

# 职业生涯规划设计书

宝剑锋自磨砺出

梅花香自苦寒来



所在学院:食品（生物）工程学院

专业班级:生物工程

班级:11 生工 1

姓名:朱楚楚

E - m a i l : 1934309372@qq.com

电 话: 15695258862

## 目录

1	自我认知	
1.1	职业生涯规划测评	.....
1.2	360 度评估	.....
1.3	自我认知小结	.....
2	职业认知	
2.1	外部环境分析	.....
2.2	目标职业分析	.....
2.3	目标职业评估	.....
2.4	SWOT 析	.....
2.5	职业认知结	.....
3	职业生涯规划设计	
4	评价调整	
5	总结	

## 一、自我认知

### 1.1 职业生涯规划测评

(1)我的性格类型倾向是“INFP”(内向 直觉 情感 知觉)

理想主义者，忠于自己的价值观及自己所重视的人。外在的生活与内在的价值观配合，有好奇心，很快看到事情的可能与否，能够加速对理念的实践。试图了解别人、协助别人发展潜能。适应力强，有弹性；如果和他们的价值观没有抵触，往往能包容他人。

INFP把内在的和谐视为高于其他一切。他们敏感、理想化、忠诚，对于个人价值具有一种强烈的荣誉感。他们个人信仰坚定，有为自认为有价值的事业献身的精神。INFP型的人对于已知事物之外的可能性很感兴趣，精力集中于他们的梦想和想象。他们思维开阔、有好奇心和洞察力，常常具有出色的长远眼光。在日常事务中，他们通常灵活多变、具有忍耐力和适应性，但是他们非常坚定地对待内心的忠诚，为自己设定了事实上几乎是不可能标准。INFP型的人具有许多使他们忙碌的理想和忠诚。他们十分坚定地完成自己所选择的事情，他们往往承担得太多，但不管怎样总要完成每件事。虽然对外部世界他们显得冷淡缄默，但INFP型的人很关心内在。他们富有同情心、理解力，对于别人的情感很敏感。除了他们的价值观受到威胁外，他们总是避免冲突，没有兴趣强迫或支配别人。INFP型的人常常喜欢通过书写而不是口头来表达自己的感情。当INFP型的人劝说别人相信他们的想法的重要性时，可能是最有说服力的。INFP很少显露强烈的感情，常常显得沉默而冷静。然而，一旦他们与你认识了，就会变得热情友好，但往往会避免浮浅的交往。他们珍视那些花费时间去思考目标与价值的人。

(2)可能存在的盲点：

由于不如ENFJ型的人有条理性，他们有时会对事实判断错误，不能意识到自己的非逻辑性。当他们的梦想脱离现实时，其他人可能认为他们充满怪想、神秘。INFP型的人应该很好地向更现实的人请教，他们的理想在现实世界中是否可行和有用。

因为INFP型的人如此坚信自己的理想，所以他们常常忽视其他观点的作用，而且有时会很刻板。他们对于物质环境不十分有兴趣，他们经常很忙碌以致于没有注意周围正在发生的变化。

INFP型的人对于一种想法的酝酿要比实际中开始一个计划所需要的时间长很多。他们完美主义的倾向导致他们长久的精炼思想而从来没有分享过它们。这是很危险的，因为对于INFP型的人，更要的是寻找表达他们思想的途径。为了避免沮丧，他们需要使工作变得更重视行动。

INFP型的人很情绪化地陷于自己的工作中，所以对于批评很敏感，更加复杂的是，当他们追求自己不可能有的高标准时，往往对自己的要求太多。即使事实上他们能够完成许多事情，但仍会导致情感上的不满足。当INFP型的人失望时，往往对于他们周围所有的事物都很对立。努力发展他们的计划客观性会有助于防止INFP型的人更少地受批评与失望的影响。

因为INFP型的人往往努力让许多人同时高兴，所以让他们坚持一种不受欢迎的立场是很困难的。对于批评别人，他们感到犹豫不决，也很少会说“不”。当INFP型的人对于一些想法和计划没有表达他们的相反意见时，其他人会误以为INFP型的人同意他们的观点。INFP型的人需要培养更多的敢做敢为的信心，才能学会在必要的时候对他人提出诚恳的批评。

