

第五届 XXXX 大学大学生职业规划大赛

——职业生涯规划书

学院_____

班级_____

姓名_____

指导老师_____

20 年 月 日

前言

职业生涯是每一个人都必须经历的过程,是每一名大学生都要面临的重要选择。

作为 21 世纪的新一代大学生,生活在这样一个竞争激烈的社会,人们越来越重视自我的发展完善和实现,这就客观的要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划,也可以说就是职业生涯规划。它是我们职业选择乃至一生的计划,对于我们是至关重要的。职业生涯规划让我们更充分的认识自我,了解自我的优缺点、兴趣,可以结合我们的特点作出切合实际的方案,为我们的未来奠定了良好的基础,它成为动力的源泉,鼓励自我不断奋进,追求更高的目标,给我们提供了指导,使我们有了前进的方向,帮助我们选择一条最正确的适合自己的道路,为我们提供丰富的空间和战士自己的平台,保证我们将来能够成为对社会有用的优秀人才。

不少人都曾经这样问过自己:“人生之路到底该如何去走?”记得一位哲人这样说过:“走好每一步,这就是你的人生。”是啊,人生之路说长也长,因为它是你一生意义的诠释;人生之路说短也短,因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生,都在实现自己的梦想。

有道是:“凡事预则立,不预则废”千真万确。对自己要做的或是将要做的事没有任何准备就是在为失败做准备!

一直以来自己有一个习惯就是在做任何事情之前,都会考虑一下,有一个小小的计划,当然这并不是预不预的问题,只是我的一个

习惯。当前大学生所面对的就业压力十分大，特别是我们庞大的本科生群！我们如何在以后严峻的就业形式面前做的更好，在以后应聘时从众多的应聘者中脱影而出？我们以后到底做些什么？我们以后往哪些方面发展？我们所以我们有必要提前规划我们的未来，为我们以后的发展做好规划，也就是我们的职业生涯设计！

我们都对未来一直充满了很多可思议和不可思议的期待和愿望。我在这里做一个假设，假如我们的职业生涯有一张规划好的蓝图，即使后天的条件或者某些原因导致我们的脚步不再沿着规划好的那条路走，那么我们是否会在我们的职业生涯中更精彩，更多样呢？会不会在我们职业生涯刚开始的时候就比别人更有目标，更有动力呢？再者，如果在这样的一个对未来彷徨的年龄，而对于未来没有一点头绪的我们，如果对自己的明天的职业生涯做出一个比较合理的规划，那么这是否就是自己迈向社会的第一脚呢？所以想让自己尽快的从庞大的本科生群里脱颖而出，对自己的职业生涯做出一个完整的规划是必不可少的。

目录

- 1、 个人简介
- 2、 自我剖析
- 3、 职业分析
- 4、 职业定位
- 5、 计划实施
- 6、 缩小差距
- 7、 结束语

个人简介

姓名：

性别：

年龄：

籍贯：

身份证号码：

就读学校：

所在学院：

班级及专业

学号：

指导老师：

联系电话：

E-MAIL：

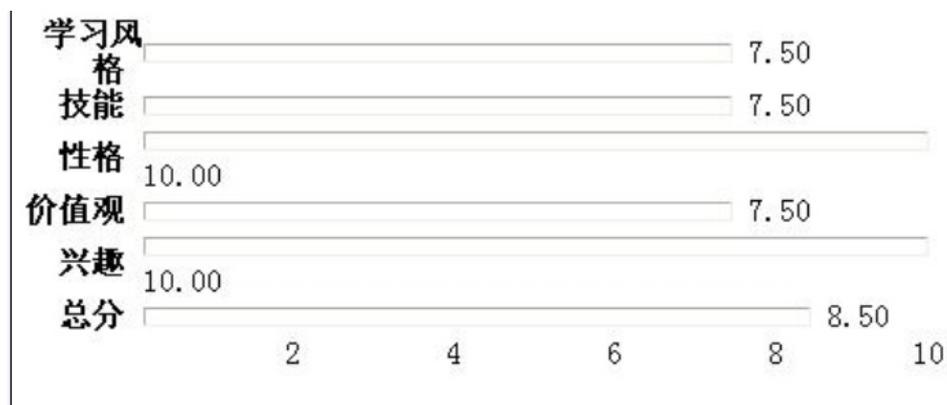
个人寄语：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已经走进大学生活，体验大学的乐趣。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划已经成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏

