

评分_____

日期_____

湘潭大学通识教育课

课 程 名 称: 面试技巧

指 导 老 师: 梁 丽 芝

姓 名_____

学 号_____

班级名称_____

学院名称_____

交阅时间_____

前言

记得刚刚步入大学校门的时候，心中充满希冀和兴奋，同时也感到迷茫和不安，有些迷茫——四年的学习生活应要怎样度过？四年之后自己的发展前途又会怎样？时间如水，光阴似箭，转眼间，大学的四分之一已经离我而去，在一年后的今天，通过对大学生职业生涯规划课的学习，我已经不再彷徨，不再迷茫，而是明确了目标，找准了方向，并准备为之努力拼搏。大学生职业生涯规划，它是我大学生活的启明星，它是我人生道路的导航塔，它唤醒了我的职业生涯规划意识，它使我系统全面的认识自我并在此基础上找到了适合自己的职业规划道路，总之使我受益匪浅。大学生职业生涯规划课给予我的思维意识与规划方法，不仅仅局限于大学四年的学习生活，而且将会延伸到未来的工作与生活之中去。

自我认识

1 感性认识

从自己的角度来分析：在生活中，我有时喜欢独处，自己一个人读读书或者听听歌，有时喜欢和大家一起玩，经常会从和朋友的聊天中得到一种愉悦的感觉；在学习上，我比较严谨，注重学习过程中细节上的精确性，希望尽可能做得完美。从他人的角度来分析：在家长的眼中，我是个比较听话懂事的孩子；在老师的眼中，我是个比较踏实稳重的学生；在朋友的眼中，我是个有时严肃有时搞笑，具有亲和力，比较平易近人的男生。

综上所述，我认为自己的性格特征比较倾向于双面性，有时外向，有时内向，有时好动，有时好静，但总体上是一个开朗乐观的女孩，比较积极进取并且渴望独立，但是有些方面有些情况会缺乏自信。

2 理性认识

根据霍兰德理论分析，我具有社会型，现实型和研究型的复合型特征。一面属于社会型，是因为我比较容易适应新环境，比较喜欢接受新事物，很爱与人交往并能够在沟通交流之中提升自我。一面属于研究型又一面属于现实型，是因为我肯动脑，善思考，钟爱富有创造性与挑战性的工作，有时喜欢逻辑分析与推理，有时喜欢接受操作性行动性任务，有时喜欢从学识才能的提高上认可自己，有时喜欢在实践操作的完善中证明自己。

专业认识

1. 就业现状

当今世界对环境污染问题，新能源的开发，新武器的研制，新材料的合成，以及一些新药物的研制等问题都十分关注，所以我们所从事的就业范围十分广泛。虽然高分子专业的学生就业面不窄，但是对于我们本科毕业生来说，就业现状却不容乐观，因为我们现在所学并不细致深入而太过于宽泛，而且我们大多缺乏实际工作经验，所以我们仍需不断提升自己。继续参与学术研究有利于提升以后在社会上的竞争力，所以读研是最好的选择。

2. 就业前景

化学的研究领域十分广泛，包括分析化学，无机化学，有机化学，物理化学，材料化学，电化学，结构化学，高分子化学等。一般研究的领域不同，所从事的工作也会有所不同。高分子专业的本科毕业生适宜到高科技公司及材料开发公司从事应用研究、技术开发、生产技术和管理工作；适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作；也适宜继续攻读高分子物理与化学及相关学科的硕士学位研究生。

未来的方向分析

1 职业发展路线

到各个高科技的材料开发公司求职，主要从事有关应用研究、产品开发、分析检验或质保监测等相关工作。

2 职业抉择理由

通过数据统计研究发现，在当今的社会时代背景下，第一，对于招聘公司来讲，在某种程度上其更倾心于高能力者而非高学历者，一定的工作经验对能力的考核起着极其重要的作用。第二，对于自身来讲，作为一名男生，基于生理、心理等各种原因，研究生的就业率高于本科生。因此，我放弃就业而是选择深造，以此提高自己的实战能力，并决定在工作的同时利用空余时间对所从事的及其相关领域进行更深层次地学习研究，以此提高自己的专业能力，通过这两方面的提升为将来的进一步发展奠定坚实的基础。

