

理想，是世界的主宰

姓名： ***

性别： 男

学校： 广东石油化工学院

专业： 化学工程与工艺

班级： 化工 09-*

Telephone: *****

邮箱： *****

学号： *****

引言

步入了大学生活,我们的生活空间自由大了,很可能会因无目标而迷失方向,给自己制定了目标,就像有了启航的方向。而大学生职业规划设计大赛为我们提供了这样的机会,我们也要更好地规划我们的职业生涯!使自己能够有目标地学习,有目标地工作,有目标地生活,使自己每一天都过得那么有意义,那么实在! 在今天这个人才竞争的时代,职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言,如何体现公司“以人为本”的人才理念,关注员工的人才理念,关注员工的持续成长,职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人而言,职业生命是有限的,如果不进行有效的规划,势必会造成生命和时间的浪费。

目录

一、 个性分析.....	4
二、 职业分析.....	10
三、 职业定位	12
四、 职业计划.....	17
五、 职业评估修正.....	20
六、 结束语.....	21

七、 鸣谢..... . 21



个性分析

一、 自我评估，了解和认识自己。

最难了解的是自己，但必须了解的也是自己，每个人都有自己的长处，同时也有自己难以克服的缺点，个体的职业生涯规划必须结

合自身的特点，不同的兴趣、爱好、性格与能力，引发不同的职业理想和职业目标。因此我觉得认识自我是职业规划的第一步，也是最重要的一步。只有真正人如的了解自己，才能选择正确的职业定位，进而在个人的职业生涯和发展中取得成功。

