# 个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书(十二篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-07-10

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇一(一)性格特征我是一名乐观开朗、性格温和、心思...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇一**

(一)性格特征

我是一名乐观开朗、性格温和、心思细腻、待人真诚、善于与人交流的女孩，对于学习和工作有认真的态度和负责的心态，但是我做事往往容易马虎、松散、有始无终、容易急躁。

(二)胜任能力

个人认为自己最大的优势是自己的性格特点，亲和与真诚能够让我更好的与人交流，再加上自己对商务英语专业的兴趣，相信我一定能够在商务英语这片领域创造出自己的天空。不过自己对于英语教师也有着特别的情节，因为我认为能够传授学生知识，服务学生，教育学生做人，回馈社会是一件特别伟大的事情，所以如果有机会，我也期待着将来的我往这方面发展。

(三)个人成长

从小到大，我都在不断的学习与思考中提升着自己，我渐渐开始明白长辈们苦口婆心对我说的各种大道理。这几年，让我明白最深刻的一个道理或者说一个准则就是：人生下来就是为某一个目的而活着。而我的目的就是要创造出我自己的一片天空。

(四)自我评定小结

根据以上的分析总结，可以说对自己有一个全面客观的分析，自己有优点，但同时也有很多的点。不过我相信，好的开始是成功的一半，对自己有一个正确合理的规划，可以让自己更加快速的走在目标的道路上。

(一)专业分析

商务英语专业的设置迎合了社会的人才需要，具有很强的适应性和针对性。所开设的课程有：商务英语精读(1、2、3、4)、商务英语泛读(1、2、3、4)、商务英语口语(1、2、3、4)、商务英语听力(1、2、3、4)、英语语法、语音语调、计算机文化基础、access基础、马克思主义哲学、思想道德修养、军事理论、大学体育(1、2、3、4)、商务英语写作(1、2)、对外贸易概论、国际贸易、商务函电、国际金融、国际贸易实务、中国近现代史、国际经济法、国际市场营销、国际贸易案例分析、第二外语(1、2)、管理学、高级英语(1、2)、英美报刊选读、口译、文体翻译、西方经济学、跨文化交际学，语言学、英美国家概况、商务谈判、组织行为学、人力资源管理、电子商务基础、毕业实习、毕业论文。所以商务英语专业的目标就是瞄准区域经济和产业结构变化的特点，为区域经济和社会发展培养出具有良好素质的商务英语的人才。

(二)培养要求

掌握商务英语专业的基础理论、基本知识和基本技能，获得高等学校计算机考试一级证书，熟练操作计算机常用软件，掌握与商务活动有关的网络知识。具有处理公文的能力。具有较强的英语听说能力，英语阅读能力，中英文书面翻译能力，熟练运用英语处理商务英语业务的能力，与国际贸易相关的报关等能力，在外事、商务、旅游等部门从事翻译和管理等工作的能力，获得英语相应的等级证书及商务证书。对本专业及相邻相关学科的发展有所了解，具有较宽的知识面、实践能力以及适应能力。

(三)就业分析

因为商务英语专业所涉及的面很广，我们可以去从事与商业和英语等有关的职业。如在国际商务公司、外资企业、三资企业、民营企业、金融机构、跨国公司中国分公司、境外中国公司、涉外机构、政府、行政事业单位从事国际贸易、进出口贸易、商务谈判、翻译、涉外文秘和管理等工作。也适合各外贸易公司、商场、宾馆、企事业单位办公部门等。商务英语专业的主要就业方向有：国际贸易实务方向、国际商务管理及秘书方向、会展英语方向。

(四)家庭环境分析

我家住在黄石，家庭对我的教育很重视，在教育方面重来不重视我花了多少、用了多少，不管在什么情况下都支持我的学习，尽他们所能为我创造良好的学习环境。所以我是的期望，但是他们也不要求我什么伟大的事情，只希望我能过的好，生活的愉快。

(五)社会环境分析

如今的就业形势令人担忧，很多企业不但不招收新的员工，反而进行大面积的裁员。不过我国的经济形式相对而言要更加出色，而且当前的国家政策也在着力解决大学生就业难的问题，所以我相信，只要自己不断的努力，对自己严格要求，就可以在当前的社会上占据一席之地。

总的来说人生的辉煌，莫过于最大程度地发挥自己的潜能，实现人生的价值。因此，我们必须科学的了解自己的潜能和优势，了解外部环境给予的各种机遇与挑战，才能实现职业生涯的成功。我们每个人都要有积极心、责任心、自信心，自我认识和自我调节的能力。人的一生是漫长而短暂的。年轻时的你会觉得自己的生活道路很漫长，但人过半百，你又会觉得几十年仅是转眼即逝，所以只有现在努力。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。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。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，要靠自己去打拼。

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇二**

岁月匆匆，时光转瞬即逝，不知不觉，从我踏入大学校门开始至今已在万里度过了一年多。回首过去，在这一年多的时光里，有苦也有乐，学到的东西无论是学习上，还是生活上的都十分丰富。想想一年前的那个十分幼稚的我，到现在的我，已发生了很多变化。大学是职业生涯的起点，专业知识已成为学习的一个很小的组成部分。人际交往能力，口头表达能力，协调组织能力，人格的完善，体魄的锻炼等都要成为人生的重要健康素养。因为走入社会后，这些都同样重要，甚至更为重要。为了更加充实自己余下的大学时光，为以后更长的路打下坚实的基础，在充分认识与深刻总结自我的前提出下，拟定自己的个人职业生涯规划书，让自己能有一个即定的目标，这样才好找准方向前进。

1、优点：生活态度积极、乐观，适应性强且随遇而安，灵活随和，热情友好，注重友情，对人和新的经历都充满兴趣；具有较强的人际沟通能力；有很强的学习愿望和能力；不惧怕风险和挑战，积极上进，务实、实事求是，做事有恒心有计划。

2、缺点：不足就是遇到事情容易急躁，乱了分寸；社会实践能力欠缺；信心不足，在公众场合不能自然表现自己，有点羞涩；常常不会拒绝他人的要求；自我约束力不强，易受外界干扰；一不开心就显示在脸上，易被看穿。

3、措施方法：遇到自己想不开的事，要保持头脑冷静，要留给自己反思的时间，多反省自己努力使自己的头脑灵活起来；培养独立工作能力，注意分析事物的内涵，以及事件之间的关联；就事论事，不带个人感情色彩地面对问题，学会用逻辑分析来做取舍，在行动之前；要学会拒绝；提高自我约束力。

4、职业性格：敏感型，对生活态度积极、乐观，适应性强且随遇而安，灵活随和，对人和新的经历都充满兴趣与热情，但受挫折时又易消沉、失望、郁结。思考型，这类人工作、生活有规律，时间观念强，思考细微，重视结果，但思想僵化，纠缠细节，缺乏灵活性。

1、社会一般环境：中国经济从表层看是持续不断的高增长，社会是需要很多的专业性人才的，就业环境对于有实力的人来讲是很好的。中国企业飞速发展，但中国优秀管理人才仍然极度缺乏，在加入wto后，大批外企涌入，冲击中国企业的发展，需要有大批优秀的管理人员对企业进行改革，跟上时代的步伐。因此，中国在未来十年里需要大批管理者来改革企业，更需要优秀的，管理者来支撑企业。

2、财务管理行业三大热点：“热”—会计就业面相对比较宽广，国企、私企等都需要会计人员；“高”—学历要求高，工作素质以及薪水高；“缺”—中级以上会计师、注册会计师以及精算师等高级财务人员。

3、财务专业的特殊社会环境：随着市场经济的发展，国家基层财政和税务领域将不断扩大，财政和税务管理领域必将需要大量系统学习过此专业的人。因而，总的来说社会还是需要此类人才的，本人所学的专业为管理类，我们学习财务管理，综合其他经济学科，对会计、财政、税收等方面有一定的了解，可以更加深入对管理学科的研究学习，这点就优先与其他经济专业学习，为我们以后做管理人员打下坚实的基础。财务管理专业培养具备管理、经济、法律、理财和金融等方面的基础理论知识，熟悉国内外有关财务、金融管理的方针、政策和法规，掌握基本的财务信息搜集处理的方法，具有分析和解决财务、金融管理实际问题的科学研究和实际工作能力。

4、就业方向：毕业生主要从事大中型工商企业、商业银行、保险公司、各类投资基金和金融机构、政府部门的财务分析和管理工作，以及在学校、科研单位从事财务管理方面的教学和研究工作，也有相当数量的本科生毕业后在本校、国内重点科研院所继续深造学习。

