

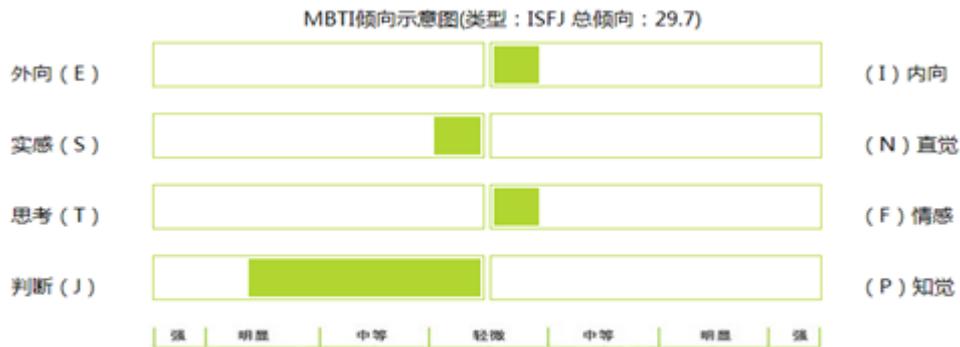
# 第一章 自我认识（知己）

## 一、我眼中的自己

我是一个热爱生活、性格开朗的女生。虽然有时候在不熟的人面前会比较沉默，但我适应能力比较强，会尽快融入一个新环境。我比较乐观，有一定的抗压能力，但就算是女汉子也有哭泣的时候。我比较注重实际，俗话说：“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，我希望能闯出一份属于自己的天空，也通过自己的努力得到别人的认可，是一个典型的现实主义派。我也爱憎分明，对喜欢的环努力去追求，但对不喜欢的也置之不理。

## 二、职业测评相关结果：

### （一）我的 MBTI 图形



- 倾向示意图表示四个维度分别的倾向程度。从中间往两侧看，绿色指示条对应下面坐标的哪个区间。
- 本报告地址不会长期有效，请复制报告内容到本地或自己的博客。

### （二）基本描述

#### 1. 才储分析：

您的性格类型倾向为“ ISFJ ”(内向 实感 情感 判断 倾向度：I57 S57 F57

J86 不假思索指数：12)

沉静，友善，有责任感和谨慎。能坚定不移地承担责任。做事贯彻始终、不辞劳苦和准确无误。忠诚，替人着想，细心；往往记着他所重视的人的种种微小事情，关心别人的感受。努力创造一个有秩序、和谐的工作和家居环境。

## 2. 您适合的领域有：

领域特征不明显，较相关的如：医护领域、消费类商业、服务业领域

## 3. 您适合的职业有：

- 内科医生
- 营养师
- 图书/档案管理员
- 室内装潢设计师
- 顾客服务代表
- 记账员
- 特殊教育教师 • 人事管理人员
- 地质
- 气象学家
- 商品规划师
- 审计师
- 财务经理
- 后勤和供应管理
- 公务（法律、税务）执行人员
- 成本估价师
- 税务经纪人
- 法律研究者
- 外科医生
- 实验室技术人员
- 电脑操作员
- 信贷顾问
- 零售业主
- 房地产代理或经纪人
- 数据库管理员
- 计算机程序员
- 机械、电气工程师
- 医学研究员
- 艺术人员
- 语言病理学者
- 会计
- 办公室行政管理
- 中层经理
- 银行信贷员
- 保险精算师
- 税务检查员
- 律师
- 药剂师
- 牙科医生

## （三）气质类型

### 1. “传统主义者”型

“传统主义者”包括思维型传统主义者和情感型传统主义者，这两种传统主义者之间又有很明显的不同。情感型传统主义者常常不象思维型传统主义者那样明显地表现出传统主义者的一般特征。在做决定时，情感型传统主义者把与别人的关系和人放在首要位置，本能地努力寻求与他人更和睦的关系，同时不断寻找着使他们能够通过有形的方式帮助他人的机会。————而你正属于情感型传统主义者。

## 2. 对你的总体描述

- (1) 实际，有条理，认真仔细。
- (2) 一旦他们承诺一件事情，总会坚持完成它。
- (4) 在跟进、规范方面做得很好。
- (5) 以第一次和每一次都做了正确的事情为荣。
- (6) 对需要注意的事情有敏锐的洞察力。
- (7) 善于尽可能有效地利用现有资源完成工作。

## 3. 你潜在的弱点

- (1) 容易只看到事情有黑和白两种情况，而看不到中间的灰色地带。
- (2) 可能不能很快地做出改变和适应。
- (3) 有些此类型成员不擅长变通、缺乏想象力。

## (四) 优势与劣势

ISFJ 的特质：照顾者型——值得信赖和依靠

| 项目  | 优势   | 劣势   |
|-----|--|--|
| 性格  | 友善、负责、认真、忠于职守  | 过度劳累，压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。                     |
| 逻辑性 | 务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于独立思考、收集和考察丰富的外在信息。拥有对细节很强的记忆力， | 容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的可能性。                   |
| 交际  | 善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，忠实友好，有奉献精神。                           | 你总是替别人着想，以至于让人感觉“关心过度”，不太习惯表达，却将情绪在家庭和生活中发泄出来。 |
| 原则性 | 很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察                 | 你不停地制订计划并保证完成，以致于经常花费更多的时间和投入更多的精力来完成工作        |

