

## 一、自我认识

在这个人才竞争日趋激烈的时代，职业生涯规划成为了就业争夺的一个重要的利器。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，若是毫无准备，一脸茫然的进入这个竞争激烈的社会，是很难占有自己的一席之地的。因此，在听完职业生涯规划课后，我有所感悟，为自己制定了自己的一份职业生涯规划。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，是十分有必要的。这样，有目标才会有方向。

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和现实社会环境的基础上进行的。所以，要客观地审视自己，认识自己，了解自己。做好自我评估，包括很多方面，比如自己的兴趣，特长，性格，学历，技能，智商，情商，思维方式等。用通俗的语言讲就是，我想干什么，我能干什么，我应该干什么，这样，在众多的职业面前，就知道自己会选择什么了。所以，首要问题是正确评价自己。

### 性格评估 MBTI 测试（天际网 职业测评）

性格类型：自己属于 INTJ 型（内向+直觉+思维+判断）

是独立思考类型，典型特点是智慧和清晰的概念

特点：性格内向，有丰富的内心世界，注重事物的各种可能性，并将这些可能性综合分析、概念化，最终转化成客观的决策，并让这些决策有条理和有计划的实施，并不断自我肯定。

其中：驱动力的来源：内向 66%

接受信息的方式：直觉 60%

决策的方式：思维 93%

对待不确定性的态度：判断 60%

工作优势：拥有独创性的思想，并坚定的促使思想转化为目标

对自己严格要求，追求个人能力的最大化

用于独立的个性，很少受外界干扰

善于理解复杂和综合的概念与思想

能充分发现局势的优缺点，完成重要复杂的任务

有足够的能力和积极性去完成自己的目标

思维严谨，具备坚忍不拔的素质，善于制定长期的远景规划

划

具备很强的责任感去完成一项任务

工作劣势：对自己和别人的期望过高，容易给自己制定不可完成的任务  
常常不希望别人反对自己的意见，并不愿听取别人的意见  
很难救自己复杂的理论、思想与人沟通  
过于注重自己，忽略别人的感受，会让别人觉得自大和傲慢  
容易猜疑、不信任并发展为偏执狂  
容易过多思考，忽略实践  
即使自己错了，也不愿意承认

成功愿望指数 30.42（指数较低）

相比事业的成功，更喜欢相对安逸的生活  
即使渴望成功，却不愿意付出努力  
往往是等待成功的心态，而不是创造成功的心态  
过于实用主义，只处理工作范围内的事情

人际交往指数 97.81（指数较高）

常独立于人群之外  
往往给人拒绝千里之外的感觉  
一般没有太多的人生经验  
不喜欢或者不善于处理复杂人际关系

抗压能力指数 91.57（指数较高）

具备很大的挫折承受力  
即使在逆境中，也不失斗志  
面对不确定的因素，勇于尝试  
能有效稳定自身情绪

适合的领域与职业

适合的工作类型要求是重视思考能力、注重想象力、注重分析能力、有条理的完成工作。

科研及科技应用：各类科学家、技术专家、研究人员、计算机技术人员、设计工程师、建筑师

技术与管理咨询：知识产权律师、管理顾问、法律顾问

金融与投资领域：经济学者、金融规划师、经济学家、投资银行研究员、证券投资和金融分析师、投资银行家、财务会计人、企业并购家

其它：媒体策划、社论作家、艺术家

## （一）、职业兴趣

### 1、全方位评价

测评：喜欢理论思维或偏爱数理统计工作，对于解决抽象问题具有极大的热情。通常倾向于通过思考、分析解决难题，而不一定落实到具体的操作。喜欢具有创造性、挑战性的工作，不太喜欢固定程式的任务。对于人员的领导非情所愿，独立倾向明显。

对具有创造、想象及自我表现空间的工作有明显偏好。创造倾向明显，对于结构化程度较高的任务及环境都不太喜欢，对于机械性及程式化的工作了无兴趣。比较喜欢独立行事，好自我表现，重视自己的感性，直觉力较好，情绪变化较大。

