



职业生涯规划书

作者名:

学号:

人生格言: 没有最好 只有更好

日期: **2010年12月20号**

个人资料简介

- 姓名：
- 笔名：羊羽
- 性别：男
- 年龄：**19**
- 籍贯：
- 学号：
- 联系方式：
- 所在学校及专业：

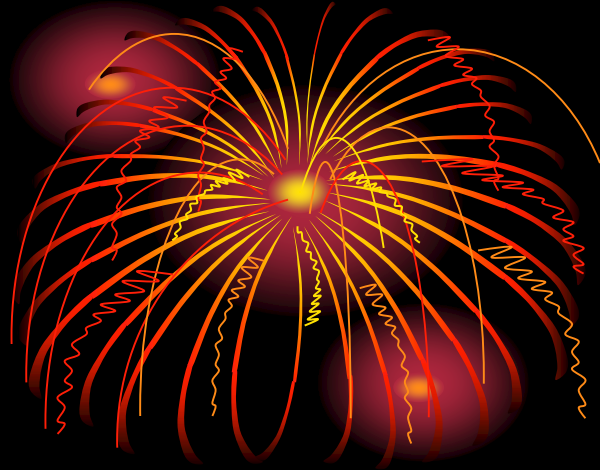
E-mail：喜欢的作品：《哈姆莱特》

《红楼梦》

《性格决定命运》

《演讲与口才》

个人特长：绘画（风景画为主）



引言

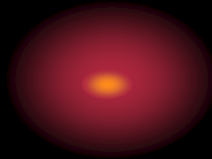
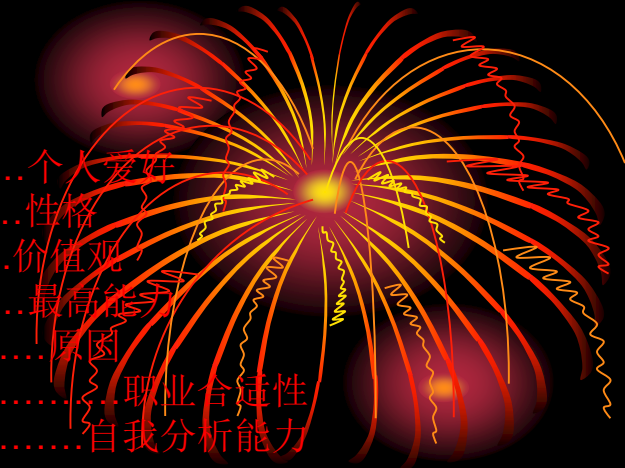
人生就像一艘在大海中远航的风帆，总有着许多波浪的冲击，阻碍我们前进的步伐，因而我们得竭尽全力、奋力拼搏，克服一个迎面而来的挑战，冲破层层波浪来迎接片片广阔天空。

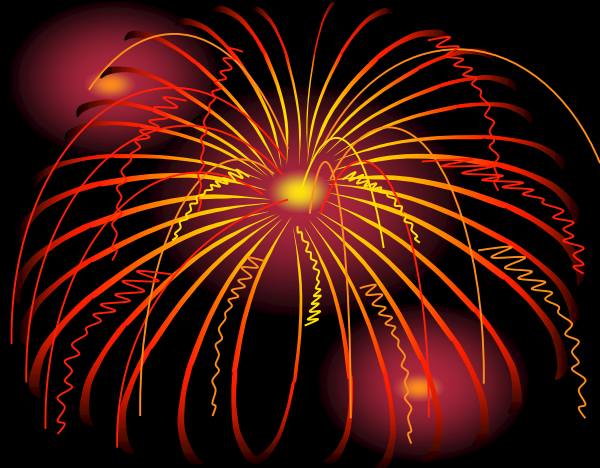
海绵广阔，人生亦广阔，漫无目的行驶却永远只停留于海中飘荡，因而，瞄准目标，才能正确有效地冲往彼岸。

