



大学生职业规划设计书

《立足现在 展望未来》

学 院： 化工与环境工程学院

班 级： 高分子 11-3

学 号： 11014010322

姓 名： 练维胜

指导老师： 陈海均

个人档案

真实姓名：练维胜

性 别：男

年 龄：19

籍 贯：梅州兴宁

所在学校：广东石油化工学院

所在学院：化工与环境工程

班级及专业：11 级 高分子材料与工程 专业

学 号：11014010322

联系地址：广东省茂名学院官渡校区 3 区 C 栋 412 宿舍

邮 编：525000

联系电话：15914904560

E-mail：472031652@qq.com

座右铭：人生无非就是笑笑人家或被人家笑笑而已

目录

序言	
第一章 自我认知	
1、 专业测评.....	5
2、 全方位评价.....	10
第二章 认识环境	
1、 家庭环境分析.....	11
2、 学校环境分析.....	11
3、 社会环境分析.....	12
4、 专业现状分析.....	14
第三章 职业目标	
1、 职业目标.....	16
第四章 职业目标实施	
1、 制定行动计划.....	20
第五章 自我监控	
1、 调整与评估.....	28
结束语.....	30

序言

有这么一种季节，布谷鸟叫了，它正催促着人们赶快舒动舒动筋骨，开始拜访自己的梦！这便是希望的春天——一个播种的季节。

如果说青少年是一年中的春天，那么意气风发的当代大学生，不就正值润物细无声的“谷雨”吗？我们应该着手为自己的将来储备点水分和养分，播下自己理想的种子！

初入大学，懵懵懂懂，我深深地感到前途渺茫，宿命未定。一年以来，我开始寻觅自己，开始洞察社会，开始不断学习：参加校大学生实践创业协会举办的系列活动；终于迎来了这么一天，我的心血凝成这几张沉甸甸的纸页——我的职业规划书。

或许，这份规划书在别人的眼里值不上几个钱，但是，她却是我人生的航标灯！今天播下的种子，我会用心栽培与呵护，看着她生根发芽，看着她长成参天大树!!!

第一章 自我认知

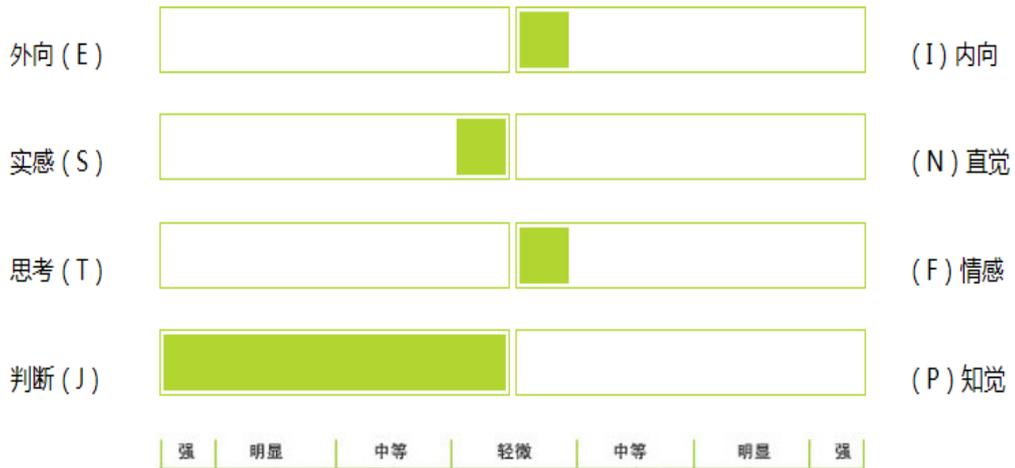
一、专业测评

MBTI 职业性格测试：

ISFJ 照顾者型——值得信赖和依靠

一、你的 MBTI 图形

MBTI倾向示意图(类型：ISFJ 总倾向：37.8)



