

# 大学生职业生涯规划书

## 个人资料:

姓名: 刘文金 学号: 211310323

性别: 女 年龄: 19 岁

籍贯: 福建省福州市闽侯县市/县

所在学院及专业: 福州大学至诚学院学院 食品科学与工程专业  
2013 级

联系电话: 13685028275

E-mail: 943472779@qq.com

## 目录

### 总论(引言)

#### **第一章 认识自我**

- 1.个人基本情况
- 2.职业兴趣
- 3.职业能力及适应性
- 4.个人性格特质
- 5.职业价值观
- 6.特长和资源

自我分析小结

#### **第二章 职业生涯条件分析**

- 1.家庭环境分析
- 2.学校环境分析
- 3.社会环境分析
- 4.职业环境分析

职业生涯条件分析小结

#### **第三章 职业目标定位及其分解组合**

- 1.职业目标的确定
- 2.职业目标的分解与组合

#### **第四章 具体执行计划**

#### **第五章 评估调整**

- 1.评估的内容
- 2.评估的时间
- 3.规划调整的原则

结束语

## 总论(引言)

如果认准了春天，即使它铺满冰雪也要绽放。要知道人在做事中一旦做出兴趣来，做出情感来，作出意义来，那么所做的事就成为了事业。

### 第一章 认识自我

#### 1.个人基本情况

我的名字叫刘文金，出生年月 1996,9 月，政治身份团员，毕业于福州大学至诚学院，专业是食品科学与工程专业，性别女，无色盲，色弱，主要经历就参加学校健身中心一年，学会了做事需要团队合作，工作需要一定的默契，要认真负责。我想要在市质检部门工作。因此我需要一定的学历要求，所以要考研，还需要参加国考。

2 职业兴趣：喜欢有计划的工作，现在正致力于自己才干和能力的增长；喜欢独立思考并喜欢应用自己的思维解决问题；喜欢一个人安安静静的做事，喜欢研究一些不懂但又很好奇的东西

3 职业能力：不太喜欢做与人打交道的工作，因为与物打交道比较容易静下心，做事更认真，希望自己所学知识能得到认可。希望从事稳定的工作，有一份稳定的收入。

4 个人特质：对工作极其负责，对自己要求较严格。动手能力比较强，认为擅长理论研究与建立。不擅长繁复的工作，喜欢简明的任务，认为这样才能有效率。做事前会把这件事的条理理清清楚。

5 职业价值观：对工作没有太大的挑剔，希望薪金高一点，有点社会地位更好。任劳却不任怨。

6.特长和资源：我的性子比较慢，做事不着急，遇到突发事件还可以比较冷静。我还喜欢自己动手做一些小东西

**小结：**一个人应该学会取长补短。精力旺盛、热情、性情平和、乐于助人、忠诚、责任心强、富于创新精神、工作和生活井然有序是我的优点。努力改变能改变的，适应不能改变的。对于外部环境因素，只有让自己适应它，抓住机遇，迎接挑战。个人能力是有限的，但相信，通过努力是可以优化的，一个有点头脑并且努力的人，总能找到自己的价值！

## 二、职业分析：

### (1) 家庭环境分析：

我家有四口人，有老爸，老妈，还有弟弟，靠自己经营一家小店为生。经济条件不紧张但也不富裕，我们家比较有爱，很和睦。处在这样的家庭里，我觉的我的每天的状态还是良好的，爸妈对我的教育也从小抓起，基本的素质良好，从小我比较独立可以做到自己的事情自己做，我想要为家里奉献点，要好好工作。

## (2) 学校环境分析:

福州大学至诚学院，位于福州大学老校区，在这个地方，可以感受到良好的学风，食品专业专业~~课~~在教学过程中应结合院校和地方实际,采取行之有效的教学方法,把理论和实践有机地结合起来。

## (3) 社会环境分析:

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，加入WTO后，有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。目前食品科学与工程处在起步阶段，社会对于此类人才需要比较大的，特别是我国的生物技术还不是很先进的情况下，具有一定能力的高水平毕业生一定会得到企事业的青睐。目前我国处于高速发展的阶段，人民的生活明显的提前了许多，对食品的质量和安全性有比较高的要求。同时我过食品安全问题频发，所以我们更需要对其监督和管理。

