

## 食品科学与工程专业大学生职业生涯规划书

前言随着经济全球化的到来,世界各国紧密的联系在一起,各个领域的竞争也趋于全球化。中国加入 WTO 以后,每一个中国人都立即融入信息时代,享受丰富的资源,但更多的是面临严峻的挑战。

新的时代更需要新型的人才,而大学生作为未来的建设者和接班人也就必须接受新的观念,以新的方式锻炼自己。

在中国这个人口众多的国度里,人才的竞争显得异常激烈,尤其是高校扩招以后,大学生的就业都成了问题。

由此可见要想在大学毕业后就能找到一份满意的工作,大学四年的学习生活就必须有一个好的规划。

由此,职业生涯规划的问题就清晰的展现在我们面前。

一、自我认知(一)个人自评作为一名南昌大学一名大一学生,我的专业是食品科学与工程,研究方向为:发酵工程。

对于自己的性格,优、劣势及未来职业选择的倾向性存在如下感知:1.关于性格。

总体较为内向;善于思考;沉稳、理性;意志力坚定,具有较强的执行力;较为独立。

2.个人优、劣势:(1)优势:①做事认真、仔细,谨慎且有定力;②专业知识扎实,擅长写作与思辨性活动;③有较前的意志力、很好的执行力及很好的学习能力。

(2)劣势:性格较为内向,不善争辩。

3.个人倾向性的职业特点:稳定但是有足够大的发展空间,能够通过长久考察体现出个人价值。

比如,法官、学术研究人员与书面评论员等。

(二)辅助性测评为了更为准确的认知自我,包括性格类型与适合自己的行业、职业,我选择了两个较为权威的测试模型(即 MBTI 和 DISC 职业性格测试)来辅助自己进行自我认知。

1. MBTI 职业性格测试(1)测试结果。

MBTI 测试结果显示,我的性格类型倾向为“INTJ 型,即“内向、直觉、思维和判断型。

(2)关于 INTJ 型性格的解读“INTJ 型的人是完美主义者。

他们强烈地要求个人自由和能力,同时在他们独创的思想中,不可动摇的信仰促使他们达到目标。

INTJ 型的人思维严谨、有逻辑性、足智多谋,他们能够看到新计划实行后的结果。

他们对自己和别人都很苛求,往往几乎同样强硬地逼迫别人和自己。

他们并不十分受冷漠与批评的干扰,作为所有性格类型中最独立的,INTJ 型的人更喜欢以自己的方式行事。

面对相反意见,他们通常持怀疑态度,十分坚定和坚决。

权威本身不能强制地他们,只有他们认为这些规则对自己的更重要的目标有用时,才会去遵守。

INTJ 型的人是天生的谋略家，具有独特的思想、生涯设计公益网（www.16175.

com）职业规划专题组推荐。

伟大的远见和梦想。

他们天生精于理论，对于复杂而综合的概念运转灵活。

他们是优秀的战略思想家，通常能清楚地看到任何局势的利处和缺陷。

对于感兴趣的问题，他们是出色的、具有远见和见解的组织者。

如果是他们自己形成的看法和计划，他们会投入不可思议的注意力、能量和积极性。

领先到达或超过自己的高标准的决心和坚忍不拔，使他们获得许多成就。

2. DISC 测评(1)简介: DISC 测评是一种“人类行为语言测评，基于美国心理学家威廉·莫尔顿·马斯顿博士(Dr·William Moulton Marston)的研究成果而设计的职业性格测试。

该测试由四项因子组成，即支配(Dominance)、影响(Influence)、稳健(Steadiness)和服从(Compliance)。

(2) DISC 测评结果①他眼中的我：服从型②工作压力下的我：稳健型③综合情况下的我：服从型即在 DISC 测试中，我的职业性格属于稳健、服从型性格。

(三)自我认知小结结合自认自我评价和相关职业测试的结果(虽然测试结果存在部分冲突之处)，对于自己的性格和未来职业兴趣趋向，我有了明确的认识：1.关于自己的性格：总体而言，我属于内向型性格，稳健、理性且思辨能力较强；是完美主义者，对自己要求比较高；不迷信权威，但是也会服从；具有顽强的意志力和执行力。