① 职业兴趣

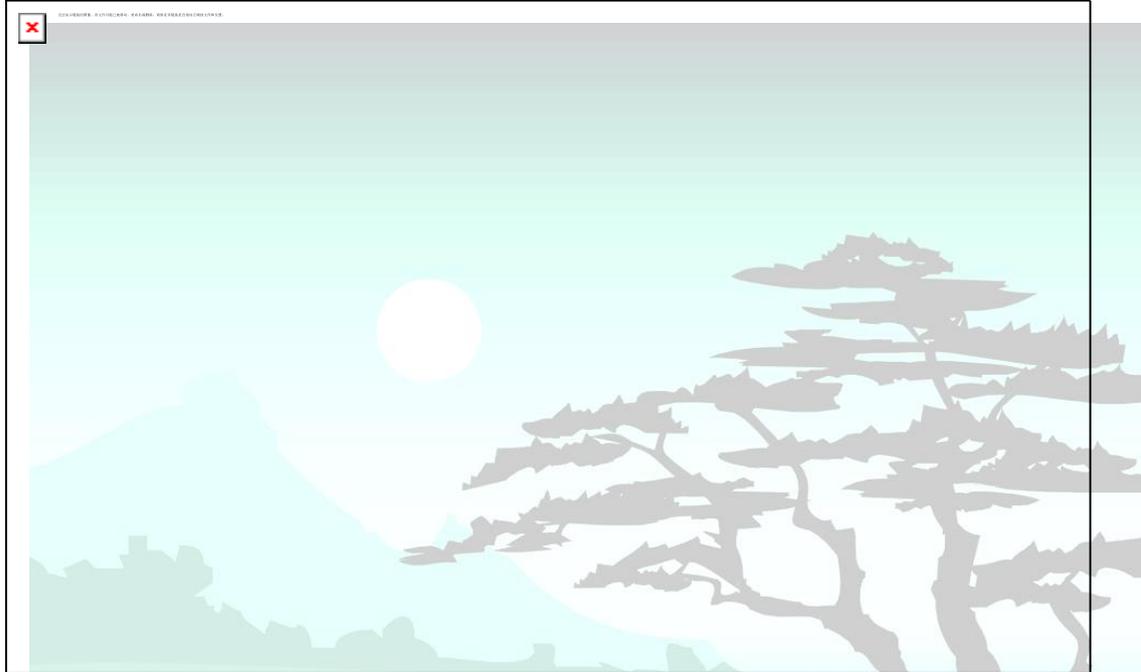
从我的《通用职业兴趣测验-COIT》测试中的测试结果如下图：



职业兴趣测试

通过上面的柱形图情况与我本身是比较吻合的。从中可以看出我的兴趣是比较广泛的，但不是很平均，常规型占8分，管理型占7分，现实型和社会型都占6分，研究型最低，才4分。为人乐观，对自己充满自信，比较稳重，环境适应能力强。对人热情，人际关系好，忠实可靠。对工作热情，认真负责，有自己的办事准则但不太喜欢重复性的工作。在健谈方面，我觉得表现表现还不是很好，精力有些欠缺。但认真起来我觉得这些不足以成为我的事业发展的绊脚石。我主要适合从事需要一定管理能力的常规性工作，如：机关科员、文秘人员。

② 职业能力



职业能力测试柱形图

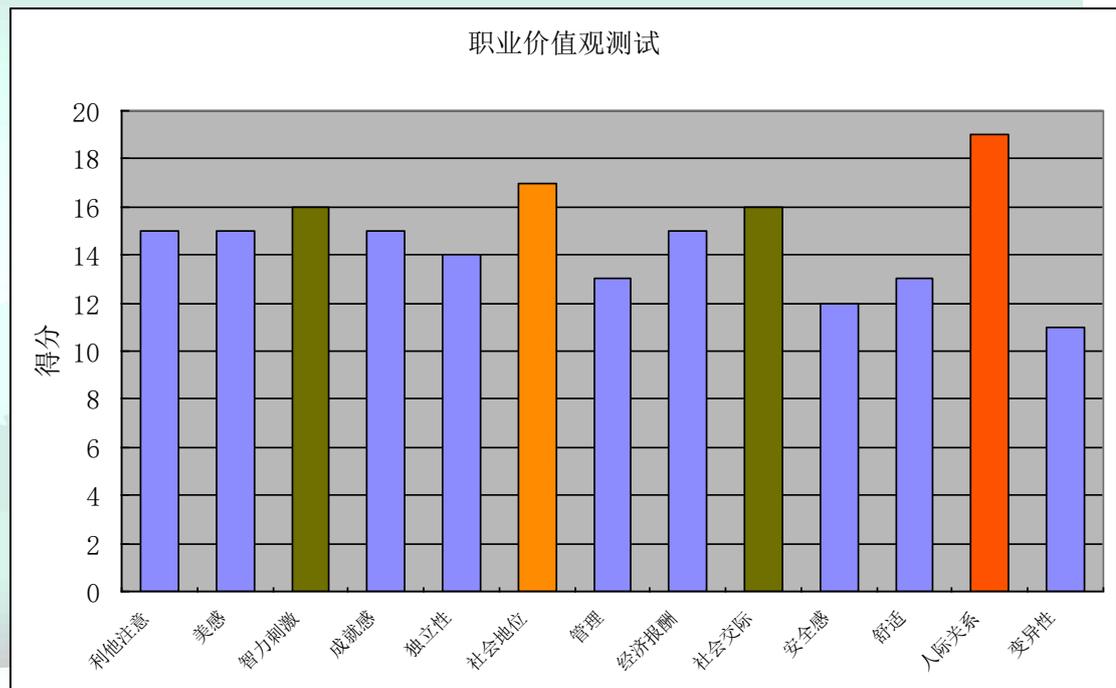
从这个测试中明显可以看出我的知觉速度较具有天赋。所谓的知觉速度是指对数字、字母和汉字等视觉符号快速而准确地观察、比较、转换和加工的能力，涉及感觉、知觉、短时记忆和识别、判断等心理过程，是一个典型的速度测验，可反应日常工作中阅读和处理资料的能力。性格热情开朗，交往积极主动，善于与人沟通交流。

③ 职业价值观

1.希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快,自然,认为这就是很有价值的事,是一种极大的满足。

