

一、自我认识

概述：我是一个性格文静，为人忠厚，待人真挚诚恳，做事认真踏实，拥有超强的责任心和爱心的这样一个人。但同时我也是一个缺乏自信心，不善表现自己，做决定时很容易受人影响的一个人。

1、自我盘点

个人性格盘点：文静，执着，积极要求进步

职业兴趣盘点：环境相对安静点，平时不需要太好的口才，工作要求可以是有责任心，有耐心，细心之类的工作。

业余爱好盘点：运动，旅游，看书

最喜欢的名人名言：成功者永不失败，失败者永不成功；退一步海阔天空

心目中的偶像：苏东坡

自身优势盘点：做事认真踏实，有超强的责任心，为人真诚

自身劣势盘点：不善表现自己，不善言谈

生活中成功经验盘点：为人友好，不易冲动，重信用

生活中的失败教训盘点：有时让自己很累，为别人付出了很多，却不被人知；太相信别人，把一切都看得很美好，很容易把自己心中很真实的想法告诉别人，不够稳重

2、他人评价：多愁善感，不善调节自己，太在意别人对自己的评价和看法

老师评价：办事认真踏实，为人亲和，学习认真，不爱表现自己

同学评价：对人很好，很重情义，很会关心人

家长评价：很懂事，善解人意，家长心中的乖乖女

好友评价：对人太真诚，为别人考虑的比自己还多，凡是喜欢亲历亲为，把自己搞的很累。应学着怎样利用可利用资源，充分利用他人的智慧。

二、认识环境

1、家庭环境分析：

我出生在一个普通农村家庭，父母亲都是地地道道的农民，他们都没有受过什么教育。从小我就生活在一个和睦幸福的家庭里，他们也一直都以朋友的身份来鼓励和支持我们姐弟二人的生活学习，从不把他们的想法强加与我们。做为长女的我更有一种要起到带头作用的责任，在弟弟面前从来表现出优秀的一面。姐弟二人从来都是和睦相处。所以在这种良好的家庭环境下，我拥有了一颗宽容大度的心。

同时也拥有了超强的责任感。由于从小生活在农村，天天接触大自然，因而造就了我一种安静的，不喜欢表现自己的性格。

2、学校环境分析：

学院位于历史文化名城，世界自然与文化双遗产所在地——乐山市。乐山，历史悠久，人杰地灵，有着丰厚的历史文化底蕴。三江水养育了苏东坡，孕育一代文豪郭沫若，青山绿水也滋养了李白、杜甫、陆游、岑参等文人骚客，留下不少脍炙人口的名篇，因而是 一 个学习的 好地方。

3. 社会环境分析：

当今社会科技迅速发展，技术不断更新，人才竞争日夜增强，对工作人员的要求也越来越高。现在，社会上“就业难”的呼声，已经一浪接一浪，从“[大学生就业难](#)”到“研究生就业难”，随着每年就业季节的到来，毕业生大批涌入人才市场，使得本就拥挤的人才市场更加人满为患。就业形势不容乐观。作为当代的大学生，我们只有不断学习，不断丰富自己的学识，已提高自己各方面的能力来使自己处于不败之地。

4、国家环境分析

当前，在社会主义市场经济条件下，高等教育适应市场经济发展的契合点，首先表现在毕业生就业这一环节上。现在正在运行的毕业生就业制度，是在国家就业方针、政策指导下，毕业生和用人单位双向选择的制度。而且世界已经进入知识经济时代，以高科技信息为主导的新型产业的崛起，带来了经济领域的一场空前革命。知识不但在这场革命中

成为经济的直接驱动力，而且掀开了新时代的篇章。各国更加重视知识人才及教育的基础作用，这已成为一个国家经济腾飞的关键因素；这对于我们来说是一个不错的机遇。

三、认识职业

1. 专业认识：

化学是研究物质的性质、组成、结构、变化和应用的科学。世界是由物质组成的，化学则是人类用以认识和改造物质世界的主要方法和手段之一，它是一门历史悠久而又富有活力的学科，它的成就是社会文明的重要标志。

化学是一门实用的学科，它与数学、物理学等学科共同成为当代自然科学迅猛发展的基础。化学的核心知识已经应用于自然科学的方方面面，与其它学科相辅相成，构成了创造自然、改造自然的强大力量