INFP型人为艺术所吸引是由于他们有能力以富于创造的个人方式来表达他们自己和他

们的想法。以艺术为工作具有个人的自由和灵活性，这是 INFP 型人信奉的生活方式。无论是写文章、画画还是用其他手段来工作，无论是进行设计还是作为演员或音乐家运用他们自己的身体而工作，INFP 型人都力求创造独到的成果，这是他们心声的真实表现。许多 INFP 型人把自己描述为“内心深沉”的艺术家，即使他们并不以艺术为生。一些 INFP 型人甚至会说，作艺术家并不是他们做出的选择，而是他们必须背负的十字架。

因为 INFP 型的人不太在意逻辑，因此有时它们会犯错误。如果他们能够听取更实际的人建议，对他们是很有好处的。他们总是用不切实际的高标准来要求自己。这会导致他们感到自己是不胜任的。试着更客观的看待自己的事情可以增加 INFP 型的人对批评和失望的承受力。

## 1.2 360 度评估

	优点	缺点
自我评价	比较开朗,喜欢时常把笑容挂在脸上,不开心的事情笑一笑就会忘,喜欢和好朋友开玩笑,用真心和真性情与人交往,乐于助人,喜欢和小孩子玩,比较喜欢幻想,异想天开……	做事有时比较粗心,动作慢,容易建忘
家人的评价	喜欢和长辈撒娇,喜欢笑,常常和弟弟妹妹玩,有耐心爱心童心贴心	喜欢小小地偷懒,做事比较粗心,动作慢,容易建忘,异想天开
老师的评价	做事认真仔细负责	动作较慢
亲密朋友及同学的评价	讲义气,爱憎分明,可爱,风趣幽默,真善美集于一身,乐于助人,不做作,有爱心,童心未泯,能够体贴关心他人	异想天开,喜欢幻想,做事有时比较粗心,动作慢,容易建忘,懒,幼稚
其他社会关系评价	总之不是一个对社会有害的人,而且只可能是有利无害	

## 1.3 自我认知小结:

(1)优势盘点:口齿伶俐,能说会道,做事绝不拖拉。学习中有种不完事不罢手、不完美不结束,锲而不舍的态度和精神。好强的性格形成了我越挫越勇的学习态度。对待困难决不服输,挑战自我的个性非常明显,当然这些是在自己所及的能力之内,从不要嘴上功夫,而是用实际行动证明一切!

(2)劣势盘点:感性化,稍微欠缺理性思考,很执白,心直口快,不会拐弯抹角。好强的性格同时也常常导致我急功近利,做事情太过要求完美。

(3)个人评价:我非常理想化,认为世界是自己想象中的那样,不愿意接受与此相抵触的事情,经常忽略理想所需要的现实和细节问题。天生富于想象力和好奇心,他们总是乐于接受新的观念和新的方法。喜欢依照情感行事,很少用逻辑,主要根据个人的价值观进行判断,无视行为所带来的后果,有时会过度陷入别人的情感和问题中。总是避免冲突,有时会不够诚实和公平。试着更多地去关注事情,而不只是人,更有利于你合理地做出决定。

对每一件事都有很高的热情,急于迎接新的挑战,有时会做出错误的假设或过于草率的

决定。建议你对计划中的细节多加注意，等获取足够多的信息之后再做决策。总想得到表扬，希望自己的才能和贡献得到赏识，对于批评非常脆弱，容易忧虑，感到内疚，失去自信。当压力很大时，会变得暴躁，慌乱、吹毛求疵。

## 二、职业认知

### 2.1 外部环境分析

#### ① 家庭环境分析

我的家庭收入状况属于小康，可以担负得起我的求学费用，让我能更加专心于学业。父母感情良好，身为独生子女，没有娇生惯养的坏习惯，父母重视对子女教育，生活的自我料理较好；感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

#### ② 学校环境分析

学校环境好，教学质量较好，教师素质较好，学院风气日益提升，有较好的学习氛围，同学之间有良好的交流。

#### ③ 社会环境分析

现在的中国是一个政治稳定，经济、文化高速发展的国家，这种状况为每一个大学生都提供了一个好的发展机遇。随着市场经济的发展，市场在经济活动中的作用将越来越大。社会环境复杂多变，同时也面临严峻的就业形势，就业竞争压力日益增大。现如今在全球金融危机的大背景下，肯定有很多企业倒闭，会有很多人失业，不过提高自身能力，乐观，积极，面对就业，就没甚么难的。

