

大学生职业生涯规划书

但愿每次回忆，对生活都不感到负疚。

—郭小米

2013.4.20

个人资料

姓名：杜云

性别：女

所在学校及学院：昆明医科大学药学院

班级：2012级

专业：药物制剂专业

学号：201223004

联系地址：博学园3610

联系电话：18314576840

QQ号码：842310571

目录

引言

第一章 认识自我

1.个人基本情况

2.职业兴趣

3.职业能力及适应性

4.个人性格

5.职业价值观

6.胜任能力

自我分析小结

第二章 职业生涯条件分析

1.家庭环境分析

2.学校环境分析

3.社会环境分析

4.职业环境分析

职业生涯条件分析小结

第三章 职业目标定位及其分解组合

1.职业目标的确定

2.职业目标的分解与组合

第四章 具体执行计划

第五章 评估调整

1.评估的内容

2.评估的时间

3.规划调整的原则

结束语

引言

人都是一种很虚伪的动物，遇到挫折、苦难总是习惯于为自己找借口，但，任你说得如何的冠冕堂皇，它只不过是一个借口而已！人都是被逼出来的。一个人，如果不逼自己一把，就根本不知道自己有多优秀，每个人都是有潜能的，所以，当面对压力时，要相信自己，一切都能处理得好。

有些人狂妄自大，有些人妄自菲薄。但，只要你的脚还在地面上，就别把自己看得太轻；只要你还活在地球上，就别把自己看得太大！因此，对自身的定义就显得尤其重要了。很多人在生活之中迷失了自己，被欲望充斥着，整天就只想着我以后有好多好多东西，就类似整天作着白日梦，想着不劳而获，但是，不劳何获？

一个人的成长，必须通过磨炼。就算全世界都否定你，你也要相信自己。不去想别人的看法，旁人的话不过是阳光里的尘埃，下一秒就被风吹走。这是你的生活，没人能插足，除了你自己，谁都不重要。我们憧憬未来，但你真的做好准备面对它了吗？现在就开始规划你的未来吧！你自己的路你自己选择，有好的目标、好的想法就尽力去完成，不要让长大以后的你后悔——当初为什么不试试？也不要害怕失败，人无完人，失败在所难免，但是我们年轻，年轻就要不怕跌倒！

第一章 认识自我

- 1. 个人基本情况**
 - (1) 业余爱好：跳舞、听音乐、英语、唱歌
 - (2) 喜欢的书籍：《夏至未至》《小时代》《麦田里的守望者》
 - (3) 喜欢的歌曲：《笨小孩》《welcome to my world》《Stairway to the Stars》……
 - (4) 心中的偶像：魏晨、科比布莱恩特、罗杰费
 - 2. 职业兴趣** 医生，企业性工作。包括策划、销售管理及科研等工作
 - 3. 职业能力及适应性** 企业性工作。包括策划、管理及商务专业工作等，需要具备领导才能、有决断力、并能在压力下独立工作。适应性较强。
 - 4. 个人性格** 活泼好动，反应灵敏，乐于交往，注意力易转移，兴趣和情绪多变，缺乏持久力。对人热情，喜欢交朋友。
 - 5. 职业价值观** 基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。
 - 6. 胜任能力** 逻辑推理的能力相对较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。
- 自我分析小结** 我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优

势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。

第二章 职业生涯条件分析

1. 家庭环境分析 家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。家里有四姐妹，除了我之外均在接受义务教育。我的父母亲的工作不够稳定，而且母亲患有肾病综合症，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，妹妹跳舞跳得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但都支持我们最低完成大学教程。

2. 学校环境分析 我就读于昆明医科大学，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，任课教师也很负责。所在药学虽不是全校最好的学科，但专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率虽然不高，但我仍有信心；教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

3. 社会环境分析 我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，

女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

4. 职业环境分析 药学专业的就业方向十分广阔，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。在全国就业形势不容乐观的情况下，药科类毕业生的就业前景仍然普遍看好。目前从教学资源情况看，各学校都没有扩招计划。对药学毕业生来说是一个机会。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。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！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。

职业生涯条件分析小结 1、虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，我要朝着一定的方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。 2、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。但是我觉得这次的职业规划是必要的，这不仅仅是一份作业，对大一新生来说，通过这次的思考，可以在短期内找到奋斗的目标。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定 职业药师

2. 职业目标的分解与组合 乡镇医院普通员工-->边工作边学习

-->乡镇医院高级员工或者县、市级人民医院员工

第四章 具体执行计划

大一：目前处于大一下学期准备完了，努力各学科考试考过，甚至考得优秀。

大二大三：争取更加努力学习，拿到奖学金。参加各种活动，从而锻炼自己的胆量。还有就是争取被评选成为预备党员，争取入党。充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，争取把各学科考试考好。培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备，希望自己能通过全国计算机等级考试。多看与专业的知识，扩展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授。

大四：大四也就是[实习](#)时期，争取到好的[实习](#)机会，多多积累经验，认真踏实的学习，把自己学到的理论知识运用到[实践](#)中去。具备在经济领域从事具体药品的理论基础，接触了解药品流通过程。积极工

作，努力表现自己，希望能够得到[实习](#)医院的好评，以后找工作更容易。

第五章 评估调整

1. 评估的内容 评价自己的目标是否合理，拟定的职业生涯规划书是否符合实际，符合社会的需求。

2. 评估的时间 待定

3. 规划调整的原则 根据药学专业的就业前景，职业生涯是个动态的过程，不会一层不变的按照计划进行，我决定每一年进行一次职业评估，并适时地做相应的调整，但不会违背以下两个主要原则：

1 没有付出最大程度的努力，没有到万不得已的地步不会改变自己既定的职业方向和目标

2 如果实在遭遇意外而不得不改变职业生涯，积极地考虑自主创业，结局不是最重要的，过程才是

结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。

其实，

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。

但是，

无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。

一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，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。

成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。

未来，掌握在自己手中。

未来，只能掌握在自己手中。

人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，

三分天注定，七分靠打拼！

爱拼才会赢！