

# 物理学专业职业生涯规划

## 物理学专业职业生涯规划

一、自我认知 我的控制欲强,希望控制生活与学习环境,喜欢别人按照自己的指示来行事,因此,有时会忽略其他人的感受;我很自信,喜欢显示自己的能力,显露自己的理念;我很乐观,常看到事情积极的一面;我身体素质很好,有冲劲,干劲十足,休息时间少,做事效率高。我渴望能力能受到肯定,有强烈的掌控支配欲,希望能享有不受拘束的发展空间。我有正确的世界观、人生观、价值观,并通过在大学的学习,使自己具备良好的的价值倾向。我平日喜欢阅读历史、人物传记、管理以及一些励志的书籍,我的床头每天放着几本这些书籍,睡觉前都要阅读一点,以使自己保持终身学习的良好习惯。我喜欢文体运动,特别篮球、长跑和音乐。通过这些文体运动来调节心情、状态,使自己时时充

满激情与活力。我平时喜欢与人交往，以诚待人。所以跟从小学到大学的很多同学朋友都经常保持沟通联系，这是我非常巨大的财富。

二、SWOT 分析  
优势(strength) 性格优势：责任心强，做事认真负责，细致入微，有爱心，做事很耐心。对于自己要求严格，工作追求完美。有很好的组织能力，注重团队精神。有探险精神、创造意识以及克服困难的勇气。独立自主，工作时全神贯注，能够客观地分析和处理问题，交际能力较强.具有敏感的观察能力。十分热爱教师这个职业。

专业优势:当今“以人为本”的教育理念呼唤教师的自我发展意识，要求教师首先是全面发展和人格完善的人，应努力成为自觉创造自身职业生命的主体。教师的自我发展需要和意识是自我专业发展的内在主观动力，使教师本人在专业发展中的能动作用得到极大地发挥，也使得实践终身教育思想成为可能，并可促使自我专业发展能力的形成，成为促进专业发展的新

因素。全民族素质的提高是建立人力资源。提高全民族的素质是建立人力资源强国的基础。这个任务很大程度落在农村教育上。因为扫除青壮年文盲和提高义务教育的水平,主要在农村。长期以来城乡二元结构造成农村教育的落后需要今天我们来改变。教师的任务更重大,更艰苦,也更光荣。此来看,教师肩负的历史使命也为自身职业的发展创造了前所未有的机会。教师要注重创新性。改革现有教师教育类课程,课程体系从单一学科纵深发展型向完整型、综合型和系统型课程结构的方向发展。教育实习是促进理论联系实践的重要环节,因此,改革传统的教育实习,赋予实习以新的内涵是当务之急。我觉得有时会“当局者迷,旁观者清”所以我参考亲人、朋友、同学、师长多方面的意见,力争对自己有个全面的认知。我的兴趣爱好广泛,擅长书法、绘画。喜欢集邮、各类体育运动比如:跑步、跳远、游泳等等。善于和同学交流,平时喜欢和同学

踢踢足球，打打羽毛球。喜欢安静地听歌晒太阳并惬意的遐想;上网冲浪;去阅览室看名著、杂志、报刊之类的;喜爱做数独等逻辑性强的益智游戏;爱好参加各类活动包括比赛、社会公益活动等。我生性活泼，开朗乐观。我的人缘很好，别人眼中的我是幽默、阳光的，总是面带微笑，偶尔有些深沉。这也使我养成了做事认真负责、原则性强的个性特点。值得我骄傲的是渐渐的我喜欢怀着一颗感恩的心做事。

#### 弱势 (weakness)

性格方面的盲点和弱势是办事总是遵循原有的模式，创新意识还有待提高，还需要提高办事效率。抗压能力也比较弱，需要多多锻炼，提高自己对各种压力的抗压力。其次，遇事总是很消极的面对，处世观太悲观，这需要我慢慢改这样消极的观念。后就是对自己还不够自信，有轻微的自卑，这需要我发觉自己跟多的优点，从而肯定自己，提高信心。对于本专业的知识技能还不是很扎实，需要不断地努力学习从而充实自己，为以