入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地呢？所以我们要对自己的职业生涯进行规划，给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸吧！

如果在未来的一天，我走到了生命的一个低谷，甚至低于我在20多岁的状态。我谨记：不怕生活的一切困难，坚守自己的梦想。敢于面对失败，不言放弃。不对身边的一切失去信心，重新拾拣希望，找回自我和自我价值。

自我剖析

1、 我的性格、兴趣



在性格兴趣测评的结果中我很明显的发现自己的性格没有那么完美，测试毕竟只是测试，会掺杂一些不可避免的主观因素。

我自己的性格有些内向，但有时开朗、活泼。很积极向上，是一命乐观主义者，遇事都会从其好的一面观察，每天都会记得提醒自己用微笑与别人打招呼。对事情大多抱有乐观态度（当然，这或许与我没经历过多少挫折有关吧）。对挫折的承受力一直处于比较薄弱的状态，对于成败看得很重，或许这与自己的成就感有关吧！但大多数时候只是自己心里暗暗较劲。任何事情，只要我决定去做，就一定会尽自己最大的努力。

业余时间喜欢听轻音乐、玩乒乓球。有时会与同学聊天，谈论一些生活学习方面的问题，交流一下对问题的看法，或者讨教一些待人接物的方法；有时会独自一人多躲在安静的环境中思考问题，反思自己，哪些做对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不欲勿加于人。

待人真诚，很体贴别人，喜欢帮助别人。有时还会发一些小孩子脾气。

因为自己的时间原因，我并没有打算读研，所以在学习方面自己显得比较散漫，成绩似乎不是很理想。但是自己在能力方面一点也没有耽误，无论在班级还是在学生社团的活动中我一直是比较靠前的积极者，所以尽量让自己去积累处世经验。

2、 我的能力

优势分析：

- ①、连续担任五年的班长有较好的人际关系处理能力和较强的组织协调能力，并且在同学中间有较好的人际关系和友谊向心力
- ②、在校期间曾做过一些兼职，例如：裱画工，酒店服务员等。
我在不同的方面锻炼自己的能力，坚持在课后锻炼自己。
- ③、一直都严格要求自己，相信优秀是一种选择，并将成为习惯。
- ④、注重细节，做事思维比较缜密，对细节性的事情要求较高，任何事情都有一定的计划

劣势分析：

- ①、 独立性强，很难与他人默契合作。特别在合作性的实验中，自己做的很独立，不喜欢与别人合作
- ②、 双重性格，情绪不够稳定。有时候沉默无语，有时候开朗活泼，不能很好把握住自己性格保持自己的情绪稳定。
- ③、 心胸不够宽广，有时候容易钻进死胡同。和一些小事比较较真，会引起一些没有必要的时间浪费。

- ④、对政治、历史等人文学科方面的知识欠缺且没有兴趣，对一些时政问题不敏感。

3、环境分析

1、社会环境：中国政治稳定，经济持续发展，在全球经济一体化环境中的重要角色，经济发展有强劲的势头，大批的外国企业进入中国市场，同时也有很多的中国企业走出国门。要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务，这为毕业生提供了很多的机会。但是人才的竞争也日益激烈，企业工作单位对应聘者的要求也越来越高。而且受到美国金融危机的影响，大部分的企业和用人单位也在裁减人员。不过，近两年应届毕业生都趋向于自主创业，这种就业方式成了流行。

2、学校环境：校园的学习环境很好，围绕着一份浓浓的学习氛围，学校的硬件设施很完备，师资质量也很高。校园内的生活环境很优美，绿树成荫，有足够的运动场所提供同学们锻炼身体。校外的交通也很便捷，周围有很多的商店和公司，制造了很多的兼职机会。本校有二十几个学院，数百个本科专业，涉及就业方面的知识要求广泛。每年学校都会举办一到两次的大型招聘会，为在校学生提供应聘机会。此外，每一学年都会在学习，科研，综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办法，为贫困的学生提供帮助。在校的学生每年都会组团参加省或国家的大型比赛，而且每年在科技研究方面获奖，学校还提供寒暑假的社会实践活动的机会。不过校内也存在着一定的竞争

力，还有周围的环境过于热闹也影响学习心态。

4、人际关系分析

- ①、《论语》中说：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”这也是我的交友观，同正直、宽厚、知识渊博的人交朋友。
- ②、对于刚入社会对很多情况都不熟悉，应主动请教，谦虚学习，建立新的人际关系网。在不影响正常的人际关系情况下，在任何情况下都要有一种霸气，毕竟这是一个适者生存的世界，有的时候要学会强悍。
- ③、自己在班长的任职期间坚持以友待人。在现任心理协会主席，自己一直低调带领干事做自己本分的事，不摆架子，坚持和团队成员打成一片。

