

大学生职业生涯

规划书

学校 xxx

学院 xxx

班级 xxx

姓名 xxx

学号 xxx

第一章 自我分析

在学习方面，我认真刻苦，懂得运用各种途径获得最有效的学习方法，学习成绩优异；在处事方面，我的原则是要么不做，要做就要尽全力做到更好；在待人方面，我常告诫自己应当做到“己所不欲，勿施于人”，尽最大的能力去帮助别人，以此获得他人的尊敬。小时候梦想当科学家，懂事后觉得该现实了，然而现实似乎又逼着我向着科学家迈进！我也就放手一搏了。做好规划，稳扎稳打，成功只会给做好准备的人！

1.我的人格特征

根据测验结果，我坦白直率，不加掩饰，有时可能显得天真幼稚，或过于直率，而不为社会接受；适合我这种特质的工作主要是技能型、艺术型工作。

我对自己的长处和缺陷有比较现实的认识，能为自己的失误承担责任，并从这些失误中吸取教训。

我的思想很激进，自由开放，喜欢尝试各种可能性，对新观念和新经验有强烈的兴趣，不拘泥于现实，喜欢变革；适合的职业是文艺型、研究型工作，如工程师、科学家、思想激进的政治家、社会活动家等。

我的依赖性有些强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感，需要追随团体来维持自信，对权威是忠实的追随者；适合我这种特质的工作职位是社会型、企业型工作。

一般情况下，我有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，我也可能会情绪失控或有所懈怠。

我通常容易紧张，心神不宁，有挫折感，经常处于被动局面，感觉不自然；在集体中很少被选为领导，常常感到自己不被别人尊重和接受，经常自怜自叹；在压力下容易惊慌失措；这很可能是因为我没能在生活、学习、工作中发挥自身才智潜能造成的。

鉴于测评结果，我在变革性、活泼性、交际性等方面表现得比较突出。

2.我的职业人格

根据职业人格之 MBTI 测验，您分别相对偏向于 I、S、T、J，因此您的性格类型为 ISTJ 型，即 内向、感觉、思考、判断。

1) 内向型 I：我是个先思考再行动的人，不想成为注意的焦点，比较注重隐私，注意力集中于内部世界，内心体验丰富；

2) 感觉型 S：我崇尚现实主义，着眼于现实，安于现状，关注细节，喜欢按部就班地按已有的方式做事。

3) 思考型 T：我喜欢通过客观分析做决定，崇尚逻辑、公平和公正，受获得成就欲望的驱使；

4) 判断型 J：我重视结果，有工作原则，先工作后玩，喜欢确定目标并按时完成任务，按计划有条理的做事，喜欢按部就班的生活方式，愿意进行管理和控制。

您喜欢安静，做事严谨，天生很独立，甚至在遇到危机时也能表现得很平静；务实而富有逻辑，责任心强，遵守诺言，是可以信赖的人；您对细节有很强的记忆力和判断力，能够引用精确的证据来证明自己的观点，并且运用从前的经验来为现在的决定提供参考；您善于聆听并喜欢事情被切实而清楚地安排好。

但您有时会陷入工作的细节和日常操作中，对此我会努力改正。

3.我的职业倾向

兴趣是成功的重要推动力，对于面临就业的大学生来说，如果能够选择到与自己兴趣爱好相符合的职业，将可以使自己在工作中找到快乐和满足感，也更容易获得成功。

根据测验结果，我更加倾向于企业型和研究型的职业，并不适合从事常规性和技能型工作。

相对而言，我更亲睐与做研究性工作

因为我喜欢独立的和富有创造性的工作，勇于向即使暂时还不是很明确的问题挑战，高度结构化的环境会让我觉得厌烦；

而且我的领导欲望不强，不喜欢劝说机械重复类和要求很高的人际交往能力和动手操作能力的工作；

我喜欢智力的抽象的分析的独立的定向任务，比较适合需要具备智力或分析才能，并将其用于观察估测衡量形成理论最终解决问题的工
作。

在职业发展过程中，我会充分发挥善于运用抽象思维逻辑推理等能力来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神；在工作中会有意识地加强团队合作，注意提高自己的领导能力。

