# 最新个人职业生涯规划书格式(14篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-09-02

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。个...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**个人职业生涯规划书格式篇一**

每个人的职业发展规划各不相同。笔者认为，个人职业生涯设计主要分为四个阶段：

1)、对自我和环境的认知与评估。

2)、对方向和目标的选择与确立。

3)、对步骤和行动的计划与探索。

4)、对效果和路径的反馈与修正。

有效的生涯设计还要不断地修正生涯坐标，反省策略方案是否恰当、行动措施是否得力、预期目的是否达到，既定计划能否适应环境的改变等。及时做到对效果和路径的反馈与修正是必要的，只有及时调整职业计划，将个人目标与企业目标相匹配，这样才能做到无往而不胜。

营销人员要想有效地做好自己的职业生涯规划，自我认知是必须要做的“功课”。自我认知核心是了解自己，也就是要回答一个问题：我是谁?包括自己对营销是否感兴趣，具备什么样的气质，自身的特长、学识、技能、智商、情商、思维方式、道德标准等，是否适合从事营销业务。

一个成功的职业生涯无不从一个成功的目标定位开始的。依据自己的最佳才能，最优性格，最大兴趣，最有利环境等信息，制定短期、中期、长期目标，是职业生涯设计的关键。有了方向和目标，就有了做事的理由，往往追求目标的动机比目标本身更能激励我们。

“不谋万事者，不足谋一时;不谋全局者，不足谋一域。”生涯策略是落实目标的具体措施，是确保目标实现的必要手段，策略本身应该是战术性和战略性的统一体。

企业应针对个人职业生涯设计的不同阶段重点从以下四个方面来行使主体管理功能：

1、完善岗位培训制度，帮助员工树立终身学习观念。 营销人朝气蓬勃，思维活跃，乐于接触新事物。但经验不足，可塑性较强。企业应通过建立和完善岗位培训制度，有意识地为员工提供更多的学习与训练的途径和机会，并有的放矢地将职业生涯概念作为竞赛、培训、交流和分类引导的重要内容之一。

帮助员工树立管理个人职业生涯的意识，将满足自身职业发展需求作为自己学习的原动力，促进团队不断学习正确分析、评估自己的方法，丰富新知识，掌握新技能，提高个人的执行力和核心竞争力。进而增强学习的积极性、自觉性和主动性，为最终走向组织学习、互动学习、终身学习打下基础，以适应形势发展的需要，保障业务的持续推进和扩张。

2、构架多维价值导向，帮助员工修正职业目标误区。 择业标准向实现自我价值转化。价值观朝群体与个体并存的方向变化，提高了自主意识。通过多样选择寻找到最能发挥自己才能的岗位。流动是市场经济显著特点，但能够做到流动中的平衡才是最佳状态。

职业评价向注重经济利益转移职业评价的转变一方面促进了价值观由理想主义向现实主义转变;必须清楚认识到这一点，很多民营企业都是从几个人的小厂以滚雪球的方式变为著名的企业如联想、海尔、格力等;选择职业时，强化奋斗精神，追求自我价值的实现，给自己一个准确的定位，学会\"冷单位\"中寻找成长性企业，从\"冷专业\"中寻找潜力单位，立下大志，艰苦努力，必能脱颖而出，成就大业。

全面提高素质，正确看待职业生涯规划。

3、建立跟踪管理机制，帮助员工缓解心理压力。

正如物体只要移动，就会遇到阻力一样，工作向前推进，就会出现阻止工作前进的人和事物。此时，营销人要善于找到支点和杠杆，从而化阻力为动力。

4、把时间花在刀刃上，融入团队协调作战

只有对时间进行有效管理，才能花费较少的时间把事情办好，把自己的工作搞得有条有理，取得更好的工作成效，进而获得更大的成就感和满足感。

全世界好的销售人员4个共同点：喜欢、自信、悟性、德行。动物学家发现，单飞的大雁或者掉队的大雁无论多么强壮，最终飞到目的地的几率等于零。

为什么?原来，雁群排成各种形状，可以借助大气的浮力和凤向，每只大雁只需付出很小的体力就够了。对于雁群来说，一加一绝对大于二，这就是团队的成效。

营销人要与团队成员融洽相处，实现团队协作，就要克服三大顽疾---攻击他人、爱争辩、不虚心。

**个人职业生涯规划书格式篇二**

初入大学就应该树立正确的职业生涯规划理念，大一就进行职业规划，从一开始就不走弯路。

认真学好专业知识和其他基础学科，坚信基础的东西一定是最重要的。注意提高自身的基本素质，通过参加各种社团等组织，锻炼自己的各科能力，同时检验自己的知识技能。

做一些兼职，社会实践活动，同时在课余时间从事一些与自己未来职业有关的专业类的工作，进一步提高自己的责任感、主动性。

获得普通话等级证书及全国计算机三级等级考试。

1、开始尝试并学习写简历、求职信，了解社会需求。搜集与本人目标工作有关的信息，并通过信息渠道尝试和已毕业的校友交流思想。开始毕业前的申请，积极参加招聘，在实践中校验自己的知识积累。

2、预习或模拟面试，积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心体统的用人公司资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能作出较为充分准备的情况下进行演练，为自己以后找到理想的工作而努力。

计划固然好，但最重要的在于付出实施并取得成效。时时刻刻都不能忘记，任何目标，只说不做到头来只是一场空。

**个人职业生涯规划书格式篇三**

一.【前言】

职业的选择是人生的一件大事，因为职业的发展就决定了一个人的未来。铁匠锤打铁砧，铁砧也锤打铁匠;海蛤的壳在棕黑深遂的海洋里变成，人的心灵也受到生命历程的染色，只是所 受的影响奥妙复杂，不易为人觉察而已。所以说，选择职业，就是选择将来的自己。对于一名未涉世事大一新生来说，缺乏太多的社会阅历与知识，职业规划也许会显得是那样苍白无力，不过我相信，人生是一张白纸，只有拥有了明确的方向，才会描绘出未来绚丽的蓝图。

二. 【大学期间和毕业后五年内计划】

[规划期限] 八年[起止时间] \*\*\*\*年\*\*至\*\*\*\*年\*\*月 [年龄跨度] 18岁—25岁 [职业方向] 空乘英语服务或其它服务类行业 [总体目标] 顺利毕业;成为一名优秀的空姐(职业方向)

三.【社会环境规划和职业分析】

1.社会一般环境：中国现在是一个政治稳定，经济.文化高速发展的国家，并且这种状况为每个社会个体提供了良好的发展机遇。随着第三产业的迅速发展，服务类行业已在市场经济中占据越来越重要的地位。

2.职业环境分析：北京申奥成功，加入wto及世博会的举办，都对国民经济产生了深远的影响。而旅游业相关产业的蓬勃发展，越来越多的商务和度假旅客在交通方式上改变观念—选择飞机出行，这些势必会带动民航业的发展。经重组后的民航产业，进入了的二个高速发展时期，正呈现出猛烈的发展趋势。据民航调查显示，到20xx年我国的运营飞机将上升到700架，可提供70000个工作岗位，同时每年需大量人员迅速补充。因此民航企业及相关企业急需大量高素质，专业化，市场化的优秀人才。

四.【自我盘点与角色建议】

1.个人分析：自己性格属于那种内外兼具的人，喜欢与人沟通，善于表现自己，只是偶尔会缺乏自信，呈现内向的一面。曾有过短暂的服务生经历，应该也对自己的职业理想产生着潜移默化的作用吧。

2.优点盘点：有良好的独立能力与吃苦精神;做事踏实，认真，有恒心,且应变能力强，懂得以理服人。

**个人职业生涯规划书格式篇四**

每一个人都拥有自己的梦想，然而并非每一个人都会梦想成真，获取成功，这就是梦想与现实的差距，其二者之间仿佛存在着一道无法逾越的鸿沟，无形之中将人们阻隔，使无数人只能对着可望而不可即的成功光环望洋兴叹。岂非就没有通向成功的蹊径让我们攀登吗有!职业糊口生计规划就是我们制胜的宝贝!

