

学业生涯规划设计书



学院： 化学工程学院

专业： 化学工程与工艺

姓名： 高圣炜

撰写时间： 2015 年 4 月 19 日

学业生涯规划设计书

目录

1 序言

2 自我评估与环境评价

2.1 自我评估

2.1.1 360 度评估[例]

2.1.2 SWOT 分析[例]

2.1.3 自我评估小结

2.2 环境评价

2.2.1 专业背景分析[重点]

2.2.2 家庭及学校环境评价

2.2.3 环境评价小结

3 学业生涯规划设计

3.1 自我定位与志向目标

3.1.1 自我定位概述

3.1.2 学业目标基本说明

3.1.3 学业目标量化指标

3.1.4 学业目标发展前景

3.2 学业规划与具体分析

3.2.1 近一、二、三年学业进展规划[重点]

3.2.2 毕业前学业规划

3.2.3 终身学习规划

3.3 实施策略与方法

3.3.1 具体实施方案（细化至每年）[重点]

3.3.2 问题解决方案

4 效果评估与反馈

- 4.1 实施效果预测
- 4.2 动态反馈与调整
- 4.3 学业规划备选方案（概述）[可省略]

1 序言

百度百科中对‘目标’的定义为：想要达到的境界和目的，是个人、部门或整个组织所希望的成果。对‘规划’的定义为：个人或组织制定的比较全面长远的发展计划，是对未来整体性、长期性、基本性问题。

在我看来，目标与规划有着不可分割的因果关系，因为有了奋斗努力的目标，才会为此制定出一套详细而完整的规划，并沿着此规划的轨迹，一步步去实现自己的人生理想，而本次活动就是给了广大同学一个机会来好好地思考自己人生的目标以及发展的方向，在这个过程中能够认清自我，找到自己的价值所在，拥有为此不懈努力的精神以及决心，将自己的未来规划的井井有条，成为一个有远见，有想法，对自己未来负责的大学生！

2 自我评估与环境评价

2.1 自我评估

2.1.1 360 度评估

	优点（每项不得少于 50 字）	缺点（每项不得少于 50 字）
自我评价	坚持不懈，对自己的每项决定都有着执行的信心和耐力；做事细致，考虑每个问题都可以从不同的地方考虑的十分全面；待人和善，可以很快的和新同学新朋友打成一片；诙谐幽默，活跃气氛，有较强的感染力；做事果断，从不拖泥带水，拖拖拉拉。	有的时候注意力很难集中起来，当有事情打扰时，没有聚精会神的能力；一旦失败不能很好的保持平和从容的心态，成功的时候容易被一时的胜利冲昏头脑，易骄易躁

家人评价	尊敬师长，孝顺长辈，待人热情有礼貌，对各种事情都有自己独特的见解和看法，能合理安排学习和生活工作上的分工关系，不需要家长操心学习上的问题	虽然可以合理的安排学习和生活上的关系，但是就单独的生活方面而言缺少一定的自理能力，在理财方面的能力上亦有一定的欠缺，没有养成勤俭的好习惯
老师评价	学习上刻苦认真，孜孜不倦，追求上进，对于知识有着浓烈的兴趣和探索他的信心与勇气，课下积极帮助同们的功课，开朗活泼，乐于助人，具有一定的领导和组织能力，同时在同学中也具有一定的感染力。	有时候难以集中注意力，不能十分认真地投入到一件事情当中去，过于敏感，总是把一件事情失败的责任归结到自己的身上
朋友评价	热情开朗，乐于助人，幽默大方，可以很快的和朋友们打成一片，在朋友们之间起这种调节气氛的作用，是公认的快乐果，具有一定的感染力和组织能力。	有时过于固执和偏激，对自己认定的事情很难再去接受别人的观点和看法，导致很多时候不能听取其他人的有益的合理的建议，导致很多失误的产生
同学评价	和同学们之间友好相处，严于律己，宽以待人，可以站在对党的角度考虑问题，从不为难比尔呢，不逼迫别人做他不想做的事，一会他家的为难之处	有事过于情绪化，对很多事情固执己见，对失败和成功看的太重，不能总是保持着一颗平和的心来面对挑战和挫折，显得有些幼稚，孩子气
其他社会关系评价	学习上刻苦，生活中细腻，工作中严肃认真，一丝不苟。	不能很好的将情感和工作分开管理，因为人情的缘故导致很多事情难以决定

2.1.2 S W O T 分析

我的优势(strength)及其使用(不得少于 100 字)