我理想的职业是从事于植物保护有关的研究工作。

4. 工作中的优势与劣势分析

优势：您做事脚踏实地而且非常有条理，工作一丝不苟，对待具体问

题、事实和细节非常专心细致；

追求高效率和多成果，能够专注于一个项目或任务上，可以不需要别人的合作独立工作，能够通过集中精力和深思熟虑稳步地达到自己的目标；

您相信传统模式的可取之处，乐于遵循确定的工作安排和传统的方针政策，是组织忠诚的维护者；

您有非常强的责任意识，信守诺言，容易得到上级和同事的信任；

您心态平和，对于应该做什么事有自己的主见，即使遇到阻力或干扰也能一如既往，能将工作自始至终贯彻到底，对实现目标很有毅力和决心。

劣势：办事不能灵活变通，有时难以适应新情况，不愿意尝试新的、没有经过考验的观点和想法，建议您对新事物更加开放，需要的时候适当改变自己努力的方向或者调整投入的多少；

您可能对变动感到不安，遇到更大的困难或不确定的任务时，通常采取回避态度，建议您敢于探索新的可能性，支持经过仔细考虑的风险行为，促成必要的改变；

您有时会因为近期目标而忽略长远需要，难以看到问题的整体以及行为的长远影响，对需要很长时间才能完成的项目和任务缺乏耐心；建议您增强做事的计划性和条理性，以及持续推进工作的韧性；

您为人敏感，易受无关因素的影响，较为情绪化，自我控制能力较差，有时会表现出冲动、任性，考虑问题瞻前顾后犹豫不决，决断时魄力不足，有较大的压力，对此我会学会调节和控制自己的情绪，目前不

要从事压力较大的工作；

您不大能考虑方针或者决定对别人造成的影响，很难理解和自己不同的要求，建议您对那些不太在意规则但努力创新的人保持足够耐心；您对自己要求不高，不愿主动承担责任；可能低估自己和自己对组织的贡献，过于注重事情的结果；建议您增强做事的主动性，并注意不要在竞争激烈的环境中工作；您不愿影响或引导别人，喜欢事必躬亲，所带领的团队规范化程度和效率通常不高，建议您增强对组织的归属感。

4.我的职业价值观 您的职业价值观倾向为：帮助·贡献型型。您在思考·创新型、成就·实现型两种类型的价值观倾向也比较明显。您认可的核心价值是自己的工作和知识能对他人和社会有所帮助。例如：改善拥挤的交通状况，通过新的产品来消除、缓解疾病等。您富于同情心，关心他人，把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐。您总是为他人着想，把直接为大众的幸福和利益尽一份力作为自己的追求。希望自己的付出对社会是有帮助的，他人会因为自己的行为而受惠颇多。医生、教师、警察等社会型工作很适合您这类人群。

您希望工作能使自己在智慧、知识与人生的体会上有所提升。在工作中追求知性上的刺激，经常不断进行智力的操作，喜欢动脑子思考问题，坚持学习以及探索新事物，解决新问题。与您具有相同价值观的人通常知识渊博，有才能，想法新颖，十分重视在工作是否能提供学习和进修的机会，注重个人发展。 研发人员、学者等研究型的工作

很适合您。

您希望自己的工作能受到他人的认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。您在工作中目标明确，有强烈的发展和提升意识。一心一意想发挥个性，实现自我，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，追求目标的实现和他人的肯定，并视此为有意义的生活。从这种职业价值观特性来看，您比较适合项目经理、公司管理等企业型的工作。

5. 我的能力

能力是从事某项活动的前提条件。由此观之，能力是很重要的。综合考虑各种因素，我的能力情况为:本人学习能力较强尤其是自学和实验能力，在班里担任学习委员，成绩优秀。

思维能力较强，能对某件事进行全面的分析，记忆力也比较好，对事物的观察比较仔细，喜欢看事物的本质，深层的方面。想象力丰富；但人际交往能力较弱，虽诚以待人，但不善于与陌生人沟通。您的人际交往能力较强。性格比较开朗，和陌生人打交道不会让您觉得不愉快；您与周围的人相处的很好，也有比较多的朋友和自己的圈子；您丝毫不把人际交往看作自己的负担，也较少在人际交往方面存在困扰。

