

物理专业大学生职业生涯规划书

职业规划，是指组织或者个人把个人发展与组织发展相结合，对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，制定有关对个人一生中在事业发展上的战略设想与计划安排。

很显然，面临择业的大学生，做好自己的职业生涯规划，是为了更快的迈向成功的重要一步。

自小以来，我就坚信：知识，可以成就一个人的未来，只有它可以带来事业的成功和经济上的酬劳。

但随着不断的长大，我越来越发现，在知识经济日益发展的当今社会，知识却只能作为人谋生的一种手段而不是全部，一个人的办事能力和人格魅力，在一个人的成功过程中扮演着越来越重要的角色。

拥有能力，比其它的很多东西都重要，甚至是名牌大学的文凭。

，我为自己做了一份不算详细的职业生涯规划：当然，一个好的职业生涯规划不能过分理想化，应该从自身出发，立足社会。

根据所学专业实事求是地确定目标，落实措施。

我们是学生，我现阶段的主要目标就是希望能够发现兴趣，学习知识，开发日后工作所需的技能，同时也发展价值观、动机和抱负。

希望日后能够更加轻松的进入职场。

：首先，应当自我剖析和定位。

我是一名比较保守，而且具有中庸性格的人。

道福测试的结果说我是是一名企业型和社会型的人，上面的解释是企业型的人喜爱实现组织目标，或者为获得经济利益而操纵人、驱动人的活动，特别是在主导性、对人接触能力和说服能力上颇为优秀，其适合的职业是营销和经营管理工作，这一类型人的特征是冒险的、精力充沛的、社交性和自信的。

社会型的人喜爱训练人、治疗、教育人的活动。

他们具有教育能力和善于与人相处等人际关系方面的能力，这种类型的人适合于做教员、咨询、社会工作者等以与人接触为中心的社会服务性工作，其人格特征是社交的、爱帮助人和善解人意的。

但在我自己看来：我算自信，精力充沛，有时候胆量还比较大，但社交能力不算好；兴趣很广泛，对体育和文学很感兴趣，与所学专业相差甚远；性格上具有内外向的双重特点并倾于外向；不是很善于体别人考虑，但却不是那种以自我为中心的人；奉行己所不欲勿施于人，追求不以物喜，不以己悲；做过班长，做事责任心强，态度积极、有吃苦精神，喜欢关心他人，却又不知道方式，易与他人发生摩擦，而自己却不知道，而且不善于表达自己的情感。

第二步，自己职业发展的一个心理趋向。

个人因素对职业选择的影响最大，也就是性格和兴趣，其次才是经济上的条件。

我的兴趣在于文体。

性格特点在于做事责任心强，态度积极认真，能有吃苦精神。

在道福测试的结果中根据我的职业偏好编码，与之相接近的职业兴趣类型如下所列：理发师、裁判员、政府行政管理-理-员、财政系统工作人员、工程管理人员，职业病防治员、售货员、商业经理、办公室主任、人事负责人、调度员。

我想，根据我的兴趣和性格我会选择政府行政管理人员或更准确的说是政府行政工作人员。

第三步，自己可以做什么？我学的是物理专业，加之有一定的文学功底，和同学的合作、相处的非常愉快。

有过暑期打工的经验。

所以，我相信，通过短时间的适应，我会很快适应工作的。

第四步，根据这样的选择，长远的规划是如何的？我把以后工作的阶段分为以下几个步骤：
新手阶段：要学会自己做事、被同事接受、学会面对失败、处理混乱和竞争、处理工作上的冲突、学习自主。

在这个阶段的主要目标是了解单位、熟悉操作流程，接受组织文化，学会与人相处，并且承担责任、发展和展示技能和专长，迎接工作的挑战性、在某个领域形成技能、开发创造力和革新精神。

根据自身的才干和价值观和组织中的机会和约束，生涯设计如果不合适，可以重新评估选择，决定去留。

持续阶段：个人绩效可能提高、也可能不变或降低，在这个阶段的主要目标是选定一项专业或进入管理部门，保持竞争力，继续学习，力争成为专家或职业经理；或是技术更新、培训和指导的能力，转入需要新技能的新工作、开发更广阔的工作视野。

