

物理学专业职业生涯规划书

物理学专业职业生涯规划书

自小以来，我就坚信：知识，可以成就一个人的未来，只有它可以带来事业的成功和经济上的酬劳。但随着不断的长大，我越来越发现，在知识经济日益发展的当今社会，知识却只能作为人谋生的一种手段而不是全部，一个人的办事能力和人格魅力，在一个人的成功过程中扮演着越来越重要的角色。拥有能力，比其它的很多东西都重要，甚至是名牌大学的文凭。为此，我为自己做了一份不算详细的职业生涯规划：

当然，一个好的职业生涯规划不能过分理想化，应该从自身出发，立足社会。根据所学专业实事求是地确定目标，落实措施。

我们是学生，我现阶段的主要目标就是希望能够发现兴趣，学习知识，开发日后工作所需的技能，同时也发展价值观、动机和抱负。希望日后能够更加轻松的进入职场。为此：

首先，应当自我剖析和定位。

我是一名比较保守，而且具有中庸性格的人。道福测试的结果说我是企业型和社会型的人，上面的解释是企业型的人喜爱实现组织目标，或者为获得经济利益而操纵人、驱动人的活动，特别是在主导性、对人接触能力和说服能力上颇为优秀，其适合的职业是营销和经营管理工作，这一类型人的特征是冒险的、精力充沛的、社交性和

自信的。社会型的人喜爱训练人、治疗、教育人的活动。他们具有教育能力和善于与人相处等人际关系方面的能力，这种类型的人适合于做教员、咨询、社会工作者等以与人接触为中心的社会服务性工作，其人格特征是社交的、爱帮助人和善解人意的。

但在我自己看来：我算自信，精力充沛，有时候胆量还比较大，但社交能力不算好；兴趣很广泛，对体育和文学很感兴趣，与所学专业相差甚远；性格上具有内外向的双重特点并倾于外向；不是很善于体别人考虑，但却不是那种以自我为中心的人；奉行“己所不欲勿施于人”，追求“不以物喜，不以己悲”；做过班长，做事责任心强，态度积极、有吃苦精神，喜欢关心他人，却又不知道方式，易与他人发生摩擦，而自己却不知道，而且不善于表达自己的情感。

第二步，自己职业发展的一个心理趋向。

个人因素对职业选择的影响最大，也就是性格和兴趣，其次才是经济上的条件。

1、我的兴趣在于文体。

2、性格特点在于做事责任心强，态度积极认真，能有吃苦精神。

在道福测试的结果中根据我的职业偏好编码，与之相接近的职业兴趣类型如下所列：

理发师、裁判员、政府行政管理员、财政系统工作人员、工程管理人员，职业病防治员、售货员、商业经理、办公室主任、人事负责人、调度员。

我想，根据我的兴趣和性格我会选择政府行政管理人员或更准确

的说是政府行政工作人员。

第三步，自己可以做什么？

我学的是物理专业，加之有一定的文学功底，和同学的合作、相处的非常愉快。有过暑期打工的经验。所以，我相信，通过短时间的适应，我会很快适应工作的。

第四步，根据这样的选择，长远的规划是如何的？

我把以后工作的阶段分为以下几个步骤：

1、新手阶段：要学会自己做事、被同事接受、学会面对失败、处理混乱和竞争、处理工作上的冲突、学习自主。在这个阶段的主要目标是了解单位、熟悉操作流程，接受组织文化，学会与人相处，并且承担责任、发展和展示技能和专长，迎接工作的挑战性、在某个领域形成技能、开发创造力和革新精神。根据自身的才干和价值观和组织中的机会和约束，生涯设计如果不合适，可以重新评估选择，决定去留。

2、持续阶段：个人绩效可能提高、也可能不变或降低，在这个阶段的主要目标是选定一项专业或进入管理部门，保持竞争力，继续学习，力争成为专家或职业经理；或是技术更新、培训和指导的能力，转入需要新技能的新工作、开发更广阔的工作视野。此时必须承担更大的责任，确认自己的地位，开发长期的职业计划，寻求家庭与事业的间的平衡。

3、瓶颈阶段：在这个阶段已经达到接近顶端，此时的主要目标是

再度评量自己的才干、动机和价值观，进一步明确职业抱负和个人前途，接受现状或争取更高发展，建立与他人的人际关系，成为一名良师益友、学会发挥影响、指导、指挥别人，对他人承担更大责任，扩大、发展、深化技能。如果求安稳就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战力的下降，重新思考自我与工作、家庭、朋友的关系。

4、自我反省评估阶段：继续发展者可以安然处之，生涯开发停滞或衰退者将面临困境，在这个阶段的主要目标是学会接受权力、责任、地位的下降，并接受因此而转变的新角色，培养工作外的兴趣，寻找新的满足源，评估自己的职业生涯，着手计划退休，从权力转向咨询角色，在公司外部的活动中找到自我的统一。