3 职业抉择因素

(1) 根据 SWOT 法则进行分析

A 优势因素

目标明确；积极进取；勤于思考；敢于尝试；勇于创新；

乐观开朗；富有梦想；思想成熟；喜欢挑战；渴望独立；

学习成绩优异；逻辑思维能力强；理性与感性思维共有；有相当强的组织策划能力。被认为是一个具有很大潜力的孩子。

B 劣势因素

有时缺乏自信；有时缺乏恒心；有时比较被动；有时比较懒散；

专业术语的使用方面欠佳；实验报告的书写方面过简；

C 机会

客观方面：化学属于基础学科，从横向角度来讲其进一步学习研究的领域较广，从纵向角度来讲其进一步发展提升的空间较大，而当今时代对化学的关注焦点也很多，于是很多与化学有关的企业或部门应运而生，这就为我们的就业提供了更多的机会。

主观方面：地处湖南，时处大一，我拥有更多的空间和时间去蹭课蹭讲座以及寻找一些实习与兼职机会，不仅能够以此提高自己的综合素质，而且能够建立本专业本领域的人脉资源网。

D 威胁

客观方面：机遇与挑战并存，正是由于其学科的基础性，很多高等院校都开设了此专业或其相关专业，随之而来的便是日渐增多的本专业学士学位与硕士学位毕业生。加之不断涌来的“海外留学生归国”热潮，其中那些文凭高、能力强、见识广的留学生更是使我们所面对的

日益严峻的就业形势雪上加霜。总之，在竞争激烈的当今社会，到处充满了威胁因素。

主观方面：针对化学专业来讲，学习任务重，实验时间长，经常接触一些有毒有害物质，虽然我的身体素质还好，应该强加锻炼以面对挑战克服困难。

(2) 综合四种因素进行总结

通过对自身及本领域影响因素的主客观分析，特总结如下：在今后的日子里，我应该扬长补短，发挥优势因素，弥补劣势因素，制定出一套符合自身实际情况的计划，在保证质量的基础上定期地完成自己的各种目标，以提高自己的恒心与毅力，并且经常向家长，老师，同学虚心请教，及时发现自身存在的各种问题并加以改正。在学习与生活上，不仅要系统全面的掌握理论知识，更要提高自己的实验操作能力，建立属于自己的信息体系与人脉网络资源库，而且要提升自己的沟通交流能力及团队协作能力，从而从综合素质上提升自我，以使机会因素最大化，威胁因素最小化。

与目标的差距分析

1 职业的工作内容

研究型：负责开发新型材料以应付未来世界的需求，具有极大的职业发展前景。

2 职业的胜任条件

(1) 专业要求

研发型：研发产品的最终目标都是市场，因此除了必须掌握一定的专业知识之外，还应该熟悉注册，分析，专利等工作流程；同时对专业只是要求较高，所以需要深入的攻读硕士学位甚至博士学位。

(2) 非专业要求

英语方面的能力：能够熟练掌握英语的听说读写，通过 CET-4 和 CET-6 等级考试并取得证书；计算机方面的能力：能够熟练使用计算机的 office 等办公软件，通过国家计算机二级（C 语言）考试并取得证书。

