有的是非常巨大的。因此，相当多的化工企业在评价人才的价值时，都将忠诚度置于专业技能之上。

A. 目标职业应具备能力

- 1、 首先要有扎实全面的专业知识和科研创新头脑；
- 2、 丰富的理论与实践经验，丰富的理论有助于研发人员进行逻辑推理，目的性强，不至于盲目地去做实验，而浪费大量的人力物力。丰富的实践经验使开发人员熟悉大生产的单元设备操作，不至于实验在扩大生产时产生意外；

- 3、 知识面及见识宽广 ；
- 4、 富有创新思维，科技是第一生产力，而创新则是科技的火车头，它带动了科技的发展。作为产品研发人员必须具备创新能力，敢于突破常规，突破权威，只要理论上行的通，实践上大都能成功。

B. 我的专业就业情况

化工专业的毕业生首先可以考虑与专业紧密相关的技术类方向，可供选择的有高等院校、科研院所以及化工类企业的研发中心等。对有志于终身从事化工研究的研究生来说，科研单位应为首选。因为科研单位不但能够提供科研项目，而且还云集了该领域经验丰富的专家。除了涉及保密协议的项目和课题，如果你在研究过程中遇到的困难或疑惑，都能从他们那里得到很有价值的建议和思路，这是其他机构无法比拟的。一个科研单位一般都有既相互协作又相对独立的研究小组，他们分工明确，互相配合。

教师俱乐部
www.910club.cn

C. 职业选择

通过霍兰德职业兴趣测评报告显示，我适合研究型，我也有意向选择科研作为职业。一个人的生命是有限的，我希望在这有限的生命里，能眼举出对社会对人类有价值的新事物。

规划宣言： **Never say never!**

3.5 SWOT 分析



优势：我有一颗非常喜欢科学研究的心和满腔的热情，而且拥有超强耐心和毅力，可以在实验室呆一整天做科研。我从小就养成细心的好习惯，很少出差错。而且我所学的专业使我们学校的特色专业，也是社会上就业形势你较好的专业，化工人才供不应求。

劣势：没有相应的工作经验；对当前市场就业情况不是十分熟悉和了解，自己的专业知识基础还比较薄弱，有待于进一步的提高，科研创新思维还不是很好。

机遇：大石化基地的实施及其下游产业的规模发展必将需要数以万计的化工专业的人才，从各方的调研信息和近两年化工专业的就业情况来看，化工类人才需求趋旺，生产一线岗位人才以呈现紧缺。估计在未来几年，全国化工人才将供不应求，化工专业的毕业生就业前景乐观。

挑战：化工行业对专业要求严格，是因为化工业技术含量较高，且门类繁多，不同产品的工艺、配方，国家标准各不相同，导致人才很难通用，也就是说专业对口很重要。该领域的竞争对手在不断的增加，而且公司对职员的要求越来越高，尤其是技术研发经理的职业要求更高。该行业的竞争相对激烈，自己的知识和能力还不能满足长远的发展。

规划宣言：Never say never!

3.6 学业分析小结

学业生涯分析是对个人一生的学业、职业发展道路的设想和规划。为了有效地实现自我价值，以便保证在事业上取得更大的成就，每个人都需要根据自己本身的性格特点和兴趣爱好，对自己将来想要从事的职业、工作单位、职务、岗位的发展道路进行全面的规划，确立清晰明确的目标，并为实现目标而自觉地进行有关个人的知识、技术与能力等方面的人力资本投资活动。

根据以上所做的分析和霍兰德职业兴趣测评及我自己的兴趣，我把我的职业定位为技术研发经理。我会在增强专业知识培养的同时，积累经验，以增强竞争优势。

学业生涯分析的目的绝不只是帮助个人达到和实现目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，并且进一步评估内外在环境的优劣、限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出各自合理且可行的学业生涯发展方向。

第四章 设计生涯，微观行动

4.1 目标设定

A. 中远期目标：35岁之前成为优秀技术研发经理

B. 短期目标：校优秀学生，优秀毕业生，优秀硕士生，优秀博士生

4.2 短期计划

1. **学习方面**：在校期间各科的平均分不低于85，英语过六级，计算机过二级。大量阅读有关本专业知识的书籍，提高自己的专业知识。阅读文学作品，提高自身修养。
2. **健康方面**：养成健康的饮食以及学习生活习惯，拥有乐观快乐的心态，保持身体的和心理的健康
3. **思想方面**：树立正确的人生观、价值观、道德观，坚持正确的人生价值取向；在党组织中积极锻炼自己的能力，并使自己的思想水平得到进一步的提高。
4. **人格方面**：继续参加植树活动、支教志愿者服务活动等公益活动；提升内在品质的锻炼，加强人际交往能力
5. **实践方面**：在暑期时参加暑期社会实践活动，锻炼自己并累社会经验。并利用空闲时间做兼职，以此积累工作经验，锻炼能力能力，增强社会阅历。

规划宣言：Never say never!

