# 职业计划书

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-06-15

*职业计划书（一）一、自我认知通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，我认真的认知了自己。1、职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。2、职业能力：逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进...*

职业计划书（一）

一、自我认知

通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，我认真的认知了自己。

1、职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。

2、职业能力：逻辑推理的能力相对比较强，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。

3、个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强,工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。

4、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。

5、胜任能力：

1）能力优势：头脑灵活,有较强的上进心，逻辑推理能力比较强；相信自己行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制定目标、

2）能力劣势：一件事做第二遍定会出错；做事过于理性，而有时候应该是按常规出牌的；有严重的个人中心主义,有时听不进别人的劝导；

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。

二、职业认知与决策

职业认知

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。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般,姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

2、学校环境分析：

我就读于天津医科大学，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，只是学校更重视研究生，我们本科生不受重视；所在预防医学系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，毕业的就业率百分百；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：

在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量目前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，（要干实事最好去国外进修发展），报酬也不高。

5、行业环境分析：

将来我希望进CDC工作。预防医学目前还处于幼童期，不够壮大；但就业范围比较广，现在的医药、食品、卫生等方面均可，容易找工作，只是待遇不高，且国内此类高端人才及技术缺乏；不过经历非典、禽流感、甲流及此时正猖獗的麻疹（年年猖獗）后，国家越来越重视预防，正提倡培养该方面人才，全国各地都逐渐设立有CDC；现在自己多考些证，以更易游刃于上述就业范围。

职业决策

综合前面的自我认知和职业认知这两部分的内容，我得出本人的职业定位的SWOT分析如下：

内部因素： 优势因素 (S) 弱势因素 (W)

头脑灵活,逻辑推理能力较强 具有个人中心主义，顽固具有创造力，认真，负责 不喜欢模式化工作，偶尔会有厌倦心理有毅力,观察力强

外部因素： 机会因素 (O) 威胁因素(T)

新兴专业的工作岗位相对 社会环境不断变化，多些，疾病预防发 竞争激烈，就业形势日益严峻。展前景较大。

结论：

1）职业目标：

我根据自己的职业兴趣和个人能力，最终成为一名在预防医学专业的科研工作者。

2）职业的发展路径：

考多种证----公务员-----CDC工作者-----进华中研究院

三、计划与途径：

1、大学期间：2024年～2024年

1）大四、五学好各科专业知识，掌握预防医学的基本知识。

2）大四前英语6级争取过600分，积极考托福，希望能用英语与外国人自由交谈。

3）大四前考取全国计算机二级证书。

4) 大三开始业余学习韩语，希望能用韩语和商务伙伴自如沟通、

5) 假期实习(和本人专业相符合的)积累社会经验、

2、大学毕业的五年：2024年～2024年（随机应变）

1）若考上研究生，则继续勤奋学习。

2）考公务员，去CDC工作

3）进科研院

4）去国外留学,学习本专业,继续深造、

5）去国外工作、

3、长期计划：

1）在努力工作之余，不断学习各方面的知识，增长各方面见识。

3）坚持锻炼身体。

4）汲取他人各种优点，不断发现自己的不足,并不大的予以改正，不断提高自身的修养。

5) 扩大自己的交际圈，享受友谊。

职业计划书（二）

一、总体规划

1、美好愿望：事业有成，家庭幸福！

2、职业方向：策划设计师、自由撰稿人

3、总体目标思路：

[A]先进入广告公司，学习相关应用软件（见详表1），来提高利用软件技术操作水平，同时还要学习、熟悉相干业务、流程，来加速进入该领域步伐，除上述情况之外还要学习策划、设计、制作、拍摄、剪辑、文案等技能方法，在熟练掌握同时还要有创意，最终为转入影视后期制作服务（具备制作综合性广告影视能力）。

[B]在[A]执行的情况下，平时要写写随笔、日记，多看看书结累知识，来丰富词汇量，平时可以在博客等网站发表文章，在时机成熟下实验着要向杂志、报刊社撰稿（基本具备能够写出优秀有影响的文章）。

二、小目标分解与组合

日期

名称

内容备注

2024.2～2024.3

就业、择业可能共存

进入相关企业学习了解新知识、新技能、新业务，以便为更好为后期服务。在没有找相关工作时，先就业在择业，之后在合适时期在跳。

2024.4～2024.6

学习技能、熟悉义务等相关知识，练习写作

运用相关软件学习制作、编辑；运用新的理念来创意策划设计、制作文案；运用新的方式拍摄。除此还要练习写文章，来提高写作水平，并且上传到博客。

2024.7～2024.10

技能巩固，发表随笔

在前期的掌握情况下，进一步深入学习、了解、试验，找出新的问题，更好的改进；同时对写作方面进一步练习，并且向各报社、杂志撰搞。

2024.11～2024.1

发展自己工作室

在上述进行顺利对掌握技能水平、义务流程，所结合人脉来综合分析，完全可行才可以成立；否则要进入进一步的深入学习、提升。

在上述各目标进行顺利的情况，还要有更明确的计划方案。如下：

[1]学习目标：学习Photoshop、Premiere、AftorEffect、Maya 等相关制作应用软件，同时还要学习策划、文案、设计、拍摄、剪辑、制作、印刷、包装等相关新知识、技能，还有就是要熟悉业务流程和义务相关的事项。