后奠定一个坚实的基础。机会 (opportunity) 教师发展的有利因素为教师的职业发展创造了极大的发展空间。教师应从自身的特点出发,审时度势,明确发展方向,确定发展目标,不断提高自身素质创造良好的发展空间和条件。因此,首先,教师的发展应适应社会的发展,真正做到与时俱进。教师的发展依赖于自身知识水平的不断提高才能适应复杂的脑力劳动。教学生“半桶水”,自身必须有“一桶水”。教师可以通过各种学习方式,不断提高研修水平。其次,教师的职业发展是促进全民族素质的不断提高,人力资源的不断发展必须依靠教育的发展与提高,站在这一历史发展的基础上,教师要明确自身所肩负的使命,提高认识,明确责任。后,教师职业道德的素质的不断提高,与全社会尊师重教是有机联系在一起的。教师职业道的关键是爱岗敬业,爱生是体现教师职业道德的重要环节。教师爱生的主要内容,是传授知识,教会学生做

人。为此，教师应尽可能掌握现代化教学手段，掌握先进的教育理念，不断更新教育观念，适应社会发展需要，不断进步，做合格人民教师。其他方面机会多，国家每年组织的教师招考，为我们提供了一个很好的机会。其次现在所学习的专业知识，学校为我们提供了很多锻炼自己的机会，诸如大二时的实习，可以很好的锻炼自己。后，国家对师范生的不住较多，为我们提供类给多的经济资源，可以使我们有更多的精力学习和补习其他的科学知识。同时，我也很清楚的认识到主动的重要性，我会为自己争取许多机会，并且要很好的完成每次的任务，我相信这些机会对我以后的工作有着十分重要的作用，我一定会好好把握每一的机会。 威胁(threat)

我们这一年的师范生毕业人数比较上一年增加了很多，这大大增加了我们的就业压力，另外，于我是二本毕业，这更加增加了以后就业的竞争力，因此，我还需要不断深造，不但要取得更高的学

历而且还要提高自己只是深度与广度。不同于其他职业的特殊要求。教师专业化发展,要求教育机构只注重专业知识的培养转向对专业态度、专业技能、专业价值和敬业精神等方面的综合训练。教育的发展在于改革,教育的改革在于创新,教育的创新在于学习。教师的发展更上在于专业技能的不断发展。而创新型的教师在适应社会的发展中尤为重要。现代教育不是简单地传授知识,重要的是要培养学生的能力。科技快速发展要求教师有高深的专业知识。为此,掌握现代化的教学手段,也是促进教师转型的重大策略。正应为如此,教师就需要有不断进修的意识和能力。不断学习,终身学习、不断创新。善于在工作中不断反思、钻研,成为研究型的,自我发展型的教师。教师要在教学实践中不断自我充实与更新。

### 三、专业、环境及职业分析      专 业分析      物理师范类专业的就业前景

是相对较好的。目前中学及高中的物理教师还未饱和,空缺是比较大的。而且我就读学校非常注重教师技能的培养,这对于我未来的发展是很不错的。

**环境分析** 现在我就读于乐山师范学院,主要培养师范类人才。而我所学正好是师范类专业,有助于就业质量的保障。学院开展的各项活动,如:物理师范技能培训及比赛,对我日后就业十分有益。学校的学习氛围非常不错,且有丰富的图书及电子资源,有助于我专业知识的积累和提高。

**职业分析** 在当今中国,教师作为一种职业,还不具有足够的吸引力,诸如待遇不高、工作繁琐、心理压力、劳动时间长等。但这些都是相对的,教师这个职业仍有它的优势,首先,教师生涯是一种平和的人生,不需要顶峰的研究,也不需要官场或商场的尔虞我诈。同样教师可以在认真钻研教学过程中不断提高自身素质,同学生一起学习,可以拥有年轻的心理,拥有帮助他人的成就感。随着国



