

# 职业生涯规划书



专业：  
学号：  
姓名：

2015年5月

# 目录

## 一、自我评价

- 1、我的性格
- 2、我的价值观
- 3、我的能力
- 4、我的岗位特性

## 二、外部职业环境探索

- 1、我的专业
- 2、培养目标
- 3、培养要求
- 4、毕业应获得的知识 and 能力
- 5、环境工程专业就业分析
- 6、就业形势
- 7、工作走向

## 三、我的职业生涯规划

- 1、总体规划
- 2.大学生涯规划

## 四、评估与反馈

# 一、自我评价

## 1、我的性格

我有着高度乐观的积极心态，喜欢新鲜、变化和刺激，把生命当作值得享受的经验。情感丰富而外露。自由自在，不受拘束。喜欢开玩笑和调侃。个性别出心裁，与众不同。表现力强，容易受到人们的喜欢和欢迎。生动活泼，好奇心强。喜欢探索，才思敏捷，善于表达，喜欢通过肢体上的接触传达亲密情感。作为朋友，真诚主动，热情洋溢。喜欢交友，善于与陌生人互动。擅长搞笑，是带来乐趣的伙伴。但做事喜欢走捷径，虎头蛇尾，不能坚持，粗心大意，缺乏自控能力。

适合的职业：①管理人员②教师③外交人员

## 2、我的价值观

事业：能够有所成就，在商业的世界中打下属于自己的一片天地。

家庭：有一个幸福、美满、安定的家庭，一家人都健康平安。

## 3、我的能力

①专业技能（主要为环境工程方面）

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：灵活处事的能力

## 4、我的岗位特性

- 氛围要友好，能与他人合作，还能够感受到他人的赞赏和支持，最好可以把同事当作朋友；
- 看重工作制度的完善，工作内容也要明确和易于理解，评价标准要清晰；
- 这份工作得能够运用自己的细致和计划性，工作成果能够给人们带来实际的帮助；
- 工作需要提供让我组织安排并督促自己和他人工作的条件，我可以确保事情尽可能顺利、有效地进行；
- 需要同事之间能够建立温暖和坦诚的关系，通过有形或无形的方式帮助他人提高；
- 适合做常规的项目或工作，并且有一定的控制权，太强的压力和应变要求会让我不适应

## 二、外部职业环境探索

### 1、我的专业：环境工程

2、培养目标：本专业培养具备城市和城镇水、气、声、固体废物等污染防治和给排水工程、污染控制规划和水资源保护等方面的知识，能在政府部门、规划部门、经济管理部门、环保部门、设计单位、工矿企业、科研单位、学校等从事规划、设计、施工、管理、教育和研究开发方面工作的环境工程学科高级工程技术。

3、培养要求：本专业学生主要学习普通化学、工程力学、测量学、工程制图、微生物学、水力学、电工学、环境监测、环境工程学科的基本理论和基本知识，受到外语、计算机技术及绘图、污染物监测和分析、工程设计、管理及规划方面的基本训练，具有环境科学技术和给水排水工程领域的科学研究、工程设计和规划管理方面的基本能力。

### 4、毕业应获得的知识和能力：

①掌握普通化学、分析化学、物理化学、工程力学、测量学、工程制图、微生物学、水力学、电工学、环境监测与评价、环境工程学科的基本理论、基本知识。

②掌握水污染控制工程、空气污染控制工程、噪声污染控制工程、固体废物处理处置与资源化工程的基本原理和设计方法；。

③具有污染物监测和分析、环境监测、环境质量评价、环境规划与管理的初步能力。

④了解环境科学与技术的理论前沿和发展动态。

⑤掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有初步的科学研究和实际工作能力。

### 5、环境工程专业就业分析

人事曾部在某些方面 2004 年做出权威预测：环境工程师（环保类）将是今后几年需求最大的热门人才，具体来说有工业卫生学者和毒物学者、生物环保、化学环保、工业环保等人才。

### 6、就业形势（工作不好找且待遇不高）

环保职业被人们评为了加强 21 世纪最热门的职业，但是在目前红红火火的各种毕业生供需见面会上，环境专业人才受到冷遇，这是因为在具体的环境治理行业，往往投入大于产出，赢得微小，除环保咨询业务与环保技术服务业每年的近期亿元人民币的盈利外，其他行业普遍处于亏损的状态，因此，与此相关的环境类专业毕业生的就业形势也是叫好不叫座，很多同学入学前觉得该专业一片光

明，入学后才发现哀鸿遍野：都说工作不好找。经过调查得到的情况来看可以用8个字来形容：“工作好找，待遇不高”。根据一项针对数百名环境工程从业人员的调查发现，珠三角、长三角等经济发达地区毕业生的薪资一般在1500元/月到3000元/月之间，不发达地区的类似岗位工资则普遍在800-1800元每月。

## 7、工作走向

①继续读研/博/教授等深造→科研→搞出好技术赚大钱/教书②毕业→环评单位→环评工程师→环评专家③毕业→环保工程师→技术专家/项目经理/开公司④毕业→环保材料销售→销售经理/环保业务→开公司⑤毕业→污水厂/国企等事业单位→环保维护管理⑥毕业→外企的环保助理→环境管理→EHS管理⑦毕业→环保局→公务员→环保官员⑧毕业→转行→更广阔的前景

# 三、我的职业生涯规划

## 1. 总体规划

经过对我自身因素和社会环境因素的探索。围绕可能职业发展道路，我对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~2019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。

2019年6月~2024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（3-5年），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。

2024~2029年职业成熟期

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。

## 2、大学生涯规划

① 每天早晨有30分钟的早读，主要是读英语，练习英语口语。星期六和星期天作为缓冲日，即周一至周五做的不好，星期六、日作为惩罚。

②每周至少去图书馆三次看一些报刊杂志，关心时政，科技前沿，增大课外知识面。

- ③每周至少上网三次，主要是查看最新消息，了解当前职业信息和就业前景
- ④平时闲暇时，给自己找一些“麻烦”或“商机”来锻炼自己的创新能力。
- ⑤通过英语六级和计算机二级。
- ⑥学好自己的专业知识，并在大学期间考取本专业以外的一些证书。
- ⑦了解企业中对本专业的职业要求和一些职业素质。

以上的就是本人在大学生涯规划的一部分，当然还有许多没有列出，在大学期间我将把这些作为自己的动力指导，在这实施过程当中，我将会根据自身的情况作出一定的调整，不断地完善自己的大学生活，让自己真正的学有所成。

#### 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。