## （五）职业兴趣测试



职业兴趣的类型描述和适合的职业：

现实型(Realistic) 又译技能型。具有这类倾向的个体，属于技术与运动取向。往往身体技能及机械协调能力较强，对机械与物体的关心比较强烈。稳健、务实，喜欢从事规则明确的活动及技术性工作，甚至热衷于亲自动手创造新事物。不善言谈，对于人际交往及人员管理、监督等活动不太感兴趣。这一领域的职业有：需熟练技能方面的职业、动植物管理方面的职业、机械管理方面的职业、生产技术方面的职业、手工艺技能方面的职业、机械装置与运转方面的职业等。

研究型(Investigative) 又译调查型。具有这类倾向的个体，喜欢理论思维或偏爱数理统计工作，对于解决抽象性问题具有极大的热情。他们通常倾向于通过思考、分析解决难题，而不一定落实到具体操作。喜欢具有创造性、挑战性的工作，不太喜欢固定程式的任务。对于人员的领导及人际交往也非情所愿，独立倾向明显。适合的职业有：分析员、设计师、生物学家等。

艺术型(Artistic) 具有此类倾向的个体，对具有创造、想象及自我表现空间的工作显示出明显偏好。他们和研究型倾向的个体相同之处在于创造倾向明显，对于结构化程度较高的任务及环境都不太喜欢，对于机械性及程式化的工作了无兴趣。也比较喜欢独立行事，不太合群。但两者所不同的是艺术倾向明显的个体好

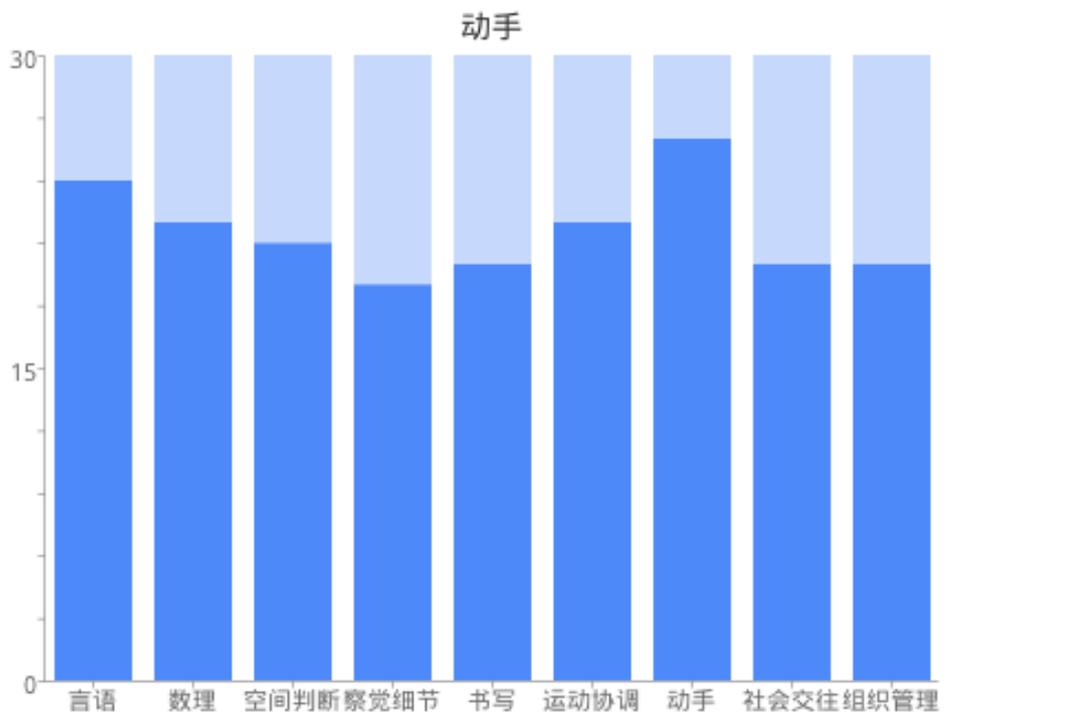
自我表现，重视自己的感性，直觉力较好，情绪变化较大。这一领域的职业有：美术雕刻以及工艺方面，舞蹈、戏剧等。

社会型(Social) 具有此类倾向的个体，喜欢与人为对象的工作。他们通常言语能力优于数理能力，善于言谈，乐于与人相处，给人提供帮助，具有人道主义倾向，责任心也较强。习惯于与人商讨或调整人际关系来解决面临的问题。不太喜欢以机械和物品为对象的工作。适合从事咨询、培训、辅导、说劝类工作。这一领域的职业有：学校教育以及社会教育方面、社会福利事业、医疗与保健方面、各种直接为人服务的和商品营销方面的职业等。