此时必须承担更大的责任，确认自己的地位，开发长期的职业计划，寻求家庭与事业的间的平衡。

瓶颈阶段：在这个阶段已经达到接近顶端，此时的主要目标是再度评量自己的才干、动机和价值观，进一步明确职业抱负和个人前途，接受现状或争取更高发展，建立与他人的人际关系，成为一名良师益友、学会发挥影响、指导、指挥别人，对他人承担更大责任，扩大、发展、深化技能。

如果求安稳就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战力的下降，重新思考自我与工作、家庭、朋友的关系。

自我反省评估阶段：继续发展者可以安然处之，生涯开发停滞或衰退者将面临困境，在这个阶段的主要目标是学会接受权力、责任、地位的下降，并接受因此而转变的新角色，培养工作外的兴趣，寻找新的满足源，评估自己的职业生涯，着手计划退休，从权力转向咨询角色，在公司外部的活动中找到自我的统一。

第五步，构建合理的知识结构，培养职业需要的实践能力。

知识的积累是其成才的基础和必要条件，人们常常把一个人掌握知识的多少作为衡量水平高低的标准，但它不是衡量人才的绝对标准。

单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平，大学生不仅要具有相当数量的知

识，还必须要形成合理的知识结构，没有合理的知识结构，就不能发挥其创造的功能。

针对自己的职业生涯目标，我会有针对性的加强自己在管理、社交人际、和文学上的知识结构。

同时，学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。

用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际操作能力等。

大学生除了要构建自己合理的知识结构外，还具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。

从某种意义上说，能力比知识更重要，大学生只有将合理的知识结构和适用社会需要的各种能力统一起来，才能立于不败之地。

我同样会在这个方面努力的提高自己。

第六步，评估和回馈俗话说：计划赶不上变化，为使得我现在所订的职业生涯规划行之有效的话，我就必须在这个计划的基础上根据社会环境的变化适当地调整与修订。

对一份完整的职业生涯规划来说，评估与回馈是该规划能否实行的重要组成部分，在这里我可重新选择职业生涯路线，修订人生目标，变更我的计划与措施，以此来达到最好的人生状态。

物理学专业职业生涯规划书 2017-06-26 10:56 | #2 楼自小以来，我就坚信：知识，可以成就一个人的未来，只有它可以带来事业的成功和经济上的酬劳。

但随着不断的长大，我越来越发现，在知识经济日益发展的当今社会，知识却只能作为人谋生的一种手段而不是全部，一个人的办事能力和人格魅力，在一个人的成功过程中扮演着越来越重要的角色。

拥有能力，比其它的很多东西都重要，甚至是名牌大学的文凭。

，我为自己做了一份不算详细的职业生涯规划：当然，一个好的职业生涯规划不能过分理想化，应该从自身出发，立足社会。

根据所学专业实事求是地确定目标，落实措施。

我们是学生，我现阶段的主要目标就是希望能够发现兴趣，学习知识，开发日后工作所需的技能，同时也发展价值观、动机和抱负。

希望日后能够更加轻松的进入职场。

：首先，应当自我剖析和定位。

我是一名比较保守，而且具有中庸性格的人。

道福测试的结果说我是企业型和社会型的人，上面的解释是企业型的人喜爱实现组织目标，或者为获得经济利益而操纵人、驱动人的活动，特别是在主导性、对人接触能力和说服能力上颇为优秀，其适合的职业是营销和经营管理工作，这一类型人的特征是冒险的、精力充沛的、社交性和自信的。

社会型的人喜爱训练人、治疗、教育人的活动。

他们具有教育能力和善于与人相处等人际关系方面的能力，这种类型的人适合于做教员、咨询、社会工作者等以与人接触为中心的社会服务性工作，其人格特征是社交的、爱帮助人和善解人意的。

但在我自己看来：我算自信，精力充沛，有时候胆量还比较大，但社交能力不算好；兴趣很广泛，对体育和文学很感兴趣，与所学专业相差甚远；性格上具有内外向的双重特点并倾向于外向；不是很善于体别人考虑，但却不是那种以自我为中心的人；奉行“己所不欲勿施于人，追求“不以物喜，不以己悲；做过班长，做事责任心强，态度积极、有吃苦精神，喜欢关心他人，却又不知道方式，易与他人发生摩擦，而自己却不知道，而且不善于表达自己的情感。

第二步，自己职业发展的一个心理趋向。

个人因素对职业选择的影响最大，也就是性格和兴趣，其次才是经济上的条件。

1、我的兴趣在于文体。

2、性格特点在于做事责任心强，态度积极认真，能有吃苦精神。

在道福测试的结果中根据我的职业偏好编码，与之相接近的职业兴趣类型如下所列：理发师、裁判员、政府行政管理-理-员、财政系统工作人员、工程管理人员，职业病防治员、售货员、商业经理、办公室主任、人事负责人、调度员。