4.3 策略制定

A. 探索期

大一：

回首大一一年中，从迷茫逐渐成长为一名有思想有主见的真正的大学生。很庆幸自己当初能在陌生的环境中，尽快的找到了适应的方法，并为梦想不懈奋斗。周一到周五基本上每天坚持 6:30 起床，读半小时的英语，并且通过了六月份的英语四级考试；每周至少去三次图书馆，阅读了很多文学方面的书籍，扩大了知识面；还参加校内组织和公益性的活动，在组织中得到了锻炼，收获了成长，积累了经验；在党组织的培养教育下，思想素质有了进一步的提高；学习成绩 GPA3.83，专业排名第三；暑期参加了暑期社会实践活动，并获得暑期社会实践优秀个人荣誉。

大二：

这段时间会比较紧，专业课比较多，所以主要任务是把学业搞好，特别是专业课程中的一门考研科目——物理化学，多去图书馆看一些专业知识的书籍，使自己的专业基础能更扎实，并适当自学一些企业管理方面的书籍；继续坚持早上 6:30 起床读英语，提高口语能力，争取过六级；加强计算机操作能力，争取过二级考试；继续关注学校的各种科研竞赛等信息，积极参加萌芽杯和挑战杯等化学竞赛；继续参加学校的志愿者活动，增强服务意识。我还将积极主动的观察市场就业行情，看准我目标职业的就业动态与所需要的技能，以便更好的并又针对性的完善自己，充实自己，真正做到从技能上能够达到目标

规划宣言：Never say never!

职业的标准。

大三：

继续加强本专业的学习，以掌握实践经验为目的，积极参加有关专业知识方面的工作实习。并会去考职业资格证书，以备工作所需。

具体做法有：

1、进入实验班，强化专业知识和技术训练。在与众多高手精英的帮助与促进下，加强专业知识学习的同时，考取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。

2、关注考研信息以及考研培训，确定考研院校，提早为自己的未来考研做合理的规划。

3、积极参加与专业有关的暑期实践工作，在实践中锻炼自己的专业知识和技术能力。

4、在维持大二养成的好习惯的同时，更深一步对自己进行强化训练和要求，主动利用身边的有利资源，多向教授请教自己不懂的问题。多去实验室动手做实验，加强动手操作能力和思考问题的能力。

大四：冲刺考研

一、确定考研院校：

由具体资料得：

1. 清华大学：分数线 330 分，专业排名全国前五，学校综合实力不用多说了，但是清华的考研复试历来很难。我认为，没有实力，不要考。

规划宣言：Never say never!

2. 天津大学：分数线 310 分，专业排名全国第一，学校综合实力很强，面试较难。我认为，这个学校“性价比”最高！

3. 华东理工大学：分数线 324 分，专业排名全国第二，学校综合实力较弱，硬件设施一般，化工一枝独秀。因去年分数线为 300 分，使报考人数大增，所以今年分数线超过了天大。这个学校复试很公平，不歧视外校，不庇护名校。

综上，即把目标定位为：天津大学

二，化学工程与工艺考研的科目

必考的科目： 英语 （统考）

政治 （统考）

数学 （统考，除清华大学考数一外，全国其他院校都是考数二）

二选一的科目： 物理化学或化工原理

三,考研计划

- 1, 有个详细的复习和考研计划，并按计划认真完成。
- 2, 从七月份开始，首先进行基础准备。看课本，完成课后练习题，课本过后看复习全书，用两到三个月完成。假期开始看第二遍，稍微快一些，用一个月时间完成。暑假的时间应当抓紧，完成后开始做六百六十题。10 月份开始真题，从 95 年开始做，做到 13 年，同时交叉做 400 题。12 月份到 1 月份查漏补缺，把之前的问题翻出来做。做每一遍题目用不同颜色的笔。
- 3, 有个良好的学习和考研心态，不怕苦不怕累。

规划宣言： Never say never!