企业型(Enterprising) 又译经营型。具有这种兴趣倾向的个体，喜欢制定新的工作计划、事业规划以及设立新的组织，并积极地发挥组织的作用进行活动；喜欢影响、管理、领导他人；自信、支配欲、冒险性强。他们不喜欢具体精细、或需要长时间集中心智的工作。这一领域的职业有：管理，市场和销售类的职业。

常规型(Conventional) 又译事务型。具有这类倾向的个体，喜欢高度有序、要求明晰的工作，对于规则模糊、自由度大的工作不太适应。不喜欢主动决策，习惯于服从，一般较为忠诚、可靠，偏保守。与人工作中的交往会保持一定的距离。工作仔细、有毅力。对社会地位、社会评价比较在意，通常愿意在大型机构做一般性工作。相应的职业领域有：银行职员、图书管理员、会计、出纳、统计人员、计算机操作人员、办公室职员等

## (六) 能力测试



最擅长的是：动手能力(F)、言语能力(V)、数理能力(N)

## 第二章 职业环境分析（知彼）

### （一）中国行业分类大全

#### 旅游 餐饮 娱乐 休闲 购物

浴场 | 休闲娱乐 | 旅游、宾馆 | 餐饮 | 体育、休闲运动 | 宠物、花鸟 | 文化艺术 | 购物 | 体育、文娱用品 | 酒店、厨房设备用品

#### 机械设备、通用零部件

锅炉 | 机床 | 机械机器设备 | 通用机械设备 | 专用机械设备 | 泵业 | 动力、节能设备 | 热力工程设备 | 机电设备 | 通用零部件业 | 非标设备及零部件 | 汽车生产制造

#### 日常服务

监督、投诉及热线电话 | 水、电、煤 | 日常服务 | 美发美容、浴室 | 商务、清洗服务 | 家政家教、老年服务 | 闲置物品调剂回收

#### 纺织 皮革 服装 鞋帽

纺织印染 | 皮革、毛皮、羽绒制品 | 服装 | 鞋帽

#### 家具 生活用品 食品

照相、摄像器材 | 净水及设备 | 家具 木制品 居家饰品 | 日用品、日用杂品 | 日用化工 | 日用电器 | 自行车、缝纫机 | 食品、烟、酒 | 副食品、粮油 | 超市 | 商场

#### 通信 邮政 计算机 网络

通信 | 邮政 | 通讯设备 | 电子计算机 | 互联网信息及技术服务 | 电子商务

#### 医疗保健 社会福利

福利 | 殡葬业 | 医疗卫生事业 | 医药 | 保健品 | 卫生、医疗及康复器材

#### 电子电器 仪器仪表

电池、充电器 | 广播、影视、音响设备及器材 | 防静电、防雷、防爆及弱电工程及设备 | 衡量器 | 电器设备 | 电子设备、材料及器件 | 电工器材 | 照明器具 | 自动化设备 | 仪器仪表

#### 金融 保险 证券 投资

保险 | 证券期货 | 开发区 | 金融 | 金融投资 | 外事服务、国际劳务 | 商(企)业驻在机构

#### 交通物流 运输设备

城市公共交通 | 交通运输 | 物流业 | 交通运输设备 | 航天航空

#### 城建 房产 建材 装潢

城市建设 | 环境保护 | 房地产业 | 建筑、安装、装潢业 | 建筑材料业 | 木材

### 石油化工 橡胶塑料

石油、石油化工 | 能源 | 化肥农药 | 火工产品 | 橡胶、橡塑制品 | 塑料(塑胶)及其制品 | 化工原料及产品 | 涂料、油墨、颜料、染料 | 林产化工

### 钟表眼镜 工艺品 礼品

古董、收藏品 | 金银珠宝、饰品 | 气球、贺卡、日历 | 钟表、眼镜 | 工艺品 | 礼品 | 旗篷、镜框

### 造纸 纸品 印刷 包装

造纸、纸张 | 纸品 | 印刷、制版、装订 | 印刷用品及器材 | 包装

### 新闻 出版 科研 教育

新闻出版 | 广播影视 | 音像制品、图书销售 | 科研设计 气象地质 技术监测 | 高新技术 | 教育事业

### 农林牧渔

农业及服务 | 林业及服务 | 畜牧业及服务 | 渔业及服务 | 兽医兽药、饲料 | 水利

### 广告 会展 商务办公 咨询业

会展 | 公关礼仪、企业形象设计 | 文教办公用品 | 广告 | 商务服务 | 咨询和调查 | 租赁 | 广告会展材料及用品 | 商务、办公设备

### 冶金冶炼 金属及非金属制品

国土资源管理、矿藏采选 | 冶金冶炼业 | 金属制成品 | 表面处理、标(表)、招牌 | 工具、模具磨料 | 非金属矿物制品

### 贸易 批发 市场

市场 | 贸易 | 批发业 | 物资供销

### 党政机关 社会团体

使(领)馆、国际组织、代表处 | 中国共产党 | 人大常委会 | 人民政府及其管理机构 | 政协、民主党派 | 社会和宗教团体 | 基层群众自治组织

---

## （二）卫生检验专业介绍

---

### 主要课程

分析化学、分子生物学检验、临床基础检验学、生物化学与临床生化检验、免疫学与临床免疫检验、临床血液与检验技术、卫生微生物及检验、寄生虫学、仪器分析与卫生化学、卫生学、卫生统计学、卫生法规、空气卫生理化检验、水质卫生理化检验、食品卫生理化检验、生物材料检验等。