二、基本描述

才储分析：您的性格类型倾向为“ ISFJ ”(内向 实感 情感 判断 倾向度： I57 S57 F57 J100 不假思索指数： 13)

沉静，友善，有责任感和谨慎。能坚定不移地承担责任。做事贯彻始终、不辞劳苦和准确无误。忠诚，替人着想，细心；往往记着他所重视的人的种种微小事情，关心别人的感受。努力创造一个有秩序、和谐的工作和家居 环境。

ISFJ 型的人忠诚、有奉献精神和同情心，理解别人的感受。他们意志清醒而有责任心，乐于为人所需。 ISFJ 型的人十分务实，他们喜欢平和谦逊的人。他们喜欢利用大量的事实情况，对于细节则有很强的记力。他们耐心地 对待任务的整个阶段，喜欢事情能够清晰明确。ISFJ 型的人具有强烈的职业道德，所以他们如果知道自己的行为真正有用时，会对需要完成之事承担责任。他们准确系统地完成任任务。他们具有传统的价值观，十分保守。他们利用符合实际的判断标准做决定，通过出色的注重实际的态度增加了稳定性。 ISFJ 型的人平和谦虚、勤奋严肃。他们温和、圆通，支持朋友和同伴。他们乐于协助别人，喜欢实际可行地帮助他人。他们利用个人热情与人 交往，在困难中与他人和睦相处。ISFJ 型的人不喜欢表达个人情感，但实际上对于大多数的情况和事件都具有强烈的个人反应。他们关心、保护朋友，愿意为朋友献身，他们有为他人服务的意识，愿意完成他们的责任和义务。

您适合的领域有：领域特征不明显，较相关的如：医护领域、消费类商业、服务业领域

您适合的职业有：

- 内科医生
- 营养师
- 图书/档案管理员
- 室内装潢设计师
- 顾客服务代表
- 记账员
- 特殊教育教师
- 酒店管理
- 人事管理人员
- 电脑操作员
- 信贷顾问
- 零售业主
- 房地产代理或经纪人
- 艺术人员
- 商品规划师

- 语言病理学者
- 审计师
- 会计
- 财务经理
- 办公室行政管理
- 后勤和供应管理
- 中层经理
- 公务（法律、税务）执行人员
- 银行信贷员
- 成本估价师
- 保险精算师
- 税务经纪人
- 税务检查员
- 机械、电气工程师
- 计算机程序员
- 数据库管理员
- 地质
- 气象学家
- 法律研究者
- 律师
- 外科医生
- 药剂师
- 实验室技术人员
- 牙科医生
- 医学研究员

三、气质类型

根据大卫·凯尔西（David Keirsey）气质与性情理论，你属于“传统主义者”，下面是对“传统主义者”的描述：

“传统主义者”相信事实、已证实的数据、过去的经验和“五官”所带给他们的信息，喜欢有结构有条理的世界，喜欢做决定，是一种既现实又有明确目标的人。

“传统主义者”是最传统的一类人，他们坚定、可靠、可信。他们重视法律、秩序、安全、得体、规则和本分。他们被一种为社会服务的动机所驱使。他们尊重权威、等级制度和权力，而且一般具有保守的价值观。他们很有责任感，而且经常努力去做正确的事情，这使他们可以信赖和依靠。

“传统主义者”需要有归属感，需要服务于别人，需要做正确的事情。他们注重安稳、秩序、合作、前后一致和可靠，而且他们严肃认真，工作努力。“传统主义者”在工作中对自己要求十分严格，而且他们希望别人也是如此。“传统主义者”喜欢那些与他们一样具有奉献精神、尊重权威和尽自己的本分的同事。

“传统主义者”往往是组织机构的主要支持者，不论他们是在领导层还是处于被领导的位置上。他们最常扮演的角色就是“稳定器”——传统和现状的维护者。大多数“传统主义者”（不论他们是属于什么判断偏好）最喜欢的是组织结构稳定、清楚、目标明确的岗位，不喜欢处在不断变化和杂乱状况之中的职位或组织。