### 2.2 目标职业分析

#### 2.2.1 生物工程简介：

生物工程是 20 世纪 70 年代初开始兴起的一门新兴的综合性应用学科，90 年代诞生了基于系统论的生物工程，即系统生物工程的概念所谓生物工程，一般认为是以生物学(特别是其中的微生物学、遗传学、生物化学和细胞学)的理论和为基础，结合化工、机械、电子计算机等现代工程技术，充分运用分子生物学的最新成就，自觉地操纵遗传物质，定向地改造生物或其功能，短期内创造出具有超远缘性状的新物种，再通过合适的生物反应器对这类“工程菌”或“工程细胞株”进行大规模的培养，以生产大量有用代谢产物或发挥它们独特生理功能一门新兴技术。包括基因工程、细胞工程、酶工程、发酵工程，其中基因工程为核心技术。由于生物技术将会为解决人类面临的重大问题如粮食、健康、环境、能源等开辟广阔的前景，它与计算机微电子技术、新材料、新能源、航天技术等被列为高科技，被认为是 21 世纪科学技术的核心。目前生物技术最活跃的应用领域是生物医药行业，生物制药被投资者认为是成长性最高的产业之一。世界各大医药企业瞄准目标，纷纷投入巨额资金，开发生物药品，展开了面向 21 世纪的空前激烈竞争。

#### 2.2.2 优势

社会认可度高，对本专业有较高期望。知识范围广，生物学基础强，工科知识扎实，二者有机结合。基础扎实，应用广泛，可以很容易的转到生物科学方向或其他相关应用专业，比如食品科学，制药科学。

理性思维强，善于分析问题解决问题；注重动手操作能力，可以进行独立课题实验，并提交专业论文。保研考研比率很大，很多学生有机会出国继续深造

#### 2.2.3 劣势

专业课设置不是很成熟，各学校参差不齐 生物科学专业课和工科知识学习均深度有限。所要求的科目较多，课业较重，想要学好学精必须投入大量精力，所以课余时间不是很充足。本科毕业工作前景不是十分明朗，相关就业领域要求更高学历

#### 2.2.4 机遇

培养高级科研和技术人才学科，出国比例大，各大有名高校都十分注重其发展。专业

适用面广，易转专业，可以进一步学习上游的生命科学，也可以学习下游的实用工程学科。就业领域广泛，比如制药，食品，科研，或技术开发等。把先进高端的生命科学和应用联系起来，是非常火的专业，前景十分看好。

#### 2.2.5 挑战

相对口专业要求更高学历，本科毕业后工作相对难找，为此很多学生进一步深造学习，就业的一般从事层次较低的技术工作或干脆放弃本专业而转行。如果有志与从事相关科研工作，需要培养扎实的钻研探索精神，并注重锻炼动手能力，进一步深造学习，定会成为该方面的高级科学人才。

#### 2.2.6 出路

##### (1) 出国

生物工程属于综合交叉发展学科，且与应用有紧密的结合，国外很多著名大学都很注意其发展，所以出国深造机遇很大，也会有更大的发展空间。可以转向学习生命科学，这方面在国外有更先进的发展研究，我国的著名高校一般都与国外大学建立了友好交流关系，会推荐此类专业的很多学生出国学习。如果转专业学习与工程联系紧密的学科，如食品发酵等，荷兰，日本等国家也是比较理想的去处。

##### (2) 读研

读研比例很大，若想要在本学科有所建树或想从事高级技术工作必须读研进一步深造，一般有一半以上的学生会选择读研。读研选择余地大，可以转向很多相关领域，如生物，制药，食品等；保研几率比较大，且各学校，各科研院所交叉保送机会很大。读研如选择生命科学类，则向理科研究方向发展，一般会一直从事研究工作，如继续本专业或转向发酵工程，制药工程，食品科学等，硕士毕业后会有很好的就业前景。

##### (3) 找工作

适宜于医药、食品、环保、商检等部门中生物产品的技术开发、工程设计、生产管理 & 产品性能检测分析等工作及教学部门的研究与教学工作。本科生直接从事科研方面工作的可能性不大，部分毕业生转向其它行业，部分毕业生从事相关专业的下游技术工作。毕业直接在医药，食品等方向就业，工作内容一般较单调的技术工作，且需要进一步的经验积累和实践操作能力培养。

