

个人职业生涯规划（通用 9 篇）

（经典版）

编制人： _____
审核人： _____
审批人： _____
编制单位： _____
编制时间： ____年__月__日

序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的经典范文，如工作总结、计划大全、策划方案、报告大全、心得体会、演讲致辞、条据文书、作文大全、教案资料、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

Moreover, this store provides various types of classic sample essays for everyone, such as work summaries, plan summaries, planning plans, report summaries, insights, speeches, written documents, essay summaries, lesson plan materials, and other sample essays. If you want to learn about different formats and writing methods of sample essays, please stay tuned!

个人职业生涯规划（通用 9 篇）

时间是看不见也摸不到的，就在你不注意的时候，它已经悄悄的和您擦肩而过，我们又将会有新的际遇，趁现在好好地写一份职业规划吧。那么您真正懂得怎么写好职业规划吗？下面是本店铺精心为大家整理的 9 篇《个人职业生涯规划》，希望能够给您提供一些帮助。

个人职业生涯规划 篇一

对象：处于转折期和探索期的金领、白领； 即将毕业或刚刚步入社会的大学生； 意欲创业的人士； 有志于职业指导工作的人士。

方式：主要通过直接访谈、工具测量等方式了解来访者的现状和需求，根据访谈内容及专业工具测量结果，和来访者一起制定适合来访者本人的可行性职业生涯规划，帮助来访者解决职业生涯以及生活中影响职业发展的困惑，让来访者在短期内确定自己未来的职业方向，从而有一个较为清晰的职业生涯发展方向，并平衡来访者的工作与生活，使之和谐发展。

方案一、

所需时间：3 小时，在一周内完成

方式：分三次，每两天一次，每次 2 小时进行访谈及工具测量

费用：100/小时

三次访谈结束后，根据来访者实际访谈内容及工具测量结果，制作出适合来访者本人的可行性《XXX 个体职业生涯规划书》交与来访者。

方案二

所需时间：6 小时，在两周内完成

方式：分三次，每四天一次，每次 2 小时进行访谈及工具测量

费用：100/小时

三次访谈结束后，根据来访者实际访谈内容及工具测量结果，制作出适合来访者本人的可行性《XXX 个体职业生涯规划书》交与来访者。

方案三

所需时间：10 小时，一个月内完成

方式：分五次，每五天一次，每次 2 小时进行访谈及工具测量

费用：100/小时

五次访谈结束后，根据来访者实际访谈内容及工具测量结果，制作出适合来访者本人的可行性《XXX 个体职业生涯规划书》交与来访者。

注：职业生涯规划咨询师计时收费，初始访谈 30 分钟（免费）初步了解来访者现状，与来访者共同确定是否需要做“个人职业生涯规划”，30 分钟后开始计费。工作关系形成后咨询师会与来访者签定保密协议，用以规范和保护双方合法权益。

个人职业生涯规划书 篇二

一。规划思路

规划时间：20__-20__

方向：做一名优秀的中学骨干教师

总体目标:完成大学四年的学习,取得相关证书和比赛得奖成绩。考取公费研究生,目标是北师大教育学,否则进入中学教书,在职进一步深造,评得相关职称。

二。自我分析

我的性格

我的兴趣爱好

本人有很好的运动细胞,无论健美操、太极、篮球、台球、舞蹈等,都能在短时间内学成并取得很好的成绩。对于运动的喜爱是间歇性的,会在某段时间疯狂爱上某项运动,但仅仅作为业余爱好。相信身体是革命的本钱,锻炼好身体才能好好学习,好好工作。

本人喜爱表演,重视形象,喜欢在舞台上展现自己,从初中就决定要让讲台成为我终身的舞台。喜欢接触老人和小孩,总觉得这是人生最可爱的两个阶段

空余时间喜欢听歌,看书,看动漫,远离都市旅游以便放慢生活的步调,释放压力。

我的能力优势

- 1、有较强的发展、提升意识,积极进取
- 2、能够客观的分析和处理问题,而不是感情用事
- 3、有较强的语言分析理解能力,善于观察,与人交流沟通
- 4、做事认真、耐心、负责任
- 5、具有探险精神和创造意识,常能创造性解决问题
- 6、有克服困难的勇气,独立自主