第五步，构建合理的知识结构，培养职业需要的实践能力。

知识的积累是其成才的基础和必要条件，人们常常把一个人掌握知识的多少作为衡量水平高低的标准，但它不是衡量人才的绝对标准。单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平，大学生不仅要具有相当数量的知识，还必须要形成合理的知识结构，没有合理的知识结构，就不能发挥其创造的功能。针对自己的职业生涯目标，我会有针对性的加强自己在管理、社交人际、和文学上的知识结构。

同时，学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际操作能力等。大学生除了要构建自己合理的知识结构外，还具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。从某种意义上说，能力比知识更重要，大学

生只有将合理的知识结构和适用社会需要的各种能力统一起来，才能立于不败之地。我同样会在这个方面努力的提高自己。

第六步，评估和回馈

俗话说：“计划赶不上变化”，为使得我现在所订的职业生涯规划行之有效的話，我就必须在这个计划的基础上根据社会环境的变化适当地调整与修订。对一份完整的职业生涯规划来说，评估与回馈是该规划能否实行的重要组成部分，在这里我可重新选择职业生涯路线，修订人生目标，变更我的计划与措施，以此来达到最好的人生状态。

工程管理大学生职业生涯规划书

一、时间（**年-**年，17 岁至 27 岁）

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方 向：企业管理层人员

总体目标：完成大学本科学历学习，进入成都知名工程造价公司并取得一定地位

已进行情况：正在进行大学本科学历学习

二、社会环境规划和职业分析（十年规划）

社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入 WTO 后，会有大批的外国企业进

入中国市场，中国的企业也将走出国门。建筑行业在国内发展形势较好，工程造价专业在此行业相对较问稳定。

目前工程造价专业算是不太热得专业，但是学习的人还是有很多，所以竞争相对激烈。

三、行业环境分析

我国现在也的确缺乏这方面的人才，但是实事上，这个专业刚毕业的学生并不大好找到自己满意的工作。因为经验不足，很多企业不大重用应届毕业生，就算招进去的，待遇也不高，开始只是做做资料方面的工作，除非是能力特别强的，锻炼几年，并考取造价师证的，后期职业发展潜力很大。

四、个人分析

我的优势：性格开朗乐观，担任心理委员以来工作认真、细致、敬业，能吃苦耐劳，也增加了与同学老师的联系，取得了大家的信任。

有很强的学习愿望和能力。能熟练运用办公软件，大一完成了英语四级。

我的缺点：缺乏社会经验，人际沟通能力较弱；思维不够敏捷，表达尚欠流畅；组织协调能力有待提高。

五、职业目标具体分析

职业目标：顺利毕业并具备足够的专业技能。

1. 20xx—20xx 年：

成果目标：通过实践学习，找到适合自己的学习方法并学好专业知识。

学历目标：取得大学本科双学历，完成英语六级考试，计算机二级，会计从业资格证。

能力目标：可以明确企业各部分的联系，能熟练运用办公软件和预算软件，精通工程预算编制和竣工结算审核业务

2. 20xx 年-2018 年：

学历目标：取得工程造价员和造价师证

职务目标：工程造价师

能力目标：具有注册资格证，且无不良执业记录

熟悉四川省各项现行工程定额、计量计价规范及相关法规规定，累积丰富的施工现场管理经验，以及一定的项目计划、组织、监督经验能够带领团队完成任务

经济目标：工作前三年月薪 1500 左右，第三年—第五年 2000 左右，五年以后 3000 以上。

3. 2018—2019：

职务目标：成为管理层。

能力目标：工作能力突出，能把握机遇，对企业有一定的贡献，在企业内有一定的地位声望。

经济目标：年薪 10 万

六、成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的

自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在 28 岁之前一定要有自己的家庭。

七、职业生涯规划实施方案

差距：1、企业方对应届毕业生的经验要求；2、作为工程造价师所必备的能力和工作态度；3、快速适应能力欠缺；4、身体适应能力有差距。5、与人交流时的谈吐有待提高。

八、缩小差距的方法：

1. 教育培训方法

（1）充分利用大学在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间：**年 12 月以前。

（2）在假期在校争取更多的实践机会，增加社会经验。

（3）充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。

2. 讨论交流方法

（1）在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

（2）在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3. 实践锻炼方法

（1）锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工

作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。能在较大的压力下进行工作，始终保持良好的心态。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠 6-8 小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

本人对于职业规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。有了目标就更有充分的准备时间和奋斗方向，更容易接近成功。

3、可以听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

文化产业管理专业职业计划书

文化产业管理专业培养要求

文化产业管理培养目标，以扎实的文化传播理论知识为培养基础，以厚重的文化积淀和灵活的市场营销思维为培养核心，突出策划和创意综合能力的培养，为表演艺术、电影电视、出版、广告行业培养具有创意和创新能力的较高层次的综合管理人才。