2.关于未来职业兴趣趋向：从事一份稳定且发展空间足够大的工作，因为只有在长时间的实践中才能体现自己的价值。

二、环境分析前面就自己的性格类型和职业兴趣趋向，我做了大致的分析，此为影响职业规划的内部因素；接下来，我就外部因素即有可能影响自己职业选择的环境因素加以分析。

1.家庭环境分析就家庭环境而言，我认为这个不是影响我职业选择的主要因素。

因为虽然自己的家境不是很殷实，但是家人对我没有施予丝毫压力。

家庭成员之间的关系很和睦，家庭氛围较民主。

即使父母也曾建议我选择公务员为职业，但是他们也表示会尊重我自己的选择。

故而，家庭环境对于我选择职业的影响可以予以忽略。

2.学校环境分析学校所重视的专业并非我所学的专业，所以我专业知识的发展可能会有限制

3.社会环境分析就业形势：现正是金融危机，很难估计我毕业后金融危机是否结束。

现在大学生就业普遍较难。

4.职业环境分析(1)行业分析食品行业正在飞速发展中，而中国的这方面人才较欠缺，食品方面的保健咨询等方面的人才更加欠缺，因此对于中国整体环境和市场环境来看，我向往的职业前景较好。

(4)地域分析沿海地区是比较发达的城市，许多行业都需要很多的人才。

而这边对于食品加工工业近几年较重视，对于食品保健等方面也较缺人才。

三、职业定位 1.行业选择食品生产主管——对整个生产过程进行技术管理和协调；食品研发人员——应用现代营养学知识，研究和开发新的高效食品；食品化验员——进行食品生产

过程中的质量检测工作；这几个都是比较适合自己所学专业的一些职业，而且未来大发展前景也不错。

当然，现在的社会现象，专业对口是很难的所以也不排除一些其他的职业 2. 低于选择沿海地区一些三角洲或者比较有前景的地区这些地方，食品行业相对其他地方可能比较重视，就业率会比较高，且这些地方公司也会比较多，需要的高技术人才也会很多。

四、实现计划本人的学制为3年，在每一学年中，我的学习重点与心理特征都有所不同。

根据这一自然的年限划分，我可以按学年为阶段目标，进行自己的职业生涯规划，并按照每个阶段的不同目标和自身成长特点，制订一些有针对性的实施方案。

短期计划 1. 大一：探索期目标： 职业生涯规划认知和规划。

首先要适应由高中生到大学学生的角色转变和环境的转变，重新确定自己的学习目标和要求；其次，要开始接触职业和职业生涯规划的概念，特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯规划设计；建立新的人际关系，提高交际沟通能力，建立良好的人际关系。

2. 大二：定向期目标： 确定就业方向。

考虑未来的毕业方向，了解相关的活动，并以提高自身的基本素质为主，通过参加学生会或社团等组织，培养和锻炼自己的领导组织能力、团队协作精神，同时检验自己的知识技能；尝试兼职、社会实践活动，并要具有坚持性，最好能在课余时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作。

3. 大三：冲刺就业。

目标： 顺利就业即将毕业的大学生面对走向社会的职业选择，情绪、情感活跃而复杂。

认为自己的十几年的学习所得将得到检验，自己的潜力、优势、特长、能力将得到发挥。

而在这个冲刺阶段我应该给自己做一个总结，首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充实；然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，进行预习或模拟面试。

中期计划目标： 工作顺利能够成为高技术食品研发人员，有高级人员来给自己培训，工资待遇也不错，月薪 3500 到 6000 之间。

这一段时间是自己磨砺和锻炼的时刻，困难是一定会有的，但是能够通过这些挫折锻炼自己，为自己未来的成功打下坚实的基础长期计划目标： 享受生活，做自己想做的事成为公司高层管理人员，当然自己同时也会有一些食品研发，有自己的团队，能够带领新人，让他们也有自己的发展空间。

