

# 化工专业大学生职业生涯规划书-范文

## 一、前言

记得刚刚步入大学校门的时候，心中充满希冀和兴奋，同时也感到迷茫和不安，有些迷茫--四年的学习生活应要怎样度过？四年之后自己的发展前途又会怎样？时间如水，光阴似箭，转眼间，大学的四分之一已经离我而去，在一年后的今天，通过对大学生职业生涯规划课的学习，我已经不再彷徨，不再迷茫，而是明确了目标，找准了方向，并准备为之努力拼搏。大学生职业生涯规划，它是我大学生活的启明星，它是我人生道路的导航塔，它唤醒了我的职业生涯规划意识，它使我系统全面的认识自我并在此基础上找到了适合自己的职业规划道路，总之使我受益匪浅。大学生职业生涯规划课给予我的思维意识与规划方法，不仅仅局限于大学四年的学习生活，而且将会延伸到未来的工作与生活之中去。

## 二、自我认识

### 1 感性认识

从自己的角度来分析：在生活中，我有时喜欢独处，自己一个人读读书或者听听歌，有时喜欢和大家一起玩，经常会从和朋友的聊天中得到一种愉悦的感觉；在学习上，我比较严谨，注重学习过程中细节上的精确性，希望尽可能做得完美。从他人的角度来分析：在家长的眼中，我是个比较

听话懂事的孩子；在老师的眼中，我是个比较踏实稳重的学生；在朋友的眼中，我是个有时严肃有时搞笑，具有亲和力，比较平易近人的男生。

综上所述，我认为自己的性格特征比较倾向于双面性，有时外向，有时内向，有时好动，有时好静，但总体上是一个开朗乐观的女孩，比较积极进取并且渴望独立，但是有些方面有些情况会缺乏自信。

## 2 理性认识

根据霍兰德理论分析，我具有社会型，现实型和研究型的复合型特征。一面属于社会型，是因为我比较容易适应新环境，比较喜欢接受新事物，很爱与人交往并能够在沟通交流之中提升自我。一面属于研究型又一面属于现实型，是因为我肯动脑，善思考，钟爱富有创造性与挑战性的工作，有时喜欢逻辑分析与推理，有时喜欢接受操作性行动性任务，有时喜欢从学识才能的提高上认可自己，有时喜欢在实践操作的完善中证明自己。

## 三、专业认识

### 1. 就业现状

当今世界对环境污染问题，新能源的开发，新武器的研制，新材料的合成，以及一些新药物的研制等问题都十分关注，所以我们所从事的就业范围十分广泛。虽然高分子专业的学生就业面不窄，但是对于我们本科毕业生来说，就业

现状却不容乐观，因为我们现在所学并不细致深入而太过于宽泛，而且我们大多缺乏实际工作经验，所以我们仍需不断提升自己。继续参与学术研究有利于提升以后在社会上的竞争力,所以读研是最好的选择。

## 2. 就业前景

化学的研究领域十分广泛，包括分析化学，无机化学，有机化学，物理化学，材料化学，电化学，结构化学，高分子化学等。一般研究的领域不同，所从事的工作也会有所不同。高分子专业的本科毕业生适宜到高科技公司及材料开发公司从事应用研究、科技开发、生产技术和管理工作；适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作；也适宜继续攻读高分子物理与化学及相关学科的硕士学位研究生。

## 四、未来的方向分析

### 1 职业发展路线

到各个高科技的材料开发公司求职，主要从事有关应用研究、产品开发、分析检验或质保监测等相关工作。

### 2 职业抉择理由

通过数据统计研究发现，在当今的社会时代背景下，第一，对于招聘公司来讲，在某种

程度上其更倾心于高能力者而非高学历者，一定的工作经验对能力的考核起着极其重要的作用。第二，对于自身来讲，作为一名男生，基于生理、心理等各种原因，研究生

的就业率高于本科生。因此，我放弃就业而是选择深造，以此提高自己的实战能力，并决定在工作的同时利用空余时间对所从事的及其相关领域进行更深层次地学习研究，以此提高自己的专业能力，通过这两方面的提升为将来的进一步发展奠定坚实的基础。

