

大学生职业生涯规划书

一：前言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。

一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。

二：自我评价

- 1、**个人性格**：既有外向的一面，又有内向的一面。有时候只要有什么活动，大概都会看到我参加，内向时，可以让人忽略我的存在。
- 2、**个人兴趣**：喜欢打乒乓球和网球，喜欢看书，喜欢一个人散步，喜欢写东西等。
- 3、**个人特长**：有坚持不懈的精神，有虚心问学的勇气，有有错必改的正气，最重要的是我有一颗忠诚的心。
- 4、**个人学识**：本科专业生
- 5、**个人志向**：我想当一名出色的营养师。虽然说社会上的公种有几千多种，形形色色的，但我就是喜欢这个职业。虽然它比不上医生救死扶伤那么神圣，但它也是可敬的，因为营养师能让我们的身体更加的健康。

三：对专业的认识

1、**专业背景**：提高营养健康水平是经济社会发展必然趋势，也是经济和社会发展的主要内容，是反映一个国家经济发展、文明进步程度和生活质量的重要标志，直接关系到国民经济及全民素质的提高。我国政府提出要“把提高人民生活水平作为根本出发点”，“全面建设小康社会”，把改善和提高人民营养健康水平作为社会经济发展的重要指标、作为社会发展的一项重要任务。

2、专业名词解读

- “营”在汉字里位置谋求。

- “养”是指养生和养身。
 - “营养”就是“谋求养生”，也就是用食物或者食物中的有益成分谋求养生。
 - **营养**(专业定义): 机体通过摄取食物, 经过消化、吸收和代谢, 利用食物对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力需要的过程就是营养。
 - **食品营养** (food nutrition): 人体从食品中所能获得的热能和营养素的总称。
 - **食品营养学** (food nutrition): 主要研究食物、营养与人体生长发育和健康的关系, 以及提高食品营养价值。
- 3、**专业课程**: 有机化学、无机化学、生物化学、食品化学、人体生理学、食品微生物学、食品营养学、食品卫生学、食品原料学、食品分析与检测、营养配餐设计、食品加工、烹饪理论与技术、食品标准与质量管理等。
- 4、**专业就业方向**: 营养师目前已服务于医院、学校、幼儿园、宾馆、饭店、运动队、食品企业、健身俱乐部、美容院、社区、养老院等多方企事业单位, 将来可以从事私人、家庭营养师、星级饭店营养顾问、食品制造企业营养顾问、营养食品销售企业营养顾问、机关食堂的营养顾问、减肥美容中心的营养顾问、学校、幼儿营养师、社区营养师。

四：对就业环境的分析

随着世界人口的急剧膨胀, 对食品的需求量势必剧增。方便、速冻、保鲜、保健、微波、休闲、儿童、老年食品及健康饮料和调味品将风靡全球。食品行业的“大输血”为食品专业教育指明了方向。

食品是人类赖以生存、繁衍的物质基础, 是人类维持生长与健康的第一需要。正由于在国民经济中占有重要地位, 食品工业与机械工业、化学工业并称为国民三大支柱产业, 在我国, 食品科学被科技部定为一级学科, 与数学、物理等具有同等地位, 在它的下面, 以前曾设有制糖工程、粮食工程、油脂工程、烟草工程、农产品贮运与加工等多个具体专业, 但教育部颁发的最新专业目录中, 已将这些专业统一为“食品科学与工程”专业。这样使得食品工程的专业领域大大拓宽, 有利于我国食品工业培养更多宽口径、复合型的现代科技人才, 更有利于增强毕业生的就业竞争力。

随着科技水平的不断发展, 现代食品工业正在向着科学化、自动化、大型化方向发展。食品工业在国内外的竞争, 最终体现在技术竞争与人才竞争上。食品工业的发展关键是人才培养。目前我国已经基本上建立起了培养高层次食品科技人才的教育体系。这些高校毕业生分配部门和有关部门反馈回来的信息表明, 食品科学类毕业生除继续深造, 报考研究生或出国留学外, 高等院校、科研单位和设计单位, 从事教育、科学研究和设计工作。去向大致如下: 大、

