职业生涯规划

参赛者：

学院：

二零一一年十二月

个人资料

真实姓名：

笔名：

性别：

年龄：

籍贯：

政治面貌：团员

所在学校及学院：

专业：食品质量与安全

班级：食安 1001

学号：

联系地址：

联系电话：

E-mail：xiawangsky@163.com

前言

莎士比亚曾说过："人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。"花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已经走进大学生活，体验大学的乐趣。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划已经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。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地呢？所以我们要对自己的职业生涯进行规划，给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸吧。

目录

一 引言

二 自我认识

三 职业分析

四 职业定位

五 计划实施

六 评估调查

七 结束语

二 自我认知

“从觉察到自我，了解自我的性质和运作方式，到抛弃自我或达到无我，是一个超越的过程。也许这是自我认知的最后终结，而生命体的死亡只是自我认知的停止或中断。”

（一） 我的主观方面分析

1 个人兴趣

羽毛球，乒乓球，看书，听音乐，看电影，下各种各样的棋

2. 性格特点

性格开朗，喜欢不受约束的探索。崇尚思想的自由。在某些方面对自己要求苛刻，责任感强，力求完美。重视家庭，比较感性。友好忠诚，会自我反思

3 学习分析和生活分析

我具有较强的自主学习能力。即使没有了约束，我也能对于我所感兴趣的东西主动学习。但是要是没有了强迫，发挥创造性的能力就稍稍欠缺一点。我不是一个很用功的学生，但我对于我自己感兴趣的东西我能从很多途径或方法去学习它。

小时候，就盼望着将来有一天能摆脱父母的管束，自由自在地做想做的事，并傻傻地认为大学就是这梦想成真的一刻。的确，现在我真真正正的一个人了。我曾经想到过却从未体会过……衣服全部要自己洗、要为自己一日三餐考虑、生活用品自备……习惯了衣来伸手饭来张口，面对一切要自己动手的时候，难免有委屈、有犯懒的时候。但正是这种生活，让我开始树立独立生活意识，认识到了生存是一件需要勤奋加动脑子的事情。没有了妈妈替你打理，你要时时为自己打理；没有了父母替你付账，你要学会节俭学会算帐。

4 个人优缺点

优点：从小养成吃苦耐劳的精神，对职业抱敬业精神，做事细心，对待每一件事

情都不马虎。积极乐观，热情开朗，乐于助人，勤奋刻苦。

缺点：生活在乡镇，见识较少，工作经验生活经历少，各类荣誉证书获得也少。做事情缺乏胆量，不够自信，口才和演讲能力较低。

（二）解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为前进道路上的障碍时，就应充分得用自己的优点，让其把自己带出围障。清楚了解自己之后，就采取措施来补救。所谓江山易改，本性难移。但是只要有恒心，凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来。此外，还可以充分利用一直关心和支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自己存在的不足并制定出相应计划以针对改正，把握每次机会，勇于说出自己的想法，敢于尝试。

三．职业分析

分析环境，结合实际情况，才能实事求是的发展

（一）我的家庭

我的父亲是一名普通的职工，在岗位上兢兢业业。从小，他的一言一行都深深地影响着我。他循循善诱的教育让我很小就明白了做人的道理，在一次次尝试和努力中学会思考，学会完善。在亲戚朋友中，不乏经商和从政的人，他们在背后付出了常人想象不到的努力，人脉网的建立需要的毅力和斡旋力，他们的成功让我有一种莫名的归属感，也很深地影响了我。他们给我的信息是要敢于尝试，去闯，因为我还年轻。

（二）我的学校

扬州大学是一所较早进行联合办学的大学，在综合师资和专业竞争力上处于中游，一直把“成为国内有影响、国际有名声的地方综合性大学”作为奋斗目标，多年来培养了一大批优秀人才。