文化产业管理专业主要课程

文化学、中国文化史、中国文化交流史，产业经济学、管理心理学、文化市场营销学、管理信息系统、文化管理学、会计学、应用统计、公共事业管理学、文化产业概论、文化资源概论、公共部门公共关系、文化政策与法规、文化管理理论与实践、艺术基础、美学概论、世界文化简史、民俗学、宗教文化概论、广告学、文化项目策划实务、文化地理学、出版管理学、文博基础、影视产业概论、文化旅游概论、动漫与数字产业概论、管理文秘等。

文化产业管理专业就业前景

目前我国文化产业人才缺乏，文管专业有很大的发展潜力。

文化产业管理专业就业方向

学生毕业后，既能从事文化产业管理方面的理论研究，也能在宣传文化系统、文化管理部门和文化产业各个行业（如广播电视、新闻出版、旅游、艺术演出、文化贸易与投资、文博事业等）的综合管理层中，从事相关的实际工作，也能到海关、银行等部门从事国际文化贸易管理及文化投资咨询等工作。

文化产业管理专业大学四年规划

初入大学就应该树立正确的职业生涯规划理念，大一就进行职业规划，从一开始就不走弯路。

大学一年级

重点：明确大学四年的专业目标和职业发展方向，制定科学生活、学习和职业发展规划。

- 1、真正明白读大学，读什么，怎么读；
- 2、深入了解自己的专业和将来的职业方向；
- 3、建立学习新模式：大学的学习属于典型的“自助式学习”。

学什么，怎样学，完全由大学生自己决定，你可以完全按本专业的课程设置去学，也可以根据自己的职业兴趣和爱好，跨学科，跨专业的去学。大学学习新模式的特点：是紧紧围绕自己的人生目标和职业方向，有目的的、主动地、有选择地学习和积累知识、能力；

- 4、制定大学生活、学习和职业发展的具体规划和实施步骤。

大学二年级

重点：修炼职业人应具备的基本职业素质和职业技能。

根据大一制定的职业发展规划，结合自己的职业方向，从成为一个合格的职业人入手，开始主动的积累职业人应该具备的基本职业素质和技能。

- 1、职业人应该具备的基本职业素质：人际交往与沟通能力。

通过人际交往和沟通，从中学会与人交往、与人有效沟通的规则

和技巧。通过人际交往和沟通，培养自己的情商，建立自己的人脉网；

2、职业人应修炼的基本职业技能：时间管理和目标管理。

通过 ABC 分析法、帕累托原理、工作效率曲线的学习和修炼，成为时间管理的高手；

大学三年级

重点：清晰的职业定位、全面深入的职业体验，更多地了解希望从事的职业和职位，进一步补充和优化专业知识和积累职业所需的核心技能。

1、清晰的职业定位，使学习更加有目标、有动力。

有了明确的职业定位，大学后两年的学习就有了更加具体的目标和努力的方向，也更便于根据职业定位来进行职业技能和工作经验的积累；

2、职业体验，深入了解职业的途径和方式。

在确定了自己的职业定位后，应该围绕选择的职业，制定职业体验计划，对今后欲从事的职业和职位进行更深入的了解和体验。通过短期的职业体验，对这个行业和相关的职位进一步分析和了解，熟悉这一职位所要求的职业技能和职业素质。根据职业体验的结果，进一步修订和完善原来的职业规划目标，职业体验后，根据该职业的具体要求，有目的地，针对性地进行专业知识的补充和职业技能专项的培养和训练。

大学四年级

重点：科学规划实习、强化和提升职业核心竞争能力、择业面试

早准备。

1、科学规划实习。

通过有规划、有目的的实习，大学生逐渐要完成由校园到社会的过渡，学会与企业发展同步，学会融入到企业发展之中，实现由社会人到企业人的过渡；

2、优化、完善、提升职业的核心竞争力。

大学生的职业核心竞争力包括：工作经验、团队精神、解决问题的思路和方法、某一方面的专业技能等内容；

3、择业面试早准备，我的职业我做主。

认真做好求职的准备，有目的、有规划的设计自己的简历和求职书，同时注重面试技巧和面试礼仪。

职业生涯规划结束语

很多时候我们是否能够跨越障碍，不是取决于我们的能力，而是取决于我们的心态。

文化产业管理专业就业方向分析：

文化产业管理专业学生毕业后可既能从事文化产业管理方面的理论研究，也能在宣传文化系统、文化管理部门和文化产业各个行业（如广播电视、新闻出版、旅游、艺术演出、文化贸易与投资、文博事业等）的综合管理层中，从事相关的实际工作，也能到海关、银行等部门从事国际文化贸易管理及文化投资咨询等工作。

1、考公务员

招考职位概述：党委宣传部、文化部（局）、广电局、教育部（局）。

2、考选调生职位概述

西部及基层老少边地区的文教宣传等工作。

3、应聘文化企业文员职位。

4、文化贸易管理及文化投资咨询等工作。

文化产业管理专业就业岗位包括：区域总经理、总经理、总经理助理、项目经理等等。