7、有很强的抗压能力，不轻言放弃

8、积极热情，富有推动力

我的能力劣势

1、做事过于急躁，考虑事情不够全面周到，有些细节问题没注意到

2、惰性较大，没有危机感

3、团队意识不够

4、缺乏个人主见，会因为别人的言语改变目标，三分钟热度

5、有时会由于近期目标而忽略长期需要，难以看到长远的影响

6、有时会有些叛逆的幼稚举动，挑战传统的方针政策

7、缺乏工作经验和社会经验

我的受教育水平

本人小时在农村接受教育，后进入重点中学，改变了接触的人群和事物。现读于国家 211 工程重点大学（华南师范大学数学系）学习专业知识和师范技能等，并积极参与很多的社会实践活动。有计划进一步深造，提高自己的受教育水平。基于对于个人兴趣和优势等的分析，我选择从事教师工作，以下是对教师职业的分析。

个人职业生涯规划 篇三

一、尝试阶段：

大约发生于一个人的 25 岁— 30 岁之间这一年龄段中。在这一阶段，个人确定当前所选择的职业是否适合自己，如果不适合，他或她就会准备进行一些变化。（比方说，王芳可能已经下决心将自己的职

业选定在零售行业，但是在以某商店新雇用的助理采购员身份进行了几个月的连续工作旅行之后，她可能会发现，像市场营销调研这种出差时间更少的职业可能更适合她的需要。

二、稳定阶段：

到了 30 岁~40 岁这一年龄段上的时候，人们通常就进入了稳定子阶段。在这一阶段，人们往往已经定下了较为坚定的职业目标，并制定较为明确的职业计划来确定自己晋升的潜力、工作调换的必要性以及为实现这些目标需要开展哪些教育活动等等。最后，在 30 多岁和 40 多岁之间的某个时段上，人们可能会进入一个职业中期危机阶段。

三、中期危机阶段：

在这一阶段，人们往往会根据自己最初的理想和目标对自己的职业进步情况做一次重要的重新评价。他们有可能会发现，自己并没有朝着自己所梦想的目标（比如成为公司总裁）靠近，或者已经完成了他们自己所预定的任务之后才发现，自己过去的梦想并不是自己所想要的全部东西。在这一时期，人们还有可能会思考，工作和职业在自己的全部生活中到底占有多大的重要性。通常情况下，在这一阶段的人们第一次不得不面对一个艰难的抉择，即判定自己到底需要什么，什么目标是可以达到的以及为了达到这一目标自己需要做出多大的牺牲。

四、维持阶段：

到了 45 岁—65 岁这一年龄段上，许多人就很简单地进入了维持

阶段。在这一职业的后阶段，人们一般都已经在自己的工作领域中为自己创立了一席之地，因而他们的大多数精力主要就放在保有这一位置上了。

五、下降阶段：

当退休临近的时候，人们就不得不面临职业生涯中的下降阶段。在这一阶段上，许多人都不得不面临这样一种前景：接受权力和责任减少的现实，学会接受一种新角色，学会成为年轻人的良师益友。再接下去，就是几乎每个人都不可避免地要面对的退休，这时，人们所面临选择就是如何去打发原来用在工作上的时间。

制定职业生涯规划步骤：

1、自我评估：

自我评估是对自己做出全面的分析，主要包括对个人的需求、能力、兴趣、性格、气质等等的分析，以确定什么样的职业比较适合自己和自己具备哪些能力。

组织与社会环境分析

组织与社会环境分析是对自己所处的环境的分析，以确定自己是否适应组织环境或者社会环境的变化以及怎样来调整自己以适应组织和社会的需要。短期的规划比较注重组织环境的分析，长期的规划要更多地注重社会环境的分析。

