

# 农检专业大学生职业生涯规划

当我每天面对洋溢着笑容的人们时，我也会情不自禁的对自己微笑。随着科技的快速发展，人们的生活水平不断提高，更多的人开始享受生活，努力地使自己的每一天过得充实而快乐。但我们同时也看到，很多人不注重食品的营养需求和合理搭配，肥胖症、糖尿病等营养类疾病的发病率不断增加，越来越多的人受到食品营养的困扰。作为一名农产品以及食品专业的学生，我有责任为人们的健康、快乐而努力。

民以食为天。当我看到人们在食物面前犹豫徘徊时，我懂得了食品营养与安全的重要性，我想通过学习和研究各类食品的营养价值，为人们制定合理的膳食指南和营养搭配，让人们吃得安全，吃得放心，使更少的人因食品而烦恼，快乐饮食，快乐生活。因此我的职业目标是成为一名公共营养师，为人们提供食品营养方面的咨询性服务，使人们的饮食更加科学，更加合理。

我相信，当有一天每个人都能吃到安全且合理的食物时，我会仰起笑脸，从从容容，在喧闹的社会中，找到属于自己的一片天空。

## 一、自我认知

人最难的就是认识自己，人总是能把别人看的很透彻，却很难看清自己。当我静下心来一遍一遍地剖析自己时，我看到，一个真真正正的我在向自己走来。

### (一) 自我评估：

#### 优点

- 1.生活态度乐观积极，充满自信
- 2.注重人际关系建设
- 3.有强的创新能力，喜欢挑战
- 4.有较强的求知欲
- 5.为人和善，热情，乐于助人

### 缺点

- 1.容易忽略别人的感受
- 2.做事半途而废，缺乏耐心
- 3.定力差，不够专注
- 4.太过固执，不轻易变通

通过以上评估，我对自己有了更加深刻的认识 and 了解。发现了在不同人眼中自己的优缺点，看到了自己的潜能。我的优点有利于我要从事的职业公共营养师，我也会尽力克服自身的缺点，扬长避短，使自己更快地实现目标。

## (二) 职业兴趣分析

我的职业兴趣类型顺序为：

社会型 9 分 为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳

艺术型 8 分 思维活跃，创造力丰富，感情丰富

管理型 7 分 乐观主动，好发表意见，有管理才能

研究型 7 分 思维缜密，擅长于分析，倾向于创新

常规型 6 分 忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序

实际型;5 分 做事踏实，为人安分，不擅长于社交

通过职业兴趣分析可以看出，我社会型得分较高，擅长与人沟通，而营养咨询工作需要和不同的人打交道，因此自己是适合的。同时我思维活跃，缜密，擅长分析，并有一定的管理才能，这些能使我把工作做得更好。但我的实际型得分较低，因为自己不喜欢与机器打交道。但即使是这样，我也会在课余和空闲时多做实验操作类练习，以增强自己的动手能力，我相信自己可以克服自身不足，更好的发挥特长。

### (三) 个人风格分析

助人：为人热情，乐于助人

易于合作：具有合作精神，人际关系较好

社交：喜欢与人打交道，善于表达自己，擅长理解他人，社交能力强

有洞察力：对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察力强

责任感强：较关心社会问题，对社会、对自己所从属的群体、对他人等均有责任心

重友谊：重视与朋友之间的感情，朋友在其生活中显得很重要，尽力与他们之间保持联络

有说服力：说服能力强，擅长于语言表达，逻辑清晰，具有感染力

从个性分析中可看出，我的个性特征是影响稳健服从型，我喜欢与人建立关系，做事满足自己的兴趣与嗜好，容易接纳他人，配合团

队，能经由说服技巧或理性讨论达到目的。我的能力优势就是人际沟通与管理能力，有自信扮演积极角色，有办法展现外向个性，理性并能根据现实准确的做出判断，为人友善。同时我平常的快乐与满足感和正面温暖的人际关系将激励我更加的努力。