因此，我们的人生也应当有份规划，这样才会在近四年乃至以后的生活中更具有目的性，才会取得更多的成效，人生才会绽放辉煌的光芒。

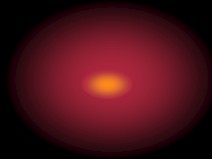
目 录

•	第一章 认识自我	
•	职业兴趣.....	个人爱好
•	性格
•	价值观
•	职业能力及适应性.....	最高能力
•	原因
•	职业合适性
•	自我分析能力
•	个人特质	
•	职业价值观	
•	自我分析小结	
•	第二章 环境分析	
•	家庭环境分析.....	出生环境
•	家人期盼
•	学校环境分析.....	专业描述
•	专业在校位置
•	社会环境分析	
•	职业环境分析.....	行业背景
•	未来发展趋势
•	就业形势及政策
•	个人想法
•	职业生涯条件分析小结	
•	第三章 职业目标定位及其分解组合	
•	SWOT 分析	
•	职业目标的分解与组合	
•	第四章 评估调整	
•	评估的内容	
•	评估的时间及规划调整的原则	
•	结束语	





第一章 认识自我



职业兴趣

在我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是
社会型 (61)、研究型 (48) 和企业型 (44)

目录

具体分析



社会型(Helper)得分:61: 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；对教育活动等感兴趣。

职业领域: 社会学者、教师、社会工作者、牧师、咨询人员、导游、福利机构工作者、精神病工作者等。

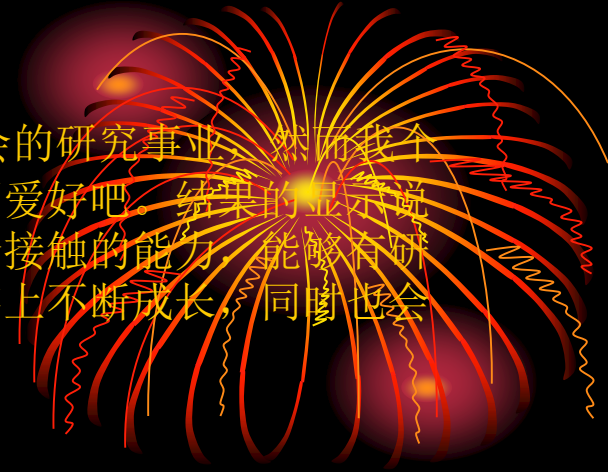
研究型(Thinker)得分:48: 喜欢以任务为导向；对数学和科学等感兴趣；常常被认为是独立的、善于分析和有头脑的；可能话不多，并且常常将领导权转让给别人。

职业领域: 实验室工作人员、生物学家、化学家、工程设计师、物理学家、数学家、程序设计员、科研人员、科学报刊编辑、气象天文学家、药剂师等等。

企业型(Persuader)得分:44: 喜欢领导决策；常常被认为是具有权威性的、有抱负的和具有说服力的；擅长言语技能。

职业领域: 商业管理经理人、市场或销售人员、零售商、采购员、公关人员、投资商、广告宣传员、保险代理商、政治家、律师等。

个人情况： 从多方面考虑，测评结果显示自我适合一些社会的研究事业，然而我个人却比较喜欢设计类的，选择这项专业，可以说是自己的一项爱好吧。结果的显示说明我个人有这方面的才能，对此我很开心。我能够拥有与社会接触的能力，能够有研究性细胞，这是自我的特长吧，我会努力发展特长，再此基础上不断成长，同时也会发展自我艺术细胞，让自己的爱好得意言传。



