

大学生职业生涯规划书

学院：轻化工程学院

专业：应用化工技术

年级：10 级

姓名：吕林国

学号：1004310011

日期：2011 年 1 月 1 号

前言

大学生职业生涯规划书规划未来，掌握在自己手中大学生职业生涯规划书花开又落，春去春又回。踏着时光车轮，我已走到 20 岁的年轮边界。大学生职业生涯规划书驻足观望，化工人才竞争日益激烈，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，作为一名应用化工技术专业的当代大学生，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，难成江河。人无点滴量的积累，难成气候。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？只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

目录：

一、自我评估

1、职业个性 （适合做什么）

2、专业兴趣 （喜欢做什么）

3、职业能力 （擅长做什么）

4、职业价值观（最看重什么）

5、角色建设

二、环境分析

1、家庭环境

2、专业特点

3、社会环境（就业形势、行业发展趋势、职业要求、就业地域分析）

三、确定目标

四、实施计划

五、反馈评估

六、结束语

一、自我评估

1、职业个性

一种倾向和动力，是一种态度和行为方式，是一种智慧和能力，它决定着职业生涯的进退与荣辱，还关系到事业的兴衰与成败。既有外向的一面，又有内向的一面。有时候只要有什么活动，大概都会看到我参加，内向时，可以让人忽略我的存在。

专业兴趣：

专业是指人类科学技术进步、生活生产实践中，用来描述职业生涯某一阶段、某一人群，用来谋生，长时期从事的具体业务作业规范，兴趣是最好的老师。我的兴趣就是化学。

3、职业能力

人们从事某种职业的多种能力的综合。个体的职业能力越强，各种能力越是综合发展，就越能促进人在职业活动中的创造和发展，就越能取得较好的工作绩效和业绩，越能给个人带来职业成就感。

4、职业价值观

理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在职业价值观上。

俗话说：“人各有志。”这个“志”表现在职业选择上就是职业价值观，它是一种具有明确的目的性、自觉性和坚定性的职业选择的态度和行为，对一个人职业目标和择业动机起着决定性的作用。

职业专家通过大量的调查，从人们的理想、信念和世界观角度把职业分为九大类：

I.自由型、II.经济型、III.支配型、IV.小康型、V.自我实现型、VI.志愿型、VII.技术型、VIII.合作型、IX.享受型。

5、角色建设

社会由于出现社会分工的不同，然而就出现了不同的角色，社会角色要由职业个性、专业兴趣、职业能力、职业价值观等来确定。

二、环境分析

1、家庭环境

我是来自农村家庭的孩子，家庭不富裕，父母要供我上学，从而给家庭带来了巨大的负担，我想通过我的努力去改变自己。

2、专业特点

主要课程：

无机化学、有机化学、分析化学、物理化学、环境化学、化工制图、化工原理、化工热力学、化工设备机械基础、仪器分析、无机化学工艺、有机化学工艺、电工学、反应工程、化工仪表自动化、

就业方向：

化工、炼油、冶金、能源、轻工、医药、环保等部门从事工程设计、技术开发、生产技术管理和科学研究等方面工作。

培养目标

1、本专业以培养学生的基本素质、基本能力和创造性为出发点，培养具有坚实的化学工程与化学工艺方面的基本理论、基本知识和较强的实验技能，掌握精细化工、日用化工等基本原理和专业技能，能在科研机构、高等学校、科研院所及企事业单位，化工、轻工、医药、环保、日用化工及相关领域从事科学研究、产品开发、教学、工程设计、生产技术管理等工作，具有从事化工产品的研制与开发、化工装置的设计与放大、化工生产过程的控制与管理能力的高等工程技术人才。

2、具有国家公民和世界公民的意识，具有为祖国现代化建设服务的思想、高度的社会责任感与道德修养；

3、具有良好的文化素质、健康的心理素质与强健的体魄；

4、具有较强的自学能力、表达与交往能力以及处理工程实际问题的能力；

5、系统地掌握化学工程与工艺的基础理论与专业知识，能够结合化工生产的社会经济目标，从事生产、研究、设计、开发与管理等工作；

6、富有求实精神、创新精神、合作精神和应变能力，具有一定的社会交往能力；

7、熟练掌握一门外国语与计算机应用基本技能。

培养要求：

通过三年的培养，全面提高学生的素质和能力；系统地学习本专业必须的自然科学和工程技术科学基础知识。学生应获得以下方面的知识和能力：

1、掌握无机化学、有机化学、分析化学和物理化学的基础理论知识和实验技能；

2、掌握传递过程、分离工程、化学反应工程、化学工艺学的基本理论与实验技能；

- 3、掌握化工生产过程和 设备 的基本原理与设计方法；
- 4、具有化工技术经济分析和 生产 运行管理的基础知识；
- 5、具有化工生产新工艺、新产品、新设备和新技术研究、开发与设计的初步能力。

3、社会环境：

在 自然环境 的基础上，人类通过长期有意识的社会劳动，加工和改造了的自然物质，创造的物质生产体系，积累的物质文化等所形成的环境体系，是与自然环境相对的概念。社会环境一方面是人类精神文明和物质文明发展的标志，另一方面又随着人类文明的演进而不断地丰富和发展,所以也有人把社会环境称为文化-社会环境。

