

# 目 录

## 一、前言

## 二、自我认知

2. 1 感性认识

2. 2 理性认识

2. 3 职业价值观

2. 4 职业性格

## 三、职业环境分析

3. 1 就业形势

3. 2 职业前景

3. 3 专业特色

## 四、职业设计规划

4. 1 职业目标

4. 2 发展路线

4. 3 行动方案

## 五、结束语

## 一、前言

在今天这个人才竞争的时代,职业生涯规划开始成为在争夺战中的一重要利器。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,为了将来更好的投入工作之中,我试着为自己拟定一份职业生涯规划。有了目标,才会有动力。

## 二、自我认知

### 2.1 感性认识

#### (1) 从自己的角度来分析:

在生活中,我有时喜欢独处,自己一个人读读书或者听听歌,有时喜欢和大家一起玩,经常会从和朋友的聊天中得到一种愉悦的感觉;在学习上,我比较刻苦严谨,注重学习过程中细节上的精确性,希望尽可能做得完美。

#### (2) 从他人的角度来分析:

在家长的眼中,我是个比较听话懂事的孩子;在老师的眼中,我是个比较踏实认真并富有潜力的学生;在朋友的眼中,我是个有时严肃有时搞笑,幽默具有亲和力,比较平易近人的男孩。

综上所述,我认为自己的性格特征比较倾向于双面性,有时外向,有时内向,有时好动,有时好静,但总体上是一个开朗乐观的男孩,比

较积极进取并且渴望独立,但是有些方面有些情况会缺乏自信。

## 2. 2 理性认识

霍兰德将人格分为六种类型:实用型,研究型,艺术型,社会型,企业型,事务型。将工作环境分为六种类型,其名称及性质与人各类型的分类一致。提出了六角形的模型。并认为如果人格类型与环境匹配,就会取得令人满意的结果,会带来职业成绩感和提高职业稳定性。

通过测评我具有社会型,现实型和研究型的复合型特征。一面属于社会型,是因为我比较容易适应新环境,比较喜欢接受新事物,很爱与人交往并能够在沟通交流之中提升自我。一面属于研究型又一面属于现实型,是因为我肯动脑,善思考,钟爱富有创造性与挑战性的工作,有时喜欢逻辑分析与推理,有时喜欢接受操作性行动性任务,有时喜欢从学识才能的提高上认可自己,有时喜欢在实践操作的完善中证明自己。

## 2. 3 职业价值观

(1) 通过价值观方面的相关练习,得出我的价值观,将价值表中的部分作了排序:

自由,家庭,健康,愉快,经济回报,更倾向于将来有一个和谐的生活,哪怕是经济回报不是很丰厚,快乐就好,更关注于人自身。

(2) 在职业描述的选择练习中,我选择的工作

(a) 自己工作内容,决定工作条件和节奏,工资取决于主动性和投入时间。

(b) 有未来发展机会和空间。

(3) 不喜欢一个很单调但是很稳定的工作,觉得没有任何挑战性和创新性,没有趣味

(4) 不太喜欢一个竞争过于激烈的环境,整天为工作团团转,这样我会错过生活中很多更美好和更重要的东西

通过以上分析,适合的职业有:

(a) 教师

(b) 编辑

(c) 自由撰稿人

#### 2. 4 职业性格:

经过测试,我的性格类型倾向为“ INTJ ”

(内向 直觉 思维 判断)

(1) INTJ 型的人是完美主义者。他们强烈地要求个人自由和能力,同时在他们独创的思想中,不可动摇的信仰促使他们达到目标。 INTJ 型的人思维严谨、有逻辑性、足智多谋,他们能够看到新计划实行后的结果。他们对自己和别人都很苛求,往往几乎同样强硬地逼迫别人和自己。他们并不十分受冷漠与批评的干扰,作为所有性格类型中最独立的,INTJ 型的人更喜欢以自己的方式行事。面对相反意见,他们通常持怀疑态度,十分坚定和坚决。权威本身不能强制他们,只有他们认为这些规则对自己的更重要的目标有用时,才会去遵守。 INTJ 型的人是天生的谋略家具有独特的思想、伟大的远见和梦想。他们天生精于理论,对于复杂而综合的概念运转灵活。他们是优秀的战略思想家,通常能清楚地看

到任何局势的利处和缺陷。对于感兴趣的问题,他们是出色的、具有远见和见解的组织者。如果是他们自己形成的看法和计划,他们会投入不可思议的注意力、能量和积极性。领先到达 或超过自己的高标准的决心和坚忍不拔,使他们获得许多成就。

(2) 我适合的领域有:

科研、科技应用、技术咨询、管理咨询、金融、投资领域、创造性行业。

(3) 我适合的职业有:

研究所研究人员,系统分析员,计算机程序员,研究开发部经理,首席财政执行官,知识产权律师,设计工程师,各类技术顾问,技术专家,投资专家,法律顾问,医学专家,经济学家,投资银行研究员,证券投资和金融等。

### 三、职业环境分析

#### 3.1 就业形势

当今世界对环境污染问题,新能源的开发,新武器的研制,新材料的合成,以及一些新药物的研制等问题都十分关注,所以我们所从事的就业范围十分广泛。虽然化学专业的学生就业面不窄,但是对于我们本科毕业生来说,就业现状却不容乐观,因为我们现在所学并不细致深入而太过于宽泛,而且我们大多缺乏实际工作经验,所以我们仍需不断提升自己。

