

物理学专业职业生涯规划书

一、引导语

职业规划，是指组织或者个人把个人发展与组织发展相结合，对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，制定有关对个人一生中在事业发展上的战略设想与计划安排。虽然现在我们还是学生，但是现在及早做好职业生涯规划，可以为以后的职业发展打下基础。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。我是一名物理师范专业的学生，专业的设定是让我日后能成为一名人民教师，而我本人也对教师这行业充满了期待。

二、职业生涯测评

1、职业兴趣：倾向于社会型。通过职业兴趣测试，我更倾向于从事社会型，社会型职业兴趣倾向的人，通常具备以下特征：（1）、关心社会的公平和正义，往往有较强的社会责任感和人道主义倾向；（2）、对人慷慨、仁慈，喜欢倾听和关心别人，能敏锐察觉别人的感受；（3）、个性温暖、友善，乐于助人，善言谈，能与周围的人融洽的相处，令人信服；（4）、在团体中，乐于与人合作，有责任感，不爱竞争；（5）、喜欢从事与人接触的活动，关心人胜于关心物。

而适合社会型人的工作有环境：（1）、鼓励人和人之间的和谐相待、互相帮助、和睦相处；（2）、充满了有教无类的经验指导与交流、心理的沟通、灵性的扶持等，如提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等；（3）、强调人类的核心价值，如理想、仁慈、友善和慷慨

等。

因此，社会型优先考虑的职业有：教室、心理咨询师、客户关系管理员、公务员、外科医生、 护士、 高校辅导员等

2、职业人格：脚踏实地，注重现实，讲求实效，擅长进行客观的逻辑分析，有主见，批判性强，喜欢做决策，处事果断而自信。 此人格在工作中的优势：注重实践，关心结果，能够自始至终地关注组织的目标，责任心很强，容易取得别人的信任；办事精确，效率高，有把工作做好的强烈愿望，处事客观。 而此人格在工作中的劣势：不愿意尝试新的、没有经过考验的观点和想法，对变动感到不安，排斥变革；缺少耐心；往往只考虑眼前不考虑长远利益，较难看到将来的可能性，对于方针或者决定将会对别人造成什么样的影响缺少敏感；可能忽略他人的情感和意见，可能会为了实现自己的目标而无视他人利益，不喜欢听相反的意见，可能频繁打断别人的发言。

3、职业生涯价值观：工作价值观就是你在工作中最期待获得的东西，当然，这可能是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。而我在测评中职业价值观是看重利他主义，希望自己的工作能够直接为大众的幸福和利益尽一份力。

三、职业认知

1、学校环境分析：岭南师范学院的物理师范专业是比较有实力的，而且学院的师资水平也非常好，在粤西甚至在广东省内，都为各个地区的学校输送了大量的教师人才，对于我来说，岭南师范学院就是我一个很好的锻炼技能的环境。

2、社会环境分析：教室职业越来越吃香，主要是因为教师职业稳定而且收入稳定，现在政府越来越强调尊重知识、尊重人才，营造尊师重教的良好社会氛围，教师职业也越来越受社会尊重。据中央教育研究所蒋国华介绍，中国教育行业人数有可能增加一倍，教师队伍将达到 1700 万-2000 万人。在就业空间进一步加大的同时，教育也面临素质大挑战。随着全球经济一体化加快，师资人才国际化将成为一种趋势，师资培训业将会出现高潮，在未来，教师将有可能步入高收入行列。

3、目标职业分析：物理师范以后从事中学物理教学，需要拿到教师资格证，考教师资格证要考普通话（物理 2 级以上），教师技能培训，教育学，心理学。而现在各个高校对物理教师的要求物理本科以上学历；性格外向开朗、亲和力强；有一定的耐心。而目前物理教师的就业和发展前景还未达到饱和状态，还是有一定的发展前景的。

四、确定目标和路径

短期职业目标（大学四年）：通过大学英语四、六级考试，通过大学计算机二级考试，掌握专业知识，在能力范围内考取其他证书。提高自己的师范生职业技能、交际能力、环境适应能力和工作能力，争取各项科研活动和学校院系活动的奖项。考取教师资格证。长期目标（工作 5 年）：在取得教师资格证后，考取教师编制，获得在中学里当教师的机会，在当教师后，努力工作，做一名热爱学生善于教学的老师，争取获得高级教职称和各项教师技能奖项。

五、评估与调整

人们常说“计划不如变化快”，的确，生活不可能总是按照我们预设的计划按部就班地往前推进，面对未来那些无法预知的人生变数，要想使自己的职业发展不偏离自己的人生理想，我们就必须根据实际情况不断评估和修正自己的生涯规划。

评估的时间：学习阶段：每学期评估一次并根据实际情况进行调整；工作阶段：每半年评估一次并根据实施情况作出规划；当出现特殊情况时，我会自然顺延评估时间，但会保证对前段工作进行评估。

六、结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。