5、我的价值观分析

我没有什么特殊的宗教信仰，是无神论者，坚信马克思唯物主义、马克思主义哲学价值观。但我坚信善有善报，恶有恶报，不管别人如何，只是做自己觉得好的事情，喜欢帮助别人，乐在其中。并且在帮助他人的同时体会生活的快乐，提高自己的修养。

职业分析

21 世纪是生物科学的世纪，社会对生物科学的依赖会越来越强烈，生物科学的发展已被许多国家摆在发展的最前沿，其发展前景广阔。针对自己的情况做了以下的职业及环境分析：

1、就业取向分析

①、生物技术公司。生物技术公司是我大学毕业以后的第一选择，可能在要求上有一些高度，所以自己要在大学期间加强自己的专业知识和专业技能的训练。

②、生物研究所。这个似乎比较有困难，如果在毕业以前考取研究生，再加上读研时间的专业知识和专业技能加强，做一名研究人员是不错的选择。

③、生物制药、发酵类公司。这类公司对大学最基本的实验技能要求较高，并且实验经验要足够丰富。

④、教师行业。毕业做一名生物老师，从事生物学的教学工作。这要求自己全面扩大自己对生物专业的知识了解。

2、就业环境分析

虽然生物科学类专业目前我国发展不是很好，择业范围不广，但是在我大学期间和大学毕业以后的十年之间，生物技术的发展将会达到一个新的发展层次，毕竟 21 世纪是一个生物技术的世界，这是历史发展的产物，所以应该对自己专业的未来有足够的信心。

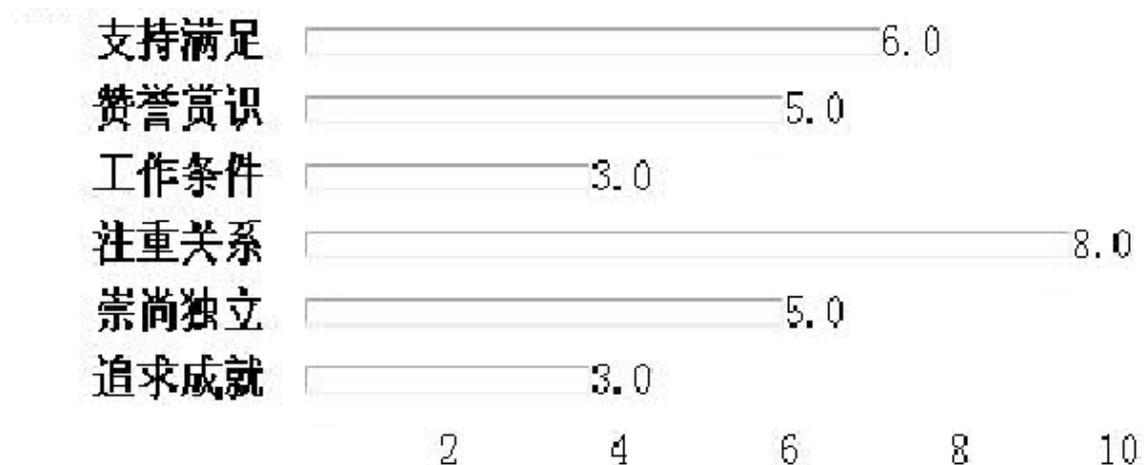
纵观职场的形式，在自己掌握好自己专业知识和技能的前提下，并对自己的职业发展趋势有所了解。在职场的应聘中定能脱颖而出。

3、地域企业分析

在南通本地有不少的中小型的生物技术企业，而而在南通各个高校的专业中，南通大学的生命科学学院的生物专业是本地区唯一提供具有生物专业技能人员的地方。所以在学好自己理论课程知识和专业技能的基础上，在本地区的企业中应聘到可以对口专业的工作是可以考虑的。

另外，在全国的范围内看生物学的发展，近几年的生物企业发展一直在提高，具备足够生物专业知识和技能的社会型人才走出本地域去发展也有一定的竞争能力。

职业分析小结



在自己的职业测评中，感觉可能是自己在班级或者社团的工作中过于注重了人际关系，而忽略了其他方面的问题。比如自己的学业问题，自己在处理班级或者社团工作的时候往往将自己的课业抛到一边，所以自己的一学年成绩很不理想。但是，自己在择业这方面还有一部分是为了成就感吧，平常也觉得自己带着一部分虚荣心去学习工