喜欢制定新的工作计划、事业规划以及设立新的组织，并积极的发挥组织的作用进行活动；喜欢影响、管理、领导他人；自信、支配欲、冒险性强。不喜欢需要长时间集中心智的工作。

### 2、结论

总评价：职业兴趣属于研究型、企业型、艺术型

适合职业：分析员、生物学家、实验室工作人员、大学教授、律师、电视制片人、会计师、银行家、管理、市场和销售类、美术雕刻以及工艺方面的

## （二）、价值观

### 1、全方位评价

#### 职业价值观测试

利他主义：说明工作目的和价值，在于直接为大众的幸福和利益尽一份力。（13分）

美感：说明工作的目的和价值，在于能不断地追求美的东西，得到美的享受。（10）

智力刺激：说明工作的目的和价值，在于不断进行智力的操作，动脑思考，学习以及探索新事物，解决新问题。（15）

成就感：说明工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。（16）

独立性：说明工作的目的和价值，在于能充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、步调或想法去做，不受他人的干扰。（16）

社会地位：说明工作的目的和价值，在于所出事的工作在人们心目中有较高的地位，从而使自己得到他人的重视与尊重。（11）

管理：说明工作的目的和价值，在于获得对他人或某物的管理支配权，能指挥或调遣一定范围内的人或事。（14）

经济报酬：说明工作的目的和价值在于获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为丰富。（12）

社会交际：说明工作目的和价值，在于能和各种人交往，建立比较广泛的社会联系和关系，甚至能和知名人物结实。（14）

安全感：说明不管自己能力怎样，希望在工作中有一个安稳的局面，不会因为奖金，加工资，调动工作或来领导训斥等经常提心吊胆，心烦意乱。（14）

人际关系：说明希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一

起感到愉快、自然，认为这是很有价值的事，是一种极大的满足。(15)

舒适;说明希望能将工作作为一种消遣、休息或享受的形式，追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境。(13)

变异性：说明希望工作的内容经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调枯燥。(12)

## 2、结论

总测评：喜欢有挑战性的工作，希望能在工作中极大的发挥自己的能力并且在工作中获得较大的成就感。希望在工作中能结交很多人，扩大自己的朋友圈。

适合职业：食品分析师、律师、生物学家、科研人员

## (三)、技能

### 1、全方位评价

测评

EHREKA 技能问卷工作表

成就	技能	该技能的业绩
寒假期间组织了同学聚会	组织能力	8
本学期初写了详细的工作表	自我管理技能	9
大一期间尽量通过各种方式了解有关专业的事	学习能力	8
本学期选修了现代饮食营养与健康课，并认真学习	专业技能	2
本学期转院，挺适应新环境	适应能力	8
积极主动参加各种活动，羽毛球赛、辩论赛	积极主动性	6
中学期间作文竞赛得奖	写作能力	3
在中学期间运动会时经常拿奖	验收协调能力	6
经常与同学讨论一些问题	学习能力	8
参加数学竞赛并且获奖	数学能力	6
弹钢琴	手指灵活能力	6
自己做一些手工艺品	动手能力	7
刚到北京就能很准确的判断方向	方向感	7

