



做地球环境的守卫者

Be the Defender of the Earth

——大学生职业生涯规划书

College Student Career Planning Report



许超 Anthony Xu
2015年5月 May, 2015

做地球环境的守护者 ——大学生职业生涯规划书

姓名： 许超

性别： 男

省市： 江苏省南京市

学校： 南京工程学院

院系： 环境工程学院

年级： 12级

学号： X00216120430

指导老师： 左明霞

联系电话： 13270821631

E-mail: xucoanthony@163.com

目录

| | |
|-----------------|----|
| 前言 | 4 |
| 第一章 自我认知 | 5 |
| 一、自我介绍和自我性格评价 | |
| 二、职业兴趣 | |
| 三、职业能力 | |
| 四、职业价值观 | |
| 五、职业性格 | |
| 六、自我认知小结 | |
| 第二章 环境分析 | 12 |
| 一、学校环境分析 | |
| 二、家庭环境分析 | |
| 三、社会环境分析 | |
| 四、环境分析小结 | |
| 第三章 目标职位定位分析 | 17 |
| 一、职业目标的确定 | |
| 二、个人 SWOT 分析 | |
| 第四章 阶段目标及计划实施 | 21 |
| 一、大学阶段短期目标及计划实施 | |
| 二、职业生涯长期目标及计划实施 | |
| 第五章 评估调整 | 22 |
| 一、评估原因 | |
| 二、评估时间 | |
| 三、评估原则 | |
| 第六章 结束语 | 24 |



● 前言

2015年2月28日、央视主持人柴静、《穹顶之下》。

我想用这描述同一个事件的三个关键词来做前言的开篇，并不是因为我有多么崇拜柴静。只是因为，在褒贬不一的评判时常贯彻耳边的那段时间，我也特意花了两个小时，看完了这个视频。而作为一名学环境工程的学生，我想，我自然也有比身边学习其他专业的同学有更多的感触。

在起笔写这份职业生涯规划书之前，我也有幸拜读了多位优秀前辈的作品。这些作品大多有一个通性，作者们从小时候开始就喜欢某一件事物，到了中学阶段会疯狂迷恋这样东西，到了大学就会跟着自己的爱好来选择这个事物相关的专业来学习。我原本想杜撰一下我小时候是多么迷恋“环境”这个东西，然而发现这样的前言写出来也不大会让人信服，那我索性也没有必要把自己写的那么执着。我承认，

我是上了大学之后，才开始对“环境问题”有了比公众认知更加深刻的理解，也是在大学四年“三观”逐渐成熟的这个阶段，才决定做这样一份职业生涯规划，并且把它取名为“做地球环境的守护者”。

PM 2.5 是柴静和大部分公众所主要关注的污染问题，而作为一个每天在被灌输着各类专业课知识的学生，我们关注的不仅仅只是单一的大气污染。环境污染按环境要素分可以分为大气污染、水体污染、土壤污染。面面不可俱到，我很清楚靠我自己一个人的知识和能力是不可能成为一个优秀的“地球环境守护者”的。我只期望，今后能投身中国的环保事业，尽我自己的绵薄之力，为人类的生存环境做一点什么。

我的志愿是做一名 **EHS 工程师**（环境健康安全工程师，EHS 代表 Environment, Health, Safety）。鲜有人知道 EHS 这个职业，其实 EHS 是从欧美企业引进的管理体系，在中国的大部分外资制造加工业、国内的大部分大型国有企业都已经在应用这个体系来管理工厂的水、气、声、渣污染排放。

我想，做“地球环境守护者”的第一步，就从企业的 EHS 工作开始，给我的职业生涯故事，写下浓墨重彩的第一笔。

许超

2015年5月

● 第一章 自我认知

自我认知是一个漫长的过程，客观明确的自我认知需要经过不断使实践来完善。这一章节中，我将结合目前的经历和思维，从多个方面对自己进行综合评价。

一、自我介绍和自我性格评价

我叫许超，男，1994年8月出生，江苏南通人，南京工程学院环境工程学院水质技术121班学生，现任环境工程学院学生会主席。本人性格开朗，善于人际交往，有较强的语言表达能力和组织策划能力，能够较强的适应不同的工作环境。