化学在我国成为一门重要的学科，已是不争的事实。我国从事化学研究的科研机构有近千个，大学的化学系(院)有 250 多个，石油与石油化工企业有 80 多万家，加上其他化学化工和相关行业，我国参与化学研究与工作的人员队伍，其规模是国际上少有的。这正是我国化学科学发展的背景和动力。

而对中国大型化工企业中的龙头老大，中石化与中石油，无论是在国内甚至是国际上，都名次靠前：

2、职业兴趣：

我做事踏实认真，富有较强的责任感。适合一门需要耐心，责任心，相对安稳一点的工作。

3、职业定位：

教师、公关、文秘、财务

4、职业机会分析

作为教师，我们不仅需要有扎实的专业知识，系统的教育理论，还需也有较高的综合素质。同时也须有较好的耐心，较强的亲和力等。

5、职业能力分析：

我是一个有耐心，有责任心，有毅力，为人友好之人。在工作中可以充分发挥自己的踏实，细心和责任心。

6、职业道路设计：

考研，当老师

7、职业培训与准备：

在认真学好专业知识之余，积极的参加一些活动或者社团，锻炼一下自己的胆识，增加自己的阅识。抓住每一次机会，锻炼自己在众人面前说话的能力以及台风。

四、职业规划

1、总目标：

在大学期间，考完英语四级，考过计算机二级（要加强基础操作的熟练度，加快打字速度，）和普通话二乙，多看与教师相关书籍，多了解当今的教育理念与最新动态。多参加各种学生组织，锻炼自己

的管理组织能力与 社交能力。学习社交礼仪，多看一些书籍，丰富自己各方面的学识。学好专业知识。

2、分期目标:

大一：了解大学生活，查看学校周围环境。让自己尽快适应大学的学习方法和环境。多参加学校及班级举办的活动，提高自己各方面的能力及胆量，并交到更多的朋友；

大二：考过英语四级，考过计算机二级，学习基本的社交礼仪。学好专业的基础知识，为以后做准备，多参加各种实践活动，多站上讲台，为以后当教师做准备，有时间多去图书馆多看书，以丰富自己在其它方面的知识。借助学生工作这一平台，锻炼自己的说话能力，台风和组织管理以及协调交际能力。

大三：1、完成毕业设计，撰写毕业论文，设计求职简历，参加招聘会，进行求职面试

2、进行毕业论文答辩，准备作好硕士研究生毕业工作。

预期效果：完成硕士研究生学业，取的相应的证书，成为一个专业知识扎实。综合素质好，学术研究能力强的人。

3、近期目标规划

——大学四年总体规划

思想政治及道德素质方面：要求积极上进，热爱祖国、热爱人民，拥护中国共产党的领导、拥护各项方针政策，遵守国家的法律法规及各项规章制度积极向党组织靠拢，争取早日加入中国共产党。

专业能力方面：具备一个优秀教师应该具备的能力：即不仅需要扎实的专业知识，系统的教育理论，还需也有较高的综合素质。同时也须有较好的耐心，较强的亲和力，较好的协调组织能力，较强的沟通管理能力。

学业方面：专业知识成绩突出，总成绩名列前茅，争取获得不止一次奖学金

科技创新方面：跟着老师做科研，争取发表一些学术研究论文。

素质拓展：努力提高自己的人际交往努力，意志水平和耐挫折的能力。

社会实践与志愿服务方面：积极认真参加各种实践活动，保质保量的完成志愿服务。在 学习和生活中时刻铭记为人服务的宗旨，并付诸于行动。

文体活动方面:积极参加各种文体活动,就本人而言,我比较喜欢篮球,我把它当作自己的一门业余爱好,并将继续维持下去。

身心健康发展方面:努力提高自己的自信心,学会好好调节自己,让自己成为一个自信健康之人。

——大学四年阶段目标策略

大一年级(2009年—2010年):了解大学生活,查看学校周围环境。让自己尽快适应大学的学习方法和环境。加入学生组织,并积极配合或参加学校及班级举办的活动,提高自己各方面的能力及胆量,并交到更多的朋友;

大二年级(2010年—2011年):

要过英语四级,计算机二级,普通话二乙及学好专业知识。具体行动(4月到6月)

1. 每天坚持上早自习,记诵英语四级考试要求的基本英语词汇,及读英语课

2. 专心学习专业课程,并认真完成作业和实验,保证考试顺利过关,不能只顾学习英语而误了学习专业知识

多到图书馆报刊阅览室阅读英语杂志,了解时事,培养全局观念,也加大英语阅读和积淀;