## （三）医疗卫生体制改革

卫生体制改革，对现行医疗卫生体制进行调整、改革、创新的一系列理论探索和实践举措。《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》提出：“坚持公共医疗卫生的公益性质，深化医疗卫生体制改革，强化政府责任，严格监督管理，建设覆盖城乡居民的基本卫生保健制度，为群众提供安全、有效、方便、价廉的公共卫生和基本医疗服务。”指明了深化医疗卫生体制改革的原则和方向。

我国现行医疗卫生体制的主要问题：

（1）曾备受国际赞誉的公共卫生萎缩，尤其农村的三级网瓦解；（2）未享有任何医疗保障的人群比例升高，个人付费比例过高；（3）社会医疗保险制度设置有误，偿付机制不合理；（4）公立医院的盈利动机过强，医务人员激励机制导向有误；（5）政府规制和监管缺失，医药费快速增长。对于深化医改，目前有三种意见：一是建立政府主导下的公共医疗体制；二是建立政府规管下的市场医疗体制；三是建立政府规管下的健康公共服务产业发展体制。三种意见分歧的焦点在于对政府和市场之间关系的不同认识。医改既要政府主导，又要利用市场机制。问题在于为什么利用、在哪些方面利用、如何利用和多大程度上利用市场机制。关于医改的难度，主要有两种意见：一种认为难在资源配置和财政投入方面。目前最需要的是找准能够用低成本实现高跨越的切入点。另一种认为难在协调。现行医疗体制下政出多门，医疗卫生涉及卫生部、财政部、发改委、商务部、食品药品监督管理局等多个部门，在市场体制下各有各的利益。另外，对于深化医改的切入点也有不同的看法。

## （四）行业特点

卫生检验专业人才培养的主要规格是：具有厚实的人文科学素养，牢固掌握卫生检验的基本理论、基本知识和基本技能；具备敬业精神和职业道德；有较强的实际工作能力，适应国防、核工业和公共卫生事业发展需要，胜任疾病预防与控制、公共卫生检测、卫生检验、辐射防护和卫生事业管理的方面工作。

---

## （五）卫生检验专业就业方向

本专业学生毕业后可卫生检验专业可以从以下方面就业： 1、省、市、自治区各级疾病预防控制中心、卫生监督所，从事卫生理化检验、微生物检验和毒理学评价工作。 2、海关及省、市进出口检验检疫局的相关检验科室，从事进出口产品理化检验和微生物检验工作。 3、医院检验科及营养科，从事生物材料检验与食品的生化、病毒和细菌学检验 4、各级自来水公司，从事水质理化和微生物检验。 5、各级环境监测站，从事水质、土壤、空气等环境样品的检测工作。 6、各类食品厂、化妆品厂等企业的产品检验科，从事食品和化妆品产品质量检验。 7、技术监督局、药检所从事检验工作。

以下是相关招聘职位

化验员

品控员

质检员

qa

检验员

品控主管

qc

管吃管住招聘仓库管理员

仓库管理员

驻地销售人员

项目推广代表

仓管员

## （六）就业前景分析

### 就业前景分析 (按卫生检验专业相关职位统计)

据统计，卫生检验专业就业前景最好的地区是：上海。薪酬最高的地区是：暂时无法统计。

#### 该专业需求地区排行 Top 10

|    |    |        |  |
|----|----|--------|--|
| 1  | 上海 | 246个职位 |  |
| 2  | 北京 | 210个职位 |  |
| 3  | 广州 | 148个职位 |  |
| 4  | 深圳 | 73个职位  |  |
| 5  | 杭州 | 69个职位  |  |
| 6  | 成都 | 58个职位  |  |
| 7  | 武汉 | 56个职位  |  |
| 8  | 天津 | 53个职位  |  |
| 9  | 厦门 | 44个职位  |  |
| 10 | 苏州 | 42个职位  |  |

#### 该专业相关职位薪酬地区排行 Top 10

抱歉！因市场需求量较少，暂时无法统计排名

#### 热门专业排行榜

- 1 项目管理
- 2 工程管理
- 3 英语
- 4 市场营销
- 5 保险
- 6 人力资源管理
- 7 统计学
- 8 广告学

(七) 卫生检验专业就业排名: (卫生检验专业在医学类  
中排名第 11)

