

要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程，认真做好每个环节。职业生涯规划的具体步骤概括起来主要有以下几个方面：前言 正确说明社会发展状况，做职业规划的意义，以及职业规划对个人本身有那些帮助和指导行为。

1、 自我评价

也就是要全面了解自己。一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要正确客观的审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

2、 确立目标

确立目标是制定职业生涯规划的关键，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成部分，在做确立目标是应充分说明各目标的内容，才能展现职业规划的具体详细。

3、 环境评价

职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响，分析环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制。了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。

4、 职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。

职业定位应注意：

1、 依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系； 2、 比较鉴别，比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况，选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业； 3、 正确认识自己的优缺点、个人性格，寻求合适的职业； 4、 审时度势，及时调整，要根据情况的变化及时调整择业目标，不能固执己见，一成不变。 5、 实施策略 就是要制定实现职业生涯目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。没有行动，职业目标只能是一种梦想。要制定周详的行动方案，更要注意去落实这一行动方案。 6、 评估与反馈 整个职业生涯规划要在实施中去检验，看效果如何，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。 由此可以看出，整个规划流程中正确的自我评价是最为基础、最为核心的环节，这一环做不好或出现偏差，就会导致整个职业生涯规划各个环节出现问题。

格式

用五个问题归零思考： 1 我是谁？ 2 我想做什么？ 3 我会做什么？ 4 环境支持或允许我做什么？ 5 我的职业与生活规划是什么？ 对于第一个问题“我是谁？”回答的要点是：面对自己，真实地写出每一个想到的答案；写完了再想想有没遗漏，认为确实没有了，按重要性进行排序。 对于第二个问题“我想干什么？”可将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生第一个想干什么的念头开始，然后随年龄的增长，回忆自己真心向往过想干的事，并一一地记录下来，写完后再想想有无遗漏，确实没有了，就进行认真的排序。 对于第三个问题“我能干什么？”则把确实证明的能力和自认为还可以开发出来的潜能都一一列出来，认为没有遗漏了，就进行认真的排序。 第四个问题“环境支持或允许我干什么？”的回答则要稍做分析：环境，有本单位、本市、本省、本国和其

他国家，自小向大，只要认为自己有可能借助的环境，都应在考虑范畴之内；在这些环境中，认真想想自己可能获得什么支持和允许，搞明白后一一写下来，再以重要性排列一下。大学生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。

范文

大学生职业生涯规划范文(1) 核心提示：9月，是新生步入大学校园的季节，同时也是毕业生走出校园、重新定位的一个转折点。作为一名大一新生的我，怀着激动、喜悦的心情，充满着希望，也带着几分迷茫走进了大学校园。在我进入大学校园时，迎面而来的是美丽新奇的校园建设、亲切相似的同学面容、陌生向往的生活环境。有高兴，也有失落，但我都走进了大学校园... 9月，是新生步入大学校园的季节，同时也是毕业生走出校园、重新定位的一个转折点。作为一名大一新生的我，怀着激动、喜悦的心情，充满着希望，也带着几分迷茫走进了大学校园。在我进入大学校园时，迎面而来的是美丽新奇的校园建设、亲切相似的同学面容、陌生向往的生活环境。有高兴，也有失落，但我都走进了大学校园，一切的一切将从这里开始四年新的学习和生活。进入大学，我曾思考过一个问题：“我将如何度过自己的大学生活？”同时，更多的问题还将接踵而来，“课余时间自己怎么安排？”“我的专业学习该怎么计划？”一下子从高中时代如上弦箭般的紧张沦落到无拘束的生活，人就很容易变得慵懒。习惯了高中时代的生活，上课、作业、考试及活动，都由老师或班主任统一安排。而到了大学，我们就像松了缰绳的野马，尽情玩乐，反而把最重要的学习丢一边了。所以，对于刚进大学的我们来说，要先把目标定下来，想想四年后的路我要决定怎样走？大学是一个全新的环境。步入这个环境的大学生，其实已经是半个社会人。作为一名新生，应该树立一个全新的意识：独立自主，自己来规划即将开始的大学生活。

