

大学生职业生涯规划

学院：造纸工程学院
班级：*****
姓名：*****
学号：000000000000

职业生涯规划书

一、前言

社会的发展日新月异，社会的竞争越来越大，大学生越来越多，因此，大学生也就变得越来越不值钱。作为大学生，为自己做一个计划就格外重要了，为自己职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器，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？好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理，而且人与人之间是不同的，每个人的做事风格、处世态度、待人接物等也是不同的，所以我明白拥有属于自己的职业生涯规划才能实现完美的人生。因此，我试着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。我会以自己的行动来验证，让时间来证明一切。

二、自我认识

1. 职业生涯规划测试

职业兴趣：研究社会型

气质：多血质和粘液质的混合

性格：较外向

职业性格：好表现型

适应能力：很好

职业价值观：支配型

2. 角色建议

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

... ..

3. 职业技能和兴趣特长

职业技能	兴趣特长
计算机一级 普通话标准 英语国家六级 专业基础知识扎实	积极参加班级和学校组织的活动；参加过辩论赛，演讲比赛并获得相应荣誉，喜欢读书，上网，喜欢和人交往

4. 自我认识小结

我是一个普通人，在这个世界上有许许多多和我相似的，但对于我的家人我的朋友而言，我却是独一无二的。

自信，大方，善于交流是我最大的优点。我是个好表现的人，我喜欢站在人群中，渴望被所有人认可。因为父母很开明，给了我一个自由成长的空间，所以我人生的每一个转折点都是由自己把握，自己为自己的选择负责。

大学是人生扬帆起航地方，在这里我哭过笑过闹过，对于这个地方我注定只是是个过客，但我希望在这里所有认识我的人都记得我曾经真实的存在过。有人说未来是个未知数，但在我看来我的未来不是梦，因为我的未来我把握。

三、职业认知

1. 外部环境分析

(1) **家庭环境分析：**我的家乡是陕西省，家里有爸爸，妈妈和弟弟。因为妈妈身体不好，父亲年纪也很大了，所以毕业后我会直接参加工作。当然因为我是学制浆造纸的，陕西的造纸行业发展不是很好，所以我会选择去南方制浆造纸行业发展比较快的省份工作。

(2) **个人对职业的思考：**职业只要是自己能接受的并且适合自己的，能够发挥自己的一技之长。薪水符合自己的要求，工作之余，需要有时间休息。

(3) **学校环境分析：**我现就读于陕西科技大学轻化工程专业。我们学校是一所轻工化工为主的国家重点院校，我的专业方向是制浆造纸，是我校历史最悠久的传统优势专业，已经为我国制浆造纸行业培养了大批优秀人才。

所学主要课程有：物理化学，化工原理，植物纤维化学，制浆原理与工程，

造纸原理与工程，二次纤维回收与利用，制浆造纸污染与控制，制浆造纸机械与设备，制浆造纸工程设计，造纸化学品以及加工纸原理与技术等。

毕业生主要在制浆造纸企业一线技术员等岗位从事相关的工作。

(4) 社会环境分析：如今，现在大学生就业形势十分严峻，每年的应届毕业生都是就业大军的主力，社会需要哪种素质的人才呢？请看调查结果：

用人单位最看重的五种能力

就业能力	频数	百分比 (%)
专业知识与技艺	133	73.9
敬业精神	104	57.8
学习意愿强、可塑性大	95	53.8
沟通协调能力	93	51.7
实习经历	56	31.1

除此之外，被提到的频率最多的还有创新能力、实习和相关工作经验、学生干部经历、吃苦耐劳精神，部分还提到了政治面貌要求。

受国际金融危机的影响，全球经济出现低迷，国内外大部分企事业单位受到不小的冲击。因为经济增速减缓，利润下滑，迫使许多企业不得不削减用人需要。但劳动力市场却是在不断地增长，使得劳动力资源供大于求，进而加大了就业的难度和压力。作为劳动力市场的主力军——应届大学毕业生，受传统观念的影响，多数依然希望选择体制内就业，或者趋向于选择发达地区的城市作为就业选择地，而这些地区的人才相对饱和，这也是造成大学生就业难的原因之一。同时，当前吸纳就业能力较强的企业总体上对知识和素质要求相对较低，很多工作岗位对劳动者的技能水平要求不高，普通劳动力就能应对，这在一定程度上冲击了大学生的就业机会。