职业能力： 据报告显示社会型得分最高，实用型得分最低

社会型（好）

人格类型特征： 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；对教育活动等感兴趣。

职业领域： 社会学者、教师、社会工作者、牧师、咨询人员、导游、福利机构工作者、精神病工作者等

实用型（差）

人格类型特征： 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。

职业领域： 农林业、渔业、鱼类和野生动物专家、手工业、机械业、制造业、自动化技师、工程师、火车汽车司机、维修人员、飞机机械师、特种工程师和军事工作、司机等等。

个人情况： 从个人角度分析，对于医学方面我并无兴趣，这可以说是从小就讨厌的吧，对医院我更多的是恐惧感，所以医生是不符合自我的。为团体服务时我的个人喜好，人与人之间的一种交往，我还有待提高，固执是我的一种性格，与生俱来就有的，所以要在以后的生活中不断改变，这样才可以做的更好。

个人特质：

我的人才素质测评报告结果显示，我适合社会学者、教师、社会工作者、牧师、咨询人员、导游、福利机构工作者、精神病工作者、护士等。实验室工作人员、生物学家、化学家、工程设计师、物理学家、数学家、程序设计员、科研人员、科学报刊编辑、气象天文学者、药剂师等等。商业管理经理人、市场或销售人员、零售商、采购员、公关人员、投资商、广告宣传员、保险代理商、政治家、律师等。

个人情况分析： 销售与研究是个人所爱好的，然而个人的专业却是我十分爱好的，我对设计有极大的兴趣，一位很好的管理者是需要很强的能力的，对于现在的我来说是很难完成的，因而我得继续培养自己的交际与管理能力，参加学校自律会，一方面培养自己的细节规划，另一方面也是培养自己的管理能力。

职业价值观

我的前三项分别是分别是社会型、研究型和企业型。自我认为其也挺符合自己的，但有一方面我个人职业价值观却是做一名设计师，虽和测评结果有所冲突，但我个人坚持自己的想法。如果有所冲突，我的另一选择就是进行研究与管理，利用自己的特长来发展。



自我分析小结

就我个人的一种想法，我觉得我不适合做一名科学家，从小就有的好动就造就了这种结果。我选择材料设计是出于自我爱好，我对材料品的应用的一种追求，以及对设计师的一种向往。

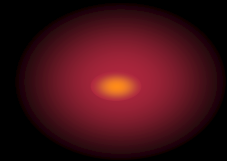
测评结果显示我适合设计与交流，然而我个人感觉现阶段的我并不适合做一些有关研究的事，因为我的耐心还远远不够。

虽不是一个内向的人，但同时也不是一个外向的，其实我个人感觉，我也可以算是一个艺术型的，就我个人对艺术爱好也可见。

设计师是我儿时的追求，对其我充满向往与追求，对我来说，其也是支撑我成长的桥梁，因为梦想的存在我对周边风景便有了很好的感觉，美的风景能勾起我的遐想，这种想法可以说是为设计奠定了基础。



第二章：环境分析



学校环境分析

学校坚持“地方性、应用性、教学型”的办学定位，确立了“特色办学，质量强校，人才兴校，服务社会”的办学理念。学校坚持“立足南京，融入南京，服务南京，贡献南京”，彰显应努力培养适应区域经济建设和社会发展需要的综合素质高、实践能力强、具有开拓精神、面向生产、管理、经营和服务的高级应用型人才。

学校设有商学院、人文学院、园艺学院、动物科学与技术学院、机电工程学院、建筑工程学院、信息技术学院、艺术学院、材料工程学院、外国语学院、龙蟠学院（公有民办）等11个二级教学单位。开设涵盖经济学、文学、工学、农学、管理学等五大门类近40个本科专业及专业方向。现有会计学、设计艺术学、蔬菜学、机械制造及其自动化、预防兽医学等5个校级重点学科和结构工程、旅游管理学、计算机应用技术、材料学、园林植物与观赏园艺、企业管理、电力电子与电力传动、中国古典文献学、通信与信息系统、金融学等10个校级重点建设学科，其中会计学、设计艺术学为江苏省重点建设学科；有1个国家级特色专业建设点、5个省级品牌特色专业；有1个省级优秀教学团队、6个校级优秀教学团队。建有电子电工、经济管理、建筑智能化三个省级实验教学示范中心。承担部、省市级等科研课题200多项，获得部省级优秀教学成果奖和科技进步奖40多项，一批科技成果实现了产业化，取得了较好的经济效益和社会效益。