“传统主义者”包括思维型传统主义者和情感型传统主义者，这两种传统主义者之间又有很明显的不同。情感型传统主义者常常不象思维型传统主义者那样明显地表现出传统主义者的一般特征。在做决定时，情感型传统主义者把与别人的关系和人放在首要位置，本能地努力寻求与他人更和睦的关系，同时不断寻找着使他们能够通过有形的方式帮助他人的机会。————而你正属于情感型传统主义者。

对于不同的性格类型而言，没有“好”与“坏”之分，每一个人都是一个独一无二的个体，都有其特别的优势和劣势，但问题的关键 在于如何认识这些优势和劣势。基于 MBTI 模型职业规划的核心法则是：“扬长避短”，学会了这一点将会影响到你的成败及你对工作的正确选择。

对你的总体描述

1. 实际，有条理，认真仔细。
2. 注重规则、政策、契约、例行习惯和时间要求。
3. 一旦他们承诺一件事情，总会坚持完成它。
4. 在跟进、规范方面做得很好。
5. 以第一次和每一次都做了正确的事情为荣。
6. 对需要注意的事情有敏锐的洞察力。
7. 善于尽可能有效地利用现有资源完成工作。

你潜在的弱点

1. 容易只看到事情有黑和白两种情况，而看不到中间的灰色地带。
2. 可能不能很快地做出改变和适应。
3. 有些此类型成员不擅长变通、缺乏想象力。

四、优势与劣势

ISFJ 的特质： 照顾者型——值得信赖和依靠

优势：

你具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要你认为应该做的事，不管有多少麻烦都要

去做，但却厌烦去做你认为毫无意义的事情。

你务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于独立思考、收集和考察丰富的外在信息。不喜欢逻辑的思考和理论的应用，拥有对细节很强的记忆力，诸如声音的音色或面部表情。

你与人交往时较为敏感，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，你对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况下你有很强烈的反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

你做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，你依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

劣势：

你有高度的责任心，会陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情你都会从头做到尾，这总是让你过度劳累，压力很大时，你会过度紧张，甚至产生消极情绪。

由于你的现实、细致，有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的可能性。建议你周到考虑解决问题的不同方法和可能性，需要增强对远景的关注。

你总是替别人着想，以至于让人感觉“关心过度”，你需要学会给别人空间。在工作中，你过多的承受和忍耐，不太习惯表达，却将情绪在家庭和生活中发泄出来。

你不停地制订计划并保证完成，以致于经常花费更多的时间和投入更多的精力来完成工作，建议你给自己安排必要的娱乐和放松的活动，不要总是“低头拉车”，需要考虑“抬头看路”。

二、全方位评价

一、自我认知

1、多渠道评价

	优点	缺点)
自我评价	责任心强、对待事情认真、人际关系一般、善待亲人、乐观	学习欠缺勤奋、虚荣心较强、对自我要求不够严格、处事时略为冲动
家人评价	对待家人亲切、处事有勇有谋、积极进取、善解人意，	有点不成熟、说话快言快语、学习不够勤奋、有一股子的冲劲
老师评价	团结友爱、乐天达观、处事认真、人际关系较一般、与同学相处融洽	学习成绩有待改进、处事较为冲动、学习缺乏热情
亲密朋友评价	乐于助人、有拼搏精神、独立、明白事理、思想开放、外向乐观	快言快语、有点口是心非、贪睡的大男孩
同学评价	理解能力强、善于分析、积极进取、处事谨慎、是一个有责任感的人	学习缺乏热情、处事较为冲动、有点虚荣心
其他社会关系评价	幽默风趣、处事谨慎、责任心强、乐天达观、独立思考问题	学习缺乏热情、处事时略为冲动、有时过于固执