我的第一职业目标是选择一家中小企业，实习，工作。在工作之余仍需不断学习，积累经验，充实自己，扩大自己的知识领域，提高自己的交际能力，不断接受新的理念，扩展人脉。我知道，离自己想要的岗位还有一些差距，所以我要在未来的三年中好好地丰富自己。

1、大二：既要稳抓基础，又要做好由基础课向专业课过渡的准备，以便向大三平稳过渡。适当选读其它专业的课程，使自己知识多元化。要积极参加学生会或社团等组织，提高基本素质，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能。由于现在的公司招聘的员工都需要有一定的工作经验，因此我要尝试兼职、社会实践活动，培养坚强的毅力，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。最近的目标是在12月18日能高分通过大学英语六级。争取更加努力学习，在明年再次拿到奖学金。自学并在大二下学期的4月10日拿到会计从业资格证。下学期努力地跟上由于转专业而落下的课程，线性代数、经济法、vfp。争取再次拿到奖学金。继续参加学校自律委员督察部、商学院青协、家教协会，在此之中提升自己的能力。尽可能地多参加竞赛，类似最近在举办的的“挑战杯”，锻炼自己的胆量与提升创新能力。

2、大三：争取入党。努力学习专业知识，保持拿奖学金的趋势。多呆图书馆看一些与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识，而不仅仅局限于学校老师所传授。通过自学，一定要拿到理财规划师证书和考过计算机二级。在此期间，多试着出去接触社会，做一些兼职或者加入外联部，学会拉一些赞助，通过这样的锻炼，积累自己的工作经验，提高自己的办事效率及办事能力。作好外出求职的准备，让自己变的成熟稳重，有主见，有理智的人。大三下学期要多向大四的学姐学长打听求职信息、面试技巧和职场需求情况，了解搜集工作信息的渠道，请教写求职信、个人简历的经验，积极尝试，以提高求职技能，并在假期开始为自己心目中的职业进行实践。

3、大四：上学期学习专业课程，下学期可以对前三年的准备做一个总结。然后开始毕业后工作的申请，利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人公司资料信息、强化求职技巧，积极参加各种招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备，参加面试。完成毕业论文，去企业或公司实习，在企业或公司能学到学校和课本里不能学到的知识，也可以进快的融入社会，积累自己的工作经验，提高自己的办事效率及办事能力，同时努力扩展自己的人脉关系，同时严格要求自己，磨练自己，为今后的职业生涯打好基础。大四下也是考研冲刺期，落足功夫，争取把目标拿下。如果我考上了就放弃工作继续深造，如果没考上就工作。

1、中期目标：先进入事业探索期和事业发展期，预计时间为六年，在这个阶段，工作会变动比较频繁。我要根据自身的情况，把握时机，适当地变换自己的工作环境，找到1份适合自己的工作。与此同时，在变动后要尽快适应工作。希望进入任意企业或公司从事财会工作积累工作经验，并且要一边工作一边深入学习，在努力工作的同时，还要争取扩大发展人际关系，和同事们搞好关系，建立自己广泛的人脉关系。

2、长期目标：事业成熟期，奋斗目标——财务总监，争取进入外资企业。

3、实现生涯规划的措施及实施：

（1）增加与人沟通的时间与机会，提升沟通的能力。注重说话思维逻辑，谈话主题。

（2）锻炼自己的专业技能，技能是进入企业的敲门砖，增加自己专业能力是目标前进的第一层阶梯。

（3）增强自己的知识，书本的知识欠缺是财务行业人员的通病。需要在学习文学书本知识的同时，多参与实践。向有经验的人虚心请教学习。

（4）提高心理素质，企业管理需要不折不挠的精神，作为大学生，缺少的就是这一点。这种缺陷需要在实践中逐渐消退。

虽然有时候计划赶不上变化，但是只有计划才会明确地认识到自己的任务与方向。职业规划肯定要有，即使周围的环境随时在变，而且自己随着不断地成熟和接触不同的东西，思维方式及人生目标也会变。更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，但我觉得这次的个人职业生涯规划是必要的，通过这次的思考，可以更有规划地度过我们的旅程。我的计划会随机而变，我会为自己负责的，永不言弃，否则对不起自己！

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇三**

在这天这个人才竞争激烈的社会中，正确的适合自我的职业生涯规划尤为重要。合理的职业生涯规划能够使你更加了解自我，也是用人公司了解你的一种有效手段。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为一名当代的大学生，如果不明白自我想要做什么、没有合理的规划和明确的目标是不能在这个拥挤的社会中占有一席之地的。职业生涯规划是每个大学生务必涉及的重要问题。这一方面是我国现今就业形势和就业制度所提出的要求，另一方面也是大学生根据市场经济社会对劳动者的素质要求，有目的、有计划地塑造自我的客观要求。成功的人生，从职业生涯规划开始。所以，我为自我拟定了一份职业生涯规划，合理的规划自我的未来。在大学期间向着自我规划的未来前进。有了明确的目标我相信我会更加努力。

1、兴趣爱好：我是一名专科生，平日里除了学习喜欢看书，尤其是漫画书。这在很多人眼里好像很幼稚，但是我并不这样认为，我觉得书中有很多值得我们学习的地方，不论是名著还是小说抑或是漫画都是这样。

2、优势与优点：我是家中的独生女，不都说此刻的独生子女都被宠坏了，做事不记后果，为人自私。但是我并不是这样，我做什么事都会先思考清楚，会为他人着想。这是我觉得自我好的地方。无论做什么事都能思考周详，与他人相处也很和谐。

3、劣势与缺点：做什么事都爱思考周详的我，有时会因为太过于思考而缺乏决定事情的果断，也会影响决定事情的正确性。而经常为他人思考的我，会因为太在意别人而失去自我。我觉得我的性格和人品都没问题，就是缺乏自信心和独立解决问题的潜力。

4、生活中的成功经验与失败教训：来到了大学校园继续学习这离不开家人对我的支持。高考刚开始的落榜对我打击很大。此刻进入了大学，我要求自我要用心，对待学习要持之以恒。在大学中锻炼自我，使自我变得优秀。

5、职业取向的分析测试：为了进一步认清自我属于何种类型的社会人，初步确定今后未来数年内更适宜从事的工作岗位究竟是什么，我对自我进行了相关测试。透过职业取向的分析测试证明，我比较适合文员类或是服务类的行业。

1、确定职业道路：根据自我的兴趣和所学专业，在未来就应会在教师或是翻译两方面选取就业取向。

2、长期规划：围绕着两个方面，我对未来二十年初步规划如下：

⑴20xxxx-20xx年，学习基础期：充分利用校园环境及条件优势认真学好专业知识，全面提高个人综合素质，并为专升本做准备。

⑵20xxxx-20xx年，学业有成期：进入本科的学习，培养学习、工作、生活潜力，为就业做准备。

⑶20xxxx-20xx年，熟悉适应期：利用这两年的时间，去努力尝试，初步找到适合自我的工作岗位。

⑷20xxxx-20xx年，在自我的工作岗位上踏实的工作，积极进取。在适合的时间结婚。

主要资料：

⑴学历、知识结构：提升自身学历层次，专升本，专业技能熟练。日语过一级、普通话过级，且拿到导游、计算机等级证书。开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

⑵个人发展、人际关系：做好职业生涯规划，加强沟通，虚心求教，精益求精。

⑶婚姻家庭：工作稳定后会思考结婚。

⑷生活习惯、兴趣爱好：要构成良好的个人生活习惯，多看书，丰富自我的文化储备。当然也要适量的运动，提高自我的身体素质。

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇四**

一、前言：

现在社是一会个经济迅速发展的社会，也是一个充满竞争的社会，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、自我认识：

1、我的兴趣爱好：自己的性格有时候比较活泼开朗，有时候又比较内向，不太善和同学交流;喜欢听歌，但不会唱歌;还是比较喜欢运动，比如跑步球类都还挺喜欢的，但对于舞蹈部感冒;平时上上网啊 ，看看电影;对于学习，通常是前半学期比较积极，后半学期就开始懒惰了，导致成总是不理想绩。比较喜欢做各种实验。

2、我的性格是具有双重性的，在做事方面有时很马虎比较的轻率，有时存在一定的惰性，在理智中又存在着盲目。现在来到学校我想主动的观察已经代替了过去在高中的那种被动的接受，自己在清醒的面对现实时又多少带有一种脱离实际的幻想。在以后的学习工作中，我要努力改进自己的不足发扬自己的长处，让自己变的更优秀。