规划学习

明确四年后要做的事，制定计划 刚到大学的时候，老师就说要在进校时就好好把握自己，尽快溶入角色。记得一定要把入门的基础学好。为以后打好基础。相比高中，大学中的学习，更多的是自学，明确知道自己想做什么，然后制定相关目标。作为我们美术专业的学生，在学好专业的同时，还要学好普通话学习计算机知识，辅助自己的学习以及如何教育的知识，然后获得一些相关的证书，为将来的就业做好充分准备。

调整心理

你不再是尖子生，一切从零开始 首先要正确看待自己。在这里，我们的基础都差不多，不管你在高中是多么出色还是落后。。在这里我们都是普通人，一切从0开始。刚到大学，我们要先熟悉环境，适应大学生活。有的新生由于心里准备不足，高中时期的心理问题没有得到及时调整，而导致不能适应新环境，人际交往能力差，过分自备和不够自信。经过这个学期的学习，我明白大学和高中一样都是顶着很大的压力的。学习上的相互竞争，繁重的学习任务，紧张的考试压力以及期望与现实之间的差距等。然而由于胆量小，人际关系不是很好，有些时候失去了自我展示的机会。着些会让我心情烦躁，无心学习。。我想到了大学我一定要克服这种种的问题，要做好对抗挫折的准备。有位老师对我们说树立正确的价值观很重要，能有效提高抗挫折的能力。“如果能自觉地树立科学的价值观，就能正确认识挫折，分析挫折，就能克服挫折。”同时也能更有效地控制自己的情感，提高分析问题和解决问题的能力。我们就会明确学习、工作和生活的方向，无论遇到什么困难和挫折，都会心胸开阔，朝气蓬勃。

处理关系

增强自我吸引力，让大家肯定你 大学是个团体生活的地方，一个寝室很多人，大家的生活方式成长环境都不一样。所以彼此间要学会宽容和融合，不断磨合。没有必要因为自

己是来自大城市的富家子弟，就自觉高人一等，态度傲慢无礼，这样的话必然会被别人排斥孤立起来。相反，更没有必要因为自己是来自贫穷山区，吃的穿的没别人好，而产生强烈的自卑感，认为自己比别人矮了半截，我想没有一个人愿意跟一个看不起自己的人交往。我想大家在同个团体里面，就是互相平等的，要互相关心和谅解。

原则

但在团体生活中特别是寝室生活中，新生一定要把握好人际交往的几个原则，（一）要以诚待人，不要过于世故（二）要言而有信，不要轻易作出许诺（三）保持适度距离，不要过于亲近。（四）要自尊自爱，不要热衷于接受他人的馈赠。（五）要平等待人，不要盛气凌人。（六）要虚心听取不同意见，不要好为人师。（七）要善始善终，不要见异思迁。（八）要不溜不骄，不要见风使舵（九）要宽以待人，不要苛求于人。我将要以上述条件要求自己对待身边的人际关系。

锻炼胆识

积极参与社团活动，拓展能力 在大一时，遇到学生会和感兴趣的社团招新，我们都应该去试试，即使没有选上，也会让自己在竞选是锻炼胆子；若成功担任了职务，更能体会到这些工作真能锻炼人。因为在工作中我们会学会如何待人接物，学会如何应对突发事件，通过这些实践会比别人早进了社会一步。业有科别，术有专攻，我们都有自己的专业。在学好本专业的同时，还应再学些什么？自己在哪些方面的知识还应补充、提高？我们都要早作好打算。大一时除了尽快适应大学生活，还要注重培养自己的独立意识和能力，最好是积极参加各种课外活动，拓宽视野，发掘兴趣爱好。多方面锻炼自己。我们入学时就会碰到学生会和各个社团招新，要积极尝试，让自己走出与他人相处的第一步。而做这些工作的话容易与他人联系，可以提高自身的基本素质。而且在做相关工作中，能发现自己其他方面的能力。现在还是大一新生。到了大二我会开始尝试兼职、社会实践活动，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。任何兼职可以使自己的职业素质得到提升。而一些与自己专业对口的兼职或者实习，能提高自己的职业技能，在将来的就业中赢得有利的砝码。

