

职业生涯规划书

学 院:

专 业 班 级:

学 号:

姓 名:

联 系 电 话:

E-mail:

目 录

总论（引言）	3
第一章 认识自我	
（一）个人基本情况	3
（二）职业兴趣	3
（三）职业能力及适应性	4
（四）个人特质（MBTI 的性格类型）	4
（五）职业价值观	4
第二章 环境分析	
（一）家庭环境分析	5
（二）学校环境分析	5
（三）专业环境分析	5
（四）行业环境分析	6
（五）职业环境分析	6
（六）社会环境分析	6
第三章 职业目标定位、路径选择及实施	
（一）职业目标的确定	6
（二）对本人职业定位进行 SWOT 分析	7
（三）职业目标	8
第四章 评估调整	
（一）评估的内容	9
（二）评估的时间	9
（三）规划调整的原则	9
（四）结束语	10

大学生职业生涯规划书

总论（引言）：

古人云：“良好的开端是成功的一半。”大一一年我基本上没有干过几件象样的事情，完成应该完成的任务就更是差远了，按逻辑推理，我就已经失败了一半。可是我又不甘心，因为严格说来，我的大学生活还剩下三分之二，失败一半对我来说也太不公平。如果说时间上真的没有后悔药，那么能带给我最大安慰的莫过于现在流行的选秀节目中的“复活”一词。把自己将来要做的每一件事当做一次“选秀”对待，“死了”还有“复活”的机会。特此，我对接下来三年的大学生涯进行了规划。“有梦想就有希望”，我不敢保证我的职业规划完完全全的切实可行，但至少它代表了我现阶段最大的理想，也是近期最应该付诸时间实践的，它的实施与否主宰着我的后半生的成功与失败。

第一章 认识自我

1、个人的基本情况介

姓名：李佳昊

性别：男

生源地：山东

故乡：山东青岛平度市

所在学院：动物科技学院

班级：2013级动物医学四班

担任的职务：班级生活委员

2. 职业兴趣

在我的人才素质测评中，职业兴趣前三项是（霍兰德代码）现实型（7分）、常规型（5分）和社会型（3分）。

我的具体情况是：

我的职业兴趣主要是现实型，这也比较符合我的爱好与兴趣。生活中的我，比较喜欢动手操作各种事情，比如家里的小电器、常用工具坏了的话，我经常自己拆开头手维修；还有我还比较爱好各种电子技术技能，我自己经常钻研和研究电脑和手机，而且我自己还会动手维修一些电脑和手机的毛病，比较熟悉的运用各种常用的电脑手机软件，我自己还能装电脑系统，刷手机系统。

3、. 职业能力——能够干什么

我的人才素质测评报告结果显示，操作能力得分较高（8分），言语能力得分较低（5分）。

我的具体情况是：

我自己的操作能力比较不错，眼睛和手的协调比较不错，能够很快的并且熟练地操作各种工具和仪器，所以我适合从事对操作能力要求较高的职业，我也很喜欢这种类型的职业。

4. 职业性格——适合干什么

我的 MBTI 性格类型的特点是：

极其狂妄的幻想 含蓄文静，待人友好；情感丰富细腻，并容易受伤；深深的关爱着自己身边的人；富有创造性和想象力；对小事充满了好奇心，并能灵活掌握；不易屈服。

我适合从事的职业：

适合职业各类艺术家、插图画家、诗人、小说家、建筑师、设计师、文学编辑、艺术指导、记者等大学老师（人文类）、心理学工作者、心理辅导和咨询人员、社科类研究人员、社会工作者、教育顾问、图书管理者、翻译家等

5. 职业价值观——最看重什么

我的价值观类型是：

技术型，性格沉稳，做事组织严密，井井有条，并且对未来充满平常心态：在具体的生活和工作中，我最看重的是：

每个人的人际关系，品质品德和办事能力与方法

自我分析小结：

进入大学生活将近一年光景，我发现大部分的同学都很空虚，即使是那些学校社团的也一样的，我也不例外，他们无目的加入，机械化的运转，最后落得两手空空是也，有的更甚，用父母的血汗去玩弄自己的感情，尴尬无言，结果无颜面对江东父老。我嘛，性格比较内向的，不善于表露自己，但我喜欢交流和写一些东西。因此我加入了一些部门，我觉得这是一个很好的选择。这可以给予我更多锻炼，更多的学习经验，还可以使得自己的大学生活不会那么的空虚，不再那么的乏味。

