

职业生涯规划书

系别：资源环境系
专业：11 环境工程
学号：2011042028
姓名：卢鹏

成都信息工程学院
2012年5月

目录

一、自我评价	3
1、我的性格	3
2、我的价值观	3
3、我的气质类型（行动风格）.....	3
4、我的能力	3
5、我的优势和不足	3
6、我的岗位特性	4
二、外部职业环境探索	4
1、我的专业	4
2、培养目标	5
3、培养要求	5
4、毕业应获得的知识 and 能力	5
5、环境工程专业就业分析	5
6、就业形势	5
7、工作走向	6
三、我的职业生涯规划	6
1、总体规划	6
2.大学生涯规划	6
四、评估与反馈	7

一、自我评价

1、我的性格

我非常重视与别人的关系，容易觉察出他人的需要，并善于给他人实际关怀，待人友好、有很强的责任心。有热情，有活力，乐于合作，有同情心，做事有条理，彻底，有一致性，对细节和事实有出色的记忆力，并且希望别人也如此，总是着眼于目前，在经验和事实之上做出决策，将事情安排妥当。能很好地适应日常的常规工作和活动，不喜欢做需要掌握抽象观点或客观分析的工作。喜欢安全和稳定的环境，支持现存制度，注重并很好地遵守社会约定规范，愿意与他人合力按时圆满地完成任务。忠于自己的职责，并愿意超出自己的责任范围，做一些对别人有帮助或有益处的事情。

适合的职业：①工程师②测评师
③高层管理

2、我的价值观

事业：有所成就，能让自己和父母都过上不错的生活。

家庭：有一个幸福、美满、安定的家庭，亲人都健康。

个人：自己可以决定生活的节奏，有闲暇的时间做自己想做的事，钱够花就可以。

3、我的气质类型（行动风格）

我做事小心谨慎，善于观察到别人观察不到的微小细节。在团体中表现的积极认真、努力向上、毫不懈怠。无论担任什么责任，就会尽力把他做好，不喜欢被别人领导。

适合的职业：从事自己感兴趣的职业

4、我的能力

①专业技能

②自我管理技能

我是一个精益求精的人。在生活中我观察敏锐，留心生活中的细节。如果做一件事，我会搜集很多相关的资料，反复比较经过深思熟虑后，做出理性的判断。朋友和同学对我的评价是：“我是一个坦诚、值得信赖的人”。

③缺乏的能力 有效的沟通能力；领导能力；灵活处事的能力

5、我的优势和不足

优势：

- 愿意投入很大的动力和精力来完成任务、创造成果；
- 与别人共事的方法很有效，并且感觉友好和睦；
- 善于记住并利用各种事实来处理细节问题，看问题的角度很现实；

- 会赞扬别人良好的行为举止，处处培养和帮助他人；
- 果断坚决而且稳重可靠，给人留下工作认真勤奋、富有效率的美好印象；
- 忠于自己所在的组织，用行动来维护集体的价值观念和原则；
- 组织活动灵活、有效，还不会抛弃该有的职业道德；
- 有非常强的责任意识，别人不用担心我的诺言不会兑现；
- 如果有已经制订好的公事规章和工作程序，不会跨越雷池；
- 善解人意，通情达理；
- 不论是工作还是休闲，都愿意为团体尽自己的力；
- 积极热情，富有推动力和影响力；
- 重视安全和保障，风险控制较好