2、生涯机会的评估：

生涯机会的评估包括对长期的机会和短期的机会的评估。通过对社会环境的分析，结合本人的具体情况，评估有哪些长期的发展机会；

通过对组织环境的分析，评估组织内有哪些短期的发展机会。通过职业生涯机会的评估可以确定职业和职业发展目标。

3、职业生涯目标的确定：

职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。一般，我们首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标进行分化，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

制定行动方案

在确定以上各种类型的职业生涯目标后，就要制定相应的行动方案来实现它们，把目标转化成具体的方案和措施。这一过程中比较重要的行动方案有职业生涯发展路线的选择，职业的选择和相应的教育和培训计划的制定。

4、评估与反馈：

在人生的发展阶段，由于社会环境的巨大变化和一些不确定因素的存在，会使我们与原来制定的职业生涯目标与规划有所偏差，这时需要对职业生涯目标与规划进行评估和做出适当的调整，以更好地符合自身发展和社会发展的需要。职业生涯规划的评价与反馈过程是个人对自己的不断认识过程，也是对社会的不断认识过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

5、职业生涯规划方式：

职业生涯规划，应从一生的发展写起，然后分别定出十年计划，五年、三年、一年计划，以及订出一月、一周、一日的计划。计划定好后，再从一日、一周、一月计划实行下去，直至实现你的一年目标、三年目标、五年、十年目标。

①定出未来发展目标：今生今世，你想干什么？想成为什么样的人？想取得什么成就？想成为哪一专业的佼佼者？把这些问题确定之后，你的人生目标也就确定了。

②定出今后十年的大计。二十年计划太长，容易令人泄气，十年正合适，而且十年功夫足够成就一件大事。今后十年，你希望自己成为什么样子？有什么样的事业？将有多少收入，计划哪些家庭固定资产投资？要过上什么样的生活？你的家庭与健康水平如何？把它们仔细地想清楚，一条一条地计划好，记录在案。

③定出五年计划：定出五年计划的目的，是将十年大计分阶段实施。并将计划进一步具体、详细，将目标进一步分解。

④定出三年计划：俗话说，五年计划看头三年。因此，你的三年计划，还要比五年计划更具体、更详细。因为计划是你的行动准则。

⑤定出明年计划：定出明年的计划，以及实现计划的步骤、方法与时间表。务必具体、切实可行。如果从现在开始制定目标，则应单独定出今年的计划。

⑥下月计划：下月计划应包括下月计划做的工作，应完成的任务、质和量方面的要求，财务上收支，计划学习的新知识和有关信息，计划结识的新朋友等等。

⑦下周计划：计划的内容与上述⑥相同。重点在于必须具体、详细、数字化，切实可行。而且每周末提前计划好下周的计划。

⑧明日计划：取最重要的三件至五件事，按事情轻重缓急，按先后顺序排好队，明日按计划去做。可以避免“捡了芝麻，丢了西瓜”。

6、职业生涯规划应遵循的原则：

①实事求是

准确的自我认识 and 自我评价是制定个人职业计划的前提。

②要切实可行

首先，个人的职业目标一定要同自己的能力，个人特质及工作适应性相符合，一个学历不高又无专业特长的职员，却一心想进入管理层，在现代企业中显然不切实际。其次，个人职业目标和职业道路确定，要考虑到客观环境条件。例如，在一个论资排辈的企业里，刚毕业的大学生就不宜把担当重要管理工作确定为自己的短期职业目标。

③个人职业计划目标要与企业目标协调一致

职员是借助于企业而实现自己的职业目标的，其职业计划必须要在为企业目标奋斗的过程中实现。离开企业的目标，便没有个人的职业发展，甚至难以在企业中立足。所以，职员在制定自己的计划时，要与企业目标协调一致。