我有时也喜欢一个人静静地思考，有一定的创新意识，而且会兼顾实际，不会天马行空地胡思乱想。向往自由不拘束的生活。适应能力比较强，能够很快地融入新生

活、新环境。抗压能力比较好，虽然有时面对压力情绪低落，但能及时调整心态，乐观面对。喜欢结交朋友。做事比较认真负责，老师、同学交给我的工作都能及时完成。喜欢有规矩的生活，凡是有调理。而且比较乐观，对待困难能够及时反思，从多角度看问题。但我的性格中也有很多缺点。有时毅力不够，面对困难会有退缩的想法。恒心不足，有时三分钟热度，不能坚持不懈。有时不太注重生活细节，妨碍他人可能也不自知。心胸不够宽广，对于别人的错误不能很好地谅解，对于一些自己看不惯的行为不能很好地包容，不过幸好能够自我劝解，或者和朋友倾诉。面对陌生人会显得拘谨，放不开，有时成为人际交往中的障碍。在公开场合会有点紧张，需要多加练习

我平时的爱好相对较少，喜欢一个人静静地看会书、电影和听音乐等，还有比较喜欢动手操作和研究各种电子产品，喜欢研究各种电脑、手机使用的技巧与方法。不过我不是很喜欢运动，唯一比较感兴趣的是羽毛球，生命在于运动，这方面正是我需要改善的。

第二章：环境分析

1. 家庭环境分析

家庭情况：我的家乡在美丽的山东半岛。我的父母是一位普通的农民，家庭成员不多，收支基本还平衡，亲朋好友都希望我以后能够摆脱农村，走向大城市，大企业，改变家庭现状。我个人的奋斗目标也是做一名成功的人。

2. 学校环境分析

石河子大学是一所综合类大学，其前身是石河子农学院和医学院，所以学校的动物医学专业比较不错，有着多年的教学经验和专业知识积累。石河子大学校园整体的学习和教学氛围良好，环境优美，适合学习与生活。

3. 专业环境分析

我所所学的专业为动物医学，我们学习动物解剖学、动物病理学、动物生理学等方面，可以更加深入对动物的研究学习，为我们以后做一名合格的兽医打下坚实的基础。动物医学专业培养具备解剖、预防、治疗等方面的基础理论知识，熟悉动物的病理，掌握基本的兽医技能，具有分析和解决动物病理实际问题的科学研究和实际工作能力，能在企业中从事动物疾病的治疗和预防以及教学、科研等方面工作的动物医学高级专门人才。只有认真学习才能掌握其专业知识。

4. 行业分析

畜牧兽医行业现如今在我国发展比较迅速，近几年行业的从业人员逐年上涨，但现在社会紧缺各种畜牧兽医行业的高端和高级从业人员，本行业从业形势较为不错。

5. 职业分析

动物医学专业主要培养各种动物医生、动物检疫、动物防疫和动物科研及教学人员，我们专业毕业后主要从事动物免疫医师、动物检疫员、动物养殖和留校教学等工作。

6. 社会环境分析

地域情况：山东地区目前低级别的兽医人员过多，但是高端的兽医人员严重缺乏。

全国许多所高校中很多学校都设有动物医学专业，每年都有成千上万的动物医学专业大学毕业生涌上人才市场，但高级动物医学人才却千金难觅。作为专业技术性很强和个人素质相对要求较高的工作，越来越多的畜牧方面企业开始对其从业人员有了新的期望和要求。

职业生涯条件分析小结：

现如今，我国的畜牧行业发展迅猛，对于各种专业的从业人员的需求量也逐年上升，但是对也就业人员的自身及专业素养的要求也越来越高，这要求我们我努力学好专业知识，积极参加各种社会实践，丰富自己的从业经验，提高自己的专业技能，为自己的美好未来打下坚实的基础。