3、自己在学习上有点马虎不认真，造成学习成绩的不理想，以后这方面应该积极的改进，在以后我将以积极的态度努力学习，争取以优异的成绩完成学业。

4、自我的潜能的分析，我想没个人都有自己的潜能，只是发挥没发挥出来的问题，在高中里我的理综都较好，数学也还好，英语比较差，我想我的逻辑思维有较好的潜能。

5、自己职业性向的确定，我想职业性向自己可能更倾向于实际性向、社会性向和企业性向，因为我们生活在一个客观的实实在在的社会中，我们必须去讲实际从实际出发这才是你成功最根本的，社会性向你的生活离不开社会，你只有才能适应社会受到社会的欢迎，企业性向大概就是创业吧，你敢于拼搏敢于创造才能更好的适应社会服务社会。

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇五**

一、职业生涯规划书

-------合理规划，实事求是！

二、引言：

职业生涯规划是在自我分析和环境分析的基础上，结合自身的内外部特点，选择适合自己的职业发展方向，并以此为方向，跟当下的自己做出比较，以实际的行动来完善和提升自己，以期实现自己的职业生涯目标。当计划的过程发生变化或遭遇阻碍，就需要不断进行评估和给自己提供备选职业发展方向。生涯发展大师舒伯认为，个人职业是否有升迁发展机会，是由他的智慧能力、父母经济社会地位、本人对权势的需求、个人的价值观、兴趣，人际关系技巧以及社会环境、经济的需求等共同决定的。因此结合个人主观、环境客观等方面因素分析，作如下探索和规划。

三、个人简历：

学校:广州\*\*\*\*\*\*\*\* 院系:\*\*\*\*\*\*\*

专业:10级\*\*\*\*\*\*\*计算机应用技术 姓名:张\*\*

四、探索自我

我是什么样的人？我感兴趣的职业是什么？我怎样确定自己要走的道路？对于自己的了解是职业生涯规划中最基本的方面。对自己当前特征的清楚把握，是定位自己的职业方向最重要的第一步。为了完善你的自我了解，我需要在性格、技能、兴趣三个方面深入把握自己的情况。

根据测评工具的测评结果，可见我的兴趣特点是：

我是一个非常喜欢交朋友的人，同时也注重和物化的具体材料打交道，具有双重个性。我很关心自己和别人的情绪状态和感受，我喜欢从事与教育训练相关的服务性工作，好以团体的方式来教授，我看重团队精神，认为团队的力量不是个人所能比拟的。我喜欢协助别人解决和处理技术性方面的问题。我的学习能力很强。在生活中注重实用，实事求是，对未来很少去想象，认为从现在开始比对有理想更为重要。喜欢认真与人切磋，琢磨，有一定的抱负，有影响欲，归属感强；注重实际行动，对工作持之以恒，坚持不懈；特别善于教导他人，人际关系很好，不矫揉造作，谦虚待人。喜欢做需要动手的工作；性格诚实耿直，对人坦率，比较务实。

使你如鱼得水的环境：有一定技术含量的社会服务工作，要求人际技巧，但有一定的规则约束，要求一定客观性的工作。

你乐衷的活动或课程：带野外团队、夏令营、电脑教学等。

你特别钟爱的专业有：科学教育、体育教育、医学技术、技能训练等。

你可能喜欢的职业有：理科老师、体育教练、技术训练人员等。

根据我最弱的兴趣，提醒自己要避免自己不怎么感兴趣的事：

你不喜欢深入探究事务的本质和基础的原理。一些自然科学和理论研究的事情对于你而言，可能费时费力，并且没有实际的意义。因此你需要避免那些需要追根究底、细致观察、深入探究的事情，需要分析事物的本质，并要求独立完成的工作你也会觉得不喜欢。

综合我在性格测试的倾向，总体来说，我的类型是：

检查员型——细致、谨慎地执行好现有规则

你的特点:

你是一个认真而严谨的人，做事深思熟虑，“天道酬勤”是你的信条，对认准的事情有一股韧劲，信守承诺，是个值得信赖的人。对待任务，你会倾注大量的精力，并希望别人也是如此。

你十分理智，对事情特别关注它的合理性，不会感情用事，总是表现得那么淡定、客观、理性，甚至在遇到危机时都能够表现得平静。

你是一个传统的人，含蓄内敛，谨慎独立。你对细节非常敏感，毫厘必察，善于聆听并喜欢将事情清晰而条理的安排好。

你相信决定是要建立在充分信息的基础上，因此下判断前，你会充分收集各种信息，再根据信息去综合考虑实际的解决方法，而不是运用理论去解决。你会运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点。你很推崇系统化的流程，对别人不严谨的决策方式很不耐烦。

优势:

你总是一丝不苟、认真专注、现实可行。

你认为传统模式既然保留，就肯定有它的可取之处，你会坚定的遵循。

你责任意识非常强，别人可以放心你会兑现自己说的话。

你追求在短时间内，完成更多的任务。

你的毅力和决心让人感觉可以依靠，不达目的不罢休。

你通情达理、善解人意。

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇六**

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；

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 失志颓废

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

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇七**

鞠立，ibm个人电脑事业部中国区总经理。

1991年从北京大学毕业以后，国外一家软件公司选中了鞠立去做编程人员，这个在当时同龄人眼中极其宝贵的出国机会，却被鞠立轻描淡写地放弃了。理由是“等待签证的时间太长了”。正好当时初创时期的ibm中国公司在招人，鞠立通过面试，开始了在ibm12年的职业生涯。

毕业时我只有美好愿望

回头看自己刚刚走出学校大门的时候，鞠立像很多毕业生一样，没有一个特别清晰的规划。“我当时只有一个目标，就是我要做得比别人好，这是我当时一个特别强烈的愿望。但是在什么环境下做，没有特别的规划。”

但鞠立认为，个人职业生涯规划是每个人都需要的，“我那个时候没有一个详细的规划是因为我还没有经验，没有很好的良师益友帮我做一些指导。职业规划非常必要，因为它可以防止你走很多弯路。一个人发展的方向毕竟很多。即使在一个公司里面也有很多方向，比如我在ibm，可以走一条专业的路，也可以走管理的路，里面有很多其他的细分，如果没有一个有针对性的规划的话，你可能在自己的职业生涯里浪费时间，浪费经历。”

在ibm除了一些正规的培训以外，像鞠立这样的资深员工也会给新员工做一些培训，“有时间我会跟他们交流一下自己的经验。比如很多员工刚刚到ibm，接触到这个公司时，会感觉跟他们以前的想法不太一样，他有可能困惑，想不清楚自己想要什么，或者想不清楚是不是沿着这条路走下去，有时候会付出一些代价走下去，是不是值得？有一些问题是由他比较信任的朋友来分享。我的看法和我的经历会分享给他们。”

关键人物指点迷津

在每个人的职业生涯中，总有几位值得信任的前辈同时也是朋友，他们身上不仅具有榜样的力量，更会在紧要关头提出适合的建议，这些建议是他们对自己经历的总结和提炼，其效用不可小视。

鞠立回忆在她职业生涯中的几位关键人物时，依然认为自己很幸运，他们给她提供了很多帮助，实际上也帮助她完成了职业生涯的成功规划。“第一位出现在我刚加入公司的时候，她是本地的经理，也是很成功的女性。我当时是把她作为我的榜样，只想像她一样成功。所以很多时候我会请教她的意见。她实际上对我的影响就是要非常执著，想要得到收获你必须要付出。以前，坚持和执著不是我的优点，这些是我从她身上学到的。”

之后有一位香港公司的资深经理和一位在国外做新项目的高级经理也对鞠立有很大帮助，“他们也可能是因为对我抱着有希望吧，所以把很多的经验与我分享。”

香港公司的经理教会鞠立很多作为管理者所必须的基本工作方法，比如说怎样管理时间，“因为你做了经理有很多很多事情要做，你怎么样设计自己的优先级，什么是最重要又很对你的长远很必要的东西？他教会我计划我的工作和时间，这些对我后来的发展很重要。因为如果分不清轻重缓急，时间分配不好的话，到头来你会被累死然后也不会有什么成绩。”

第三位高级经理给了鞠立前往美国深造的机会，“他给我了一些很好的指点，比如下一步应该怎么样规划自己的事业和生活，也是他告诉我，‘你要有一个完整的人生，是可以要孩子的’。”之前，鞠立有一个矛盾的心理，就是到底要不要孩子。“我很没有自信，担心影响我的发展。但他说完全可以要，他告诉我ibm是一个很好的公司，会给我这个时间。”鞠立微笑着说计划工作到最后一分钟，然后休一个比较长的长假，多一点时间跟孩子在一起。