3 与目标的差距分析

(1) 理论知识方面不够深厚，虽然具有一定的逻辑推理与推断能力，但是在思维的严谨性、缜密性、系统性、全面性等方面尚有欠缺。

(2) 实验操作方面不够熟练，虽然能够掌握一些基本的操作技能，但是与实际应用还有一定的距离，缺乏观察，分析，解决问题的能力。

(3) 纵向来讲，所涉及的专业领域过窄过浅，对一些化学本专业方面的应用英语知之甚少，应该培养有方法地有条理地借助参考文献的能力，以更广更深层次地拓展自己。

(4) 横向来讲，知识结构过于单一，偏理工轻人文，影响全面的自我提升，应该对相关学科广泛涉猎，如与化学领域有交叉点的法学，经济学，生物学等等，从而在巩固逻辑思维的同时提高非逻辑思维，以完善学习思路与思维体系。

(5) 对本专业工作领域的相关政策和法律法规不是很清晰，如研发专利方面，质检条例方面，注册报批方面等等，不是很了解，仍有待自主学习。

(6) 我从来没有参加过任何与专业相关的实习活动，专业论文与实验报告的书面表达能力欠佳，缺乏一定的工作经验，缺少一定的社交技巧。

未来几年的行动计划

大学四年的时间，说长不长，说短不短，关键在于你怎样更加行之有效地利用这段时间，关键在于你怎样更加坦然从容地丰富这段历程，为了综合地提升自我，从而能够微笑地迎接毕业之后的机遇与挑战，我根据自身的特点分析，并针对自身能力素质与目标的差距情况，特制定以下计划：

大二学年

在上学期考取计算机二级证书：于这个暑假系统的全面的复习计算机知识，一面练习笔试理论题目，一面熟练上机操作技巧，定时定量地进行套题练习，并加以总结，争取在九月份通过国家计算机二级考试；在下学期考取英语四级证书：每个星期坚持至少四个早晨来进行晨读，提高自己的口语能力；计划性地定期实战四级习题真题，并总结重点难点和易错易混知识点，争取在六月份能够通过国家英语四级考试。

大二寒假：

通过网络资源和人脉资源，找寻一些非专业兼职工作，到社会中去实战，提高自己的职场适应能力，从而完成从非专业工作环境到专业工作环境的成功过渡与转型。

大三学年：

这学年的显著特点是，专业理论课增多，实验难度性增大，学习任务加重，当你选择了一些事情时就必然要放弃另外一些事情，所以我决定于这个学年放弃在校党委党校的助理工作任务，专心搞学习做研究，但是这种“专心”并不是所谓的“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，而是在保证完成学习任务的同时，通过学校信息门户网站和朋友的关系，在校内校外听取一些相关课程和讲座，在专业方面掌握行业前沿动态，在非专业方面关注社会焦点及国家政策趋势。

大三暑假：

通过网络资源和人脉资源，争取一些专业实习机会，到企业中去实战，丰富自己的简历，从而可以在求职过程中更加成熟更加自信。

大四学年：

在自己的不断努力下和与老师同学的不断交流下完成毕业论文，通过不断地成熟与进步，由毕业走向就业，由学校走向社会。

以上只是一个大体的方向，具体的细节方面仍需根据实际情况仔细斟酌，而且除此之外我决定从大二开始关注一些校园招聘会，尝试走向一些人才招聘市场，并从中不断总结自我提升自我。我认为，健康是革命的本钱，除了有能力素质方面提升自己，我还要加强锻炼，增强体质，继续保持乐观开朗，积极进取的心态。

结束语

只有想不到，没有做不到，这一字一字的书写大学，这一步一步的学业规划，使我产生了一个质的飞跃，从迷茫飞向自信，从踌躇飞向坚定。我相信，在毕业的时刻，在那戴上学士帽的刹那，在那一快门一闪光一定格的瞬间，我定能向我的大学我的青春交出一份满意的答卷。

课堂建议

希望老师在课堂上能更多地结合实例谈面试技巧，这样既能加深学生对课堂学习的兴趣，也能使乏味的知识更加生动，是课堂充满积极的气息，这样学生才能学有所得，学有所成，学有所获，更好的进入大学，走向社会，获得更大的成功。