同时也希望自己能够组建幸福家庭，生活幸福。

这样工作到退休，然后自己有机会享受生活。

五、职业规划结束语以上就是我的对于自己未来职业发展趋向的初步思考，我相信它是适合自己的。

然而，理想与现实总是存在差距，但是大致的方面应该不会改变。

没有规划的求职注定是盲目的。

同时，它也是此类人们求职失败乃至整个职业生涯平庸无为的主要原因所在。

但是，即便有一份完备的职业规划，却没有践行之，那么这样的规划无异于一张废纸。

有人说，在职业生涯的道路上，最幸运的人莫过于认识到职业规划的重要性而未雨绸缪的人；最成功的人则是那些通过自己的努力，一路披荆斩棘将既定目标一一实现的人。

但“成功不相信眼泪，只有经历风雨才能见到彩虹，不管我的职业生涯之既定规划实现的过程是何等的艰辛，我都会毅然前行，因为我已经是最幸运的人的了，最成功的人离我还会远吗？我坚信，通过自己的拼搏，我会有个成功的职业人生。

食品专业大学生职业生涯规划 102017-06-25 13:43 | #2 楼一. 前言现在大学生就业压力非常大，提前做好自己的规划对我们更好的适应社会打下基础，作为新时代的大专生，就应该对社会有一个清醒的认识，对现在的就业形式，社会的政治环境、经济环境、文化环境等等，对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好适应社会，为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值。

二. 自我评估：1. 职业价值观对于职业价值观，我认为每种职业都有它能创造价值，各个岗位也都能创造财富和实现自我价值。

不过基于每个人不同的兴趣爱好和特质，往往在特定的职业中能够实现财富的最大化，最成功的人士一般都坚定的追求自己喜欢的事业，从工作中享受乐趣，同时也累积了财富，甚至通过慈善事业造福更多的人。

我认为首先拥有健康的体魄，身体健康是我们进行一切生命活动的基础，而良好的心理态；在职业选择道路上，我会将收入放在稍微重点的位置上，因为刚踏上工作岗位，和很大可能上我们没有很大的自由度去选择我们喜欢的职业，我们可以在一个收入相对较好的工作岗位上积累财富，为我们以后为踏上更好的工作岗位而去进修充电铺垫好经济的基础！而在兴趣爱好方面，不管是什么职业，我都可以很好的去适应它，努力把它做到最好！2. 职业兴趣：通过职业测评我了解我适合在工作环境有组织、有条理，有清晰而明确的指导原则下工作，且喜欢充满挑战、充满竞争，处理复杂而且有难度的问题才能发挥我的创造性和逻辑性。

要是确立工作目标和管理监督他人，都能施展我的组织才能，处理人际冲突就有点难为我了。

如果工作可以让我管理和完善一个组织有效运转并达到目标，我会非常投入，而且能够展现并提高我的能力，有机会接触到各种各样有能力、有权力的人，往往需要他人肯定我的成果和有合理的回报。

3. 职业能力：本人具有较好的英语基础和数学功底，计算机操作也十分很熟悉，审视问题客观是我的优势，还能创造性的分析和解决问题，有就好的时间观念，不轻言放弃，善于学习新东西，学习能力较强，有必要时可随时充电。

4. 个性特点：a. 我直率、果断，能够妥善解决组织的问题，是天生的组织创建者和领导者。

我擅长发现一切事物的可能性并很愿意指导他人实现梦想，是思想家和长远规划者。

b. 我逻辑性强，善于分析，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划。你喜欢树立自己的标准，并要求他人遵循这些标准行动。

我看重智力和能力，讨厌低效率。

我习惯用批判的眼光看待事物，随时都能发现不合逻辑和效率低下的程序并强烈渴望修正它们。

c. 我善于系统、全局地分析和解决各种错综复杂的问题，为了达到目的，我会采取积极行动。

我喜欢研究复杂的理论问题，通过事先分析事情的各种可能性，预见可能问题，制定全盘计划和制度并妥善安排好人力物力资源来推动变革和创新。

d. 我愿意接受挑战，并希望其他人能够像自己一样投入，对常规活动不感兴趣。

我擅长需要论据和机智谈吐的活动，如公开演讲。

5. 个人的优势分析：我自信满满，天生将才，拥有上佳的领导潜质；大胆行动，干劲充沛，不达目的不罢休；我能看到别人没有发现的可能性，以及事情背后潜在的意义；审视问题客观是我的优势，能有创造性地解决问题；我有一颗追求成功的雄心，能够时刻记着近期要做什么、将来要做什么；强烈的想把一件工作做好，做决定时能够有逻辑地分析；我喜欢独创方法、体系或者模式来完成任务；我擅长做有关技术性的工作，学习新东西对你来说很容易；如果有机会晋升到最高职位，那我会表现的很出色；我诚实而直率，工作勤奋并且原则性强；有雄心和志向，魄力强，善于影响他人；有韧性，在困境中不轻易放弃。

