

生涯职业规划设计书



姓名： 性别： 出生：

学校：

院系

电话：

手机：

电子邮件：10000000000@.com

撰写时间： 2017年 5月 1日

前言：我，一个充满幻想、充满理想，想象着能开拓创新，做出一些具有自己个性的作品和事业！到了大学我才知道有些事情并不是那么容易，也不容易让别人理解。但大学的不同的生活和丰富的活动，给予了我很多方面的知识和经验，让我重新规划我多彩的职业生涯。

做我自己，享我青春

职业生涯规划设计书

目录

1 自我认识

| | | |
|-----|--------------|---|
| 1.1 | 360 度评估..... | 4 |
| 1.2 | 橱窗分析法..... | 5 |
| 1.3 | 自我认知小结..... | 6 |

2 职业认知

| | | |
|-----|--------------|----|
| 2.1 | 外部环境分析..... | 7 |
| 2.2 | 目标职业分析..... | 8 |
| 2.3 | 职业胜任力测评..... | 10 |
| 2.4 | SWOT 分析..... | 10 |
| 2.5 | 职业认知小结..... | 11 |

3 职业生涯规划设计

| | | |
|-----|--------------|----|
| 3.1 | 确定目标和路径..... | 12 |
| 3.2 | 制定行动计划..... | 13 |
| 3.3 | 动态分析调整..... | 14 |
| 3.4 | 备选规划方案..... | 15 |
| 3.5 | 结束语..... | 15 |

4 职业规划报告

一 • 自我认知

- 一个天真的，打算走自己童话般完美而简单路！但当我进入大学后，我发现一切并不像我所想的方向发展。虽然那么复杂但人生并不会因此停下脚步，我会插上我理想的翅膀飞向我的传说！

来自 www.5tu.cn

Digital University

To learn a thing or two about love? push and shove, giving and giving in, going up and give, give for ruthie's government! a baroque for the full of it, conrad's, constant amackand'straction: life hiding behind con'straction!

내가 선택한 No.1 대학교!

Dreams
come true!

내가 선택한 넘버원 대학교!
저명한 대학교에서 여러분의 꿈을 이루세요!
당신의 꿈을 실현시켜 드립니다!



360 度评估

| | 优点 | 缺点 |
|----------|--|---|
| 自我评价 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 对周围的事物能观察得透彻并能看到其内在联系。 2. 崇尚和谐善意, 情感丰富, 总是避免矛盾。 3. 富有活力, 有同情心, 有风度, 喜欢让人高兴。 4. 有丰富的想象力, 富有灵感善于创新和寻找新的方法。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 缺乏耐心, 对挫折的承受能力不高。 2. 非常理想化, 只要感兴趣。什么都去尝试! 3. 喜欢即兴发挥, 不愿以传统或常规的方式行事。 4. 当创造性过程结束后易于烦躁或不耐烦。 |
| 家人评价 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 不乱花钱, 知道节省。 2. 聪明, 想象力丰富。 3. 喜欢在自己感兴趣的事上下工夫, 动手能力强。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 意志力弱, 对自己完全不感兴趣的事没有恒心。 2. 有时候比较有惰性。 |
| 老师评价 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 聪明, 上课时能联想到的相关的问题很多。 2. 热情, 乐观, 心理素质好。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 有时候太理想化了。 2. 做某些事过于追求完美。 |
| 亲密朋友评价 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 善良, 热情, 聪明, 大气。 2. 做事会分析。 3. 非常有个性, 别人常会想到别人想不到的方法和创意。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 有时候太理想化了。 2. 做一些没创意的事时会没有耐心。 |
| 同学评价 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 非常有个性。 2. 想象力丰富, 创意力好。 3. 很能让周围的人高兴, 热情, 开朗。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 只在熟人面前会很放的开。 2. 在创作的时候喜欢独自一人。 |
| 其他社会关系评价 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 思维能力好, 能与其他人沟通。 2. 热情, 开朗, 活泼。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 太过理想化。 |

橱窗分析法

橱窗 1：“公开我”：我是一个很会搞笑的人，喜欢与自己熟的人聊很多话题，同时是大气与小气兼容的人，我也是内向与外向并肩的一个人。

橱窗 2：“隐藏我”：我其实是一个好胜心强的一个人只不过被惰性掩盖了。

橱窗 3：“潜在我”：我拥有别人都不敢想的目标，当然我也知道不会有人相信我会实现它，不管别人怎么想我，我就是一定要让它属于我的空间的一部分。我只是感叹我不愿为它付出努力罢了。