4, 养成健康良好的生活习惯

研究生阶段:

- 1, 认真学习英语, 研究生毕业前, 至少也要达到能够进行英语面试的准备。
- 2, 学习时间管理的方法, 订计划, 执行计划。
- 3, 争取每一个能让自己能力增强的机会 (实习, 比赛之类的)。
- 5, 每天看书。除本专业的相关书籍外, 看半个小时其它方面的书: 经济学, 管理学, 各类励志书籍。 还可以看看一些牛人的 blog。
- 6, 养成写东西的习惯。比如定期写 blog, 写作是一个锻炼自己逻辑思维能力的办法。
- 7, 多动手, 多学一些专业知识以外的技术, 比如电脑编程等等, 多写程序, 多看程序。
- 8, 自己多去找些英文论文看看, 扩展知识面。
- 8, . 对自己的职业进一步的规划和调整, 逐步扩大知识面, 做好踏入社会的准备。
- 9, 在研究生阶段要打好扎实的基础, 多参与课题研究, 到企业实践锻炼, 丰富的理论知识和实践经验是你迈向成功的第一步。

B. 奋斗期 (毕业后 10 年)

起止时间: 2018-2028 年

在毕业后 1-10 年里, 选择一家中石化公司或者化工产品研发公司作为事业的起点, 应聘科研经理。做科研一定要有一个清醒的认识——资历和积累是化工行业从业人员最大的资本。研究工作要耐得住

规划宣言: **Never say never!**

寂寞，特别是在企业从事研发工作，不要幻想一步登天，即使是在实力强大的企业，也需要从最基础的技术类工作做起。研究生初入行做技术类工作，只有踏踏实实、一步一步积累技术资本和经验，才有可能获得比较好的职位和待遇。首先我要从最基本的技术学起，本着一份谦虚好学的态度，认真完成自己的任务，并不断向前辈请教。逐渐学会独立思考和培养自己解决问题的能力，能提出自己独特的想法，而不是按部就班，并且能够勇于承担自己的责任。在公司里面与同事相处好，注重团队合作精神的培养，积极发表和听取大家的意见，做到共同进步，为公司发展贡献自己的力量。工作过程中，要培养兢兢业业的精神，凡事以大局为重，要多做事少说话，用实际行动证明自己的实力。我将会凭借自己不断的努力和上进心，充分发挥自己的实干精神和不断培养创新精神，为公司的发展出谋划策，积极探索新的发展道路和创新理念。

C. 发展期（工作后的 20 年）

起止时间：2028-2048 年

这段时间是我们进行初步探索并在公司有了稳定的职位之后，进一步发展和完善自己的时期，因为此时我已经基本掌握了公司的技术，此时要以公司的发展、在社会上的地位以及长期发展目标为己任，所以要继续深造技术能力和科研精神，此时可以多参加一些社会上的研讨会，多与一些科研教授作交流，甚至可以出国留学继续深造。

D. 实现期

此时期我们的职业趋于稳步上升的状态，可谓是自己生涯的另

规划宣言：Never say never!

一个转折期，我们会在自己的职业上不断做出更高的业绩，再次定位自己的人生目标，在公司的内部和外部找到自我的统一。

第五章 学业规划反馈与评估

5.1 评估与反馈

目前所制定的学业规划只是一个初步计划，而未来的学业生涯道路还要根据自己的实际情况而做出相应的调整和改变。事物在不断变化，我们的目标也会随着社会形势和就业情况而改变，这时需要根据反馈的情况，及时修正规划目标，并随机应变调整行动方案，从而为自己制定一个光明的未来。就目前来看，考研对于我们化学工程与工艺专业来说还是有一定的必要性，因为要想从事科研事业，仅凭四年所学的知识是远远不够的，所以考研对于我来说是势在必行的。我之所以选择进入企业，成为一名科研人员是因为，对于技术性要求较高的专业如化工专业的毕业生来说，进入企业能获得比较广阔的发展空间。

教师俱乐部
www.j10club.cn

5.2 备选方案

因为事物都是发展变化的，我也不敢保证在今后选择的专业会不会非常适合这个职位。所以我给自己预留了一个学业道路和职业选择，那就是读研之后继续读博，然后继续培养自己的能力之后选择另

规划宣言：Never say never!

一职业——科研贸易人员。此职位对毕业生有更高的要求，要有非常好的沟通交流能力，但是这个职位对个人今后的发展道路前途无限。

第六章

结束语

要想成功就要有一个非常出色的规划，有个详细的规划固然很好，但更重要的在于其具体实施并取得的成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。规划是固定的，但人是活动的，所以以后的职业道路还是要根据自己的实际情况和社会发展形势做进一步的调整和改变。一个人，若要取得成功，必须拿出勇气，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。未来掌握在自己手中，我们的未来要由我们自己做主。我也将会坚持完成学业生涯规划道路，不断完善自己，使自己成为一名优秀的人才！