非常满意的技能：组织能力、自我管理能力

中等满意的技能：数学能力、适应能力、动手能力、积极主动性、学习能力

还算满意的能力：手指灵活能力、验收协调能力、写作能力、方向感

想在将来工作中使用的技能：阻止能力、学习能力、动手能力、积极主动性

最喜欢使用的仅能：手指灵活能力、专业技能、组织能力、自我管理能力和人际交往能力、沟通能力

## 2、结论

总测评：算数能力、空间判断能力、形态知觉能力、手指灵活能力、验收协调能力较强

适合职业：会计、统计、建筑师、工业药剂师、数学家、制图人员、生物学家、医生、测量员、

## 二、环境评估

### （一）、家庭环境评估

家庭条件还算可以，父母工作稳定，家庭氛围很好，和谐民主，父母在我的学习上花费的功夫比较大。

### （二）、学校环境评估

中国农业大学（China Agricultural University, CAU），是一所以农学为特色和优势的教育部直属综合性全国重点大学，是中国现代农业高等教育的起源地。国家“211工程”和“985工程”重点建设高校，现有农学与生命科学、食品科学与营养工程、资源与环境科学、信息与计算机科学等学科群。学校共设有14个学院，涉及农学、工学、理学、经济学、管理学、法学、文学、医学、哲学等9大学科门类；设有研究生院和继续教育学院。食品科学与营养工程学院是学校的优势学院，食品质量与安全也是优势学科，具有强大的教师资源和硬件设备。

### （三）、所学专业评估

我的专业是食品质量与安全，学院专门培养掌握营养与食品安全的基本理论、知识和技能，具备食品生产的基础知识，能在食品企业、商检、卫生防疫、科研院所等领域，从事和营养与食品安全有关的技术、管理、策划及食品生产工作的专门人才。主要专业课程包括：营养学、食品卫生学、食品化学、食品分析、食品安全与质量控制技术、食品质量检验技术、食品微生物检验技术、功能食品等。

### （四）、社会环境分析

随着人们生活水平的提高越来越多的富贵病出现，更多的人需要合理的饮食，社会对这方面的专业人士需求量很大。食品是人类生存和发展的最基本物质，人类在对食品永不满足需求的同时，也不断地促进和发展了食品的生产。对于食品而言，安全性是最基本的要求，安全是消费者选择食品的首要标准。近年来，在世界范围内不断出现了食品安全事件，如英国的疯牛病和口蹄疫，比利时的二噁英，国内的三聚氰胺、瘦肉精，再到近期的酸奶明胶事件，使我国乃至全球的食品安全形势十分严峻。

## 三、目标职业评估

### （一）、职业一

#### 公共营养师（食品分析师）

职业描述：公共营养师是国家人力资源和社会保障部颁布的2005年第三季度第四批新职业之一。是应社会、市场的需要而产生的职业技能人才，接受专业知识技能培训，通过国家职业资格认证，取得从业资格，从事营养咨询、营养测评、营养指导、营养宣教、营养管理以及从事营养教学与科研工作、营养与食品安全知识传播的特殊职业者，是促进社会公众健康工作的专业人员。公共营养师学习的主要内容有：基础营养学、临床营养学、中医基础理论、中医饮食调补理论、中医营养评价、食品卫生学、

特殊人群的营养、各类食品的营养价值、营养专题教育、营养计算机软件的应用、营养师就业创业指导、食品的物理及简单的生化检测方法等。

1、教育背景要求：

- (1)、食品、营养品企业的高级管理人员
- (2)、 高等院校营养相关专业的授课老师
- (3)、 营养学、医学、护理、食品、生物、烹饪、酒店等相关专业的大学生
- (4)、 医疗卫生单位、VIP 美容机构、营养诊所、大型餐饮企业、高档酒店等机构的中高级管理人员
- (5)、 行政总厨、高级厨师以及有志于从事私人营养顾问行业的社会精英人士

和适度：所学专业符合要求

2、工作条件：工作较为随意，压力不是很大，工作环境较好

和适度：符合父母及自己的要求

3、前景及薪酬：

我国公共营养师缺口达 400 万人，公共营养的就业前景非常广阔。《中华人民共和国营养法》规定：在托幼机构、养老机构、妇幼保健机构、食品生产企业、医院、学校、餐饮机构、特殊职业工作部门、社区、集体供餐单位均需配备营养师，公共营养师将强制准入。公共营养师可以针对健康和亚健康人群做营养咨询、指导工作。公共营养师不仅可以在社区发挥重要作用，还可以为企业员工、白领、高级管理人员、运动员、家庭提供教育、辅导、指导等服务。未来营养师会像医生一样，拥有让人羡慕的高收入和地位。