我想，根据我的兴趣和性格我会选择政府行政管理-理-人员或更准确的说是政府行政工作人员。

第三步，自己可以做什么？我学的是物理专业，加之有一定的文学功底，和同学的合作、相处的非常愉快。

有过暑期打工的经验。

所以，我相信，通过短时间的适应，我会很快适应工作的。

第四步，根据这样的选择，长远的规划是如何的？我把以后工作的阶段分为以下几个步骤：

1、新手阶段：要学会自己做事、被同事接受、学会面对失败、处理混乱和竞争、处理工作上的冲突、学习自主。

在这个阶段的主要目标是了解单位、熟悉操作流程，接受组织文化，学会与人相处，并且承担责任、发展和展示技能和专长，迎接工作的挑战性、在某个领域形成技能、开发创造力和革新精神。

根据自身的才干和价值观和组织中的机会和约束，生涯设计如果不合适，可以重新评估选择，决定去留。

2、持续阶段：个人绩效可能提高、也可能不变或降低，在这个阶段的主要目标是选定一项专业或进入管理部门，保持竞争力，继续学习，力争成为专家或职业经理；或是技术更新、培训和指导的能力，转入需要新技能的新工作、开发更广阔的工作视野。

此时必须承担更大的责任，确认自己的地位，开发长期的职业计划，寻求家庭与事业的间的平衡。

3、瓶颈阶段：在这个阶段已经达到接近顶端，此时的主要目标是再度评量自己的才干、动机和价值观，进一步明确职业抱负和个人前途，接受现状或争取更高发展，建立与他人的的人际关系，成为一名良师益友、学会发挥影响、指导、指挥别人，对他人承担更大责任，扩大、发展、深化技能。

如果求安稳就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战力的下降，重新思考自我与工作、家庭、朋友的关系。

4、自我反省评估阶段：继续发展者可以安然处之，生涯开发停滞或衰退者将面临困境，

在这个阶段的主要目标是学会接受权力、责任、地位的下降，并接受因此而转变的新角色，培养工作外的兴趣，寻找新的满足源，评估自己的职业生涯，着手计划退休，从权力转向咨询角色，在公司外部的活动中找到自我的统一。

第五步，构建合理的知识结构，培养职业需要的实践能力。

知识的积累是其成才的基础和必要条件，人们常常把一个人掌握知识的多少作为衡量水平高低的标准，但它不是衡量人才的绝对标准。

单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平，大学生不仅要具有相当数量的知识，还必须要形成合理的知识结构，没有合理的知识结构，就不能发挥其创造的功能。

针对自己的职业生涯目标，我会有针对性的加强自己在管理、社交人际、和文学上的知识结构。

同时，学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。

用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际操作能力等。

大学生除了要构建自己合理的知识结构外，还具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。

从某种意义上说，能力比知识更重要，大学生只有将合理的知识结构和适用社会需要的各种能力统一起来，才能立于不败之地。

我同样会在这个方面努力的提高自己。

第六步，评估和回馈俗话说：“计划赶不上变化，为使得我现在所订的职业生涯规划行之有效的的话，我就必须在这个计划的基础上根据社会环境的变化适当地调整与修订。

对一份完整的职业生涯规划来说，评估与回馈是该规划能否实行的重要组成部分，在这里我可重新选择职业生涯路线，修订人生目标，变更我的计划与措施，以此来达到最好的人生状态。

物理专业职业生涯规划书 2017-06-26 15:13 | #3 楼一个人的一生，很重要的一个方面就是他的职业。

事业是人生的一种境界。

事之成为事业，从客观方面来说，在于人认识到了此事与一种更大的社会意义、思想意义、人类意义、宇宙意义相关联，从主观方面来说，在于定事最适合一个人的个性、脾气、爱好。

每个人都会有自己的职业规划，这是为了完成一个人的个体意义要做的。

现在，我将对我的大学四年生活作一系列的规划，找到自己喜欢的事业，通过自己的努力和拼搏，将所做的事发展成为一生的事业。

自我分析法：（1）我是谁？：我是物理学专业的学生，我有着肯干的精神，遇到一件事我首先要用自己的能力去解决，然后在寻求他人的帮助。

我有着良好的团队意识、注重集体。

（2）我想做什么？每个人都有自己的理想，我也是，我不去奢求自己能干出经天纬地的事业，但是我想在一个平凡的岗位上做出自己的贡献，实现自我的人生价值，让我的人生在工作岗位上得以闪光。