社会环境是指人类生存及活动范围内的社会物质、 精神条件的总和。广义包括整个社会经济文化体系，如 生产力 、生产关系、 社会制度 、社会意识和 社会文化 。狭义仅指人类生活的直接环境，如家庭、劳动组织、 学习条件和其它集体性社团等。社会环境对人的形成和发展进化起着重要作用，同时人类活动给予社会环境以深刻的影响，而人类本身在适应改造社会环境的过程中也在不断变化。

目前这个散工队伍约占劳动力大军的 1/3，到 2000 年“散工”将超过正式工的人数。

失业人员 认为，提高素质（主要是知识的技能），以适应就业市场的需要，是就业的关键。

由于对领取 失业 救济金有规定期限，所以失业者有尽快找到工作的强烈愿望真是一个头疼的话题。

就是具有劳动能力的公民在法定的劳动年龄之内依法从事某种有报酬的社会职业。是劳动者的权利。

三、确定目标

没有目标的人生，就像一无人驾驶的小舟，漫无目的地随风飘荡。必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。目标会使你胸怀远大的抱负，目标会使你在失败时赋予你再去尝试的勇气，目标会使理想中的我与现实中的统相统一。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。明确的目标是成功的基础，所以树立一个目标很重要。

在走向成功的过程中，不妨指导学生明确大目标和小目标的关系，按照实施的步骤排列起来依次完成，这样可以做得更快更好。

1、近期目标

应用化工技术专业的相关学科，我都要认真学习，将专业所需的知识都收获囊中。同时，我要阅读大量的课外知识，这样才能扩展自己的知识面，开阔自己的视野。还有，我要增加自己的人脉，搞好人际关系。

我要考取各种与专业有关的证书，英语过级，计算机过级（C 语言），参加各种能增强自己能力的活动，同时还要在大学期间积累社会经验。

2、长期目标

在社会工作中积累经验，增长自己在课本无法学到的实践知识，结合理论知识进行属于自己的创新。在工作之余，我还要学习各方面的知识，提高自己的能力，增长在校园无法接触到社会知识。努力提高自身修养。如职场适应、三脉积累(知脉、人脉、钱脉)、岗位转换及升迁等

3、人生目标

我想在将来完成学业时去考公务员或者去从事一些与我专业有关的工作、去经商、自主创业。因为创业是一种劳动方式，是一种无中生有的财富现象，是一种需要 创业者 组织、运用服务、技术、器物作业的思考、推理、判断的行为。

四、实施计划

1、在大学期间

学好各科专业知识，掌握应用化工专业与计算机的基本知识。

积极复习英语，努力在就通过四级，大一的时候考计算机证书。

除了英语和计算机外，我还要从大二开始就要积极准备考多种与化工专业有关的证书。

寒暑假时，我会到社会上进行短期的工作，在工作期间，我会学习如何与工友相处，怎样与领导打交道学会如何在集体中表现自我，而又不受到排斥，积累社会经验。

2、毕业之后

工作之路：

毕业后，我想在与我专业有关的企业去学习经验，我会继续学习专业知识，让自己的知识更加全面。

努力工作，这样才会让领导注意到我，博取提升的机会。

积极请教前辈，因为他们的经验是可贵的，然后结合自己的知识，创出自己的品牌。

建立良好的交际网，同事聚餐，公司举办的活动，我都尽量参加。

- 能力得到了锻炼，也积累了经验，创业资金也攒到了，这时，我会自己努力

五、反馈评估

影响职业生涯规划的因素很多，有的变化因素是可以 预测 的，而有的变化因素难以预测。

在此状态下,要使职业生涯规划行之有效,就必须不断地对职业生涯规划执行情况进行评估。首先,要对年度目标的执行情况进行总结,确定哪些目标已按计划完成,哪些目标未完成。然后,对未完成目标进行分析,找出未完成原因及发展障碍,制定相应解决障碍的对策及方法。最后,依据评估结果对下年的计划进行修订与完善。如果有必要,也可考虑对职业目标和路线进行修正,但一定要谨慎考虑。因应变化进行及时的评估与修正。 1、评估的内容:职业目标评估(是否需要重新选择职业?)

六、结束语

这只是我现在对自己职业的规划,我是一切从实际出发考虑了各种因素,我相信它很符合自己,我也会按照上面写的一样努力去做,争取能够象自己现在规划的一样.当然这里面必定存在这一些不足之处,再今后我会不断的更新,但是这个大方向是不会变的.

梦想与现实之间总是存在着差距,但是这种差距是可以通过自己的努力来消除,这个过程也就是梦想实现的过程.我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事,其过程之艰难是可想而知的.成功,不相信眼泪,未来,要靠自己去打拼!大雨过后才会有美丽的彩虹,成功就在彼岸,离我们并不远,明天就可以到达,现在我们只需划好属于自己的船,欣赏着沿岸风景就可以了。

社会是不断变化的,事情也不会在一成不变的,但是我还是会一直朝着我的目标前进的,即使道路是曲折的,滋味是苦涩的,但我还是不会放弃。然而,适当的,适时的调整是免不了的,我会定时给自己做评估,按实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。