个人职业生涯规划(实用 篇四

前言

_月，是新生步入校园的季节，同时也是毕业生走出校园、重新定位的一个转折点。作为一名中专新生的我，怀着激动、喜悦的心

情，充满着希望，也带着几分迷茫走进了大学校园。在我进入学校园时，迎面而来的是美丽新奇的校园建设、亲切相似的同学面容、陌生向往的生活环境。有高兴，也有失落，但我都走进了学校园，一切的一切将从这里开始三年新的学习和生活。

进入中专，我曾思考过一个问题：“我将如何度过自己的中专生活？”同时，更多的问题还将接踵而来，“课余时间自己怎么安排？”“我的专业学习该怎么计划？”

一、自我评价

对待学习认真负责，善于沟通、协调有较强的组织能力与团队精神；活泼开朗、乐观上进、有爱心并善于施教并行；上进心强、勤于学习能不断进步自身的能力与综合素质。在未来的工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力工作，稳定地进步自己的学习能力，与知识同步发展。

确立目标

古人云：修身、齐家、治国、平天下！要有好的人生目标首先不是寻找而是自我反省！修养好自己的心性、才可以更好的发觉前路、心宽则能走的更远！

我将用 30 年的时间最求我的人生目标，做一名中外著名的合格药剂师，提供药物知识及药事服务的专业人员。让人·民放心用药，以我扎实的专业服务人·民！

环境评价：我是农村户口，家里经济条件不是很好，虽然家人支持但深感负担较重，在这个人才辈出的社会，选择一份永定的职业确

实很难，但我选择了药剂师这个职业，选择了广州卫校这所名校，我还在学习阶段，我会用我的实际能力学好每一项学业，以求完美自我！

职业定位：在药剂师这个特殊的行业里，从业面还是挺广，主要在医院药房，医药公司，零售药店，政府部门里工作，我从个人各方面分析和考虑，我会去医院和医药公司就职，主要考虑，家庭情况比较苦难，以自己的能力帮父母减轻负担。就业相对稳定，工作生活规律，能够自我安排时间！

二、药剂专业环境及评价

药剂专业的就业方向十分广阔，与药品相关的各个领域(主要包括药品研究开发部门、生产部门、管理部门、营销及使用部门)都需要药学专业的毕业生。具体而言有医院、科研院所、药厂、医药药学的就业方向十分广阔，与药品相关的各个领域(主要包括药品研究开发部门、生产部门、管理部门、营销及使用部门)都需要药剂专业的毕业生。具体而言有医院、科研院所、药厂、医药公司、国家药品管理机关等单位。

药剂专业学生毕业后可从事一切与药物有关的工作：

科研人员——在研究所、药厂的研究部门，从事药物的研发工作。

医院药剂师——在医院药剂科，从事制剂、质检、临床药学等工作。

药检人员——在药检所从事药物的质量鉴定和制定相应的质量标准。

公司职员——在医药贸易公司或制药企业从事药品生产、流通及

国内外贸易公司、国家药品管理机关。

三、药剂专业的。现状及前景

据了解，药剂毕业生在选择工作时主要考虑单位的发展方向和知名度、是否能给自己提供充足的发展空间、工作地点和薪酬水平。“目前中专毕业生就业大环境普遍不好，他们的就业也日趋理性和务实”。
_国药科大学学生工作处_处长说，学校结合市场需求，开设的专业和招生数量与人才需求基本吻合。学生更注重对自己动手能力的培养，能结合自己的专长，选择适合的工作。

目前药剂类专业专科毕业生期望的月薪为__~20__元，本科生在__元左右，基本符合用人单位愿意支付的薪酬水平，但相比往年有所下降。就业选择的结构性矛盾突出表现在地域差别上。药剂类毕业生主要选择在__和__的沿海城市、省会城市就业，而一些著名的大型药企由于地域问题，很难招到满意的人才。

四、药学专业环境分析(SWOT)

1、优势(Strength)

