

# 《个人职业生涯规划书》

## (一) 自我评估

### 性格特征：

求知欲强，知识渊博，有学识才能，但较不喜欢领导和竞争；  
个性独立、温和、谨慎、保守、内向。  
情绪稳定，忍耐力强，给人的印象是诚实、谦和、节俭、脚踏实地。  
个性温暖、友善，乐于助人，善言谈，能与周围的人融洽的相处，令人信服  
喜欢从事与人接触的活动，关心人胜于关心物。

### 职业兴趣：

更倾向于从事 **研究型**、**实际型** 和 **社会型** 的职业。  
**可以优先考虑的职业：** 临床研究员、 软件工程师、 电子技术研发工程师、 课程设计与开发人员  
录音师、 建筑制图员/制图员、 厨师、 水利水电建筑工程师、 水处理工程师、 硬件工程师  
大学教师、 中学教师、 小学教师、 心理咨询师、 客户关系管理员、 公务员、 外科医生、 护士、 高校辅导员

### 职业价值观：

最看重的三种职业价值要素为 **创造发明**、**独立自主** 和 **智力激发**

- 1) 看重创造发明： 希望能在工作中不断创造新的东西，或产生新的想法。
- 2) 看重独立自主： 希望能在工作中充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、步调或想法去做，不受他人的干扰。
- 3) 看重智力激发： 希望能在工作中不断进行智力的操作，动脑思考，学习和探索新事物，解决问题。

### 技能和能力

能力：随机应变的能力，自我控制的能力，调节情绪的能力，自我思考的能力，调研时间的能力，坚持学习的能力。

技能：能够深入的了解 excel， word 和 powerpoint 的使用。具有一定的情商处理人际关系。

### 综合的优势和劣势：

#### 优点：

- 1、做人真诚，做事认真负责。
- 2、喜欢与人交往，善于组织策划活动和项目。
- 3、积极务实，敢于主动承担自己的责任。
- 4、能坚持。确定了正确方向，我就能把所有的力气砸向那个方向。有执行能力。
- 5、勤奋，善于学习自己感兴趣的知识和事物。做事喜欢列个计划，分出轻重缓急。

#### 缺点：

性格方面的弱点，有时给自己压力过大，急于求成，过犹不及。  
办事比较死板，有时容易和人较真。

对我认为不对的人或事，容易提出不同意见，导致经常得罪人。

## 环境及职业评估

当今世界对环境污染问题，新能源的开发，新武器的研制，新材料的合成，以及一些新药物的研制等问题都十分关注，所以我们所从事的就业范围十分广泛。虽然化学专业的学生就业面不窄，但是对于我们本科毕业生来说，就业现状却不容乐观，因为我们现在所学并不细致深入而太过于宽泛，而且我们大多缺乏实际工作经验，所以我们仍需不断提升自己。化学的研究领域十分广泛，包括分析化学，无机化学，有机化学，物理化学，材料化学，电化学，结构化学等。一般研究的领域不同，所从事的工作也会有所不同。化学专业的本科毕业生适宜到石油化工、环保、商品检验卫生防疫、海关、医药、精细化工厂等生产、技术、行政部门和厂矿企业从事应用研究、科技开发、生产技术和管理工作；适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作；也适宜继续攻读应用化学及相关学科的硕士学位研究生。

**目标职位：**到药品公司、食品公司、化妆品公司、精细化工厂等与化学相关的企业求职，主要从事有关应用研究、产品开发、分析检验或质保监测等相关工作。

## 职业定位与目标确定：

### (1)根据 SWOT 法则进行分析

#### A 优势

目标明确；积极进取；勤于思考；敢于尝试；勇于创新；

乐观开朗；富有梦想；思想成熟；喜欢挑战；渴望独立；

与父母关系很深；与朋友相处融洽；经常得到老师赞许；

学习成绩优异；逻辑思维能力强；理性与感性思维共有；

被认为是一个具有很大潜力的孩子。

#### B 劣势

有时缺乏自信 有时缺乏恒心 有时比较被动 有时比较懒散  
不能相当扎实地掌握理论知识 不能相当熟练地进行实验操作  
专业术语的使用方面欠佳 实验报告的书写方面过简  
沟通交流方面的能力一般 组织策划方面的能力一般

#### C 机会

客观方面：化学属于基础学科，从横向角度来讲其进一步学习研究的领域较广，从纵向角度来讲其进一步发展提升的空间较大，而当今时代对化学的关注焦点也很多，于是很多与化学有关的企业或部门应运而生，这就为我们的就业提供了更多的机会。

主观方面：地处广西，时处大一，我拥有更多的空间和时间去各大高校蹭课蹭讲座以及寻找一些实习与兼职机会，不仅能够以此提高自己的综合素质，而且能够建立本专业本领域的人脉资源网。

#### D 威胁

客观方面：机遇与挑战并存，正是由于其学科的基础性，很多高等院校都开设了此专业或其相关专业，随之而来的便是日渐增多的本专业学士学位与硕士学位毕业生。加之不断涌来的“海外留学生归国”热潮，其中那些文凭高、能力强、见识广的留学生更是使我们所面对的日益严峻的就业形势雪上加霜。总之，在竞争激烈的当今社会，到处充满了威胁因素。

主观方面：针对化学专业来讲，学习任务重，实验时间长，经常接触一些有毒有害物质，而我的身体素质不是很好，应该强加锻炼以面对挑战克服困难。

## (2) 综合四种因素进行总结

通过对自身及本领域影响因素的主客观分析，特总结如下：在今后的日子里，我应该扬长补短，发挥优势因素，弥补劣势因素，制定出一套符合自身实际情况的计划，在保证质量的基础上定期地完成自己的各种目标，以提高自己的恒心与毅力，并且经常向家长，老师，同学虚心请教，及时发现自身存在的各种问题并加以改正。在学习与生活上，不仅要系统全面的掌握理论知识，更要提高自己的实验操作能力，建立属于自己的信息体系与人脉网络资源库，而且要提升自己的沟通交流能力及团队协作能力，从而从综合素质上提升自我，以使机会因素最大化，威胁因素最小化。

#### 计划执行：

将专业课学好，努力扩展新技能，把该考能考的证拿到。多参加社会实践，培养特长爱好。构建人际关系网

在暑假时找短期工，积累社会经验。

尽早完成毕业论文，投入考研的复习

#### 反馈修正：

根据社会趋势，修改计划，适时的调整到有利的方向。不断努力，