### 3 职业抉择因素

#### (1) 根据 SWOT 法则进行分析

##### A 优势因素

目标明确；积极进取；勤于思考；敢于尝试；勇于创新；

乐观开朗；富有梦想；思想成熟；喜欢挑战；渴望独立；

学习成绩优异；逻辑思维能力强；理性与感性思维共有；有相当强的组织策划能力。被认为是一个具有很大潜力的孩子。

##### B 劣势因素

有时缺乏自信；有时缺乏恒心；有时比较被动；有时比较懒散；

专业术语的使用方面欠佳；实验报告的书写方面过简；

##### C 机会

客观方面：化学属于基础学科，从横向角度来讲其进一步学习研究的领域较广，从纵向角度来讲其进一步发展提

升的空间较大，而当今时代对化学的关注焦点也很多，于是很多与化学有关的企业或部门应运而生，这就为我们的就业提供了更多的机会。

主观方面：地处湖南，时处大一，我拥有更多的空间和时间去蹭课蹭讲座以及寻找一些实习与兼职机会，不仅能够以此提高自己的综合素质，而且能够建立本专业本领域的人脉资源网。

#### D 威胁

客观方面：机遇与挑战并存，正是由于其学科的基础性，很多高等院校都开设了此专业或其相关专业，随之而来的便是日渐增多的本专业学士学位与硕士学位毕业生。加之不断涌来的“海外留学生归国”热潮，其中那些文凭高、能力强、见识广的留学生更是使我们所面对的日益严峻的就业形势雪上加霜。总之，在竞争激烈的当今社会，到处充满了威胁因素。主观方面：针对化学专业来讲，学习任务重，实验时间长，经常接触一些有毒有害物质，虽然我的身体素质还好，应该强加锻炼以面对挑战克服困难。

#### (2) 综合四种因素进行总结

通过对自身及本领域影响因素的主客观分析，特总结如下：在今后的日子里，我应该扬长补短，发挥优势因素，弥补劣势因素，制定出一套符合自身实际情况的计划，在保证质量的基础上定期地完成自己的各种目标，以提高自己的

恒心与毅力，并且经常向家长，老师，同学虚心请教，及时发现自身存在的各种问题并加以改正。在学习与生活上，不仅要系统全面的掌握理论知识，更要提高自己的实验操作能力，建立属于自己的信息体系与人脉网络资源库，而且还要提升自己的沟通交流能力及团队协作能力，从而从综合素质上提升自我，以使机会因素最大化，威胁因素最小化。

## 五、与目标的差距分析

### 1 职业的工作内容

研究型：负责开发新型材料以应付未来世界的需求,具有极大的职业发展前景。

### 2 职业的胜任条件

#### (1) 专业要求

研发型：研发产品的最终目标都是市场，因此除了必须掌握一定的专业知识之外，还应该熟悉注册，分析，专利等工作流程；同时对专业只是要求较高，所以需要深入的攻读硕士学位甚至博士学位。

#### (2) 非专业要求

英语方面的能力：能够熟练掌握英语的听说读写，通过 CET-4 和 CET-6 等级考试并取得证书；计算机方面的能力：能够熟练使用计算机的 office 等办公软件，通过国家计算机二级（C 语言）考试并取得证书。

### 3 与目标的差距分析

(1) 理论知识方面不够深厚，虽然具有一定的逻辑推理与推断能力，但是在思维的严谨性、缜密性、系统性、全面性等方面尚有欠缺。

(2) 实验操作方面不够熟练，虽然能够掌握一些基本的操作技能，但是与实际应用还有一定的距离，缺乏观察，分析，解决问题的能力。

(3) 纵向来讲，所涉及的专业领域过窄过浅，对一些化学本专业方面的应用英语知之甚少，应该培养有方法地有条理地借助参考文献的能力，以更广更深层次地拓展自己。

(4) 横向来讲，知识结构过于单一，偏理工轻人文，影响全面的自我提升，应该对相关学科广泛涉猎，如与化学领域有交叉点的法学，经济学，生物学等等，从而在巩固逻辑思维的同时提高非逻辑思维，以完善学习思路与思维体系。