中型食品企业（包括中外合资企业），从事科技开发和组织管理工作；有关公司的业务管理部门，从事经营销售、企业管理等工作。

正如前文所述，食品工业是国民经济的三大支柱产业之一，它在一个国家工业体系中所起的重要作用是不容置疑的。我国又是一个拥有 13 亿多人口的世界第一大国，对食品的需求依然很大。更值得一提的是，改革开放二十多年来，我国城乡居民的生活水平不断提高，对食品的需求已由过去的单一温饱型逐步向五彩缤纷的精品科技型过渡。据最新的资料显示，反映食品消费支出占生活总支出百分比的恩格尔系数，我国城市为 44.5%，农村为 53.4%，已经达到或接近国际上 40—50% 的平均水平。它表明传统的食品制造与食品简单加工在食品工业中所占的比重日益下降。富裕起来的人们开始关注健康、营养，并已形成一个庞大的潜在市场。高科技、高附加值的食品企业不断出现，它们已经创出了很多驰名商标。可以预计，在不远的将来，营养保健食品、生物食品、食品的精深加工将有较大的发展，对高素质的专业科技人才将有极大的需求。那些学有专长，又勇于开拓创新的食品专业毕业生将会成为这些新兴企业的主角。

五：我的目标

没有目标的人生，就像一无人驾驶的小舟，漫无目的地随风飘荡。必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。目标会使你胸怀远大的抱负，目标会使你在失败时赋予你再去尝试的勇气，目标会使理想中的我与现实中的统相统一。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。明确的目标是成功的基础，所以树立一个目标很重要。

在走向成功的过程中，不妨指导学生明确大目标和小目标的关系，按照实施的步骤排列起来依次完成，这样可以做得更快更好。

1、近期目标

食品专业的相关学科，我都要认真学习，将专业所需的知识都收获囊中。同时，我要阅读大量的课外知识，这样才能扩展自己的知识面，开阔自己的视野。还有，我要增加自己的人脉，搞好人际关系。

我要考取各种与专业有关的证书，英语过级，计算机过级，参加各种能增强自己能力的活动，同时还要在大学期间积累社会经验。

2、长期目标

在社会工作中积累经验，增长自己在课本无法学到的实践知识，结合理论知识进行属于自己的创新。在工作之余，我还要学习各方面的知识，提高自己的能力，增长在校园无法接触到社会知识。努力提高自身修养。

六：达到目标的计划

1、在大学期间

- 学好各科专业知识，掌握食品营养与加工行业的基本知识。
- 积极复习英语，努力在大二第一学期就通过四级，大二第二学期过六级。
- 计算机过级考试也是我不能错过的，我要在大三之前就要通过计算机一、二级。
- 除了英语和计算机外，我还要从大二开始就要积极准备考多种与食品专业有关的证书。
- 除了英语，我还要学多一门外语，所以我要从大二开始就自学韩语。
- 寒暑假时，我会到社会上进行短期的工作，在工作期间，我会学习如何与工友相处，怎样与领导打交道学会如何在集体中表现自我，而又不受到排斥，积累社会经验。

2、毕业之后

工作之路：

- 毕业后，我会在学校、饭店、食品企业或健身俱乐部工作，积累经验。
- 下班之后，我会继续学习专业知识，让自己的知识更加全面。
- 努力工作，这样才会让领导注意到我，博取提升的机会。
- 积极请教前辈，因为他们的经验是可贵的，然后结合自己的知识，创出自己的品牌。
- 建立良好的交际网，同事聚餐，公司举办的活动，我都尽量参加。
- 能力得到了锻炼，也积累了经验，创业资金也攒到了，这时，我会自己开一间营养套餐店，运用自己的知识，将店办得有声有色。

考研之路：

- 考上研究生后，我会将准备考研时的那份韧劲继续下去，不会让自己松懈。
- 期间，我会做一些科学研究，在研究探索中获取知识。
- 积极争取当研究教授的助理，教授的研究中，仔细观察思考，从中得到领悟。
- 多写一些研究性论文，希望专业人士看到后，提出一些我没有想到的方面知识，让自己不断地改善。

七：结束总结

社会是不断变化的，事情也不会在一成不变的，但是我还是会一直朝着我的目标前进的，即使道路是曲折的，滋味是苦涩的，但我还是不会放弃。然而，适当的，适时的调整是免不了的，我会定时给自己做评估，按实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