第二章 认识环境

1. 家庭环境分析

父母都是来自农村的，受教育不多，文化水平较低。但是他们为人诚恳、热情。父亲为货车司机，母亲在在场职工。家里的经济条件一般，但一直以来家人之间都是和睦相处比较幸福快乐。父母从小就一直教导我，长大后要做个有骨气、有出息的人，以后做个社会有用而体面的人。

2. 学校环境分析

本校的办学特色是石油化工，其它专业也算行，关键就是看自己肯不肯去学，有没有努力的去掌握知识，在哪个学校下我觉得不是问题的关键，重要的是要学到东西并能将之运用。

本校以往的总体就业情况为：总就业率较高，近年学校各专业的毕业生就业情况都在稳步前进，专业之间的就业率差距大。部分专业毕业生就业的单位质量不够高，专业不对口的也较多。

高分子材料与工程专业在本校中这几年的就业相对来说，老师们与学生都公认是比较高的，该专业的就业率一直走高，且专业就业面广，很多学生毕业后都能从事很多类工作。

3. 社会环境分析

2004年4月26日，国务院新闻办公室首次发表《中国的就业状况和政策》白皮书。白皮书指出：从现在开始一直到往后的20年，都是我过就业的艰难时期，因为我国人口将出现三大高峰：人口总量高峰、劳动就业人口高峰、老龄人口总量高峰。这预示着我国的劳动力数量呈较大幅度的增长，预示着就业压力的持续加大，就业形势不容乐观。

而现在每年的大学生有增无减，越来越多的毕业生找不到工作，因此就有了

毕业等于失业的说法。由于外来人口的不断涌入，所以造成就业竞争越来越大，但即使这样仍然有很多毕业生不是找不到工作，而是因为工资不高，待遇不好，工作辛苦等种种原因而辞职，导致“有人没事做，有事没人做”的局面。总的来说，就业情况是机遇与挑战并存。

4.专业现状分析

一、我国高分子材料与工程专业演化过程我国高分子类专业设置始于1953年,是从化学和化工类专业中形成和分离出来的。理科高分子化学教研室始建于北京大学化学系,工科的塑料工学教研室则建于成都工学院(今四川大学)化工系。

最早的高分子化学与物理系是在中国科技大学建立的。而最早的高分子化工系始建于成都工学院。

20世纪50年代以来,在我国高校中陆续设置的高分子类专业是:高分子化学、塑料工学(塑料工程)、合成橡胶、橡塑工程、化学纤维、高分子物理、高分子化工、高分子材料、复合材料等。(三级学科专业)1998年教育部本科专业目录调整将高分子材料相关的工科类专业统一为“高分子材料与工程”专业,将理科类的高分子专业并入材料化学专业或化学专业;将高分子化工专业并入化学工程专业。使高分子材料类专业的办学口径拓宽到二级学科。目前,仍有部分院校沿用旧名称或专业方向。

四川大学和青岛科技大学还建立了高分子科学与工程学院。

二、我国高分子材料与工程专业布点到2007年,全国共有142所院校(所)以高分子材料与工程专业招生。专业设置院校数按主管部门分类

统计为:教育部17所,省属117所,国防科委5所,科学院1所,侨办1所,民族事委1所。

高分子材料与工程专业招生布点除青海、西藏、内蒙、云南没有外,在全国其他28个省、市、自治区均有。

按招生院校所在省份统计有:江苏16所,山东12所,湖北11所,辽宁10所,河北9所,北京市8所,浙江7所;安徽7所,陕西7所,湖南7所,黑龙江6所,江西6所,上海5所,广东5所,河南5所,吉林4所,四川3所,山西3所,福建2所,新疆1所,广西2所,宁夏1所,重庆1所,贵州1所,海南1所,甘肃1所,天津1所,天津1所。

对清华大学、浙江大学、中国科技大学、四川大学、吉林大学、华南理工大学、华中科技大学、合肥工业大学、南京大学、山东大学、兰州大学、北京化工大学、东北林业大学等13所教育部院校在2003-2006年的招生人数以及就业情况进行了调查。结果如下:

招生人数/人	2003年	2004年	2005年	2006年
本科生	1 254	1 360	1 407	1 433
硕士研究生	621	698	714	769
博士研究生	224	243	234	229
一次性就业率	92.1%	93.4%	94.5%	94.4%
考研率	42.6%	42.9%	44.0%	44.9%
高分子相关单位就业率	82.5%	78.6%	75.3%	74.7%

对河北工业大学、吉林化工学院、西安工业大学、河北科技大学、河北大学、齐齐哈尔大学、天津科技大学、济南大学、桂林工学院、北京石油化工学院等10所省属院校在2003-2006年的招生人数以及就业情况也进行了调查。结果如下:

招生人数/人	2003年	2004年	2005年	2006年
本科生	1 206	1 487	1 410	

1 467硕士研究生49 79 101 107博士研究生3 4 5 52003年2004年
2005年2006年一次性就业率91.2% 93.7% 90.9% 93.3%考研率
20.0% 22.0% 20.9% 23.0%高分子相关单位就业率82.7% 84.4%
80.3% 83.2%四、专业人才的培养模式与规格1 社会经济发展与高
分子材料与工程专业人才的培养模式进入21世纪以来,我国高等教育
从”精英教育”

转向”大众化教育”。2001年,教育部调整、组建了新一届教学指导委
员会,设置了材料科学与工程学科教学指导委员会,并按二级学科设置
了四个分委员会:材料化学与物理、金属材料及冶金、无机非金属材料、
高分子材料与工程。高分子材料与工程专业人才培养强调拓宽专
业,打好基础,理工结合。

2 学科发展与高分子材料与工程专业人才的培养模式就学科内涵而
言,材料的成分与结构、制备与加工、性能和应用,是材料科学与工程
的四大基本要素,是相互有机联系的统一体。

3 社会需求与高分子材料与工程专业人才的培养模式社会需求要求
高分子材料与工程专业人才的培养类型分为:研究型、工程技术型、
职业型,以适应社会发展的需要。

五、结语·高分子材料与工程专业发展迅速,与社会经济的迅速发展和
需求是密切相关的。

第三章 职业目标

1、 确定职业目标和路径

① 近期职业目标：

我把我刚毕业后的第一份职位定位在销售员。销售是一份辛苦的工作，不但要看消费者的面色还要受消费者的气。对于消费者的要求要极力满足。善与与别人交流是做销售员所必要的条件。因为你要为自己的产品介绍给别人，你不仅要交谈流利。还要对产品的各性能用途质量有各明确的定位，这样才能让消费者对这这产品有信心对你有信心。

② 中期职业目标

销售经理是我几年后的目标。在经理的这个位置并不像以前那个销售员那么简单了，处于市场与企业、企业与员工之间信息沟通的中间环节，不仅起着传达总部信息、反馈员工意见和市场信息的作用，而且还必须深刻领会总部的指令并灵活地加以执行，可谓责任重大。销售经理是一个很不容易有很多的压力和任务在肩头，有很多的诱惑在身边，有很多的困难要解决，有很多可供施展才华的地方，是个混合着很多复杂因素

③ 长期职业目标

经过自己的多年来的销售工作，那时候也一定积累了丰富的市场经验。这时候看准时机，把握市场动向。开始投资开个公司经营，开始经商的道路充满了很多未知的因素。投资有风向，不过我相信以自己那时候的经验能够吧风险降低最低，实现自己的从商梦想

