



甘肃农业大学
GANSU AGRICULTURAL UNIVERSITY

大学生职业生涯规划书

个人资料:

姓名: 韩建文 学号 2011016014
性别: 男 年龄: 19
籍贯: 甘肃省临泽县
所在学院及专业农学院种子专业 11 级
联系电话 18993034495 电子邮箱 924454718@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 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

第一章 认识自我

1 性格开朗活泼、自然大方、自信心强、社交能力强、有一定的组织能力、好助人为乐、学习勤奋刻苦（学习成绩、综合素质测评第一）、交友广泛、豁达直率。

2: 好强、缺乏主见、有嫉妒心、有时爱打退堂鼓、最近惰性渐长、有时贪小便宜、说话太直爱伤人。

（二）自我解析

（1）对于优势来说，我引以为傲的是以下几个方面：

① 组织能力

高中连续三年担任班长职务，曾获“校级优秀学生干部”、“县级优秀学生干部”、“县级文明标兵”、“县级学习标兵”等荣誉称号，这些荣誉的得来与同学、老师、父母的支持与帮助是密不可分的——生我者父母，助我者师友也！

② 社交能力

现代社会发展中，人们交往频繁，口头表达能力的重要性日益增强，口才越来越认为是现代人所应必备的能力之一。各行各业都需要口才：对政治家和外交家来说，口齿伶俐、能言善辩是一项基本素质，法官要使罪犯认罪伏法，律师要维护被告人合法权益，少不了要进行驳论。由于本人的口才较好，常被大家称为“铁齿铜牙”。在最近院里举办的“博论杯”辩论大赛中，本人不负众望有幸进入复赛。虽然是以失败告终，但是毕竟重在参与，证明了自己的能力，还是会有一丝胜利之感的！

对于劣势来说，我要加以改正的是以下几点：

③ 缺乏主见

这方面能力的缺乏主要是因为对家庭依赖程度过大。在家里，我一向实施“霸权”主义、唯我主义，其他成员都以我为中心，一味地爱我（但不是溺爱）、疼我，使得我不必费心去操持那些事情，早已妥当安排。正因为如此，对一些事情，我总是墙头草，跟大家走，没有自己的主见，优柔寡断。所以，现在也不小

了，有些事尽量来自自己作判断，尽量培养自己独立思考的能力，以弥补自己的不足。

④ 语言过于直率

其实，“爱说不会说”从另一个侧面来说就是直率。但是在现代祖传人与人交往中，阿谀奉承、溜须拍马的甜言蜜语是必不可少的。换句话说，当你表达不满时，可以以一种婉转的方式表达，让他人容易接受而不必为此难为情。但对于我这个大大咧咧的人来说，可真是件令人头痛的事！正因为我对别人的不满，一气呵成的吐露出来，这种方式，让当事人也很难接受，还伤了彼此的和气，此计不可取也！在以后的交往中，我自己情不自禁想说抑制不住的话时，就会得到朋友的提醒，虽然如此，但还不是最有效的方法，但我会努力进步的。

以上优与劣处，只是自我分析罢了，为了更准确的了解自我，我还采用了著名的卡耐基个性、人际关系等的测试。

（三）自我测评

测评结果如下：

1、做事脚踏实地，不喜欢一步登天，得到许多好朋友的帮助，不会无端和别人起冲突，面对自己的好友，往往不能拒绝对方要求的事。

2、极为出色的社交家，喜欢交际，是个语言天才，乐于助人，置身于人群中是最快乐的事。

3、具有一定的影响力，不是那种花费时间和达官贵人进餐上，属于被下属所尊重的人。

4、表现中带存着某些让人愉快的成分，但同时又有点不够精彩，使得别人不会对你印象恶劣，但也不会产生很强的吸引力，希望提高自己的魅力，首先必须在心理上重视，并努力在第一次见面时展出最佳形象。

5、紧张适中，有利于按时顺利地完成任务，生活充实，偶有高度紧张之感，可积极加以控制和调节。

6、温暖热情、精神高昂、聪明、富有想象力，几乎能做任何感兴趣的事，很快能想出困难问题的解决方法，帮助任何有困难的人，常依赖即兴创作并非事先充分准备，总能找到让人信服的理由。

第二章 职业生涯条件分析

专业前景 本专业是我国第一个设置的种子科学与工程专业，为种子产业培养种子生产与经营管理专门人才。种子是重要的农业生产资料，种子产业的快速发展和国际化使得本专业人才的社会需求具有很好的前景。