#### (四) 自我认知总结：

通过以上几方面的分析，我看到了自身的优缺点，对自己有了更为深刻的认识和理解。我的优势将利于我的工作，因此我会全力以赴的追求自己的梦想。我相信天道酬勤，也相信努力就有收获。我会用自己的努力来实现我的目标，也会从现在开始，积累多方面的知识，发展优势，克服不足，了解不同的环境，为自己将来从事公共营养师做充足的准备。

## 二、职业认知

选择一个职业，也许就决定了自己未来的所有生活，因此需要对自己的理想职业有个清醒的认识，使自己向梦想越走越近。

### (一) 外部环境分析

#### ① 学校环境分析

云南农业职业技术学院是经云南省人民政府批准，于2002年由原云南省农业学校和云南省畜牧兽医学校合并组建，具有高等学历教育资格的公办全日制普通高等院校。主要以畜牧兽医、农学与园林类专业为主，计算机应用、经济管理类专业兼备，培养高等技术应用型专门人才。学院前身是始建于清光绪三十年（公元1904年）的云南蚕桑学堂，首开云南职业教育之先河，拥有107年的办学历史。1913

年朱德元帅曾在学院任体操教习，1929年云南第一任省委书记王德三在此任教，1936年国民政府云南省主席龙云曾为学院教学大楼题词“幽风基础”，1938-1939年，原国立西南联合大学理学院、文学院和法商学院曾在学院茭菱校区办学，1941-1942年学院原教学大楼曾为飞虎队招待所。学院在2007年教育部高职高专人才培养工作水平评估中被评为良好等次，2008年经八届省委第38次常委会同意学院机构规格由正处级调整为副厅级，2010年学院被确定为省级示范性高等职业院校立项建设单位。

学院设有畜牧兽医系、园艺与园林工程系、管理与信息工程系、生物工程系、思想政治理论教学部、基础部等6个教学系部，开设34个三年制高职（专科）专业、8个五年制高职（专科）专业。畜牧兽医专业为省级重点建设专业，园艺技术专业为省级特色专业。

学院将高职（专科）教育定位于就业导向教育，以培养高等技术应用型人才为目标，实行专科学历证书与职业资格证书并重的教育模式，将专业技能训练列为学生专业学习的必备内容。坚持“以服务为宗旨，以就业为导向”的职业教育办学方针，彰显农业职业教育的农业特色和职业特色，使学生具备“就业有优势、创业有能力、继续教育有基础、发展有空间”的现代职业素质。由于学生在职业技能方面的突出表现，在第一、二、三届全国高等职业院校农业职业技能大赛中，该院学生均取得了非常优异的成绩，获得特等奖、一等奖、二等奖、优秀组织奖等各种奖项。我院学生毕业时，除获得毕业证书外，还可获得相应专业的中、高级职业资格证书，历届毕业生中90%以

上的学生在获取毕业证书的同时取得了相应的职业资格证书。

学院积极开展对外交流与合作，与日本国长野县南安昙农业高等学校已开展了 20 多年的校际交流，坚持互派教师和学生到对方学校交流学习。2006 以来与泰国孔敬农业技术学院等 7 所学校互派留学师生 8 批次 300 余人次。

在新的历史起点上，学院将秉承“艰苦奋斗，百年务农，百年树人”的优良传统，积极探索和创新高等农业职业人才培养模式，不断加强学院软硬件建设，努力为学生提供更加优质的教育，为教师提供更为广阔的成长舞台和发展空间，为地方经济社会发展提供更加优良的服务，实现学院跨越式发展。

