

---

# 生涯规划书

姓名：朱亚城

学校：扬州大学

院系：化学化工学院

专业：制药工程专业

班级：制药 1401

---

# 目 录

前言.....	2
一 自我分析.....	2
1 职业兴趣.....	2
2 职业能力与个人特质.....	2
3 职业价值观.....	3
4 胜任能力.....	3
4.1 我的优势.....	3
4.2 我的劣势.....	3
5 自我分析小结.....	3
二 职业分析.....	4
1 家庭环境分析.....	错误!未定义书签。
2 学校环境分析.....	4
3 社会环境分析.....	4
4 职业环境分析.....	4
5 职业分析小结.....	4
三 职业定位.....	5
1 综合职业分析及自我分析.....	5
1.1 内部环境因素.....	5
1.2 外部环境因素.....	5
2 结论.....	5
2.1 职业目标.....	6
2.2 职业发展策略.....	6
四 计划实施.....	6
1 短期计划.....	6
2 中期计划(毕业后五年计划).....	6
3 长期计划.....	7
五 评估调整.....	7
1 评估的内容: .....	7
1.1 职业目标评估.....	8
1.2 职业路径评估.....	8
1.3 实施策略评估.....	8
2 评估的时间.....	8
3 规划调整的原则.....	8
六 结束语.....	9

---

## 前言

在当今这个飞速发展时代，我总以为未来充满不可知性，所以我懒的去谈未来。可通过对职业生涯规划的设计，我才深深的感受到对每个人而言，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。有些大学生从上学到毕业求职都未想清楚自己的职业规划。结果毕业后期望与现实的落差，自身定位模糊等因素都导致了大学生毕业后的发展问题。我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好设计一下。有了目标，才会有动力。有了追求，才会有努力。职业生涯规划是对个人一生的规划。一个人只有在拥有了一个规划之后，才能判断一个机会是否真的是机会，否则就无法判断自己是在朝预期的方向前进，还是走上了歧途，从而分散了精力和时间。规划的目的是使人在变幻莫测的环境中能够达到希望的结果，使一个人能够果断地把握机会，走好每一个成长环节。对于那些能够在人生道路上设计好自己的人生策略，时刻保持一颗进取之心，同时不断总结经验的人，成功就不再是一件难事。

让我们将事前的忧虑，换为事前的思考和计划吧！

## 一 自我分析

### 1 职业兴趣

我的职业兴趣首先在于从事有关药类以及研究方面相关的工作。其次是自主创业，凭自己的胆识和奋斗去开创一片属于自己的天地。

最向往职业：执业药师。

### 2 职业能力与个人特质

就职业来说，我比较看重社会义务和社会道德，渴望发展自己的社会作用。就这一点来说，执业药师工作正好符合我最初的愿望。再加上在日常生活中对有关医药方面的事情又有着高度的敏感性和责任心。而且至今为止又较好的掌握了所学专业的知识及相关课外知识。更重要的是本身就具备了耐心细致、热情待人的医药职业的性格特征。而所有这些都为我日后向药剂师行业发展奠定了良好的基础。例如从事制药企业的质检员或是一名普通的售药员工。

---

就性格来说我善言谈，喜欢与人交往，喜欢寻求广泛的人际关系，不断结交新的朋友。另外，又勇于拼搏，有着自信、坚强、沉着、冷静的特质，这些使我也渴望去去开创一片属于自己的天地，在自己的努力下自主创业。

### 3 职业价值观

职业价值观指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。

在我看来药剂师是一个与人生命健康息息相关的行业。它是世界上永不可缺的一个行业。它的发展与人们的生活紧密相连。他神圣而不可侵犯。对待与之相关的工作必须严之又严，慎之又慎。否则，即使对生命的一种亵渎。不仅会毁了自己，更会害了他人。

面对日后的工作，我希望在参加工作的过程中能够有一些更好的培训的机会，以便不断提高自己的职业能力。同时也希望公司能给予职工不断创新的平台。以便能让职工不断向高层发展。

### 4 胜任能力

#### 4.1 我的优势

我是一个认真而严谨的人，勤奋而负有责任感，对待问题善于和别人交流，认准的事情很少会改变或气馁，做事深思熟虑，信守承诺并值得信赖。

#### 4.2 我的劣势

我非常固执，经常沉浸于具体的细节和日常的操作中，我看问题有很强的批判性，通常持怀疑态度，我需要常常的换位思考，更广泛的收集信息，并理智的评估自己的行为带来的可能后果。我过于认真，对某些事物过于严谨和挑剔；我非常主见，时常会将自己的观点和标准强加给别人。

### 5 自我分析小结

自我分析只是让自己更清楚的认识自己当前的情况。但只会一味的分析是无

---

用的。人生伟业的建立，不在能知，乃在能行。任何业绩的质变都来自于量变的积累、成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积而成。正所谓与其临渊羡鱼，不如退而结网。所以最重要的还是要努力开始按着自己的计划去做。

