

## 职业生涯规划书

姓名	刘欢	性别	男	政治面貌	团员	贴照片处
学号	201011805101	宿舍	憬园 1615			
系科	生命科学与技术学院	班级	生工 101 班			
专业	生工 101	生源地	安徽省巢湖市居巢区			
电话	15288185792	E-mail	1134300837@qq.com			

### 主要内容

#### 1、对职业生涯规划的认识

生命本如一张白纸，我们只有努力拼搏才能让人生辉煌灿烂。然而拼搏不是像无头苍蝇似的乱“闯”，要有目的、有计划地进行，因此，一份合理的职业生涯规划就犹如一盏导航灯，指引我们走向人生的高峰。

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品，谁有生活理想和实现的计划，谁的人生就有好的情节和结尾，谁的人生便能写得十分精彩和引人注目。”机会只留给有准备的人。合理地规划自己的职业生涯，能准确给自己定位，才能坚定自己的人生目标，不为纷繁复杂的诱惑所动，从而实现自己的最终目标和梦想。因此，借这次职业生涯规划大赛的机会，我可以很好地规划一下自己的人生，在这起点是自己，终点也是自己的人生中，我要努力使自己赢在起点。

#### 2、自我描述（性格、能力、兴趣爱好、团队合作）

1) 我感觉自己的性格是比较内向、阳光的，我能和许多人都谈得来，能积极地面对种种困难；而在朋友眼中，我是很成熟稳重的，因为在每次做事之前我都会仔细考虑这些事可能会出现的结果，然后针对不同结果想出一些对策。

2) 我有很强的适应新环境的能力，而且善于交际，能根据不同情况朋友做出劝导，帮助朋友拜托消极情绪；我平日喜欢阅读史料,人物传记,名著以及一些励志的书籍,睡觉前都要阅读一点,学无止境.所以要使自己保持终身学习的良好习惯.

我渴望能力能受到肯定,希望能享有不受拘束的发展空间.有强烈的自我表现欲望,独立性,自主性,自发性,非传统性都较强.我有正确的

世界观,人生观,价值观,并通过在大学的学习,使自己具备良好的的价值倾向。

我的控制欲强,希望控制生活与学习环境,喜欢别人按照自己的指示来行事,因此,有时会忽略其他人的感受;我很自信,喜欢显示自己的能力,显露自己的理念;我很乐观,常看到事情积极的一面;我工作干劲十足,休息时间少,做事效率高.在兴趣爱好方面,我是比较喜欢一个人静静地思考,或者听听音乐、看看书、散散步,更喜欢交结朋友,与朋友聊天,我觉得这样可以陶冶人的情操,使人心平气和,对于一个人的修身养性是很有帮助的。同时,我也喜欢旅游、拍照,纵情山水,能与家人或朋友一起游玩,对于人生是一件很有意义的事。

3) 经过大学这段时间做支委的锻炼,我在团队合作方面的经验又进一步加强了。我懂得了做事情时要顾全大局,要有集体意识,懂得了如何调动团队的积极性,从而保证工作的顺利进行,团队意识很高。

### 3、自我盘点 (SWOT 分析: strength\weakness\opportunity\threaten)

**S:** 我的性格是属于复合型的,对工作认真负责,精力充沛,对不同人的性格有一定的了解,善于沟通,有很强的责任心和耐心,书写时卷面效果还行,有一定的材料整合能力,能够运用 word、excel、ppt 等常用办公软件处理一些材料。自己平时乐于帮助别人,真诚待人,赢得了不少朋友的欢迎。喜欢使用机器等工具来处理技术性事务,注重行动,条理性强,也许给人的感觉就像一个工具箱,各种工具都按类别放置在恰当的格子里,既实用又规范。

我的为人一般不擅交际,但十分真诚、谦虚、耐心。做事时,你务实、严谨,喜欢明确的目标,稳定而处于良好控制之中。你擅于制定计划,并能自觉有条不紊地依序推进。

我的身上有一股脚踏实地的韧性,恪守制度,信守诺言,对负责的事情,有非做好不可的决心。但对创造性高、多变突发、人际交往多的任务感觉适应不良。你会希望将来能在环境安定、人际关系简单、上下班时间固定的地方中工作。

**W:** 专业能力不是很强,且社会经验不够丰富,需要多加强社会锻炼;家里

祖辈都是农民，没什么强硬的社会关系；性子有时候较急，没有很高的钻研精神；很容易相信别人，有时候会被骗。工作中有时候过于追求完美。

**O: 专业优势:**生物科学是一门新兴的使用性强的学科，很有发展潜力，且在能源愈发减少的当今社会，生物材料能源越来越被人们重视。生物工程的应用领域非常广泛，包括农、[工业](#)、[医学](#)、[药理学](#)、[能源](#)、[环保](#)、[冶金](#)、[化工原料](#)等。它必将对人类社会的政治、经济、军事和生活等方面产生巨大的影响，为世界面临的[资源](#)、[环境](#)和人类健康等问题的解决提供美好的前景。