二、职业兴趣

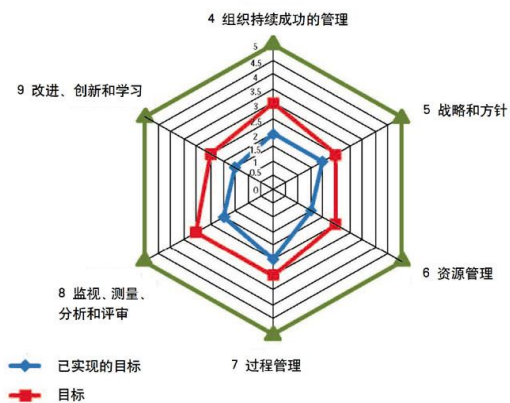
环境问题日趋突出，作为一个本科阶段学习环境工程专业的学生，首先我的职业兴趣肯定是与环境工程相关，其次我希望我的这一份职业具有一定的挑战性和交流性，因为我比较喜欢与人交流沟通。另外在

事业单位和企业单位的选择中,我偏向选择企业单位,如果允许的话,我会选择竞争较强、工作态度认真严谨的外资企业。

三、职业能力

1、 专业能力

本科学习阶段,认真完成了各项学习任务。掌握了环境工程,尤其是水处理方向的相关专业知识,积极参加大学生科技创新项目,有一定的专业学习和专业能力。我所具备的专业知识储备和专业知识学习能力,能够让我较快的适应环境工程专业相关的职业。



以下是截止目前,我所接受的本专业课程教育

无机及分析化学、有机化学、物理化学、水化学、水生态学、高等数学、大学计算机基础、工程力学、热工基础、水力学、水资源规划与管理、水质科学基础、水处理理论与技术、电厂化学仪表、化学工程与工艺学、水质分析与监测技术、城市给排水管网工程设计、废水处理与回用、发电厂动力设备。另外,还必须参加军训、生产劳动、金属工艺与材料加工实习、生产过程认识实习、水处理系统设计、城市给排水管网工程设计。

2、 自我管理能力

我是一个善于自我管理的人，这可能是由于我作为学生会主席接触学生工作比较多所致。我一直相信一句话“管理好他人的前提是管理好自己”。大学时间相对高中来说自由很多，所以上大学之后，我养成了规划每天日程的习惯。我会在前一天把次日的学习工作计划安排好，并按照日程计划实施。我认为这样的自我管理方式，有助于让人养成规律的生活习惯，另外，根据次日的突发状况对计划进行微调，能够科学提高每一天的效率。

3、 沟通交流能力

我很庆幸，小学养成教育阶段接受了语文老师语言与表达能力的培养。通过小学教育的启蒙，我渐渐习惯去跟别人交流沟通我的想法。大学期间，我参加了校园十佳主持人比赛，并获得了亚军，这让我再一次有足够的自信去跟别人沟通交流。但我认为，仅仅表达出自己想法是不够的，一个人必须有足够知识储备和得体的表达方式，这样才算真正具有较强的沟通交流能力。这一点，我依旧在进步的路上。

4、 工作与管理能力

三年的学生干部经验，让我具备了较强的工作能力。在执行任务和安排任务两个方面我都能够较为出色的表现，在每个时间节点前，我都认真完成各项工作，并极少出现差错。

四、职业价值观

1、 社会需要

环境问题日趋严重，这个社会需要更多专业的人才来共同致力于对生态的保护。社会对于环境方向人才的需求，是我职业价值观的首要考虑因素，我希望在得到一笔我所期望的薪资的同时，尽我最大的努力去为中国甚至世界的生态环境做一点什么。

2、 收入与财富

根据网络记载的 2014 年应届毕业生平均薪资水平，我确定了我的薪资期望是 3000 元—5000 元。

| 城市 | 应届生平均月薪 |
|----|---------|
| 上海 | 3228 |
| 南京 | 2988 |
| 北京 | 3562 |
| 广州 | 3028 |
| 深圳 | 3122 |