人生不同阶段有不同追求

“一个人一生的不同阶段会对自己有不同的希望，会追求不同的东西，所以我觉得现在的我和那时候的我真的不一样，对成功的理解不一样，更希望是生活工作能平衡。工作可能只占50％，另外50％是家庭和孩子。”

张艾嘉被称为成功女性。但她说她活得很累，因为太辛苦了，她说会享受生活的人才是成功的人。鞠立认为：“女性和男性对事业的成功理解可能不太一样，男性可能一定要事业要怎样成功。女性很多时候会说我自己是不是开心，我要的东西能不能得到。别人是不是认可，说实话对我来讲不是最重要的东西，曾经是挺重要的了，现在不是最重要的东西。确实是不同的阶段会有不同的变化的。”（齐征

）

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇八**

360度评价父母：优点：懂事、善良、正直、独立

缺点：很少与同学和师长交流

老师：优点：学习认真、有耐性、思想成熟

缺点：目标不明确

朋友：优点：乐观、真诚、现实、低调、富有同情心

缺点：就是有时不愿把自己的忧愁说出来，自己一个人承担

同学：优点：温和、谦虚、不好出风头、乐于助人、包容

缺点：自控能力较差，太过坚持自己的想法，表达能力不强，做事恒心不足

项目结果

气质评定多血质和粘液质性：思维灵活、反应迅速、好交际、敏感；但易浮动、急躁不稳。

的安静沉稳、自制忍耐。

职业兴趣特征愿与人打交道，但不善与人交往，对营销、养殖感兴趣。习惯于在预先安排好的程序下工作，愿干有规律的的工作。

霍兰德职业性测试e（事业型）进取心强，勇于开拓勇挑重担，喜欢支配别人，具有领导才能；喜欢竞争，精力充沛，自信善于交际，口才好做事巧妙。 s（社会型）喜欢与人打交道，善于交际

优点：有责任感，诚实守信，有一定的洞察能力，较体贴。善于与进行沟通，有良好的团队合作精神；做事有条不紊；虚心好学，善于吸收别人的优点，知错就改；心态乐观，积极主动；勇于挑战自我，在困难中茁壮成长，充满活力；

缺点：临场应变能力欠佳，自控能力较差，太过坚持自己的想法，表达能力不强，做事恒心不足。

1、我国机械制造及自动化的现状

加入wto后，我国经济融入世界经济的步伐加快，调整产业结构的国策，使我国迅速成为世界加工制造大国。随着外资企业的大量涌入，我国已成为加工制造业的重要基地之一。需要大量的机械设计制造及其自动化专业的应用型高级工程技术人才，尤其是既能利用计算机进行机械产品的辅助设计，又能应用数控技术进行制造的人才非常紧缺，有着广阔的就业前景。

机械制造与自动化专业就业前景：

主要到工业生产第一线从事机械制造领域内的设计制造、科技开发、应用研究、运行管理和经营销售等方面的工作。由于机械行业的重要性和庞大规模，需要一支庞大的专业人才队伍。今后一段时间内，机械类人才仍会有较大需求。具有开发能力的数控人才将成为各企业争夺的目标，机械设计制造与加工专业人才近年供需比也很高。从机械行业发展来看，印刷机械、数控机床、发电设备、工程机械等重头产品前景仍看好。除了这些传统工业领域，该行业将进一步向机光电一体化发展，向光加工、环保这样的新兴领域拓展。

一方面由于国际和国内市场上的竞争越来越激烈，例如在机械制造业中，国内外已有不少企业，甚至是知名度很高的企业，在这种无情的竞争中纷纷落败，有的倒闭，有的被兼并。不少暂时还在国内市场上占有份额的企业，不得不扩展新的市场；另一方面，网络通讯技术的快速发展推动了企业向着既竞争又合作的方向发展，这种发展进一步激化了国际间市场的竞争。这两个原因的相互作用，已成为全球化制造业发展的动力，全球化制造的第一个技术基础是网络化，网络通讯技术使制造的全球化得以实现。

自动化是一个动态概念，目前它的研究主要表现在制造系统中的集成技术和系统技术、人机一体化制造系统、制造单元技术、制造过程的计划和调度、柔性制造技术和适应现化生产模式的制造环境等方面。制造自动化技术的发展趋势是制造全球化、制造敏捷化系统技术、人机一体化制造系统、制造单元技术、制造过程的计划和调度、柔性制造技术和适应现化生产模式的制造环境等方面。制造自动化技术的发展趋势是制造全球化、制造敏捷化、制造网络化、制造虚拟化、制造智能化和制造绿色化。

绿色制造则通过绿色生产过程、绿色设计、绿色材料、绿色设备、绿色工艺、绿色包装、绿色管理等生产出绿色产品，产品使用完以后再通过绿色处理后加以回收利用。采用绿色制造能最大限度地减少制造对环境的负面影响，同时使原材料和能源的利用效率达到最高。

制造过程中的虚拟技术是指面向产品生产过程的模拟和检验。检验产品的可加工性、加工方法和工艺的合理性，以优化产品的制造工艺、保证产品质量、生产周期和最低成本为目标，进行生产过程计划、组织管理、车间调度、供应链及物流设计的建模和仿真。虚拟化的核心是计算机仿真，通过仿真软件来模拟真实系统，以保证产品设计和产品工艺的合理性，保证产品制造的成功和生产周期，发现设计、生产中不可避免的缺陷和错误。

网络通讯技术的迅速发展和普及，给企业的生产和经营活动带来了革命性的变革。产品设计、物料选择、零件制造、市场开拓与产品销售都可以异地或跨越国界进行。此外，网络通讯技术的快速发展，加速技术信息的交流、加强产品开发的合作和经营管理的学习，推动了企业向着既竞争又合作的方向发展。

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇九**

一、毕业后的十年职业规划

xx年—20xx年，22岁至32岁

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方向：企业基层人员

总体目标：完成专升本的学习，进入外资企业，成为基层管理者。

二、社会环境规划和职业分析（十年规划）

1.社会一般环境：

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，中国的企业也逐渐走出国门。

2.管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

三、个人分析与角色建议

1.个人分析：

自身现状：英语水平中上层，基本能流利沟通；精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期成绩较好；有很强的学习愿望和能力。

2.角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强，实践经验还不够”。

母亲：工作要细心、努力，婚姻也要耽误。

老师：聪明，有上进心及责任心，缺乏社会经验。

同学：有叫强的综合能力，适合做白领。

四、职业目标分解与组合

职业目标：外资企业中级管理人员

年—xx年

学历目标：专科生毕业，取得专科学位；取得律师职业资格、通过计算机二级和英语六级考试。

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验，接触并了解涉外商务活动，英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元以上，商务助理年薪5万。

年—20xx年

学历目标：取得本科学位

职业目标：外资企业中级管理人员

能力目标：很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，有一定的知名度。

经济目标：年薪8-10万

五、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，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在30岁之前一定要有自己的家庭。

六、职业生涯规划实施方案

差距：

1、跨国企业先进的贸易管理理念和丰富工作经验；

2、作为职业中级管理人所必备的技能、创新能力；

3、快速适应能力欠缺；

4、身体适应能力有差距。

5、社交圈太窄。

七、缩小差距的方法

1.教育培训方法

充分利用专科毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间：xx年7月以前。

工作后，充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。

自学攻读研究生学位。

2.讨论交流方法

在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3.实践锻炼方法

锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

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。

充分利用自身的工作条件扩大社交圈、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。

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇十**

社会就像一个大染缸，每个人想在这个染缸中染出什么样的颜色一定要有自己的主张，否则，如果随波逐流的话，最终也不会成为一块色彩靓丽的画布。在现代这个竞争激烈的社会，每个人都想成为浴火的凤凰，能实现自己的理想创出一片天地。但理想的实现，事业的成功，都是在严谨的规划下，一步步认真履行而得到的。如果没有自己的职业生涯规划，那一个人在社会上无疑就如一只无人操纵的小帆船在大海上漂泊，在漂漂荡荡中走向灭亡。因此说，职业生涯规划对每一个立志成才的人来说，都有着重要的意义与影响，它是使一个人走向成功施展抱负的第一步。