橱窗 4：“背脊我”：长到现在其实我也不太了解自己，总是有时有莫名的感觉，有时甚至不敢相信我会因上台回答问题，紧张的脑子一片空白，心脏会跳的那么勤快。然而我知道的只是别人一定不知道我其实会做这道题。

通过科学的性格测试

下图是你的测试结果，从中可以得知你的性格类型为：**公关型-天下没有不可能的事**。你在性格各个方面的偏好清晰度如下图所示：



为了便于你更好地理解，下面是每个维度的简单解释：

一、我们与世界相互作用的方式

| | | | |
|----------------------|---|--|----|
| 外向 | 外向的人更关注自己如何影响外部环境,将心理能量和注意力聚集于外部世界和与他人的交往上。外向的人最喜欢的活动是聚会、讨论、聊天。 | 内向的人更关注外部环境的变化对自己的影响,将心理能量和注意力聚集于内部世界,注重内心体验。内向的人喜欢独立思考,看书,避免成为注意的中心,聆听比表达多。 | 内向 |
| 二、我们获取信息的主要方式 | | | |
| 感觉 | 感觉的人关注由感觉器官获取的具体信息,重视看到的、听到的、闻到的、尝到的、触摸到的事物。他们关注细节、喜欢描述、喜欢使用和琢磨已知的技能。 | 直觉的人关注事物的整体和发展趋势,重视灵感、预测和推理。直觉特征的人富于想象和创造,喜欢学习新技能,但容易厌倦,喜欢使用比喻、跳跃性地展现事实。 | 直觉 |
| 三、我们的决策方式 | | | |
| 思考 | 思考的人重视事物之间的逻辑关系,喜欢通过客观分析做决定。他们理智、客观、公正,认为原则比人情更重要。 | 情感的人重视自己和他人的感受。他们富有同情心、善良、和睦、善解人意,考虑行为对他人的情感影响,认为人情比原则更重要。 | 情感 |
| 四、我们的做事方式 | | | |
| 判断 | 判断的人喜欢做计划和决定,愿意进行管理和控制,希望生活井然有序。他们重视结果(重点在于完成任务)、按部就班、有条理、尊重时间期限。 | 知觉的人灵活、适应环境、倾向于留有余地,喜欢宽松自由的生活方式。他们重视过程、随信息的变化不断调整目标,喜欢有多种选择。 | 知觉 |

● 自我认知小结:

1. 我在思考问题时不愿在原先的框架下打转转,能够考虑到将来发展可能出现的新情况
2. 我兴趣广泛、敢于冒险和尝新,障碍阻挡不了我的脚步;如果是自己感兴趣的东西,接受起来会非常快,对在真正感兴趣的领域中获得成功有很大帮助
3. 适应能力强,世界千变万化而我是游刃有余,能迅速调整自己的状态和目标
4. 在收集自己所需要信息的方面,有一种天生的求知欲和本事
5. 我有统观全局的能力,并且常常会思考行为背后到底是什么意思
6. 我常用那富有感染力和热诚的方式来激励他人,别人都说我交际能力强
7. 我善于洞察别人的想法,能理解他们为什么这样做
8. 我既是富于创造的思考者,也是一个好的问题解决者
9. 我能够根据别人的兴趣和能力调兵遣将,善于赋予适合的人以合适的任务
10. 有雄心和志向,魄力强,善于影响他人
11. 重视安全和保障,风险控制较好

但是: 一个人有两面,回头看看我缺点也是不少嘛!

1. 非常理想化,容易忽视现实和事物的逻辑,只要感兴趣,什么都去尝试,而且总能看到太多的可能性,因此无法确定哪些事情是自己真正追求的

2. 通常在事情的起步阶段或有变化的阶段能全力投入，而当事情步入正轨或到达后期较为常规或沉闷的部分时，投入就会大打折扣
3. 喜欢同时着手许多事情，无法专注于一件事，也很少能把事情完完整整推行到底
4. 喜欢即兴发挥，不愿意筹备和计划，做事不太有条理，或者说的不善于把握事情的主次和轻重
5. 通常不喜欢任何重复或例行的事务，不愿以传统或常规的方式行事
6. 组织纪律性比较弱，不肯服从，无视限制和程序
7. 独自工作时经常效率较低
8. 对细节没有兴趣
9. 对缺乏独创性的人和事没有耐心
10. 易于烦躁或不耐烦，尤其是当创造性过程结束后
11. 有时表现地过于强势，让人难以接受
12. 缺乏挑战精神，对挫折的承受力不高

