

大学生职业生涯规划书



扉页

姓名：任冠华

性别：男

籍贯：河南 周口

政治面貌：预备党员

学号：2010040737

电话：18739953060

专业：食品加工技术

院系：环境与化学工程系

学校：黄河水利职业技术学院

电子邮件：410635304@qq.com

引言

随着梨园的再次丰收之际，大一的生活也即将结束。随着 08 级学长学姐们的离去，让我们又想到了自己的那充满未知的将来，我们还是一脸的茫然，我们该何去何从？

以前，童年天真的我们总是羡慕那些冲过了高考线的大哥哥大姐姐们，听着他们对大学校园的美好描写，让我们总是向往着那美丽的象牙塔。

当我们自己进入时却发现什么都不一样，什么都不相同，并且肩上还有很重的担子。因为我们不知道自己在大学后该何去何从！但是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。

因为对企业而言，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规划进行规划，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！

一、自我评估：

（一）不想把自己的悲伤告诉别人

我知道自己是个感情脆弱的人，但是我总是强迫自己坚强，我知道悲伤只能换来一时的同情和怜悯。因为我知道我现在是大学生了，应该能自己承受压力。担起自己身上应有的责任和义务。我不会以为一次的失败而放弃

我知道，在平常的生活中我会犯错。但是，我更明白现在犯错是为了关键的时候不出错。

（二）过去的不能让它过去

过去高考的失败并不能让她白白的流去，我知道，那时自己应得的惩罚。因为自己没有用心。所以大学期间不能在那样，虽然管理的松懈，教学课程的疏散，教学进度的缓慢等等这些都会让我感到自己在天堂，其实并不是这样，那些是一把“达摩克利斯之剑”。时时的警告着我.....

二、职业分析：

（一）我的就业方向有两个：产品质量控制员和营养师：

1. 产品质量控制员

产品质量控制是确保产品的质量能满足顾客、法律法规等方面所提出的质量要求如适用性、可靠性、安全性，有专业技术和管理

技术。

2. 营养师

公众营养师，又称为公共营养师，其工作与公众有关，主要从事营养知识的传播、群体性的营养调查、各种与营养相关的社会活动策划，以及与营养知识宣传教育有关的影视文学等作品策划也是其工作的内容。其工作内容多为营养知识之类的无形产品。

（二）我的强势：

1. 天时

我现在是大一，我的时间比学长学姐们充足，能跟好的通过学长们的经验是自己能更好的了解职业学需要的是什么样的人，需要的是什么技术。进而铺平自己的就业之路。

2. 地利

我身在中国这个人口大国，我国的营养专业人才十分紧缺，公共营养师的就业前景非常广阔。公共营养师可以针对健康和亚健康人群做营养咨询、指导工作。公共营养师不仅可以在社区发挥重要作用，还可为企业员工、白领、高级管理人员、运动员、家庭提供教育、辅导、指导等服务。拥有者可以从事营养食品教学、科研，食品或保健食品生产经营，食品卫生监督和检测，医疗卫生等机构的相关岗位；学校、幼儿园、机关、企事业单位、宾馆、酒店的专(兼)职营养师；健身房、美容院、社区的专(兼)职营养指导；体检中心的专(兼)职营养师等。

3. 人和

因为前一段时间的食品安全问题的频频发生，我国为了提高食品安全的质量，保护消费者权益，提高食品安全的可信度，必会加大对食品企业的监督。所以，企业就会需要很多的产品质量监控员，来为自己的企业增强效益。

（三）就业大盘点：

1. 优势盘点：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。

2. 劣势盘点：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。

3. 优点盘点：积极乐观，热情开朗，乐于助人，勤奋刻苦。口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

4. 缺点盘点：做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

（四）解决自我盘点中的劣势和缺点：

当劣势和缺点成为了自己前进道路上的障碍时，就应充分用自己的优点，把我带出围障；虽然恒心不够，但可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，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

（五）社会环境分析：

1、一般社会环境:电子、网络铺天盖地,知识信息飞速发展,科技浪潮源源不绝,人才竞争日益激烈,形形色色人物竞赴出场,不禁感叹,这世界变化好快。

2、特殊社会环境:以后将要从事的是食品业的工作,这是一个比较有发展潜力的市场。

(六) 角色建议:

1. 母亲:营养师,因为这是一个新兴的职业,并且在我的家乡还没开始,想让我做第一个吃螃蟹的人,最重要的是离家近,容易帮助我。

2. 父亲:先进厂学习技术和管理方式。当自己掌握住主要的技术和知识后再进行自主创业,虽然在创业时存在风险,但财富是与她同在的。

3. 长辈:进入政府机构当公务员。生活安定,稳当。

4. 自己:我认为人这一生必须要在这个世界上留下一些东西,因此我很赞成老爸的意见。

三、个人职业生涯规划

(一) 学习生活规划

在这个高科技的社会,计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分,而英语更上让我们无处不体会到它的重要,因此,在大学的學習规划上,我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时,还努力提高自己各方面的能力,

1. 大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

2. 大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用2级考试；熟悉掌握专业课知识。着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性。

3. 大学三年级：尽量多体验兼职，积累工作经验，目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。

（二）求职计划

1. 学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

2. 公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

3. 对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大三之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积极参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

四、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。

黄河水利职业技术学院

大学生职业生涯规划书

黄河水利职业技术学院

大学生职业生涯规划书

黄河水利职业技术学院

大学生职业生涯规划书