

职

业
生
涯
规
划
书

学院:数理与生物工程学院

专业:生物技术

班级:生技 2012

姓名:刘永

学号: 1268149103

目录

1	自我认知	
1.1	职业生涯规划测评.....	
1.2	360 度评估.....	
1.3	自我认知小结.....	
2	职业认知	
2.1	外部环境分析.....	
2.2	目标职业分析.....	
2.3	目标职业评估.....	
2.4	自我分析.....	
2.5	职业认知结.....	
3	职业生涯规划设计	
4	评价调整	
5	总结	

一、自我认知

1.1 职业生涯规划测评

我的性格类型倾向是“INFP”(内向 直觉 情感 知觉)

INFP 把内在的和谐视为高于其他一切。他们敏感、理想化、忠诚，对于个人价值具有一种强烈的荣誉感。他们个人信仰坚定，有为自己认为有价值的事业献身的精神。INFP 型的人对于已知事物之外的可能性很感兴趣，精力集中于他们的梦想和想象。他们思维开阔、有好奇心和洞察力，常常具有出色的长远眼光。INFP 型的人具有许多使他们忙碌的理想和忠诚。他们十分坚定地完成自己所选择的事情，他们往往承担得太多，但不管怎样总要完成每件事。虽然对外部世界他们显得冷淡缄默，但 INFP 型的人很关心内在，他们富有同情心、理解力，对于别人的情感很敏感。除了他们的价值观受到威胁外，他们总是避免冲突，没有兴趣强迫或支配别人。INFP 型的人常常喜欢通过书写而不是口头来表达自己的感情。INFP 很少显露强烈的感情，常常显得沉默而冷静。然而，一旦他们与你认识了，就会变得热情友好，但往往会避免浮浅的交往。他们珍视那些花费时间去思考目标与价值的人。

1.2 360 度评估

	优点	缺点
自我评价	比较开朗，喜欢时常	做事有时比较粗心，

	把笑容挂在脸上，不开心的事情笑一笑就会忘，喜欢和好朋友开玩笑，用真心和真性情与人交往，乐于助人，喜欢和小孩子玩，比较喜欢幻想，异想天开……	动作慢，容易建忘
家人的评价	喜欢和长辈撒娇，喜欢笑，常常和弟弟妹妹玩，有耐心爱心童心贴心	喜欢小小地偷懒，做事比较粗心，动作慢，容易建忘，异想天开
老师的评价	做事认真仔细负责	动作较慢
亲密朋友及同学的评价	讲义气，爱憎分明，可爱，风趣幽默，真善美集于一身，乐于助人，不做作，有爱心，童心未泯，能够体贴关心他人	异想天开，喜欢幻想，做事有时比较粗心，动作慢，容易建忘，懒，幼稚
其他社会关系评价	总之不是一个对社会有害的人,而且只可能是有利无害	

1.3 自我认知小结:

(1)优势盘点：口齿伶俐，能说会道，做事绝不拖拉。学习中有种不完事不罢手、不完美不结束，锲而不舍的态度和精神。对待困难决不服输，挑战自我的个性非常明显。

(2)劣势盘点：感性化，稍微欠缺理性思考，很执白，心直口快，不会拐弯抹角。好强的性格同时也常常导致我急功近利，做事情太过要求完美。

(3)个人评价：我非常理想化，认为世界是自己想象中的那样，不愿意接受与此相抵触的事情，经常忽略理想所需要的现实和细节问题。天生富于想象力和好奇心，他们总是乐于接受新的观念和新的方法。喜欢依照情感行事，很少用逻辑，主要根据个人的价值观进行判断，无视行为所带来的后果，有时会过度陷入别人的情感和问题中。总是避免冲突，有时会不够诚实和公平。试着更多地去关注事情，而不只是人，更有利于你合理地做出决定。

二、 职业认知

2.1 外部环境分析

① 家庭环境分析

我的家庭收入状况属于小康，可以担负得起我的求学费用，让我能更加专心于学业。父母感情良好，身为独生子女，没有娇生惯养的

坏习惯，父母重视对子女教育，生活的自我料理较好；感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

② 学校环境分析

学校环境好，教学质量较好，教师素质较好，学院风气日益提升，有较好的学习氛围，同学之间有良好的交流。

③ 社会环境分析

现在的中国是一个政治稳定，经济、文化高速发展的国家，这种状况为每一个大学生都提供了一个好的发展机遇。随着市场经济的发展，市场在经济活动中的作用将越来越大。社会环境复杂多变，同时也面临严峻的就业形势，就业竞争压力日益增大。