从小到大，我的家庭教育比较严格，在这种严谨的家庭教育下，使我养成了做事情不怕困难，比较有毅力，对想要做成的事不轻易放弃的性格。父母也给我足够的空间，让我独立地对自己的事情加以选择判断，发展自己的个性。但同时，父母也给了我太多的关爱呵护，让我有些时候总希望依赖他人，做决定时有些优柔寡断。

因此说，我的性格有着两面性。一方面，我比较开朗，喜欢和不同的人打交道，主动去了解一切新鲜的事物，对自己不喜欢的事情，会直接地说出来，并不在在它上面做过多留恋。另一方面，我性格有比较沉静，一些时候喜欢一个人独处，安静地看书或做别的事情，不善于和不太熟悉的人交往，也就导致在一些公开场合，我会显得比较拘束，不能自如地表达自己的想法和观点。

我的兴趣比较广泛，旅游，滑冰，游泳，上网，看书，听音乐，看电影，写毛笔字等都是我的爱好，这些爱好使我既能及时了解我身边的环境发生的变化，另一方面，有使我不断地更加了解自己，使自我不断完善。由于我的个人爱好，我也比较善于书法，对文字有一定的敏感度和感悟能力。而且现在我学的专业是英语，所以在英语方面我也有一定的沟通，阅读和写作能力。我个人也比较善于观察，有一定的洞察力，能及时感知我周围的变化和他人的需求，这使我在与别人交往时能够更加主动。

现在我所学的专业是英语(商务英语)。英语专业是语言专业中一门重量级的学科，它旨在培养英语方面的专业人才，使其从事外事、经贸、文化、新闻出版、教育、科研、旅游等领域的工作，满足社会对翻译、研究、教学、管理工作的相应语言高级专门人才的需求。该专业学生主要学习相应语语言、文学、历史、政治、经济、外交、社会文化等方面的基本理论和基本知识，受到英语听、说、读、写、译等方面的良好的熟巧训练，掌握一定的科研方法，具有从事翻译、研究、教学、管理工作的业务水平及较好的素质和较强的能力。

就业方向：

英语专业毕业生能在国家机关、外事、外贸、外企、各类涉外金融机构、商务管理公司、专业翻译机构、出版、新闻、旅游、高级宾馆酒店等部门，承担商务管理、商务翻译、外贸洽谈、经贸文秘、英语编辑、英语记者、驻外商务代理、涉外公关、涉外导游等工作;也可在中学、中专、职高、技校和英语语言培训中心、大中专院校及科研部门等从事教学和科研工作。

除了就业，英语专业的学生出国的机会也相对较多。不仅如此，学生如果在学习期间有了新的兴趣点，也凭借英语专业的基础，轻松地转到别的专业或考取其他专业的研究生。

就业前景：

现在，英语已经成为一种工具，越来越多的人能够自如地应用，社会对英语专业人才的需求就大大减少。但家长和学生对于英语专业的热情和投入一直居高不下，过渡关注的结果，导致市场需求的饱和，大批只掌握了英语专业技能的求职者不得不陷入求职无门的窘境。同时，用人单位对求职者的学历层次要求越来越高。若在大中城市的高等单位就业，均要求毕业生具有硕士、博士学位，且大多需求优秀博士毕业生。而且，用人单位还多要求求职者的相关工作经验丰富，这一点又使应届专科毕业生处于绝对劣势的状态。

根据高等学校外语专业教学指导委员会所作的调查显示，传统英语专业人才培养计划所培养的学生，由于只具备单一的英语技能，目前，已经不能满足用人单位的需要，人才市场对单一类型的英语毕业生的需求日渐减少。因此，英语专业人才培养必须转向复合型人才培养模式，只有这样才能满足国家建设和社会发展的需求。另外，随着我国对外开放力度的不断加大，英语学习早已从单纯的语言交流走向多元化，对既熟悉国际商务又熟练掌握英语的高级复合型人才的需求越来越大。

职业选项：

作为英语专业的学生，现在我心中的职业目标主要有以下几个。其一是将来做一名英语翻译，从事笔译或口译工作，其二是做出版社编辑，从事英文文字编辑工作，然后便是进入外企。

选择理由：

优势因素(s)：个性沉稳，耐心，细致;对文字感悟能力强，善于运用词汇;洞察力强，反应灵敏，能灵活应对各种情景;喜好阅读，乐于思考;有一定的组织能力;善于写作;求知欲强，愿意学习各种领域的不同知识以丰富完善自我;个人综合素质较高;掌握第二外语(日语)

弱势因素(w)：知识面较窄，对其他学科领域涉足不深;凡事追求完美，导致做事效率较低;单纯拥有英语技能，缺乏其他学域的专业能力

机会因素(o)：随着中国的快速发展，在一定时期内社会对英语人才仍然有很大需求;出国机会相对较多，可寻求更多的发展机遇;可塑性强，若有了新的兴趣点，可以相对轻松地转入其他工作领域

威胁因素(t)：非英语专业人士英语水平不断增高，甚至不比英语专业人才差;社会对只掌握英语技能的求职者不再青睐，更倾向于除掌握英语外还有其他技能的复合型人才;同地区人才竞争激烈

主要目标职业的工作内容和胜任条件：

笔译的工作主要就是对一些书面材料进行翻译，可以是文学作品，促进国际间文化交流等，也可以是企业等其他工作领域所需材料。

口译则分为同传、交传、总结性口译、视译、耳语口译等。

同传：

这是要求最高压力最大的口译形式。口译人员必需经过长期的实践(联合国要求3000小时)和学习。同传口译通常允许口译人员和讲话者之间有1句话的延迟。

交传：

顾名思义，这种口译方式并非字对字的翻译，讲话者可以连续讲好几句话，然后再由译员翻译。口译人员要保证准确翻译，并在必要时做笔记。口译人员通常允许讲话者讲上一至四句话，然后翻译。在社区翻译场景中最常用。

总结性口译(或解释性口译)：

准确性最低、最少被采用的口译形式。讲话者根据口译人员的翻译能力决定讲话内容长短，有时讲话者可以连续讲一两段内容。内容长短取决于口译人员记忆要点的能力。通常在非正式的场景下采用。

视译：

口译人员看着书面文字做口译。

耳语口译：

口译人员小声为客户做口译。这种口译可能是交传也可能是同传，经常在法庭上使用。

翻译对求职者的要求较高，需要求职者在供职的过程中也需要不断学习，不断进步。其基本要求主要有：熟练掌握英语读、写、听、说、译等语言技能，以熟练的口语为特长，考取英语专业证书。掌握相应职业(如国际贸易实务方向、国际商务管理及秘书方向、会展英语方向、新闻编辑方向、公关方向等)所必需的基础理论知识和专业知识，具备较强的英语应用技能及运作能力。同时，乐于与他人协作，并在工作中表现出和善、合作的态度;能够激发并保持自己对目标的挑战欲，并竭尽全力完成任务;能够接受批评并冷静、有效地处理巨大压力下的工作;可靠地，有责任感地，值得信赖地履行自己的职责;注重细节。

与职业目标的差距：

目前，我与职业目标之间仍有着很大差距，主要体现在以下几个方面。其一便是口语，，口语对一个英语专业求职者来说，是最重要的一项技能之一，口语方面我要多加练习，以练就一口流利地道的美式口语;其次是未掌握足够的词汇语法等知识来加强语言的应用能力;然后便是对语言的感悟和揣度方面有很大不足，除此之外，与人沟通交流能力及对文字的应用能力这些方面也需要加强;另外，除英语专业技能外，我需要对其它学域有所了解，来学习一些别的技能武装自己，增加未来在社会上竞争的筹码。

大二下学期：加强英语口语，听力，以及写作，考取英语专业四级证书，注重英语技能的提高;自考学习第二外语(日语)。多学习其他学域如金融、会管方面的知识，注重学科外发展。还要开始确立未来的考研方向。同时，寻找一些与英语专业相关的兼职机会，加强社会实践。

大三学年：加强第二外语的学习和英语技能的提高以及学科外的发展。认真完成毕业论文，对自己各方面进一步完善和提高。注重社会实践，为自己积累经验。同时，为考研做好充分准备。

这三年间，还有很多其他方面的技能需要加强。首先是掌握获得知识和信息的途径。知识和信息是在当今社会生存的武器，掌握获得它们的途径，才能使我们更游刃有余地在这个社会生存。可什么才是获得知识和信息的途径呢?那么我们就应该多看书，多与人交流，注意浏览各种信息，关注身边与社会上发生的各种事情，并有自己明确的判断能力和敏感度。其次要多读书，加强个人素质和人文修养。一个人，无论能力多么强学问多么大，要想活得开心获得别人的尊重，就绝不能忽视心灵与灵魂的成长与发展。多读书，多接触不同的有成就人士的思想，可以丰富自身的思想，并懂得在生活中如何为人处世，如何使自己过快乐的生活有成功的事业。然后，便是要多与人交流。无论是在社会实践中还是在专业学习上，多与别人交流是不可缺少的一个环节。只有与他人交流，了解别人的想法，我们才能打开思路拓宽视野，为自己提供更多更好的解决问题的方法。

当然，还有很多其他的生存智慧和生活技能需要我们不断学习，来不断完善自我。

职业生涯规划对一个渴望在自己事业上有所建树的人来说就像是一盏启明灯，始终告诉你前进的方向，让你不会迷茫徘徊;也始终温暖着你的心灵，让你无论遇到什么困难都不会轻言放弃，而是抬起头仍然坚持着走下去。在职业生涯规划的指引下，我们将会如鸟儿一般，在属于自己的天空中张开翅膀，自由飞翔!