(5) 对本专业工作领域的相关政策和法律法规不是很清晰，如研发专利方面，质检条例方面，注册报批方面等等，不是很了解，仍有待自主学习。

(6) 我从来没有参加过任何与专业相关的实习活动，专业论文与实验报告的书面表达能力欠佳，缺乏一定的工作经验，缺少一定的社交技巧。

## 六、未来几年的行动计划

大学四年的时间，说长不长，说短不短，关键在于你

怎样更加行之有效地利用这段时间，关键在于你怎样更加坦然从容地丰富这段历程，为了综合地提升自我，从而能够微笑地迎接毕业之后的机遇与挑战，我根据自身的特点分析，并针对自身能力素质与目标的差距情况，特制定以下计划：

### 大二学年

在上学期考取计算机二级证书：于这个暑假系统的全面的复习计算机知识，一面练习笔试理论题目，一面熟练上机操作技巧，定时定量地进行套题练习，并加以总结，争取在九月份通过国家计算机二级考试；在下学期考取英语四级证书：每个星期坚持至少四个早晨来进行晨读，提高自己的口语能力；计划性地定期实战四级习题真题，并总结重点难点和易错易混知识点，争取在六月份能够通过国家英语四级考试。

### 大二寒假：

通过网络资源和人脉资源，找寻一些非专业兼职工作，到社会中去实战，提高自己的职场适应能力，从而完成从非专业工作环境到专业工作环境的成功过渡与转型。

### 大三学年：

这学年的显著特点是，专业理论课增多，实验难度性增大，学习任务加重，当你选择了一些事情时就必然要放弃另外一些事情，所以我决定于这个学年放弃在校党委党校的助理工作任务，专心搞学习做研究，但是这种“专心”并不是

所谓的“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，而是在保证完成学习任务的同时，通过学校信息门户网站和朋友的关系，在校内校外听取一些相关课程和讲座，在专业方面掌握行业前沿动态，在非专业方面关注社会焦点及国家政策趋势。

大三暑假：

通过网络资源和人脉资源，争取一些专业实习机会，到企业中去实战，丰富自己的简历，从而可以在求职过程中更加成熟更加自信。

大四学年：

在自己的不断努力下和与老师同学的不断交流下完成毕业论文，通过不断地成熟与进步，由  
毕业走向就业，由学校走向社会。

以上只是一个大体的方向，具体的细节方面仍需根据实际情况仔细斟酌，而且除此之外我决定从大二开始关注一些校园招聘会，尝试走向一些人才招聘市场，并从中不断总结自我提升自我，。我认为，健康是革命的本钱，除了在能力素质方面提升自己，我还要加强锻炼，增强体质，继续保持乐观开朗，积极进取的心态，。

七、结束语

这就是我的职业生涯规划了，我知道自己不论是在专业知识还是自身能力方面都与自己梦想的职业有很大的差距，可是我不会泄气，因为在我看来有差距并不可怕，可怕

的是你看到差距就不敢努力变得止步不前。所以，我会一直向着我的目标不断努力的。只有想不到，没有做不到，这一字一字的书写大学，这一步一步的学业规划，使我产生了一个质的飞跃，从迷茫飞向自信，从踌躇飞向坚定。我相信，在毕业的时刻，在那戴上学士帽的刹那，在那一快门一闪光一定格的瞬间，我定能向我的大学我的青春交出一份满意的答卷。

