

仅供《生涯导航》同学参考学习，请勿传播！

X X X X

性 别： XX

学 校： 四川大学

院 系： 生命科学学院

班 级： XXXX

学 号： XX

联系电话： XXXXXXXXXx

电 子 邮 件： * * * * * * *

制定时间： 201x 年 xx 月

重要声明

版 权

本作品仅作参考使用，未经本人同意，不得随意复制、修改，不得在网络上传播。

隐 私

本文涉及个人隐私，不得传给陌生人，不得用于非法企图。如有违者，一经发现，将追究法律责任！

目 录

一、前言	4
二、自我剖析	4
(一) 兴趣爱好	5
(二) 能力分析	7
(三) 性格类型	10
(四) 价值观念	10
(五) 优点与缺点	11
(六) Holland 人格	11
三、机遇与挑战	12
(一) 家庭环境分析	12
(二) 社会环境分析	12
(三) 社会环境发展趋势	12
四、职业认知与决策	13
(一) 初步选择	13
(二) 职业分析	13
(三) 职业决策	16
五、职业发展目标	17
(一) 短期目标	17
(二) 中期目标	17
(三) 中长期目标	17
(四) 长期目标	18
六、目标实施计划	18
(一) 短期目标实施计划	18
(二) 中期目标实施计划	20
七、结语	20

一、前言

我梦想有个这样的未来：美丽的湖畔上分布着一个神秘群落——草本俯卧在岸边，漂荡在水里；灌木簇拥在陆上，悠闲在树下；乔木沐浴在空中，站立在屋旁——三层红木别墅的周围是白鸽在嬉戏、休憩，下面看门的是一对可爱的家犬，屋里便是我和我心爱的家人……湖中有个月形的绿岛，这头是生命科学实验中心——充满创意的建筑群与格外和谐的试验园，那头是文化娱乐休闲中心——营养美味的餐饮店与活泼热闹的娱乐城。我们一家都在这里学习、工作——我在实验楼里探索生命的奥秘，妻子分析楼里采集生命的信息，孩子们在幼儿园里感受生命的精彩……

想像一下，上班的交通工具不再是各种车辆，而是轻飘的创意小船，将是多么的优雅与神秘。嗯……梦想不仅仅是梦想，我们都渴望让她成为现实。虽然有些梦想难以达到，但是我们可以无限地接近她。在追求梦想的旅程中，我们将获得无尽的快乐，这就是一种幸福。那么，为了更好地实现人生的梦想，感受人生的幸福，我制定了本规划书，并会不断地改进与完善，以作为人生发展的参考。

二、自我剖析

附：Holland 六大人格类型

现实型 R	喜欢用手、工具、机器来制造或修理东西；喜欢户外活动或机械操作；不喜欢呆在办公室。通常情绪稳定、有耐性、坦诚直率、宁愿行动不喜多言，有很强的动手能力等。有时候，现实型的人在用言语表达自己的情感时可能会存在困难。
研究型 I	喜欢探索和理解事物，并从中找出模式和规律；喜欢阅读和讨论有关思想性、理论性问题。通常聪明、好奇，有学问，有创造性和批判性，有数学和科学的才能等。喜欢独立工作，不愿意过多地管理别人或被别人管理。
艺术型 A	喜欢自我表达；喜欢利用文字、动作、声音、颜色、图形等富于变化性的元素进行艺术创作。通常善于表达、有直觉力、不随大流、独立性强，有想象力和创造力，有表演、写作、音乐和讲演等才能和审美能力。不喜欢过度模式化的环境。
社会型 S	喜欢与人合作；积极关心他人的感受和幸福，喜欢帮助他人成长。通常易合作、友好、仁慈、随和、机智、公正、善解人意、社会责任心强，有很强的人际交往和语言表达能力等。不喜欢竞争，缺乏和谐的环境。
企业型 E	喜欢领导和控制他人，或为了个人或组织的目的而去说服他人；追求高收入，希望拥有权力去改善不合理的事情，希望成就一番大事业。通常精力充沛、自信、激情，具有冒险精神，较好的抗压抗挫能力，擅长表达和领导。做事有计划并立刻行动，不喜欢花太多时间仔细研究。
常规型 C	喜欢固定的、有秩序的工作，希望确切地知道工作的要求和标准，从而对文字、数据和实物进行有效地处理。通常细心、顺从、依赖、有条理、有毅力、效率高，擅长文书或数据类工作等。不喜欢富于太多变化的环境。

（一）兴趣爱好

兴趣：喜欢探索和理解事物，并从中找出模式和规律；喜欢阅读和讨论有关思想性、理论性问题；喜欢利用文字、动作、声音、颜色、图形等富于变化性的元素进行艺术创作；喜欢与人合作，帮助他人成长；喜欢动手做实验、户外考察与实践。

