

穿过赤道 走过冬 夏

//www.nian-nia
in.All rights res

- 姓名：
- 性别：
- 院系：
- 专业： 生物科学
- 手机号：
- 入学年份：

序言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。

一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。

目 录

•	•	•	•	•	•
结 束 语	评 估 与 调 整	计 划 与 措 施	职 业 定 位	环 境 分 析	自 我 介 绍 及 认 知
P 1 3	P 1 2	P 1 0 1 1	P 8 9	P 7	P 4 6

自我介绍

姓名：

性别：

出生年月：

就读专业：生物科学

座右铭：

喜欢的书：

喜欢的 电影：

喜欢的歌手：

	优点	缺点
自我评价	心理素质良好，积极乐观，自信心强，人际关系和谐，	身体状况不是很好，不太喜欢运动。
家人评价	做事认真负责，上进心强	情绪容易波动
老师评价	团结同学，学习认真	做决定时犹豫不决
亲密朋友评价	理性的生活者，知道自己的目标，有毅力	性子有点急
同学评价	学习认真，集体感强，自律性强	性子有点急

自我认知

优势分析：

- ①、连续担任五年的班干部有较好的人际关系处理能力和较强的组织协调能力，并且在同学中间有较好的人际关系和友谊向心力。
- ②、在校期间曾做过一些兼职，例如：裱画工，酒店服务员等。我在不同的方面锻炼自己的能力，坚持在课后锻炼自己。
- ③、一直都严格要求自己，相信优秀是一种选择，并将成为习惯。
- ④、注重细节，做事思维比较缜密，对细节性的事情要求较高，任何事情都有一定的计划。

劣势分析：

- ①、独立性强，很难与他人默契合作。特别在合作性的实验中，自己做的很独立，不喜欢与别人合作。
- ②、双重性格，情绪不够稳定。有时候沉默无语，有时候开朗活泼，不能很好把握住自己性格保持自己的情绪稳定。
- ③、心胸不够宽广，有时候容易钻进死胡同。和一些小事比较较真，会引起一些没有必要的时间浪费。
- ④、对政治、历史等人文学科方面的知识欠缺且没有兴趣，对一些时政问题不敏感。

环境分析

1. 个人环境

- 经济分析：家庭经济情况良好
- 家人期望：老师，公司职员
- 家庭文化：母亲中专，父亲高中

2. 学校环境

- ◆ 学校特点：生命科学为优势专业
- ◆ 专业特点：学校资源条件优越

3. 职业环境（生命科学）

✓ 研究领域

生物科学专业研究对象由生物学家根据生物的发展历史、形态结构特征、营养方式以及它们在生态系统中的作用等，将生物分为若干界。当前比较通行的是美国R. H. 惠特克于1969年提出的5界系统。他将细菌、蓝菌等原核生物划为原核生物界，将单细胞的真核生物划为原生生物界，将多细胞的真核生物按营养方式划分为营光合自养的植物界、营吸收异养的真菌界和营吞食异养的动物界。中国生物学家陈世骧于1979年提出6界系统。这个系统由非细胞总界、原核总界和真核总界3个总界组成，代表生物进化的3个阶段。非细胞总界中只有1界，即病毒界。原核总界分为细菌界和蓝菌界。真核总界包括植物界、真菌界和动物界，它们代表真核生物进化的3条主要路线。

✓ 目标要求

该专业培养具备生物科学的基本理论、基本知识和较强的实验技能，能在科研机构、高等学校及企事业单位等从事科学研究、教学工作及管理工作的生物科学高级专门人才。

该专业学生主要学习生物科学方面的基本理论、基本知识，受到基础研究和应用基础研究方面的科学思维和科学实验训练，具有较好的科学素养及一定的教学，科研能力。

✓ 专业前景

生物科学专业的本科毕业生在求职过程中存在着比较明显的“高不成、低不就”的现象。一方面，好的科研、企业单位是理想的择业对象，可是其要求自然也比较高，本科生的竞争优势不是很强，各个方面的能力都需要提高；另一方面，基层单位就业容易，可是条件差，发展也不太理想。对于求职来说，文凭其实只是一小方面，招聘单位对文凭作出规定，无非也是希望应聘者有更高的专业能力。所以说，专业知识、能力过硬才是最重要的条件，在学习的过程中有意识的锻炼、提高自身的专业技能，也是增强竞争优势的方法。

职业定位

- 职业目标的确定

- 职业目标——将来从事生物科学研究或生物教学方面的职位

- 职业发展策略——将来计划选择管理型行业

- 职业发展路线——管理路线

- 个人的SWOT分析：现在结合本人的具体情况，包括本人的毕业院校、学历、专业、学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向来进行 SWOT 分析

- 我的优势(strength)及其使用

- 喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；关注社会问题，倾向于服务团体：务实认真，有较强的学习能力，自律性强，有强的责任心与事业心。