（三）社会环境

中国现在是政治稳定，经济持续发展，国际地位不断的提升，在全球经济一体化环境中扮演了重要角色。自加入 WTO 后，经济发展有了更强劲的势头，经过几年的发展已经成功完成了过渡期的角色转换。但是如今大学生就业却寸步难行，从 2001 到 2008 年，我国高校毕业生平均就业率始终在 70%左右徘徊。而江苏省是教育大省，也是竞争最激烈的几个地区之一。虽然社会普遍关注大学生就业问题，但大学生就业依然是社会一大亟需解决的问题。

当前大学生需求增加的速度赶不上大学毕业生增加的速度，按照现行统计指标计算，大学毕业生的初次就业率呈下降趋势。大学生的预期收入与用人单位提

供的工资之间存在匹配上的困难。大学生大多选择在发达地区、高薪部门就业，愿到欠发达地区工作的较少。

（四）行业环境

1. 行业分析

近年来，食品质量与安全问题已经成为一个全球性的问题，许多国家加大了对食品安全研究的人财物投入。我国政府对食品质量与安全问题整治力度也在不断加大，我国已经组建了负责食品安全管理的食品药品管理局，设立了“食品安全”重大科技专项，力争在“十五”末期，构建共享的食品安全监控网络系统，包括环境和食源性疾病与危害的监测、危险性分析和评估等。食品品质管理和安全检测的专业人才缺口越来越大。2007 年 8 月国家又计划 88 亿元资金打造食品安全控制的国家地方的屏障.随着我国加入 WTO，在食品质量与安全方面迫切需要与国际接轨，近期内我国对这方面人才的需求量约为 4 万人，前景十分看好。教育部在本科专业目录表中新增了食品质量与安全专业，以保证该方向的人才储备。许多从事食品生产、制造和销售的企业已经意识到食品的安全质量将会对食品企业的发展产生巨大的影响，迫切需要专门的食品安全与质量控制人才。

2. 地域分析

近几年来，苏南地区经济发展迅速，吸引了大批人才涌入，形成了势头强劲的苏南就业潮。苏州作为苏南地区经济增长最快的城市之一，城市的发展相应带来了丰富的就业机会和巨大的人才空间。面对人才争夺激烈的局面，苏州提出了不但要成为经济大市、科技大市、文化大市，更要早日成为人才大市、人才强市的人才战略目标，决心以人才的优势去促进经济的快速发展和社会的全面进步。

四．职业定位

职业目标：食品品质管理和安全检测的专业人才

行业要求

专业素养要求

食品质量检验岗位专业性非常突出，责任也非常重大，不仅要对企业负责，同时还要对消费者负责。

- ***从事食品质量检验的人员***
- 熟悉食品质量检验基础知识
- 熟悉食品质量技术发挥
- 掌握质量检验基本技能。

- ***从事食品质量检验结果审核的人员***
- 熟悉质量检验基础知识
- 熟悉食品质量技术法规
- 掌握质量检验基本技能
- 熟悉食品生产基础知识
- 熟悉关键工艺基本流程。

专业特色：

在学生具备食品工艺的基本理论知识的基础上，重点使学生掌握食品在生产、流通和消费等环节上的营养分析、检测、质量控制、安全评价等能力。

培养目标：

本专业培养掌握食品质量与安全的基本理论、基本技能，能在科研机构或高等学校从事研究或教学工作，能在食品质量与安全控制领域，食品原辅料生产、加工、流通和消费等从事设计、分析、评价、管理和新技术研究的技术人才。

本专业人才培养方向

着眼于对食品安全检测监控技术的研究和技术型人才的培养，长远则考虑对未来食品安全技术进行研究，为提升整个食品行业的安全水平培养专业人才，提供技术支撑。这样才能够贴近市场的需求，保证毕业生的就业。

五．计划实施

1 详细计划

A 大学阶段

大一：打好基础，补充知识，结交大量的朋友，扩充自己的人际网。争取成为预备党员。通过英语四级争取过英语六级和计算机二级

大二：在成为预备党员的基础上，争取成为党员。积极参加学生会活动，在思想政治，事件处理能力，管理协调能力上有一个积累与提高。

大三：竞选成为社联主席或副主席。专业课求精，准备考研相关工作，选择具体领域，深入学习。关注与本专业有关的人和事，建立信息渠道，找到欠缺的理论知识和操作技能 考取相关的资格证书。