畜牧兽医系是由原云南省畜牧兽医学校（小哨）和原云南省农业学校合并升格为高职院校后成立的一个育人部门，引领云南畜牧兽医高职教育，是学院办学的重要支柱。历史积淀丰富，专业体系和育人体系完善，与“小哨畜牧城”山水相依，共建共荣，学习环境得天独厚，在行业界素有“云南省畜牧兽医技术人才摇篮”的美誉。适应畜牧兽医产业结构调整和人市场的需要，目前开设有畜牧兽医、动物防疫与检疫、农产品质量检测、兽医（宠物养护与疾病防治、畜禽诊疗与防疫方向）、畜牧（现代养殖技术与饲料营销方向）、饲料与动物营养、特种动物养殖、兽医与兽药、宠物养护与疾病防治、食品加工与卫生检验等 10 个专业，其中，畜牧兽医专业 2007 年被省教育厅立项为省级重点建设专业。

农产品质量安全检测专业学习的是检测的基本理论知识和实际操作技能，能够从事农产品质量控制、农产品有毒有害成分检测、食品成分分析、农产品卫生监督及动植物疫病检疫的高素质技能型人才。

主修专业课程：现代仪器分析技术、农产品安全生产技术、食品安全检测技术、农产品质量检测技术、食品安全法规与标准、农药兽药残留检测技术、农产品贮藏加工技术、食品质量管理等。

虽然学习的不是相关的对口专业，但是部分科目课程的学习，还是对营养、饮食方面知识的掌握以及运用起到了奠基的作用！

## ② 社会环境分析

从今天我国现状来看，我国公共营养师、食品安全卫生管理员严重缺乏，全国现有公共营养师不到 10000 人，每 13 万人才拥有一名公共营养师，而在日本每 300 人就拥有一名营养师。由此可见，我国从社会到个人对营养学还没有足够的重视。随着公共消费意识的成熟，公共营养师、食品安全卫生管理员的需求会迅速增加。

全国政协委员、福建省三明市人大常委会副主任丁瑜分析，膳食营养缺乏、营养失衡、营养过剩所造成的营养性疾病，在整个疾病谱中所占比重越来越大，并且各种营养性疾病的发病年龄都在提前；而且正在出现一种由高收入居民向中、低收入居民转移的发展趋势，以致成为目前影响我国城乡居民健康的主要危害因素。因此国家领导人建议成立国家营养工作委员会，统一管理、统一政策、完善法规。今后公共营养方面的工作也必将有法可依。

吃什么和怎么吃决定着一个民族的命运，也影响着我们这一代甚至几代人的健康。在党的十七大报告中要求不断的解决民生问题，而民生中很重要的一点就是人们的饮食健康，但在我国营养问题（营养不良、营养过剩）已成为关系到人民健康的首要问题。随着人们健康意识的增强和各类营养性疾病的出现，公共营养师将越来越多地受到人们的青睐和欢迎。

### ③ 目标地域分析

我的目标地域为南方或沿海地区，这些地方普遍经济发达，与外界接触多，接受新信息能力强，人们追求高质量的生活，因此对于吃特别讲究，更乐于了解不同食物对人体的不同作用，以及各类食物对人体的营养价值。他们会更多地注重食品的营养搭配和合理安全性，因此有较大的发展空间。

但同时我们也看到人们对食品营养不关注，往往等到发生问题后才意识到它的重要。大头娃娃事件层出不穷，高血压，冠心病发病率不断增加，提高全民的公众营养水平已是刻不容缓的事情。所以，当我的工作有一定的发展后，我会将我的目标设定在我国的中西部，在这些地方宣传营养保健知识，提高人们的健康意识，改善生活质量。

### ④ 目标行业发展状况分析

随着现代文明社会发展进程中人们健康意识的日益增强，对食品营养的要求不断提高，营养产业已经显示出广阔的市场发展前景和巨大的增长潜力，并在许多国家成为引人注目、竞相加快发展的