### 3.2 职业前景

化学的研究领域十分广泛,包括分析化学,无机化学,有机化学,物理化学,材料化学,电化学,结构化学等。一般研究的领域不同,所从事的工作也会有所不同。化学专业的本科毕业生适宜到石油化工、环保、商品检验卫生防疫、海关、医药、精细化工厂等生产、技术、行政部门和厂矿企业从事应用研究、科技开发、生产技术和管理工作;适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作;也适宜继续攻读应用化学及相关学科的硕士学位研究生。

### 3.3 专业特色

应用化学专业是为适应新世纪高新技术的发展需要而设置的一个培养具有宽厚扎实的化学专业知识、有一定科研开发能力和创新能力的化学人才的专业。本专业属于应用理科,培养能适应所有与化学化工相关的部门需求的理工结合型的科技人才;是化学学科的拓展,不仅是化学与化工的衔接,而且实现与生命、医学、药物、能源、材料、环境、农学、信息等学科领域的交叉和渗透,发挥化学基础学科对相关学科的支撑和促进作用。

## 四、职业设计规划

### 4.1 职业目标

(1) 根据 SWOT 法则进行分析

#### A 优势

目标明确; 积极进取; 勤于思考; 敢于尝试; 勇于创新;

乐观开朗; 富有梦想; 思想成熟; 喜欢挑战; 渴望独立;

与父母关系很深；与朋友相处融洽；经常得到老师赞许；学习成绩优异；逻辑思维能力强；理性与感性思维共有；被认为是一个具有很大潜力的孩子。

#### B 劣势

有时缺乏自信,有时缺乏恒心,有时比较被动,有时比较懒散,专业术语的使用方面欠佳,实验报告的书写方面过简,沟通交流方面的能力一般。

#### C 机会

客观方面：化学属于基础学科,从横向角度来讲其进一步学习研究的领域较广,从纵向角度来讲其进一步发展提升的空间较大,而当今时代对化学的关注焦点也很多,于是很多与化学有关的企业或部门应运而生,这就为我们的就业提供了更多的机会。

主观方面：时处大二,我有时间去寻找一些实习与兼职机会,不仅能够以此提高自己的综合素质,而且能够建立本专业本领域的人脉资源网。

#### D 威胁

客观方面：机遇与挑战并存,正是由于其学科的基础性,很多高等院校都开设了此专业或其相关专业,随之而来的便是日渐增多的本专业学士学位与硕士学位毕业生。加之不断涌来的“海外留学生归国”热潮,其中那些文凭高、能力强、见识广的留学生更是使我们所面对的日益严峻的就业形势雪上加霜。总之,在竞争激烈的当今社会,到处充满了威胁因素。

主观方面：针对化学专业来讲，学习任务重，实验时间长，经常接触一些有毒有害物质，而我的身体素质不是很好，应该强加锻炼以面对挑战克服困难。

## (2) 综合四种因素进行总结

通过对自身及本领域影响因素的主客观分析，特总结如下：在今后的日子里，我应该扬长补短，发挥优势因素，弥补劣势因素，制定出一套符合自身实际情况的计划，在保证质量的基础上定期地完成自己的各种目标，以提高自己的恒心与毅力，并且经常向家长，老师，同学虚心请教，及时发现自身存在的各种问题并加以改正。在学习与生活上，不仅要系统全面的掌握理论知识，更要提高自己的实验操作能力，建立属于自己的信息体系与人脉网络资源库，而且要提升自己的沟通交流能力及团队协作能力，从而从综合素质上提升自我，以使机会因素最大化，威胁因素最小化。

## (2) 目标职业：

通过上述分析，我的职业目标确定为：化工厂高级管理人员

## 4. 2 发展路线

学习专业知识—— 考研究生 —— 企业一线 —— 企业高管

## 4. 3 行动方案

### (1) 大二（2014年）

在大二英语过四级，计算机二级顺利通过

### (2) 大三（2015年）

在大三，学好自己专业的同时，自己主动涉及课外技能，去学校外

面兼职,培养自己能力。

### (3) 大四 (2016 年)

大四 ,努力复习专业知识和考研的课程,考取 211 院校研究生

### (4) 研究生期间 (2017—2020 年)

研究生期间,努力学好专业知识,经常去校外实践,培养工作能力,发表属于自己的论文,要在报刊刊登。

### (5) 毕业后 5 年内 (2020-2025 年)

找到适合自己专业的工作,在职期间努力工作,提高自己的能力,和同事之间关系友好,通过自己的努力,三年之内,升为公司管理人员。掌握关于管理知识技能,及其关于公司的流程,为自己将来做好准备。

### (6) 终级目标

化工厂高级管理人员,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、结束语

脚比路长,远方无论多远,只怕没有追寻的双足去抵达。人生亦是如此,我们不怕目标的高远,只怕没有追寻的勇气、热情、执著。只要头时时燃烧着坚定的信念,一往无前地进行下去,就会惊讶地发现——很多所谓的远方,其实并不遥远。用我们的热情和智慧扬起理想的风帆,用我们青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫,把握了方向;当我们勤字开头,不懈地摇桨时,命运的闸门会向我们敞开,诱惑的人时刻也终将到来!