第一，我对学习有着浓厚的兴趣，希望可以通过自己的努力和探索，发现不一样的事情，并且，我坚持不懈，持之以恒，一旦下定了一个决心，一个目标，不管遇到什么困难，也都会勇敢不服输的走下去，在求知的路上，一定不会是一帆风顺的，总会经历些困难坎坷，所以只有有着坚持下去的耐力，才会看到胜利的曙光

第二，我曾经担任过班长，团支书等班级职位，经过一段时间的锻炼之后，可以说。现

在的我具有一定的领导与组织能力，另外，我与同学们都能保持和谐友好的关系，在同学中有着一定的号召力跟感染力，可以在同学们的支持下成功举办各种活动。

我的弱势(weakness)及其弥补(不得少于 100 字)

虽然我与同学们打成一片,但是,即使是再熟悉的人面前,只要是人非常多的时候,我的表达能力还是会有所下降,自己无法克服自己心里的那道防线,所以在以后的日子里,我要多多的在人多地时候表达自己的看法,锻炼自己的勇气,让自己可以敢于说出自己想说的话,表达能力得到提升

情绪变化波动大,在面对成功时候大喜面对失败是即悲,都难以保持一个平和的心态来面对成败,有时情绪可能会过于偏激,不能冷静的听取别人的意见。

我的机会(opportunity)及其利用(不得少于 100 字)

首先,我的学校在首都北京,能够在这个现代化国际大都市学习和生活,本身就是一个 opportunity,它带来的不仅仅是各种志愿者活动、国际交流活动,同时也是面向社会,面向未来的一个绝佳锻炼舞台。在这个城市,我可以积极投身各种社会实践活动,可以听到国内最好的讲座,可以开拓自己的眼界了解更加广阔的世界。这本身就是一个 opportunity,让我能更好的成长和生活。



其次,校园里有各种各样的活动,和随处可见的信息公告栏。积极参加校园活动可以让我在获取知识的同时,获得各种各样的实践经历。通过对信息公告栏的留意,可以获取大部分讲座及兼职信息。听到最专业的讲座,在课余实践打工体验生活,都是我不可多得的机会。

我面临的威胁(threat)及其排除(不得少于 100 字)

来到这后面临的最大威胁就是适应,不管是生活作息规律,还是学习的模式的改变,在开始的一段时间里都让我无所适从,由于大家来自天南海北,为人处世的方式,生活饮食的各种习惯都有所不同,所以在开始的时候中会有些个体上的差异导致大家很难相互熟络,不过在一段时间的相处之后,大家彼此了解,相互包容,就都可以融洽的相处了。

学习上的威胁和压力不容小觑,北京化工大学是一所优秀的大学,考到这里的同学们也都有着很强的学习能和很厚的知识功底,学习气氛十分浓烈,我会在今后的学习生活中,向大家学习,合理利用安排自己的时间,让自己的成绩更进一步!

MiniMax SWOT 分析（每项不少于 50 字）

<p>外部因素 </p> <p>内部因素 </p>	<p>外部机遇: <u>Opportunities</u></p> <p>O1: 1. 北京化工大学位于中国最繁华的首都北京市,这样的地理环境直接就让在这里学习工作的我们得到了比别人更多的机会。2. 另外,北化是一所重点的高校,师资力量强大,教育资源丰富,为我们提供了帮助</p>	<p>外部挑战: <u>Threats</u></p> <p>T1: 1. 化学工程与工艺本身即是一门较为高端的学科,又是北化的优势学科,所以学起来有一定的难度。 2. 北京的就业竞争压力太大,留在北京需要考虑这一问题</p>
<p>内部优势: <u>Strengths</u></p> <p>S1: 1. 我学习刻苦,勤于钻研,为我的学业奠定了良好的基础。2. 我谨慎认真,作为一个化工的学习者以及未来的工作者,我么最不能缺少的就是严谨认真的工作态度。3 思维活跃,具有一定的创新精神,</p>	<p>优势-机遇: SO</p> <p>勤奋认真,踏实认学</p> <p>热情活泼,乐于助人</p>	<p>优势-挑战: ST</p> <p>就业形势严峻</p> <p>工作需求量减少</p> <p>人际交往能力减弱</p>
<p>内部劣势: <u>Weaknesses</u></p> <p>W1: 1. 不能时刻保持平和的心态,面对成功失败总是很容易情绪化。2. 不能很好地处理好生活和工作的关系,总是带着自己的感情工作。3. 有的时候注意力很难集中。</p>	<p>劣势-机遇: WO、</p> <p>情绪化</p> <p>很难集中注意力</p> <p>工作和个人情感不能很好地处理</p>	<p>劣势-挑战: WT</p> <p>遇事急躁不冷静</p>