戴尔麦康基说过：计划的制定比计划本身更重要。没有计划的人生只能被别人计划掉。职业糊口生计规划就是对我们整个职业糊口生计的计划，它指引着我们奋斗的方向，鞭策着我们前进的步伐。制定出公道的职业糊口生计规划，正如向日葵追踪到了太阳的方向，小溪搜索到了大海的方向，我们也就寻觅到了成功的踪影。公道的规划、积极地步履、永恒的坚守之后，成功便会敲响你的大门

1.性格方面：我是一个喜欢自己的专业的本科生。性格偏外向，责任心相对强，崇尚勤俭节约；主动，肯吃苦，勤于找机会。表现欲望相对强，意志坚定，不易被别人影响但一不小心会变固执。

2.处世态度：善于和别人沟通交流，待人有礼和善，乐于助人。最欣赏的人是周恩来，希望自己为人处世像他一样，自强谦和睿智公正而且有魄力。关注政治但没有打算进入官场奋斗。

3.学习方面：学习成绩比较好，爱看书容易接受新事物，喜欢终生学习，而且对学习自己喜欢的东西很有毅力，对所遇到的困难充满信心。在自己不擅长的领域会缺乏信心，但善于求助。社会实践能力较强。

4.运动方面：喜欢运动有单杠，跑步，打乒乓球，坚持每天锻炼。

5.人际关系：看重人际关系对自己人生的影响，和亲友还有周围的人相处较好，珍视感情，绝不会把感情当游戏。坚信在这个处处讲究团结合作的时代，靠个人力量很难登上成功的顶峰，所以很注重合作的力量

6.有待改进：

a.随机应变的能力偏弱；有时比较固执倔强；

b.偶尔会太在乎别人的看法，影响自己的心境；偶尔多愁善感，暂缺成大器的气质和个性；

c.办事偶尔会犹豫，想法过于复杂；害怕冒险，承受太多的压力时容易不安。

d.做很需要耐心的事情时会急于求成

报关是指进出境运输工具负责人、进出口货物收发货人、进出境物品的所有人或者他们的代理人向海关办理运输工具、货物、物品进出境手续及相关手续的全过程。报关员是指取得报关执业资格，经海关批准注册，代表所属报关企业向海关办理进出口货物报关、纳税等业务并以此为职业的人员。我国海关规定，向海关办理进出口报关纳税等海关事务的报关人员不是自由职业者，报关员必须受雇于某一个企业。根据海关规定，只有向海关注册登记的进出口货物收发货人和报关企业才可以向海关办理报关纳税业务，报关员只能受雇于一个从事进出口业务、有对外贸易经营权的企业或者报关企业，并代表该企

业办理报关纳税手续。我国海关规定禁止报关员非法接受他人委托从事报关业务。随着我国对外贸易的飞速发展，企业对报关员的需求日益增长，报关作为向社会提供专门化服务的职业已引起社会的关注。报关职业要求报关员必须具备一定的学识水平和实际业务能力，必须熟悉与货物进出口有关的法律、对外贸易、商品知识，必须精通海关法律、法规、规章并具备办理海关手续的技能。

报关员工作的企业通常分为自理报关企业和代理报关企业、专业报关企业。自理报关企业是指经对外贸易主管部门或其授权部门批准从事对外贸易经营活动也就是有进出口经营权的企业。这些企业有贸易型的、生产型的、仓储型的。代理报关企业一般是经营国际货物运输代理国际运输工具代理等业务的企业，接受委托代办进出口货物、国际运输工具的报关、纳税等海关事务。它包括对外贸易运输公司、外轮代理公司、货物运输代理公司等。专业报关企业是指经海关批准的专门接受进出口货物收发货人的委托，代理办理进出口货物报关、纳税等海关事务的企业。这些企业一般称作报关行、报关公司等。这样的企业一般报关量比较大、报关货物种类繁多，工作更有专业性。

1、学校环境分析

所学专业为国际经济与贸易专业，从事的职业属于对口专业，具有一定的优势，学校为个人发展提供了良好的学习生活环境，学校有比较好的实训环境，有经验丰富的外贸老师。

2、社会环境分析

每个外贸企业都需要有专门和海关打交道的专业人员，现在国家规定必须持证上岗，老一代报关员都是企业申请注册没有经过任何的职业培训，对电子口岸也不能够全面适应，已经不适合现在的报关工作了，而外界人士对报关行业也有一种神秘感，不知为何职，故从业人员供小于求。

3、职业环境分析

(1)行业分析

中国刚加入wto，对外贸易正处于高速发展阶段急需大量的外贸专业人才。

(2)职业分析

报关行业正处在一个人员新老交替的时期。报关工作人员都须人手一证，持证上岗，有证有岗位。

(3)企业分析

专业报关行，国际快递公司都是报关员从业的典型工作单位，这些企业都有一定的经营历史，对各国的海关都有一定接触，熟悉行业内的发展方向，对员工也都有很好的管理能力。

(4)地域分析

东南沿海有发达的外贸行业，四通八达的交通设施，为从事外贸工作提供了优良的条件。

1、报关员职业潜力巨大越来越受到广大有识之士的青睐。随着入世进程的不断加深，我国的进出口贸易也迎来了一个发展的黄金时期，国家也将逐步放宽企业的进出口资格，将会有更多的企业，特别是内地的企业加入到这个进出口的大军中，企业对海关报关员的需求将不断增加。据统计，历年来广东、福建、浙江、山东等沿海发达省份每年引进的内地人才中，报关员均占其总量的10%以上，报关员正在成为一种受人羡慕的职业。

2、报关员需求剧增。我国入世后国际间的贸易往来日益频繁，进出口贸易的吞吐量日益剧增，对报关人员的需求将大幅度增加。根据丁的要求，我国将逐步下放进出口贸易经营权，将有大批企业陆续获得报关权，对报关人员的需求也相应增加。目前许多省份有外贸经营权的企业并无报关能力，甚至一些专门从事报关业务的单位也只有一二位报关员具有报关资格，业务压力巨大。随着一些省份外向型经济的发展，对报关员需求急增。同时，报关人员的工资也有相应程度的提高。

3、报关员职业的高风险性日益明显。报关员工作的风险大，因为海关通关程序要求单单相符、单货相符，如果报关人员不够细心，可能会因为单证问题造成延迟交货而使出口方违反合同。尤其是信息社会的到来，新的通关模式对电子数据规范要求很高，运行初期报关退单率很高，主要原因是报关单填制不规范。电子报关的普及，对于报关人员来说，报关单的填制要求更高，风险也越高。

tj卡特赖特说过：计划往往夭折与实施之前，这或者是由于期望太高，或者是由于投入太少。通过以上的分析我了解到了外贸人员的任职要求以及自身的不足，为了向我的梦想靠近我做出了如下的规划：

短期计划：

1、学好基础课，学好计算机，通过国家计算机二级

2、学好英语，通过国家四级考试，考取驾照。

3、努力学习专业知识，多听报关员讲座，涉及到的其他经济类专业课程如会计学，金融学，财政学等，除了要达到本专业的要求之外，还要按照其所属专业课的要求继续深入学习，达到既广又精的效果。

4、利用课余时间到外贸公司找兼职，通过工作了解其运行机制，外贸人员的从业技巧。

4、20xx年12份以前通过大学英语六级考试。通过备考提升自身的英语水平，重点提高英语口语表达能力。

5、假期找到一家好的外贸公司实习，通过实习提升自身业务水平，学习与人沟通的技巧。

6、努力学习专业知识。

7、20xx年秋参加报关员资格考试，争取一次通过。若有科目尚未通过，则继续学习，准备来年报考。

1毕业后一年内在外贸公司找到一份报关员的工作。

2、努力学习外贸技巧及运行机制，积累经验；培养与人沟通的能力。

中期计划

20xx年～20xx年

成长为一名合格，熟练的报关工作人员，并具有相当的独立工作能力，能在工作中独当一面，适时参加职称考试。

在工作中苛尽职守，增加与同事间的沟通合作，保持自身的知识更新程度，紧随行业的发展脚步。在自己进步的同时争取有职位的晋升，为今后的发展奠定基础。

长期计划

20xx年～20xx年

成为公司的业务骨干，并注重自身能力的多方面发展。

通过以上几年的学习和提高，使自己成为在报关方面有丰富的知识和技能的专业人才；能够有自己带领的管理团队和广泛的社交团体

1、评估的内容：

职业目标评估一直没有太满意的工作时，我将选择相类似的行业内别的工作

职业路径评估没有晋升机会的时候，我就进修并重新调整目标

2、评估的时间：

一般情况下，我一年进行一次评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3、规划调整的原则:

a、不背离自己的个人工作意向

b、不做跨行业的大幅调整

c、非能力因素调整工作环境，能力因素学习进修。

马云说：今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但是绝大部分人都死在明天晚上。所以你必须每天努力，才能看到后天的太阳。通过职业生涯规划我找到了自己的职业目标，寻觅到了自己奋斗的方向，并且根据其任职资格对比自身条件找到了具体的对策。然而万丈高楼平地起，再好的计划若没有行动，都将成为一纸空谈。努力就应该从现在开始!我相信经过我不懈的坚持努力，我的成功女神必将降临!