您的创造性尚可。您的思维发散性不强，大部分时候会受到现有模式的制约，考虑问题遵循常规；有时也能够站在独特的角度看问题，偶尔能产生一些新的思想，发现或者创造一些新的事物。

表明您的适应能力很强。在各种陌生、复杂、紧急或危险的情况发生时，能照常或超常发挥自己的原有能力，具有摆脱困境的力量；

自如地应对各种突发情况，独立性强，能够提出自己的观点且不易被周围的人或环境所改变；乐于结交新朋友，可以和周围的人迅速地打成一片。

表明您的谈判能力很强。能言善辩，逻辑思维严密，语言表达能力突出，容易让自己处于谈话的主导地位，让别人赞同您的观点，接受您的条件。有影响别人的愿望和能力，但您不仅能清晰明了地表达个人的意见，也能够虚心地听取对方意见，“倾听”的能力也不错。您的自主性很强，可以独立地处理和解决问题，同时也善于与人交往，组织和有效利用各种资源。您的心理素质很好，有毅力有耐心，能够克服工作中的困难和挫折，让人感觉从容而自信。

在适合我的职业中，我希望工作对象是具体的产品和服务，有一定的规则 and 标准，使我能够经过逻辑思考，有效率地完成工作，如技能型工作人员等。

第二章 外部情况分析

1. 家庭情况分析

我出生于 X 年 X 月 X 日，像许多九零后一样是家中的独生女儿，从小就是温室里的花朵。但是，在家中我孝敬父母，尊敬长辈，待人真诚，会为家人分担家务，有着较正确的价值观。

2. 学校情况分析

扬州大学坐落于长江、古运河之滨的中国历史文化名城——江苏省扬州市，是江苏省属重点综合性大学，是全国率先进行合并办学的高校，1992年由扬州师范学院、江苏农学院、扬州工学院、扬州医学院、江苏水利工程专科学校、江苏商业专科学校等6所高校合并组建而成。扬州大学的办学历史最早可以追溯到1902年由近代著名实业家、教育家张謇先生创建的通州师范学校和通海农学堂（后成为南通学院的一部分）。原江苏农学院和扬州师范学院便是在南通学院农科和通州师范学校文史科的根基上发展起来的。扬州大学也被誉为中国高校改革的一面旗帜。

3. 植物保护专业分析

植物保护培养目标：

本专业培养具备植物保护科学的基本理论、基本知识和基本技能，能在农业及其它相关的部门或单位从事植物保护工作的技术与设计、推广与开发、经营与管理、教学与科研等工作的高级科学技术人才。

植物保护培养要求：

本专业学生主要学习农业生物科学、农业生态科学、农业病虫草鼠生物学及其致害方面的基本理论和基本知识，受到各类病虫草鼠鉴定、识别方面的基本训练，具有植物病虫草鼠监测和防治方面的基本能力。

学科内容

植物保护主干学科：生物学、作物学、植物保护学。

植物保护主要课程：普通植物病理学、普通昆虫学、农业植物病理学、农业昆虫学、植物化学保护

植物保护主要专业实验：植物病原物主要属的鉴别、分离与培养实验、主要作物病害诊断、测报与防治；农业昆虫重要目及科的鉴别实验、常见害虫识别、测报与防治；农药常用剂型的加工制备和物理性状测定，农药分析与毒性测定、药害试验等。

本专业分为植物病理学、昆虫学和农药植检三个方向。

修业年限：四年

授予学位：农学学士

相近专业：农学、园艺

本专业分为植物病理学、昆虫学和农药植检三个方向。

4. 就业环境分析

就业方向

能够从事植物保护、农产品安全与检验、无公害农产品的农药残留安全与检验、农药加工和经营管理工作。

植物保护学专业就业方向

水产技术检验检疫、行政管理、水产养殖业的相关部门。

可应职于各级植保站、植检站、植物病虫测报站、环保站、农药检测、

农药生产、农业销售部门等，从事植物病虫害测报、有害生物防治、农药推广与营销、农业生产技术与服务和经营管理等工作。

主要有考研和就业两个就业渠道，毕业生就业主要面向各级植保植检部门、农技推广站、海关及农药、食品加工企业等，每年有 65% 左右的同学考入中国农业大学、华中农业大学、中国农业科学院等众多高校及科研院所攻读硕士学位，其他同学的初次就业率也高达 90% 以上，最终就业率均为 100%。