2.1.3 自我评估小结(不得少于 150 字)

可以说,我从小就是一个勤奋上进的孩子,在以前的生活以及工作中,我踏实认学,努力上进,对自己的目标坚持不懈的为他奋斗,并终于来到了理想的大学,另外,由于有单人班级干部的经验,我有着一定的组织里和领导力,相信这些在以后的工作生活中都会对我有所帮助的,不过,与此同时,我也存在着许多的不足,例如易情绪化,易被成功冲昏头脑,不能正确认清自己的位置,在今后的日子里,我一定会继续好的品

质，改掉坏的习惯。

我在这四年的总体目标即为考上研究生获保送本校的研究生，所以，在剩下的两年时间里，我一定要努力奋斗，在学习的同时也要锻炼自己各方面的能力，以后才能适应这个社会，努力在以后成为一名优秀的化工工作人员。

2.2 环境评价

2.2.1 专业背景分析[重点]

化学工业是一个极富创造性、挑战性的重要工业领域，它具有技术密集、人才密集、资本密集的特征，特别是二十一世纪的化学工业在向“绿色化工”方向发展的同时，对知识的交叉渗透、产业的相互交融提出了更宽更深的要求，本专业就是为了适应面向二十一世纪化学工业发展而设置的一个厚基础、宽口径、适应性强的专业。

一是工程特色显著，对[化学反应](#)、化工单元操作、化工过程与设备、工艺过程系统模拟优化等知识贯穿结合，使学生具有设计、优化与管理能力；二是专业口径宽、覆盖面广，使学生具有从事科学研究、产品开发的能力，在精细化学品、涂料及应用、高分子化工与工艺等方面更有研发和应用能力。基于以上两点，本专业培养具备化学工程与化学[工艺](#)方面的知识，能在化工、汽车、机电炼油、煤转化、天然气转化、冶金、[能源](#)、轻工、[医药](#)、环保和军工等部门从事工程设计、技术开发、生产技术管理和科学研究等方面工作的工程技术人才。主要课程：大学物理、有机化学、物理化学、化学反应工程和一门必选的专业方向课程。另外辅修化工经济技术分析，电工电子、分析化学、无机化学、物理化学、化工原理、化学反应工程、化工机械、精细有机合成原理等。根据学校略有变动。

主要实践性教学环节：包括[化学](#)与[化工](#)基础实验、认识实习、生产实习、计算机应用及上机实践、课程设计、毕业设计（论文）计算机应用要求较高等，一般安排 40 周。

主要专业实验：有机化学实验、无机化学实验、化工热力学、化工传递过程、化学反应工程、化工过程系统工程、工业催化和应用化学等。

培养出在[化工](#)、炼油、冶金、[能源](#)、轻工、[医药](#)、环保和军工等部门从事工程设计、技术开发、生产技术管理和科学研究等方面工作的人才。

2.2.2 家庭及学校环境评价(不得少于 100 字)

北京化工大学经过半个多世纪的建设，已经发展成为理学基础坚实，工学实力雄厚，管理学、经济学、法学、文学、教育学等学科富有特色的多科性重点大学，形成了从本科生教育到硕士研究生、博士研究生、博士后流动站以及留学生教育等多层次人才培养格局。建校以来，北京化工大学已为国家输送了 9 万余名各类人才。学校一直致力于高科技成果转化和产业化工作，北京化工大学科技园已经被认定为“国家大学科技园”。学

校的科技产业拥有 20 多个与教学、科研紧密结合的科技产业实体，依托学校科技和人才优势，以科技成果产业化为经营宗旨，形成了具有北化特色的高科技产业，在生物化工、日用化工、精细化工、化工新材料等领域已形成系列技术和多种产品。近年来，在原有密云县、昌平区高科技产业基地的基础上，学校重点在珠三角、长三角和环渤海地区建设科技机构，江苏常州设立的常州先进材料研究院和福建省厦门市设立的厦门工业生物技术转移中心已相继成立，并取得良好成绩。

2.2.3 环境评价小结(不得少于 150 字)

总体来说，我现在所在的北京化工大学是一所高端优秀的大学，理学基础监视，工学实力雄厚，北京化工大学创办于 1958 年，原名北京化工学院，是新中国为“培养尖端科学技术所需求的高级化工人才”而创建的一所高水平大学。作为教育部直属的全国重点大学，国家“211 工程”和“‘985’优势学科创新平台”重点建设院校，肩负着高层次创新人才培养和基础性、前瞻性科学研究以及原创性高新技术开发的使命。在这样的环境里学些会让我的各个方面都得到很大的提高而我所处的专业也是北化较为强的专业之一，所以，我身边的一切都很利于我未来的发展。