2.2 目标职业分析

2.2.1 生物技术简介：

生物技术是 20 世纪 70 年代初开始兴起的一门新兴的综合性应用学科，90 年代诞生了基于系统论的生物技术，即系统生物技术的概念所谓生物技术，一般认为是以生物学(特别是其中的微生物学、遗传学、生物化学和细胞学)的理论和为基础，结合化工、机械、电子计算机等现代工程技术，充分运用分子生物学的最新成就，自觉地操纵遗传物质，定向地改造生物或其功能，短期内创造出具有超远缘性状的新物种，再通过合适的生物反应器对这类“工程菌”或“工程细胞株”进行大规模的培养，以生产大量有用代谢产物或发挥它们独特生理功能一门新兴技术。包括基因工程、细胞工程、酶工程、发酵工程，其中基因工程为核心技术。

2.2.2 优势

社会认可度高，对本专业有较高期望。知识范围广，生物学基础强，工科知识扎实，二者有机结合。基础扎实，应用广泛，可以很容易的转到生物科学方向或其他相关应用专业，比如食品科学，制药科学。

理性思维强，善于分析问题解决问题；注重动手操作能力，可以进行独立课题实验，并提交专业论文。保研考研比率很大，很多学生有机会出国继续深造

2.2.3 劣势

专业课设置不是很成熟，各学校参差不齐。生物科学专业课和工科知识学习均深度有限。所要求的科目较多，课业较重，想要学好学精必须投入大量精力，所以课余时间不是很充足。本科毕业工作前景不是十分明朗，相关就业领域要求更高学历

2.2.4 挑战

相对口专业要求更高学历，本科毕业后工作相对难找，为此很多学生进一步深造学习，就业的一般从事层次较低的技术工作或干脆放弃本专业而转行。如果有志与从事相关科研工作，需要培养扎实的钻研探索精神，并注重锻炼动手能力，进一步深造学习，定会成为该方面的高级科学人才。

2.2.5 出路

（1）读研

读研比例很大，若想要在本学科有所建树或想从事高级技术工作必须读研进一步深造，一般有一半以上的学生会选择读研。读研选择余地大，可以转向很多相关领域，如生物，制药，食品等；保研几率比较大，且各学校，各科研院所交叉保送机会很大。读研如选择生命科学类，则向理科研究方向发展，一般会一直从事研究工作，如继续本专业或转向发酵工程，制药工程，食品科学等，硕士毕业后会有很好的就业前景。

（2）找工作

适宜于医药、食品、环保、商检等部门中生物产品的技术开发、工程设计、生产管理及产品性能检测分析等工作及教学部门的研究与教学工作。本科生直接从事科研方面工作的可能性不大，部分毕业生转向其它行业，部分毕业生从事相关专业的下游技术工作。毕业直接在医药，食品等方向就业，工作内容一般较单调的技术工作，且需要进一步的经验积累和实践操作能力培养。

2.3 目标职业评估

（一）职业一 公共营养师（食品分析师）

职业描述：公共营养师是国家人力资源和社会保障部颁布的 2005 年第三季度第四批新职业之一。是应社会、市场的需要而产生的职业技能人才，接受专业知识技能培训，通过国家职业资格认证，取得从业资格，从事营养咨询、营养测评、营养指导、营养宣教、营养管理以及从事营养教学与科研工作、营养与食品安全知识传播的特殊

职业者，是促进社会公众健康工作的专业人员。公共营养师学习的主要内容有：基础营养学、临床营养学、中医基础理论、中医饮食调补理论、中医营养评价、食品卫生学、

1、教育背景要求：

- (1)、食品、营养品企业的高级管理人员
- (2)、高等院校营养相关专业的授课老师
- (3)、营养学、医学、护理、食品、生物、烹饪、酒店等相关专业的大学毕业生
- (4)、医疗卫生单位、VIP美容机构、营养诊所、大型餐饮企业、高档酒店等机构的中高级管理人员

2、工作条件：工作较为随意，压力不是很大，工作环境较好和适度：符合父母及自己的要求

3、前景及薪酬：

我国公共营养师缺口达 400 万人，公共营养的就业前景非常广阔。《中华人民共和国营养法》规定：在托幼机构、养老机构、妇幼保健机构、食品生产企业、医院、学校、餐饮机构、特殊职业工作部门、社区、集体供餐单位均需配备营养师，公共营养师将强制准入。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。

4、综合技能、基本技能要求：

- (1)、能设计称重法记录表
- (2)、能用称重法进行食物摄入量称重和记录
- (3)、能按照食物类别和重量进行生熟换算

- (4)、实验室指标收集和判断
- (5)、营养缺乏症状和体征判断
- (6)、确定营养和食物的需要量
- (7)、编制、调整食谱
- (8)、食品营养标签制作
- (9)、营养评价和适度：虽然现在好多技能都不具备，但是相信上完专业课自己的技能会提高不少