## 第二篇：外语专业大学生职业生涯规划书范文 3100 字

在已经步入二十一世纪的今天，大学生已经与时代接轨赋予了全新的含义，背负着更多的责任，而职业生涯规划对于当今的大学生更显得尤为重要，不仅树立了人生目标，更将理想具体化，指明了奋斗与前进的方向，让我们的人生，不再虚度。以下是外语专业大学生职业生涯规划书范文，仅供参考。

首先，收集整理、消化就业信息

### 1、了解目前全国大学生就业竞争激烈的大环境

从 20xx 年开始，随着高校扩招的毕业生陆续进入求职市场，我国大学毕业生的人数在今后一段时间内将呈现出明显的上升趋势，根据教育部提供的数据，20xx 年全国大学毕

业生总数为 145 万，20xx 年为 212 万，到 20xx 年将达到 280 万。20xx 年已达到 4100 万，在社会需求没有显著增加的情况下，

毕业人数的迅速增长势必导致大学生就业压力的增大。大学生就业由过去的“精英型”就业向“大众化”就业转变，已经出现农民工、和大学生竞争同一岗位 的局面。目前全国的大学生就业市场出现北京上海等大城市及沿海经济发达地区就业市场明显供对于求，西部等偏远地区供小于求；

中小城市师范生的需求也已经饱 和，而农村对师范类的毕业生的需求得不到满足。就业市场的需求呈现不均衡分布。发达地区大学生就业工资现为 1500 元-3000 元/月不等，中小城市大学 生工资为 800 元-20xx 元/月。由于 20xx 年后升入高中的学生人数开始下降，师范生进入学校的难度会越来越 大。

## 2、知道外语专业就业情况现状

如某校外语专业的毕业生 20xx 年就业率为 95、8%，其中英语师范生一次签约率 55%，专节本学生一次签约率为 36%，日语专业学生一次签约率为 100%， 学生考研率为 13%。在城市内进入公办学校的的只有 4 人、其余进入公办学校的均在县城初高中任教。有 37 %学生进入私立英语培训学校的，有 41%的学生进入外企、三资或涉外企业，15%学生考研、考公务员、出国或进武警部队。

### 3、分析预测外语专业可以拓展的就业空间

私立英语培训学校或培训班，各种大小企业的涉外岗位，考公务员、自主创业、英语口语译、同声传译、网页翻译写手等公司岗位

### 4、明确可拓展的就业空间所需的知识素质技能

具备一定的商贸英语、广告英语、服装英语、保险英语、时事政治英语等各行业的英语知识，网业制作、多媒体、编程等计算机技能，公文写作能力、良好的沟通协调能力、口语表达能力、团队合作能力，应变能力、良好的心理调适能力

第二、客观分析自己的专业水平、综合素质和能力、习惯养成情况

目前我们外院学生普遍存在的问题是：口语表达能力不强、做事的主动性较差、收集处理消化信息能力很弱、抗压能力弱、合作能力不行、考虑问题深度不够、细节问题注意不到、做事应付现象较多 作出正确选择的能力

第三、选择自己的就业方向，确定自己要拓展的职业素质能力内容

无论选择什么职业必须具备职业素质是：良好的思想道德修养素（诚信、奉献、较强的责任感）文化素质（专业知识、公文写作能力、相对宽泛的知识面）

能力（公文协作能力、口语表达能力、团队合作能力、

应变能力、创新能力、心理调适能力

第四、作出书面的实现自己未来职业所需综合素质、能力的训练实践计划

第五、职业生涯规划在大学四年中具体时间、内容安排

职业规划应该贯穿大学 4 年的全过程之中，高校就业指导部门除了要建立了相应完善的就业指导体系和职能部门外，还应该从大学生一年级开始，对他们进行职业生涯规划教育和指导。当然，由于四个年级的学生年级特点不一样，需要采取的方式和途径也不相同，同时又因为学生个体的差异选择的时间和方式途径也应 油酥不同。