##### 小结：

根据以上的我的家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析得出我的结论：为了迎合社会需求、挑战自我，决定把职业定位在生物工程这一高新领域，希望自己通过不断学习，拿到博士学位，有所研究，能够为自己所在领域做一点贡献。

### 2.3 目标职业评估

#### (一) 职业一 公共营养师（食品分析师）

**职业描述：**公共营养师是国家人力资源和社会保障部颁布的 2005 年第三季度第四批新职业之一。是应社会、市场的需要而产生的职业技能人才，接受专业知识技能培训，通过国家职业资格认证，取得从业资格，从事营养咨询、营养测评、营养指导、营养宣教、营养管理以及从事营养教学与科研工作、营养与食品安全知识传播的特殊职业者，是促进社会公众健康工作的专业人员。公共营养师学习的主要内容有：基础营养学、临床营养学、中医基础理论、中医饮食调补理论、中医营养评价、食品卫生学、

特殊人群的营养、各类食品的营养价值、营养专题教育、营养计算机软件的应用、营养师就业创业指导、食品的物理及简单的生化检测方法等。

#### 1、教育背景要求：

- (1)、食品、营养品企业的高级管理人员
- (2)、高等院校营养相关专业的授课老师

- (3)、营养学、医学、护理、食品、生物、烹饪、酒店等相关专业的大学毕业生
  - (4)、医疗卫生单位、VIP 美容机构、营养诊所、大型餐饮企业、高档酒店等机构的中高级管理人员
  - (5)、行政总厨、高级厨师以及有志于从事私人营养顾问行业的社会精英人士
- 和适度：所学专业符合要求

2、工作条件：工作较为随意，压力不是很大，工作环境较好  
和适度：符合父母及自己的要求

### 3、前景及薪酬：

我国公共营养师缺口达 400 万人，公共营养的就业前景非常广阔。《中华人民共和国营养师法》规定：在托幼机构、养老机构、妇幼保健机构、食品生产企业、医院、学校、餐饮机构、特殊职业工作部门、社区、集体供餐单位均需配备营养师，公共营养师将强制准入。公共营养师可以针对健康和亚健康人群做营养咨询、指导工作。公共营养师不仅可以在社区发挥重要作用，还可以为企业员工、白领、高级管理人员、运动员、家庭提供教育、辅导、指导等服务。未来营养师会像医生一样，拥有让人羡慕的高收入和地位。

据了解，在台湾，医院营养师的月薪可以达到 10 万新台币，甚至更高。目前北京的一些高档社区已经出现营养师。据透漏，这些营养师每服务一个对象，收入平均 2000-3000 元，若在保健品公司讲课，月薪可超万元。

和适度：收入可观、前景美好，符合自己的要求

### 4、综合技能、基本技能要求：

- (1)、能设计称重法记录表
- (2)、能用称重法进行食物摄入量称重和记录
- (3)、能按照食物类别和重量进行生熟换算
- (4)、实验室指标收集和判断
- (5)、营养缺乏症状和体征判断
- (6)、确定营养和食物的需要量
- (7)、编制、调整食谱
- (8)、食品营养标签制作
- (9)、营养评价和适度：虽然现在好多技能都不具备，但是相信上完专业课自己的技能会提高不少

总结：综合及技能要求，前景、薪酬等符合个人标准

### (二)、职业二 科研人员（在大学里或研究所）

职业描述：科研人员是具备一定科学理论知识并从事科学研究工作的一类人。科学可以分自然科学和社会科学，研究可以是调查研究或实验，也可以是现象分析，从事工程技术开发、生命科学研究。社会调查研究等等的人员都可以是科研人员。