人生总没有绝对的完美，只有往前不懈的努力拼搏，去争取属于自己的人生。我很欣喜我有那么多的有点，也发现了我的缺点，也许这才是外在的我。没有人能说完全了解自己，即使有也只是一部分而已。然而展现在外面的却不能由自己完全掌控，面临将来的求职面试可能会感到一些考官并不能很好的理解或了解我们，而导致了一些不如意。所以现在开始，我会收集那些我看不到或平时没注意到的缺点，以便让我知晓我所有不足好让我更加了解自己，也有利于我今后融入社会，更好的发展自己！

二·职业认知



· 外部环境分析

- **家庭环境分析：**我们家是快乐，温馨的，这是在超脱物质以外的空间里的事情。虽然我们家庭经济状况不如人意，但是我还是很快快乐，因为我可以感受到一些微妙的情感，体会到父母的艰辛，所以我学会了节俭，甚至买东西也要挑上好多次。我想如果我们家拥有足够的物质，那就不会有这么多

的烦恼和矛盾，那肯定会更幸福！

- **学校环境分析：**从小学到初中我改变了对科学学习的静态思维，从初中到高中我又建立起了我的 3D 立体动态思维。到了大学我走进社会，一个真实的社会形态让我不免有些恐惧甚至可能有一点情绪化的不满。可能这就是现实吧，一个拥有冷峻脸庞的现实。大学就像小世界，形形色色的人都有，也潜藏着各种机遇，学校还为我们建立了求真创业园，每周三还有周三市场等等等等。现在我们就好像一个猎人正在为自己的猎物奋斗着！
- **目标地域分析：**在我看来只要自己感兴趣，不管工作环境如何只要设备齐全我都愿意去尝试！但话又说回来如果环境好的话那更好。我所说的环境不仅公司内部的而且还有外部的因素比如说与周围的经营体是否存在有潜在的互利关系，竞争关系或者只是邻居关系。还有其位置与其消费人群的距离和公司本身的信誉好坏等也是我们所要考虑的问题！



目标职业分析

目标职业名称：生物工程师

- **岗位说明：**生物工程师是运用工程学，生物学和生物力学的知识和原理设计，制作和评估生物和健康系统和产品。
- **工作内容：**宏观方面来说主要研究生物各个层次的种类，结构，功能，发育和起源进化以及生物与周围环境的关系；微观来讲主要致力于运用生物技术及其产业化的原理，工艺技术过程和工程设计等基础理论，在生物技术与工程领域从事设计，生产，管理和新技术研究，新产品开发。

- **任职资格：**一·助理生物工程师：1. 本科以上或同等学历学生；2. 大专以上或同等学历应届毕业生并有相关实践经验者；二·生物工程师：1. 已通过助理生物工程师资格认证者；2. 研究生以上或同等学历应届毕业生；3. 本科以上或同等学历并从事相关工作一年以上者；4. 大专以上或同等学历并从事相关工作两年以上者。三·高级生物工程师：1. 已通过生物工程师资格认证者；2. 研究生以上或同等学历并从事相关工作两年以上者；3. 本科以上或同等学历并从事相关工作两年以上者；4. 大专以上或同等学历并从事相关工作三年以上者。

工作条件：需要多个工作实验室（最好设备齐全）环境安静，温度稳定，适宜。除此之外最好拥有一套全面的沟通，交流机制和资料检索体系，方便学术上的交流和相关资料的查询。

- **就业和发展前景：**据统计，美国和欧洲分别拥有生物技术公司 1 3 0 0 家和 2 0 0 家，从业人员已有上百万，但是高级技术人才仍然很紧缺。在美国，像哈佛大学，麻省理工大学等名校的生物学高材生十分走俏。因此，我们可以肯定地说：2 1 世纪生物工程师必将有一个

广阔的天地。

- 我国的生物技术研究取得了一定的成果，但尚未形成产业化格局。就从事生物技术活动人员的情况来看，我国从事生物技术研究的人数为1.7万。从事生产和经营的人数为0.9万，仅是美国生物技术产业人数的1/4。无论是生物技术的研究人员，还是生物技术产品的开发人才，都严重不足。



● 职业胜任力测评

总体来说，对于生物工程师的就业前景还是蛮好的！在国内这类人才稀缺，且相对与国外来说我国的生物技术还未成熟，产业格局仍未形成。我虽然还处于萌芽阶段离长成大树开花结果还有很长一段距离，但我还想坚持我的理想。我现在应该还是刚刚起步，现在来说还不能够胜任。我想等我大学毕业后继续深造去考研，估计那时我应该能胜任生物工程师了吧。等以后我还打算去考高级生物工程师。