第三章 职业目标定位、路径选择及实施

1. 职业目标的确定

职业目标：

将来从事畜牧兽医行业的一名动物防疫医师。

职业发展策略：

毕业后进入一家大型的养殖场里进行实习，练习自己的专业技能，丰富自己的从业经验。实习一段时间后进入一家私企养殖公司从事技术员，锻炼几年后，有了从业经验和技能后，自己争取开一家宠物医院。

职业发展路径：走专家路线

从业期间，努力学习和丰富自己的专业技能，争取达到高级专业人员的水平，能够熟练的操作和运用各种专业知识和技能。

2. 对本人职业定位进行 SWOT 分析：

优势（Strengths）

我是一个愿意第一次就能把工作做好；每次都能十分专注地把注意力集中在一个项目或任务上；灵敏的组织能力；非常强的责任意识；认为高效率和多成果是很重要的；可以依靠，能够将工作自始至终贯彻到底，对实现目标有毅力和决心；通情达理并且有稳定平和的心态；有冲劲和闯劲。

作为 90 后的新新人类，我也有着自己独特优势。我受过良好的教育，在大学也有较丰富的社会经历，在班级及学生会都有过难忘的经历，比且在交际方面也有自己独特的见解，寒暑假也多参加社会实践，自己各方面都得到了初步的成长，针对以上这些优势，我想我将可以制定出适合自己的职业生涯规划，找到一条适合自己走的一条道路。

劣势（Weaknesses）

我是一个善于发现有趣的事情，敢于冒险，但有时较胆小。；对需要很长时间才能完成的任务缺乏耐心；对于方针或决定将会对别人造成什么样的影响缺乏敏感；不愿意支持有风险的行为；不对自己及自己对组织的贡献估计过低；斗志不足，容易松懈，在压力和挫折面前不够坚持。

面对这么多的劣势，我应当扬长避短，选择一份能够发挥我优势的工作，尽量避免自己的劣势，并尽量改正。有些劣势是性格本身决定的，可能已经定型，那么我就应准确定位自己，开辟一条可以展现自己优势的舞台。

机会（Opportunities）

在中国，宠物正在从原来的“看家护院”功能转变为“心灵呵护”的高层次精神追求。随着国民经济的快速发展，同时伴随着宠物数量的增长，围绕宠物经济产生了一系列的相关产业，如宠物食品、宠物用品、宠物医疗、宠物美容行业等，这几年还涌现出像宠物婚介、宠物殡葬、宠物寄养等很新的行业。虽然我国的宠物相关产业还远远落后于西方发达国家，但是，中国的宠物产业正在不断引进新品种，加强对宠物食品、用品的研发，从而培育宠物市场，开辟宠物及其用品的交流、交易渠道，提供宠物必需的生活用品和用具，以引导宠物生产与消费，在强大的经济增长背后，国内宠物市场也出现了空前的繁荣。

威胁 (Threats)

来自外界的，国外的技术比较先进，相对国内技术落后。人才需求饱和，新的低成本竞争者（甚至是技术上的替代者），所学专业领域过缓的增长，国内普及与发展过缓。

3. 职业目标

近期目标：

学习任务：通过英语 CET-4、CET—6，计算机二级考试，学好本专业 知识，考研。

锻炼任务： 锻炼自己的组织能力和人际交往能力。 还有积极乐观的心态。

大二：学好文化科知识，准备 CET—6 和计算机二级考试，争取一次通过。 过了努力学好专业基础知识。深入专业基础课学习，慢慢找准自身在本专业的擅 长之处，并能找准重心去培养自己。减少社团等活动花费的时间。可能的话参与 一些勤工俭学，或在外兼职，工作类型不一定要与本专业挂钩，主要目的是在锻 炼社会实践力以及一些处事能力的应变，和与陌生人之间的交流能力。