作、处理一些事情。但是从另一个角度来看，一些成功往往是在自己有一定成就、满足自己成就感之后努力得到的。

况且，像一些刚毕业的大学生，得到领导的赏识一定是一种很大的工作动力。而且，保持自己思维一定的独立性，是给自己或者公司带来创新的前提，所以在我的职业生涯中，能保证自己有足够自由空间思考的职业是最好的礼物。

职业定位

综合以上的自我分析和职业分析得出本人以下的职业分析：

1、优势因素（S）

①、环境优势：从小养成吃苦耐劳的精神，对职业抱敬业精神，做事细心，对待每一件事情都不马虎。由于自己出生在一个普通的农民家庭，所以自小就学会吃苦，不怕困难。

现就读于南通大学生命科学学院，是南通本地唯一的生物技术人员的提供机构。所以在本地域我们具有一定的竞争优势。

②、性格优势：积极乐观，热情开朗，乐于助人，勤奋刻苦。在多年的学习生涯中已经学会了如何适应并成为陌生环境中的强者。而且，自己在众多的社团活动和班级竞选中练就了一口流利的口才，能应付一些突发的事情或问题。

③、能力优势：在多年的班长和大学社团活动之间自己的组织协调能力得到很好的锻炼，并能很好的管理一个班集体、处理得当班级同学和兄弟班级的之间的关系。并能在一定的能力下关心班级的所有同学，促进班级集体进步。

2、弱势因素（W）

综合的分析自己的弱势，还有不少是致命的，虽然以前也试着改进自己的一些小毛病，但是就择业分析这方面来说自己除了性格弱势外，其他各方面都有一定的制约。

在本学院的同学都是比较优秀的，不打算考研的队伍中他们的成绩都很优秀，在职业竞争上自己没有一个好的基础。另外，学位也是

一个限制，其他较好的高校或者毕业研究生很明显是自己比较强大的竞争者。

对于一个农村的学生来说，人脉基础很明显的弱势，所以，在专业方面一定要强大。自己在刚刚过去的大一把英语四级过了，但是要想有更多的机会就要尽力把自身的能力提高上去。由于自己很少接触电脑，计算机一直是自己的薄弱科目，现在在准备计算机二级，自己一定要将其过掉，拿到国家证书。

3、机会因素 (O):

21 世纪是生物技术的世纪，所以拥有专业的生物知识和生物操作技能是不可预计的机遇。

生物技术在社会高新层次发展较快，所以在自己能力的基础下找到适合自己专业的职业是不可多得机会。涉及生物技术的工作是企业或者研究机构的重要组成部分，社会的需求量少，但是工资待遇好，现状很乐观。

自己在过去的大学生活期间，自己在一些社团活动和兼职过程中多少接触了不少校外的人士，学会了一些待人、交流和理解的能力，这是对我以后职业生涯的启蒙。

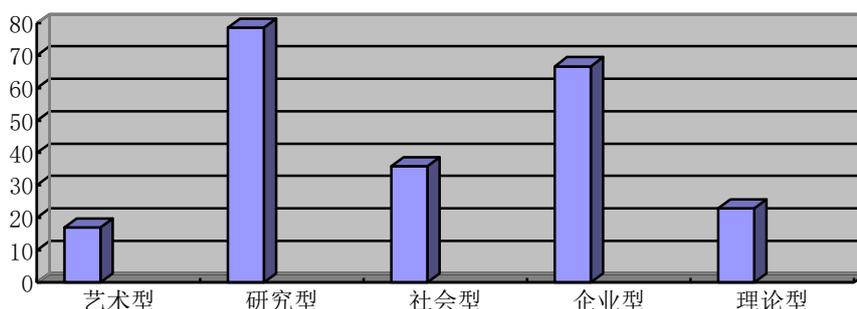
4、威胁分析 (T)