● S W O T 分析

我的优势(strength)及其使用: 我比较喜欢创新不喜欢走别人走过的道路，对于自己感兴趣的事会努力地去，我会尽求完美，也愿意探索深层次的问题和新的方法。因此我会用我的优势来创造出我的事业天空。

我的弱势 (weakness) 及其弥补: 有时我会表现得过于强势, 让人难以接受。因此我会尽量克制自己, 每次到这个时候我会提醒自己不要激动, 多考虑别人的感受。

我的机会 (opportunity) 及其利用: 1. 我所在的学校每和一些这样那样的年都会有那么几次大型招聘会, 我可以参与其中, 多了解一下现今的就业走势要求。2. 我现在还有一份买牛奶的兼职, 我可以从中学习到一些经验, 虽然我今后可能不会从事销售这一行业, 但这份工作让我大大过了一把工作的瘾, 也让我接触到形形色色的人。3. 我们学校还为那些想创业的人提供了许多平台。我虽说想考研但也打算大三的时候加入一个创业团体去实现我的价值。

我面临的威胁 (threat) 及其排除: 现如今有许许多多的大学生依然还未找到工作! 其中有很多人的学历, 经验, 能力都比我强!!! 要想从中脱颖而出真的很难, 因此有很多人只能接手一份不是很感兴趣, 与自己专业不符的职务。想到这里我想如果想在社会上活得快乐而有价值确实是一件难事, 成绩好也可能帮不了自己以后的生活, 但还好我对我的专业还是蛮有兴趣的, 我知道学习并不是只是为了成绩, 而是为了怎样用双手把它从书本上操作出来, 但为了生活还是要瞄准时机, 将自己推荐出去实现自我价值!

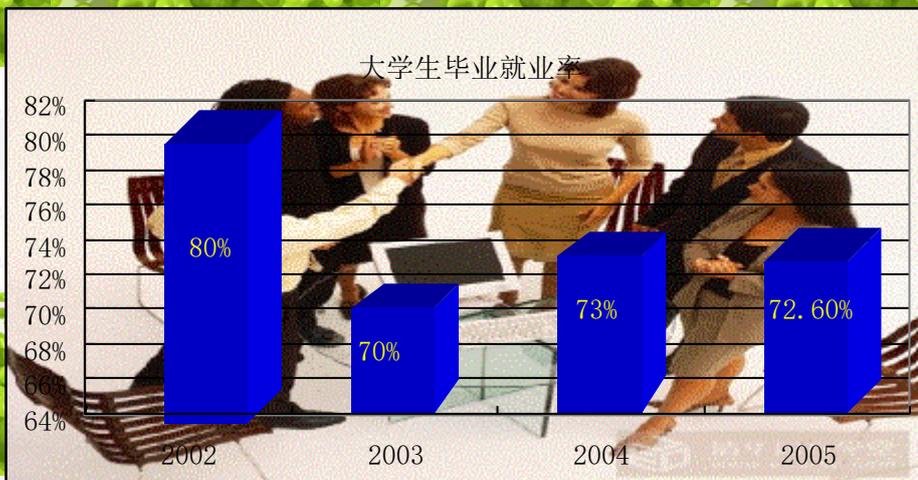


职业认知小结

每年都有数以万计的毕业生在求职的途中, 然而现实并不是那么乐观, 又有很多人迷惘在求职路上。随着高校扩招, 毕业生人数连年增长, 就业压力不断增加 (图表所示):