**个人职业生涯规划书格式篇五**

敬爱的评委，亲爱的同学们：

大家晚上好！我是xx系xx级汉语言文学（小学教育）的xx。今晚，我将与大家一起分享我的职业规划！与其说是规划，倒不如说是一次权衡之后的翱翔！而我规划的主题便是：权衡目标，雄鹰翱翔！

步入大学之后，有大把的时间供自己支配，很可能会因无目标而丧失斗志。而职业生涯规划则给了我一次权衡目标的机会，让我可以像这只雄鹰一样，俯下身躯、张开双臂，翱翔天际！谭千秋老师就是以这样的姿势护住了身下的四名学生。惭愧地说，我没有他伟大，但我会以他为榜样，立志做一个无私奉献的教师。这就是我的职业目标，担任一名教师。

首先，我的规划分为三个部分：自我分析，职业认知，目标规划！

知己知彼，方能百战不殆！在职业兴趣方面，我更推崇艺术型和社会型。艺术型表现在崇尚美、个性、创新、激情，热衷于创造有美感的新事物，讨厌单调重复，按部就班。作为一名教师，我可以尽力让课堂变得生动有趣，不是单纯地教与学。社会型则表现在爱结交、重人脉、乐于助人，喜欢其乐融融地和别人打成一片，厌恶唱独角戏。外加我性格开朗，属于乐天派！而且我还有说到做到的气魄，工作也踏实负责。所以我确信，一定可以成为一名优秀的教师的！

金无足赤，人无完人！但我会努力把这些缺点转化为优点，若你们见到的我，脸上洋溢的是自信的微笑，声音响彻整个教室，那么，我就成功了一小步！我将更努力地去改正，力求以一个更完美的姿态去面对这个多变的社会！

我很庆幸自己有一对如此爱我的爸妈，尽管生活在农村，经济并不富裕，也没有文化，但充分认识到了知识的重要性，很支持我从事教育方面的工作。而重庆教育学院也给我提供了良好的机会，所读的专业——汉语言文学（小学教育），是这所高校的王牌专业，作为师范类专业很符合教师这个职业。况且教师作为恒星职业，工作环境好，待遇高，社会也重视教育的发展，需要大量优秀教师，就业前景广阔，，但竞争激烈。

所以，从现在开始，我要拟定一个目标，朝这个方向奋斗！我的终极目标是成为一名优秀的小学语文教师。

目前为止，过了计算机二级，还得努力过英语四级，书法六级，普通话二级甲等。顺利毕业后，拿到教师资格证，开始工作，也就是担任一名小学语文教师。在岗位上不断地拼搏，立志成为一名优秀的教师。

“千里之行，始于足下！”就现在而言，重要的是让大学生活过得充实而有意义，这样，才不会让自己的规划成为一种空想。步入大二的我，适应了大学的生活，是时候给将来铺路了。汉语言文学这个专业，需要大量的课外知识充实头脑。于此同时，也不能只限于书本，为了丰富生活阅历，应多参加社会实践。我做过康师傅方便面促销，锻炼了口才，提高了胆量；假期到工厂干过活，明白了钱的来之不易，也领悟到了知识的重要性。学习、实践两手抓，这才是我所追求的。接下来的几年，我会一如既往地学习、实践，争取以优异的成绩毕业。“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”

权衡目标之后，让我像竹一般，咬定目标，顽强拼搏，在属于自己的那块土地上生根发芽。

谢谢大家！

**个人职业生涯规划书格式篇六**

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!

**个人职业生涯规划书格式篇七**

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

1、优缺点分析

swot分析法：swot是“优势、劣势、机遇、威胁”4个英文的第一个字母的组合。

优势：学了什么、最成功的是什么、忍耐力如何？作为一个理工类的学生，我能够得到系统的学习本专业的理论文化知识，能够在课堂上领略大家的风采，能够在图书馆中找到成功的途径。我不算是个非常聪明的人，但是我的勤奋，我的耐力会弥补我的不足，成功会眷顾那些勤奋的人不是吗？

劣势：性格弱点、经验或经历中欠缺什么？我还欠缺着一点自信，有了自信你就成功了一半，这话有些道理，常常做一件事的时候经常问自己，我能行吗？很犹豫，担心自己的能力。而事后却发现自己是有哪个实力的，欠缺的是自信，所以以后每当学校有活动的时候，我都要积极的参加。

机遇：现在的就业形式、各种职业发展空间、社会最急需的职业？国家越来越注重食品安全

威胁（挑战）：同学竞争、薪酬过低。竞争在所难免，常常会遇到几个同班同学去竞争一个岗位，我认为这是一种良性的竞争，有了竞争，会让自己更好的提高自身的素质和职业技能，可以更好的应对工作。

2、职业兴趣分析

我比较喜欢对新事物进行探索，揭开事物表面的面纱寻求本质、对机械的重复做一件事会产生厌恶感，对物质的分析组成有比较强的兴趣，希望以后能够从事质检方面的工作或者从事研究工作。

3、职业能力分析；

我本人对逻辑推理的能力相对比较强，比较喜欢对复杂的事务进行思考，分析。遇到不懂的问题能够虚心的向有经验的人请教，或者在网上搜寻帮助，直到问题解决。

4、个人特质分析；

我喜欢探索事物，通过实验对物质进行分析，而且能够吃苦耐劳，当遇到挫败时能够分析失败原因，并且重新安排一个新的实践路线、但是我觉得我缺乏必要的耐性，但是实验是需要耐心的，缺乏耐心可能会导致实验前功尽弃、所以在以后的生活中要培养耐性。

5、职业价值观。

我个人认为兴趣是最好的老师也是最好的支撑力，在物质经济发达的21世纪找到一份自己赶兴趣的职业不难，但是要想同时具备好的待遇上不易的、所以我们必须用先进的科学技术与知识来武装自己，坚信科学技术是第一生产力，也是竞争的最有利的武器。

1、家庭环境分析；

家庭条件较好，父母支持我个人的看法，同时会予以帮助和引导

2、学校环境分析；

南昌大学食品这个专业是非常强的，学校有强大的师资力量及先进的先进的科学设备，老师教学十分的认真投入、学习气氛十分融洽，学风也十分正气、我相信在如此好的环境中只要你肯付出，一定能够学有所成的。

3、社会环境分析；

食品作为一种轻工业它的利润不是很高，所以相对其他专业可能工资较低、即使是作为国内前三的南昌大学这个专业的就业也不是很好，但是这个专业的考研率还是很高的，可以选择考研这条道路。

4、职业环境分析。

质检这个职业相对来说比较轻松，但是责任是十分重大的，所以在工作中必须认真仔细，正所谓安全重任重于泰山。

1、优势分析；

1工作认真负责———工作认真，有责任心，还有一定的管理能力。

2学习能力强———有自主学习的习惯，能够很快适应新的工作。

3待人真诚热情———可以很快融入群体，有亲和力。

2、劣势分析；

缺少无工作经验、有时做事情缺乏理智。

3、机会分析；

随着经济的发达和物质经济的提高，现在人们越来越关注食品安全问题了，所以这个职业很有前途。

4、威胁分析。

社会环境不断变化，竞争激烈，就业形势日益严峻。

1、中期规划：

1）学好各科专业知识，争拿奖学金。

2）大二的\'时候通过英语四级。

3）关注食品行业信息，掌握食品行业的发展现状。

4）假期打工（和本人专业相符合的工作）积累社会经验。

5）拿到计算机二级证书。

6）大二拿到中级口译证书，大四拿到高级口译证书。

7）争取能够考研继续深造。

2、长期规划：

1）在工作之余，不断学习各方面的知识，提高自己的能力，增长各方面见识。

2）努力工作，积极博取提升的机会。

3）在工作，学习之外，坚持锻炼身体。

4）汲取他人各种优点，不断提高自身的修养。

5）不断发现自己的不足，并不大的予以改。

6）建立良好的交际网，秉承\"君子之交淡如水\"的人生座右铭。

3、人生规划：

17—21岁：在大学期间好好学习专业知识，拿到该拿的证书参加各种有意义的活动、顺利完成毕业。

21—25岁：继续深造，可以选择考研或者留学。

26—30岁：参加工作，积累工作经验、争取组建家庭。

31—40岁：争取在事业上有所成就，为家庭乘员提供良好的环境。

41—50岁：把更多的精力集中在家庭上，孝敬父母及教育儿女。

66—：退休以后在家中做一些自己喜欢的事情，陶冶情操，比如种些花草树木，如果家庭富裕的话，投生慈善帮助需要帮助的人。

未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。不过我最根本的前提是让我爱的人和爱我的人能够幸福快乐地生活，人活一世总离不了一个情字吧。如果没了亲情友情爱情，就是当微软总裁人生也没了意义。

这就是我对自己的规划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。然而，现实又是多变的，计划中要有变化，我们要保持清醒的头脑，解决好随时遇到的困难。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛勤的汗水都是不可能实现的。

美丽的花朵背后是枝叶的风霜雨露，参天大树的下面是纵横百错的根系，成功人士的背后是辛勤的汗水和多少个不眠夜....天下没有免费的午餐，一个人，要想有所作为，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！大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天的明天就可以到达，现在我们只许划好属于自己的船，做好目前的事情。

**个人职业生涯规划书格式篇八**

“人为何来到这个世上，又是为什么而活”有时人们会有这个疑问，就我个人认为我们为什么来到这个世上这无关紧要，重要的是我们已经来到了世上，我们要怎样生活，要为什么而活着。

我们都一样赤裸裸的来到世上，但每一个人的生活却不一样。有的人平平庸庸的度过了一生，什么事都没完成，感觉生活了无情趣。有的人则正好相反，他们觉得生活很有趣。之所以有那么大的区别是应为积极的人会制定自己奋斗目标，在不断的奋斗中体验生活的意义，所以他的生活是快乐的。而没有目标的人就会迷失自己，浑浑噩噩的度过一生。因此，人生最重要的不是你所在的位置，而是你所朝的方向，重要的是下一步迈向哪里，这就要求我们制定自己的目标，规划自己的未来。

(一) 我是谁?