据了解，在台湾，医院营养师的月薪可以达到 10 万新台币，甚至更高。目前北京的一些高档社区已经出现营养师。据透漏，这些营养师每服务一个对象，收入平均 2000-3000 元，若在保健品公司讲课，月薪可超万元。

和适度：收入可观、前景美好，符合自己的要求

4、综合技能、基本技能要求：

- (1)、 能设计称重法记录表
- (2)、 能用称重法进行食物摄入量称重和记录
- (3)、 能按照食物类别和重量进行生熟换算
- (4)、 实验室指标收集和判断
- (5)、 营养缺乏症状和体征判断
- (6)、 确定营养和食物的需要量
- (7)、 编制、调整食谱
- (8)、 食品营养标签制作
- (9)、 营养评价和适度：虽然现在好多技能都不具备，但是相信上完专业课自己的技能会提高不少

**总结：综合及技能要求，前景、薪酬等符合个人标准**

(二)、职业二

科研人员（在大学里或研究所）

职业描述：科研人员是具备一定科学理论知识并从事科学研究工作的一

类人。科学可以分自然科学和社会科学，研究可以是调查研究或实验，也可以是现象分析，从事工程技术开发、生命科学研究。社会调查研究等等的人员都可以是科研人员。

- 1、教育背景要求：高等院校的研究生、博士生  
和适度：现在不符合，但是自己打算考研或出国
- 2、工作条件：在各种研究所或大学里 工作压力不是很大  
和适度：符合自己和父母的要求
- 3、前景及薪酬：我国尖端领域人才较少，所以可以向此方面发展  
如果自己有什么研究成果那么薪酬不菲  
和适度：收入差距过大
- 5、综合能力、基本技能要求：研究能力、实验能力要很强  
分析及观察能力要很强  
动手能力要强  
数学能力较强  
和适度：符合自己的能力

**总结：**薪酬较高但差距太大，工作较为稳定，与父母的想法相符。  
综合能力、基本技能要求自己也相符。

## 四、职业生涯规划设计

**职业目标：**科研人员（在大学里或研究所，从事食品方面）

### （一）、优劣势分析

#### 1、优势与长处：

- (1)、自己有专业优势
- (2)、有较强的动手能力、数学能力、分析能力
- (3)、自己有很强的钻研精神
- (4)、家庭环境的影响使自己对这方面了解较多

#### 2、劣势与短处：

- (1)、目前自己的专业知识还不够
- (2)、有时候太过执着会走入死胡同

### （二）、确定职业目标和路径

#### 1、长期目标：

A、职业目标——在大学或者研究所从事食品方面的科研人员

能力目标：具备理论基础——通过学习、读书等

具备实践经验——通过实习、实践等

具备英语能力——通过学习、交流等

具备计算机能力

具备分析能力

一定的研究能力、写作能力（发表论文）

知识目标：取得硕士学位

B、实现路径：学习中多争取实践机会

攻读硕士学位  
与老师多交流，加强对这方面的了解  
扩大自己的知识面，深入学习专业知识  
参加校友联谊，扩大交际圈

## 2、中短期目标

### A、总体目标：

学历目标：本科毕业证书 并在6年内拿到硕士学位  
知识目标：英语四六级、GRE、雅思、英语口语、营养师证书  
实践目标：研究所的实习经验  
能力目标：具备一定的研究能力、分析能力等