我国医院临床药学工作自 80 年开民以来，得到卫生部的重视和支持，并将其工作作为评定医院等级的一项重要内容，因此在各地大医院中工作开展得较好，在岗位方面，毕业生到制药企业从事生产和销售居多，这方面人才也是企业招聘的主体。现在学医药方面的前景很好，目前随着人们的生活水平在不断的提高，会对医疗，保·健方面的需求会大大增加。所以只要你的技术够好，前景很好！

2、劣势(Weakness)

由于我国具体的国情和两阶段培养的药师，在医院中大多数仍在从事于调剂工作和药品采购供应以及从事于制剂生产，他们缺乏坚实的和相关临床知识，难以胜任临床药学工作，这与发达国家培养的药师，在专业相关临床知识方面差距基大，当前由于经济利益的驱动，许多医院领导只关心医院的经济利益，因此，难以支持将药剂科人力、财力投向临床药学，故影响了临床药学工作的广泛深入发展，但是随着医疗卫生体制改革的进行，药剂科应主动转变观念，积极推进开展临床药学，在一些有条件的医院积极推进药学监护。药学监护的对象是所在患者，其工作目标和达到的结果是所有接受药物治疗的患者改善生命质量和身心健康，保证其用药的安全和有效承担责任，而临床药学的工作对象，大多是住院病人和为临床医师提供各种监测数据和资料信息，这些意见采纳与否取决于医院和患者，此外，临床药学的工作目标大多是某些种类的药物和疾病状态，所以其工作范围有一定局限性。因此实施药学监护，必然要求药师应具有广泛的知识能力，才能做好此项工作。

3、威胁(Threat)

医药市场没有形成统一的规范。现在假药经常出现，药品质量得不到保障，导致消费者对很多药品心存怀疑。而且现在越来越多的人开始关注医药行业，导致行业内的竞争十分激烈。一些公司或企业会定期发放感冒药，也使很多商机流失。

五、我的个人职业生涯规划

职业目标：执业药师

1、20__—20__年：

学习目标：通过学校的图书馆学习更多的知识；上课认真听讲，把基础的知识学在脑海中；到二年级的时候考取生物技能证；在学校的帮助下或者自己在外找药店等地方去实习，了解熟悉工作岗位。

2、20__—20__年：

成果目标：通过实习，总结出适合当代药学学员的基本理论。

职务目标：药店普通职员。

能力目标：具备在经济领域从事具体药品的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；接触了解药品流通过程。

3、20__年—20__年：

1、学历目标：通过执业药师考试；

2、职务目标：担任药店骨干，获得更多学习的机会。

3、能力目标：熟练处理本职务工作，逐步发展自己独立开店的能力

4、20__年以后：拥有自己的药店，用自己扎实的理论基础和热情的服务去造福社会。

成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力得到提高和发挥，每个阶段都有了切实的自我提升。我相信我会活得很精彩。

六、职业规划总结

从踏入医学殿堂的那一刻起，我便深刻的认识到，“精医术，懂人文，有理想，能创新”是新时期下的药师所应具备的素质。古训“健

康所系，性命相托”时刻提醒我刻苦学习奋发向上。理论学习中，我克己求严，勤奋认真，希望能通过必修的科目。在良师益友的指导帮助下，希望能掌握了药学知识，为日后从业打下了扎实基础。

作为一名药学专业的学员，只学习书本知识是远远不够的，是不能学以致用的，理论和实践相结合才能把我们所学的知识带给人们，所以，我即将深入到基层在药品销售岗位接受锻炼。零售药店与医院药房的不同，医院药房的药师只需凭医师处方发药，而零售药店的顾客大多是对药品认识较少的非专业人员，所以，销售人员在对顾客销售药品时，要尽可能的多向顾客说明药品的用途及性能，对每一个顾客负责。实现自己的价值，为人·民服务。