---

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. 临床医学         | 20. 口腔医学     |
| 2. 药学           | 21. 医学影像学    |
| 3. 护理学          | 22. 药事管理     |
| 4. 精神医学         | 23. 中西医临床医学  |
| 5. 医学技术         | 24. 口腔修复工艺学  |
| 6. 营养学          | 25. 中药资源与开发  |
| 7. 中医学          | 26. 医学美容技术   |
| 8. 医学检验         | 27. 法医学      |
| 9. 中药学          | 28. 麻醉学      |
| 10. 应用药学        | 29. 眼视光学     |
| 11. <b>卫生检验</b> | 30. 食品卫生与营养  |
| 12. 预防医学        | 31. 维医学      |
| 13. 医学实验学       | 32. 放射医学     |
| 14. 听力学         | 33. 海洋药学     |
| 15. 药物制剂        | 34. 藏医学      |
| 16. 康复治疗学       | 35. 藏药学      |
| 17. 针灸推拿学       | 36. 中草药栽培与鉴定 |
| 18. 基础医学        | 37. 蒙医学      |
| 19. 妇幼保健医学      | 38. 蒙药学      |

(八) 我的兴趣职业

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 酒店管理  | 6. 医生     |
| 2. 室内设计师 | 7. 自己经营店铺 |
| 3. 服装设计师 | 8. 造型师    |
| 4. 教师    | 9. 心理咨询师  |
| 5. 乐队    | 10. 传媒    |

(九) 职业理想

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 室内设计师 | 3 酒店管理. |
| 2. 服装设计师 | 4. 乐队   |

## (十) 目前能胜任的职业

1. 药店售药人员
2. 服务员
3. 超市收银员
4. 销售人员
5. 家教

## (十一) 就业趋势分析

说明：卫生检验属于医学类，医学类共 38 个本科专业，其中，卫生检验专业就业排名第 11



### 第三章 职业目标设定与实施

#### 一、结合自身综合分析

职业机会评估(SWOT分析)

|        | 机会因素(O)   | 威胁因素(T)  |
|--------|---|--|
| 外部环境因素 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 每年都对大学应届毕业生打开招聘的大门。</li><li>2. 行业发展迅速, 人员需求大</li><li>3. 居住地是沿海经济发展迅速的地区, 机会多</li><li>4. 国家大力出行相关政策支持该发展</li><li>5. 属于新掀专业, 就业压力小</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 薪金制约发展</li><li>2. 发展空间受限</li><li>3. 工作单位受限制, 比较专一化</li></ol>                        |
|        | 优势因素(S)   | 劣势因素(W)  |
| 内部环境因素 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 身体健康</li><li>2. 有正确的理想目标和为理想奋斗的行动</li><li>3. 有充足的时间完善知识结构扎实的专业知识</li><li>4. 在各种社会实践中锻炼了各种能力, 并积累了经验</li><li>5. 家人的大力支持</li></ol>           | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 应变能力不够强, 考虑不够全面</li><li>2. 自信心不足</li><li>3. 就业地点里家乡较远</li><li>4. 学习成绩不算优秀</li></ol> |

运用 SWOT 分析法来进行职业生涯机会评估的最大优点是能尽可能多的把优势、劣势、机会和制约方面都罗列出来, 然后进行制衡评估, 但是有一个不足的地方就是, 一般大学生的自我评估带有主观性, 而且似乎并不能穷尽所有的优势、劣势、机会和制约项目, 因此在职业机会和制约的有关方面应该咨询相关专业、行业的专家, 而优势、劣势可以参考职业能力测试和周围朋友的意见。这样的结果才能比较客观、全面。另外这些优势、劣势、机会和制约是会不断变换的, 例如我自己将准备考研究生, 那么我离就业有 4 年的时间, 这些项目都是会不断变换的。

因此我将在就业前再作风险评估, 并且加强风险意识。

## 二、职业招聘分析

### (一) 具体岗位招聘信息

#### 1. 商超质检计价员

招聘企业：河南麦佳食品有限公司

职位描述：职位职能：其他 职位描述：(1)负责贯彻执行国家质量法律、法规，并制订质量管理办法检验标准及考核办法，并组织各部门、各岗位学习、培训。(2)负责与市、区技术监督局，市、区卫生局及防疫站、市进口商品检疫局、市动植物检疫局和各级质检中心、质检站等各主管部门联系，咨询并反馈政策法规信息。

学历要求：本科工作年

#### 2. 卫生产品研发人员

招聘企业：上海捷兰人才服务有限公司

职位描述：1. 纺织造布、高分子材料、纺织、化工等相关专业；2. 具备过硬专业技能知识，逻辑思维能力强，做事认真仔细，有创新意识；3. 了解纺织造材料、PE膜、SAP等相关材料；4. 本科学历，英语水平较好；有一定工作经验(1-2年)尤佳；5. 熟练应用OFFICE办公软件，会使用CAD、PS等绘图软件。6. 性别不问