## 二 职业分析

### 1 社会环境分析

现在的社会就业压力很大，对此，有两大方面原因，一是因为现代面临的毕业生人数众多，二是因为当前面临的金融危机。对于我们这种专科生来说，主要对手应当是学历更高的学生吧？但我们也有自信，因为我们的专业技能较强，所以只要我们能够理智得面对就业就一定能实现预期的目标，所以我们应对就业前景有信心。

自从上了大学后，我便有计划的开始了对自己各方面的锻炼。首先，在上大一刚开始的时候，我就在回家期间常常在我姐工作医院的药房看一些有关的药以及询问一些关于药类的知识和问题。这样早期的工作，使我较早的较清醒的认识了将来就业后社会的现实。

### 2 职业环境分析

制药行业是当代社会不断发展的行业。而且这个行业也还存在着一些不确定的因素。因此，它的发展前景还很大，我们应当牢固地把握信息、知识、技能，从而不断强化和完善自己。

### 3 职业分析小结

对于当代求职的大学生，首先，一定要充分认识到当前就业环境的严峻和就业竞争的压力，放平心态，放低身段，“骑着马找马”，“先就业后择业”。其次，要降低自己的职场要求，不能眼高手低，要调整工作心态，不是“爱一行干一行”，而是“干一行爱一行”。大学生在大学里学的只是理论知识，而真正能学到经验和能力的还是要到工作岗位上和社会上去历练。不要埋怨社会环境和工作环境，要用自己良好的心态和工作业绩，为自己赢得发展的空间。

---

## 三 职业定位

### 1 综合职业分析及自我分析

#### 1.1 内部环境因素

优势：在办事和工作方面，认真而严谨，勤奋而负有责任感，对细节非常敏感，有很实际的判断力，决定时能够运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点，并且非常系统有条不紊。

自在性格方面，我性格外向。而且表达能力较强，能够很快的适应新的环境。个重要的是，在大学期间，我已经有了了一定的社会实际工作经验。在毕业后，能够很快地适应工作环境。

在工作经验上，我已有了了一定的社会适应能力。可以和快地融入日后的工作中。

弱势：专业知识还不是非常牢固。与专业相关的证书还太少。

#### 1.2 外部环境因素

机遇：预计今后，我国经济还会有很大的发展前景。这给大学毕业生就业提供了一定的就业空间。

挑战：一是现在的国际经金融危机使得大学生就业压力增大。二是我国连续扩大招生规模，使毕业生数量跳跃式增长，而社会有效需求在短期内增幅有限。最重要的是，自己的学历较低，所面临的对手较多。想要实现自己的目标，就要付出比研究生读几倍甚至几十倍的努力。

## 2 结论

---

## 2.1 职业目标

短期目标是努力学好专业知识，为自己日后的就业充好电。中期目标是先实现就业，然后慢慢提高自己。长期目标是在毕业五年后考下执业药师资格证。最终目标是进军一家大型药房，将自己在药剂师方面的事业发展到一个高峰。

## 2.2 职业发展策略

首先巩固专业技能，毕业后以“骑马找马”、“先就业后择业”，努力拼搏为职业发展策略。

# 四 计划实施

我的理想是成为一名成功的药剂师，在当我走进这所大学时，我就知道我已经离这个梦想不远了。我现在是一名大二学生，即将面临就业，我的详细计划如下：

### 1 短期计划(毕业前)

更好地掌握当前所学的专业知识，更牢固地掌握奖励能够用到的专业技能。为日后能更好的发展奠定坚实的基石。

其次我要珍惜毕业前的这段时光，努力在做一些别的，自己未接触过的工作，来增长自己的社会阅历。我打算在大二第二学期的暑假早已加工厂，连续干上一个月，让自己更切实的体会参加工作后的情景。如果自己不能找到一家这样的工厂，那就是去一家小诊所，来免费给人家达一个月的工。来让自己更近的接触医药品。更清楚的了解这些医药。

最后，我要在毕业前尽量多的考一些执业资格证。

### 2 中期计划(毕业后五年计划)

第一年首先找一个制药企业打工，即使是做一个操作工，然后边打工边提高自己的专业能力及知识，以便为五年后准备考的药剂师资格证做准备。努力巩固药物分析的知识及技能。考下药物分析工资格证。

---

第二年找一个自己中意的制药企业工作。踏踏实实工作,在符合了考药物检验工的条件后,考下药物检验工的资格证.在此期间,要留心观察当前的各种药物,为以后想要研究的新要新剂型打下一个很好的基础。

第三年要靠前两年的努力让自己的工作岗位提高至少一级.然后努力发展自己的人际关系.在尚有余力的情况下,可以自己开始设计一下自己的小事业.如开一个小蛋糕店.