2.工作的目的和价值,在于所从事的工作在人们心目中有较高的社会地位,从而使自己得到他人的重视与尊重。

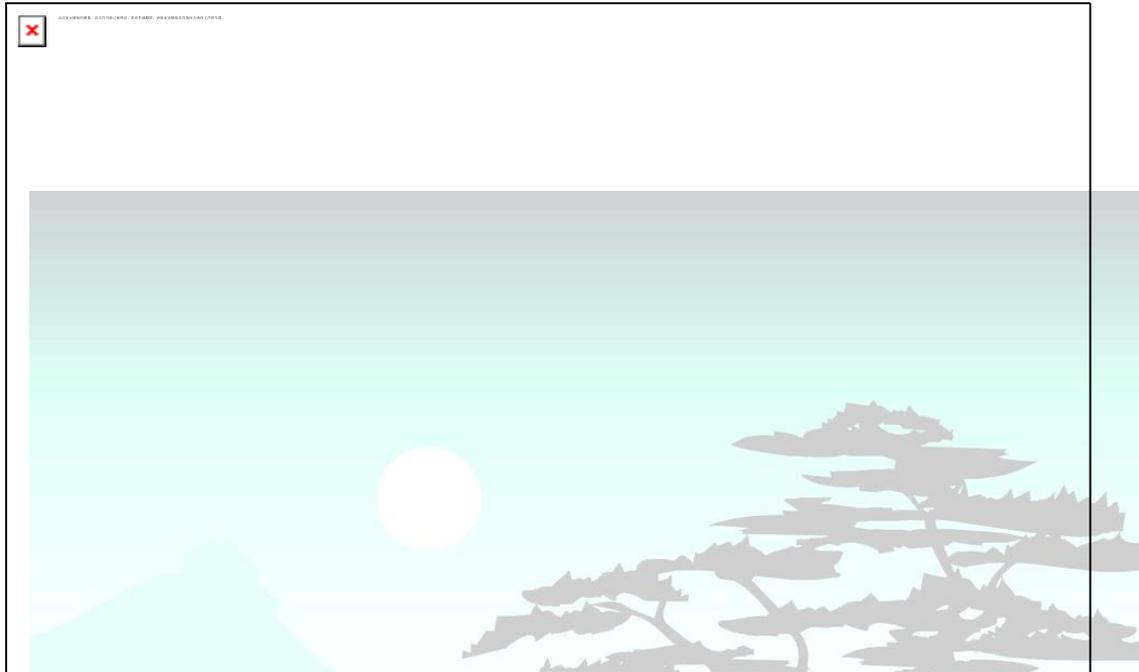
3.在于能和各种人交往,建立比较广泛的社会联系和关系,甚至能和知名人物结识。



④ 个人能力

人的创造力指是一个人独创性地解决问题、取得创造性成果的能力。未来社会需要大量具有创造力的人才。创造力是人取之不尽，用之不竭的智慧，是事业成功的法宝。

优缺点分析



从上面的图表中我的具体情况如下：

- (1)冒险性：冒险性与大多数人相比差不多。
- (2)好奇心：好奇心与大多数人相比差不多。
- (3)想象力：想象力与大多数人相比要低。不能够超越感官及现实的界限去幻想尚未发生过的事情。
- (4)挑战性：挑战性与大多数人相比差不多。

这个说明我的创造力与普通人相比没有什么优势，所以需要弥补这方面的不足，尤其是想象力，更是要我努力开发。

我的职业人格类型测验如下：



职业人格类型测验

我所属的职业人格类型是 **ESTJ**，而该类型的人，决定通常是基于自己过去的经验。逻辑性强、客观、善于分析，而且有较强的推理能力。

可能存在的盲点：由于您对自己和他人采用一种很严格的道德准绳，当您把自己的标准强加给别人时，会被视为独裁者。试着更加通融，并开阔思想，可以避免您固执。

您非常有逻辑而且很客观，您不会自发地考虑自己的决定给他人带来的影响。您很冷淡而且漠不关心，因此您通常需要对自己的感情以及别人的反应和情感更加留心 and 尊重。

因为天生是批判型的人，您经常不能对别人的贡献表示赞赏和肯定。您需要试着留意一下别人的才能和努力，并给予称赞和表扬。

有时您对自己的计划过于投入而不会停下来听一听别人的意见。您不会问“如果……又怎样？”因此您常常错过许多可能的意义、暗示、联系以及方法。防止思想闭塞的一个很简单的方法就是，在开口之前等上几秒钟，给别人发表看法的机会。