[2]职务目标：策划设计师（助理）或者后期编辑制作人员。

[3]能力目标：能够独立熟练运用相关制作软件，建立牢固专业技能知识；能够阅读简单简短的英语和简单日常交流；能够独立完成小型项目创作;具有较强的一定写作能力。

[4]商务目标：了解相关商务礼仪，事项。

[5]经济目标：年薪：1.5-3万(保不能低于2024年年薪)。

三、具体操作分析与其它事项

[1]、专业知识、技能水平提高

（A）、目前现状：广告影视专业不太懂，部分软件操作能力较强

（B）、改进方案：通过专业书籍报刊、向前辈多请教学习、多练习来提高相应的知识水平，多参加相应的展会，从优秀的作品中获取精华，加以自己对事物理解程度，来提升新的创意。平时可以通过专业网站来学习或者义务网接单练习，来提高相应的技能。

[2]、提高语言交流水平

（A）、目前现状：普通夹有地方方言，英语交流成问题

（B）、改进方案：

Ⅰ、多练习，多听，多交流；

Ⅱ、针对英语要通过多种途径来学习，提高交流、翻译、阅读能力，可以参加收听广播、电视、看报刊、听ＶＯＤ光盘或者参加专业的培训，除此外还要多学习、每天大声朗读一篇英文、每天记10个单词，大约花一个半小时；

Ⅲ、针对普通话要听，多模仿。

[3]、激发潜能

（A）、目前现状：沟通能力差。

（B）、改进方案：多参加社会活动，更重要的是要调整好心态，认真学习、实验，学会办大小事、关键事，要用坚持到底的可贵心态，对自己情趣和行为要稳健保持冷静，多学习成功人士的经验。

[4]、提高身体素职

（A）、目前现状：基本良好，不怎么运动。

（B）、改进方案：早上早起半小时来运动跑步或者其他运动；周末约朋友去打打球（如羽毛球、乒乓球等）。

[5]、拓展圈径，发展人脉。

（A）、目前现状：现在朋友圈子范围窄，只有同学圈

（B）、改进方案：

Ⅰ、建立多元圈（同学圈→兴趣圈→专业圈→成功人士圈→志同道合圈）；

Ⅱ、积极多参加社会活动，加快人际圈的拓展（如：参加爱典行动最好成为该组织会员，还有参加展览会等）；

Ⅲ、利用网络、朋友熟人介绍，多创造机会，来积累人脉。

[6]、兴趣培养，和谐发展

（A）、目前现状：偶尔写些日记感悟，很少旅游，收藏邮票、老人民币

（B）、改进方案：

Ⅰ、多阅读些好书，来提高知识面；

Ⅱ、多参加各种活动，来补获信息；

Ⅲ、针对写作方面要多看好书，多写写，把心中的想法写出来，多请教别人，尽力在博客上发表，时间成熟向报社杂志处撰稿；

Ⅳ、针对旅游、摄影方面要多学学专业知识，来提高其水平，多和朋友交流，在经济许可情况下可以去旅游；

Ⅴ、针对收藏（邮票、老人民币）要科学稳健的收藏，不断学习来提高知识面，在时间允许情况下多去老街看看，多请教转业人士。

[7]、投资理财

（A）、目前现状：有少量储蓄、邮票人民币收藏、对理财知识有所了解

（B）、改进方案：

Ⅰ、阅读些理财方面的书籍，来提高理财方面的水平，实现科学理睬，避免盲目投资理财；

Ⅱ、对资金实现分配4321或80、三三三、家庭保险双十定律，确保科学用好每分钱；

Ⅲ、理财要有中积极向上、稳健的心态；

Ⅳ、投资理财项目：

①理性参加股票、储蓄投资，同时还要加强这方面理论知识；

②参加邮票、人民币的收藏，还要增强理论知识；

③加入保险，为自己做好保障。在资金不充足情况下，一定要意外保险，在资金可行情况下要参加养老、健康方面保险。

[8]、悔悟总结，积累经验

（A）、目前现状：平时偶尔有空时才做检讨反思

（B）、改进方案：

Ⅰ、进行“天-周-月-年”多思考、多总结、多进取。

Ⅱ、总结的格式如下：今天干了什么事情？从中学到了什么启发或经验？（包括学做人做事）还有那些没有学到？明天要做什么？今天没有学到明天会不学到？通过什么途径（方式）学到？

Ⅲ、要认真、细致的分析每天的经历，加理提取精华。

四、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28岁之前一定要有自己的家庭。

五、现况概括

个人现况：英语水平差，不能进行流利沟通、正确阅读；具有很强的独立性与主动性，责任感，具有较强的独立创业、人际沟通和领导组织潜能；具有较好的写作能力；专业知识不健全；具有很强的自主学习新知识和愿望。

六、规划差距与改变方案

[A]、目前面临差距：

1、所必备的专业知识、技能水平差；

2、适应能力欠缺；

3、适应能力有差距。

4、交圈太窄。

[B]、缩小差距方法：

1、教育培训方法

（1）充分利用各交流展会的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍等。时间：\*\*年

（2）充分利用公司提供培训机会，争取更多培训机会。时间：长期

2、讨论交流方法

（1）在工作期间多和老师、同学讨论交流，事后选择多和专业内部资深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。

3、实践锻炼方法

（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。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

（2）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。

（3）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。

七、规划总结

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就完全定下来不改变，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，需要大量时间来验证。

2、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，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学者，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

附 各软件学习时间安排表

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