### B、阶段目标及计划

二年级——四年级

## (1)、大二计划

项目	内容	目标	时间	行动
教育准备	英语	四级优秀	大二上学期	利用暑期报班学习 每天背20个单词 坚持每天听1小时英语 坚持每天读半小时英语 加强各方面的训练
	计算机	通过二级	大二上学期	自学课程 大一暑假复习 做真题 上机练习
能力准备	社会实践	寒假个人实践	大二寒假	选题 写策划书 开展实践 撰写报告
		暑期集体实践	大一暑假	写策划书 找队、组队 开展实践 撰写报告论文及总结
	科技创新大赛	康师傅等科技大赛	大二学年	组队报名 选题立项 研讨实践 参加培训 撰写报告、总结
	职场礼仪	大学生礼仪课	大二上学期	训练 了解
人际关系	与高年级的联络 与其他院校联络		大二学年	通过好友介绍 通过各种活动
休闲生活	自我修养 志愿服务	继续学习钢琴	大二学年	参加各种志愿活动

## (2)、大三计划

项目	内容	目标	时间	行动
教育准备	英语	GRE	大三上学期	利用暑期报班学习 每天背 20 个单词 坚持每天听 1 小时英语 坚持每天读半小时英语 加强各方面的训练
	营养师证	通过初级	大三期	自学课程 大二暑假复习 报学习班
	复习考研	一次性考过	大三	确定目标院校、专业 报考研辅导班 自学
能力准备	社会实践	寒假个人实践	大三寒假	选题 写策划书 开展实践 撰写报告
		暑期集体实践	大二暑假	写策划书 找队、组队 开展实践 撰写报告论文及总结
	科技创新大赛	康师傅等科技大赛	大三学年	组队报名 选题立项 研讨实践 参加培训 撰写报告、总结
	职场礼仪		大三学期	训练 了解
	简历制作		大三学年	咨询、查找
人际关系	与高年级的联络 与其他院校联络		大三学年	通过好友介绍 通过各种活动
	与老师搞好关系		大三学年	与老师合作 找合作老师
休闲生活	自我修养 志愿服务	继续学习钢琴	大三学年	参加各种志愿活动

## (3)、大四计划

项目	内容	目标	时间	行动
教育准备	本科教育完成	获取本科证	大四学年	撰写毕业论文

				毕业论文答辩
能力准备	实习	研究所研究员	大四学年	主动出击寻找机会 通过老师介绍
	简历制作		大四学年	尝试应聘
人际关系	与高年级的联络 与其他院校联络 与老师搞好关系		大四学年	通过好友介绍 通过各种活动
休闲生活	自我修养	继续学习钢琴	大四学年	每天练习

## 六. 评估调整

社会是不断变化的,而且是不断向前发展的,所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。如果我不能够按规划完成以上制定的计划的时候,我会有以下的发展路径:

大学毕业后,没有考上研究生,则:

- 1) 直接参加工作,累积资本,为日后出国深造打下经济基础.
- 2) 一方面可以在国内找工作, 也可以在国外找工作.
- 3) 同样的事情不会一成不变,我会对自己的规划进行适时的调整,并每半年做一次自我评估,按照实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化.

## 七. 总结

计划定好固然好,但更重要的在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标,只说不做到到头来都只会是一场空。然而,现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点,每个人都应该有充分心理准备。当然,包括我自己。因此,在遇到突发因素、不良影响时,要注意保持清醒冷静的头脑,不仅要及时面对、分析所遇问题,更应快速果断的拿出应对方案,对所发生的事情,能挽救的尽量挽救,不能挽救的要积极采取措施,争取做出最好矫正。相信如此以来,即使将来的作为和目标相比有所偏差,也不至于相距太远。其实,每个人心中都有一座山峰,雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林,承载着收获、芬芳、失意、磨砺。但是,无论眼底闪过多少刀光剑影,只要没有付诸行动,那么,一切都只是镜中花,水中月,可望而不可及。一个人,若要获得成功,必须得拿出勇气,付出努力、拼搏、奋斗。成功,不相信眼泪;成功,不相信颓废;成功,不相信幻影。成功,只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来,掌握在自己手中。未来,只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪,有时起,有时落,三分天注定,七分靠打拼!爱拼才会赢!