我是谁，这并不重要，因为我会死去，我的名字也会渐渐的消去。甚至会有千千万万个相同的名字……

现在的我只不过是一个普通的大学生，暂时没有什么伟大的贡献。有的只是一颗热枕的心，一个美好的理想。我不知道自己未来会是什么样子的，但我有自己的目标，我相信自己的生活至少是充实的，我也许是平凡的，但我希望是快乐的。

这就是我。

(二) 我的理想是

每个人都会有自己的理想，我也不例外。但我的理想很简单，就是做一名优秀的工程师。希望能用所学到的知识为自己的祖国发展贡献自己的一分力量。

(三)自我简介

(1)个人概况

姓名：罗xx 性别：男

民族：汉 籍贯：xx县

身高：158cm 键康状况：良好

学历：本科 政治面貌：团员

就读学校：xx工学院 专业：土木工程

(2)其它实践情况

曾多次去小学参加有关的支教活动。

曾多次参加志愿者活动：如xx市老人xx园志愿服务活动、校园保洁、图书馆保洁等

(3)其他能力

通过全国计算机一级考试并获证书

(四)我记忆中曾经

从懂事到现在我们度过了十几年，其间我们经历了很多，也体验到了很多事。其中最令我难忘的还是军训时的那段时间。

一提到军训很多人都会说，那很严格且很辛苦。的确，而我觉的这对我们来说很有必要。我们都知道在军训时，我们得时刻集中注意力，而且通常一站就是一个多小时，这期间还不能动。但我们想想这在平时我们能做的到吗?那为什么在那时我们又能做得到呢?这不是能力的问题了，而是我们有没有把它当做目标罢了。就像一个无头苍蝇一样没有目标那又怎能把事情做好呢?

想想这些年，我们有很多想做但却没有去做的事情，因为没有把他们当作目标，也就缺少军训时的那份毅，就只能甘于放弃。人生的路程总不会一帆风顺，即使是聪明绝顶的爱迪生也会有失败的时候。只要我们拿出那份毅力与自信，即使失败了那也是值得的。

(一) 职业兴趣:

1. 通过兴趣岛小游戏我学习了职业兴趣探索的一些基本原理，职业兴趣和工作环境可以分为实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型六种。当职业兴趣与工作环境相符合是，职业满意度、幸福感和控制感都会增强，这样不仅有利于个人的发展还有利于组织的成就。根据职业兴趣测评的结果，我的职业兴趣如下：

自我评估的结果: crs

c(常规型)：常常被认为是实用的、顺从的、友善的和保守的;喜欢结构性和条理性强的工作，例如分类、处理数字和文字等。r(现实型)：指有非社交的、物质的、遵守规则的、实际的、安定的、缺乏洞察力的、感情不丰富的、不善与人交往的特征。s(社会型)：指有助人的、易于合作的、社交的、有洞察力的、责任感强的、重友谊的、有说服力的，比较关心社会问题等特征。

可能适合的职业：物理实验人员、建筑设计师、结构设计师、飞机检修工、机械操作工、列车员、施工员、工程监理等。

(二)职业能力：

通过兴趣岛小游戏我学到了职业能力探索的一些基本原理，职业能力与职业兴趣一样可以实用、研究、艺术、社会、企业和事务六种类型，在不同类型的工作环境中需要不同类型的职业能力，根据职业能力测评的结果，我的职业能力如下：

1. 职业测评的结果：irs

i(研究型)：喜欢从事智力活动和抽象推理等工作。通过观察、科学分析而进行的系统性的创造活动。r(现实型)：、按一定需要进行明确的、具程序要求的技术性、技能性工作。s(社会型)：从事更多时间与人打交道的说服、教育和治疗工作。

可能适合的工作：物理实验人员，建筑设计师、结构工程师、飞机检修工、机械操作工、列车员、律师、营业员、供销员。

(三)职业价值观：

职业价值观因人而异，每个人都有自己的职业价值观，它也决定了一个人以后选择怎么样的工作，通过测试，以下是我的职业价值观：

1. 职业价值观测评结果：

智力刺激：就是指工作的目的和价值，在于不断进行智力的操作，动脑思考，学习以及探索新事物，解决新问题。

(四)个人特性：

1 李白曾言“天生我材必有用”。在这社会中我们是无可代替的，性格也如此，我们都有自己独特的性格。就我对自己的了解，我是一个诚实守信的人。在答应别人的事我会及时的去做好，在与人约好的时间里我会提前一点时间到达。我做事有自己的原则和立场。自己认定了的事情，我就会去做。在有人需要帮助的时候，我都会尽自己的能力去帮助他们。对别人的缺点我也会帮他指出。但我不喜欢那些弄虚作假的人。我喜欢挑战尝试不同的事物，希望自己能不断地进步。所以对校内校外的活动我都积极地参与。而不足的是我有时太冲动。我时刻都在提醒自己希望能有所改进。

2 我的思考分析

人无完人，我们都有自己的优点与缺点。古人云“择善而从之”。对于自己的优点应该去发展，有缺点就去更改，从中学习他人的长处。在于他人交往时不光只看到别人的不足，更应看到他们的优点。因为只有相互的体谅才能不断地提高。

(五)360度评估：

除测评外，采用360度评估的方法，收集周围的人对自己的通用能力的评价可以全面、客观地了解有关自己优缺点、能力信息。使用优赛生涯在线提供的360度评估辅助工具，我对自己的通用能力进行了更深入的探索。

自我评价

乐于助人、诚实守信，工作认真、积极主动 ，喜欢挑战新鲜事物

不够成熟稳重

有时候较沉默

缺乏耐心

家人评价

独立、自主，不与他人攀比 关心家人

有时候很倔强

有时候很冲动

老师评价

做事积极、认真， 思路清晰、知识面较广学习主动

对于不喜欢的科目缺乏钻研精神 、 课上较沉默、喜欢自己解决问题

亲密朋友评价

值得信赖、善解人意

善于总结自己

性格直率，豪爽

有时太过自信

原则性太强

同学评价

开朗，热心

积极参加各项活动

有时做事耐心不够

过于追求完美

其他社会关系评价

知识面广泛、细致，耐心

遇到临时变故能较好的处理

做事时过于专心，忽略周围事物 、有时会高谈阔论;

(一)家庭情况分析

经济分析：我来自偏远的山区，家里经济情况比较困难，父母亲都是农民，家里的收入主要靠父亲到处去打工。现在我还不能自己赚钱，我哥哥和妹妹他们也是去打工收入都甚少，所以家里的经济还是比较困难的。

家人期望：父母最大的希望是我能有一个好的专业，能在毕业之后找到一份好的工作，过上好的生活，不用像他们一样一生为生活奔波、劳累。

家庭文化：我在祖辈们都是农民的家庭里，父亲也就是高中毕业而已，他们没有多大的知识，但却教会了我很多做人的道理。他们朴实、热情，让我懂得了人穷志不穷的道理。

(二)学校分析

xx工学院是一所以工科为主、理、管、文、经、法、教育等学科门类协调发展的多科性高等院校，并形成了从本科生教育到研究生教育、继续教育、高等职业技术教育和留学生教育等多层次、多类型的完整的人才培养格局。其中土木建筑工程系是广西工学院最早建立的系部之一，开设有“结构工程”专业硕士点及土木工程、交通土建、建筑学(五年制)、工程管理4个本科专业。

(三)职业环境分析

就像我们看到身边的高楼大厦正在不断地拔地而起、一条条宽阔平坦的大道向四面八方不断延伸一样，土木建筑行业对工程技术人才的需求也随之不断增长。20xx年进入各个人才市场招聘工程技术人员的企业共涉及到100多个行业，其中在很多城市的人才市场上，房屋和土木工程建筑业的人才需求量已经跃居第一位。随着经济发展和路网改造、城市基础设施建设工作的不断深入，土建工程技术人员在当前和今后一段时期内需求量还将不断上升。再加上路桥和城市基础设施的更新换代，只要人才市场上没有出现过度饱合的状况，可以说土木工程技术人员一直有着不错的就业前景。

各种勘察设计院对工程设计人员的需求近年来持续增长，城市规划作为一种新兴职业，随着城市建设的不断深入，也需要更多的现代化设计规划人才。随着咨询业的兴起，工程预决算等建筑行业的咨询服务人员也成为土建业内新的就业增长点。

十一五规划全国路网10万公里，许多大中城市兴起修建地铁交通，这些轨道建筑都需要大量技术人员来检测和维修。

(一)对第二、三部分主要内容进行swot分析与归纳

内部环境因素

s (优势)

1、评测结果匹配职业：企业型、现实型、对工地施工较为熟悉。

2、学生工作、社会实践等培训经历。

3、对当前就业形势及就业市场有一定了解。

w (弱势)

1、缺乏耐心、勇气

2、自我观点较强

3、做事过于专心，忽略周围事物。

外部环境因素

o(机会)

1、当今社会技术人员多。

2、社会实践经验较高，值得信赖。

3、从长远看前景较好。

t(挑战)