重要的新兴产业和经济增长亮点。然而，我国的公众营养水平和营养产业发展状况，无论与目前的收入水平相比，还是与国际先进水平相比，都存在着明显的不适应和较大差距。我国公众营养水平相对低下（发达与贫困地区营养问题的类型各不相同）和营养产业发展相对滞后，不仅严重影响到全民健康水平和整体素质的提高，而且直接制约着扩大内需、实现经济可持续发展，以及全面建设小康社会目标的实现。尽快确立和大力发展我国营养产业，迅速改善公众营养状况，事关 21 世纪我国现代化进程的重大战略任务的完成。

公共营养师发展前景广阔，目前国内这方面的人才稀缺，并且主要存在以下几个问题：

- 1.公共营养师作为新兴职业，专业人才少；
- 2.公众大多对食品营养重视不够，选择合适的发展地域难；
- 3.没有系统介绍公共营养的书籍，大多过于专业化和具体化。

我相信，每一个问题的背后都蕴藏着机遇。正因为专业人才少，当努力学好这方面知识时，就有很大的发展潜力，关键是要培养对食品的营养分析以及检测食品质量与安全的能力。

## (二) 目标职业分析

(1)目标职位名称：公共营养师

(2)岗位说明

公共营养师是国家劳动部颁布的第 4 批新职业之一，是指从事营养咨询，营养测评，营养宣教，营养管理以及营养教学与科研工作的特殊职业者。主要分为以下几类：

### 1.在诊所从事营养工作

负责确诊病人的营养问题，列出保健计划，并监督饮食变化的有效性。通常在医院、社区健身中心或保健机构工作。在那里，为病人解决体重控制、饮食营养、疾病诊断以及儿童和老年人等的医疗保健需求问题。

### 2.在餐饮服务业负责管理工作

公共营养师加盟到餐饮服务管理行业中，使得不管是一日三餐还是零食小店都能够安全、卫生、成本经济地预备和配送。他们掌管餐饮服务的地点是医院、保健机构、学校和商务场所。

### 3.公共营养咨询师

为个人、机构、商务组织和媒体提供有关营养、食疗和餐饮服务等方面的专家建议，经营的是自己的私人咨询业务。

### 4.在公共领域从事保健工作的公共营养师

他们在公共保健领域工作，了解大众的营养需求，确认社区中的营养问题，并发展营养教育项目和健康促进战略。通过在社会公共保健领域和社会服务部门的工作，公共营养师们向其他公众部门、专家和公众提供讯息与咨询性服务。

### 5.在社区健身中心提供服务的公共营养师

这些营养师与社区、个人进行合作，目的在于提高其营养水平，抵御疾病，增进对饮食的关注以及提高个人对健康的控制能力。

### 6.在教育领域工作的公共营养师

在饮食学、护理学、食品生产和儿童保健等方面，他们对学生开设营养学、食品化学和餐饮服务管理学等课程。这些课程将普及到小学、中学、职业学校、高等院校和医院等。

### 7.在商务领域工作的公共营养师

在商务背景下，公共营养师协助各自的领导进行研究，帮助促进生产，对管理和市场提出专家性意见。在公共营养师的帮助下，食品和制药公司、市场协会和餐饮服务供应商得以生产出更好的食品 and 营养产品并投放市场。

### 8.研究性公共营养师

少数公共营养师可能向研究项目方面发展，这些项目能从根本上提高医疗护理水平，节约餐饮服务成本。同时，高等院校、保健机构和工业企业将对公共营养师作的研究给予支持。

### (3) 工作内容

医院，学校，幼儿园，宾馆，饭店，食品企业，健身俱乐部，美容院，社区，营养咨询中心，体检中心，养老院等都对公共营养师有很大的需求。具体工作内容由工作地点而定，无论在哪个地方工作都要求有丰富的工作经验和完善牢固的知识体系，在大学期间应努力学习专业知识，多参加社会实践，了解不同的工作环境要求，开阔眼界，增加阅历。