学科实力 本专业依托作物学一级学科，师资力量雄厚。主编了本专业3门主干课程的国家级“十一五”规划教材。在河北、甘肃和北京等地的多家种子公司和种子加工厂建有学生教学实习基地。与美国、巴西、法国、波兰等国家建立了国际交流与合作关系。综合实力处于全国同类专业的前列。

培养目标 本专业培养具备种子科学与工程等方面的基本理论和基本技能，适应市场经济要求，能在种子产业的各级部门或单位从事教学与科研、技术与设计、推广与开发、经营与管理等工作的宽口径通用技术人才。

专业特色 本专业以植物遗传育种为基础，研究各类作物种子生产、种子质量控制及提高种子商品性的种子加工包装贮藏等理论与技术。学生在掌握生物学及植物遗传育种、耕作栽培学的基本知识和理论基础上，接受种子生产、贮藏加工、种子检验、经营管理、成本会计、国际商法等专业知识、技能的学习训练。

主干课程 植物学、生物化学、植物生理学、遗传学、试验设计与生物统计、土壤学、农业气象学、微生物与植物病原学、植物病理学、昆虫学、农业生态学、计算机农业应用、种子生物学、种子生产学、种子检验学、种子贮藏加工学、种子经营与管理学、种子病理学等。

所授学位 农学学士

就业方向 学生毕业后可到各级种子公司、种子管理站、农资公司和国家农业管理部门等从事相关工作。近3年有代表性的就业单位有：中化集团中国种子集团公司、隆平高科种业有限公司、中粮粮油有限公司等。

深造情况 本专业依托作物学一级学科，学生可选择在作物遗传育种、作物栽培学与耕作学、作物生理学、种子科学4个硕士、博士学位授权点进行深造。每年有相当数量的毕业生被免试推荐或考上研究生和出国深造。

第三章 职业目标定位及其分解组合

（四）自我规划

在职业生涯方面，我的规划如下：

① 短期目标：（2015-2017 入一家私企，当个种子营销员，俗话说：一切从小事做起。在此期间，不断从中学习营销经验，培养分析市场形势的能力，在公司内要能够自我提高来不断丰富自我，去适应时代的潮流。

② 中期目标（2017-2022 销员到营销部部长。

在这个竞争激烈的商场上，要想有自己的一席之地，真不好整呀！因此，在此期间，我要不断地通过各种渠道来获取营销方面、市场方面等各种信息，尽力得到第一手资料的来源。同时，在领导、上司面前要热擅于发挥自己的优势，以得到伯乐的赏识。而且，在为人处事方面也要借鉴经验，和同事搞好关系，以便得到大家的认可和拥护。除了要引起上司的注意外，还要加强自我修养、学习，在语言上尽可能多学几种，便于以后生意场上的沟通。

事业固然重要，但此时也要考虑自己的事了——找个男朋友了！家里人“海拔”都挺高的，就我可能“基因变异”吧，身高真不太理想，所以要找个个子高男孩。除此之外呢，还要具备这几点：孝顺、有工作、为人处事周到、

家庭背景不要太差，因为我父母比较在意了！也许条件过于高了，但是我要努力达到我的目标，才有资本支选择优秀的男生作我男友啊！“骑驴看唱本——走着瞧吧！”

⑤ 长期目标（2022-2028）部经理，且要拥有自己的笔记本电脑、车、房，同时还要在公司里占有一席之地。这个目标的实现可不那么简单了！第一，我要有令人赞叹不已的口才和领导才能，这就得需要我在语言方面、辩论方面下苦功，就要多多去接触那些具有一定影响力的自己的敌手，擅于找出其优势，以破之。第二，要有渊博的知识。现代化的社会，要经常在网上了解有关市场营销的资讯及其它热点问题，最好成为“事事通”。

第四章评估调整

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为可以理解的。在 28 岁之前一定要有自己家庭。

缩小差距的方法：

（1）充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。

（2）充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

（3）攻读管理学博士学位。时间：五年以内

（4）在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。
2）在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

（5）锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

（6）养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠 6—8 小时，每周锻炼三次以上。

（7）用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意

保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。

其实，

每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。

每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。

但是，

无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。

一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。

成功，不相信眼泪；

成功，不相信颓废；

成功，不相信幻影。

成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。

未来，掌握在自己手中。

未来，只能掌握在自己手中。

人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，

三分天注定，七分靠打拼！

爱拼才会赢！