就业率也不容乐观，虽说政府出台了很多政策，给予了一些机遇但也未能解决就业问题，下图为2002年—2005年毕业生就业率图表分析：



综合上述：要想在这个人才济济的社会里，寻求一份职业就必须有一个能打动考官的亮点，所以我将会在大学其间酝酿我的特色才能。

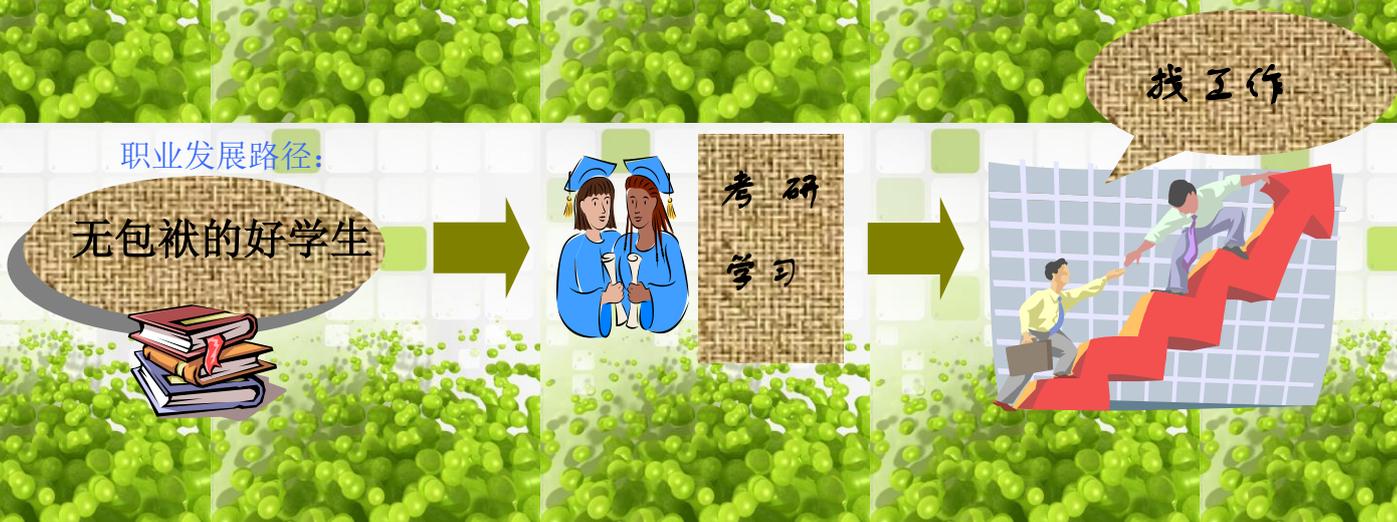
三· 职业生涯规划设计



● 确定职业目标和路径

- 近期职业目标：我想当好我的宣传委员，争取一次通过英语四六级考试和计算机二级考试，还有所有的证书考试。成为一个完全没有学习考试包袱的好学生。
- 中期职业目标：毕业后我打算考生物方面的研究生，我还想去多学些自己专业以外的东西，比如医学，物理还有计算机等这些方面。为自己今后有更多就业选择打基础，当然这也是我的兴趣所在，当然学习不光是为了找工作，还是为了自己更理想的生活。

长期职业目标：毕业后，我打算先去找我自己感兴趣的工作。如果没有就找其他工作，等工作稳定下来后，再去找一份我更感兴趣的工作。或许不久以后我还会自己创业。



● 制定行动计划

- 短期计划：我会将会投入到学习和做自己感兴趣的事，为了能学习到一些工作经验我会去找一些兼职去做，这也我能让我多与外面的人接触，还可以互相交流学习，有利于建立我的人脉网。
- 中期计划：我想去考研继续深造自己，为了将来能有多条道路可选择而努力，我还想学习其他我感兴趣的东西，这不仅能拓宽我今后的求职道路，还能让我生活的更充实更富有乐趣，更加活的明白。

备选职业规划方案

- 长期计划：我会去____一份还过得去的工作，使自己能独立起来，减少父母的负担。接下来我还会继续找我满意的工作，找到的话，我会在那里发展自己，直到工作稳定下来我可能还会自己创业，走双事业路线，并干自己喜欢的其他事。



● 动态反馈调整

现如今大学生已普遍，就业问题是摆在我们面前的一个老大难，几年后我们也将面临求职，到时遇到的问题和变化是不可知的，那就不一定能像我所想顺序发展，我可能会降低我的要求或另谋它职业，但，有一个是不会改变的，我一定会在工作稳定后干自己喜欢的事，大半辈子都花在了学习上，我不想再把下半辈子捐献出去了，我一定会找到适合我的工作，然后享受生活的乐趣。

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生规划方案是十分必要的。

我的备选职业规划方案：

方案一：战略规划人员，艺术指导

我的优势：我善于预测后果，善于深谋远虑，并能创新地解决问题。在大学期间参加过一些设计活动，积累了一些经验，也长了些见识。

我的劣势：即使在学校参加了一些有关与这些的活动，但那些似乎并不是那么正式，还是缺乏社会工作经验！

方案二：营养师，小企业经理

我的优势：我喜欢能充分发挥新有感染力颖独特的想法的工作，有活力，有感染力，能带领别人积极向上，激发大家的新点子。

我的劣势：这些可能需要在社会上多积累些经验才能成气候。对于我来说现在还太早了！

我们终于长大了，要去找寻属于我们自己的工作，对我来说我会把寻找职业当作一个乐趣，因为可以和很多人交流自己的想法，可以得知自己的想法有多少经验丰富的人会认同，可以在自己喜欢的职业上发挥自己的才能，实现人生的价值，从中也会找到属于自己的快乐！