目标

1. 一年级目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。主要内容有：和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；参加学校活动，增加交流技巧；学习计算机知识，辅助自己的学习。2. 二年级目标：提高基本素质。主要的内容有：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；主要尝试兼职、社会实践活动，并具有坚持性；提高自己的责任感、主动性和受挫能力；英语口语能力增强，计算机应用能力增强。3. 三年级目标：提高求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：撰写专业学术文章，提出自己的见解；参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会；学习写简历、求职信；了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。4. 四年级目标：工作申请，成功就业。主要的内容有：对前三年的准备做一个总结。然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。预习或模拟面试；参加面试等。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。【对于一只脚刚刚迈入大学，还在对社会进行观望的大一新生，未来也许并不是那么清晰明了，但如果有个明确的目标，并为之奋斗，那么，所谓概念模糊的“职业规划”其实已经有了个良好的开头了。】

相关分析

人生各个时期的特点：尝试期(18-28岁) 主动转换或随波逐流 积累期(20-30岁) 坚持、少转换或随遇而安 创业、攀登期(25-35岁) 波折间成绩或外强中干 发展期(30-50岁) 获取足量成就或矢志颓废 成熟期(40-55岁) 守成或抱残守缺 总

结、顾问期（50-65岁） 传授或阻止青年创业 退休期（60-70岁）乐观式超脱或心境阴郁、不能正确认识自我

容易产生自傲、自卑、保守和攀比等心理困扰。主要表现是

（一）有的大学生过高地估价自己，以为自己是“皇帝的女儿不愁嫁”，盲目地把自己和已经成功就业的师兄学姐去比较，认为自己肯定能找到好工作，不必提前自寻烦恼；

（二）有的人在就业竞争失败时，对自己的认识又一落千丈，产生自卑心理；有的则过低地评价自己，认为毕业后能找到一份工作就该满足了。

二、不能正确认识社会

容易产生紧张、焦虑、抑郁等心理困扰。由于不能正确认识社会

（一）有的大学生对社会人才市场的激烈竞争抱有“恐惧”心理，对自己的学历、性别、技能、经验等缺乏自信，容易产生紧张、焦虑、抑郁等心理困扰；

（二）有的人负性情绪持续时间较长，直接影响正常的学习、生活和心理健康。

三、缺乏积极的职业生涯规划意识

容易产生依赖、从众和“临时抱佛脚”等不良心理。据调查，有相当一部分的大学生缺乏积极的职业生涯规划意识，抱着“车到山前必有路”的念头，认为自己迟早会找到工作的，平时无计划，临时抱佛脚，有的甚至认为“老天爷饿不死瞎家雀儿”，大学生找不到工作，学校肯定会管的，依赖心理强烈。

引言

“健康所系，性命相托。当我步入神圣医学学府的时刻，谨庄严宣誓：

我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执著追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生。”

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。仙桃学院是一个大的百花园，我只是百花园里一棵不起眼的小草，可小小草有一个大大的理想，就让我在这里畅想一下自己的职业生涯！

我是一个不甘平凡的男孩，心中总有一种不服输的信念，我想每天都会是一个崭新的开始，面对新的希望，我没有理由去逃避。当朝霞生起的时候，我会放飞我新一天的希望，晚霞落下的时候，我会收获一天的幸福和快乐。因此，面对未来，我信心十足，不管人生道路何等艰辛，我都会勇敢走下去，直至成功。