3 学业生涯规划设计

3.1 自我定位与志向目标

3.1.1 自我定位概述

首先，我在学习方面严肃认真，一定要在这些有限的的时间里尽自己的最大能力充实自己，首先能够做到的就是把自己的专业知识掌握扎实，成为一个学术性人才。以便在将来职业生涯中，各种涉及的领域中所需要掌握的技术都可以得心应手的掌握，同时，多多培养自己的创新意识，使自己的思维更加敏锐，辩证的看待各个问题。

同时，我有着乐观向上的生活态度，不卑不亢，希望在大学里的这几年里可以解释更多的朋友，另外也要不断给自己充电。通过四、六级、计算机二级、等一系列的等级考试，各项全能发展，为今后的工作打下良好的基础。

3.1.2 学业目标基本说明(不得少于 100 字)

上大学最为基本的目的即为获得毕业证书以及学位证书，这也是我当前最简单的任

务，所以我也正在一步一步的努力实现，另外，其他能力的培养也是必不可少的，我要在这四年里，考过英语四六级，计算机二级，掌握一定的基本技能，在今后的工作中可以自己解决一些基本问题，与此同时，还要在一定的在工作中锻炼自己的各方面能力，在各项活动中提高自己的领导能力，组织能力以及人际交往能力，让自己在三年的大学生活中得到最大的收获！

3.1.3 学业目标量化指标(不得少于 100 字)

短期目标：顺利拿到毕业证以及就学位证，并在毕业之前拿到英语四六级、计算机二级证书，熟练掌握本专业相关技能，争取在大四时获得保研名额。再继续在本学校读研三年

长期目标：在研究生毕业之后找到稳定的工作，月薪 6000 以上，首先几年要锻炼自己的工作能力，磨练自己的耐力，适应新的环境。

终期目标：在自己的几年的努力下成为一名领导阶层或者管理人才，月薪 1500 以上。

终身目标：成为一名卓越的化工工程师或者是企业高管。

3.1.4 学业目标发展前景(不得少于 100 字)

本专业拥有优良的教学和科研环境，治学治教严谨，学术思想活跃，国内外校际交流和科技合作广泛，具有工学学士、硕士和博士以及工程硕士学位授予权，建有博士后科研工作流动站。本专业以培养适应 21 世纪发展需求的高科技人才为目标，注重基础理论和工程技术知识的教学，注重全面素质和创新精神的培养，注重英语能力、计算机应用能力和工程实践能力的提高，以满足拓宽择业面和长远发展的需要

3.2 学业规划与具体分析

3.2.1 近一、二、三年学业进展规划[重点]

大二

1. 主要以学习为主，利用充足的时间去学习英语和计算机，争取一次通过英语 6 级，通过计算机 2 级。

2. 多参加社会实践活动，做义工，培养社会实践能力

3 努力学习，拿奖学金

4 努力学好英语，学习计算机基本操作如：WORD 基本操作，EXCEL 表格处理，PHOTOSHOP 处理等，为专业做好准备

5 学校周围找一份工作，锻炼自己的工作能力，挣一点外快。

大三

1.开始为就业积极做准备,学会简历的撰写,把所学的专业知识与现实相结合,理论联系实际;

2.锻炼自己的工作能力及应聘能力.继续学好各门功课;

3.继续对目标完成情况做出判断及总结并及时修正目标计划,使得各项准备更加科学化。

4 做符合奖学金规定努力。

5 走向社会，积极实践，对社会做到充分的认知。

五. 规划总结

水无点滴的积累，难成江河。人无点滴的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来的甘甜欢畅的成功喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来的震撼人心的累累硕果？只有付出，才会有收获。未来掌握在自己手中。

四年中不能放下的就是学习，要不顾一切的去学习，学习不局限于课程的设置，还要对自己喜欢的东西深入的学习钻研，学生的本职工作是学习，永远不能忘掉。

大学与之前的学习最大的区别在于实践，在这个阶段中，你要熟练的运用你所学的知识，结合社会去实践，培养自己的社会实践能力，更好提前的进入社会，记住大学是进入社会最主要也是最重要的途径。

没有山不能跨越，没有海不能冒险，让历史及得这一天，我用心立下誓言，没有事情不能改变，没有梦不能实现，我会抬头迎接每个考验，开阔天空是我的地图，我用我的努力与汗水打造人生，一颗心在为希望跳动，也希望世界为我欢呼，大地为我炫耀。