一般生物企业的职员学历要求保持在重点本科以上，而且，高学历的毕业生是企业或者机构的首选，作为一个普本的毕业生，想要在众多的应聘者中取得胜利具有很大的挑战性。

对于生物技术的行业的专业知识要求很高，如果得到相应的职位

还可能要在工作期间进行研究生学位的考取。而且在企业或者研究机构工作期间，如果保护设施不够完善，某些试剂和设备度身体的上还是看不到的，所以健康有一定的隐患。

职业定位结论：



在职业的测评中，我看到自己还是比较适合研究或者是企业方面，企业管理是自己毕业后没有机会胜任的，所以在研究方面可以有所成就。

所以，现在自己把未来假设一下。自己毕业以后的五年之内，可以进入江浙沿海一带的一家私营或者国有的生物技术公司，做一名技术人员；如果在岗位表现出色，有能力胜任一些管理层次的职位。在五年或者七年之内，自己从最基本的事情做起，脚踏实地，勤奋肯干。作为一名平凡的技术人员，最好本职工作是最好的选择。如果参与了企业的一小部分管理或者监督职能，更能充分发挥我在学校锻炼出来的能力，得当的处理好人际关系，严格把关，实事求是。

对我而言，虽然毕业以后的求职是一件很困难的事情，但是我们从现在做起，从现在就着手我们的职业生涯规划是有利无弊的事。作

为一届新的毕业人员，刚进入一家生物技术的企业做一名实验操作人员时候你有必要的，能从最基本的操作锻炼自己的能力，能娴熟的掌握自己本职的一切操作，从自身能力上提高自己。在一年到两年之内通过考核获得本行业内的初等或者中等资格证，能成为企业操作层次的一名骨干，并在进步中成为自己所在部门或者小组的一名技术管理者，负责更高，有更大的责任。在五年到七年之间发展到本行业一名具有高级职称的技术操作人员并能接受一部分的科学研究或者人员安排管理，做到有条理的安排科研人员，提高时间和资源的利用率，为企业谋得最高的利润。

而十年之后的发展，主要列在计划实施里面。

计划实施

通过以上的职业定位，我制定了一下的实施计划，从最根本的角度入手计划自己 30 年内的发展方向：

目标是制定职业生涯规划的关键，也是职业生涯规划中最重要的一点。有效的生涯设计需要切实可行的目标，以便排除不必要的犹豫和干扰，全心致力于目标的实现。

总体规划：

到老的时候不会因碌碌无为而悔恨，有所成。

阶段规划：

我现在正在读大学本科二年级，在过去的一年里自己已经考取英语四级证书，所以在大二这一年内，自己要考取国家计算机二级证书，并且为英语六级奋斗。

大二：尽自己最大努力学好专业课，弥补大一带来的不足，向奖学金奋斗。担任院心理协会主席一年，要拿到校心协办颁发的聘书一份和相应的荣誉称号。

大三和大四：这是见习和实习结合在一起的两年，也是专业课理论和实际操作结合的一个过渡阶段。在大四要用最好的状态进入一家还算不错的生物技术企业，尘埃落定自己的实施计划。

23—25 岁，也就是大学刚毕业，进入一家生物技术企业，当一名合格的技术操作人员，从基层做起，熟练自己的操作技术，掌握一些未知的知识，做到每天都在进步。

25—27 岁，通过合格的考察或者考试，成为一名具有职称的操

作员，能在自己的部门担当起挂干的角色。从自己的研究中取得一些收获，能在一部分杂志上发表刊印出来。

30—38 岁，能够从事自己接手的研究任务或者业务，从事部门或者项目的管理工作，积累一部分资金。

40—50 岁,找到事业的合作伙伴，拥有一家股份合作制的中型公司或者商店，做一个的老板，并在公司的发展中将其壮大，慢慢推向市场。

50—60 岁以后，做大公司，成为国内一家有质量信誉基础的厂家，得到市场内 70%的商家的认同，成为国内排名前列的质量保证的公司。同时去自学一门外语，重新成长一次。

总体的职业实施计划是先就业后创业，从社会的基层做起，在磨练中适应这个复杂多变的社会，做到老有所成。

缩小差距

作为生物技术专业一个新的本科毕业生，想要在庞大的应聘人群中获得一席之地，就要充分利用好身边的资源，缩小与其他竞争者的差距是不可缺少的行动。具体办法：

1. 教育培训方法

- ①、充分利用本科毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。
- ②、充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。在见习或者实习中得到更多锻炼。

2. 讨论交流方法

- ①、在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。
- ②、在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3. 实践锻炼方法

- ①、锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。
- ②、养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠 6—8 小时，每周锻炼三次以上。
- ③、充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

结束语

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。

工作上的执著实际上是人的一种意志。

—— 张近东

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！