学历要求：大专工作

薪水：5000-5999

#### 3. 卫生医疗工程师

招聘企业：湖南科创信息技术股份有限公司

职位描述：有卫生医疗业务经验者优先。1、有1年及以上java开发经验；2、有扎实的理论基础、较强的动手能力，有良好的分析问题和解决问题的能力、思路清晰、善于沟通；3、有一定的项目经验；4、熟练掌握J2ee开发(js、jsp、java)；5、熟悉Oracle、Sqlserver等数据库和Websphere、Weblogic、Tomcat等中间件。

学历要求：大专工作

薪水：4000-4999 工作性质：全职

#### 4. 卫生行业渠道销售经理

招聘企业：北京优炫软件股份有限公司

职位描述：职位职能：销售经理 职位描述：主要职责 1. 建立销售渠道，发展代理商 2. 熟悉卫生行业，有医院行业成功案例 要求 1. 电子、通信、计算机或者市场营销相关专业本科或以上学历，有3年以上渠道销售经验。2. 具有卫生行业渠道销售经验者优先 3. 需具有团队精神与敬业精神，学习钻研能力强，具有良好的协调沟通能力

学历要求：大专工作年限：三年以上薪水：面议 工作性质：全职

#### 4. 职业卫生管理岗

招聘企业：吉利集团（春晓基地）

职位描述：定期监测：组织职业危害因素定期、定点、定项的监测，审核监测单位的监测资质，委托监测单位进行监测，安排整个采样监测过程，分析监测数据，使员工作业环境满足相关标准 职业健康体检：根据《职业健康监测技术规范》要求，组织员工职业健康体检，分析体检结果，并根据体检结果采取控制措施，防止职业病案例。

学历要求：本科 工作年限：一年以上 薪水：面议 工作性质：全职

#### 5. 公共卫生

招聘企业：雄县大营中心卫生院

职位描述：1、负责贯彻有关公共卫生法律法规，组织制定和实施全区有关疾病预防控制工作计划和工作方案；2、检查指导各项防病任务执行情况，推动和督导各项预防控制措施的落实；3、领导本单位疾病预防等方向的研究和员工的培训，提高职工的公共卫生业务素质；4、负责突发公共卫生事件预防控制体系建设