专业描述:

培养目标: 本专业主要培养德、智、体全面发展,具备材料科学与工程领域较宽的基础知识,能在各种材料的制备、加工成型、材料结构与性能等领域从事科学研究与教学、新材料的技术开发、工厂的技术改造、生产及经营管理等方面工作,有较强的动手能力,适应社会主义市场经济发展的高层次、高素质全面发展的科学研究与工程技术人才。

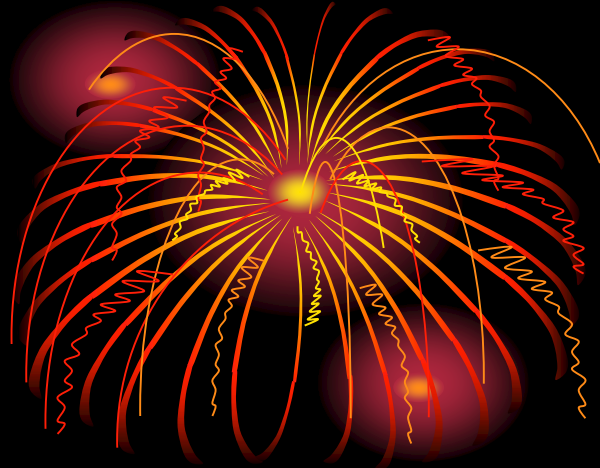
主要课程: 政治类课程、军事、体育类课程、外语类课程、计算机类课程、大学物理类课程、大学必修电工与电子技术类课程、画法几何与工程制图。

就业方向: 能在各种材料的制备、加工成型、材料结构与性能等领域从事科学研究与教学、技术开发、工艺和设备设计、技术改造及经营管理等方面工作,适应社会主义市场经济发展的高层次、高素质全面发展的科学研究与工程技术人才。

金科的材料: 材料工程学院是根据学校学科建设需要而在原视光学技术学院和珠宝首饰学院基础上重新组建的学院,现设有材料物理与化学、宝石技术、眼视光技术等三个教学研究室,专业突出前沿性、应用性、基础性。材料工程学院是一个不断开拓进取、富于创新、充满活力的学院,教师专业基础扎实、治学严谨、工作负责,教学手段新颖、完善,有着丰富的实践经验。学院下设实验教学中心,拥有先进的实验设备,坚持产学研结合,加强实习基地建设,为社会培养了大批适销对路的高等应用型人才。

社会环境:

就业形势:



本专科就业率递减区间

字母	A+	A-	B+	B-	C+	C-	D+	D-	E+	E-
就业率	≥95%	≥90%	≥85%	≥80%	≥75%	≥70%	≥65%	≥60%	≥55%	≥50%

专业代码	专业名称	毕业生规模	就业率区间	211院校就业率区间
080202	金属材料工程	3000-4000	A-	B+
080203	无机非金属材料工程	3000-4000	B+	B+
080204	高分子材料与工程	8000-9000	B+	A-
080205	材料科学与工程	10000-20000	B+	A-
080302	材料成型及控制工程	10000-20000	B+	A-

就业竞争对手: 就业竞争对手主要为高学历学子，他们的理论知识比我们丰富许多，同时他们也有独特的政策扶持。其次，我们的竞争对手还有那些有丰富技能的、经验丰富的老工业者，者对我们造成了巨大的压力与挑战。

目录

职业环境:

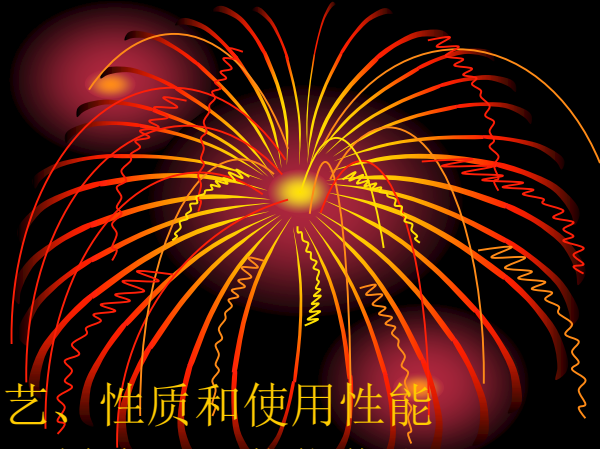
行业分析：材料学是研究材料化学组成、组织结构、工艺、性质和使用性能之间相互关系的一门应用基础学科，主要任务是为材料设计、制造、工艺优化和材料的合理使用提供科学依据。

1、国家政策的支持。

“十一五”期间，国家产业政策明显向以新材料产业为代表的高新技术领域倾斜，这对新材料产业发展无疑将产生重要的推动作用。同时，国内支柱产业及高技术产业发展对新材料的需求不断扩大。在此背景下，研发此类新型材料的人才自然成为企业的注目焦点。

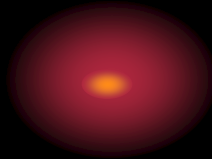
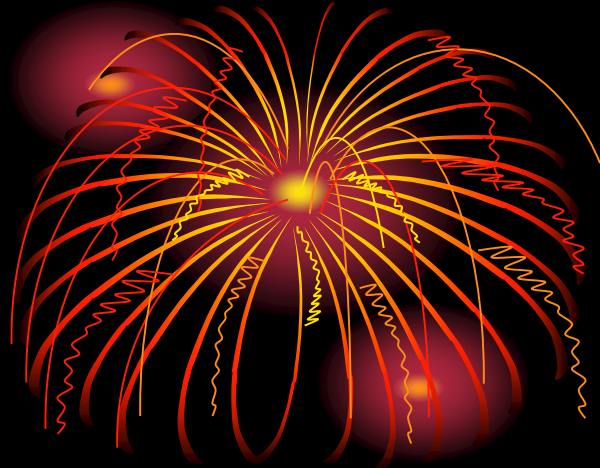
2、市场需求逐步旺盛。

据了解，截至**2006**年年底，我国设有材料类专业的高校有**420**余所，占本科学位学校的**66%**；“**211**工程”高校中设有与材料相关专业的有**80**余所，占总数的**88%**。由此可见，我国对材料人才的培养是比较重视的，人才的数量也应该是比较充足的。材料学专业涉及国民经济发展的多个领域，因此人才市场对材料学人才的需求也是持续增加的。

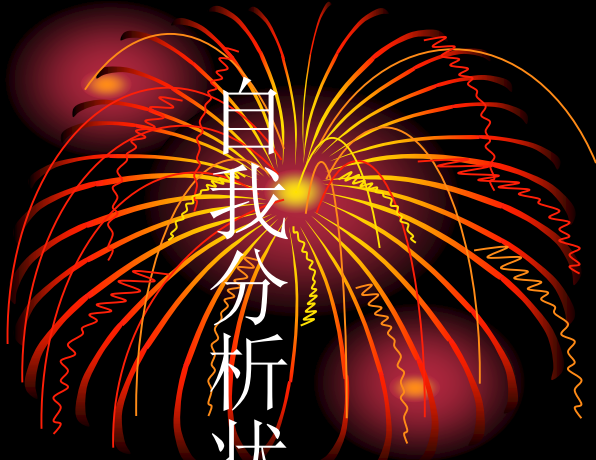


未来发展趋势：

我国对材料人才的培养是比较重视的，人才的数量也应该是比较充足的。材料学专业涉及国民经济发展的多个领域，因此人才市场对材料学人才的需求也是持续增加的。学生毕业后既可以在功能材料、纳米材料、材料表面改性、结构材料、复合材料、生物医学材料等领域继续深造，也可以在相关高等学校、科研院所、企事业单位从事教学、应用基础研究和高新技术研究技术开发、生产管理、对外贸易等相应工作。