爱好：科学探索、阅读思考；绘画、书法、音乐、创新；关注社会；实验、旅游、羽毛球、乒乓球；电脑。

附：量表测验

感兴趣的活动		
喜欢从事下列活动吗？	是	否/无所谓
1. 安装、调试家用电器	√	
2. 阅读科学书籍或杂志	√	
3. 画画或用图像来表达思想	√	
4. 结识有声望的教育家或医疗专家	√	
5. 学习经营管理知识		√
6. 制作数据信息统计表格	√	
7. 修理自行车、摩托车或汽车		√
8. 在研究所或实验室工作	√	
9. 设计家居装饰或搭配服饰		√
10. 阅读社会科学类文章或书籍	√	
11. 从事个体或独立的经营活动		√
12. 对数字进行加减乘除运算		√
13. 修理日常用品，如手电、闹钟等		√
14. 参与科研项目	√	
15. 参加乐队或文艺团体	√	
16. 为慈善组织工作	√	
17. 参加商务谈判会议		√
18. 操作办公设备，如打印机、传真机等	√	
19. 用木头做东西，如木匣子、木凳子等		√
20. 钻研学术理论	√	
21. 学习一种乐器	√	
22. 帮助别人解决困难	√	
23. 参加有关领导或管理方面的短训课程		√
24. 详细记录费用收支情况		√
25. 参加实用技术培训班		√
26. 与化学药品打交道	√	
27. 画人物肖像或从事摄影创作	√	
28. 研究青少年犯罪问题		√
29. 担任团队领导		√
30. 整理信件、报告、记录等并分类归档	√	
31. 学习绘制机械图		√
32. 把数学应用于解决实际问题	√	

仅供《生涯导航》同学参考，请勿传播！

33. 写散文、诗歌、小说或剧本	√	
34. 阅读心理学文章或书籍	√	
35. 管理、指导、监督他人工作		√
36. 参加商业会计培训班		√
37. 学习木制工艺技术		√
38. 上物理课		√
39. 上美术、音乐、表演类课程	√	
40. 学习人际交往类课程	√	
41. 结识优秀的管理者或老板	√	
42. 学习应用文写作、速记类课程		√
43. 了解汽车构造原理等		√
44. 上化学课	√	
45. 改编或创作各种类型的音乐	√	
46. 在中学担任教师		√
47. 带领团队达成目标	√	
48. 盘点原料、产品的库存情况		√
49. 和优秀机械师或技术工程师一起工作	√	
50. 上数学课	√	
51. 和优秀画家、作家或音乐家一起工作	√	
52. 组织公益性的团体活动	√	
53. 参与政治活动		√
54. 检查文书错误或产品瑕疵		√
55. 在户外工作	√	
56. 上生物课	√	
57. 为人们表演舞蹈、歌唱或演戏		√
58. 结交新朋友	√	
59. 担当政府或商业机构顾问		√
60. 保持桌面和房间的整洁	√	
61. 操作电气化的机械或设备		√
62. 研究学术性或技术性难题	√	
63. 阅读艺术类杂志	√	
64. 担任志愿者	√	
65. 阅读商业杂志或文章		√
66. 在办公室内工作		√

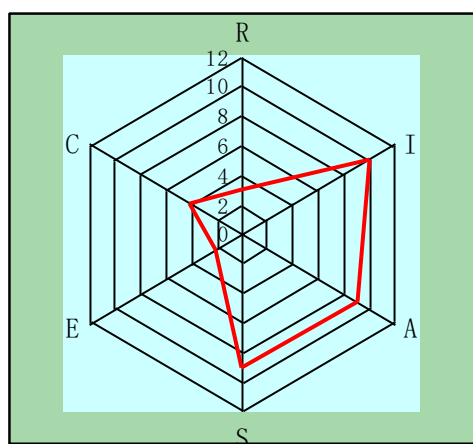
Holland 兴趣活动统计表

R 型			I 型			A 型		
题号	是	否	题号	是	否	题号	是	否
1	1	0	1	1	0	1	1	0
2	0	1	2	1	0	2	0	1
3	0	1	3	1	0	3	1	0
4	0	1	4	1	0	4	1	0
5	0	1	5	1	0	5	1	0
6	0	1	6	1	0	6	1	0

仅供《生涯导航》同学参考，请勿传播！

7	0	1	7	0	1	7	1	0
8	0	1	8	1	0	8	1	0
9	1	0	9	1	0	9	1	0
10	1	0	10	1	0	10	0	1
11	0	1	11	1	0	11	1	0
得分	3	8	得分	10	1	得分	9	2
S 型			E 型			C 型		
题号	是	否	题号	是	否	题号	是	否
1	1	0	1	0	1	1	1	0
2	1	0	2	0	1	2	0	1
3	1	0	3	0	1	3	1	0
4	1	0	4	0	1	4	0	1
5	0	1	5	0	1	5	1	0
6	1	0	6	0	1	6	0	1
7	1	0	7	1	0	7	0	1
8	0	1	8	1	0	8	0	1
9	1	0	9	0	1	9	0	1
10	1	0	10	0	1	10	1	0
11	1	0	11	0	1	11	0	1
得分	9	2	得分	2	9	得分	4	7

Holland 兴趣活动模型图



测验结果：

IASCRC/ISACRE

自评结果：

IASRCE

吻合程度：



(二) 能力分析

1. 有学问，善于思考与探索，有一定的创造性和批判性，有数学、信息、化学、生物等科学的才能；
2. 有一定的直觉力，独立性较强，有丰富的想象力和一定的创造力，有绘画、书法、音乐等方面的才能和较高的审美能力；
3. 有较强的动手能力，善于动手做实验、户外考察与实践，能够用工具来简单修理某些东西，能够进行简单的机械操作；
4. 自律性强，比较擅长撰写报告、论文，能够利用计算机进行数据类工作；
5. 与他人合作的能力较强；
6. 抗压抗挫能力较好。

