

# 职业 业 规 划

姓名：元宽

学号：2009040829

班级：应用化工 0901 班

# 目录

一、前言

二、自我认识

三、生涯机会评估

四、职业生涯目标的规定

五、具体实施方案

# 应用化学专业职业生涯规划书

## 一. 前言

社会的发展日新月异，社会的竞争越来越大，大学生越来越多，因此，大学生也就变得越来越不值钱。作为大学生，为自己做一个计划就格外重要了，为自己职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器，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。我会以自己的行动来验证，让时间来证明一切。

## 二. 自我认识

我的性格，为人老实，办事稳重，天生乐观开朗，性情温和，性格内向，不善言辞。好奇心强，也爱创新，也爱与人不同。爱突发奇想走别人未曾走过的路，未曾用过的方法。做题喜欢追根溯源，也容易钻牛角尖。我的兴趣，爱好广泛。喜欢动手实验，逻辑推理思考。喜欢进行体育运动，例如，篮球，网球。我在逻辑思考与推理演算方面能力较强，实践动手能力较可以，有待加强，但在管理方面较弱。

我的缺点，对事物的看法容易固执、偏激，对人有时太善良，太过柔和，太容易妥协。

我有扎实专业课程，利用图书馆及网络的资源，充实自己的专业知识，具有很强的试验动手能力。通过后面的两年的学习，我要充实自己的专业实践能力，让自己的理论知识和实践相结合。

### 自我评估

因为是以科研工作者为职业目标，必定学科知识一定要扎实，也要一定的学科深度。如此而来，考研即为最初的目标。在以化学专业为主要方向的同时，也不放弃自己的另一个爱好——数学。即主学化学，但也不停止数学的学习。研究生毕业后进入中小型企业进行科研工作，做出一定成绩后再进入大型企业进行科研工作，实现自己的职业目标。

### 三. 生涯机会评估

当今世界的发展，面对当今社会性的就业形势，作为大学生应该更加努力学习自己所选专业，学习好英语，课闲时经常去图书馆，让自己在各方面提高，做一个素质和技能的双才人才。用自己的能力来证明自己能胜任自己想要得到的工作。

正确认识社会，寻找最佳位置 选择职业，就是选择未来。大学生如果正确地选择职业，我应该如何利用好专业知识，就总体而言，近几年来，工科类大部分专业仍供不应求，比如计算机、自动控制、通信工程、电子工程等专业的需求量仍较大，而文科类专业，如思想政治教育、经济法，甚至前几年非常热门

的国际金融、企业管理等专业需求量较少。加之国有企业的改革，国家机关和企事业单位的压缩编制，下岗人员日益增多，而高校的毕业生却在逐年增多，从而使得就业形势更加紧张。因此毕业生不要把就业期望值定得太高，即使是热门专业的毕业生，也要不断地调整自己的期望值，使自己的职业理想更切合实际，这样才能在激烈的竞争中位于不败，并获得理想的职业。作为化学专业的我，更应该培养自己的动手能力，在实验过程，更应该积极思考，要学会理论和时间的结合。