第三章 职业生涯规划

一 确定职业目标

我现在所学的专业是植物保护，主要培养具备植物保护科学的基本理论、基本知识和基本技能，能在农业及其它相关的部门或单位从事植物保护工作的技术与设计、推广与开发、经营与管理、教学与科研等工作的高级科学技术人才

主要有考研和就业两个就业渠道，毕业生就业主要面向各级植保植检部门、农技推广站、海关及农药、食品加工企业等，每年有 65% 左右的同学考入中国农业大学、华中农业大学、中国农业科学院等众多高校及科研院所攻读硕士学位

二 目标职业与自我匹配度分析

1. 个人职业选项:

- (一) 植物病理学方面的开发人员（通过考研植物化学专业）
- (二) 相关的部门或单位从事植物保护工作的技术与设计（替

补)

(三) 大学老师及科研 (替补)

(四) 农药销售或其他家人给找的工作

首先,从自我的个人因素来说,我的实验动手能力较强,善于分析思考问题及推理,并符合我的所有职业测试。我所选择的这些职业,无一不需要动手实验能力和紧密的思维能力,这一点比较有优势。这些职业都是和植物保护(即我所学习的本科专业或我将要考研的专业)对口性很强的职业,我通过大学或是以后研究生阶段充足的知识与能力的培养,与其他非专业的求职者来说,有更强的竞争实力。

其次,我所选择的职业,在目前看来是社会上收入处于中上层次的职业,对于从业人员的素质能力要求很高,所以,有利于自己在大学生活学习中始终以更高的要求约束自己,做社会需要的人才。

三 具体目标实施历程

1. 首先以我最倾向的职业:植物保护方面的科研工作

短期计划:2013~2015,充分利用大学和研究生阶段的理想学习平台,认真学好专业知识,为将来从事相关职业打下坚实的基础。同时,要培养自己多方面的能力,全面提高自身综合素质,成为一名优秀的毕业生。

中期计划:2016~2020,在相关企业找到一份工作,利用这五年,熟悉各项技能,成为一名优秀的科研人员,提高自己的科研能力。

2021~2025,在企业中得到提拔,成为中高级带头人员。

长期计划：成为植物化学界的精英领头人！

短期计划的具体实施

大二下半学期阶段规划与目标：多读些课外书，重点培养自己在英语，写作，交际方面的能力，加强文学素养。

大三阶段规划与目标：多读植物保护方面的专业刊物，积极参加专业实践，增加专业经验，逐渐进入专业领域。

大四上学期规划及目标：首先，必须优秀的完成本专业剩下的仅有的两门课程。同时，充分利用暑假时间和有限的的时间里抓紧，认真，深入，高效的复习考研，合理制定复习计划，持之以恒地加以完成。

考研分数目标：英语 80，有机化学 110，植物病理学 125，政治 80，总分 395 分。

研究生规划及目标：认真学习，钻研相关理论知识及研究。勤奋，刻苦实验，并有成果，学好本领，有得一技之长。

四 职业目标评估及调整

通过分析本人自身各项测试结果与目标职业，本人很适合做研究型工作，我也一直感觉我适合做研究型工作，若想达成目标，就必须努力学习了。

植物保护永不过时！我认为对于植物化学学及相关学科的人来说，既是挑战又是机遇。此职业能够造福农民朋友，服务整个社会。所以摆在面前的最大的挑战就是考研顺利进入植物所深造。

结束语

以上就是我对自己的规划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。都说理想很丰满，现实很骨感，但是我相信梦想与现实之间的鸿沟可以通过我的努力跨越。美丽的花朵背后是枝叶的风霜雨露，参天大树的下面是纵横百错的根系，成功人士的背后是辛勤的汗水和多少个不眠夜。所以，加油吧！少年……