您经常在还没有集齐所有必要的信息，或还没有花足够的时间了解情况的时候就跳到结果上。您需要学会会有意识地推迟做决定的时间，直到您考虑过所有的信息，特别是您可能忽视的其他选择。您如果放弃一些您追求的控制权，并且懂得生活中有一些灰色的区域（而非您

只看到的黑与白),那么,您一定会更好地适应社会并获得成功。

作为 ESTJ 型人,职业满足意味着您做的这些工作:

1. 能让您系统地工作,组织和整理事实、原则或人事档案;为了一个合乎逻辑的目标而有效地利用时间和资源。
2. 在处理具体的、直接的、有明确属性的任务时能运用您高超的办事技能和强大的推理能力。
3. 是通过公平、合理、清晰和客观的标准来进行衡量和评估的。
4. 在一个友好的气氛中和其他刻苦认真的人们一起工作,而且您不把个人问题带到工作中来,也不盘问您工作的个人感受。
5. 有着现实,有形的属性;有实在的应用价值和明确的运行结果。
6. 要有明确的发展前景和清晰的汇报等级制度。
7. 让您成果丰硕;去安排和组织一些必要的步骤和资源,遵循一定的工作程序。有权规定最后的期限,并能够在此之前完成任务。
8. 在一个稳定和可预测的环境中工作,但是也能让您和很多人在一起做很多事情。
9. 需和许多人一起来共同完成,使您能支配自己 and 他人。
10. 让您有决定权、很大的管理权利和很多的职责任务;而且,您的观点、意见和经历很受关注和重视。

您工作中的优势可能包括:注重实践,关心结果;能强有力地承担自己的义务,必要的时候能够快刀斩乱麻、意志坚定;能够自始至终地关注着公司(或组织)的目标;办事精确、很少出差错,有要把工作做好的强烈愿望;有很好地遵循已经建立起的工作安排和工作程序的习惯;能够敏感地察觉出不合逻辑、不连贯、不现实以及不称职的人或事;很好的组织能力;能很客观地做出决定;相信传统模式的可取之处,并且能够遵循传统模式;很强的责任心;别人可以信任你去实现自己的诺言;清楚明白的工作伦理,对效率和成果的追求;通情达理,视角现实。

您工作时的缺陷可能包括:对不遵循工作程序和忽略重要细节的人有点不耐烦;不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法;对变动感到不安,排斥革新;对低效率的或需花很多时间才能完成的程序或工作缺乏耐心;只考虑眼前需要而不顾长远利益;有为了实现自己的利益而无视别人的需要的趋向;难以看到将来的可能性;对于方针或决定将会对别人造成什么样的影响缺乏敏感;不喜欢听相反的意思;可能频繁地打断别人的发言。

运用您的能力其实很简单,ESTJ 型的人成功的秘诀就是:放慢节奏;多为别人着想;要能灵活变通。

⑤他人评价

评价人	积极评价	消极评价
父母	做事认真负责，成绩较好， 能为父母分担部分责任， 节俭	做事比较追求质量而忽视速度， 比较缺乏主见，偶尔会 固执
同学	能积极参加活动，言而有信， 有团队合作精神	有点爱夸耀自己，台上功夫 不够
舍友	有幽默感，拿得起放得下， 容易相处	会受别人意见的影响，做事 有时只有三分钟热度
老师	做事负责，积极参加活动， 待人真诚，乐意帮助同学， 值得同学信赖	决策不够果断，不经常发表 意见