4. 做四级英语课外习题和历年真题，还要作好有关专业的练习题
(周一和周三)

5. 睡前时间 复习巩固今天所学单词，阅读两篇《英语美文夜读》
浏览第二天要学知识，便签本上备忘第二天需完成的任务

6。(6月底)进入强化英语复习时间，预留一周，强化准备英语
四级考试。培养自己良好的心态，以自信从容的心态去考试。

B、预期效果：完成大二上阶段性目标，到已经正在进行英语四级
备考中，掌握大四级英语知识和相关词汇。全力以赴取得英语四级
证书

大三年级（2011年—2012年）：

考研准备

A、具体行动：学习英语，为12月份的英语六级作准备。专心学
习专业课程，并认真完成作业和实验，保证考试顺利过关，不能只顾
学习英语而误了学习专业知识。

(11—12)抓紧英语六级备考，争取在大三上学期过级。试着读
有关专业的学术英语论文增长自己的英语学习能力和专业知识。

(11年1月—2月)利用过年期间加大对已有知识的拓展，每天
不忘学习英语

在学习职业知识的同时当然还要提高自己各方面的能力了。我比
较喜欢打球，所以可以利用课余时间，培养自己的兴趣爱好。

(11年3月—12月)总目标备考专业考研

3月到6月总结第一阶段复习的专业知识情况；

完成相关的专业课程和实验

加强英语基础的复习，掌握和吃透英语的基本语法和基本词汇的用法，看看其他方面的书籍(这是第一阶段的重点目标)

7月，备考，期末考试

8月到9月(第二阶段)把化学专业的基础知识重温两遍，加强巩固，强化复习英语基础知识，和英语听力，复习政治，数学等学科的知识。

12月到2012年1月(第三阶段)

系统梳理一年来所学的知识，进行三次考验模拟考试。参加考验初试。

以上只是对近期要实现的目标大致的规划了一下，以后在实行计划过程中。我将会按每星期为阶段，把计划进行更细小的划分，并且制定每天的学习和工作计划，不断的对目标进行总结和评估。在这恋歌目标期间，每个月我还留出两天的时间，作为进行其他活动，并且保证在此期间。

大四年级（2012年—2013年）：确定毕业设计的题目，撰写毕业论文，读一些化学学术方面的书。设计求职简历表，参加人才招聘会，。进行求职面试，或参加考研复试。

B、预期效果：英语能力明显提高，专业技能和知识也不断的提高，为自己考研增加了信心和勇气，考研通过。

4、中期目标规划（2013年—2017年）：是在设定短期目标已实现的基础上进行指定的所以同时只能在理论上进行粗略的规划一下。我在这个目标的主要任务是就读硕士研究生。争取把自己塑造这里我把这期的目标的实现过程分解为三个小的目标，每个目标需要实行如下：

第一期：2013年9月——2014年8月

完成有关的课程研究，及实验。看有关外国的化学研究，及相关的科研论文，来辅助自己的学习和研究。

第二期：2014年9月——2015年12月

自己学着研究一些科研项目，和设计简单实验研究。发表一些学术研究论文。

第三期：2013年1月——2017年6月

1、完成毕业设计，撰写毕业论文，设计求职简历，参加招聘会，进行求职面试；

2、进行毕业论文答辩，准备作好硕士研究生毕业工作。

5、远期目标规划（2017年—2032年）：

前5年，找一份自己的自己喜欢的工作，脚踏实地，充分发挥自己的学识和能力。

第二期：5至20年，在工作中不段的学习，加强自己的文化素养和科研能力，不段的完善自我。

五、职业评估及调整

职业目标的评估：

现实是多变的，因而我们需职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自己的现实职业生涯规划行之有效，我结合自己在现实职业目标的过程中可能出现的实际情况对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

职业规划的调整：假如我的短期考研的目标实现不了，又在一所中学找到了工作的话，那么职业路线又得改变，但是这样我依然可以利用教学之余进行考研复习，朝着自己的人生总目标前进，只是这样就可能出现很多意外的因素，阻碍了我的职业生涯总目标的进程。

结束语

职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。然而现实是未知总是多变的，这就要求时刻保持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废，未来是要靠自己去打拼！