附：量表测验

能胜任的活动		
擅长或能够胜任下列活动吗？	是	否/不确定
1. 能使用锯子、钳子、螺丝刀等工具	√	
2. 能解出复杂的代数方程	√	
3. 能演奏乐器	√	
4. 很容易和各种各样的人交谈		√
5. 知道怎样做能成为一个成功的领导者		√
6. 能快速分类归档大量文件		√
7. 能看懂或绘制实物比例图	√	
8. 能独立进行简单的科学实验或调查	√	
9. 能参加二重或四重合唱		√
10. 擅长向别人提供解释说明	√	
11. 在压力和挫折下仍能很好地工作	√	
12. 胜任通知、报告等应用文的写作	√	
13. 能修理自行车或其他机械物品		√
14. 会使用显微镜	√	
15. 能独唱或独奏	√	
16. 能组织班级、社团等集体活动		√
17. 能监督和指导人们开展工作		√
18. 核对文字或数据时又快又准		√
19. 能使用电钻床、磨床或缝纫机		√
20. 能构思一个活动计划或工作方案	√	
21. 能模仿或扮演剧中角色	√	
22. 人们经常向我讲述他们的烦恼		√
23. 做事具有超常的热情和精力	√	
24. 能熟练地录入文字、数据等	√	
25. 能对家具等进行表面处理，如刷漆		√
26. 能利用互联网研究某个实际问题	√	
27. 能生动地讲解小说或电视剧情节	√	
28. 能轻松地教育儿童和青少年		√
29. 善于让他人按照我的方式做事情		√
30. 擅长做计划并根据计划做事情	√	
31. 能修理简单的家用电器故障	√	
32. 能描述白血球的功能	√	
33. 会素描、绘画、雕塑或书法	√	
34. 能与年长者很好地相处		√
35. 销售能力强		√
36. 能准确地记录数据，如收支费用	√	
37. 能修理家具		√
38. 能解释简单的化学分子式	√	
39. 创作简单的乐曲或编写儿歌	√	

仅供《生涯导航》同学参考，请勿传播！

40. 能帮助处于困惑或麻烦中的人	√	
41. 擅长辩论或演讲		√
42. 能使用复印、打印、传真等办公设备	√	
43. 会使用万用表	√	
44. 能理解人造卫星为什么不落地	√	
45. 能设计海报或进行服饰搭配		√
46. 善于处理人际关系		√
47. 有很强的事业心和自信心	√	
48. 能熟练使用常用办公软件	√	
49. 能处理简单地水管故障	√	
50. 能写科学报告或文章	√	
51. 会编故事、写散文或诗歌	√	
52. 很容易让别人感到安闲自在		√
53. 能代表团体向主管提意见或建议	√	
54. 能做好办公室内常规的事务性工作	√	
55. 能制作模型飞机或其它小工艺品		√
56. 能理解“宇宙大爆炸”理论	√	
57. 在舞会上以优美舞姿而出众		√
58. 能耐心细致地护理病人或伤员	√	
59. 察觉、判断问题和作决断的能力强	√	
60. 能快速准确地进行加减乘除运算		√
61. 能给房间墙面刷涂料	√	
62. 能和大学教授讨论某类学术问题	√	
63. 能拍摄有艺术性的照片	√	
64. 能殷勤周到地邀请和招待客人		√
65. 担任过学生干部并表现出管理才能		√
66. 是一个讲究仔细、整洁、有序的人	√	

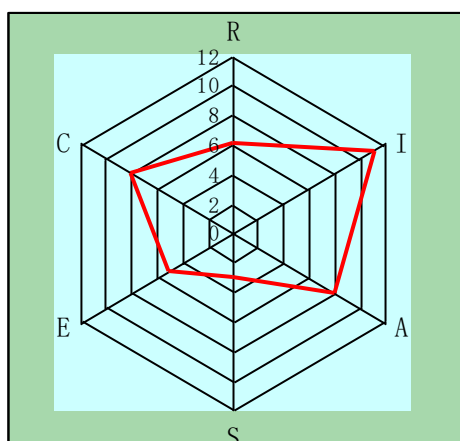
Holland 擅长活动统计表

R 型			I 型			A 型		
题号	是	否	题号	是	否	题号	是	否
1	1	0	1	1	0	1	1	0
2	1	0	2	1	0	2	0	1
3	0	1	3	1	0	3	1	0
4	0	1	4	1	0	4	1	0
5	0	1	5	1	0	5	1	0
6	1	0	6	1	0	6	1	0
7	0	1	7	1	0	7	1	0
8	1	0	8	1	0	8	0	1
9	1	0	9	1	0	9	1	0
10	0	1	10	1	0	10	0	1
11	1	0	11	1	0	11	1	0
得分	6	5	得分	11	0	得分	8	3
S 型			E 型			C 型		

仅供《生涯导航》同学参考，请勿传播！

题号	是	否	题号	是	否	题号	是	否
1	0	1	1	0	1	1	0	1
2	1	0	2	1	0	2	1	0
3	0	1	3	0	1	3	0	1
4	0	1	4	1	0	4	1	0
5	0	1	5	0	1	5	1	0
6	0	1	6	0	1	6	1	0
7	1	0	7	0	1	7	1	0
8	0	1	8	1	0	8	1	0
9	0	1	9	1	0	9	1	0
10	1	0	10	1	0	10	0	1
11	0	1	11	0	1	11	1	0
得分	3	8	得分	5	6	得分	8	3