我的不足之处：总是很客观、带有批判性地对待生活，喜欢挑剔、比较严厉，容易对别人的情况和需要表现得较粗心、直率、无耐心，给人冷漠、独断专横之感；不太愿意花时间、也不是很有兴趣去体会情感、欣赏或夸奖别人，容易忽略他人的感受，显得不尽人情。

但当我的感情被忽视的时候，你会非常敏感。

同时，我也不太会释放自己的情绪。

经常在没有了解细节和具体形势之前就草率地做决定；容易夸大自己的经验、能力，不允许或不要求别人提供建议和帮助；工作至上，从而忽略了家庭、休闲，对平衡生活把握不佳；对那些反应不如你敏捷的人缺乏耐心；唐突、不机智、缺乏交际手段；对一些世俗的小事没有兴趣，对那些既定问题不愿再审查；有时表现得过于强势，让人难以接受；过于关注失败的可能性，对没有把握的事情感到紧张和压力。

二. 职业分析：1. 商业和金融领域对我的适用范围比较广，我喜欢管理人的权威工作，喜欢竞争和营利。

如：管理顾问、经济学者、银行业、金融规划师、人力资源、项目经理、股票经纪人、风险投资、营销、采购人员。

2. 咨询业的多样性和独立性也非常吸引我，能建立广泛的人脉。

如：教育顾问、培训师、职业发展顾问、战略顾问。

3. 一些有社会地位和影响力的职业受到我的青睐，并向往职位中的智力挑战。

如：律师、法官、心理学者、飞行员、工程师。

4. 我具备许多与电脑相关的职业所要求的能力：理解并处理复杂问题、较强的逻辑思维、优秀的组织能力等。

如：网络主管、系统主管、系统分析家、项目经理。

三 职业定位：经过以上几种职业类型的分析，结合我以下的特点：忠诚、投入，对他人的情感有敏锐的感觉；尽职，有责任感而且喜欢被人需要；有很强的工作原则，在工作时严谨而有条理；有同情心，机智而且支持朋友和同事；喜欢关心他人并提供实际的帮助，热情，善待需要帮助的人；对朋友忠实友好，有奉献精神我觉得我最适合在服务性行业发展，这也是我

之前对自己的人生规划最多的设想！四 大学规划：我所读的专业也不是我们学校的强项专业。

但在这里有一在平凡不过的我，但是我的心是绝对不平凡的，我的“野心绝对可一征服我在这里的每一天，我所做的每一件事，既然我改变不了现实，我也不要现实改变我自己，我要自己改变自己。

让我的一生都是奋斗的一生。

大学生对未来应该有一个规划。

在我着一直都树立着这样的就业观：谋生，不应该是心为形役；更理想主义应该是收获幸福，互相成全，值得为之奉献的。

而我选择后者。

求职应聘，学习和能力是两张永久的通行证，但在学历和能力相差无几的情况下，个性品质优秀才能被主考官看重。

诚实，感恩，勤奋，自信。

对于未来的三年，我的计划是这样的：首先是去考一些必要的证书 1，首先是考英语四六级，再是计算机二四级，这些都是专业必须具备的基本的条件。

2，接着是考资格证，证书对与我们就业来说很重要。

它在我们找工作时会是很重要的砝码。

接着是去企业实习。在企业能学到学校和课本里不能学到的知识，也可以更快的融入社会。

如果有条件的话我还是会去选择考研，因为研究生有两大优势。

1，与大专生本科生相比，硕士和博士研究生在知识的深度广度和技能的熟练程度等方面优势明显，特别是博士毕业生。

而且，大多数研究生都有跟导师一起做课题的经验，理科研究生还有参与实际项目的经验，这些经验是弥足珍贵的，对求职有很大的帮助。

很多大公司的技术研发岗位之所以青睐研究生，就是看中了这一份的经验。

2，求职目标更为明确，心态更成熟。

研究生能学到更多与更专业的知识，也是能去自己心目中理想的学校的一次好机会。

具体应该怎样去实现呢？我觉的最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是不可少的。

这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

具体如下：1、2015——2012年大学在校学习期间：我应该充分的利用目前校园环境以及我现在的所学专业条件优势，尽力认真的去学习专业的相关基础知识，并时时巩固我的专业知识，提高专业技能。