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇十一**

一直以来，我都处于一个比较宽松的家庭环境中，从小开始也就一直很喜欢这样一种自由的感觉，这也就造就了我向往自由的性格，不习惯紧张拘束的环境。因而，在学习方面的要求也不高，很多的时间都用来发展自己的业余爱好。同时，从小我的父母都很重视培养我的自理能力，长久地，也就养成了我比较自立的性格，生活上能够很好地自理，同时遇到了困难也会尽自己的最大努力去解决，很少让父母为我的事情担心。因此，在性格上我有很大的两面性：在平时，很少去主动地接触那些陌生人，也不爱说太多的话，喜欢生活在自己的小世界里；使得在一些需要表现自己的场合上，比如面试、一些集体活动等，我不是能够很自然地去表现自己，不是能够放得开。

二年级为定向期：应考虑清楚未来是否深造或就业，了解相关的应有活动，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，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；可以开始尝试兼职、社会实践活动，要具有坚持性，最好能在课余时间后长时从事与自己未来职业或本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，增强英语口语能力，增强计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

我的兴趣广泛，篮球、足球、音乐、游戏都是我生活中不可缺少的部分。有人认为，尤其是在高三的时候，搞这些东西只是浪费时间，会影响学习。但我自己一直都认为这些活动对培养一个人的性格品质有十分重要的作用，参加体育运动能让我懂得坚持与团结，聆听音乐让我领略静谧的魅力，适当游戏让我明白自我控制的重要。如果缺少这些东西，我的生活将是乏味的、将是不完整的。

读到大学，尽管在成绩上不算突出，还有之前少去主动和陌生人交流，也不太爱说话的性格，促成自己的交际能力，语言表达能力都不是很强。而的、使得在以前的许多活动中也培养了我较好的领导能力及团队意识，做事情有较好的预见性都不能很好的发挥作用。

但我同时又是一个比较“急功近利”的人，有点缺乏耐心，如果是在一个很长的活动中，就不能将最开始的那种状态一直延续，如果时间耗得太长，我也会觉得很疲倦。同时，细心的程度也会下降，不能保证有一个持续的好状态。另外一个方面，我的沟通能力还不是很强，在面对一个陌生的环境的时候，会有拘束感，不能很快地去融入那样一个集体。

1、就业现状

这是xx某高校对其体育专业学生做出的跟踪报告：20xx届极少数毕业生从事专业对口的职业，其余毕业生基本上在从事与本专业联系并不紧密的其它行业的工作，甚至是与本专业毫无关系的行业，一切从头开始，职业发展前景不大。与20xx届毕业生相比，20xx届毕业生的就业状况就比较接近本专业的培养目标，慢慢地向体育健身市场贴近。20xx届毕业生的就业状况与前两届相比，就有了更鲜明的特征：

(1)就业率高。临近毕业时，绝大部分毕业生都找到了较为满意的工作，甚至出现了部分优秀毕业生面对多家用人单位的邀请，难以抉择，只有忍痛做出取舍。

(2)就业质量高。一方面表现为工作岗位与专业比较对口，毕业生的就业方向和就业岗位越来越符合专业培养的目标和规格。另一方面表现为就业的单位都是全国知名的品牌连锁健身俱乐部，实力非常雄厚。

通过我们近三年来对毕业生就业状况的跟踪调查，结果显示，本专业的培养目标定位越来越明确，人才培养方案越来越科学合理，贴近行业的岗位要求，满足社会发展的需求。

统计数据显示：体育教育专业毕业生就业去向较单一，主要的就业领域是教育系统，两届毕业生中从事体育教育的人数分别为x%和x%，平均x%，且主要从事中等和初等体育教育，在其他行业部门就业的人数很少，经x2检验，p>x，说明两届毕业生就业去向无显著差异。虽然体育教育专业以培养体育教育人才为目标，在教育系统就业是理所当然，但由于毕业生就业去向过于集中，就业渠道过于单一，势必造成就业竞争的加剧，增大了就业压力，不利于就业率的提高。因此，必须逐步拓宽体育教育专业的就业渠道。

2、就业前景

就业方向

本专业学生毕业后，可到学校或体育俱乐部等从事体育教学、运动训练、体育管理和健身指导等工作。

大二了，我们已经对整个学校熟悉了，也建立了属于自己的朋友圈子，对自己的专业也有了相对的了解。对那些社团组织不在那么热衷了，不在对所有活动积极主动。现在正是我们开始找到属于自己的方向开始进入状态的时候了。

前景分析

从用人单位情况看：

(一)对学历层次要求越来越高。若在大中城市的高等教学科研单位就业，均要求毕业生具有硕士、博士学位，且大多需求优秀博士毕业生。而大中城市的中等教学单位，待遇较好者均要求毕业生具有硕士以上学位，部分重点中学甚至需求博士毕业生。

(二)特别看重毕业生的专业，必须是用人单位所需的专业。由于该专业就业市场长期处于供过于求的形势，故用人单位除了要求毕业生拥有良好的名校教育背景和高学历之外，对专业对口程度要求十分严格。

职业价值观是个人对不同职业进行的心理倾向体系，它探讨人们在职业选择和职业生活中，在众多的价值取向里，优先考虑哪种价值。由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同，每种职业也有各自的特性。不同的人对职业特性的评价和取向是不同的。

(三)看重复合型人才，既注意考察毕业生学习成绩、在校表现，还要求英语四级且现基本倾向于英语六级，计算机能力国家二级以上，取得双学位相对更受欢迎。

(四)用人单位多要求相关工作经验丰富的求职者，这是应届本科毕业生所不具备的绝对劣势。若在上学期间从事比较多的与体育专业想对口的工作，在应聘时往往更占优势。

我最想从事的行业是中学足球教练，我的职业目标是成为一名优秀的中学教练员，去培养更多的人才，让他们了解足球给他们带来的乐趣，学生间的团结，敢拼的精神。

其次，如果我选择创业，像很多企业家一样为自己的另一兴趣奋斗。

再次，我也有意向去选择做一名政府公务员。

(1)中学足球教练

优势：我大学里主修的专业便是足球，所以如果从事这方面的工作做起来比较得心应手，并且和我的专业对口。其次，现在的中小学比较重视体育教育，注重学生德智体美劳全面发展，所以从事这个职业有一定的发展前景。

劣势：当然，从事这个职业也有劣势。首先，由于中国足球的前景不好，成绩十分差劲，所以很多家长不愿意孩子学习足球这个体育项目，觉得没有什么前途。其次，足球学习对学生的身体素质要求比较高，有很多人无法达到标准。

机遇：我从事足球教练时还比较年轻，会有不错的发展空间。现在国家越来越重视足球，并且国家队在很多比赛中取得了不错的成绩，这对很多家长在抉择是否让孩子学习足球时有很大影响。如若以后国足的成绩能够比较优异的话，那么肯定有更多的学生选择学习足球项目。

风险：如若国家队成绩一直不好，对我这个职业来说会是一种冲击，很难说会有学生学习。

在进行自我剖析时，个人对自己的认识难免有片面之处，还应当听取他人的意见和建议，以便对自己有更准确的认识。

(2)创业

优势：

1、大学生往往对未来充满希望，他们有着年轻的血液、蓬勃的朝气，以及“初生牛犊不怕虎”的精神，而这些都是一个创业者应该具备的素质。

2、大学生在学校里学到了很多理论性的东西，有着较高层次的技术优势，而目前最有前途的事业就是开办高科技企业。技术的重要性是不言而喻的，大学生创业从一开始就必定会走向高科技、高技术含量的领域，“用智力换资本”是大学生创业的特色和必然之路。一些风险投资家往往就因为看中了大学生所掌握的先进技术，而愿意对其创业计划进行资助。