目前，从中央至地方都推出了一系列关于促进就业的政策和指导意见，如教育部就连续发布了《国家促进普通高校毕业生就业政策公告》，鼓励高校毕业生到基层、到西部地区就业，鼓励自主创业，积极聘用优秀大学生参与重大科研项目，积极给予就业援助等等。这些措施在一定程度上缓解了就业压力，起到了一定的引导作用。

鉴于此，作为应届毕业生中的一员，我应该从以上的方面提升自己。

(5) **目标地域分析**: 我的目标地域是广东省大中型制浆造纸企业的技术员岗位。最好是在离市区近的制浆造纸企业。

2. 目标职业分析

(1) **目标职业名称**: 技术员

(2) **岗位说明**: 随时了解和掌握化工生产各个工序流程的生产状况, 工艺参数, 原料, 中间产品等各项生产技术控制指标, 对产品的质量保证起着重要作用。对生产过程进行控制分析, 为评定其质量提供数据。

- ✧ 负责产品生产过程的监控;
- ✧ 技术方案的提出实施;
- ✧ 优化操作方案, 提高产品的质量。

(3) **工作内容**

- ✧ 日常生产成本分析, 报表收集管理, 工艺指标管理
- ✧ 根据企业标准, 对成品进行测试
- ✧ 监控产品品质状况
- ✧ 对车间所有仪器设备维护保养
- ✧ 操作方法的制定, 技改方案的提出与实施
- ✧ 将生产情况向上级汇报

(4) **就业和发展前景**

近几年, 我国制浆造纸行业快速发展, 企业不断走向大型化, 现急需大量相关专业人员。

我的想法是, 在校时, 应多参加实习, 掌握实际操作技能。先锻炼自己的动手能力, 以后通过岗位实践, 掌握生产工艺的方法, 并处理好各种人际关系, 通过自己的努力使产品的不合格率将为最低。

3. “SWOT” 分析

我的优势 (Strength) 及其利用: 身为现在的大学生, 拥有扎实的专业知识, 创新的思维。在寒暑假期间, 通过社会实践, 培养了吃苦耐劳的精神, 向他人学习, 与人际交往的能力, 有对工作的上进心。在学校期间, 获得了相关从业证书。作为应届毕业生, 我朝气蓬勃和较好的可塑性。

我的弱势 (Weakness) 及其利用: 理论知识薄弱, 不能将理论结合实际, 动手操

作能力低，缺乏耐心。同时我缺少了与人团队协作的能力，缺少处理事情的应变能力，缺乏工作上的经验。在毕业之前，会通过一些社会实践去增加经验，去了解社会。

我的机会(Opportunity)及其利用：距离目标地域比较近，便于随时进行实地考察，了解职业最新发展动向，针对出现的机遇和挑战，适时调整自己。

我面临的威胁(Threat)及其排除：我国每年有几百万的应届大学生毕业和就业，要从芸芸众生中脱颖而出是一件很困难的事情。而且因为金融风暴的影响，就业形势更加的严峻。我需要全面客观的了解职场，勤于实践，目前我想到的主要途径有：

(1) 通过教师或导师提供的信息进行寻找；

(2) 参加人才招聘会，增加面试经验；

(3) 向前一届的学姐请教，学习他们留下的实践经验，把它们变为自己的东西；

(4) 通过社会实践获取相关职业方面的信息。

4. 职业认知小结

根据以上的规划，我计划在广东省找一份制浆造纸车间技术员的工作，从最基础做起，踏踏实实地掌握其中的技能，适应企业的环境，为日后的职业生涯规划发展奠定坚实的基础。

四、职业生涯规划设计

1、确定目标和路径

(1) **近期职业目标：**在大学最后一年年的时间里，以优异的成绩完成大学课程，掌握好专业技能，阅读相关专业的书籍，多于专业课老师交流。培养职业技能；参加一些招聘会和社会实践，积累工作经验。