(二)、职业二 科研人员（在大学里或研究所）

职业描述：科研人员是具备一定科学理论知识并从事科学研究工作的一类人。科学可以分自然科学和社会科学，研究可以是调查研究或实验，也可以是现象分析，从事工程技术开发、生命科学研究。社会调查研究等等的人员都可以是科研人员。

1、教育背景要求：高等院校的研究生、博士生

和适度：现在不符合，但是自己打算考研

2、工作条件：在各种研究所或大学里 工作压力不是很大

和适度：符合自己和父母的要求

3、前景及薪酬：我国尖端领域人才较少，所以可以在此方面发展；如果自己有什么研究成果那么薪酬不菲

和适度：收入差距过大

4、综合能力、基本技能要求：研究能力、实验能力要很强；分析及观察能力要很强；动手能力要强；数学能力较强

和适度：符合自己的能力

2.4 自我分析

①我的优势及其使用

我的优势在于我能够经常反思自己，哪些做对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。随和，易相处，倾听，不大喜欢计较人际关系中的得失；较聪敏，智力中上，有头脑，不一味盲从。有理想，有追求，对待学习态度端正，对待工作兢兢业业，在自己人际交往的圈子中，我努力用真诚对待每一个人，因为我相信，爱出者爱返，福往者福来，我乐于交友，希望能从朋友身上学到自己所没有的优点。优势的使用方法：交朋友，也有很多的朋友。友善和真诚是交际的第一“武器”。友善和乐于助人给了我很大帮助。“生气是拿别人做错的事来惩罚自己，宽容能为你赢来更多的朋友。”

②我的弱势及其弥补

没有根深叶茂的人际关系网；学校专业比较新，不能接触更广阔的视野；工作经验较少。缺乏社会实践经验，动手能力不强。做事有点毛躁，抗压能力不强，对某些事物过于敏感

弱势的弥补方法：扩大人际交往面，开阔视野，了解本专业更多新的内容；积极参加学校社团活动；利用假期找份兼职工作，增加实践经验，提高对社会的认识。看一些心理学方面的书籍或是向心理老师咨询解决自己在性格方面的弱点。增强自己的抗压能力，让自己感觉更好。

③我的机会及其利用

学校的社团组织，学校的朋友、同班同学、互联网等。独立自主，很多事都必须自己一个人去面对去思考去决定。不管在学习上还是在生活中，都要自己亲身经历才能领悟到其中的奥秘。

2.5 人生格言 知识改变命运

综上所述，只要我选择了适合自己的，我就会是最好的。我明白我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度，我不能左右天气，但我可以改变心情，我不能预知明天，但我可以利用今天，我不能样样顺利，但我可以事事努力。

三、职业生涯规划设计

职业目标：科研人员（在大学里或研究所，从事食品方面）

（一）、优劣势分析

1、优势与长处：

- （1）、自己有专业优势
- （2）、有较强的动手能力、数学能力、分析能力
- （3）、自己有很强的钻研精神
- （4）、家庭环境的影响使自己对这方面了解较多

2、劣势与短处：

- （1）、目前自己的专业知识还不够
- （2）、有时候太过执着会走入死胡同

（二）、确定职业目标和路径

1、长期目标：

- A、职业目标——在大学或者研究所从事食品方面的科研人

员

能力目标;具备理论基础——通过学习、读书等

具备实践经验——通过实习、实践等

具备英语能力——通过学习、交流等

具备计算机能力

具备分析能力

知识目标:取得硕士学位

B、实现路径:学习中多争取实践机会;攻读硕士学位;与老师多交流,加强对这方面的了解;扩大自己的知识面,深入学习专业知识;参加校友联谊,扩大交际圈

2、中短期目标

学历目标:本科毕业证书 并在6年内拿到硕士学位

知识目标:英语四六级、营养师证书

实践目标:研究所的实习经验

能力目标:具备一定的研究能力、分析能力等

四、评估调整

社会是不断变化的,而且是不断向前发展的,所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。如果我不能够按规划完成以上制定的计划的时候,我会有以下的发展路径:

大学毕业后,没有考上研究生,则:

1) 直接参加工作,累积资本,为日后出国深造打下经济基础. 2) 一

方面可以在国内找工作，也可以在国外找工作.

3) 同样的事情不会一成不变，我会对自己的规划进行适时的调整，并每半年做一次自我评估，按照实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

五、总结