

职业生涯规划书

姓名：

性别：男

学校：

学院：交通与环境学院

专业：室内环境检测与控制技术

班级：

学号：

目录

- 一、自我评价
- 二、外部职业环境探索
- 三、我的职业生涯规划
- 四、评估与反馈
- 五、结束语

一、自我评价

1、我的性格

我非常重视与别人的关系，容易觉察出他人的需要，并善于给他人实际关怀，待人友好、有很强的责任心。有热情，有活力，乐于合作，有同情心，做事有条理，彻底，有一致性，对细节和事实有出色的记忆力，并且希望别人也如此，总是着眼于目前，在经验和事实之上做出决策，将事情安排妥当。能很好地适应日常的常规工作和活动，不喜欢做需要掌握抽象观点或客观分析的工作。喜欢安全和稳定的环境，支持现存制度，注重并很好地遵守社会约定规范，愿意与他人合力按时圆满地完成任务。忠于自己的职责，并愿意超出自己的责任范围，做一些对别人有帮助或有益处的事情。

2、我的价值观

事业：有所成就，能让自己和父母都过上不错的生活。

家庭：有一个幸福、美满、安定的家庭，亲人都健康。

个人：自己可以决定生活的节奏，有闲暇的时间做自己想做的事，钱够花就可以。

3、我的气质类型（行动风格）

我做事小心谨慎，善于观察到别人观察不到的微小细节。在团体中表现的积极认真、努力向上、毫不懈怠。无论担任什么责任，就会尽力把他做好，不喜欢被别人领导。

4、我的能力

①专业技能（主要为化学方面）

②自我管理技能

我是一个精益求精的人。在生活中我观察敏锐，留心生活中的细节。如果做一件事，我会搜集很多相关的资料，反复比较经过深思熟虑后，做出理性的判断。朋友和同学对我的评价是：“我是一个坦诚、值得信赖的人”。

③缺乏的能力

有效的沟通能力；领导能力；灵活处事的能力

5、职业评测（霍兰德测试）

从测评得分上看，我的职业类型倾向于：IRS 型

较适合我兴趣的职业有：农业科学家、动物学家、仪器设计专家、植物学家、细菌学家、解剖学家、药物学家、生物化学家、生物物理学家、临床化学家、遗传学家、分子生物学家、质量控制工程师、地理学家、兽医、放射治疗师。

本次测评报告

在霍兰德的理论中，人格被看作是兴趣、价值、需求、技巧、信仰、态度和学习个性的综合体。就职业选择而言，兴趣是你和职业匹配的过程中最重要的因素。

【职业维度分析】

职业维度	特征	得分	倾向性程度
现实型	R型	28	低
研究型	I型	54	中
艺术型	A型	12	低
社会型	S型	20	低
企业型	E型	14	低
传统型	C型	14	低

二、外部职业环境探索

1、我的专业：室内环境检测与控制技术

2、培养目标：室内环境检测的目的是为了及时、准确、全面地反映室内环境质量现状及发展趋势，并为室内环境管理、污染源控制、室内环境规划、室内环境评价提供科学依据。具体可概括为以下几个方面。

(1) 根据室内环境质量标准，评价室内环境质量；

(2) 根据污染物的浓度分布、发展趋势和速度, 追踪污染源, 为实施室内环境监测和控制污染提供科学依据;

(3) 根据检测资料, 为研究室内环境容量, 实施总量控制、预测预报室内环境质量提供科学依据;

(4) 为制定、修订室内环境标准、室内环境法律和法规提供科学依据;

(5) 为室内环境科学研究提供科学依据。

3、培养要求: 室内环境检测的要求可大致概括为五个方面。

(1) 代表性: 采样时间、采样地点及采样方法等必须符合有关规定, 使采集的样品能够反映整体的真实情况。

(2) 完整性: 主要强调检测计划的实施应当完整, 即必须按计划保证采样数量和测定数据的完整性、系统性和连续性。

(3) 可比性: 要求实验室之间或同一实验室对同一样品的测定结果相互可比。

(4) 准确性: 测定值与真实值的符合标准。

(5) 精密性: 测定值有良好的重复性和再现性。

4、毕业应获得的知识和能力:

专业核心课程与主要实践环节: 基础化学、生物化学基础、现代仪器分析、环境生物学基础、室内污染物化、放射性检测与实验、建筑及装饰材料检测、室内环境质量标准与评价、室内空气污染控制、认识实习、专业综合实验、专业综合实训、毕业实习、毕业设计等, 以及各校的主要特色课程和实践环节。

5、专业就业分析

公共场所与家庭室内环境检测、评价、控制及设计等工作。

三、我的职业生涯规划

经过对我自身因素和社会环境因素的探索。围绕可能职业发展路, 我自己未来初步规划如下: 我的总目标是: 在企事业单位成为一名环境测评师

现在~2018年-学业有成期

充分利用学校环境和学校丰富的资源, 扎实自己的专业知识, 同时培养自己学习、工作方面的能力, 全面提高自己的综合素质。并且为找工作就业同时做出充分的准备。

2018年6月~2020年-职业是适应期。

找工作, 先在基层单位实习, 在实习过程中自学, 获取一定工作经验后, 参加环境测评师的考试。考试成功后, 在基层进行实习, 并且参加管理方面的培训

班，锻炼自己的管理才能，为下一步进入中、大型企业，进入管理层打下坚实的基础。

2020~以后-职业成熟期

进入大型企业后，利用一年的时间熟悉工作环境，深入了解企业文化，与同事处理好人际关系，认真工作，尽快得到上司和同事的认可。同时考虑自己的另一半，找一个温柔、安静、善良，性格相投的妻子，事业一般就可以，但要有孝心，和我共同赡养父母，建立起我们幸福美满的家庭。然后继续努力工作，争取成为助理工程师。接着争取成为中级工程师。在奋斗两年，力争高级工程师。如果那时发展的好，还可以争取一下技术专家。从此在自己的岗位上兢兢业业的工作，快快乐乐的生活。赡养父母，让父母度过一个幸福、快乐的晚年生活。

四、评估与反馈

当然，事物都是变化的，永远不变的是变化。自己要随时根据自身的兴趣、价值观、能力、职业环境、社会需求的变化随时调整职业规划。当每一学年结束时，要及时完成上表中的完成进度和分析总结。仔细分析一下哪些目标实现了，哪些没有实现。实现了的有什么方法，没有实现的要找出原因，及时改正，并为下一年计划作出最优的调整。如果有机会的话，多参加一些招聘会，了解一下职场信息并对自己的职业生涯规划作出相应的调整。一般，每半学期再重新下自己和外部职业环境，对自己的职业生涯规划作出最优调整。

五、结束语

计划固然好，但是更重要的是实践！