## (4) 职业环境分析:

### 1.食品科学与工程简介:

本专业是以食品科学和工程科学为基础，研究食品的营养健康、工艺设计与社会生产，食品的加工贮藏与食品安全卫生的学科，是生命科学与工程科学的重要组成部分，是连接食品科学与工业工程的重要桥梁。

随着世界人口膨胀带来的粮食危机不断加剧，以及食品领域大工业化时代的到来和人们对食品营养与卫生的关注加深。食品科学与工程专业在食品行业内的工程设计领域，营养健康领域，安全检测领域，监督管理领域发挥着越来越重要的职责与作用。

### 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，可以用于食品检测还有医药调剂，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。

### 3.劣势

专业课设置不是很成熟，各学校参差不齐

学的东西比较杂，不够精

### 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

与生活息息相关，就业机会大，前景较好

### 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。

### 6.出路

(1)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、生产管理及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，能够为自己所在领域做一点贡献。

## 三、职业目标定位

### 1.职业目标的确定：食品质量监督员

质检部门任务十分繁重，人力资源十分紧张，为加强食品质量安全监督管理队伍建设，充分发挥质检部门在国家食品质量安全监督管理体系中的主力军作用，履行食品生产加工环节质量安全卫生监督管理职责，建立并实施食品质量安全监督员制度，这是十分必要和及时的。

### 2.职业发展策略：

· 努力学习 → 研究生 → 公务 → 工作 → 食品质量监督

## 四、实施步骤

### 1.大学规划：

一年级目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。

主要内容有：

和学长学姐们进行交流，询问就业情况；

参加学校活动，增加交流技巧；

学习英语以及计算机知识，并努力学好各种基础课程。

二年级目标：提高基本素质，学会与人相处，与人为善。

主要的内容有：

学好专业知识；

锻炼自己的各种能力，尤其是动手能力，同时检验自己的知识技能；提高自己的责任感、主动性和受挫能力，提高自己的容忍度；

英语口语能力增强，计算机应用能力增强。

三年级目标：准备考研。

主要的内容有：

学好专业知识，辅导班报名，一心为考研做准备。

联系在校就读的研究生，向他们寻求一些建议，希望得到他们的帮助。

四年级目标：考研

主要的内容有：

拿到学位证与毕业证，一心考研。

## 2.工作后：

努力适应工作、社会。争取以最快的速度收到工作、学习、收益和向往的平衡。

做好本职工作，积极参与公司或企事业的事务中去，谋求更大的发展空。

# 五、评估调整

## 1.评估的内容

职业目标评估：

1、假如公司的管理理念与我自身的理念不相适应甚至是矛盾时，我会选择在公司工作至少三年，积累自己的经验，毕竟公司给了一口饭吃。

2.假如公司内部不和，努力适应这样生活，做好自己的事。

职业路径评估：

1.在研究生或国考，如若家庭发生重大变故，自己尽量不要放弃学业，实在不行的时候，决然放弃，绝不拖沓。

2.在大学期间，如果可以转专业，放弃！

当自己感觉太累或压力太大时，会看看小笑话，娱乐一下，休息一下。旅游也可能会是一种选择。

## 2.评估的时间

一般来说，我会一个学期（半年）做一次评估规划，并在学期初期将该学期的计划具体化并且细分，然后学期末做好总结工作。当出现特殊情况时，我会随时评估并积极修正计划，保证目标有效实施。

## 3.规划调整的原则

1. 实事求是原则：调整应建立在自我剖析的基础之上，择己所长，择己所爱根据自己的能力和食品工程行业的发展而进行。

2. 及时性原则：应在每个阶段结束，下个阶段开始前进行调整。只有这样，调整才能起到指导下一阶段目标实施的作用。

3. 弹性原则：目标的实现在一定程度上是要依赖环境的，而环境又是随时变化的，所以在调整时要考虑到这些变化因素，进行弹性调整。

4. 预见原则：调整不仅仅是对过去一个阶段的总结，更重要的是它要结合过去对未来进行指导、预测。因此调整一定要具有预见性。

# 六、结束语：

无论做什么都要有毅力，努力学习，努力成长。好好工作，好好生活，为自己为社会创造价

值。相信自己可以成功，做好工作前的准备，打好装备，要有足够的知识上战场。