不足

- 过分在意别人的情感和想法，以至于总是给予别人额外的关心和帮助，有时关心的态度过于强硬，容易侵占别人的空间；
- 由于乐意取悦或帮助他人，可能会导致忽视自己内心的需求，难以说“不”；
- 当遇到冲突时，为了保护和睦的人际关系，通常采取回避或是妥协的方式，而非积极的、正面的处理；
- 相当敏感，做事总是希望得到别人的鼓励和赞赏，担心被忽视，不愿接受批评，从而很容易引发沮丧和郁闷等情绪；
- 通常很难变通，拒绝尝试新方法，习惯根据经验做出决定，以至于信息不足造成决策的草率，同时过分依赖自己的经验，有时比较武断；
- 倾向于只关注具体细节和眼前需要，而对事物的整体情况和长远利益重视不够；
- 难于适应新情况，在不同的工作任务之间来回切换有时会感到困难；
- 不喜欢在紧张的气氛中工作；
- 一个人在过长的时间里工作时可能会变得焦躁不安，需要参加社交活动；
- 当缺少支持时，做事的动力会减弱；
- 有时过于关注自己的观点是否被尊重和采纳，而忽视了目标结果；
- 缺乏挑战精神，对挫折的承受力不高

6、我的岗位特性

- 氛围要友好，能与他人合作，还能够感受到他人的赞赏和支持，最好可以把同事当作朋友；
- 看重工作制度的完善，工作内容也要明确和易于理解，评价标准要清晰；
- 这份工作得能够运用自己的细致和计划性，工作成果能够给人们带来实际的帮助；
- 工作需要提供让我组织安排并督促自己和他人工作的条件，我可以确保事情尽可能顺利、有效地进行；
- 需要同事之间能够建立温暖和坦诚的关系，通过有形或无形的方式帮助他人提高；
- 适合做常规的项目或工作，并且有一定的控制权，太强的压力和应变要求会让我不适应

二、外部职业环境探索

1、我的专业：环境工程

2、培养目标：本专业培养具备城市和城镇水、气、声、固体废物等污染防治和给排水工程、污染控制规划和水资源保护等方面的知识，能在政府部门、规划部门、经济管理部门、环保部门、设计单位、工矿企业、科研单位、学校等从事规划、设计、施工、管理、教育和研究开发方面工作的环境工程学科高级工程技术。

3、培养要求：本专业学生主要学习普通化学、工程力学、测量学、工程制图、微生物学、水力学、电工学、环境监测、环境工程学科的基本理论和基本知识，受到外语、计算机技术及绘图、污染物监测和分析、工程设计、管理及规划方面的基本训练，具有环境科学技术和给水排水工程领域的科学研究、工程设计和规划管理方面的基本能力。

4、毕业应获得的知识和能力：

①掌握普通化学、分析化学、物理化学、工程力学、测量学、工程制图、微生物学、水力学、电工学、环境监测与评价、环境工程学科的基本理论、基本知识。

②掌握水污染控制工程、空气污染控制工程、噪声污染控制工程、固体废物处理处置与资源化工程的基本原理和设计方法；。

③具有污染物监测和分析、环境监测、环境质量评价、环境规划与管理的初步能力。

④了解环境科学与技术的理论前沿和发展动态。

⑤掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有初步的科学研究和实际工作能力。

5、环境工程专业就业分析

人事曾部在某些方面 2004 年做出权威预测：环境工程师（环保类）将是今后几年需求最大的热门人才，具体来说有工业卫生学者和毒物学者、生物环保、化学环保、工业环保等人才。估计很多同学都是被这类“美丽传说”所吸引，才在高考后选择了环境类专业。

6、就业形势（工作好找，待遇不高）

环保职业被人们评为了加强 21 世纪最热门的职业，但是在目前红红火火的各种毕业生供需见面会上，环境专业人才受到冷遇，这是因为在具体的环境治理行业，往往投入大于产出，赢得微小，除环保咨询业务与环保技术服务业每年的近期亿元人民币的盈利外，其他行业普遍处于亏损的状态，因此，与此相关的环境类专业毕业生的就业形势也是叫好不叫座，很多同学入学前觉得该专业一片光明，入学后才发现哀鸿遍野：都说工作不好找。经过调查得到的情况来看可以用 8 个字来形容：“工作好找，待遇不高”。根据一项针对数百名环境工程从业人员的调查发现，珠三角、长三角等经济发达地区毕业生的薪资一般在 1500 元/月到 3000 元/月之间，不发达地区的类似岗位工资则普遍在 800-1800 元每月。