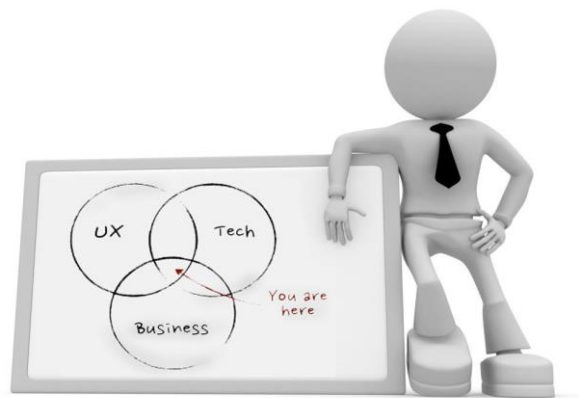
由于本人家乡（江苏省启东市）离上海比较近，而我的本科学校是在南京，这两座城市又是一二线的大城市，有较多的发展机会，所以我的就业地点会优先选择上海和南京两座城市。

根据下表罗列的南京和上海的薪资水平，结合我对自我的能力认知，我认为这个高于平均值的薪资定位不难实现。

| 共有16条上海ehs薪水信息 [平均薪水为10198元/月] [最低工资: 3000元/月] [最高工资: 25000元/月] | | |
|--|--|-----|
| 3000-4000元: | | 12% |
| 4000-5000元: | | 6% |
| 5000-6000元: | | 43% |
| 7000-8000元: | | 6% |
| 9000-10000元: | | 6% |
| 大于10000元: | | 25% |

3、自我发展

我希望我拥有的这份工作应该有较强的发展空间。这个“发展空间”从狭义上定义是：在这个职位上，如果认真努力付出，是不是有较大升职的机会；从广义上定义是：我能不能通过这份工作，并且在一段期间的发展之后，有机会去跳出这份工作的局限，给自己更大的提升空间（通过这份工作得来的经验和知识储备实现自主创业）。



五、职业性格

这部分，我主要通过我的优点和缺点来分析我的职业性格。

我在职业性格方面的优点：

- 1、愿意投入很大的动力和精力来完成任务、创造成果；
- 2、与别人共事的方法很有效，并且感觉友好和睦；

- 3、善解人意，通情达理；
- 4、有一定的创新能力；
- 5、能够约束自我，实现自我管理。

我在职业性格方面的缺点：

- 1、 分工合作发面略有欠缺；
- 2、 对同事缺乏工作能力的信任，认为某样工作可能他们办不好；
- 3、 遇到问题不能很冷静的处理；
- 4、 学生会主席的经历有时候可能对自己的期望和定位过高；
- 5、 比较关注别人对自己的想法，可能造成状态和心情不好，从而
影响工作。

六、自我认知小结

如本章开头提到，自我认知是一个漫长的过程。这是一个循环往复，螺旋上升的过程。笔者在写下这部分自我认知的时候，可能并不能很精准的定位好自己。所谓当局者迷，旁观者清。自我认知只是对个人认知的一小部分，完善自我的最佳方式是不仅要有清楚的自我认知，也要倾听别人对自己的认知，谦虚地做到有则改之无则加勉。

这一部分难免对自己的能力有一点美化，但也确属实，总体来说，这部分的自我认知褒大于贬。虽然也在“职业性格”中提到自己在职业性格方面的部分劣势，但自己的缺点还远不止这些，由于篇幅有限和自我认知的一时闭塞，其余的缺点在此就不一一罗列了。但是，我会

在今后的工作学习中，及时发现自己的问题，并朝着积极的方向去改进和解决问题。

相信在漫漫的自我认知路上，我会逐渐看到光明。



● 第二章 环境分析

一、学校环境分析

南京工程学院位于历史文化名城南京，是江苏省属普通高校，国家“卓越工程师教育培养计划”首批试点高校和国家“CDIO 工程教育模式改革研究与实践”试点高校之一，是全国应用型本科院校专门委员会主任委员单位、中国产学研合作促进会常务理事单位、全国特需硕士专业学位研究生培养单位联盟。