大一为了解初探期：学生主要加深对本专业的培养目标和就业方向的认识，增强学习专业的自学性，培养学生的专业学习目标并让学生初步了解将来所从事的专业职业，及专业辐射职业，了解应具备的各种素质，强调在学习活动生活注意培养自己把小事平常事做细做实做完美的好习惯，如在假期安排“按星级宾馆的清扫标准打扫家居”活动，鼓励学生通过参加各项活动，锻炼自己的文字能力、审美创美能力各种能力，学生参加社团、社会实践活动，在各种活动中不断思考总结提高自己。如参与学生自愿者工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，个人的学期工作计划、班级工作计划、活动工作计划等文字能力锻炼，。每一位学生

要建立自己“人才库”档案，记录自己的特点、兴趣、职业能力倾向、参与活动、拓展能力、自我评价等内容。形成宽泛的职业生涯规划。锻炼的途径和方式参加是积极参加院系活动，侧重点是强化个人细节习惯的养成锻炼及参加活动后的审美感悟

大二为定向选择期：应考虑清楚未来是否考研或就业，由于用人单位对毕业生的需求，一般首先选择的是大学生某专业方面的特长，大学生迈入社会后的贡献，主要靠运用所学的专业知识来实现。所以对所学的专业知识要精深、广博，。同时增强英语口语能力和计算机应用能力，通过专业英语四级和计算机省二国二的相关证书考试，了解考研信息、确定考研方向。在掌握宽厚的基础知识和精深的专业知识同时，还要拓宽专业知识面，掌握或了解与本专业相关、相近的若干专业知识和技并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己；同时检验自己的知识技能，并要根据个人兴趣与能力修订个人职业生涯规划设计。最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，如参与学生科研工作，参加兼职工作。鼓励学生通过参加针对自己情况的各项实践活动，锻炼自己的各种能力，锻炼的途径和方式参加院系活动或个体自主策划组织活动侧重点是理性分析归纳总结特点，强化活动后的审美感悟渗透、实践创美能力。

大三相对成熟阶段为冲刺期，接近实习、毕业。所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要考研上。在加强专业学习，准备考研的同时，开始把目标锁

定在提高求职技能上，培养学生独立创业能力。如高校可以通过大学生素质拓展活动来锻炼学生的独立解决问题的能力 and 创造性；鼓励学生在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性；参加和专业有关的暑期实践工作；加强和已毕业的校友联系，交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，加大了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，和已经毕业的校友、师哥师姐谈话了解往年的求职情况；希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备 TOEFL、GRE、注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。这一时期的主要锻炼提高途径应为独立自主策划组织开展针对性较强的活动，侧重点是注重活动的细节、全面思考活动活动目鲜明性和意义的深入与外延、强化自身的创美能力。

大四是一个分化决策期，大部分学生对自己的出路应该都有了相对明确规划，找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫不决.学生的目标应该锁定在 工作申请及成功就业上。这时，对前三年的准备做一个全面的分析

总结：首先检验已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分；自己需强化和拓展的就业技能是什么。然后，有针对性的对自己进行专项实践训练，尽可能自己在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。强化求职技巧除了参加常规的就业指导课，还要以宿舍为单位进行模拟面试等训练。同时充分利用学校提供的校园就业网，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，坚持每天上网，了解各行业人才要求、求职案例、招聘信息等内容，积极接受各种择业技巧培训、多参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备等。

考研的同学在时间的安排是：大三下学期看考研书籍的时间占 5%-70；大四上学期看考研书的时间占 95%，5%的时间用来做求职准备。

从大一一开始就正式进入思考设计自己的职业生涯阶段，针对社会环境就业形势不断的对自己的的选择和个人情况进行完善补充，加强自我的拓展实践，从而使自己所学专业知识与社会需求发展、自身潜力与将来职业生涯发展共振。并要求具有坚持性、经常性，因为只有经常做、甚至天天做才能形成习惯、形成习惯才能具备能力素质，才能真正为将来制定的职业目标打下基础，才能真正高质量的完成大学生活，真的实现自我的跨越式发展。