#### 四. 职业生涯目标的确定

##### 短期目标

##### 1. 大二（2011年）

在大二英语过四级，计算机一级二级顺利通过

##### 2. 大三（2012年）

在大三，学好自己专业的同时，自己主动涉及课外技能，如要拿到驾照，去学校外面兼职，培养自己能力。

##### 长期目标

开一家属于自己的化工厂，让自己的专业知识发挥到用途，根据社会的发展切合实际，以后再做出比较实际的规划。

#### 五. 具体实施方案

##### 1、职业生涯短期——大学阶段

我现在是大学二年级的学生，我在大二的主要目标是要过英语四级及学好专业知识。具体行动

7: 00——8: 00 晨读，记诵英语四级考试要求的基本英语词汇，及读英语课文

8: 00——18: 00 专心学习专业课程，并认真完成作业和实验，保证考试顺利过关，不能只顾学习英语而误了学习专业知识。

19: 00——21: 00 做四级英语课外习题和历年真题，还要作好有关专业的练习题。

21: 30——22: 30 锻炼身体，每天去操场锻炼，使身体强壮。

22: 30——23: 30 上网了解国家的发展，浏览近期新闻。

周末以及节假日，去图书馆浏览书籍，培养自己的精神境界。

（6月底）进入强化英语复习时间，预留一周，强化准备英语四级考试。培养自己良好的心态，以自信从容的心态去考试。

（6月底——7月初）恢复英语考前计划，把所有原本用于颖异四级考试留出来的时间投入到专业课的研究和学习中准备期末考试，争取靠出好成绩。

英语知识和相关词汇。全力以赴取得英语四级证书。

2、假期的每天早上起床用一个小时晨读英语，去我们学校的疯狂美语俱乐部学习英语口语，加强自己的口语。

3、在假期间跟我们院的老师做实验，提高自己的实验技能，并不断加深自己的专业知识。

4、晚上阅读有关英语的报纸和书刊，加强自己的英语知识和词汇量，为大三九月份过英语六级作准备，每周坚持做一套六级题目。

5、每周用一小部分时间联系家人朋友，增进我们之间的感情，要只知道有爱就有希望，爱也是我们学习的动力源泉。

加强英语基础的复习，掌握和吃透英语的基本语法和基本词汇的用法，看看其他方面的书籍（这是第一阶段的重点目标）

6月底，备考，期末考试

8月到9月暑假外出实习了解社会，增加自己的阅历和处事经验

12月到2012年1月（第三阶段）

系统梳理一年来所学的知识，进行三次考验模拟考试。参加考验初试。

11年12月第一、二周：梳理一遍所学知识，进行第一次模拟考试。

11年12月第三、四周：进行第二次模拟考试。

12年1月第一，二周：进行第三次模拟考试，参加考研初试。

以上只是对近期要实现的目标大致的规划了一下，以后在实行计划过程中。我将会按每星期为阶段，把计划进行更细小的划分，并且制定每天的学习和工作计划，不断的对目标进行总结和评估。在这恋歌目标期间，每个月我还留出两天的时间，作为进行其他活动，并且保证在此期间。每天六点半起床，进行晨读，背诵英语，至少有两个下午参加体育运动。

确定毕业设计的题目，撰写毕业论文，读一些化学学术方面的书。设计求职简历表，参加人才招聘会，。进行求职面试，或参加考研复试。

（ 研究生期间 ） 第一期：2012年9月——2013年8月

完成有关的课程研究，及实验。看有关外国的化学研究，及相关的科研论文，来辅助自己的学习和研究。

第二期：2013年9月——2014年12月

自己学着研究一些科研项目，和设计简单实验研究。发表一些学术研究论文。

1、完成毕业设计，撰写毕业论文，设计求职简历，参加招聘会，进行求职面试；

2、进行毕业论文答辩，准备毕业工作。

2、职业生涯中期——工作

起止时间：2012年——2020年

第一期：找一份自己的自己喜欢的工作，从基层做起了解基层的情况及他们的心理。为以后做高层管理做准备。脚踏实地，

充分发挥自己的学识和研究能力。一年后升为相关部门的主管，两年至五年，升为管理人员。充分展示自己的领导才能和学术研究。为公司打造一流品牌。

第二期：在工作中不断的学习，加强自己的文化素养和科研能力，不断的完善自我。拥有一个完美的家庭。

### 3.职业生涯长期——创业

1. 拥有自己的化工场，做到环保，实用。具体方案，根据国家政策的变化，社会的发展而确定，目前不能计划。

2.拥有一定资产时，周游世界。

## 六. 评估与调整

1.假如不能考取研究生，大学毕业计划，全部提前三年，并且通过自己的学习，攻读关于自己专业性的深层知识。

2.在一般情况下，我定期评估规划，当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整，在半年或一年适当修改自己的计划，使其更加适应社会的发展。

## 结束语

这就是我的规划书，在整个职业生涯周期中，我都是围绕着我职业生涯总目标而奋斗的。而每个阶段之间有着密切的联系，如果有一个阶段发生特殊情况，其他阶段都会受到影响。因此，在每个阶段我都把我的职业生涯规划结合市场需求的实际情况而进行考核，如果遇到实际情况的变化，我会根据实际情况和我的总目标，及时修正我的职业生涯规划，以至能顺利实现我职业生涯的总目标。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。我会以行动证明一切，让时间来验证我的规划。