1、就业竞争对手云集：专业毕业生、行业精英。

2、工作内容决定了对专业技术要求较高。

3、控制自己情绪和欲望

(二) 我的职业规划

第一阶段

大学期间：完成学业，并进行英语计算机再学习，拿到学位证以及英语等级证书，并争取学习其他至少一门技能。

第二阶段

毕业后三年：从事本专业工作，期间积累工作经验，增长社会见识，了解社会需求。

(一) 短期计划

时间：20xx年——20xx年

目标：完成学业，取得学位证，积累各种经验。

计划内容：(1)学好本专业知识，注重技巧及知识的应用，有空再去学习其他非本专业的知识。

(2)提高综合素质，积累实践经验，学会就业心理调节，保持自信和主动。

(3)确定主攻方向。

策略：(1)考英语四级，计算机二级，提高全面知识。

(2)参加各种面试和实习，从而积累社会经验和工作经验。

(二)中期计划

时间：20xx年——20xx年

目标：找到一份适合自己的工作，积累工作经验，并且不断学习专业知识，准备考结构工程师，完善自我。

计划内容：(1)找一个有实力的团队，一起工作，适应工作环境，熟悉专业的范畴。

(2)积极参加各种专业培训，积累经验。岗位提升。继续掌握专业的各种技能，完全明确主攻方向。

策略：(1)参加各种必要的培训。

(2)阅读各种有关专业方面的书本。

(3)继续提升自己的全面素质，特别是人际交流的能力。

(三)长期计划

时间：20xx年——20xx年

目标：有知名度的结构设计工程师

计划内容：(1)留意专业的走向，了解专业的走向。

(2)提升职业技能并加以完善。

策略：(1)工作之余阅读有用的书籍。

(2)自身素养的提高。

(3)继续提高人际交流的能力。

计划只是给我们指定了一个前进的方向，具体的路还得自己来走。社会时刻在变，我们要适应这个社会就要时刻关注社会的发展，跟上时代的变化。所以在计划实行的期间我们要进行适当的调整，实现自己的梦想，实现自我。

(1)调整时间：至少每一年一次。建筑行业飞速发展，要在建筑行业中更上一层楼，必须及时回过头来审视自己，用适宜的方法调整自己的计划，以便能跟上时代的要求;

(2)考虑方面：企业环境、市场环境、个人因素。

(3)个人因素：以此为提供培训、继续教育等机会、以长远职业为出发点、个人兴趣与工作的结合点、家人意愿等。

**个人职业生涯规划书格式篇九**

1.1职业兴趣

我是一个相对活泼比较外向的女孩，擅长与人交流。我觉得与各种各样的人交流，并得到他们的信任和认可是一件非常有成就感的事情。所以我觉得我适合贸易经商类型的工作。作为一个商务英语专业的学生，毕业之初我想从事国际贸易业务员。

1.2职业价值观

工作伊始，我希望自己从事的是一份适合自己的工作，然后我会不断在其中学习、进步并掌握一定能力，尽自己最大努力为公司创造出最大的价值。我觉得付出肯定有所回报并相信多劳多得。

1.3职业能力

个人认为自己的能力相对来说还行，对自身的专业也就很是喜欢。我觉得我能胜任国际贸易业务员这个职业，虽然会有很多东西需要我去提高，而且我的学习能力并不差。因而，我想，不管自己在哪里从事什么样的职业，我都能不停的提高自己。除了国际贸易业务员这个工作，我想我还可以从事商务助理、外企高级文员之类的工作。我擅长与人打交道，因此我的人脉广人缘也好，我觉得这会对我即将从事的工作产生很好的帮助。

1.4性格与能力

如前面所说，我是一个相对外向的女孩，我擅长与人交流并能较快的得到他人的信任和认可，我觉得这是一个从事贸易相关业务人员必不可少的素质。同时，我为人细心耐心，不会为贸易事务奔波繁琐等特点所羁绊。我积极乐观，积极向上，我觉得这些都是作为一个贸易业务员不可多得的良好品质。

拜性格所赐，我建立了良好的人际关系氛围，我觉得这能为我以后的工作奠定良好的人脉基础。同时在校学习期间我已考取英语专业国家级别证书，我想这从一定方面来讲是对我能力的肯定。此外，寒暑假期间我去过外贸公司等做零工，我想这也是为我以后的工作积累到了宝贵的经验。鉴于此，我觉得自己的能力还是不错的。

1.5自我分析小结

根据上面的分析总结，我很大程度上重新认识了自己，自己又很多优点同时也有不少的不足。鲁迅说过，好的开头等于成功的一半。因而正确认识自己，明确自己适合什么样的职业，对自己的职业生涯做出合理、正确的规划，可以让自己更快速的走向成功。职业是一生的事情，因此首选必须选好适合自己的职业，之后在以后的工作生活中不断地学习不断地进步不断地完善自己，具体而言，就是走好国际贸易业务员这条路，在提高自己英语水平的基础上不断积累国际贸易事务方面的经验，以期望自己在未来有更大的发展。总而言之，认知自我，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

2.1家庭环境分析

我是江西人，家处于江西广东两省交界处，对基本的贸易往来也是耳濡目染的。另外，我父母长期居住广东的一个沿海城市，一到寒暑假并把我接到其身边，我觉得这是一个很好的机会，不论从学习还是将来就业方面来讲。

2.2学校环境分析

我读的学校是一个比较好的专科院校，学校的各项设施都还算完备。学院对我们是抱有很大希望的。作为一个当代的大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习的环境，一个学习的平台。我在学校进行的专业学习，大多都是通过自己学习掌握的。老师给的，更多的是引导、是指点。在实践经验方面，我想，学校给我们的的确有限，这或许是我所在学校或大多数学校都做得不够好的地方吧，因而，自己必须多多参加社会实践，很有必要自己多多增加社会经验，而不是一味的等着学校安排实习。

2.3社会环境分析

金融危机几乎让各行各业都遭受了不同程度上的冲击，就业形势严峻令人担忧，不少企业做出了大面积的裁员，大多数企业则选择大幅度缩减招聘人数，这对于

大学生就业来说无异于火上浇油，农民工、本科生、研究生都在为着各自的职业激烈的竞争着，不过我国经济的基本面并没有改变，经济增长的动力依然强劲，这为大学生毕业顺利就业提供了保障。金融危机的确影响了全球经济，但可以看到国际影响较大，国内形势还是比较稳定的，依然可以通过自己的努力谋得一职半位。危机带来了困扰，即是挑战，更是机遇，等待我们这些大学生去面对去挑战，而战胜危机之后，则是更明朗的前途。

2.4职业环境分析

入世后随着我国从事国际贸易企业的数量大幅增加，企业组成结构也发生了重大转变，大批中小企业、民营企业、制造业企业、国内零售企业大规模纷纷入盟外贸企业，众多新获得进出口经营权的企业都希望在短时间内将自身的业务扩大，高素质、专业化的外经贸人才已成为企业参与国际业务竞争的必备因素，外经贸企业对专业人才需求规模骤增，对业务人员的专业化要求也更加丰富，据商务部统计，目前我国外经贸企业各类高级管理人才缺将近10万人。

职业目标:将来从事(贸易行业的)国际贸易业务员

职业发展策略：通过投递简历，上人才市场，面试等各种途径进入外贸公司职业发展路径：一步步做大

具体路径：国际贸易业务员->高级国贸业务员–>拥有自己的外贸公司

努力学习专业文化知识，争取通过英语等级考试，积极参加社会实践活动、青年志愿者活动及社团的各种活动，提高自己的社会实践能力和人际交往能力。总之努力提高完善自己，为正式踏入社会做好准备。

一个人的职业倾向和职业兴趣，决定了最适合他的职业，一个人如果做自己感兴趣的工作，往往能将自己的潜力最大的激发起来，也最容易获得成功。当然，兴趣并不代表成功，对某一职业有兴趣，并不代表能干好这个职业，还必须具备与该职业生涯相适应的能力和个性才能做好这项工作。

**个人职业生涯规划书格式篇十**

做一位成功的护士，首先要对我们所从事的职业熟悉、热爱并充满激情，这就是事业容易成功的一个理由和原因。我们护士在职业过程中需要有专业知识，有良好的职业素质，还要有非常好的沟通能力、文笔书写能力及外语能力，这样才容易创造自己的职业业绩。人的一生当中大家都会忙碌的生活和工作，如果只是为了生活而忙碌，那我们可能生活在一个低等的生活状态。如果是为了享受生活而奔波，我们就会生活在一个中等的生活状态。如果为了发展自己体现自己的职业价值而呕心沥血的工作，那我们就会享受高级的人生生活。人生真正的快乐是发展自己的潜力，追求卓越，取得成绩。让自己的生命充实而有意义，这才是让护士的职业更有价值的的源泉。

世界排名前四位的职业为：律师、医生、教师、护士，护士在世界许多国家和许多行业中是一个非常受尊重和受欢迎的也是比较稳定的一个职业。我们在自己的护士职业发展的过程中应如何的发展自己呢？总体来说有5条：

1、临床职称系列护士职称由低到高分别是：护士、护师、主管护师、副主任护师、主任护师和知名专科专家。

2、护理管理系列护理的管理岗位逐渐提升的过程如下：负责人（如专业组或者护理组的组长）、护士长、科护士长、高级护理干事、护理部主任、护理管理院长。

3、国际护士系列成为中国注册护士后，经过3～5年的努力和实践，可以申请境外注册护士资格到美国、英国或其他国家去做注册护士，通过境外护士的资格考试，取得相应国家的注册护士的资格。

4、专科护士方向责任护士不断积累经验使自己不断完善，可担任护理小组的组长，负责对下属护士的指导，然后再发展再提高可以成为一位专科护士，还有的人可以承担一些专项的护理专家，比如说造口护士、糖尿病护士或者是导管护士等，在这些基础上经过深造或者专业的学习也可以成为专科的护理专家。在临床工作中，要衡量自己适合成为哪个目标，提高自己的核心竞争力，做个有准备的人，做个让职业的每一天不虚度的人。