学历要求：中专 工作年限：应届毕业生 薪水：2001-2999 工作性质：全职

## （二）综合分析确定职业

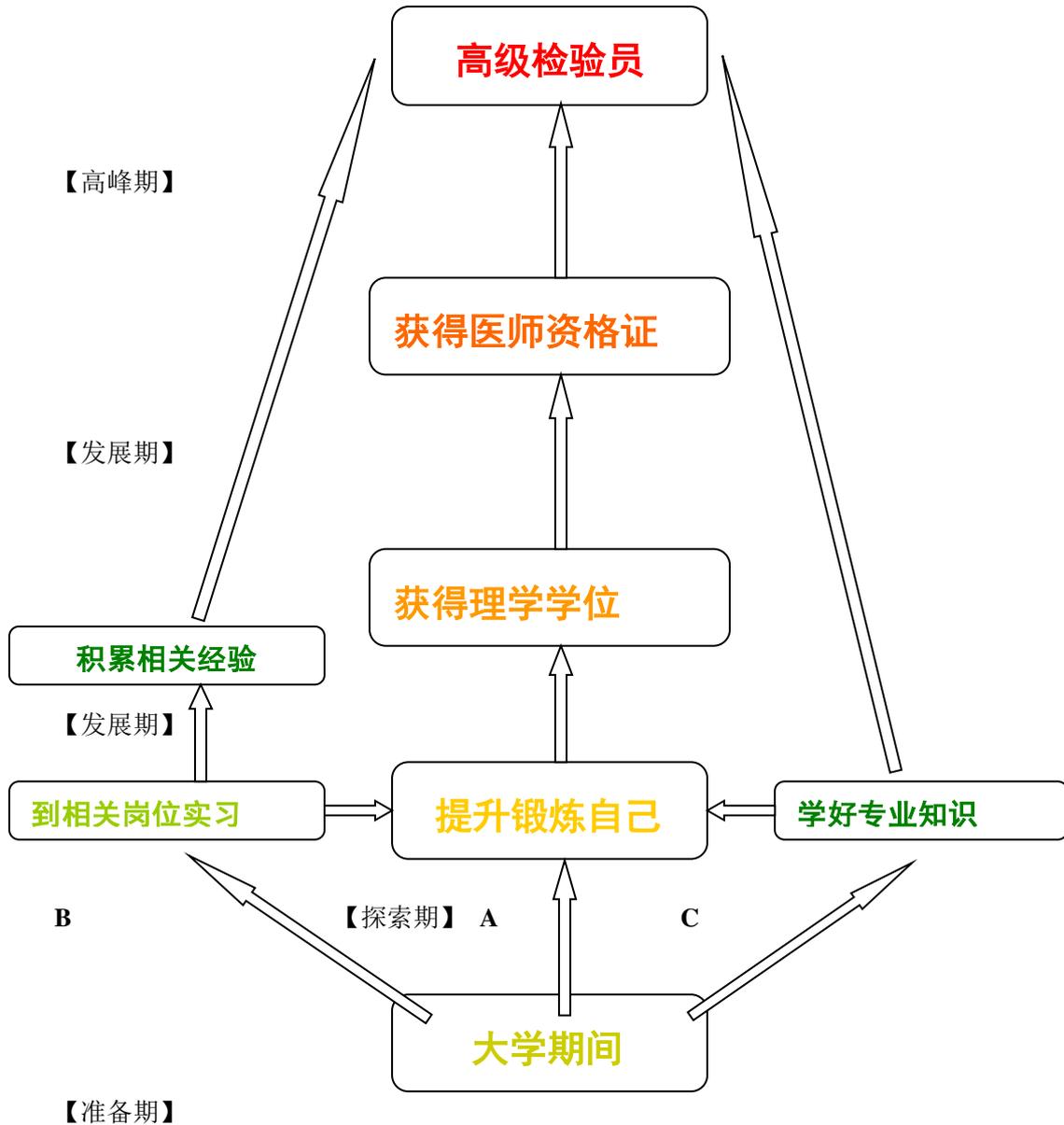
综合各个招聘岗位信息得：

- 1、学历要求大多在大专及其以上，本科及其以上。所以不考虑报考研究生。
- 2、工资大体在 1000~8000 之间（看地方与情况而定）。
- 3、招聘需求咋沿海城市较多，待遇更好。如：上海、广东等，同时昆明本市有需求。

## （三）确定职业目标：成为一名高级检验员

## 第四章 职业规划的设计、实施、职业准备

### 一、具体实施流程



### 二、具体实施方案与阶段性目标

#### (一) 大一： 努力学习，打好扎实基础

学习目标执行：努力学习本科专业的学习，尽量做到不挂科。同时提高英语水平，对各高校目标专业进行风险评估，勤奋备考。

职业目标执行：获得英语四级证书和计算机二级测试。

课余目标执行：与家人做好沟通，让他们了解我的职业路向，寻求他们的最大支持。培养自己的兴趣能力。养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，也是十分重要的。我要有充分的时间锻炼身体。俗话说：“身体是革命的本钱”。身体不好，什么也干不成。

## （二）大二：紧锣密鼓充实自己，成为专业的准检验员

学习目标执行：对行业动态要跟踪了解，特别是计算机的运用能力要加强，而自身的素质修养要有一个质的提升。做好专业实验课上的实验，提高动手能力与实际操作能力。

职业目标执行：继续在学校担任干部组织活动，特别是争取参与指导老师以及资深老师的课题研究及活动筹划。校外扩大交际面，各行业都进行了解。

课余目标执行：要分担家庭的一部分经济负担，特别是学费生活费。积极参加学校组织的各类活动，丰富自己的能力和阅历。

## （三）大三：实战为先，积累经验，有梦就去闯

学习目标执行：在学好专业知识的同时，积极参加各类社会实践活动，最好是到周围各大医院或防疫站等。

职业目标执行：基本具备专业的业务知识，能操作自如。熟悉卫检专业的各项工作动态。

## （四）大四：看准目标，稳步前进

学习目标执行：这个时期要做好相应的各类准备，并做系统的定位。人际关系与业务经验、创新意识成为学习最重要的元素。经常和老师、同学多交流、讨论，从而在交流中学到一些对我们有用的知识

### 结论：

我的职业生涯在就业前是“三年一预”，在就业后是“十年一预”，但计划是赶不上变化的，方案需要不断地按照实际的需要进行调整，不变的是学习。

我的人生应该是建立在追求职业理想和追求家庭幸福之上的，而我相信这两个目标是存在辩证关系的，他们会存在冲突的时候，也有相互促进的时候。几乎所有的成功人士都追求事业与家庭的美满，我也不例外，如何处理他们的关系是需要我终身学习和践行的。