Holland 擅长活动模型图



测验结果：
IACRES/ICARES

自评结果：
IARCSE

吻合程度：



(三) 性格类型

能量倾向：外向 E 50% I 内向

接受信息：感觉 S 60% N 直觉

处理信息：理性 T 70% F 感性

行动方式：判断 J 50% P 知觉

(四) 价值观念

按看重程度递减排列：

1. 创造力：能发现或发明新思想或新事物；
2. 审美：能够体验美并将美带给世界；
3. 多样性：工作内容富有变化性；
4. 智力激发：能让我独立思考、满足求知欲；
5. 保障：稳定、不必担心失业；

并列 6. 环境：工作环境舒适怡人；

并列 6. 生活方式：能按照自己的方式生活和工作。

（五）优点与缺点

优点：

1. 聪明、好奇，有学问，善于思考与探索，有一定的创造性和批判性，有数学、信息、化学、生物等科学的才能；
2. 有一定的直觉力，一般不随大流，独立性较强，有丰富的想象力和一定的创造力，有绘画、书法、音乐等方面的才能和较高的审美能力；
3. 细心、有条理、有毅力、自律性强、效率较高，比较擅长撰写报告、论文，能够利用计算机进行数据类工作；
4. 情绪稳定，有耐性，有较强的动手能力，善于动手做实验、户外考察与实践；
5. 易合作，友好，公正，比较善解人意，社会责任心较强；
6. 比较自信，抗压抗挫能力较好。

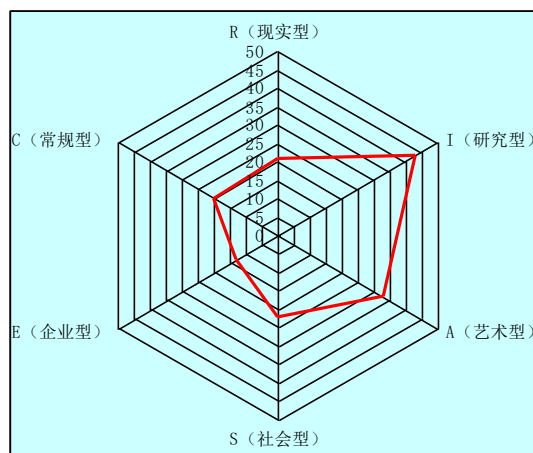
缺点：

1. 不太随和、机智，偶尔有些自私，人际交往和语言表达能力一般；
2. 不太擅长表达和领导，有时缺乏勇气，有时精力不充沛，爱睡觉；
3. 有时顾虑太多，不太坦诚直率，偶尔疑心过重，在某些方面的动手能力比较欠缺；
4. 表演、讲演等方面的才能比较欠缺。

（六）Holland 人格

量表测验结果：

人格类型	分数
R(现实型)	21
I(研究型)	43
A(艺术型)	33
S(社会型)	22
E(企业型)	13
C(事务型)	20



I(研究型)	A(艺术型)	S(社会型)	R(现实型)	C(事务型)	E(企业型)
--------	--------	--------	--------	--------	--------

自评结果：

I(研究型)	A(艺术型)	R(现实型)	S(社会型)	C(事务型)	E(企业型)
--------	--------	--------	--------	--------	--------

结果分析：

吻合度	区分性	一致性
14/15	12/15	4/6

三、机遇与挑战

(一) 家庭环境分析

父母均受过大学本科教育，均已评高级职称，分别从事科研教育、医疗卫生事业。他们为我现在学习生命科学知识与技能提供了一定的指导与帮助，还会为我将来从事生命科学研究提供必要的支持。

家庭经济状况较好（在四川省范围内评估），勉强能够负担起出国留学3~5年的相关费用（至少获得部分奖学金）。

(二) 社会环境分析

从国际看，和平、发展、合作仍是时代潮流，世界多极化、经济全球化深入发展，世界经济政治格局出现新变化，科技创新孕育新突破，国际环境总体上有利于我国和平发展。同时，国际金融危机影响深远，世界经济增长速度减缓，全球需求结构出现明显变化，围绕市场、资源、人才、技术、标准等的竞争更加激烈，气候变化以及能源资源安全、粮食安全等全球性问题更加突出，各种形式的保护主义抬头，我国发展的外部环境更趋复杂。

从国内看，工业化、信息化、城镇化、市场化、国际化深入发展，人均国民收入稳步增加，经济结构转型加快，市场需求潜力巨大，资金供给充裕，科技和教育整体水平提升，劳动力素质改善，基础设施日益完善，体制活力显著增强，政府宏观调控和应对复杂局面能力明显提高，社会大局保持稳定，我们完全有条件推动经济社会发展和综合国力再上新台阶。同时，必须清醒地看到，我国发展中不平衡、不协调、不可持续问题依然突出，主要是，经济增长的资源环境约束强化，投资和消费关系失衡，收入分配差距较大，科技创新能力不强，产业结构不合理，农业基础仍然薄弱，城乡区域发展不协调，就业总量压力和结构性矛盾并存，物价上涨压力加大，社会矛盾明显增多，制约科学发展的体制机制障碍依然较多。