### (4) 任职资格

**学历要求：**高中毕业（或同等学历）；

**经历培训：**二级营养师，高级营养师，管理方面的培训；

**经验要求:**工作5~6年,从事与食品相关的工作(最好有从事食品营养方面的工作),并且有一定的管理经验;

**能力要求:**具有较强的语言表达能力以及理解、分析、归纳和判断的能力以及正常的色、味、嗅辨别能力;

**人格要求:**为人稳重,做事果断,办事认真负责,待人真诚宽容,善良有爱心,恒心和耐心,有毅力,能坚持不懈,不畏挫折,勇于创新;

**人脉要求:**有广泛的交际圈,能与不同性格、环境中的人沟通,有一些志同道合,共同为梦想努力的朋友,有几个知己,要乐观、开朗;

**工作场所:**社区、医院、学校、幼儿园、宾馆、饭店、食品企业、健身俱乐部、社区、营养咨询中心、体检中心、养老院等;

**环境舒适程度:**良好;

**危险性:**无。

#### (5) 就业和发展前景

就我国经济、医疗卫生事业发展趋势来看,十分需要营养方面专业人才。随着社会的发展,传统的营养概念和原有的生活方式已不能满足人们的需要,例如饮食营养不平衡,脂肪摄入过多等,严重危害了人体的健康,人们开始注意饮食保健。例如区级医院、社区服务中心等都需要既懂临床又懂营养的专业医师。由此可见,此类专业毕业生将有非常广阔的就业前景。

### (三) 职业胜任力评估 (SWOT 分析结果)

### **优势 (Strength):**

- 1.喜欢和不同的人交流，开朗乐观自信，有一定的亲和力；
- 2.有多次实习工作经历，比较会与成年人打交道，语言表达能力优秀；
- 3.性格随和，易接触；
- 4.有一定的文学功底，能写不错的文章；
- 5.参加社团活动，有更多的机会和不同的人交流沟通以及在众人面前发表自己见解和看法的经历，结识了更多的朋友。

### **优势的使用:**

- 1.有较好的操作技能，在技术性考试方面应该会占有优势；
- 2.工作和面试时，自信心强，能更好地和新认识的人结成朋友；
- 3.在交流沟通时更为自然，在面试中占有先机；
- 4.有一定的文学功底，在写申请等书面材料时占优势；

### **劣势 (Weakness):**

- 1.一些实际操作性强的课程成绩一般；
- 2.有时缺乏耐心，易半途而废；
- 3.太过固执，有时过于倔强不肯放弃；
- 4.说话语气过重，较伤害别人；
- 5.有些事太孩子气，把现实美化。

### **劣势的弥补:**

- 1.面试时强调专业技能并多参加操作类方面的锻炼和练习；
- 2.尽量将心态放平和，有始有终，坚持到底；
- 3.自己确定正确的就坚持，不可能或希望很小的就放弃；

4.多和比自己大的人交流，更好的了解社会和适应社会，也使自己更成熟。

### 机遇(Opportunities)

- 1.学校提供食品加工,食品检测等方面的实习;
- 2.毕业前的各种招聘面试;
- 3.有机会参加英语四级和公共营养师的学习考试及资格认定;
- 4.假期的各种兼职工作;
- 5.社团的每次交流机会和组织的大型活动。

### 机遇的把握:

- 1.立即申请，并在其后的工作中兢兢业业，认真负责，受到领导的表扬与欣赏;
- 2.认真对待每一次面试和工作，尽量多地抓住机会，得到很多不同的工作，工作结果令人满意;
- 3.努力提升自己英语能力，争取考一次就过一次，作为自己今后的信心源泉，不断地激励自己;
- 4.周末和假期参加不同的兼职，增加锻炼的机会，积累不同的工作经验，拥有不同的工作经历;
- 5.在社团中好好表现，尽量展示自己，增加多方面的能力。.