5、边缘职业医院内的边缘岗位有康复、理疗、麻醉、导管等，这些岗位除了需要护士的本职工作外，还需要学习和掌握相应的专科、专业的理论知识和技能。医院外的边缘岗位有保险公司、医药公司、医疗器械公司、妇儿保健、健康管理、营养和心理咨询等，这些都是护士可以通过专业学习从事的职业，也是非常适合成年或有一定年资的护士去尝试的。选择了护士职业，就选择了奉献；选择了护士职业，就选择了博爱；选择了护士职业，就选择了终生学习；选择了护士职业，就选择了爱心与责任。那么，护士职业需要什么样的人来从事？在南丁格尔护士学校，选择护士的条件是要具有专业知识、性格温和、对患者具有同情心。在21世纪我们同样需要有知识、技能、同情心的护士。

1、当你选择护士学校读书时当你选择护士学校读书时，就应该深刻认识护士职业，学好专业，确定专业目标，训练综合素质。在选择护士学校读书的时候，我们的职业目标是：具有较系统的、完整的基础知识；掌握比较全面的、牢固的专业理论知识；掌握一到两种国际通用的语言；培养自己的特长。在做护士学生的时候就应该强化护士角色的意识，尽快缩短护士学生到职业护士之间的距离。以护士的角度学习医学知识，以护士的标准规范规范自己的言行，以护士的眼睛观察身边的人和事，以护士的心态面对身边发生的一切。

2、当你临床生产实习时临床生产实习是做一个合格护士的良好的开端，应该认识到作为一个护士应该适应医院的工作环境，在医院要训练自己的综合素质，培养锻炼自己的情商，将理论知识实践为能力，学习前沿的理论和技术。在实习阶段还应该获得一封推荐信，这封推荐信将有利于你的择业和以后的发展。在做临床实习护士时，我们应该确立这样的职业目标：具备护士素质，掌握护理技能，适应职业需要。

3、当你选择工作应聘时当你选择工作应聘时，应该做个有准备的人。这时很多信息需要我们自己把握，我们要了解信息、把握机遇，选择自己应该或者适合去的医院。在择业时，我们要记住应该理智选择，沉着应对，一展芳华！所以，在择业应聘时，我们的职业目标应该是：找到适合自己发展的岗位。

4、当你成为见习护士时当你成为一名见习护士时，应该有良好的职业形象，最重要的是要做到职业安全，另外，要以优秀的注册成绩注册成为中华人民共和国注册护士。理论和经验都很重要，所以刚工作的时候，要非常的谦虚，主动学习、主动多参与一些工作，这样使自己得到大家的认可，自己也得到了一种锻炼。所以，当你成为见习护士时，职业目标就是成功注册。

5、当你成为注册护士执业时成为注册护士后，很容易呈现出一种成长依赖期的状态，所以，这个时期应该认识到自己是一个刚参加工作一年的新员工，很多东西仍需要学习，每一项操作都要非常认真和严谨。注册护士需要有很好的观察能力和文书书写能力，还应该根据自己的情况，适当的补充学历，努力适应自己的岗位工作，不断提高自己的外语能力和技术操作能力，使自己成为一个可塑造的护士。在这个阶段我们的职业目标是：成为在任何岗位都受欢迎的护士！

6、职业五年之内的你这个时期我们应该有带教能力、掌握技术能力、监护危重病人能力、在短时间内动员知识储备的能力和应变应急能力。职业目标是：出色一些，博学一些，成为可塑造的护士，成为骨干护士。

7、职业五年以后的你职业五年后60%的人会停留在这个阶段，不再往前发展了。在这个时候我们应该努力的去发展自己、提高自己，成为专业骨干，要相对稳定的从事一个或两个科系专业，不要多次的转换科系。能够独立承担特护工作，准确判断解决工作中的问题。能够参与新业务、科研、教学、质控、赛事等。此阶段是丰富阅历，积累经验，增长才干的时期。职业目标是：成为可培养人才，有修养，有能力，有业绩人才。

8、成为主管护师的你成为主管护师后，应该进入了指导授能期。因为这个时期的护士往往成为稳重成熟的职业护士，可承担各种各岗位工作，抢救病人时，有段时间内调动知识储备的能力，用知识和经验解决的能力。可参与教学、学术、科研、质控、查房、讨论。所以，这个时期的职业目标是：成为经验丰富、有修养和能力、有业绩的护理人才。

9、当你已是高年资护士时一个高年资护士应该成为科室的骨干、专业学科带头人，还应该在护理会诊、护理病例讨论、护理指导和一些特殊情况的处理上都是一个护理专家，都能够在医院、科室起到护士引导的作用，而且善于培养年轻护士。主要业绩应该是主持科研工作、著书授课。这个时期的职业目标是：具有广博深厚的专业知识、精湛的技能和较高专业水平的护士。

10、当你成为护士长的时候一个护士长应该有较高的情商，同时在管理能力、决策能力、文字书写能力、语言表达能力、批判性思维能力等方面也应该比较出色，只有这样才能承担起护士长的工作。护士长在具有管理能力的同时，具备较高的专业能力也是非常重要的。对于专科的技术操作、机器设备的应用，护士长都应该熟练，而且能够指导下属护士。护士长还应该具有专业的科研能力，对经常护理的病种进行科学的研究。另外，质量控制能力也是护士长应具备的基本能力之一。护士长的职业目标是：成为道德高尚、有凝聚力、高效率、受欢迎的护士长。

11、当你成为高级管理者或护理专家时，成为高级管理者或护理专家时，应该学习运用知识及信息的能力。由于我们承担着非常重要的护理管理的职能，所以要具备较高的管理能力，同时应该增加自己的周边知识，有稳定的专业发展方向及较高的业绩，在本专科及岗位有深厚的影响力。另外，有开拓创新能力、培养人才能力、组织策划能力、著书授课能力。所以这个时期的职业目标是：成为优秀团队的创建人和领头人，具有专业的管理成就。

12、当你考虑退休的时候当你考虑退休的时候，要思考自己的职业能力积累；要思考自己的职业定位；要适时的让位自己的岗位；要为有能力到任何一所医院工作而准备；要培养年轻人，对事业负责；要以自己良好的职业素质影响更多的护理人；考虑到更需要的岗位发挥更大的作用！职业生涯发展模型：t：talent才能、能力、经验、天赋；o：organizationneeds组织、需求、机会；p：passion热情。

1、20～30岁20～30这个时候我们都是纯真的，不怕有些规定；我们是热情的，敢于表达，敢于批评；这个时候我们要适度的自傲，但是要懂礼貌，知礼节，要学习认真，值得信赖，这样才能时时有进步。这个时候我们每个月至少要读两本书，人的一生读书中会有三个阶段，如毕业后、结婚前后和就业以后，我们要抓紧时间使自己在人生的每一个阶段都不停留。

2、30～40岁30～40这个阶段是我们展示领导才能和负责的阶段。我们要积极努力的向管理层晋升，这个时候要不断学习、不断充电，不要因为家庭而影响事业，也不要因为我们个人情绪影响到发展。这个时期的职业形象应该是：受年轻人部下信赖、做事有魅力、做事诚实、谦虚。

3、40～50岁40～50这个阶段我们要努力，我们要成熟，形象和长相就是我们的履历表，我们要爱护自己，爱护自己的职业，在这个时候年龄差可能会差到12岁左右，能力会差5倍。

护士个人职业生涯规划书5

白衣天使是天使的化身，是人生路上的守护神，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。虽然临床护理工作很辛苦，但我认为临床工作是最直接的服务于社会的方式，用我的知识和爱心救死扶伤、解除别人的痛苦是我的心愿。

目前，随着社会的进步和整体教育水平的提高，高等护理教育的发展促使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，并在专业领域发挥带头人作用已成为新时期面临的新课题，而我身兼08年新职工与护理学硕士研究生双重角色，更感受到身上的责任与重担。无锡市人民医院这艘医疗航母为我提供了丰厚的土壤和施展抱负的舞台，我会珍惜青春时光，跟上时代发展的潮流，用知识和能力武装自己，为自己的未来做好准备，迎接每时每刻的挑战，在事业上勇攀高峰！

戴高乐曾经说过：“眼睛所看到的地方就是你会到达的地方，伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”人的一生中，职业生活占据了绝大多数的时间，做好职业生涯的规划与管理将对人的一生产生重要的影响，因此，要使自己的人生更精彩，首先应给自己的职业生涯做一个很好的规划。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划已经成为获得成功的一个重要利器，它有足够的难度，但又有足够的吸引力，我愿意为此全力以赴。

我的优势及其使用：性格乐观豁达；做事目标明确；学历层次较高；有很强的责任感和领导能力；有很大的自信心和美好的职业向往；有强烈的团队精神和协作能力；有较强的创新意识；有较强的科研能力及自学能力；做事勤奋踏实；重视人际交往。