学校办学历史始于 1915 年，经过近百年的办学历程，先后为国家经济建设和社会发展培养和输送了 10 万余名各类工程技术专业和管理研究人才。

截至 2014 年 6 月，学校占地面积近 3000 亩，各类建筑面积 80 多万

平方米，学校固定资产总值近 25 亿元，教学科研设备总值近 5 亿元（含共建企业投入 2.53 亿）。

南京工程学院已成为一所以工学为主的高水平应用型本科大学，学科专业涵盖工学、经济学、管理学、文学、理学、法学等。



以上是关于我本科就读的学校的介绍。虽然学校是二本院校中的佼佼者，但是我校的毕业生与 985 工程、211 工程的毕业生相比，还是处于比较被动的竞争地位。所以，要想在职业生涯的第一步——就业的过程中脱颖而出，我们必须比这些学历比我们“好看”的竞争者拥有更多的优势。

即便如此，我校的就业率还是非常客观，而细化到我所在的环境工程学院，我们的就业率在过去几年也是在稳步上升。

我校就业前景较为可观，但是一份好的工作来之不易。所以在这样的学校环境下，我认为我必须继续努力充实自己，不断学习，不断进去，

做到比别人更优秀。

二、家庭环境分析

我的家庭环境比较普通，父亲从事家装行业，母亲是一名公务员。在大三下学期刚开学的时候，我跟父母提出过考研的想法，当时结合了自己的专业特点选择了中国人民大学，后来跟父母交流想法之后，父亲认为我如果考上了研究生，孤身一人在北京，离家较远，无依无靠，所以并不支持我考研的想法。



父母比较传统，希望我留在家乡工作，年老之后可以有所依靠。但为了我的个人前途，在我跟他们交流想留在南京或上海工作时，他们也表示接受。

环境问题在新闻媒体中也不断被提及，父母也意识到这是一个朝阳行业，非常支持我从事专业相关的工作，不建议我的第一份工作和专业是无关的。

另外，在家族成员中，有亲戚对就业和行业信息比较了解，在选择发生困难时，可以向其咨询参考。

三、社会环境分析

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。由于中国的环境专业发展较晚，环境知识大部分源于国外，中国的环境专业管理还有许多不完善的地方。中国急需环境专业的人才，中国政府对于每个项目



的环评和环境验收也日趋严格，而这部分工作的对接，在企业中就是 EHS 的工作职责，所以，不论是 EHS 还是环境相关的人才，都是国家急需的。

另外，近日来“水十条”政策的颁布、环太湖流域水质标准等一系列规章标准出台，也体现了国家对环境问题的重视。



相信，环境产业或环境相关配套产业必将是一个朝阳行业。

| | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------|----|----------|-------|---|
| <input type="checkbox"/> | 环境健康安全工程师EHS Engineer | 舍弗勒(中国)有限公司 BEST | 面议 | 南京 - 江宁区 | 05-22 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | EHS工程师/专员 | 晶科能源有限公司 | 面议 | 南京 | 05-22 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | Quality System & EHS Manager | Nan Jing Nong Ming | 面议 | 南京 | 05-22 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | Senior EHS Engineer | Nan Jing Nong Ming | 面议 | 南京 | 05-22 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | 欧洲知名企业 聘Senior EHS Engineer | 南京优加明企业咨询有限公司 | 面议 | 南京 - 六合区 | 05-22 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | 全国各地EHS/PPE/劳保/安全生产 战略合作伙伴 | 上海安进投资管理有限公司 | 面议 | 南京 | 05-22 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | EHS专业顾问、讲师、产品经理(安全、PPE、工业品、劳保、CSR) | 上海安进投资管理有限公司 | 面议 | 南京 | 05-22 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | 销售经理(工业品、安全生产、劳保、EHS、审核、检测、评价) | 上海安进投资管理有限公司 | 面议 | 南京 | 05-22 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | 高级厂务工程师 | 中电电气(南京)光伏有限公司 | 面议 | 南京 - 江宁区 | 05-21 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | 工程部-EHS工程师 | 江苏利泰尔药业有限公司 | 面议 | 南京 | 05-21 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | EHS经理 | 林肯电气管理(上海)有限公司 | 面议 | 南京 | 05-20 | ▾ |
| <input type="checkbox"/> | EHS专员 | 扬子江药业集团 | 面议 | 南京 | 05-20 | ▾ |