第一部分：自我评估

1. 自己的优势：拥有强健的身体，有较强的忍耐性，做事认真负责，遇事急而不乱，待人友善，动手能力强。
2. 自己的弱点：口才不太好，记忆力较差且不擅于和陌生人交流。
3. 兴趣爱好：踢足球，羽毛球，学医等等。
4. 生活中成功经验的盘点：在与人交往的同时让我学到了很多为人处世的道理，在帮助他人的时候不仅给他带来了方便而且也给自己带来了快乐。
5. 生活中失败的教训：在一次辩论赛的时候由于自己太紧张，导致失去了一次锻炼的机会。
6. 决自我盘点解中的劣势和缺点：充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

第二部分：职业分析

1. 社会环境分析：

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好，尤其是学医的形势更加严峻。而现在的我只是一名普专生，深知就业的困难，因此，我必须努力学习专业技能，拓宽自己的知识面。

2. 职业环境分析：

随着时代的进步，历史的发展，人们对医疗水平的要求越来越高，虽然医生这一行业的需求量相应提高，但是我们普专生的就业形势是很不理想的。尤其是我们临床专业的学生。

第三部分：职业规划

- 1、第一年：实习能否给自己一个固定的工作还要靠自己努力，凭借自己年轻的优势去自己梦想中的地方闯闯，争取找到可以在编制内的工作。努力将自己的才华和能力证明给大家看，争取做一名出色的临床医生。
- 2、第二年：给自己定个新的目标，尽量在事业上勇攀高峰。在生活上要考虑个人问题，争取在3年内买套房子，把父母接来生活。
- 3、第三年：再攀事业的高峰，专心做自己的医生。
- 4、第四年：争取改善生活质量，购置一套房子。工作上争取晋升。
- 5、第五年：稳定工作，接父母来生活，在父母的帮助下争取把房子换成两室。28 的年龄应该考虑结婚了，给自己个完美的家庭。
- 6、第六年：准备考研的复习工作，或者学习其他的专业给自己更大的发展空间。
- 7、第七年：开始为自己的理想行动，在做好自己的工作之余给自己充电。
- 8、第八年：考虑要孩子，给自己的生活添一种色彩。
- 9、第九年：照顾孩子，正常工作，家庭放在首位。
- 10、第十年：创造自己的医院，进而为人们服务终生。

第四部分：结束语

梦想总是美好的，现实却不一定如意，所以我们只有梦是不够的。在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识。还要锻炼自己的综合能力，因为近年来用人单位的择才标准经历了很大变化——从最初专看学习成绩，到慢慢注意学生的爱好特长，现在则是最关注学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力。西安交通大学产业集团总裁岳华峰说：“从一个企业来讲，我们需要的人才首先人品要好，有合作意识，心胸开阔。我们非常看重年轻人的创造性，光有文凭还不行，创造性思维非常重要。具备“T”型知识结构的年轻人是最受企业欢迎的人才。另外，组织能力、社会活动能力也是企业非常看重的素质。所以我要学的东西还有很多。

作为医生这个特殊的行业，实践能力更是我们需要锻炼的技巧，所以要加强实践。在学习之余，给自己找个医院实地观察和学习，很多临床经验使我们在书本上学不到的。

对于工作后的我们，更应该发挥自己长处，利用我们的知识和行动服务于病人，并虚心和老医生学习临床经验，医生是个要不停学习的职业所以我们不可以放弃学习的时间，利用自己的年轻给自己充电。现代社会对人的能力提出了较高的要求。现代社会要求人具有很强的能力。包括：思维能力、动手能力、组织能力、交往能力、管理能力、综合能力、创造能力，等等。也就是说对人的能力的要求呈现出多样性，且每一种能力都有更深层次的要求。所以现在的人才不再是那些读死书的秀才而是多才多艺的万事通。所以我们在专业上应该是样样精的同时对于其他的我们可能用的到的专业知识也要样样通。这样才能适应社会的发展而不被淘汰。

总而言之我们应该珍惜青春时光，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！

大学生职业生涯规划书范文(临床医学)