我的劣势及其弥补：不够客观，较主观；处事比较保守；缺乏临床实践经验；技术操作不熟练。我会在成长的过程中克服自己的缺点，认真向经验丰富的前辈学习，近一步完善自己。

正确适当的目标是职业生涯规划的核心，一个人事业的成败，很大程度上取决于合适的目标，有了目标，才会有动力。有句话说得好：如果你不知道你要到哪儿去，那么通常你就哪儿也去不了，所以，当你将脚抬起走路前先明确去哪里，这至关重要。现将我职业生涯的短期目标和长期目标展示如下：

确定目标：熟悉医院、护理部和科室的规章制度；知晓各个班次的工作流程和工作重点；掌握电子病例操作系统的使用方法。

能力目标：和科室医护同仁建立和睦友善的同事关系；能独立完成各个班次的工作内容；能积极配合护士长安排的工作任务。

行动计划：这个时期是我从学校进入工作环境，并在工作环境中逐渐社会化，实现从学生到护士转变，并为新的组织所接纳的过程。我要用饱满的精神和热情的态度投入工作，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；上班时间和科室同事配合好工作，对不明白的地方不耻下问；利用休假时间浏览医院网页，关注医院政策和新闻动态，熟悉医院的运行机制。

学习目标：熟练掌握护理“三基”内容；了解护理心理学、护理教育学、护理管理学等学科的基本理论和在工作中的应用；放眼世界先进护理技术；提升专业英语水平。

能力目标：知识广博，临床经验丰富，操作准确、效率高；培养“爱伤观念”，正确运用移情技巧，培养建立良好护患关系的能力；具备一定的临床带教能力和管理能力；充分发挥科研能力。

职称目标：主管护师职务目标：临床带教老师或护士长行动计划：加强业务知识学习，广泛涉猎相关学科书籍，参加继续教育学习和外出进修，扩展自己的知识面；不断地积累实践经验，探索科室专业技能；加强对公共关系学、组织行为学、管理学的学习，培养沟通交

流能力和组织协调能力；协助带教老师完成护理实习生的带教任务，教学相长，在积累带教经验的同时，鞭策自己对专科知识的掌握；通过专门的培训班加强对公共英语和专业英语的学习；每年至少在核心期刊发表论文一篇；至少完成两项科研项目；将护理科研纳入护士公共必修课程，讲解护理科研的基本内容并提高护理人员的科研意识。

学习目标：国内外临床护理新进展；新的教学模式；护理管理模式和理念。

能力目标：个人职业能力稳步提高，责任心增强；精通本科室的业务，能独立完成临床教学任务；能够接收比较重要的工作任务，管理能力得到锤炼；能比较周全的思考和处理问题，已成为工作中的主干。

职称目标：主管护师或副主任护师职务目标：护士长行动计划：查阅文献资料，收集国内外护理动态；争取出国进修的机会，“走出去，请进来”，学习和借鉴国外先进的模式和机制；尝试不同的临床带教方法，培养实习生的整体护理能力；以一名护理管理者的标准要求自己，在实践中积累管理经验；参加省级、的学术交流活动，发表较高水平的论文至少每年一篇，至少完成两项科研项目。

学习目标：不断推陈出新的新理论、新技术；先进的管理模式。

能力目标：成为临床护理专家或出色的管理者；积累丰富的管理经验，具有较强的组织能力、交往能力和管理能力。

职称目标：主任护师职务目标：科护士长或护理部主任行动计划：保持积极、乐观进取的心态，重新认识环境、评估自我，寻找新的挑战，保持职业新鲜感；与兄弟医院交流管理经验，定期参加护理管理培训班；发表高质量的、引起业内重视的论文至少每年一篇；完成有影响的科研项目，获得省级、甚至更高级别的奖励；参加相关书籍的编写工作。

**个人职业生涯规划书格式篇十一**

1、确定目标和路径

学历、知识结构：提升自身学历层次，从专科走向本科，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境

成果目标;通过实践学习，掌握专业技能。

学历目标：取得会计从业资格，高级会计师。注册会计师。

职务目标：外企高级企业管理人才

能力目标：在学校掌握的东西远远不够，因而要熟悉企业运行方式，多掌握企业管理方面的知识，熟读关于经济法律的知识，提高自己对企业创建和运转的熟悉程度。

2、 制定行动计划

充分利用在校学习的时间，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。充分利用学校或社团提供的培训机会，争取更多的培训机会，提高自己的知识能力。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，用真心交往，多结交益友。

3、动态反馈调整

在大学开始就要有一个明确的目标，对自己的职业生涯做一个明确的规划。也许以后情况有变，但你现在也有动力有目标去努力。目标要么不定，定了就一定要实行。现在正是我们为自己的个人职业生涯规划做好充分准备的时候，不能因为安逸的生活而放弃努力，因为小小的挫折而丧失信心，未来的命运是我们自己的，只要肯努力就会取得成功。

(1)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。

4、20xx-20xx年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭。

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。

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。

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;水无点滴量的积累，难成大江河。

人无点滴量的积累，难成大气候。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?

只有付出，才能有收获。

未来，掌握在自己手中。每个人心中都有一片森林。

**个人职业生涯规划书格式篇十二**

大学四年规划书之交通运输专业详细执行计划如下：

我的职业规划：大学四年具体规划

大一、大二

认真学习专业知识，注重理论与实践的结合，提高实际应用能力;考虑清楚自己毕业后就业方向;在课余积极参加各种社团等组织，锻炼自己的社交能力;主动与同学交流，学会处理各种问题。

大三、大四

熟悉专业知识，拿到几个专业技能证书;在业余时间，开始尝试兼职、社会实践活动，提高责任感、主动性和受挫能力;多看与专业无关的书籍，增加视野。实习期间，要工作认真，多学多问，锻炼自己的实际操作能力。毕业前，提高求职技能，检验自己已确立的职业要求是否正确，前两年的准备是否充分;积极参加招聘活动，了解就业指导中心提供的用人需求，强化职业素养。

过来人分享：我的职业规划和大学四年规划

从我的角度说，我上这个专业一点也不后悔，因为这个专业涉及到土木工程、城市规划、交通管理与控制、轨道交通、物流、经济学等等学科，能学到的东西非常多，而且很接近生活。就业的话，可以去交通规划院，地铁公司，铁路局，客货运站等等，当然还可以是物流。

交通运输专业所在的学科具有道路与铁道工程、交通信息工程及控制、交通运输规划与管理、载运工具运用工程等方向的硕士和博士学位授予权，毕业生可以继续在本专业继续深造。毕业生可到国家与省、市的发展规划部门、交通规划与设计部门、交通管理部门、交通工程公司等单位从事交通运输规划、交通工程设计、交通控制系统开发等方面的工作，也可在高等院校、科研院所从事教学和科学研究工作。

**个人职业生涯规划书格式篇十三**

本人于xx年9月考入广西医科大学，将在xx年6月毕业。为人诚恳、性格温和、勤劳能干、心地善良、乐于助人、严格要求、积极进取、认真负责。现在就读的是七年制临床医学专业，希望将来能成为一名称职的医生。

(1)优势

做事认真负责，能很好的完成老师学校布置的作业和任务;上课认真听，积极思考问题，深得老师的喜爱

待人诚恳温和，与人相处友好，人际关系不错，乐于助人，体贴他人，习惯性地为他人着想，得到同学的拥护。

喜欢学习新的知识，经常提出问题并积极思考，寻找答案，有一定的分析能力，做事坚持不懈，有始有终。

生活态度积极乐观，遇到问题，勇于面对并解决，碰到挫折，能较快调节自己的心情，注意身体的锻炼，拥有健康的体魄。

思维缜密，能较周全地考虑问题，善于发现方案的不足或缺陷，并及时作出修改，能很好的与他人合作，具有良好的团队意识。

(2)劣势

掌握知识和技能的速度比大多数同学稍慢，所掌握的知识和技能比其他同学会稍有一点点欠缺学习和听课不够专心，上课时会分心去想其他与学习无关的事，有时候心情不好时，看不进书

参加的集体活动过少，不利于自己各方面能力的锻炼，口头表达能力低，话少多沉默，有时缺乏自信课外方面的事情少关注，社会上的事情知之甚少，生活阅历少，人生经历不丰富，冒险精神不够，家庭背景不好，父母亲都是农民，家庭所能给予的支持相对较少，将来毕业找工作也只能靠自己

(1)机会

新医改的提出为我们当今的医学生提供了更广阔的就业前景，社区医院、西部地区需要大量的医学人才在经济、科技全球化的今天，中国面临的国际化形式给个人也提供了更多的就业机会，可以在更广阔的舞台展现个人优势

在学校还有很多学习的机会，身边也有很多优秀的朋友和同学，可以向他们学习，并建立构造良好的人际关系随着社会的进步、人们生活水平的提高，更多的人关注自己的健康，因此医药行业备受关注，为我们以学生提供了有意就业机会

(2)威胁

社区医院、西部地区的医务工作者待遇低，很多以学生宁可打工也不去那里工作，造成资源的浪费国际化的环境同时也意味着国际范围的竞争和挑战，对个人技术和素质的要求也就更高，我们势必面临着知识和能力方面的更大挑战

当今优秀的人才很多，而机会不一定是均等的，这是就不单单是知识的比拼，更是对个人的发现机会、展示自己并把握机会能力的考验用人单位对毕业生的要求提高，更需要有经验的人才，而对于即将毕业的我没有任何的工作和实践经验