(2) **中期职业目标：**用五年的时间，从简单技术工作做起，从车间技术员基本做起，积累点滴知识并且积累自己的职业技能，考取初级工程师资质。

(3) **长期职业目标：**用十年的时间，我准备从事营销造纸化学品方面的工作。事业与兴趣相结合，发挥一技之长。

(4) **职业发展路径**：大学毕业——企业的车间技术员——掌握生产工艺的助理工程师——学习各种专业知识，考取工程师资格证——从事造纸化学品销售工作。

2、制定行动计划

(1) 学业方面：

可以说对自己这学期的表现很不满意。但另一方面，也总结了一些大学里的学习方法，对以后的学业方面还是比较有信心的。

具体的说，今后首先要保证听课的质量，这样才是最有效的学习方法。

第一，课前项目准备：

①化学方面的专业课一定要做到先预习并且收集有用的资料。现在讲究的是项目化教学，所以很大一部分强调自主学习，合作查找资料的能力。

②上课勤动笔，随堂笔记不用记得太整齐，但老师讲题时一定要一起动手。由动手带动动脑，而且记下课上讲的，方便课后复习。

第二，课后的项目要及时做。

并不是说，按时交作业了就算及时做作业了。这学期就犯了这样的错误。一般科目都是一周收一次作业，我常常上完课一周不翻书。直到第二天要交作业了，才把书本拿出来，老师上课讲的东西都已经忘了。所以以后的学习中，要做到留作业的当天或第二天内把作业做完。

第三，及时回顾。

专业课方面课程，每章学完了要自己把这章学了什么回想起来，并在头脑里形成知识网络。注意是自己回想，不是简单的翻一遍书。

第四，其他非专业课

平时学到哪争取把书看到哪，不要都留到期末。这还要根据具体科目及当前学期的紧张程度做具体的计划。

(2) 英语学习：

把英语学习从学业方面分出来，是觉得英语是一种能力，不仅仅是成绩这么简单。所有人都对自己说，无论将来走哪条路，英语很重要！如果我想出国，英语当然也很重要。

1、虽然我已通过了大学生英语六级考试，但我的英语口语和听力并不好，所以要在这一方面加强锻炼。

2、坚持每天读出声二十分钟英语。读的内容以大英四的课文为主。并且反复读一些自己喜欢的段落或全文，争取背下来。坚持！坚持！坚持！

3、每周听两个小时以上的英语。可以看英文电影之类的，或到英语学习网站上去下听力材料。还是坚持.....

4、在前面那个规定的时间之前，读完三本英文原著的长篇小说。主要利用假期的时间看，今年寒假已计划看完了一本。

(2) 丰富自己的业余生活:

学习或工作不再状态的时候要适当放松，去玩一玩。玩的时候就不去想没有完成的工作。调整好了才能高效的工作。放松的时候可以看电影，读书，玩电脑等等。顺便可以等了解一下动漫、计算机游戏这些与数字媒体专业有关方面的发展动向。

关心国际时事，每周至少一次浏览一下本周环球时报。没有时间细读也要浏览，了解一下世界上发生了什么。

坚持每天晚上到大操场跑步，锻炼身体，提高身体素质。

3、动态反馈调整

由于计划本身存在不完善、职业本身的变化和工作幅度的变化以及随时出现的意外情况，需要时刻调整我的职业目标、职业路径与行动计划。

在目前的条件下，私营企业比较符合我。虽然私营企业不如国有企业制度那么完善，但是我的目标是当生产技术员。像这类的工作，在国有企业中，是具有太大的竞争力和很矛盾的人际关系的。但如果是在私营企业，就没有那么大的压力了，也不存在很难的人际关系。私营企业一般性是较容易进入厂中工作的，但也不能掉以轻心。也需不断提高外语水平、提升职场素质，这对今后的工作是有很大的帮助的。

五、总结

总是先对了方向，才会顺着这个方向寻找自己的目标，方向对了，做的事情才有可能无误。有的人短时间内就达到了目标，而有的人则经过几番努力，却是终无结果。一个正确的目标，将有助于我们确立方向。一个合理的规划将更好的有助于我们实现自己的目标，早日驶向成功的彼岸。

既然看准一个目标，就该努力并向着这个方向前进，这样的人生是乐观的。但有的人看不到人生的方向，不知道自己该往那走，在遗憾中消耗了一生，这样的人生是悲观的。所以我不要这样的人生

无论我朝着那一个方向前进，我都不要在人生的路口徘徊，要不停的前进，把所有的不可能，变成可能，把每一次艰难看成一次测试，有了目标就不要犹疑的进发！有了方向就该努力拼搏。踏踏实实的走好我人生每一步！

