

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！