**环境优势:**这边地处高原地区，又“生物王国”之称，生物实力较强，工厂部门愈来愈多，又云南白药公司等国内著名企业，产业链趋于复杂，对各种生物专业人才需求较高，就业方便。

**T: 专业劣势:**

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

如今的社会本科类的毕业大学生多如牛毛，就业压力很大；而且对自己所学专业的发展方向及区位优势不很了解，不清楚自己所学的生物专业今后在哪些地区有更广阔的就业前景；自己专业知识不够过硬，而且自己毕业后没有周边其他学校的学生竞争力强。

#### 4、如何解决自我盘点中的劣势或缺点

鉴于自己专业知识还不够好，自己今后要加强这方面的学习，努力利用课余时间查阅与专业相关的各类资料，不懂的地方多向老师请教、和同学讨论，不放过一个薄弱点，我坚信勤能补拙。并在有空时多搜集与专业相关的就业信息，增加自己信息量。

对于自己的性格、脾气方面，自己以后会多加注意，尽量不发脾气，做到“退一步海阔天空，让三分心平气和”，自己也在平时多读一些有关修身养性及性格的培养方面的书籍。

对于自己家庭社会关系网不强硬这一方面，我无法改变，但是我会从现在开始多结交一些值得信任的朋友，努力拓宽关系网。而自己易于相信别人，有利也有弊，对于弊的一方面，自己今后要认真细致地思考陌生人或者身边人的话，避免自己掉入陷阱，做到三

思而后行，为以后避免在工作中上当受骗做准备。

## 5、你想从事的行业或岗位，并谈谈该行业或岗位对人才的素质要求，以及本科毕业后的出路

生物工程适宜于医药、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

### 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

## 6、所需要的专业技能水平及相关证书

1. 又很大的精力和动力来完成任务和成果
2. 能有效的和别人合作，并和他人建立起友好和睦的人际关系
3. 处理事情和细节问题时，能够记住并利用各种事实，具有客观的态度和得天独厚的天赋
4. 英语四、六级。计算机二级、三级。
5. 与专业相关的如：生物技能证书，生物实验师，生物工程师；
6. 另外跟生物工程相关专业的可以考医药方面的职业资格证书：比如药师证，执业药师，执业医师，医药销售师证，营养师证等等。

## 7、现在开始，你如何为你想从事的行业或岗位作求职准备

- 1) 努力学好专业知识，为顺利毕业并拿到相关证书做准备
- 2) 利用课余时间学习有关人际交往，社会心理学等方面的知识
- 3) 在课余时间多查阅资料，学习生物前沿方面的知识
- 4) 在大二时辅修医药方面的知识
- 5) 利用课余时间多做兼职，或进入厂区践行，丰富自己的社会经验
- 6) 利用课余时间自己查阅就业信息或找同学帮忙介绍就业机会

## 8、你的生涯发展目标（5~10年内）

### 大学目标（现在至毕业）：

- 1) 大一下学期通过英语四级
- 2) 大二上学期通过计算机二级和英语六级
- 3) 大二时若有机会就继续担任班长，并通过职务之便尽量拓宽自己的交际面，并且和之前的同学继续保持联系。
- 4) 大三开始准备准备毕业论文以及复习考研
- 5) 大三时找机会考取驾照
- 6) 抓住可能的机遇积极面试找工作，做两手准备

### 中期目标（至毕业后5年内）：

- 1) 如果考研成功，则继续深造，并时刻注意社会人才市场的发展、变化，而后根据需要来丰富自己的知识面
- 3) 如果考研不成功，就根据当时社会行业发展情况选择自己是否还有复读重考，同时时刻留意就业机会
- 4) 如果顺利找到一家不错的企业，就努力工作，和上下级打好关系，努力创造升职机会

**长期目标（毕业后 5 年至 10 年内）：**

我相信经过自己的不懈努力，会得到公司上层领导的赏识、提拔，应该能做到业务主管或部门经理的职务，而且根据自己诚实守信会结交一些生意上的朋友，同时也在工作中积累了不少经验，加之自己这些年得继续以及朋友的帮助，我应该能开办一个小的公司，然后自己创业、发展，为更高更远的人生目标而奋斗。

