

# 大学生职业生涯规划书

## 一、前言

为了自己的梦想勇于去追求，学会规划自己的人生。因而我们需要为自己的梦想而去规划。

我叫黄翠莹，今年 18 岁，就读于武汉生物工程学院，专业是食品科学与工程，大一的在校生。作为食品专业的学生，我每时每刻都在关注着当今社会的食品质量安全问题，在最近的几年时间里，我国进入食品安全事件频发期。在这样的社会环境之下，我们食品专业的学生更应该时刻关注社会的食品安全事件，同时要围绕食品安全去学好我们该学好的专业知识，为将来在食品行业就业奠定坚实的基础。

当代大学生，要想在踏入社会之时就使自己占有一席之地，那必须为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。根据自己的情况根据职业测评报告和自己的实际情况，写下自己的职业生涯规划。

## 二、客观认知自我

最难了解的是自己，最易了解自己的也是自己，必须去了解的也是自己，必须被了解的也是自己，《孙子兵法》都有说，知己知彼，百战不殆，在去写个人的职业生涯规划之前，我们必须全方位的去了解自己，根据自己的实际情况去规划自己的职业生涯，这样才是自己最喜欢的职业规划，在以后去实施的时候将会事半功倍。

### 1. 个性特征分析：

★勤奋认真上进有责任心，所以追求成功的欲望很强，骨子里是好强的。相信“有志者事竟成”。只要想得到，就不怕做不到！

★踏实稳重、处事谨慎，所以少了份年轻人的闯劲。但是我更喜欢稳中求胜！做事谨慎小心，注重事情细节。

### 2. 兴趣爱好分析：

★喜欢看法制类新闻。也比较关注国家食品安全及国际各国关系动态。对食品开发生情感兴趣并有发展意向。

★喜欢参与学生会社团的策划之类工作，自己觉得社团活动可以锻炼到自己很多方面的能力。

### 3. 价值观分析

**人生价值观：**坚信“有志者事竟成”。相信通过自身的刻苦努力，必定可以到达成功的彼岸。选择我所热爱的，热爱我所选择的！

**职业价值观：事业型兼社会型；**喜欢具有稳定收入的工作。不善于经商冒险，善于科学研究。无论是不是自己向往的感兴趣的工作，只要在自己的工作岗位上尽忠职守，尽善尽职。相信都可以把工作做好

#### 4. 能力分析

能力优势	能力弱势
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 工作认真勤奋，踏踏实实。不骄不躁。讲求原则。</li> <li>● 胸怀目标，具有追求成功的勇往直前的干劲。不怕失败。</li> <li>● 做事谨慎小心，不冲动，稳步前行。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 缺乏年轻人的冒险精神，做事不够果断。过于注重实际。</li> <li>● 不够机智，变通能力不强。</li> <li>● 还没发现具有领导才能。</li> <li>● 不善于全面系统地分析并解决问题。</li> <li>● 对于新事物的好奇心和探索欲望不强。</li> </ul>

#### 5.对未来的期望

对未来充满信心，相信自己的能力。奋斗的路上肯定会有各种各样的困难与挫折。但是，不经历风雨怎能见彩虹。阳光总在风雨后。相信自己！

### 三、职业规划环境分析

随着世界人口的急剧膨胀，对食品的需求量势必剧增。方便、速冻、保鲜、保健、微波、休闲、儿童、老年食品及健康饮料和调味品将风靡全球。食品行业的“大输血”为食品专业教育指明了方向。

食品是人类赖以生存、繁衍的物质基础，是人类维持生长与健康的第一需要。正由于在国民经济中占有重要地位，食品工业与机械工业、化学工业并称为国民三大支柱产业，在我国，食品科学被科技部定为一级学科，与数学、物理等具有同等地位，在它的下面，以前曾设有制糖工程、粮食工程、油脂工程、烟草工程、农产品贮运与加工等多个具体专业，但教育部颁发的最新专业目录中，已将这些专业统一为“食品科学与工程”专业。这样使得食品工程的专业领域大大拓宽，有利于我国食品工业培养更多宽口径、复合型的现代科技人才，更有利于增强毕业生的就业竞争力。

随着科技水平的不断发展，现代食品工业正在向着科学化、自动化、大型化方向发展。食品工业在国内外的竞争，最终体现在技术竞争与人才竞争上。食品工业的发展关键是人才培养。目前我国已经基本上建立起了培养高层次食品科技人才的教育体系。这些高校毕业生分配部门和国家有关部门反馈回来的信息表明，食品科学类毕业生除继续深造，报考研究生或出国留学外，高等院校、科研单位和设计单位，从事教育、科学研究和设计工作。去向大致如下：大、中型食品

企业（包括中外合资企业），从事科技开发和组织管理工作；有关公司的业务管理部门，从事经营销售、企业管理等工作。

## 四、目标

没有目标的人生，就像无人驾驶的小舟，漫无目的地随风飘荡。必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。目标会使你胸怀远大的抱负，目标会使你在失败时赋予你再去尝试的勇气，目标会使理想中的我与现实中的我相统一。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。明确的目标是成功的基础，所以树立一个目标很重要。

**近期：**食品专业的相关学科，我都要认真学习，将专业所需的知识都收获囊中。同时，我要阅读大量的课外知识，这样才能扩展自己的知识面，开阔自己的视野。还有，我要增加自己的人脉，搞好人际关系。我要考取各种与专业有关的证书，英语过级，计算机过级，参加各种能增强自己能力的活动，同时还要在大学期间积累社会经验。

**长期：**在社会工作中积累经验，增长自己在课本无法学到的实践知识，结合理论知识进行属于自己的创新。在工作之余，我还要学习各方面的知识，提高自己的能力，增长在校园无法接触到社会知识。努力提高自身修养。

## 五、计划

### 在大学期间

- 学好各科专业知识，掌握食品加工行业的基本知识。
- 积极复习英语，努力在大二第一学期就通过四级，大二第二学期过六级。
- 计算机过级考试也是我不能错过的，我要在大三之前就要通过计算机一、二级。
- 除了英语和计算机外，我还要从大二开始就要积极准备考多种与食品专业有关的证书。
- 除了英语，我还要学多一门外语，所以我要从大一一开始就自学韩语。

### 毕业之后

- 毕业后，我会在食品企业工作，积累经验。
- 下班之后，我会继续学习专业知识，让自己的知识更加全面。
- 努力工作，这样才会让领导注意到我，博取提升的机会。
- 积极请教前辈，因为他们的经验是可贵的，然后结合自己的知识，创出自己的品牌。
- 建立良好的交际网，同事聚餐，公司举办的活动，我都尽量参加。

## 六、总结

我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度；我不能左右天气，但我可以改变心情；我不能改变容貌，但我可以展现笑容；我不能控制他人，但我可以掌握自己；我不能预知明天，但我可以充分利用今天；我不能样样顺利，但我可以事事尽心。

通过这次职业规划，我有生以来第一次静静地坐下来思考自己是一个什么样的人；第一次思考我的未来会是什么样的；第一次思考我适合从事什么样的职业；第一次思考我的职业生涯该如何规划。现在规划做完了，想想有很多地方做的还不到位。需要在以后的实践中不断地审核与调整我的职业规划。

黄翠莹

2013 级食品科学与工程 1 班

学号：1302430108