7、工作走向

①继续读研/博/教授等深造→科研→搞出好技术赚大钱/教书②毕业→环评单位→环评工程师→环评专家③毕业→环保工程师→技术专家/项目经理/开公司④毕业→环保材料销售→销售经理/环保业务→开公司⑤毕业→污水厂/国企等事业单位→环保维护管理⑥毕业→外企的环保助理→环境管理→EHS管理⑦毕业→环保局→公务员→环保官员⑧毕业→转行→更广阔的前景

三、我的职业生涯规划

1. 总体规划

经过对我自身因素和社会环境因素的探索。围绕可能职业发展道路，我自己未来初步规划如下：我的总目标是：在企事业单位成为一名环境测评师

2012-2014年 职业规划期

充分利用学校环境和学校丰富的资源，扎实自己的专业知识，同时培养自己学习、工作方面的能力，全面提高自己的综合素质。并且为找工作就业同时做出充分的准备。

2014年6月~2015年 ——职业是适应期。

找工作，先在基层单位实习，在实习过程中自学，获取一定工作经验后（3-5年），参加环境测评师的考试。考试成功后，在基层进行实习，并且参加管理方面的培训班，锻炼自己的管理才能，为下一步进入中、大型企业，进入管理层打下坚实的基础。

2015~2019年职业成熟期

进入大型企业后，利用一年的时间熟悉工作环境，深入了解企业文化，与同事处理好人际关系，认真工作，尽快得到上司和同事的认可。同时考虑自己的另一半，找一个温柔、安静、善良，性格相投的妻子，事业一般就可以，但要有孝心，和我共同赡养父母，建立起我们幸福美满的家庭。第二年继续努力工作，争取成为助理工程师。第三年，争取成为中级工程师。在奋斗两年，力争高级工程师。如果那时发展的好，还可以争取一下技术专家。从此在自己的岗位上兢兢业业的工作，快快乐乐的生活。赡养父母，让父母度过一个幸福、快乐的晚年生活。

2、大学生涯规划

① 每天早晨有30分钟的早读，主要是读英语，练习英语口语。星期六和星期天作为缓冲日，即周一至周五做的不好，星期六、日作为惩罚。

② 每周至少五天早晨早起锻炼身体，周末可以与球友打1到2个小时的篮球，一方面为了自己的身体健康，另一方面为将来有充足的精力投入自己的事业

中。

③每周至少去图书馆 3 次看一些报刊杂志，关心时政，“三农”，科技前沿，以此来扩大自己的知识面。

④每周至少上网三次，主要是查看最新消息，并与同学联系一下，与他们聊一聊，并广泛结交一些志同道合的朋友。建立自己的人际网，现代社会人际关系是第二生产力。再者通过网络了解外面的世界，同时还可以利用网络资源来学习。

⑤平时闲暇时，给自己找一些“麻烦”或“商机”来锻炼自己的创新能力。

⑥通过英语四级和计算机二级。

⑦学好自己的专业知识，并在大学期间考取本专业以外的一些证书。

⑧了解企业中对本专业的职业要求和一些职业素质。 以上的就是本人在大学生涯规划的一部分，当然还有许多没有列出，在大学期间我将把这些作为自己的动力指导，在这实施过程当中，我将会根据自身的情况作出一定的调整，不断地完善自己的大学生活，让自己真正的学有所成。

四、评估与反馈

当然，事物都是变化的，永远不变的是变化。自己要随时根据自身的兴趣、价值观、能力、职业环境、社会需求的变化随时调整职业规划。当每一学年结束时，要及时完成上表中的完成进度和分析总结。仔细分析一下哪些目标实现了，哪些没有实现。实现了的有什么方法，没有实现的要找出原因，及时改正，并为下一年计划作出最优的调整。如果有机会的话，多参加一些招聘会，了解一下职场信息并对自己的职业生涯规划作出相应的调整。一般，每半学期再重新下自己和外部职业环境，对自己的职业生涯规划作出最优调整。