3、现代大学生有创新精神，有对传统观念和传统行业挑战的信心和欲望，而这种创新精神也往往造就了大学生创业的动力源泉，成为成功创业的精神基础。

4、大学生创业的最大好处在于能提高自己的能力、增长经验，以及学以致用；最大的诱人之处是通过成功创业，可以实现自己的理想，证明自己的价值。

劣势：

1、由于大学生社会经验不足，常常盲目乐观，没有充足的心理准备。对于创业中的挫折和失败，许多创业者感到十分痛苦茫然，甚至沮丧消沉。大家以前创业，看到的都是成功的例子，心态自然都是理想主义的。其实，成功的背后还有更多的失败。看到成功，也看到失败，这才是真正的市场，也只有这样，才能使年轻的创业者们变得更加理智。

2、急于求成、缺乏市场意识及商业管理经验的缺乏，是影响大学生成功创业的重要因素。学生们虽然掌握了一定的书本知识，但终究缺乏必要的实践能力和经营管理经验。此外，由于大学生对市场、营销等缺乏足够的认识，很难一下子胜任企业经理人的角色。

3、大学生对创业的理解还停留在仅有一个美妙想法与概念上。在大学生提交的相当一部分创业计划书中，许多人还试图用一个自认为很新奇的创意来吸引投资。这样的事以前在国外确实有过，但在今天这已经是几乎不可能的了。现在的投资人看重的是你的创业计划真正的技术含量有多高，在多大程度上是不可复制的，以及市场赢利的潜力有多大。而对于这些，你必须有一整套细致周密的可行性论证与实施计划，决不是仅凭三言两语的一个主意就能让人家掏钱的。

4、大学生的市场观念较为淡薄。不少大学生很乐于向投资人大谈自己的技术如何领先与独特，却很少涉及这些技术或产品究竟会有多大的市场空间。就算谈到市场的话题，他们也多半只会计划花钱做做广告而已，而对于诸如目标市场定位与营销手段组合这些重要方面，则全然没有概念。其实，真正能引起投资人兴趣的并不一定是那些先进得不得了的东西，相反，那些技术含量一般但却能切中市场需求的产品或服务，常常会得到投资人的青睐。同时，创业者应该有非常明确的市场营销计划，能强有力地证明赢利的可能性。

机遇：目前，国家对自主创业的扶持力度在逐渐加大，各类企业数量也在逐年增加，相应的，企划人员的需求数量也在逐渐增加。加上目前企业改革的范围正在逐渐加大，各类企业的重组改建工作也正好是企划人员发挥作用的良好契机。

风险：目前大学毕业生的就业形势相当严峻，有许多企划相关专业的毕业生仍然未能就业，因而，这一岗位的竞争也会相当的大，并且也有许多在其他的岗位积累了一些工作经验的毕业生加入到这一岗位的竞争中来，就业压力就更加巨大。

(3)公务员

优势：公务员的工作相对稳定，收入稳定，能很好地解决生活问题。同时与在各类企业中工作相比，工作量相对较少，且在福利方面，有较好的保障。且目前国家对公务员的重视力度在逐年增加，薪资也有所增长，因而，公务员的工资也较高。另外，公务员的工作有很好的信息优势，接近于决策的制定与传达方。还有就是在人脉关系上的优势，随便哪个部门，不管是各部门间的业务交往还是党校学习，都能极大的拓展自己的人际交往圈。这种圈子和企业经营形成的人际关系网是完全不同的两个层次，其优势体现在稳定性和低成本性上面。

劣势：许多考上公务员的人，他们的专业都不是这一方面的，也并非是对这样一个职业的工作很感兴趣，因而在自我价值上的实现来讲，不如在企业中就业。

机遇：目前国家向社会公开招收公务员，就是给普通人提供一些公平竞争的机会，而作为大学毕业生，在理论道德修养上，以及知识水平上都有一定的优势。另外我学习的这个专业有助于我以后到少数民族地区去从事公务员工作。

风险：目前社会上出现了“公务员热”，许多人都去报考公务员，尤其是许多的大学毕业生，将报考公务员作为毕业后就业的出路，因而，这一岗位的竞争是相当激烈的。加上公务员考试的难度也比较大，要求有较好的一段准备时间。

(4)与职业选择目标的差距

经过近一个学年的学习后，我发现自己并不适合从事体育教师这行业，所以我放弃了毕业以后当体育老师的想法。在体育系就业的方向中，我对进入高中足球教练以及去体委从事工作比较有兴趣。但是目前从事教练这工作还有一定的专业要求，就要把本专业的知识学好，自己的专项练扎实，多参加足球比赛，多和教练交流，以便为自己在战术意识的空缺的加强。这些对于我们没有经过系统学习过的毕业生来说是很大的不足。总而言之，我现在的学习的专业和理想的职业之间还存在比较大的差距。

1)学好本专业。我所学习专业，可以给我提供一个很好的思维能力与分析能力，对个人素质的提升也很有帮助。而且企业选人的时候对gpa要求也很高，所以绝对不能放弃本专业的学习。

初步职业理想：做一名资深集成电路开发工程师描述：职业类型：技术人员，工作性质：为公司开发新产品，工作待遇：享受应有的待遇职业地域：集成电路产业发达地区，工作环境：外企。

2)公共选修课时选择文传学院和管理学院的相关课程，通过选修课提高自己在相关领域的管理水平。多看这些方面的书籍，来提高自身的知识水平，在处事方面会有很大的帮助。

3)学好英语，用专业的水平要求自己，掌握一套学习英语的正确方法并坚持下去，去英语角等地方和外国人交流，提高自己的口语水平。即使以后不从事教练工作，较好的英语功底也会成为就业时的一大财富。

4)利用暑期时间寻求兼职机会，最好是与以后从事的职业有关，积累社会经验。

这就意味着如果一意孤行就会失去群众基础，这样是很危险的，在同学们中间塑造形象也更是无从谈起。其实党组织的培养和教育，周围同学的帮助对我来说固然重要，但最主要的是需要我自己能自觉地接受党的教育，按照党的要求去要求自己。能否使自己成为一个党员，关键看有否具备党员的条件，说到根本就是自己对自己的要求是否严格。在这一点上，我觉得自己做得还很不够。我的许多缺点和错误其实就源于这一点。很多时候知道一件事应该怎样做才能做好，却由于惰性而不能付诸于实际行动。对自己的不严格要求，助长了自己涣散的风气，所以形成了“做不好，就不想做好，然后更做不好”的恶性循环。以上也只是我的一些明显的缺点，其实在思想和行动中一定还存在的很多其他方面的.缺点和错误。

5)多关注招聘信息，从现在开始使自己不断符合招聘信息上的要求，条件不够的方面自己学习，为以后就业做好准备。

6)学好计算机，考二级证书。

7)大一大二多参加活动，大三准备考取教练资格证，一级足球裁判证。

8)坚定信念和理想，不能只想不做，即使不能定下以后从事的方向目标，利用大学期间多储备知识也是好的。知识总是会有用武之地的。

这就是我的职业生涯设计了，我知道路会很漫长，过程会很曲折，我也要面对很多困难。但我相信，我会有足够的勇气走下去。有人说，职业生涯就是一场有目的的人生旅行，重要的是努力，奋斗的是路线，确定的是景点，实现的是目标，但最关键的是方向。因为在职业发展上，重要的不是你现在站在哪，而是你下一步要迈出的方向。

大三：奋起直追。主动加深专业课程的学习，并把大四的课程尽量挤入大三这一学期，以便大四有相对宽松的时间求职或考研。大三是到了快要把自己抛向社会的时候，因而要多向大四的师兄师姐打听求职信息、面试技巧和职场需求情况，请教写求职信、个人简历的经验，并在假期开始为自己心目中的职业进行实践。准备考研或出国留学的同学，则要关注考试资讯，尽可能多渠道地搜罗各种资料。