大四：专心考研。缩小差距，积累工作经验。完成毕业生论文，成为一名优秀的毕业生

关于本专业毕业生应获知识和能力：掌握食品理化、食品营养及食品微生物检验的基本理论与实验技术；掌握与食品安全相关的化学、生物学、食品卫生学、食品工艺学及食品毒理学基础知识和理论及国内外食品质量及安全领域的发展动态；熟悉国家有关食品的政策法规与标准，具有在食品质量管理、卫生监督及国际贸易机构中从事食品质量与安全等方面工作的能力；具有在食品企业和质检、认证机构从事分析检验和质量评价的能力；熟悉食品生产基本工艺和设备知识，具有从事食品全程质量管理和安全控制的基本能力；

可能遇到的困难：

大一不能很好的适应大学生活，思想上和行动上的冲突

大二大三学习与兼职，学习与自身发展的冲突

大四就业与考研的冲突

在整个大学过程中英语对于我是一个始终存在的困难

策略和措施：

（1）平时应抓紧基础课和专业课的学习，打下扎实的基础。通过图书和网络资源不断扩充自己的知识面。

（2）抓紧英语的学习，每一天都不能对英语放松要求，我要比别人花更多的精力和时间在此。争取在英语有所提高的前提下辅修一门外语

（3）有机会的话参加导师的研究课题，进行一些基础性的研究，为研究生学习打下基础。

（4）参加各种资格认证考试为今后职场的竞争增加有力的砝码。

B 中期计划（毕业后五年计划）

求职总目标：争取在南通的各类食品及相关产品的生产、营养与食品安全检测、管理等方面的工作。为日后的发展奠定经验。

就业部门：包括南通食品企业的产品策划和设计，各级质量技术监督部门、商检、进出口检验检疫、安全质量控制和管理部门。

计划内容：

就业之路

我想在我第一年的时候进入一些生产线，真真实实的了解食品的加工工艺等步骤，好为我以后从事食品生产控制和管理奠定经验。

在第二年时，真正的开始从事检验的工作，因为我觉得只要在了解了食品工艺生产的具体步骤时，才能更好的发挥检验的工作，在检验时，少走弯路，多发现问题。

在工作三年左右时，希望能做到企业的管理机构，能够指导其他人去更好的从事食品生产品质控制、技术管理、食品检验的工作。

当然在工作中有以后一定是需要深造的。此时可以根据自我需求和市场需求考虑边工作边深造（管理方面，食品安全方面和营养方面的深造两手抓，两手都要硬）。

可能遇到的困难：

- 由于应届毕业生，没有太多的实战经验，机构不聘用我
- 食品生产线的工作量大，工作环境艰苦
- 随着进入社会，自己的惰性和自我满足阻止了自我的发展
- 个人的目标与现实的差距
- 个人的适应能力和创新能力

解决策略：

- 尽可能的担当相关职业，主要为获取与食品有关机构的工作经验
- 坚持，不放弃（我想这点事最主要的）
- 不断提高自己的思想素质，端正自己的思想

六．评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正，这样才能真正发挥职业生涯规划的作用。规划毕竟是规划，跟实际总是有这样或那样的差别。

(1．) 评估时间;正常情况下，每年年底评估调整一次。

(2．) 评估内容：

A) 假如我一直不能成为一名优秀的食品品质管理和安全检测的专业人才，我将尝试从事其它行业。

B) 假如我表现出色,取得良好业绩且为企业创造了丰厚利润却得不到提拔，我将在自荐无果的情况下选择新的单位。

C)假如家庭出现意外且不得不做出唯一选择时我将先选择家庭后选择事业。

七．结束语

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说："我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。"既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

"生"是指活着的意思，"涯"泛指边际。"生涯"是指人的一生，或指个人一生的发展过程，也指一个人一生中所扮演的角色与职位。由此看来，为了我们的一生我们应该有一个明确的规划。