### 挑战(Threat):

- 1.班里学习和技能好的同学很多，自己不是最突出的;
- 2.成绩不是很优秀，培训参加的不多，与老师接触的也不很多;
- 3.面试和工作时的各种刁难与未知挑战;

4.不同人际关系的处理要得当。

#### 挑战的应对:

- 1.多参加不同类型的实践活动, 休息时反省一天的得失, 在评测和上岗前进行心理方面的鼓励, 为自己加油;
- 2.多看些专业方面的书籍, 增加专业技能训练, 同时多看书报, 扩大知识面, 开阔眼界, 努力学习英语, 注意英语口语的练习; 同时不要忘记每天锻炼, 争取在较大工作量的情况下保持精力旺盛, 不生病;
- 3.和专业人士聊天, 吸取经验, 弥补自己的不足; 在兼职过程中积累和职业人士及不同社会层次的人打交道的办法, 拓宽眼界; 对每一个面试公司做深入调查, 分析需求与对招聘人员的要求, 了解公司的特点; 面试之前准备充分的材料和应变策略。
- 4.和同学沟通交流, 学习不同的知识, 了解不同的工作环境和要求, 不断地适应社会, 以便在不同的环境中都能发挥自己的优势;
- 5.与人打交道时, 心态平和, 宽容友善, 建立和谐的人际关系。

#### 职业认知总结:

- 1.可能会在开始找工作和工作中遇到很多的压力和挑战, 不同环境的变化要求不断的改变自己来适应以寻求发展;
- 2.目标职业的实要求现在多看些专业书籍和好好学习, 增强自己的专业技能和操作技能;
- 3.要多接触不同的人群, 了解社会, 扩大人际关系, 结识更多志同道合的朋友;
- 4.培养自己的耐心和坚持到底的精神, 只要认定就不言弃;

5、发展自己的优势，克服自己的劣势，不断向符合社会需求的方向发展，在竞争中脱颖而出；

6、进行专业培训和训练，发挥自己的沟通特长，积累社会经验和了解专业的具体情况。

通过职业认知几个步骤的分析，我认为公共营养师在我国目前是一个亟待规范但又充满机会的职业，在一些沿海城市营养师需求大，并且这种需求必将在整个社会中加大，因此只要认真努力的钻研，就一定有好的前景。

公共营养师的工作内容符合我自己的兴趣，不管将来会在怎样的环境中工作，公司或者医院、学校，我都会努力去适应，以更好地实现自己的人生价值，我相信自己能够胜任。

### **三、职业生涯规划的目标与路径**

任何一个目标的实现，都是一场艰辛但却不断坚定自我的过程，也许其中不乏挫折和困难，但我不会轻易放弃。

#### **确定目标和路径**

##### **(1) 近期目标**

在校期间，努力学好专业知识，牢固掌握专业技能，积极参加课外实践活动，多在公司和工厂中实习，在周末和假期参加不同的兼职工作；力争获取多个除学校硬性要求的证书。毕业后2~3年考取二级公共营养师证。

##### **(2) 中期目标**

深入研究本专业，努力工作，在所在公司有一定的发展，开始

进入中层领导者行列，创作和发表学术性的文章，考取高级公共营养师证，积累工作经验，有一些志同道合的朋友，开始组建自己的合作团队。

### (3) 长期目标

积累丰富的工作经验，人际关系更加和谐，在实践中不断成长，能准确地面对市场做出判断，更加稳重，最终成为营养方面的专家。有很好的人际关系和工作环境，工作快乐，有一个幸福的家，双方父母安度晚年。

### (4) 职业发展路径

专科毕业后2~3年考取二级公共营养师，毕业后到一些公司工作，积累实际工作经验，大约5~10年后考取高级公共营养师，成为营养方面的专业学者。当我积累一定的经验和人脉关系后，拥有自己的合作团队，继续努力学习和研究，增强自己的管理能力和对问题的分析判断能力，最终成为营养方面的专家。