第四年要在职场适应、三脉积累(知脉、人脉、钱脉)、岗位转换及升迁等方面达到一个很好的程度.然后在自己有能力,也有了精力时,把自己的小店开起来.当然,也要开始积极备考药剂师资格证.

第五年要将所有精力放在靠药剂师资格证上,全力考下药剂师资格证.

### 3 长期计划(毕业五年后)

在拿下药剂师资格证后,努力将职位转到大型药房或药厂中.然后此基础上,研制自己想要研制的新药.为社会做出最大的贡献.

到最后自己可以略微轻松的享受生活和工作.如一边在药房工作,一边经营自己的小店.这样一步一步将自己的事业推向巅峰.让自己的生活和工作充实而又温馨.

## 五 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程,必须根据实施结果的情况以及变化进行及时的评估与修正.许多事情,很少会像我们所喜欢的那样发生,如果事情有可能改变,我们就应该尽力去改变;如果不能,我们就坦然地接受现实!我的职业生涯规划虽然已经相对成型,但是,总会因为今后的发展而作出适当的调整,从而,更好地去实现我的人生目标.我坚信,只要合理规划未来,并且坚持不懈地为之奋力拼搏,我相信,一定会铸就辉煌的人生,更好地为社会做贡献.

### 1 评估的内容:



---

## 1.1 职业目标评估

我希望自己能按照自己的这份规划去走,假如将来毕业后就业难度非常大,以致实在不能实现先前的计划,那我将会先退而求其次-自主就业.但我的最初目标不会变.我会不断寻找机会,不断努力,一步步向最初目标靠近.

## 1.2 职业路径评估

以上只是我的人生大体路径但我的职业目标与现实不符,我会承认现实,但我决不会放弃我的理想目标.我会继续寻找机会,寻找一个能实现我理想的机会.并在寻找机会的过程中不断积聚能量.也许这样,我会从其它方面出发,“迂回作战”.例如,若不能一毕业就进工厂工作.那我可以先通过报班学习考下药物分析工.这样在去找工作就会容易的多了.

再其次,在我的规划之中,中期计划以及长期计划中存在着太多的不可预知的状况,所以这两个阶段一定是一个艰难的过程.但自己必须要用尽全力走好这两段路.绝不给自己留下遗憾.

## 1.3 实施策略评估

一旦我遇到了我难以逾越的困难,我会选择退缩.然后仔细分析,从中寻找击破的方案.一次的退缩,是为了下次能更好的冲刺.对于其它不太重要的因素,我会分清主次,一一解决.但此间缓冲的时间不可过长,不可超过一年,否则,即便有了机会,也很有可能把握不住了.

## 2 评估的时间

一般情况下,我定期(半年或一年)评估规划;当出现特殊情况时,我会随时对规划进行相应的调整.

## 3 规划调整的原则

一切调整均以最初的职业目标为准,当遇到困难可适当作调整,但最终要实现最初的职业目标.但绝不可好高骛远,要尊重现实,一旦相识于预想的相差太远,那一定要先适应当前环境.然后再在此基础上慢慢向自己的目标靠拢.

---

## 六 结束语

销售世界上第一号的产品——不是汽车，而是自己。在你成功地把自己推销给别人之前，你必须百分之百的把自己推销给自己。而一份职业规划书正能让你更好的看清自己，把自己完完全全的推销给自己，让自己更清楚的明确日后的路要怎么走，怎样才能走好。

万丈高楼平地起，事业的成功，需要有坚实的基础，要从事决定考试做的那一刻开始，一点一滴的积累。当然更要有勤奋的工作。没有勤勤恳恳的刻苦钻研，就不会有震撼人心的累累硕果。

而如今，身为高技生的我们，与其在一天天中消磨时光，不如抓紧时间多学一些专业知识来充实自己。人的大学时光一生中也就一次，不把握好，将来自己一定会追悔莫及。真正的人生毕竟不是“快餐”，而是一种兼具营养和艺术价值的筵宴。它需要一张清清楚楚的“菜谱”，以使各种物料得到最佳的搭配，同时我们也能够从从容容地烹制人生的美味佳肴。生命清单，不光是安排先做什么后做什么，更为重要的是，它使我们树立了一种精神理想和追求。在有了这种追求后，我们的人生之路才能走得更精彩。

抓住年轻的美好时光，拼搏奋斗，“莫待无花空折枝”。让我们紧记“有志者，事竟成；破釜沉舟，百二秦关终归楚；苦心人，天不负；卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”自己的未来，要靠自己去规划，更要靠自己去实行。我们要坚信“年轻没有失败，挑战无处不在。”让我们一起去奋斗拼搏吧！



**拼搏！ 努力！ 求实！ 创新！**