以上的评价还是不够充分的，特别是消极方面的。通过他们的评价我一定会把不好的习惯改掉，好的继续发扬。

⑥ 我的能力

我的优势能力

1. 逻辑推理能力比较强，有注重团体精神
2. 全神贯注，能够客观地分析和处理问题
3. 对工作热情，吃苦耐劳。
4. 有耐心，能持之以恒。
5. 对自己的责任从不推脱
6. 注重诚信
7. 兴趣比较广泛
8. 交往能力和适应能力较强

我的劣势能力

1. 做事不够果断，会受他人观点的影响。
2. 决策和管理能力较差
3. 记忆力不够强
4. 英语成绩不理想
5. 有时做事不够执着

自我小结：综合上面分析，我的职业方向是属于常规型的，我重视工作中人与人之间的关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是该类型的人所追求的，他们认为友好、轻松、团结的集体能让他们更好的工作。我的优势将会有助于我走上事业的成功，我的劣势我会尽量去改变。我不会因为前面的困难而打退堂鼓。做事业就像登高，在登高的途中你会遇到很多困难，不能战胜困难的就不能一览天下美景，而面对困难继续前进的才能看见那美丽的风景。我的封面图片的含义就是这样，人的一生都要不停地攀登，才能获取你达到你的目标。而在奋斗的过程中就要做到知己知彼，孙子说过，“知己知彼，百战不殆”。只有你认清了自己，了解即将面临的困难，你才能做到事先做好准备。也唯有这样你才能运用你的战略制胜。我坚信，我的未来肯定很辉煌。

职业分析

① 家庭环境

我出生在一个普通农民家庭，虽然父母都是地地道道的农民，但他们都很重视下一代的教育。从小我就生活在一个和睦幸福的家庭里，要强的父母亲希望家中的儿子们早点出人头地。于是他们不辞辛劳的培育我们成才，而在兄弟中我比较热爱学习，所以父母把更大的期望放到了我的肩上。我的父母也很通情达理，对我的择业观点一般不抱有反对态度。由于家境比较贫穷，所以我在很小的时候就学会处理生活琐事。但由于我是家中的幼子，经常处于被支配地位，这个导致了我不会支配别人。不过在这种良好的家庭环境下，我学会了自信，乐观。同时也塑造了一个活泼开朗，自信大方，热爱生活，有理想有追求的人。同时也为我以后的学习工作做了强大的后盾，有家人的支持和鼓励以及他们的关爱我会在人的道路上，更加坚强，他们也是我有远大的目标与企图，并且会不断朝目标前进。

② 学校环境

广东石油化工学院

广东石油化工学院地处南方海滨城市广东省茂名市。茂名是中国南方最大的石化生产基地。2000年3月，茂名学院由原广东石油化工高等专科学校和茂名教育学院合并组建，为广东省属本科院校，实行省市共建、以省为主的管理体制。

学校现有专任教师650多人。其中，有教授、副教授280人；具有博士、硕士学位的教师共410人；有广东省高等学校“千百十工程”省级培养对象3人，校级培养对象20人；有一批教师获得全国先进工作者、全国优秀教师、南粤优秀教师、省市优秀教育工作者、劳动模范等各类荣誉称号。学校还聘请中国工程院刘尚合院士、薛群基院士，中石化集团公司及其所属公司有关领导和专家，暨南大学、江苏工业学院、北京石油化工学院等高校的领导和专家等共40多名客座教授。

而我所在的专业是学校的龙头专业—化学工程与工艺。本专业拥有广东省高校石油化工污染控制与清洁生产工程技术开发中心、广东省化学与化工基础实验教学示范中心、中央与地方共建化学工艺实验室、油品分析实验室、化学工程研究所、校内化工实训基地以及茂名石油公司等企业实习实训基地等优良的教学科研条件，还形成了化学工艺省级扶持学科、化学工程及工业催化校级重点学科等科研团队。学校学科规划以化学工程与技术、控制科学与工程、环境科学与工程、机械工程为建设重点，研究方向集中于石油化工工业关键技术，目标是建成在省内外具有一定影响力和学术地位的优势学科。化学工程与工艺专业是学校实施突出石油化工特色学科专业建设的主线专业，是茂名学院办出石化特色的标志性专业。