（三）社会环境发展趋势

“十二五”规划将大力发展节能环保、新一代信息技术、生物、高端装备制造、新能源、新材料、新能源汽车等战略性新兴产业。节能环保产业重点发展高效节能、先进环保、资源循环利用关键技术装备、产品和服务。新一代信息技术产业重点发展新一代移动通信、下一代互联网、三网融合、物联网、云计算、集成电路、新型显示、高端软件、高端服务器和信息服务。生物产业重点发展生物医药、生物医学工程产品、生物农业、生物制造。高端装备制造产业重点发展航空装备、卫星及应用、轨道交通装备、智能制造装备。新能源产业重点发展新一代核能、太阳能热利用和光伏光热发电、风电技术装备、智能电网、生物质能。新材料产业重点发展新型功能材料、先进结构材料、高性能纤维及其复合材料、共性基础材料。新能源汽车产业重点发展插电式混合动力汽车、纯电动汽车和燃料电池汽车技术。战略性新兴产业增加值占国内生产总值比重达到8%左右。

面对日趋强化的资源环境约束，必须增强危机意识，树立绿色、低碳发展理念，以节能减排为重点，健全激励与约束机制，加快构建资源节约、环境友好的生产方式和消费模式，增强可持续发展能力，提高生态文明水平。

四、职业认知与决策

（一）初步选择

综合考虑各种重要因素，进行了如下初步选择：

专业方向		
第一级	第二级	第三级
生命科学	神经生物学	脑科学与认知科学
	生物化学与分子生物学	系统生物学
	生物信息学	
	细胞生物学	肿瘤生物学
		细胞分化与凋亡
	免疫学	RNA 病毒免疫学
	生态学	
	心理学	
	
信息科学	电子信息科学与技术	
	计算机科学与技术	软件工程
		数据库技术
人类学	信息与计算科学	
	体质人类学	
	文化人类学	民族学
职务类型		
第一级	第二级	

科研	自然科研（研究员）
	社会科研（研究员）
技术	工程技术（工程师）
教师	高校教师（教授）
工作环境	
第一级	第二级
事业单位	研究机构
	高等学校
企业单位	科研技术部门

（二）职业分析

1. 生命科学

生命科学是研究生命现象、生命活动的本质、特征和发生、发展规律，以及各种生物之间和生物与环境之间相互关系的科学。用于有效地控制生命活动，能动地改造生物界，造福人类生命科学与人类生存、人民健康、经济建设和社会发展有着密切关系，是当今在全球范围内最受关注的基础自然科学。生物技术是以生命科学为基础，利用生物（或生物组织、细胞及其他组成部分）的特性和功能，设计、构建具有预期性能的新物质或新品系，以及与工程原理相结合，加工生产产品或提供服务的综合性技术。

很多人认为，2000年是生物技术产业投资年。人类基因测序的完成和公布，是科学史上的又一个里程碑，它令很多投资者为之神魂颠倒。2000年美国的生物技术产业股票市场新增300亿美元，这一数值大大超过前5年该产业股市投资的总和，生物技术的股票与其它科技行业股票异常高涨。生物技术在医药、食品、材料、能源、农业、畜牧业、环境保护等各个领域都有广泛的应用。很多迹象表明，生物技术产业虽然历史不到30年，但正步入成熟期。随着时间的推移，生物技术产业在规模和重要性方面，都将超过计算机工业，成为21世纪发展最迅速的产业！21世纪将是生命科学世纪！

但是目前生物技术产业在中国还属于起步阶段，虽然目前国内出现了许多生物技术公司，但是大部分具有规模小，技术含量低的特点，甚至部分只是挂名生物技术而已。因为生物技术具有前期投入大，风险大的特点，按照中国国情，短时间内，中国无法形成大规模的生物产业集团。

（1）神经生物学：研究神经系统的结构和功能的科学。大脑的结构和功能是自然科学研究中最具有挑战性的课题。近代自然科学发展的趋势表明，21世纪的自然科学重心将在生命科学，而神经生物学和分子生物学将是21世纪生命科学研究中的两个最重要的领域，必将飞速发展。分子生物学的奠基人之一，诺贝尔奖获得者沃森宣称：“20世纪是基因的世纪，21世纪是脑的世纪。”

（2）生物化学与分子生物学：既是生命科学的基础，又是生命科学的前沿。生物化学与分子生物学在分子水平探讨生命的本质，即研究生物体的分子结构与功能、物质代谢与调节。生物化学与分子生物学是目前自然科学中进展最迅速、最具活力的前沿领域。

（3）系统生物学：研究生物系统组成成分的构成与相互关系的结构、动态与发生，以系统论和实验、计算方法整合研究为特征的生物学。系统生物学不同于以往仅仅关心个别的基因和蛋白质的分子生物学，在于研究细胞信号传导和基

因调控网路、生物系统组成之间相互关系的结构和系统功能的涌现。

(4) 细胞生物学：以细胞为研究对象，从细胞的整体水平、亚显微水平、分子水平等三个层次，以动态的观点，研究细胞和细胞器的结构和功能、细胞的生活史和各种生命活动规律的学科。细胞生物学是现代生命科学的前沿分支学科之一，主要是从细胞的不同结构层次来研究细胞的生命活动的基本规律。从生命结构层次看，细胞生物学位于分子生物学与发育生物学之间，同它们相互衔接，互相渗透。