大三：努力打好专业课基础，参加一些社会实践增强自我的综合能力。从多 方面发展自我。为大四就业打下良好的基础，开始准备考研。2015——2016 年， 准备考研，这个是我的首要目标。从 2015 年上半年就开始准备考研英语，下半年开始考研专业课与政治课的的巩固，熟练掌握报考专业的课程；从现在开始已经开始收集关于考取研究生重要的资料；本阶段认真学好专业知识。

大四：尽心完成自己的毕业设计，多收集一点关于各种自己喜欢公司的动态 ，对其进行整理分类。积极参与各种实习，将专业课程摆在主题位置，每天花一定时间预习和复习，并利用图书 馆资源，不断提高自己对专业研究的兴趣。 定期花时间读、背英语课文、词汇，多去英语角锻炼自己。多进行体育锻炼。抓住社会实践活动的机会。利用假期旅行，增长见识。利用图书馆资源广泛阅读。

研究生阶段：钻研专业知识，做出成绩。并进入社会，多参加社会活动，做 兼职，为自己赚钱的同时也增加社会阅历。同时留意各个企业的招聘信息，为研究生毕业后 的工作打好基础。

思想政治及道德素质方面：努力把持好自己的信仰。生活中学会节制和自控，努力学会言语上的把控，掌握与人交流的技巧，避免语言上伤害他人。积极参加活动，主动与人沟通，改变自己有点内向的性格。每天能怀着新的希望面对生活， 每天能活出新的盼望、喜乐和平安。树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观。社会实践与

志愿服务方面：适时参加社会调查活动、下厂参观实习等工作。适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业，感受社会生活。

远期目标：选择一家发展较好的企业，尽量从基层开始做起，工作中注意学习：从工作中学习到怎样处理好我与同事间的关系，怎样处理好自我和上级的关系，怎样管理好一个公司，从管理中学会怎样使公司发展壮大。尽职尽责的工作，使老板对自己有信任感，广结良友。毕业后2年成为一名合格的动物免疫医师，7年成为一名著名的动物免疫医师，在专业领域有自己的独到见解。几年内边工作边学习，协调各种事务，合理运用和分配时间，适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等工作，学习。积累三脉(知脉，人脉，钱脉)。组建一个美满的家庭，获得自己价值的提升。有空就带父母出去旅游，让他们可以享受晚年。最终，成为一个有用的人。

第四章 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

1. 评估的内容

职业目标评估：是否需要重新选择职业？

假如毕业后我从事的职业一直不符合我的期望或者就业形势一直不好，那么我会考虑重新选择与规划我的职业

职业路径评估：是否需要调整发展方向？

假如我的职业规划中的职业路径在现实中遇到了阻碍和不顺，那么我会调整我的职业发展方向。

实施策略评估：是否需要改变行动策略？

假如我在就业的行动中出现了错误与偏差，那我会及时改变我的行动策略。

2. 评估的时间

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则：

因时而动、随机应变

4. 结束语

我知道生涯目标的设定，是职业生涯设计的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。当前形势，掌握动物医学高级专业知识并具有丰富的实践经验的人才短缺，从一定程度上影响着我国畜牧业等有关动物方面的发展。我是学习动物医学的学生，可以说我的机遇还好。我毕业后可以说就是学校培养的具备预防并治疗动物疾病能力的高技能人才，但是，我的技能还不扎实，没有足够的经验。因此，我的短期目标是研究生毕业后两年内从一名普通的动物免疫医师做起；我的中期目标是积累了一定经验以后逐渐向高级动物免疫医师过度。再往后是成为一名具有丰富经验的著名高级动物免疫医师。由于我现在是在校大学生，而社会变化风云莫测，机遇与挑战是我无法预知的，因此，我只有短期和中期的人生目标，至于长远的人生目标只有当我的短中期目标实现后再说。另外一条路线，毕业后两年内进企业从一名普通的动物免疫医师做起，积累从医经验；等有足够的经验后，自己开一家动物医院，5年内在行业圈中闯出自己的名气，使得医院的发展走入蒸蒸日上的状况中，10年后发展稳定，我事业有成。