家对教育投资的加大和父母对子女教育问题的重视,相信教师行业的待遇各方面会有所提高。职业分析小结

未来的职业道路虽然不是很平坦,虽然看起来一路将是崎岖的,不过我相信以我自身的优势还有自己的不断努力,我相信一定一步步迈向成功的。现在我需要做的就是提高自身的师范技能,为将来能更好的胜任这个职业做好准备。

四、具体行动规划 大一规划及目标  
认真学习专业基础知识,因大一上课时间很少,有大量的时间可以在图书馆看各种书籍,提高自身的知识面。认真学习计算机和普通话,并参加学校的各种社团,以锻炼自己各方面的能力,为将来就业打好基础。大二规划及目标

努力学习,通过计算机二级及英语四级考试,并拿到普通话二甲证书。同时,找一些兼职工作,为自己将来工作积累经验并为家里减轻负担。大三规划

及目标 开始准备考研,每天到图书馆看自己专业方面的书籍,提高自己专

业知识技能和认识。练习考研的各种题型,及做题技巧。与此同时,找一份家教的兼职,积累教学经验,为实习及将来就业打基础。

大四规划及目标  
通过实践积累经验,写好毕业论文,并为自己开始联系工作,为踏入社会做好准备。

五、结语  
如果在职业生涯中期不能达到我预期人生目标我也不会认就此放弃,我会认真详细分析自己与所任职位的差距,然后作出决策。如果是自己能力的问题,我会先就业,再在工作期间认真学习人力资源方面的专业书籍,不断提升自己能力。再修正新的职业规划。

物理学专业职业生涯规划  
引导语

物理学专业学生主要学习物质运动的基本规律,接受运用物理知识和方法进行科学研究和技术开发训练,获得基础研究或应用基础研究的初步训练,具备良好的科学素养和一定的科学研究与应用开发能力。

一、自我认知  
我是一个积极乐观、做事比较专注的人,热爱学习,热爱生活。

我的兴趣爱好比较广泛，特别喜欢画画、写毛笔字，也喜欢听听音乐、看一些散文类的书籍，运动方面则喜欢打羽毛球。

二、职业认知 当走进大学的大门，自己就觉得多了一份压力，多了一份思想，那就是我的就业问题。职业是一个极其崇高而又神圣的词，他带给我们荣耀和满足，令我们的一生有所成就，让我们在夕阳映衬白发的时候有值得骄傲的回忆。

三、职业生涯规划 设计根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向物理师范方面发展。围绕这个方面，本人对未来作初步规划如下：

1、充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。(具体规划见后)。2、利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成主要内容：(1)学历、知识结构：英语四、六级争取拿、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，开始接触社会、

工作、熟悉工作环境。 (2)个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。

自我盘点 1、自我优势优点盘点 (1)勤奋向上，做事专心投入。只要我认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，并且我会坚持到底，但我却厌烦去做我认为毫无意义的事情。 (2)务实、实事求是，有目标有想法，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。有信心、耐心和恒心。 (3)与人交往时较为敏感，比较谦逊、有同情心，对朋友忠实友好，有奉献精神，充满一腔热血喜欢关心他人并提供实际的帮助，和周围的人都相处得比较融洽。 (4)做事有很强的原则性，学习生活比较有条理，愿意承担责任，依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐

的洞察力。学习，从全方面展开，善于抓住机会表现自己，提升自己。2、自我劣势缺点盘点缺乏一定的冒险精神，有时候因为没能勇敢尝试而错失了一些机遇。积极性不够高，有时候放在眼前的机会不能及时争取，从而错过锻炼自己、提升自己的机会。

四职业生涯规划  
设计

1、确定职业目标和路径①近期职业目标一年左右，转为正式教师。②中期职业目标两年内，考初级教师;五年内，考中级教师。③长期职业目标高级教师④职业发展路径:初级教师?中级教师?高级教师

2、制定行动计划①短期计划学好专业技能知识②中期计划扩充人脉③长期计划和同事培养好感情

3、动态反馈调整 评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划：希望一切进行顺利，如有不妥，适当调整。

4、备选职业规划方案 于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺

的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。我的备选职业规划方案：去发展前景较好的城市的中学任教。

结束语

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。