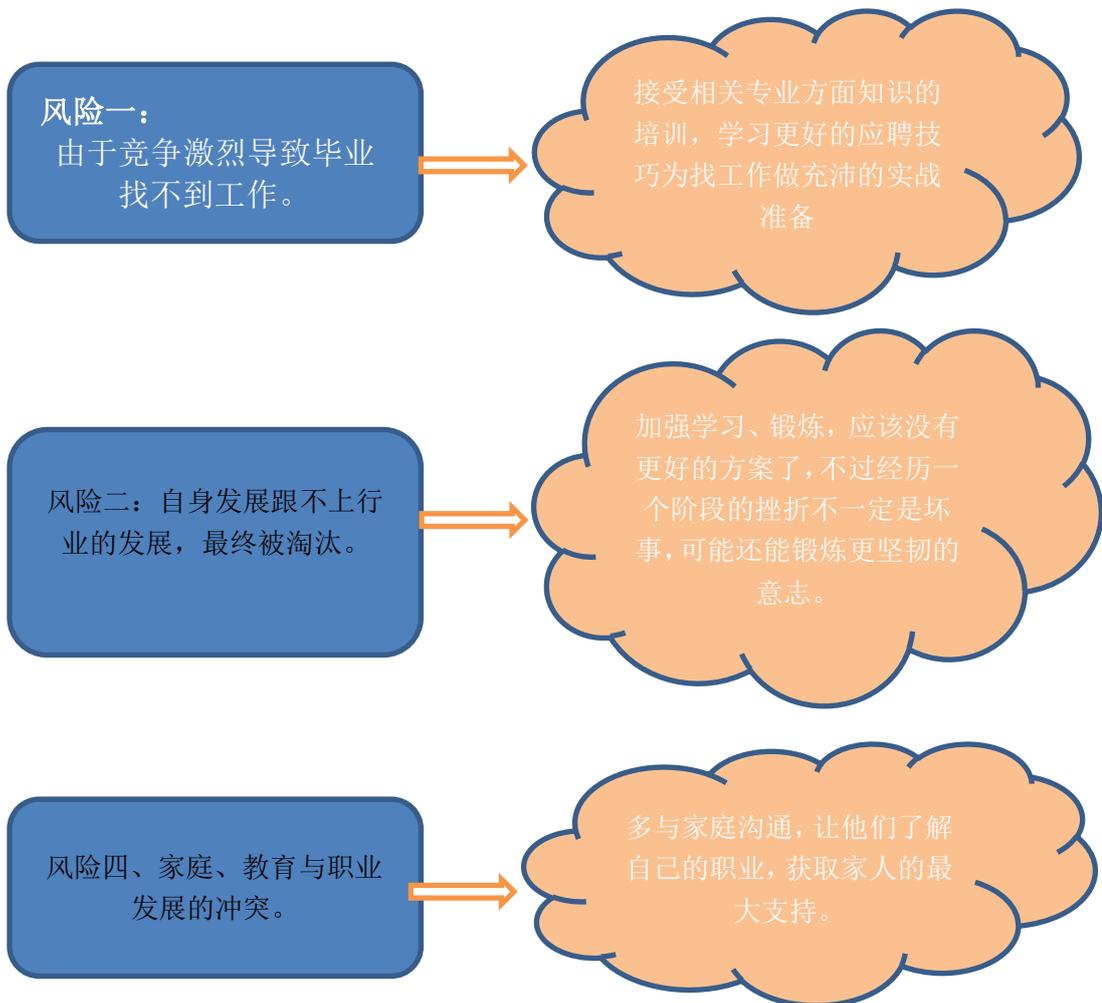
## 第五章 方案的评估和调整

### 一、存在的风险与应对方案

一切内在的、外在的变化因素都会对规划发展构成威胁，意思也就是职业生涯存在风险。在《孟子》中就有这样一句警世名句：“生于忧患，死于安乐”。现在做的职业生涯规划方案是在描绘我们的职业蓝图，但不能盲目自信与自我陶醉，一天没有达到目标都不算成功。因此，风险、危机意识是不可缺少的！

风险：

应对方案：



结论：

应对方案也只是一种危机处理的方案，公关业有一句危机管理名言，那就是——“最好的危机管理方案就是不让危机发生”。因此，我应该对产生危机的原因做分析并采取行动，降低我的职业生涯的风险。

## 二、具体的备选方案

如果各种原因导致我不能从事这个职业，那我会转备选方案。具体方案如下：

### （一）备选方案一：报考公务员

具体步骤：

1. 了解这个职位的具体需求与招
2. 准备考试所需的材料，做好充分的备考准备
3. 信心满满地应考

### （二）备选方案二：当一名初中或高中化学老师

具体步骤：

1. 大学期间就开始考国家普通话证书
2. 准备考教师资格证
3. 用心调查当前教师行业的发展与需求，以及具体要求的相关能力与素质
4. 信心满满地参加面试

## 第六章 结束语

制定规划，积极面对自己，才能学会有的放矢，学会灵活地，有规划地主动争取，工作与生活才会变得越来越有趣。人生最大的财富是经历，而这些财富的积累必须有规划，否则机会就会从手中流失。提前制定好职业规划，将来亲眼目睹自身的行动给自身带来飞快的发展，给工作单位带来更多的效益，这是何等的幸福与满足。与此同时，赢得了他人的尊敬，实现了自我价值，这一生也就没有什么可遗憾的了。

我对本规划书投入了大量的时间和精力，目的是使其尽可能完善。但是，仍有许多制约因素使我没有能够完成得更好，例如：备选方案的详细规划、本人职业生涯规划方面的理论水平与经验不够丰富……但我认为，职业生涯规划不可能一次完成，只能探讨到现在的水平、程度。日后，我将在成长中进一步完善我的职业生涯规划，降低我职业生涯发展过程中的风险，为成功提供更大的保障。

相信自己，也永远相信：兴趣+毅力+思维+快乐=成功。

感谢老师的关注，以致认真的阅读完我的职业生涯规划，万分感谢！

感谢在我成长过程中给予我鼓励和支持的家人！

感谢在我成长过程中给予我鼓励和支持的朋友！