③ 行业分析

一、全行业工业增加值实现了两位数增长

2009年，行业工业增加值占全国工业增加值的12.00%，同比增长10.13%。分时段看，年初增长6.6%，上半年增长7.7%，前三季度增长9.06%，呈现逐步增长的态势；分行业看，石油石化行业同比增长4.50%，化工行业增长15.90%，表现突出。

2009年，全行业规模以上企业3.46万家；实现总产值6.63万亿元，同比增长0.3%；销售产值6.35万亿元，增长0.15%。

二、多数产品产量出现恢复性增长

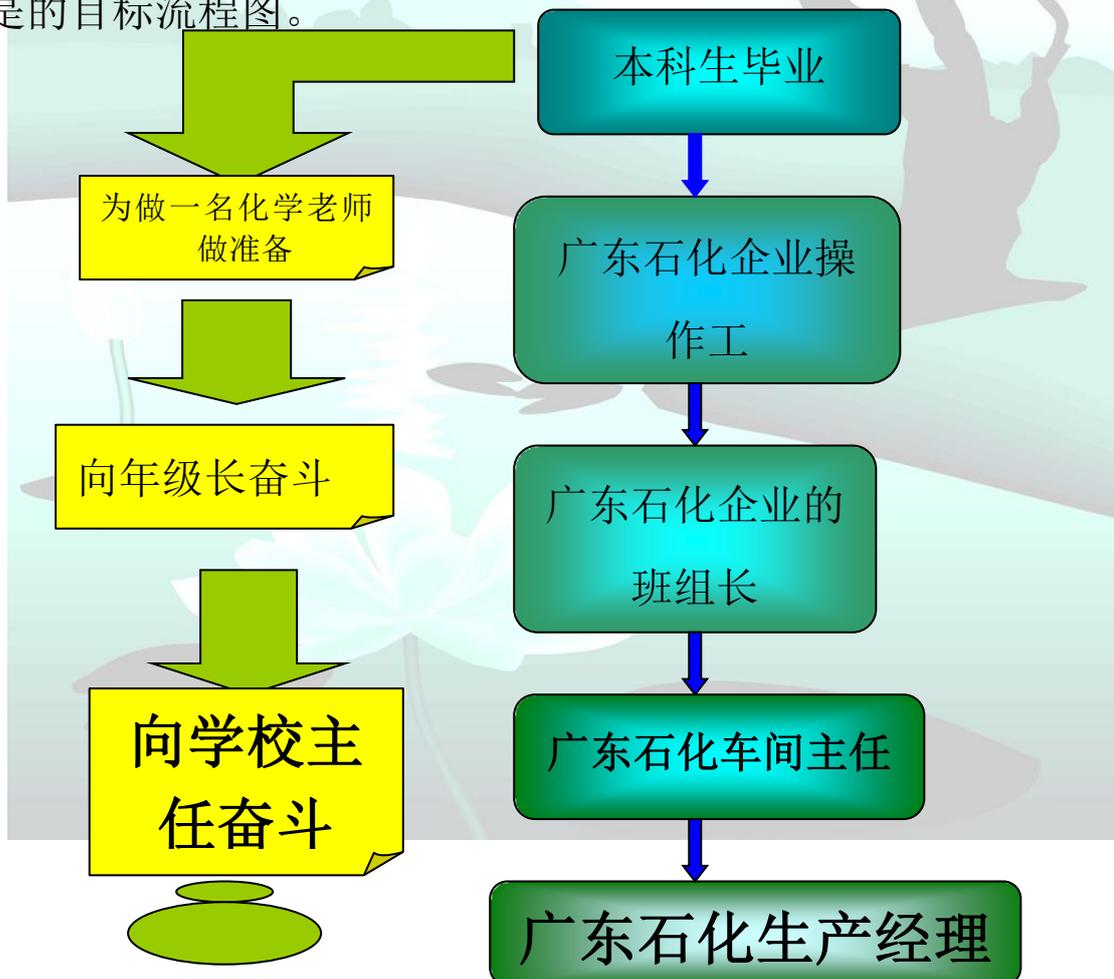
2009年8月以后，多数产品出现恢复性增长。跟踪的62种（类）重点石化产品产量显示，2009年，同比增长的产品有58种（类），占93.5%。特别是成品油、化肥、基础化学原料、合成材料、轮胎等类产品增速比上年明显加快。全年原油产量1.895亿吨，同比微降0.4%，与去年大体持平；天然气产量830亿立方米，同比增长8%；原油加工量3.75亿吨，增长7.9%，增速比上年加快4.2个百分点；成品油（汽、煤、柴油合计）产量2.28亿吨，增长9.4%，加快2.5个百分点。