个人职业生涯规划 篇五

大学毕业五年；身体健康；心理较正常；性格较外向，情绪较乐观；好奇心较强，学习能力不错；喜欢唱歌；有时会幻想。

我想干什么？——

做管理咨询公司合伙人与职业经理人；

管理咨询顾问；

先去国外读MBA,再回国来干管理咨询,甚至开自己的咨询公司；

和妻子共同住在属于自己的舒适的住房里，每天开着自己的汽车去工作；

在父母有生之年能够尽多一点孝心，可能的话把他们接到家里来住；

有时想与人合伙开咨询公司，自己负责业务开发，别人负责咨询

专案，但现在的老板如果能吸收我做股东、并提供更大的事业空间似乎更好些；

爱好唱歌，大学期间获得过全校歌咏比赛独唱男子冠军，做过当歌星的梦。

我能干什么？——

可管理公司更多的业务，并能协调公司各部门的关系；

是推广公司咨询业务的能手和指导下属开发客户的老师；

会讲业务开发的课程和一些较容易的管理课程；

会开汽车；

唱卡拉 OK 很迷人；

相信还可以学会很多东西。

环境支持我·干什么？——

现有公司提供升职，有可能获得一定的股份（公司计划明年就会扩大为集团，投资多个专业管理咨询与管理软件公司）；

市内有多家同类公司挖我去做业务总监或副总，薪酬说得比现在高一、二倍（现在我一年大约收入 20 余万元）有的还说不用我投资就送我股份，但我不知他们能否办好公司，而我如果真的去了后他们能否兑现承诺也还是个问题；

有的实业公司老板也拉我去做营销部门的负责人，许以高薪、股权等，但我觉得其他行业得到的尊重不如咨询业；

可以去大学深造；

也可以读在职 MBA，只要有好的课程与教师；

弟弟可以帮助我联系国外的大学读书，但以后可能还要回来从头开始；

去练唱歌，也可以去酒吧唱，但专业成就很渺茫。

我的职业与生活规划是什么？——

继续在现在的公司好好干，不远的未来能有职位的晋升，并获得合伙创业的机会；

工作的同时选择在职的 MBA 进修；

买房、结婚；买汽车；

经常去看父母，以后接他们来住；

有时去唱歌玩玩；

去其他公司做合伙创业者；

出国读书。

S 先生对自己提出的 10 年、6 年目标，他不愿明示与人；而 3 年的目标是：任所在公司的副总经理、攻读在职 MBA、年收入 50 万元、成为公司的正式股东、拥有自己的住房与汽车、结婚并接来父母。不到 3 年，除父母不久前来住了一段时间，却嫌移民城市节奏太快、熟人太少、呆不习惯而又返回之外，其他愿望都已经实现了。

职业与生活规划是否必要？回答因人而异。但规划至少会给人带来以下好处。

- 1、减少许多焦虑与情绪波动（高涨与低落）。
- 2、生活与工作的效率更高，更易获得成就。
- 3、不易受到别人的干扰；可能给别人以有益的影响。

就职业生涯而言，不管你规划与否，都存在一个周期。而积极进取并做正确规划（不一定是以上的方法）的人，往往能够达到目标，享受到的愉悦也多一些，反之则痛苦和抱怨成为生活的主调。一般规律如下：

生涯时期 年龄区间 积极并做出规划者的状态 消极且不做规划者的状态

尝试期18-28 岁 主动转换 随波逐流

积累期20-30 岁 坚持、少转换 随遇而安

创业、攀登期25-35 岁 波折间成绩 外强中干

发展期30-50 岁 获取足量成就 矢志颓废

成熟期40-55 岁 有效守成 抱残守缺

总结、顾问期50-65 岁 乐于传授 阻止青年创业

个人职业生涯规划书 篇六

班级:11__ (4)班专业:应用英语

学院:海南外国语职业学院

一、前言

半年的大学生活，一学期的职业生涯规划课让我明白了在现在这个社会竞争日趋激烈的社会，一个好的规划能使我们有一个充分的准备，在面对就业和择业时不至于手忙脚乱，不知从何做起，大学生职业生涯规划书模板范文。机会总是青睐于有准备的人，我相信在我的规划下，我的大学生活能充实而又有质，三年后的毕业时我能像现在一样还是笑靥如花。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/168074063102006065>