在自己工作比较稳定之后，买一台比较好的摄像机，在工作之余和家人一游山玩水，享受大自然，享受生活，不让人生留有遗憾。

## 9、你将做出怎样的行动准备以实现目标

### 大学：

在大学里，好好学习，拿到相应的学士学位等相关的证书时必须做的。除此之外，还有学习一些管理、人际交往、社会心理等相关知识，丰富自己。并要学习与演讲、口才有关的知识，为以后工作上的谈判做准备。同时，良好的口才及说话艺术会给人留下学识渊博的印象，容易赢得别人的尊重。

抓住每次可以锻炼的机会多方面锻炼自己的综合能力，努力和不同的人接触，了解他们的性格，并学会和他们融洽相处，便于日后工作的需要。平时工作生活时要严于律己，宽容待人，做到言而有信，诚实乐观，树立好自己的良好形象。

还要注意的，身体是革命的本钱，要在平时加强身体方面的锻炼，发展自己不同的体育爱好，确保自己有一个强健的体魄。

### 中期：

如果自己很顺利的在读研究生，那么仍旧抓住可以学习的机会，努力丰富自己知识面，并根据自己的爱好选择自己喜欢的研究方向或者医药科研的学科，平时也努力和同学搞好关系，同样以严于律己，宽容待人的方式生活。

如果考研不利而选择了工作，那么在在工作中我将勤勤恳恳，一丝不苟，立足于现实积极思考，并且充分利用机会，一步一步的改善自己的职业状况。并在工作之余学习与自己职务相关的知识以及市场动向、趋势，做到未雨绸缪，防患未然，让自己以出色的工作业绩赢得上司的赏识提拔，想公司高层进军。

### 长期：

我相信付出总有回报，经过我这些年的努力，我肯定和不少忠实的客户建立了紧密的关系，同时我也相信我的同学、朋友经过这些年的打拼，也肯定有不少事业有成的，我会运用自己的积蓄、经验、关系网开办自己的公司，相信经过自己的不懈努力，我终会在事业上有所不小的成就。

## 10、评估调整

### 大学：

根据自己平时生活学习情况，适时适当调整自己的近期计划，一边适应不同时期的需要，按照市场发展的趋势，以及人才的需求

方面来调整自己所倾重的方面，并根据市场动向来确定自己努力及考研方向，避免自己走过多的冤路。

**中期：**

视情况而定：如果在读研的话，那么在大学里还是根据市场动向适当调整自己继续深造的方向，在业余学习方面也注意适时调整。并和不同地区的同学相互联系，以便自己及时了解人才市场的动态趋势，不做“盲人”。

如果自己考研失利，我也坚信并不是我没有得到命运的垂青，我坚信上帝在为我关闭一扇门时必为我大开一扇窗。我相信经过自己的努力一定会有一份让我可以发展锻炼的工作岗位等着我，我会坚持不懈地努力，继续为梦想而奋斗。

**长期：**

不管我是否已经进入企业的高层领导之列，我仍将继续拼搏，不懈努力，不满足与现状，在丰富自己人生经验之时也努力让人生更加辉煌灿烂；也许多年以后，我已从一名小职员蜕变成某知名企业的总经理，但我不会就此停住不前，人生如逆流泛舟，在这经济膨胀的社会中，不尽则退，只有不断努力，毫不松懈地奋力向前，才能站在时代的前沿，才能傲立群雄，成为真正的赢家。

◇ **规划后总结**

世界上没有人能预料到自己的未来是怎样的，就像《阿甘正传》中  
所说：生活就像一盒巧克力，你永远不知道你会得到什么。人生之路不



可能一帆风顺，有可能不会达到预期的目标。但是有目的的规划一下自己的职业生涯，可以让我们在循序渐进中学习进步，并适时调整自己的学习及就业方向，有助于我们很好的发展。

人生的际遇，我们无法估计，但人生的轨迹我们可以设计。对于一只没有目标的船来说，任何方向来的风都是逆风。人不能总是浑浑噩噩地数着日子过。由此，我想起了那句激励人心的话：人最宝贵的是生命。生命，每个人只有一次，人的一生应当这样度过：回忆往事，我们不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为生活庸俗而羞愧。因此，职业生涯规划无疑是我们将来灿烂人生的导航灯。

作为当代大学生，我们有责任和义务对这个社会的发展贡献自己的绵薄之力。而职业生涯里循序渐进的学习计划会让我们学会很多，这是一个美好人生中不可或缺的一部分。我们已无法改变过去，但可以改变将来。行动上量的累积能使我们在思想上有质的飞跃，即使过去的过去有遗憾，但这仍然不失为一笔宝贵的财富，沉淀我们无畏挫折的坚强。人生继续，我们依然站在梦想的路上，未来的自己总是让现在的自己充满期待，明天固然不会倒退，但明天的明天依然在等待我们去创造奇迹。

既然选择了这条路，便不顾风雨兼程。

这一生，我宁愿拼过而流泪，不愿因错过而后悔!!!