三、龙头企业引领作用增强，中西部发展速度加快

2009年，中石油、中石化、中海油、中国中化、陕西延长等五大公司全年主营业务收入3.12万亿元、同比仅下降了5.6%，利润总额2680.42亿元、同比增长8%，实属不易，成效显著，为全行业企稳回升发挥了龙头作用。

职业定位

我是一个学化工专业的学生，我就希望将来也能从事化工行业的工作，所以我的目标就定格在石油化工行业。以下是的目标流程图。



职业定位的含义： 职业定位是指人们以具体的知识能力准备、生活重点安排所趋就的、关于未来职业的意识倾向；是定位者根据自己既有的自然条件、知识结构、兴趣爱好、人文条件、价值取向，根据关于有关职业与社会生活对人的知识要求，通过系统的决策思维而建构起来的；并采用权威的职业定位系统，在多种职业优化设计方案的数据库中，寻找、匹配最能充分发挥个人潜力的职业，正确合理地进行定位。找准人与社会的最佳结合点，最后确定职业发展的方向，从而实现职业设计最优化、人生价值最大化。

Swot 分析

优势—S

1. 所学专业是学校的优势专业，且与目标对口。
2. 现在石油行业发展势头未减。
3. 有亲友们支持

劣势--T

1. 英语成绩不够过关
2. 没有好的文采，文学创作能力差。
3. 缺乏创新思想和面试技巧。

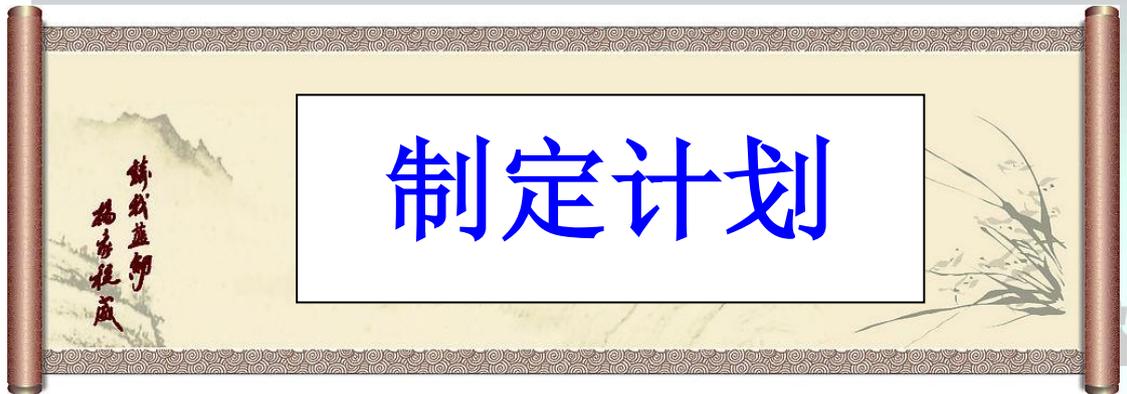
威胁—W

1. 现在大学生就业困难，竞争大。

机会--O

1. 我国的炼油化工产业总体向好的业绩，经济总量占全国 GDP 的 10%以上。
- 2.