(5) 免疫学：研究生物体对抗原物质免疫应答性及其方法的生物-医学科学。免疫应答是机体对抗原刺激的反应，也是对抗原物质进行识别和排除的一种生物学过程。新中国成立以来，免疫学在医学上的应用已经有了很大进展。防治传染病的生物制品不仅满足国内的需要，而且支援其他一些国家。近年研制的新疫苗如化学疫苗、乙型肝炎疫苗等，已经接近世界先进水平。

(6) 生态学：研究生物体与其周围环境相互关系的科学。从人类活动对环境的影响来看，生态学是自然科学与社会科学的交汇点；在方法学方面，研究环境因素的作用机制离不开生理学方法，离不开物理学和化学技术，而且群体调查和系统分析更高不开数学的方法和技术；在理论方面，生态系统的代谢和自稳态等概念基本是引自生理学，而由物质流、能量流和信息流的角度来研究生物与环境的相互作用则可说是由物理学、化学、生理学、生态学和社会经济学等共同发展出的研究体系。

(7) 心理学：研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学既研究动物的心理（研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展的规律）也研究人的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。心理学与人类生活关系密切，它对人类生活起着越来越大的作用，其应用范围也在不断地扩大。心理学家能参加解决教育、医疗、工业、商业、军事及各种社会问题。

2. 信息科学

信息科学是指以信息为主要研究对象，以信息的运动规律和应用方法为主要研究内容，以计算机等技术为主要研究工具，以扩展人类的信息功能为主要目标的一门新兴的综合性学科。信息科学由信息论、控制论、计算机科学、仿生学、系统工程与人工智能等学科互相渗透、互相结合而形成的。信息技术是研究信息的获取、传输和处理的技术，由计算机技术、通信技术、微电子技术结合而成，即是利用计算机进行信息处理，利用现代电子通信技术从事信息采集、存储、加工、利用以及相关产品制造、技术开发、信息服务的新学科。

信息是 21 世纪的支柱，信息将取代物质和能量成为创造财富的重要来源。信息科学与技术与信息紧密相连、密不可分。一方面，信息科学与技术为信息产业提供源源不断的技术支持，是信息产业的灵魂，它使得信息产业不断地出现新产品以满足人们的越来越高的需要，这样信息产业就能够得到飞速的发展，支柱产业的地位也越来越巩固。另一方面，信息产业为信息科学与技术的研究和开发提供大量的资金支持，信息科学与技术的研究力量和研究动力得到加强。也正是看到了这一点，世界各国政府都大力发展和研究自己的信息科学与技术，为将来信息产业的发展 and 竞争打下坚实的基础。

3. 生物技术与信息技术的关系

生物技术和信息技术都是高新技术，二者在新经济中并非此消彼长的关系，而是相辅相成，共同推进 21 世纪经济的快速发展。

信息技术为生物技术的发展提供强有力的计算工具。在现代生物技术发展过程中，计算机与高性能的计算技术发挥了巨大的推动作用。生物技术发展需要特定软件技术的支持。生物技术及其产业的发展对于生物技术类软件的需求将进一步增加，软件技术将成为支撑生物技术及其产业发展的关键力量之一。生物技术为信息技术发展开辟了新的道路，将推动超级计算机产业的发展，还将从根本上突破计算机的物理极限。

信息产业和生物产业无疑都是高科技的产物，在生命科学的研究中，始终不能缺少计算机的工作，如果到基因组测序的研究所去看一看，大量的以超级计算机为基础的测序仪，会使你误以为到了一家信息技术公司。生物产业因计算机的加盟而提速，信息技术产业也因生命科学的需要而得以发展、获利。运用数学、计算机科学和生物学的各种工具，来阐明和理解大量基因组研究获得数据中所包含的生物学意义，生物学和信息学交叉、结合，从而形成了一个新的学科——生物信息学或信息生物学，它的进步所带来的效益是不可估量的。

美国已经出现了大批基于生物信息学的公司，希冀在基因工程药物、生物芯片、代谢工程等领域掘出财富，生物信息学工业潜力巨大。可以说，生物科技(生物技术)与信息科技(信息技术)的融合，才是世界经济市场的未来。在深圳举行的第三届中国国际高新技术成果交易会高新技术论坛上，中国工程院副院长侯云德院士指出，应该把生物技术产业定位为仅次于信息产业的重点产业。他说，信息和生物技术是关系到我国新世纪经济发展和国家命运的关键技术，并将成为我国创新产业的经济增长点。

4. 人类学

人类学是从生物和文化的角度对人类进行全面研究的学科群。人类学是以人作为直接研究对象，并以其为基础和综合理解为目的的学科。人类学是以综合研究人体和文化，阐明人体和文化的关联为目的的。综上所述人类学大致可区分为：主要研究形态、遗传、生理等人体的人体人类学，亦称自然人类学；以风俗、文化史、语言等文化为研究对象的文化人类学，以及专门研究史前时期的人体和文化的史前人类学。

人类学的研究不在于找出一份解答，也不在于试图给予一标准答案。相反的，人类学研究试图找出所有的可能解答，然后用各种解答尽可能回答问题的某个部分。如此回答之下，人类学强调的是尊重每个群体的解答，以及用同理心诠释每个解答的真实认同。

人类学的应用研究，即旨在为政府和其他组织提供指导的研究，已经取得了多方面的成就。例如关于社会变化的后果，关于传统社会和文化方面的知识等等。应用研究中主要的问题是价值判断问题，也就是绝对客观的研究与接受既定政策的问题。