- 我的弱势(weakness)及其弥补

- 但缺乏耐心，性子有点急，做决定时犹豫不决。我利用学校开展的一系列活动来锻炼自己，让自己变得有自信，并从生活细节方面锻炼自己的耐心，将缺点转化为自己的优点等。

职业兴趣

类型名称	得分	人格类型特征
社会型	62	喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；对教育活动等感兴趣。
事务型	45	常常被认为是实用的、友善的和保守的；喜欢结构性和条理性强的工作。
实用型	42	可能缺乏社交技能；更喜欢具体的工作任务；也许显得有些直率、实际和固执；通常具备一些技能和技巧。

职业能力

类型名称	得分	人格类型特征
社会型	60	喜欢人际交往，具有很好的沟通技能；对教育活动等感兴趣。
事务型	55	常常被认为是实用的、友善的和保守的；喜欢结构性和条理性强的工作。
企业型	43	喜欢领导决策；被认为是具有权威性的和具有说服力的；擅长言语技能。

职业价值观

项目名称	得分	优势	弱势
工作稳定	10	足够忠诚并且有很好的适应性	进取心不是很旺盛，有时候会有些保守。
能够胜任	9	工作效率还是质量都比较良好稳定	由于工作中新的刺激易产生压力。
符合家庭需求或期望	8	在工作中拥有简单而明确的方向和动力，个体进行选择时标准也会比较明确	可能会忽视自己内心的感受，而缺乏享受生活的乐趣。

短期
计划

中期
计划

长期
计划

计划与措施

根据职业定位的发展方向、目标、毕业后的目标职业和职业理想，确立自己需要的知识、能力和素质结构，分阶段对自己的学习计划、能力培养和素质提升做了计划，并制定了相关的解决措施和途径。

✓ 短期计划（大学期间职业规划）

大一（2014-2015）

- 总目标：大一结束时要完成对大学生活的适应，并且做到不挂科。
- 分目标：每个月完成一点对学校的熟悉，并且多参加班级、学校、社团组织的活动，争取在活动中完成对专业知识的学习和对学校的熟悉。

大二（2015-2016）


- 总目标：完成专业知识的学习，并且找一些兼职，多多接触社会
- 分目标：在开学一个月左右，先对专业知识进行复习，一个月之后，开始找兼职工作，在不影响学习的基础上，做一些兼职工作

大三、大四
（2016-20180）

- 总目标：找到一个喜欢的地方实习
- 分目标：在大三学习完专业知识后，开始找实习单位，争取找到一个专业对口并且感觉良好的单位。

中期计划（毕业后5年左右）

考取更高级别学校的研究生
或成为一名人民教师



长期计划（毕业后10年左右）

成为一名生物科学研究工作者

作为一名大学生，既然我们制定了一系列的计划，那我们就必修为自己的计划付出努力，争取让我们的计划全部实现。首先，我们要做到合理安排时间。计划、目标都是对自我的约束不仅是时间管理就是监督自己切实执行计划，对计划的完成。制定具体的进程、步骤及最后时限。一个人能做的是每天进步一点点，这种小的进步的总和最终会聚成大的进步。直到成功，这是时间赋予的，所以要一定坚持。

制定计划是好的，但盲目的计划是需要杜绝的，在大学生的职业规划中，我们必须依照自己的实际情况来制定相应的计划，而不是，盲目的制定一些遥遥不可及的计划。

评估与调整

计划名称	评估时间	评估内容	评估来源	评估原则	调整方案
短期计划	大学期间	不需要重新选择职业，不需要调整发展方向，基本不需要改变行动策略，	自我、学校	大学期间就是学校的期间，没有社会和家庭的压力，所以这些计划基本不会改变	没有太大的变动，所以基本不需要调整
中期计划	毕业5年左右	基本不需要改变职业的选择，发展方向肯有一些改变，不要先追求领导的评选，而是先做好本职工作，并且在这5年中，或许会因为婚姻问题，而对职业有一些干扰。	社会。自我、家庭。朋友	大学毕业到了社会必须考虑到社会的竞争力和将面临的婚姻问题	迫于婚姻的压力，首先要处理的问题是在不影响家庭的情况下适当的做一些调整
长期计划	毕业10年左右	毕业10年，需要一份稳定的工作，所以工作基本不会调整，同时有了小孩还会注重对小孩的照顾，要给家人一个温暖的家	社会、家庭、朋友、自我	结婚后当然要考虑到对家人的照顾，和处在社会中的压力，使我无论做什么事都要先考虑这些问题	到了这个时期或许更注重的会是对家庭的责任，或许对工作没有那么大的积极性，但怎么都不会放弃工作

结束语

感谢主办方为广大学生构建了一个良好的平台，给我们这样一个机会，让我们了解自己、认识自己。更重要的是使我们从真正意义上树立了人生目标、制定了切实可行的职业生涯规划。

我一直在努力，一直在成长，相信通过此次比赛，我会对自己更加有信心，更加勤奋，我相信“天道酬勤”，相信通过自己的努力一定会创造奇迹。把握现在，展望未来，现在就行动！

指导老师推荐意见