**个人职业生涯规划简短 个人职业生涯规划书篇十二**

在如今这个充满竞争的时代，一个完整并且具有深度的职业生涯规划已经成为一个当代大学生在社会竞争中的一个重要风向标和指导者，如何不断加强自己的学习，在工作道路上不断进步和成长，职业生涯规划无疑是一种有效的手段。对我们而言，职业生命是有限的，没有一个有效的职业生涯规划，将会造成生命和时间的浪费。若是带着一脸茫然，踏入这个充满竞争的社会怎能满足社会的需要，使自己站稳脚跟?所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。目前，随着社会的进步和国民教育水平的提高，企业在对护理人员在专业发展方面期望更多的选择和更高的目标，培养高素质的护理人才投身于护理实践，而我身兼11年新学员与护理学双重角色，更感受到身上的责任与重担。

1、职业兴趣白衣天使是天使的化身，她们的双手帮助那些有疾病的人们，让他们拥有健康的快乐，她们的美好形象在我心中引航，让我深深的爱上了护理这个职业。选择护理这个专业，就是因为自己有着一颗愿意去帮助别人化解病痛的心，想靠自己的努力和一颗热情的心去帮助更多的人，从小就有当一个白衣天使的理想，余琼、高帆、郁敏娟她们早已是自己心中的天使楷模，喜欢这个职业，相信会用足够的热情去对待它，去奉献。2、自我胜任能力我平时性格开朗，做事目标明确、有很强的积极性、专业知识基础扎实、重视人际交往、喜欢创新，动手能力较强做事认真、适当交际的环境下，有良好个人习惯，但是也有不足，比如:做事有时会比较粗心，处理事情比较急躁、缺乏社会经验等。虽然我是个女生，但是家里对我的期望很大，爸爸希望我能做自己喜欢的事，干自己感兴趣的工作，做一个优秀的人，自己也积极努力学习，希望在护理这项自己喜欢的工作上挥洒自己的汗水，但缺乏毅力、恒心，学习是三天打渔，两天晒网，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。

在身高上缺乏自信心，认识到自己这些问题后，自己认为在现阶段要主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。3、不断改进不足、提高自己虽然自己恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

1、社会一般环境:中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展

2、卫生职业特殊社会环境:由于卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的护理医师。

3、行业分析:就陕西的医疗体系中，医护比例而言，陕西乃至中国仍需要大量的临床护理工作者。

1、个人分析:(1)自身现状:要积极学习提升文凭，考取高级护理证书，英语水平一般，需要提高口语水平;尽快适应工作和社会，精通各项护理技术操作(2)性格:开朗大方，交际广，对同学朋友都能友好相待，作为一个女生，既有女生细心温柔的一面，也有男孩子那雷厉风行的办事态度，对工作能认真负责的干好自己的工作。2、他人建议:家长:生活中积极向上，不断学习不断提升个人能力，工作要上进，婚姻不要误。老师:确定目标，勇往向前。同学:年轻就是资本，敢于拼搏、为自己喜欢的事业不断付出和奋斗。3、职业目标:努力成为业务能力突出的护理人士，一个优秀的专业护理者。

我的人生追求目标

我有一个很好的老师曾经对我说我有一个很好的导师曾经对我说，你的梦想需要你做什么?说什么?你就得做什么说什么。人生没有等来的风景，只有闯出来的辉煌。人生就是一连串的选择，每个人都要面临选择，工作、爱人、生活环境等等，每个人每天所做的事情，都是我们所选的，下岗了可以抱怨下岗了，也可以重更新开始。重要的是不能对生活失去希望。我很普通没有背景。我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。在追求物质丰富的同时，积极提升自己的精神富足。毕业后顺利进入医院，认真学习技术，掌握总结经验后尽快成为一个专业护理者。中期计划(毕业后五年)时间跨度:五年现阶段目标:毕业时获得毕业证书，考取护士资格证书，进入医院实习，最好是省级医院。

目标阶段:

1、第一年:实习是检验自己能否胜任本质工作的标准，也是自己对自己专业知识的一个自我审视，能否给自己一个固定的工作就主要在于这一年实习中的表现和自我学习，自己要不断努力，积极学习技能，不怕劳累不怕艰苦，由于自己刚刚参加工作，所以要身边有经验的前辈积极请教，紧密的靠拢在医院其它资历老的师姐身边，不耻下问，在实习中不断去加强自己的专业技术。同时巩固专业知识，考取护士高级护理证书。一年的时间如白驹过隙，自己要抓住这一年宝贵的时间，努力积极、用心这六个字是对自己的要求，凭借自己年轻的优势去拼，为自己梦想奋斗，我的目标很现实，希望在实习完毕后能争取找到一个可以在编制内的工作。最好是省级医院。

2、第二年:经过一年的实习过后，从新审视自己，给自己一个新的起点，新的目标，雄关漫道真如铁，而今又要从头越。在这一年里，不能再以同样的要求来鞭策自己，要努力不断提高，在竞争激烈的现如今，必须加强学习文化知识，提升自己的文凭，对工作做到兢兢业业。

3、第三年:经过前两年的积淀，自己的工作处于基本稳定和上升阶段，在这一年里，专心做自己的护士。并且因为年龄原因，个人应该问题考虑，希望找到一个有共同话题，能对自己付出真心的人，做到事业，个人问题互不耽误。

4、第四年:在这一年里，随着家庭的建立，生活的稳定，自己能自食其力时，要努力孝敬父母，他们为我操劳了太多太多，努力为父母提供一个舒适的生活环境。在这一年里，随着工作经验积累和人际交往的扩大，对各项工作的熟知与实践，加上自己年龄的成熟和对工作的热情和负责，积极晋升职位，努力向高素质、高标准的护理团队接轨，不断提高自己的阅历，只有这样永不知足的进取，才能看到自己心中那一道美丽的彩虹。

5、第五年:一个说长不长说短不短的五年计划接近尾声，回过头，看看自己走在身后的脚印，想想前几年哪些做的好，哪些做得还不够，在埋着头向前冲的时候，自己有没有走错方向，有没有迷失，一遍遍想想自己，做得好的继续坚持，做得不好的，要积极改进，因为自己还年轻，以后的路还长。稳定工作，积极提高生活水准，在父母的帮助下争取买一套自己的房子，积极加入房奴这一时髦的群体中。

护士长，好媳妇，好母亲具体:精通各项护理技能的操作，具备精湛的业务能力;有一定的科研能力，积极熟悉科室业务，使自己适应繁忙而多变的临床工作环境，在省级医院做到护士长职位，取得主管护师资格证、通过英语高级口语考试。处理好工作与家庭的关系，合理分配时间。关心子女身心的健康发展。孝敬老人，一丝不苟的照顾父母亲的生活，做一个称职的小媳妇，在认真工作的同时关心孩子的健康成长，孩子就是所有促使自己努力奋斗的不懈动力，积极参加医院的慈善活动，为社会的和谐发展贡献自己的一份力量。职业生涯规划实施方案

1、实施存在的优势和障碍:

①自己很年轻，不怕吃苦，有一颗认真负责的心。

②自己的规划符合自己所学专业内，针对性强。

③现如今，陕西乃至中国的不断发展，对专业护理人员的大量需求。

④自己快速适应能力欠缺，不能很快的适应工作节奏。

⑤因为实习次数较少，缺乏丰富临床经验。

⑥不可否认，在学习专业知识的同时，自己缺少一些技能和创新能力

2、障碍如何解决

1、自主学习

(1)充分利用实习后毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。

(2)充分利用临床实习阶段的时间多做，多看，多问，多听，多学。

(3)积极参加各种有意义的社会实践活动。

2、讨论交流(1)在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2)在工作中积极与直接上司沟通、加深了解;利用校友众多的优势。

3、实践锻炼

(1)锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。

(2)养成良好的学习习惯，多总结，善于动脑筋，思考出更简洁的操作技术。

(3)充分利用自身的工作条件扩大社交圈

对职业规划自己如何对待1、职业规划是自己对自己工作生活的一个细致规划，是自己对自己负责的体现，是大致的职业信息方向，前进道路的一个重要风向标和指导者。要认真对待，按照规划去一步步扎实的走下去，不可三分钟热度。

2、规划是自己对未来的计划，但计划有时赶不上变化，所以要积极变通，不可墨守陈规，要因时而异，随周围一切的变化而变化，力求让自己变得更好，更强。

3、每个人都有自己的一片天，有理想、信念、追求、抱负。每个人在生活中都会有收获、芬芳、失意、磨砺。永远不要去抱怨什么，认真努力，苦心人，天不负，百二秦关终属楚。三千越甲可吞吴。

计划固然好，但更重要的，要自己在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。写出来规划写出来不是就能办到的，目标说出来的不是就能达到的。要努力，三分天注定，爱拼才会赢。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找