尽力参加学校组织的一些团体活动，力争获得国家、学校各类级别奖学金及个人奖励，培

养出我的自我学习、熟练工作、生活自理能力，培养我个人专业所要求的创新能力，锻炼出自我水平较高的实践能力，尽力全面提高我的个人综合素质及能力和综合素养，为今后的发展铺平道路，为未来的就业做好相应的准备工作。

2、2012——2015年，熟悉适应期：就业时选择有发展的但并非高薪高酬的工作，为今后发展及我的正式拼搏积累出更多宝贵的经验。

我个人认为现在只有多经验才能在以后的人生道路中多发展，多机遇。

利用三年左右的时间，经过不断的努力，不断进取，不懈怠不沉沦，力争寻找适合我自身发展的职位，初步找到合适自身未来发展的工作环境、岗位。

3、2015-2019年，就业创业婚姻期：在自己找到的适合自己发展的工作岗位上，踏踏实实的贡献出自己的力量，勤勤恳恳的工作，在事业有成或有所进展时适时地去建立属于自己的完美的家庭。

这一直是我经常对自己说的话：个人奋斗制胜、攫取成功的精神财产将永远贫富不均。

在浩瀚的生命之岸，你应该自豪地告诉世界，你追求过，你奋斗过，你为辉煌的人生从来没有放弃过希望，从来没有停止过拼搏。

而这个造就了万物的世界也将自豪而欣慰地回答你：只要奋斗不息，人生终将辉煌。以下规划的十年期间应该完成的主要任务内容：(1) 积累经验，不断充电来完善自己，增强自己的竞争力。

拿到该拿的证书、资格证。

适时去接触社会环境，并熟悉工作环境。

(2) 在个人发展、人际关系方面：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强与人沟通能力，揣摩交流技巧，并做到虚心求教。

(3) 改善个人的生活习惯、兴趣爱好方面：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，参加健身运动，如散步、打羽毛球等。

五. 实施策略：1. 教育培训方面：(1) 充分利用我现在所学专业的毕业前在校学习的时间，为我自己补充所需的知识及技能。

包括广泛参与参加学校、个人组织的社会团体活动，广泛去学习阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。

在设定时间之前尽力完成所定目标。

(2) 充分利用学校在大三实习时所提供的实习企业的工作培训机会，并争取更多的培训机会。

2. 积极讨论交流：(1) 在校期间多与老师、同学进行时时讨论交流，主要探讨毕业后的选择，并和其中某些有成见的人经常进行的有效交流。

(2) 在未来的工作（包括实习）中积极与直接上司沟通、加深了解；并充分利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常与他们进行接触、交流。

3. 自觉实践锻炼：(1) 锻炼自己的注意力，锻炼在嘈杂的环境里思考问题的能力，并可以进行正常工作。

锻炼在大而嘈杂的办公场合里依旧可以进行有意识的自我训练。

(2) 自己自觉养成良好的锻炼、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) 充分利用目前自身的学习条件扩大社交圈、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。

六：评估与反馈自己能在这里做自己的第一篇职业生涯设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。

自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

社会是不断变化的，而且是不断向前发展的，所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。

如果我不能够按规划完成以上制定的计划成为最想做也是最适合的管理人才的时候，也可以考虑向教师、网络主管、教师、公务员等方向发展。

结束语：有了一份自己对于未来的职业计划固然是好的，但对于人生中更为重要的是，是在于其具体实践中应该取得一些必须拥有的成效。

在未来的人生道路中，任何目标，只说不做，其实到头来都会注定了是一场空。

然而，现实却是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，这就要求我们每个人都需要拥有清醒的头脑。

我以我曾经看到过的一小段至理短篇作为我职业规划的结束语，希望我能以此为前进的力量。

“每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。

一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。

成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，其实是需要靠自己努力去打拼的。