(三) 职业决策

1. 第一级专业方向决策

项目		权重	生命科学	信息科学	人类学
环境与人格之间的适配性	人格代码	28	I+A+R/S/C		
	环境代码		IRS	IRC	IAR
	适配性得分		25/28	25/28	28/28
性格		12	7/8	7/8	5/8

	兴趣	28	100%	60%	60%
价值观念	创造力	6	100%	100%	80%
	审美	5	80%	80%	100%
	多样性	4	80%	80%	60%
	智力激发	3	100%	100%	100%
	保障	2	60%	80%	40%
	环境	1	80%	100%	80%
	生活方式	1	80%	60%	80%
SWOT法	优势	20	80%	90%	60%
	劣势	-20	50%	30%	60%
	机遇	10	60%	80%	20%
	挑战	0	100%	80%	60%
	合计	100	94.5	91.7	71.9

结论：生命科学与信息科学两个第一级专业方向的决策平衡指数最高且相当。

2. 第二级专业方向决策

项目	权重	神经生物学	生化与分生	生物信息学	细胞生物学	免疫学	生态学	心理学	电子信息	计算机	信息与计算
兴趣	32	1	1	0.8	0.8	0.8	1	0.6	0.6	0.6	0.5
创造力	14	1	1	0.8	1	1	0.8	0.8	1	1	0.8
审美	12	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	1	0.8	0.8	0.8	0.4
多样性	10	0.6	1	0.8	0.8	0.8	0.8	0.6	0.8	0.8	0.6
智力激发	8	1	1	0.8	1	1	0.8	0.8	1	0.8	1
保障	6	0.8	1	0.8	0.8	1	0.4	0.6	1	0.6	1
环境	4	0.8	0.8	0.8	0.8	0.6	1	0.8	0.8	1	1
生活方式	4	0.8	0.8	0.8	0.8	0.6	0.8	0.8	0.8	0.6	0.6
优势	20	0.8	0.8	1	0.8	0.8	0.8	0.6	0.8	0.8	0.8
劣势	-20	0.5	0.5	0.3	0.5	0.6	0.5	0.5	0.2	0.1	0.3
机遇	10	0.6	0.8	0.6	0.8	1	0.6	1	1	0.8	0.8
合计	100	92.8	97.6	89.6	88.0	87.6	91.2	74.4	93.2	89.2	76.4

结论：生化与分生、电子信息、神经生物学、生态学等第二级专业方向的决策平衡指数较高，其中生化与分生特别突出。

备注：系统生物学是第三级专业方向的较好选择。

3. 职务类型决策

项目		权重	自然科研	工程技术	高校教师
环境与人格之间的适配性	人格代码	28	I+A+R/S/C		
	环境代码		IRS	RIE	SIA
	适配性得分		25/28	14/28	16/28
性格		12	7/8	7/8	6/8
兴趣		28	100%	80%	60%
价值	创造力	6	100%	80%	70%

观念	审美	5	70%	70%	70%
	多样性	4	80%	60%	50%
	智力激发	3	100%	80%	80%
	保障	2	60%	70%	80%
	环境	1	70%	70%	60%
	生活方式	1	80%	70%	90%
SWOT 法	优势	20	80%	70%	60%
	劣势	-20	30%	50%	50%
	机遇	10	80%	70%	60%
	挑战	0	100%	60%	80%
合计		100	99.9	73.8	65.0

结论：自然科研工作者（研究员）这一职务类型的决策平衡指数最高。

4. 决策结果

综合各决策平衡指数与自己的意愿，认为应该以自然科研工作者（研究员）的主要身份，从事系统生物学方向以及神经生物学方向的研究。

五、职业发展目标

（一）短期目标

本科阶段：

1. 通过大学英语六级考试并取得优异成绩；
2. 通过全国计算机等级考试三级数据库技术；
3. 成功申请并出色完成四川大学科学探索实验计划；
4. 取得推免保研资格，到北京大学等生命科学发展较好的重点高校之一，硕博连读。

（二）中期目标

研究生阶段：

1. 在国内外核心期刊发表高影响因子的科研论文数篇；
2. 取得博士学位，并成功评定中级职称（助理研究员）。

（三）中长期目标

1. 到美国斯坦福大学等生命科学技术领先的高校或研究机构，进行博士后流动；
2. 取得正高级职称（研究员），到北京（国家）生命科学研究所（NIBS）、中关村生命科技园等国内生命科学技术领先的研究机构或企业科研技术部门工作。

（四）长期目标

1. 当选两院院士，在生命科学领域取得重大成果；
2. 与其他科学家合作，一起发展系统生物学，能够准确清晰地描述并解释一些重要的生命过程；
3. 与其他科学家合作，一起发展神经生物学，弄清人类脑的构造及基本工作原理，能够准确清晰地描述并解释睡眠过程，以及人类认知世界的基本过程。