自我分析状况小结



行业去向：该专业本科毕业生有一半以上的人都读研究生了，少数的去国外继续读书了。因为这个专业本科学历是远远不够的，学成后一般的会在钢铁厂汽车制造厂，材料研究所，锂电池制造厂等行业工作。

原因：尽管国家对这方面人才的需求很大，但是仅限于对高学历人才，此专业不算热也不算冷，名校毕业的学生可以很容易找到工作，而对于我们这类学生考研是唯一的选择！

想要的去向：想去国企或研究所等事业型单位，工作较为稳定，同时收入也不低。

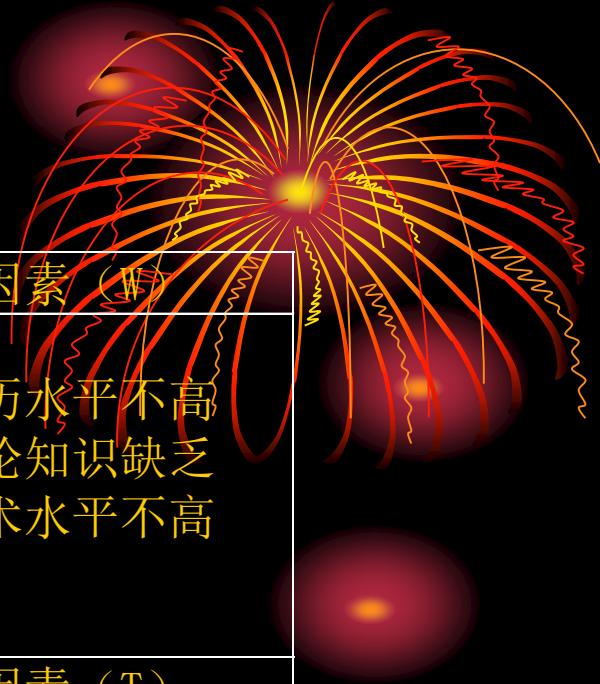
最想从事的专业：我个人而言最想从事高分子材料这一行业。因为我个人梦想是成为一名设计师，让分子按照我的设计去排列，而且就我个人而言，自我对高分子行业充满着爱好和追求，同时对于一男生来说，科研行业可以算是一项很好的选择。

职业要求：本人对职业的要求并不是很高，就我个人想法，我需要的只是一个具有很大发展空间的公司，内部环境优美，人与人之间能够和睦相处，于此同时有很好的社会福利政策，公司内部有一套完整的规章制度，这样就能够实现公平性原则。同时对内部有很多的部门，这样我可以学的更多的知识和技能。

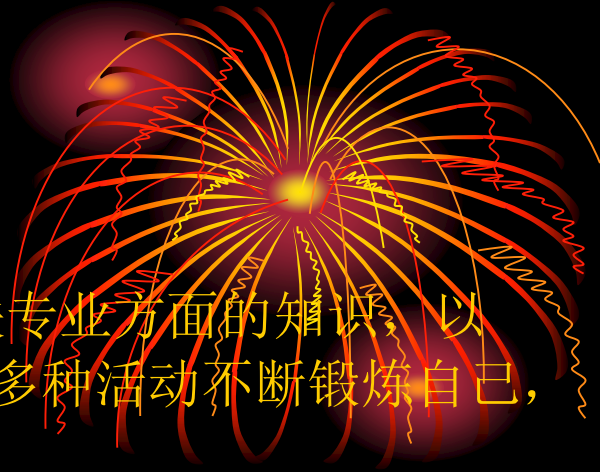


第三章 职业目标定位及其分解组合

SWOT分析:



内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
	<ol style="list-style-type: none">1、管理力强2、语言沟通力强3、对艺术有一定爱好4、具有想象力5、一定的技术基础	<ol style="list-style-type: none">1、学历水平不高2、理论知识缺乏3、艺术水平不高
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	<ol style="list-style-type: none">1、国家政策扶持2、学校的特有优势3、社会需求4、广泛的人际交往	<ol style="list-style-type: none">1、本科院校威胁2、严峻的就业压力3、不断的市场变化4、高水平创业者威胁
分析	从多方面考虑，好与坏是间隔开来的，好坏交织，既有优势又有压力	



短期目标:

计划名称：大学

时间跨度：四年

总目标：实现基础知识的学习全面发展，多多观看有关专业方面的知识，以及其他各方面的知识，以不断充实发展自我。积极参加多种活动不断锻炼自己，完善自我。

分目标：大一进行多方面知识的学习，观看多种专业知识，积极参加活动来不断发展自我，锻炼自我。参加英语四六级考试，同时也认真学好基础知识。

大二将学习更多有关社会方面的知识，同时也更多的接触专业知识培养，积极参加更多证书活动，能够获取更多的证书以便将来能够在社会中更好的发展。

大三尽量修满学分，花更多的时间投身到科研方面争取取得一定的科研成果。

大四积极去接触外部的发展情况，更多的融入社会，投身于社会实践中，能够让自己更好的适应社会。跟上时代的步伐。

策略和措施：制定一张完整的实践规划表来时刻提醒自己，来时自己的每一天生活的一充实，有一定点规律性。将每一天划分到个时间段完成各种事情。

中期目标:

计划名称：毕业后

时间跨度：五年

总目标：在五年内找到一份好的工作同时学习更多的社会经验和技能。

分目标：在开始一年内找到适合自己的一份工作，接下来两年中在公司更好的锻炼自己，和同事以及公司负责人更好的接触，打好基础，以便能够学到更多的技能与知识，为后来的发展积累经验。后两年内进入公司发展自我，与此同时来不断充实自己，更好的与社会接触，在社会中学到更多的经验与技能。

策略和措施：每天制定一定的计划，让自己有很好的目的性。

长期目标:

计划名称：后期

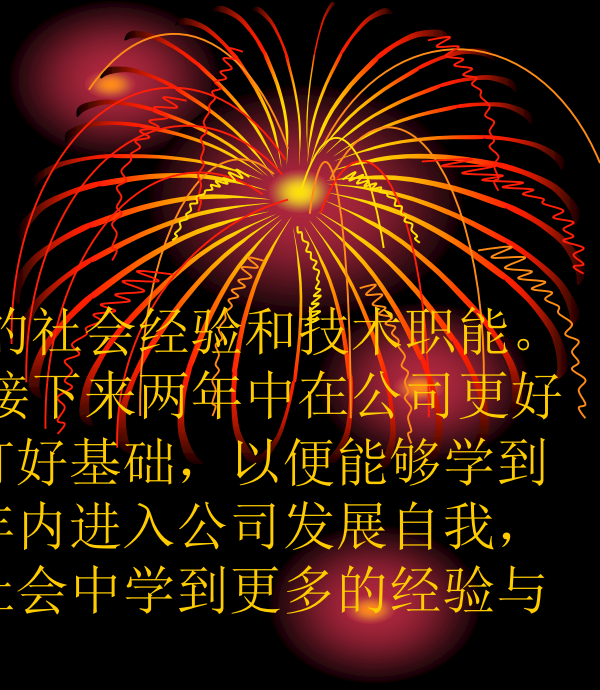
时间跨度：以后生活

总目标：更好发展与探索自我，能够拥有自我事业。

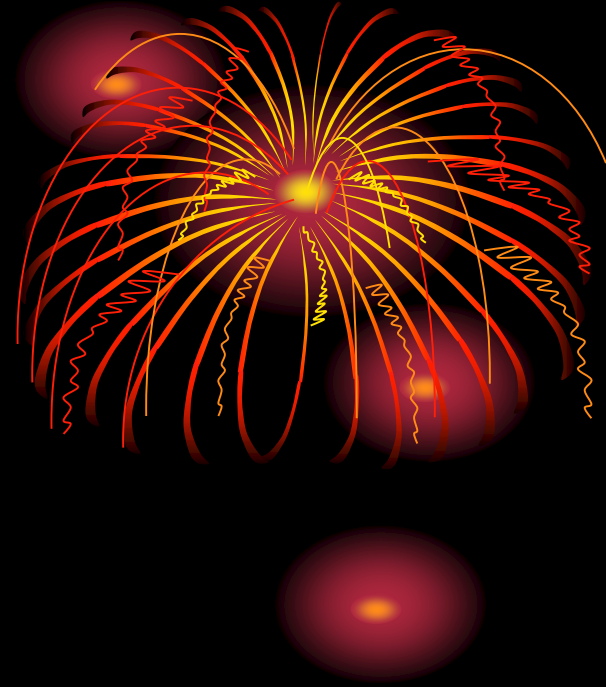
分目标：在年轻时代积累许多好的基础与经验，同时打通好人际关系，像各位老者学习更多的经验。在中年时能够和社会中成功人士学习，阅读更多名人传记。与此同时积极参加各项健身活动，能让自己的身体更健康，参加多种俱乐部来提高自己精神生活。老年享受自己的成果。

策略和措施：长期计划规定

目录



第四章 评估调整





评估的内容：

职业目标评估：假如自己的专业不能更好的符合自己，如果时间长了发现更本就不适合自己，我会选择放弃此专业，从事其他的更适合自己的，比如一些市场营销、通信工程等方面的。

职业路径评估：假如出现变故时我会重新考虑自己的发展方向，但在改变之前我会先积极寻找对策来挽救自己，争取不换，如果挽救不了，就改变行业发展方向，找到真正适合自己的一份工作和事业。同时在其他领域吸取之前的经验。

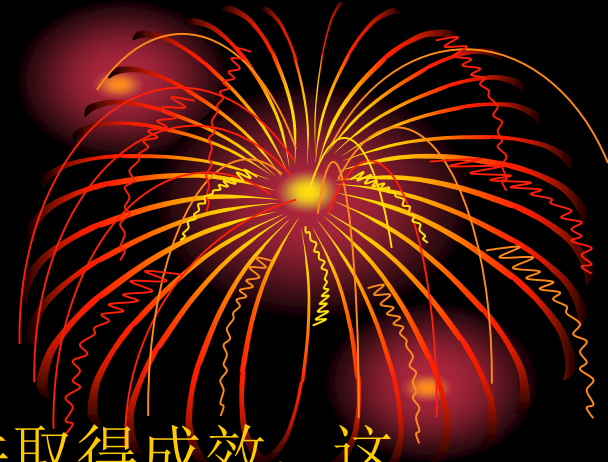
实施策略评估：如果没有任何问题限制我会积极坚持自我观点，如有许多条件逼迫我会尽量解决，若真不可以那就改变航线，另选出路。

其他因素：其他因素的逼迫是不会让我改变自我航线的，因为外界因素是可以避免和劝服的，我会坚持自我观点。

评估的时间实施策略评估

在一般情况下这种事是不会更变的。自己的想法和爱好也是不会变化的，我会一直坚持自己的想法，积极发展、锻炼自我。在必要情况下随机应变、不断调整。

结束语



- 计划固然好但更重要的在于具体实施并取得成效，这一点时刻都不能忘记。任何目标只说不做到头来只是一场空。然而现实是未知的，定出的目标计划随时都可能受到客观条件的影响。这一点每个人都应该有充分的心理准备，因此在遇到突发因素的不良影响时，要保持清醒、冷静的头脑，要具体分析。给出正确解决方案及措施，尽量挽回。
- 其实每个人心中都有一座山峰雕塑者理想、信念、追求、报复。每个人心中都有一片深林承载着芬芳、失意、磨砺。但是无论眼底闪过多少刀光剑影都必须拿出勇气，奋力拼搏。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的人。