第四章 职业目标的实施

① 短期计划

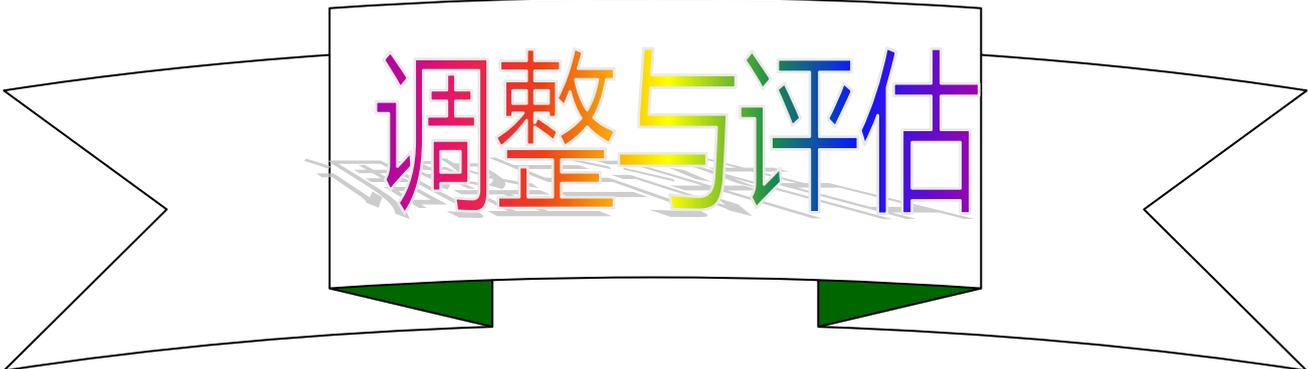
参加一些市场销售有关的知识，需要接受市场营销、产品知识、公共关系、管理技能的开发等方面的培训。报考有关的专业证书，其中包括：中国市场学会颁发的《中国销售经理业务资格证书》和美国 ATA 考试公司颁发的《销售经理业务技能水平证书》。

② 中期计划

努力提升自己，积累丰富的经验。当上销售经理的职位，管好一支队伍，加强团队建设。营销团队不仅要注重对人才的甄选，更加加强对他们的服务与培养、建设人才梯队。想办法把“兵”留住，把心留住。只有队伍带好了、人心理顺了、团队的凝聚力加强了、目标明确了，营销工作才能一顺百顺，攻无不克、战无不胜。正所谓“人心齐、泰山移”。

③ 长期计划

开公司需要大量的资金和人才。资金方面可以是自己长期的积累或者找人一起投资公司。在人才方面需要自己亲自去招聘。经商有风险，必须建立一个强劲自己的团队。这样才能为以后的经营提供可靠的动力。作为公司的董事长必须有个效率高的团队为自己公司工作。长期的计划必须与人才挂钩，这样才能为公司创造财富。



调整与评估

评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划：

销售岗位对于我一个机械专业的技术人员来说，缺少的应该是销售技巧上。不过我相信在工作期间我会学会销售人员所必要的职业技巧。通过加强自己与同事的交流，向同事们学习，在销售方面应该没问题。到了要争取上升为销售经理的职位，那应该不是件容易的事情。你我都知道经理的位置一般都少，能者居之。而且还要看自己与公司上级的人际关系。所以这不但要努力表演自己的能力而且需要与公司的上级交流表达自己的意见。经理是个连接企业与市场的桥梁，是公司利益的先驱者。要不断地调整自己以适应市场的变化。然后到了自己有能力经营生意的时候，必须抓紧机会开创自己的公司。以自己多年的经验经营公司，获取利润。向自己的梦想迈进。公司需要人才，人才能够为公司创造财富。所以以后的公司发展应以人才为首，没人才谈何来与它企业竞争。

结束语

人这一生一直在奋斗，从呱呱落地到寿终正寝哪一天不是在奋斗。快乐美满的姻缘需要自己去奋斗，安逸的人生需要自己去奋斗，美好的前程更需要自己去奋斗。

看中华上下五千年那位伟人不是靠自己的奋斗而名垂青史，看中外名家哪位不是在奋斗中度过自己的一生。

大家都在奋斗，而结果不同那是因为自己的目标不同，规划不同，盲目奋斗也是奋斗，有规划的奋斗也是奋斗，有没有规划好自己的奋斗目标就是成功的关键。

所以一个人要想成功就要拿出勇气，奋斗再加上合理的规划。未来有自己来规划，未来也只能由自己来规划！