大学人生，梦的起航，我会牢记着写下的每一个字，这一篇文章，用努力与汗水浇铸，想着自己的规划加油！加油！加油！

3.2.2 毕业前学业规划(不得少于 100 字)

在大学的四年的学习生活中，我要不断地充实自己，让自己的各方面能力都能得到提升

完成英语四、六级的考试,, 通过计算机二级考试, 总 GPA 达到 3.3 以上, 获得三次以上的人民奖学金, 评上优秀干部和校级三好学生, 读完 400 本书, 开拓自己的视野, 增长自己的知识。至少参加 6 次以上大型社会实践活动, 参加校内校外的志愿活动, 同时注重实践, 顺利完成实习工作。在以上的任务外还要在大四有计划的展开复习工作, 为考研做充足的准备。

3.2.3 终身学习规划(不得少于 50 字)

终身阅读, 不断从书中获取养分; 在今后的职业生涯中, 阅读各种论文, 强化自己的专业知识。注重对中国古典文化的学习和培养, 阅读各种中外名著, 提升自己的修养。

3.3 实施策略与方法

3.3.1 具体实施方案(细化至每年)[重点

2.二年: 在大一打好的基础上再接再厉, 让自己除了基础的东西之外有更多额外的收获。

①每天预习工作做到位, 上课认真专注, 按时完成老师布置的作业

②若没有其它工作和社团活动, 每天晚上坚持去自习室自习到十点半。

③英语学习要坚持, 晨读不能断。

④没有课的下午要合理安排时间, 既要自习, 也要阅读各类书籍

⑤上学期为英语四级考试做准备, 下学期为英语六级考试做准备, 包括各种单词记忆以及阅读练习。

⑥尝试每周一次的兼职。

3.三年: 大三开始学习专业课程, 滤去社团活动和学生会活动, 空余时间会相对大一、大二多, 但仍然不可以松懈, 要为了考研而开始准备。

①努力学好专业知识。与老师多沟通、请教，真正扎实地把知识学透。

②认真细致巩固基础知识，开始为考研作准备！

③通过英语六级后降低对英语的学习度，增加日语的学习度。并在大三结束

之前考日语四级

④积极为一些竞赛做准备。

⑤空余时间多多阅读，丰富知识，充实提高。

4. **四年**：第四年，有专业课的学习，与此同时也要努力复习基础知识为最后的考研冲刺做准备

◎第二年：1. 年终总 GPA 达到 3.3 以上。

2. 继续充实自己的课外知识

3. 大二上学期以较优异的成绩顺利通过英语四级的考试。

4. 大二下学期通过英语六级的考试。

5. 获得一次二级以上人民奖学金。

6. 大一下学期通过计算机二级的考试。

8. 尝试每周一次的兼职，提高自身社会生存能力。

◎第三年：1. 年终总 GPA 达到 3.3 以上。

2. 英语水平达到新的高度，与人交流顺畅

3. 大三上学期参加一次校级以上的竞赛，并获奖。

4. 大三下学期参加一次市级以上的竞赛，并获奖。

5. 为毕业做好充足的准备

3.3.2 问题解决方案

在这条学习的路上一定不会一帆风顺，所以在遇到问题是我绝对不能退缩回避，而应该积极勇敢地，去面对。

面对大学里新的环境，新的学科，甚至是完全跟以往不同的学习模式，开始时我一定会很不适应，感到焦虑和紧张，会搜足无措，在遇到这样的问题的时候，我不能被眼前的困难吓倒，应该克服自己这种恐惧的心理，尽力融入新的集体中去。

在各种考试里一定会有失利单人时候，在这样的困难面前不能自暴自弃，怨天尤人，要找到自己失败的原因，重整旗鼓，在下次考试中取得进步。

4 效果评估与反馈

4.1 实施效果预测

4.2 动态反馈与调整

评估、调整我的学业目标、学业路径与行动计划：

4.3 学业规划备选方案（概述）[可省略]

由于社会环境、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，一个人的学业生涯发展往往会做出调整。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的外部世界，拟定一份备选的学业生涯规划方案是十分必要的。

我的备选学业规划方案：（不得少于 100 字）

考研是我在大三大四的首选，但如果因为准备不充分、临场发挥失常等原因而没有考上研究生的话，就先找到一份临时的工作稳定下来，一边学习一边工作，再准备一年后继续考研，在此期间要兼顾学习和工作，不能耽误，如果第二年还没有成功的话就要在工作上更努力，争取在工作上做的出色。