#### 1、教育背景要求：高等院校的研究生、博士生

和适度：现在不符合，但是自己打算考研

#### 2、工作条件：在各种研究所或大学里 工作压力不是很大

和适度：符合自己和父母的要求

#### 3、前景及薪酬：我国尖端领域人才较少，所以可以在此方面发展；如果自己有什么研究成果那么薪酬不菲

和适度：收入差距过大

#### 4、综合能力、基本技能要求：研究能力、实验能力要很强；分析及观察能力要很强；动手能力要强；数学能力较强

和适度：符合自己的能力

总结：薪酬较高但差距太大，工作较为稳定，与父母的想法相符。综合能力、基本技能要求自己也相符。

## 2.4 S W O T分析

### ①我的优势(strength)及其使用

我的优势在于我能够经常反思自己，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，己所不乐勿加于人。随和，易相处，倾听，不大喜欢计较人际关系中的得失；较聪敏，智力中上，有头脑，不一味盲从。有理想，有追求，对待学习态度端正，对待工作兢兢业业，在自己人际交往的圈子中，我努力用真诚对待每一个人，因为我相信，爱出者爱返，福往者福来，我乐于交友，希望能朋友身上学到自己所没有的优点。优势的使用方法：交朋友，也有很多的朋友。友善和真诚是交际的第一“武器”。友善和乐于助人给了我很大帮助。“生气是拿别人做错的事来惩罚自己，宽容能为你赢来更多的朋友。

### ②我的弱势(weakness)及其弥补

没有根深叶茂的人际关系网；学校专业比较新，不能接触更广阔的视野；工作经验较少。惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。缺乏社会实践经验，动手能力不强。做事有点毛躁，抗压能力不强，对某些事物过于敏感

弱势的弥补方法：扩大人际交往面，开阔视野，了解本专业更多新的内容；积极参加学校社团活动，如学院网络中心让我认识了更多的好朋友，让我懂得如何合作，如何尽善尽美完成任务；在互联网上可以了解到很多新的观点，不仅仅局限于课本中。利用假期找份兼职工作，增加实践经验，提高对社会的认识。看一些心理学方面的书籍或是向心理老师咨询解决自己在性格方面的弱点。增强自己的抗压能力，让自己感觉更好。

### ③我的机会(opportunity)及其利用

学校的社团组织，学校的朋友、同班同学、互联网等。独立自主，很多事都必须自己一个人去面对去思考去决定。不管在学习上还是在生活中，都要自己亲身经历才能领悟到其中的奥秘。

### ④我面临的威胁(threat)及其排除

求知之路比较枯燥，如何把持自己，不被外界事物干扰是困难之一；其次，埋头书海，容易不问世事；考资格证书花费较大，自己又无经济来源，需要家庭负担。解决碰到的困难和问题：

修心养性，懂得用自我疏导；家事国事天下事，事事关心；如果有条件，可找一两份与自己兴趣相关的兼职，又可锻炼，又可补家用（必须考虑合理安排时间）。

## 2.5 人生格言 知识改变命运

综上所述，只要我选择了适合自己的，我就会是最好的。我明白我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度，我不能左右天气，但我可以改变心情，我不能预知明天，但我可以利用今天，我不能样样顺利，但我可以事事努力。

### 三、职业生涯规划设计

职业目标：科研人员（在大学里或研究所，从事食品方面）

#### （一）、优劣势分析

##### 1、优势与长处：

- （1）、自己有专业优势
- （2）、有较强的动手能力、数学能力、分析能力
- （3）、自己有很强的钻研精神
- （4）、家庭环境的影响使自己对这方面了解较多

## 2、劣势与短处:

- (1)、目前自己的专业知识还不够           (2)、有时候太过执着会走入死胡同  
(二)、确定职业目标和路径

### 1、长期目标:

A、职业目标——在大学或者研究所从事食品方面的科研人员

能力目标;具备理论基础——通过学习、读书等  
具备实践经验——通过实习、实践等  
具备英语能力——通过学习、交流等  
具备计算机能力  
具备分析能力

一定的研究能力、写作能力(发表论文)

知识目标:取得硕士学位

B、实现路径:学习中多争取实践机会;攻读硕士学位;与老师多交流,加强对这方面的了解;扩大自己的知识面,深入学习专业知识;参加校友联谊,扩大交际圈

### 2、中短期目标

总体目标:

学历目标:本科毕业证书并在6年内拿到硕士学位

知识目标:英语四六级、营养师证书

实践目标:研究所的实习经验

能力目标:具备一定的研究能力、分析能力等

## 四、评估调整

社会是不断变化的,而且是不断向前发展的,所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。如果我不能够按规划完成以上制定的计划的时候,我会有以下的发展路径:

大学毕业后,没有考上研究生,则:

1) 直接参加工作,累积资本,为日后出国深造打下经济基础. 2) 一方面可以在国内找工作,也可以在国外找工作.

3) 同样的事情不会一成不变,我会对自己的规划进行适时的调整,并每半年做一次自我评估,按照实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

## 五、总结

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。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!