六、目标实施计划

目标实施计划的制定充分考虑了个人因素(包括优势与劣势等)与环境因素。另外，具体细则可能因突发事件、实施情况等而变动，且为个人隐私，不予列出。

（一）短期目标实施计划

本科阶段：

1. 大一大二准备大学英语六级考试：
 - (1) 每天阅读英语（包括报刊、杂志、图书等）；
 - (2) 每周练习英语听力、口语、写作；
 - (3) 熟悉大学英语六级考试题型，把握每道大题的做题时间。
2. 大一大二准备三级数据库技术考试：
 - (1) 每周自学C语言程序设计教程与数据库技术教程；
 - (2) 每周做一定量已学内容的相关考试题目；
 - (3) 每月上机练习C语言基本技术及数据库编程。
3. 大一至大三申请并完成四川大学科学探索实验计划：
 - (1) 若2011年5月至2012年5月的科学探索实验计划（微生物方向，目的是培养实验能力，拓宽知识面，为以后的发展奠定基础）申请成功：
 - ① 阅读实验相关文献，预习实验基本操作方法；
 - ② 本学期每周到望江校区学习实验操作与技能；
 - ③ 明确项目实验具体流程与实施细则；
 - ④ 暑假期间采集材料样本，并作预处理；
 - ⑤ 认真进行项目实验，结题并整理成果，发表论文；
 - ⑥ 总结经验，准备再次申请科学探索实验计划。
 - (2) 若此次科学探索实验计划被降级为创新性实验计划：
 - ① 完成(1)中内容；
 - ② 总结经验，争取下次成功申请科学探索实验计划。
 - (3) 若此次科学探索实验计划被降级为科研训练计划：
 - ① 基本完成(1)中内容，不需发表论文；
 - ② 学习生物化学与分子生物学理论与实验，并练习；
 - ③ 总结经验，争取下次成功申请科学探索实验计划。
 - (4) 若此次申请失败：
 - ① 认真分析原因，并拟定下次科学探索实验计划内容；

- ②学习生物化学与分子生物学理论与实验；
- ③学习神经生物学知识。
- (5) 下次科学探索实验计划：
 - ①内容应主要包含生物化学与分子生物学或神经生物学；
 - ②内容应更具探索性、创新性与自主性。
- 4. 大一至大四准备保研、考研或留学（以防保研失败）：
 - (1) 提高英语水平，掌握专业英语术语：
 - ①每天专业阅读英语书籍，阅读英文文献；
 - ②每周练习专业英语写作；
 - ③翻译英文文献；
 - ④直接练习写英文科研论文或综述。
 - (2) 准备 TOEFL 与 GRE 考试：
 - ①充分训练英语听力与口语；
 - ②掌握基础学科英文术语；
 - ③培养西方思维模式；
 - ④熟悉考试题型，把握每道大题的做题时间与做题技巧。
 - (3) 提高计算机水平：
 - ①提高文字录入速度；
 - ②掌握 C 语言程序设计；
 - ③掌握数据库技术与 Oracle 数据库管理。
 - (4) 提高基础学科知识与能力水平：
 - ①培养数学思维能力，提高运算速度；
 - ②提高物理思维能力，拓宽知识面；
 - ③提高无机及分析化学实验能力；
 - ④完善有机化学知识体系；
 - ⑤着重提高有机化学实验技能。
 - (5) 充分掌握生命科学专业知识：
 - ①复习巩固动物生物学、植物生物学；
 - ②认真学习微生物学、生态学、生物化学、遗传学、细胞生物学、分子生物学、发育生物学、基因工程、细胞工程、免疫学等必修课并复习巩固；
 - ③认真学习植物生理学、生物统计学、动物生理学、进化生物学、酶工程、动物系统分类、植物系统分类、干细胞生物学、神经生物学、结构生物学、生物信息学等选修课并复习巩固；
 - ④自学并掌握系统生物学基础知识。
 - (6) 充分掌握生命科学专业技能：
 - ①认真完成理论课程配套实验，掌握相关实验方法与技能；
 - ②认真进行科学探索实验、创新性实验或科研训练，提高实验思维与技能；
 - ③认真进行生命科学综合实验，提高综合实验能力；
 - ④认真进行生命科学野外综合实习，提高实践能力并巩固专业知识；
 - ⑤留意生活中的生命及生命现象，描述并思考：
 - a. 观察校园植物并鉴定种类；

- b. 观察鸟类生活习性；
 - c. 观察昆虫外部特征与生活习性……
- (7) 了解生命科学发展前沿：
- ①听国内外知名专家系列学术报告；
 - ②参加生命科学前沿论坛；
 - ③阅读生命科学重要期刊杂志：
 - a. *Science* ；
 - b. *Nature* ；
 - c. *Science in China Series C: Life Sciences* ...
- (8) 熟悉研究生入学考试题型，并进行一定量的练习；
- (9) 联系保研或考研高校，以及研究生导师；或联系留学高校，并了解出国留学相关事项；
- (10) 认真进行毕业论文实验，完成高质量的本科毕业论文。

(二) 中期目标实施计划

硕士阶段：

- 1. 选择生物化学与分子生物学专业或神经生物学专业；
- 2. 进行专业方向的大量实验与研究，发表 SCI 论文数篇；
- 3. 毕业考核优秀，进入博士阶段。

博士阶段：

- 1. 评定初级职称（研究实习员）；
- 2. 进行专业方向的大量实验与研究，在国内外核心期刊发表高水平科研论文数篇；
- 3. 取得博士学位，并评定中级职称（助理研究员）。

七、结语

到此，我的职业生涯规划书已经制定出来了，但还须不断地改进与完善，以作为人生发展的参考。

相信，我会在追求梦想的过程中感受到幸福快乐，并在幸福快乐中无限地接近我的美好梦想，直到她变成美丽的现实……