(1)so战略

抓住在校学习的机会，努力学习专业知识，提高自己的理论和实践能力，增强竞争实力

(2)wo战略

充分利用大学资源，积极主动和同学交流、积累经验，到图书馆查阅资料，是身边的资源更好的促进自身的发展

(3)st战略

发挥主动学习的优势，积极学习电脑、英语等方面的知识，考取相应的证书，为自己将来的就业提供更多保障

(4)wt战略

树立信心，积极参加一些有竞争性的活动，提高自己的竞争能力。树立危机感，未雨绸缪，多为以后做打算

近期规划

xx年9月--20xx年6月(大二学习阶段)

课前预习，认真听课，课后复习，牢固掌握好生理和生化这两门课，争取期考时，这两门课成绩优秀。其他课程也要学好，其掌握程度可不要求那么高。同时复习好上学期的解剖和组胚课，加深对其的掌握，另外过英语六级。参加两个星期的见习，掌握基本器械识别。

xx年9月--20xx年6月(大三学习阶段)

以学好专业课为主，平常时多注意听英语和粤语，提高自己的英语和粤语水平，并争取完成一篇系统的综述或meta分析论文的发表

xx年9月--20xx年6月(大四学习阶段)

重点抓专业课的学习，同时思考自己将来从事那个科。多花时间在实验室，掌握基本的实践操作，继续英语的学习。

xx年9月--20xx年6月(大五学习阶段)

重视专业课的学习，发表一篇系统的综述或meta分析论文，为实习做好充分的准备

xx年9月--216年6月(大六大七实习阶段)

掌握好医院里面的多种看病诊断技术，熟悉各项操作流程，打好和医生的关系

中期规划

xx年9月--22年6月

xx在三甲医院从事临床工作，继续深造学习。

xx年6月--22年底

通过于志同道合的朋友，筹备创办一家诊所

xx年

购置一套房子。

**个人职业生涯规划书格式篇十四**

当今的世界到处需要科技，到处需要设计，到处需要人才，身为环境设计的我，这是一个挑战，也是一个机遇，更是一个展现自己的机会。但现在已是大一的我，时间在催促着我们勇往直前;岁月在激励着我们奋勇当先，我们没有太多的时间来蹉跎，来浪费。这就要求我们克服前方的所有荆棘，如果不能克服，我们就会像断了线的风筝，任凭狂风的撕扯;就会像失去舵的航船，任凭海浪的吞噬!面对这样严峻的形势，作为大学生，我们必须做好自己的大学生涯规划书，没有目标，就没有方向，没有方向，就没有前进的引导，那样，我们只会终止我们的行程!

积不跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。学习也一样，重在积累，点点滴滴的积累，就会有点点滴滴的收获，水没有点滴量的积累，怎能成大河流?人没有点滴量的积累，又怎能成大气候?!一分耕耘一分收获，只有点滴的付出，才会有点滴的收获，我们的未来，当由我们自己来做主，从现在开始，我们也该为自己的未来做点什么了。

业余爱好：画画、吉他、听音乐。

优点：学习上认真、踏实做事情、有耐心。

性格：活泼开朗喜欢克服所有困难险阻，面对所有事，总会微笑面对。

能力优势：很强的上进心，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，经常制定短期和长期目标。

能力劣势：常常因为一些事而犹豫不决。

我是环境设计的一名学生，刚上大一时，我对环境设计有着太多太多的疑惑，有着太多太多的不解。时间过去半年多了，我明白了很多，也对这门神秘的科目理解了很多。对于自己一年多的学习，我做了以下的规划来学习环境设计，并以此作为自己的目标，供自己奋斗。学年规划：大一学年，提高自己的基础知识。大二学年，尽自己努力学好专业知识、文化知识。努力培养自己的手绘能力和计算机专业软件能力，尽量运用自己所学知识做些自己的产品。

大三学年，尽自己努力学好专业知识，文化知识。努力培养学习、生活能力，全面提高个人综合素质，培养自己独立自主的能力，培养独立思考问题的能力，培养独立活动的能力，培养鉴赏优秀产品的能力，为自己将来走上岗业打下坚实的基础。

大四学年，尽自己最努力完成自己的设计报告，毕业论文，准备好自己的毕业答辩，多和社会上的企业，公司交流，学习他们的成功产品的设计，多和老师去参加大学生毕业招聘活动，给自己多点的就业途经。

现在就读的专业也是我儿时的梦想、现在的梦想。我也相信有了兴趣才能学得好。对于处事情绪化、不理智的缺点，我正努力在一点一滴的在生活琐事中将其缩小并纠正。我希望以后可以继续深造，并拿下一些技术类证书，同时也用社会经验来弥补自身不足。

我性格开朗，喜欢新鲜的事物，属于比较“前卫”的男生。整天做老套的工作和压模式的生产作业一定不适合我。结合自己的专业以及兴趣爱好和特长，我认为自己比较适合创新、策划类工作，这两种工作和我的专业相符，也算学以致用。目前为止，我不想刻意地把自己限定在具体的哪个工作岗位上，但设计师一定是我的首选。学校环境分析：就读于xx 学院，艺术与设计学院/创意学院是xx 学院一个蓬勃向上、充满活力的二级学院。

下设艺术设计系、动画系、工业设计系、美术系、中心实验室、办公室、学生工作办公室、艺术与设计展览中心。本院担纲中韩游戏人才培训基地、xx 国际服务外包人才培训基地、xx 工厂创意产业研发中心、xx 学院动漫研发中心的主要研发任务。“意工厂”是本院重要的产学研实践平台。艺术与设计学院现有经教育部批准的艺术设计、动画、工业设计、艺术教育\_个专业，设平面艺术设计、环境艺术设计、公共艺术设计、影视动画、网络游戏、机电产品设计、轻工产品设计、美术等专业方向，在校学生xx 多人。

学院坚持在“人才培养、科学研究、社会服务”交融渗透层面上的特色发展，坚持工程背景下的艺术学科建设和特色专业建设，初步形成了“坚持以动画原创为抓手，以艺术表现为基础，以创新理念为核心，以工程技能为实践依据”的复合型艺术创意人才培养模式。近年来，本院师生在国内外各类比赛中屡获殊荣，赢得了良好的社会声誉，毕业生就业率xx %。

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，就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视大学生就业，我正在提高自己的专业才能，以在万千应聘者中脱颖而出。本专业针对广告和艺术创意行业职业发展设计，培养德智体全面发展，具有扎实的专业知识、综合的理论知识、良好的艺术素养、较强的装饰设计能力和现代装饰理念，能熟练运用装饰设计知识和各类装饰设计软件工具进行广告或室内设计及制作的复合型技能人才。

职业环境分析：在我国，由于设计专业需求量一般，大城市需求量较大，但竞争也大。因此，专业知识技能不够好的话就找不到工作，即使找到，报酬也不会很高。即使有能力但由于某种原因不一定会有用。

行业环境分析：将来我希望进行教师工作。教师待遇越来越好，工作也稳定。而且还可以在课余时间从事与美术相关的工作：例如教人画画、自己画画等。不但提高自己，而且教师受人尊重，教书育人，未做过的未来培养力量，为国家的发展做贡献。国家现在也重视教育将来教师会增加一定的需求。对自己以后发展有较好的影响。

根据对的研究，我认为自己正处于过渡期，在离开大学之前，也就是选择专业的过程中，我已经为自己将来的职业趋向埋下了伏笔，而现在，这种职业趋向也已经基本稳定。因此，我做了这样的规划：

a—20xx 年~2xx 年：取得本科毕业文凭以及英语四/六级证书，有实习成果和经验并提高自身素质。

b—20xx 年~20xx 年：有能力的话攻读研究生。如果没有先找一份关于设计的工作。在此期间，我允许自己转换数次工作，以亲身实践让自己清楚：到底要从事哪一种工作。

c—20xx 年~20xx 年：为自己的工作定位，熟悉工作，修读一些对自己工作有帮助的课程并攻下证书。工作上轨道，能对自己职场生涯中所发生的问题及困惑应对自如，从一个职场新人变成一名职场干将。

d—20xx 年~20xx 年：用\_年的时间，为自己的事业努力奋斗，至少在自己的单位和岗位上小有成就。

e—20xx 年~20xx 年：寻找其他契机，发展自己，离开原来的工作单位，尝试其他的工作，并确定未来\_年自己要干什么。

f—20xx 年~20xx 年：再用xx 年的时间在新的工作环境，新的工作岗位中迎接挑战，攀登自己的第二个事业高峰，因为当时的自己应该已经趋向成熟，所以熟悉这份工作不再需要三年之久。然后做两份长期的工作，选择一份继续从事或转换另一份新工作。接下来的生活应该已经差不多面临退休，这时就发挥余力，参加公益事业或业余工作，为社会尽最后一分力，并充实自己。

不是几年的功夫，而是几十年的光景，必须面对时代的变迁，在时间的面前谁都是个孩子。

无论自己处于什么年龄阶段都要积极吸取时代变革中新的事物和技术，防止被时代甩在后面。在前面可以看出，我会比较热衷于改变自己的工作环境，因为那样可以帮助自己更加全面地了解社会的发展形势。随时随地，谨记：吸收、吸收、再吸收!只要奔着自己的目标不懈的努力，加上对自己事业这份详尽的规划，相信自己一定会成功的!

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