四、环境分析小结

综合学校、家庭、社会环境的分析，我选择的 EHS 工作有比较可观的就业机会，同时得到了家庭和社会支持。在南京工程学院的在读时间，我应该珍惜学习机会，努力丰富自己的专业知识和综合素质，让自己走上岗位的时候，有更多闪光点。

● 第三章 目标职业定位分析

一、职业目标的确定

目标公司名称：舍弗勒（南京）有限公司

目标部门：环境健康安全部

目标职位：EHS 工程师（EHS 专员）

公司介绍：

舍弗勒集团是一家来自德国的家族企业，其名称来自于其创始人乔治·舍弗勒（Georg Schaeffler）博士的姓氏。舍弗勒集团是全球范围内生产滚动轴承和直线运动产品的领导企业，也是汽车制造业中极富声誉的供应商之一。通过三个知名品牌—INA，FAG 和 LUK，舍弗勒集团积极活跃在汽车制造、工业制造和航空航天领域。舍弗勒集团汽车工业部凭借其在轿车和货车的整体动力系统（发动机、底盘、变速箱和辅助装置）中的专业技术成为几乎所有汽车制造商和其它主要供应商的可靠合作伙伴。



目标动机：

在这份职业生涯规划书的前言部分，我已经提出了我志愿做一名 EHS 工程师，其实这并不是空穴来风。

在 2015 年 1 月至 2015 年 5 月，我接触了世界 500 强德资企业舍弗勒大中华区南京有限公司的 EHS 实习工作。这份偶然并且难得的实习机会，让我喜欢上了 EHS 的工作。所以，我准备凭借这份实习经历，争取留在舍弗勒（南京）有限公司，并继续从事 EHS 实习工作。

EHS 是从欧美企业引进的管理体系，EHS 三个字母分别代表 Environment、Health、Safety，中文解释是环境健康安全工程师。顾名思义，这份工作将涵盖环境、健康、安全三部分的知识。在舍弗勒（南京）有限公司实习期间，我也的确参与了这三部分工作，在环境方面，我主要负责：

- 1、 联系危险废弃物处置公司来处理公司不能自行处理的高危废弃物（主要包括 COD 含量极高的废削灰、废油、废乳化液等）
- 2、 检测公司中水回用系统的稳定运行
- 3、 环境影响评价报告和环境验收的相关工作



在安全方面，我主要负责：

- 1、 每周跟 EHS 主管进行车间安全巡查
- 2、 更新每周安全问题报表并抄送管理层
- 3、 研究分析潜在安全隐患

在健康方面，我主要负责：

车间噪声、空气、部分岗位温度对员工健康的评估

如上所述，EHS 的工作并不仅仅知识单纯的环境工作，它涵盖的内容非常广，需要的知识面也非常宽。而由于舍弗勒（南京）有限公司刚刚投产不久，EHS 团队人员匮乏，所以这也为提供了很好的竞争上岗机会。

对于环境影响而言，我一直认为，如果每个企业控制工业生产对环境的污染，那么地球的生态环境将会有很大的改观。所以，这一份 EHS 的工作，的确让我成为“地球环境的守护者”

二、个人 SWOT 分析



SWOT 分析法是用来确定企业自身的竞争优势、竞争劣势、机会和威胁，从而将公司的战略与公司内部资源、外部环境有机地结合起来的一种科学的分析方法。在这里，我展开对自己的 SWOT 分析。

S (Strengths)：我本科阶段学习环境工程，属于工科学科，与环境保护和工业生产都有一定关系，专业对口。同时，我从事过该公司的 EHS 实习工作，对该公司的 EHS 常规工作十分熟悉。另外，EHS 工作需要的知识面很广，我善于接受新的知识，能在工作中不断学习进步，将 EHS 工作做好。