一、前言

大学生职业生涯规划书未来，掌握在自己手中大学生职业生涯规划书花开花落，春去春又回。踏着时光车轮，我已走到 20 岁的年轮边界。大学生职业生涯规划书驻足观望，电人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。大学生职业生涯规划书身处信息世界，作为一名电子信息专业的当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

水无点滴量的积累，难成江河。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。

二. 自我盘点

1. 自己兴趣爱好大盘点：业余爱好 读书、听音乐、文体运动. 登山等有挑战的活动；喜欢的文学作品《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》；喜欢的歌曲《爱拼才会赢》；

2. 自己优势盘点：学习成绩优秀，担任班干部，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。

3. 自己劣势盘点：目前的手头经济状况较为窘迫,做事不能够坚持,遇事无主见。
4. 自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。
5. 自己缺点盘点：性格偏内向，交际能力较差，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神。

6. 角色建议

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的动手能力”。

7. 解决自我盘点中的劣势和缺点

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

二、职业取向分析测试(略)

三. 职业分析

在落实人才强国战略、大力推进素质教育的今天，如何使医学高等院校的实践教学服务好培养高素质医学人才的中心，实现个人、高校、社会三者的共同发展，是摆在高校医学教育工作者和医学生面前的共同的重大课题。文章通过对医学社会实践现状的分析，探讨其在新形势下的发展趋势，力求为医学社会实践的发展创新提供新思路。

四. 未来人生职业规划

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向医学和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来作初步规划如下：

1、2005-2010 年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，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。（具体规划见后）。

2、2010-2013 年，熟悉适应期：利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成主要内容：

（1）学历、知识结构：提升自身学历层次，从本科走向研究生，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀，且开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

（2）个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

（3）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。

3. 2014 以后,事业上升期:在单位努力工作,虚心求教,向上级学习请教,不断拼搏创新,作出一点成绩,工作步步高升.具体步骤如下:

(1)2014-2019 年,通过努力学习进修,取得职业医师资格证书,获取到一定的临床经验.

(2)2020-2024 年,在单位勤奋努力,虚心学习,取得助理医师及主治医师,并且在国内外的主要期刊上发表数篇学术论文,

(3)2025 年以后,通过学习进修取得主任医师,并且发表一些相关的学术论文,争取获得博士学位.

五. 差距

1. 医学基础知识不是太扎实，英语基础较差，里目标还有一定的距离。
2. 做事情的反应不够敏捷，对于动手能力的训练还有待提高。
3. 对于技术比较生疏，缺乏创新能力，适应能力较差。

六. 缩小差距的方法

1. 利用今后的在校时间，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。
2. 充分利用毕业前的实习时间，把相关的技术进一步巩固，并且不断的学习新技术，丰富自我。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。

3. 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。常参加一些交流会，联谊会等，不断积累经验，向其他人“取经”。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. 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。

八. 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。当然，这只是我个人观点，若有不当之处，敬请大家指出或补充，在此感谢！

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。

爱拼才会赢！

姓名:王振强

班级:05 级医本一班

前言

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。大学生职业生涯规划，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。

一、个人资料

姓名：XX

性别：女

出生年月：1988 年 1 月

性格：外向

学历：大学本科一年级

专业：自动化

座右铭：思想有多远，我就能走出多远。

二、自我盘点

1、兴趣爱好：

业余爱好：读书、听音乐、体育、画画

心中偶像：周恩来、比尔·盖茨

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《水手》、《我的未来不是梦》

2、优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点盘点：

乐观，开朗，而且，我口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点盘点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力， 惰性较大。

三、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出障碍；虽然恒心不够，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，及时指出自身存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

四、 社会环境分析

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：（将要从事的职业行业的环境。）

五、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力，聪明。

六、职业生涯规划

1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力，

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用 2 级考试；熟悉掌握专业课知识。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

2、近十五年的目标

2009-2012 年：利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

2013-2019 年：贮备资金，积累经验；

2020 年：了解市场行情；

2021 年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2022 年：拥有自己的公司

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这

一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积极参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

七、结束语

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。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；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

专业:临床医学系