（3）我会做什么？在校期间我参加了物理学专业技能比赛，锻炼了我的能力，在校外我

主动去做一些社会实践，既锻炼了我的实践动手能力，也锻炼了我的社交能力。

(4) 环境支持或允许我做什么？我的父母都支持我去做自己喜欢做的事情，只有自己喜欢了这个职业，才能以饱满的热情投入进去，去创造去提高自己。

国家提倡自主创新，也为我个人的发展提供了契机。

(5) 我的职业与生活规划是什么？第一职业目标是：教师。

平凡中孕育着伟大。

虽然辛苦着，却也收获着，常常羡慕那些桃李满天下的教师，当他们回忆的时候充满了自豪和笑容。

因为是他们让一个个孩子睁开眼睛看到了世界的丰富与变幻。

我希望自己也能像他们一样给自己的生活带来快乐和充实。

第二职业目标是公务员。

优势(S)：公务员的工作相对稳定，收入相对较高，能很好地解决生活问题。

而且心中会感到有一种优越感，再者，这个选择也是家里的人意愿。

同时与在各类企业中工作相比，工作量相对较少，且在福利方面，有较好的保障高。

劣势(W)：许多考上公务员的人，他们的专业都不是这一方面的，而且我也并非是对这样一个职业的工作很感兴趣，因而在自我价值上的实现来讲，不如在企业中就业。

并且我的文科方面知识不是很好。

机遇(O)：目前国家向社会公开招收公务员，就是给普通人提供一些公平竞争的机会，而作为大学毕业生，在理论道德修养上，以及知识水平上都有一定的优势，特别在一些理论方面的内容。

风险(T)：由于有诸多优势这一岗位的竞争是相当激烈的。

加上公务员考试的难度也比较大，要求有较好的一段准备时间。

SWOT分析法：SWOT是“优势、劣势、机遇、威胁4个英文的第一个字母的组合。

优势：学了什么、最成功的是什么、忍耐力如何？作为一个师范类的学生，我能够得到系统的学习本专业的理论文化知识，能够在课堂上领略大家的风采，能够在图书馆中找到成功的途径。

我不算是个非常聪明的人，但是我的勤奋，我的耐力会弥补我的不足，成功会眷顾那些勤奋的人不是吗？劣势：性格弱点、经验或经历中欠缺什么？我还欠缺着一点自信，有了自信你就成功了一半，这话有些道理，常常做一件事的时候经常问自己，我能行吗？很犹豫，担心自己的能力。

而事后却发现自己是有哪个实力的，欠缺的是自信，所以以后每当学校有活动的时候，我都要积极的参加。

机遇：现在的就业形式、各种职业发展空间、社会最急需的职业？国家实行人才强国战略，十分重视人才的教育与培养，也就注定了教师这个行业是永不会落伍的，他肩负着教育人才的重任。

教师队伍素质的好坏决定了一个国家的命运。

所以教师这个行业是很有希望的，也是很急需的。

威胁(挑战)：同学竞争、薪酬过低。

竞争在所难免，常常会遇到几个同班同学去竞争一个岗位，我认为这是一种良性的竞争，有了竞争，会让自己更好的提高自身的素质和职业技能，可以更好的应对工作。

至于薪酬，国家的阳光工程等对于教师的一系列优惠政策都打消了我的疑虑。

这些是我对自身的认识和对于本专业的认识。

下边是我在校期间的规划：思想政治及道德素质方面：以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。

定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自己的言、行、感受，争取早日通过审核，加入中国共产党。

积极参加党团活动。

社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动。

适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、体育比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采。

技能方面：通过国家计算机二级考试，通过大学英语四级学业方面：努力学习好本专业的知识，同时也要涉及广泛。

知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精。

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。

真正的人生毕竟不是“快餐”，而是一种兼具营养和艺术价值的筵宴。

它需要一张清清楚楚的“菜谱”，以使各种物料得到最佳的搭配，同时我们也能够从从容容地烹制人生的美味佳肴。

生命清单，不光是安排先做什么后做什么，更为重要的是，它使我们树立了一种精神理想和追求。