现在的社会要想自己的以后的职业与所学专业对口，那是有些困难的，因为就业岗位远远少于就业人口。所以要想从事自己的对口专业，那就必须要有过硬的专业知识，所以在大学里一定要认真学习。



职业生涯规划是实现职业目标的各种可能途径，最合适自己的路线才是最佳的选择。长远职业目标的实现是一个漫长的人生过程，因此必须把它逐步分解成各个小的阶段目标，确立发展的每个小目标，必须确保它是明智的，可行的，有效的。通过设立短期的基础上，逐步接近长远的人生总目标。我在这里的职业目标规划主要是短期目标的规划，即围绕如何实现本科阶段高质量的毕业和考取硕士研究生而制定的具体行动计划。在以后的人生总

1、职业生涯初期——大二阶段

规划上，在这里我只能在理论上简单粗略的进行规划一下。



职业生涯中期——大三阶段

大三时期，我要实现一下几个目标。

1. 晚上阅读有关英语的报纸和书刊，加强自己的英语知识和词汇量，为大三九月份过英语六级作准备
2. 备考九月份的计算机二级，看相关的资料。
3. 多在图书馆浏览一下杂志书籍，增加自己的知识面。
4. 多和朋友交流，认识更多的人，学会如何处事。
5. 让自己能用白话与人交流
6. 多学一些软件知识
7. 多参加实践活动，增长见识。
8. 学好自己的专业课内容。
9. 多培养自己的兴趣爱好
10. 每天关注一下国家大事、政策。

职业生涯后期—就业前的准备

1. 弥补自己的不足，提高口才能力
2. 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。
3. 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。
4. 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；

职业生涯实践期

第一期：大学生刚就业一般都是从基层做起，而我开始也是从基层做起并了解基层的情况及他们的心理。为以后做高层管理做准备。脚踏实地，充分发挥自己的学识和研究能力。一年后升为相关部门的主管，两年至五年，升为经理。充分展示自己的领导才能和学术研究。为公司打造一流品牌。

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。一步一个脚印去实现自己的目标。并拥有一个完美的家庭。

职业生涯规划小结： 在整个职业生涯周期中，我都是围绕着我职业生涯总目标而奋斗的。而每个阶段之间有着密切的联系，如果有一个阶段发生特殊情况，其他阶段都会受到影响。因此，在每个阶段我都把我的职业生涯规划结合市场需求的实际情况而进行考核，如果遇到实际情况的变化，我会根据实际情况和我的总目标，及时修正我的职业生涯规划，以至能顺利实现我职业生涯的总目标。



俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自己的人生旅途中都回遇到许多难以预测的事情。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。而且职业规划归规划，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。

1. 职业方向的从新选择

这种情况对我来说，是可能的事情。其最大的原因是我的近期目标不能实现。导致这种情况的直接因素是，英语四级不能过，7月本科阶段毕业后，只能到公司其它单位工作或是到中学教书。如果出现这种情况，我的中期目标也很有可能实现不了，这样我的整个人生将会改变

2. 职业生涯的变更

如果我不能顺利进入石化企业而进入其他行业的话，我同样会认真去吸取经验，为自己的新的规划奋斗。

3. 阶段目标的修正

这项工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对近期目标的实施

策略过程。近期目标的计划主要应该考虑到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自己还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要考虑到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情况。同时，在制订每天的计划时，还要考虑到自己的精力和效率问题。

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。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有影片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。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；成功不相信幻影，未来是要靠自己去打拼！所以着就要自己努力了。

鸣谢

本次撰写职业规划书，我除了阅读参考书籍外，感谢学校教学实践科和就业指导中心及职航快线网站为我提供这样一个展示和锻炼的舞台，使我第一次能够有机会接触和体验这样一种通向成功职业的规划。另外，要感谢我的亲人、老师和朋友对我的中肯评价和大力支持。谢谢你们。