## 四、职业规划与实施计划

有目标更要有计划，它使目标更快的实现，也使做每件事时的目的性更强。因此我制定了我的未来计划，我相信：完善的计划是获得成功的关键。它使每一天过得充实而有意义。

### (1) 短期计划

#### 大二下学期

①寒假期间，到食品厂打工，丰富实践经验并了解食品厂的工作情况及环境条件。

②准备迎考一级营养师，各专业课的学习更为紧张，要多进行实验操作类练习。

③期末考试，认真备考，在课余时间看一些有关方面的书籍，增加知识储备。

④做实习前的准备工作，完善各类知识体系，增强专业技能。

### 大三

毕业前：到食品厂或公司实习，约10个月左右，回校后准备毕业论文及毕业答辩，考取食品检测初级技工，参加招聘会，找到适合自己发展的工作。

### (2) 中期计划

在这个阶段，我已不再是一名学生，将进入社会并努力使自己融入其中，为了使自己将来更好的发展，会尽力找一份适合自己的工作。找老师沟通或参加招聘会后找到一份与食品营养有关的工作。

#### ①毕业~毕业后5年：

在工作中积极认真，积累丰富的工作经验，掌握专业知识和技能，考取二级公共营养师。

#### ②毕业后5~10年：

考取高级公共营养师，开始从事食品营养方面的工作和研究。积累丰富的工作经验以及建立完善的人际关系。在这几年中，进入企业中级领导层，并有一定的资金和一些志同道合的朋友，开始转入医院、学校、社区等，最后最好能自立门户。

### (3) 长期计划

毕业后 15 年：

工作：参加培训 and 知识讲座增强多方面的能力，进入企业高级领导层，在社会或行业中享有较高的知名度和美誉度，工作顺利；

生活：有自己的家庭，婚姻幸福，双方父母安度晚年，生活态度乐观积极。

人际：有一些很要好的朋友，会定期聚会，同时在工作中结识更多的人，不断扩大人际范围，了解不同环境情况。

这段时间中，我也会尽力做一些慈善活动，努力帮助别人。在自己年轻的时候受到过社会的帮助，当自己有能力的时候，就应该回报他们。那些得营养性疾病的人需要的更多的是人们的关心和真诚的帮助，只要我们把眼光放的纯洁透明起来，我们就会发现，世界是如此美好！

## 五、职业规划的调整与备选方案

### 1. 职业目标、职业路径与行动计划的评估和调整

现实是很难预料的，职业生涯规划也不是一次就能完成的，它是一个不断循环的动态过程。在制作规划书的时候难免有一定的遗漏和疏忽，而且外部环境也一直在变化之中，各种未知的因素也是我无法预测的，需要根据现实情况适时进行评估和调整。我的评估调整周期为两年。

我想成为一名公共营养师，但这也存在一些风险：由于竞争压力可能毕业后不能马上找到工作，我会继续学习，掌握应聘技巧，作好下次准备。工作繁忙不能考高级营养师，我会不断积累经验，忙里抽

闲，争取早日考上。我也会一直深入研究本专业的知识形成完善的知识体系，同时参加培训，提高自己多方面的能力。

## 2. 备选方案

如果由于某些原因，我未能在成为公共营养师的道路上发展，那么我会首先选择成为一名食品检测高级技工。这本来就是我所学的专业，而且，食品检测专业当初是因为自己的兴趣而报的，因此，即使我不能成为一名公共营养师，我也要成为一名食品检测高级技工。它们都是与食品有关的工作，我会在注意锻炼实操技能的同时积累多方面的知识，更多的找时间阅读食品专业类书籍，以便更好地实现我的目标。并且它们都符合我的人生理想，为人们的科学、健康饮食服务。无论将来从事两种职业中的哪一种，我都会从现在开始培养自己这些方面的能力，使自己将来可以完全胜任它们，为实现自己的梦想而不断努力。

XXX

X级畜X系

X专业X班

年月日