W (Weakness)：在各类招聘信息中，很多企业（包括舍弗勒（南京）有限公司）对于 EHS 工程师的招聘要求是需要有一定的工作经验，虽然有过实习经历，但这远远不够。此外，我的本科学校并不是该企业重点做应届生招聘的单位。

O (Opportunities)：机会需要把握，在实习期间，我受到了部门经理的赏识，他比较认可我的个人能力，所以获得这份工作还是有一定

可能性的。另外，这份工作有不错的升职空间，同时，在环境部分的工作能够让我了解更多本专业的知识，对于日后在相关行业或者自主创业的职业提升中都有很大的帮助。

T (threats)：来自优秀学校的应届毕业生，优秀的个人，有工作经验的 EHS 跳槽工作者，对我获取这份工作都造成了威胁。

● 第四章 阶段目标及计划实施

一、大学阶段短期目标及计划实施

大一：

认真学习公共基础知识，为专业基础知识学习打下基础

通过大学英语等级考试 四级

养成阅读习惯，多读各类对提升自己有益的书刊

参加各类活动，提升自己的综合素质

完成情况：基本能够全部完成

大二：

认真学习专业基础知识，为学习专业知识打下基础

通过计算机二级等级考试

继续努力学习英语，养成晨读习惯，提升口语表达

参加各类活动，提升自己的综合素质

完成情况：基本能够全部完成

大三：

认真学习专业知识

通过大学英语等级考试 六级

入门德语学习

继续努力学习英语

参加各类活动，提升自己的综合素质

找到一份专业相关的实习工作

找到一份与专业不相关的实习工作

关注招聘网站行业动态

完成情况：暂时未通过英语六级

大四：

认真学习专业知识

对德语和英语继续深入学习

积累更多的实习经验

参与面试，就职

完成情况：未经历

二、职业生涯长期目标及计划实施

毕业后 1—2 年：对工作单位进行深度评估分析，观察自己在这个工作单位是否有提升机会

毕业后 3—5 年：完成第一轮升职计划

毕业后 6—9 年：完成第二轮升职计划

毕业后 10 年：观察市场动态，选择与环境相关的产业投资创业

● 第五章 评估调整

一、评估原因

我在现阶段制定了自己的职业规划书，但难免因为现阶段的观点不够成熟而导致今后自己的职业的选择、生涯路线以及人生目标发生变动，所以在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，并且做出相应调整。



二、评估时间

- 1、大三暑假：在规划中，此阶段用作实习安排，对实习的内容进行评估，可能会做出相关调整。
- 2、大四下学期：在规划中，此阶段用作应聘安排，对应聘的岗位进行评估，可能会做出相关调整。
- 3、毕业后 1—2 年、3—5 年、6—9 年、10 年：在规划中，这些阶段是职业生涯的发展阶段，由于不可确定因素过多，可能会做出相关调整。

三、评估原则

- 1.抓大放小
- 2.尽量客观

3.评修结合

● 第六章 结束语

此份职业生涯规划书至此已经接近尾声。

在这里要首先感谢大赛主办方给了我动力去认真详尽的完成这份规划书。在完成这份规划书时候，我在读大三的下学期，这学期刚开学的时候，我寝室的几个室友状态都不是很好。因为身边的很多人开始

着手准备

和工作，对

经历过的

一个很难

我选择过

为家庭的

其实我也

段时间很



考研，而考研

于一些没有

学生来讲是

的抉择。

考研，但是因

原因而放弃，

有过这么一

茫然，不知道

人生路何去何从，更不敢去考虑，我将来会做什么样的工作，会成为什么样的人。如果，现在给我一个机会让我跟刚进大学的学弟学妹们说一句话的话，我会告诉他们，不管你有没有兴趣写职业生涯规划书，一份清晰明确的职业生涯或者说是人生规划是很重要的，当你把目标明确，计划细化，你会发现很多事情并没有你想象中那么难以企及。

回到这份规划书的主题——做地球环境的守护者。我想很多人看完这个标题，会觉得空洞而不且实际，甚至我写到一半也在考虑要不要换一个标题，后来想通了，觉得没有必要，因为怎么想怎么写怎么做才是最真实。

中国的环境，世界的环境，地球的环境，需要一批年轻的力量去守卫！