

# 对自己职业生涯的规划 做自己的职业生涯规划师(优秀5篇)

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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 对自己职业生涯的规划篇一

教育“教师企业意识体验俱乐部”自xx年7月成立以来，257位重庆市一流中职学校的教师走进俱乐部体验为期10天的“企业意识”。通过跟踪和回访，应老师们的要求，教育“教师企业意识体验俱乐部”针对职教工作者推出“职业生涯规划师”专题培训沙龙。

一、如果你的生活或工作出现以下症状，你应该走进本次沙龙：

- 1、工作失去激情，已经出现了职业倦怠；
- 2、不知道自己下一步到底该干什么，很迷茫；
- 3、朋友很少，希望扩张自己的人脉资源，人脉就生产力；
- 4、曾经错过很多机会，并不知道什么原因。

二、参训收益

- 1、每个参训学员可获得为自己量身定做实用性职业生涯规划；
- 2、了解职业教师成长的路径，与特级教师交流成长的秘诀与

心得；

3、专业人士教授职业生涯指导与设计的艺术；

4、小班授课，总班级不超过40人，每个人都有互动和参与的机会，实际问题。

### 三、时间、地点、主题

1、时间□xx年6月16日-17日（周六、周日）

2、地点：重庆市南岸区x路x号（教育培训大楼）

3、主题：职业生涯规划师高级研修

### 四、邀请对象

1、已接受过教育10天“企业意识体验俱乐部”体验的老师；

3、希望求上进但身处迷茫缺乏职业方向的青年教师或新教师。

### 五、沙龙研讨会时间安排

1□xx年6月15日（周五）

15:00报到

2□xx年6月16日（周六）

14:00—16:30参训学员个人职业生涯设计

3□xx年6月17日（周日）

14:00—16:30自由交流、返程

## 六、收费标准

- 1、俱乐部会员学校直接派人参加（限5人以内），免培训费。缴纳食宿费2x元/人；
- 2、教育合作伙伴（已派人参加过10天体验的学校）享受会员价1x0元/人（含培训费、资料费、税费），食宿费200元/人。
- 3、非会员单位、非合作伙伴收费2x元/人（含培训费、资料费、税费），食宿费2x元/人。

## 七、说明

- 2、请您于xx年6月13日17:00前将参会回执加盖公章后传真至023-x212□或发送邮件至dx88@□以便我们安排食宿。
- 3、为保证效果，本次专题沙龙采用小班教学模式，限招学员40名，招满即止；

## 对自己职业生涯的规划篇二

职业规划的过程，是知己知彼的过程，在职场我们要做自己的规划师！

知己，即认知自己。

知彼，即认识外界。

它首先是一个知己的过程，其次才是知彼的过程。

对于每个职场人，在职业发展中，会面临阶段性职业选择、阶段性职业瓶颈，如何做好每一次选择，如何应对好每个瓶颈，关系着后续的职业发展的`顺畅程度，而知己，又是职业规划中最关键的一步，所以，我们要学会为自己做职业规划，

做自己的职业规划师。

## 一、知己

做过职业规划的朋友都知道，咨询+测评，是职业规划采用的必要手段。通过这些手段，可以让老师全方位认知职场中的你，进而为你提供职业的适应、发展等方面的咨询、辅导、判断、建议以及解决办法。

其实，最了解自己，和最不了解自己的，往往是自己！我们首要做的是认知自己。

1) 内省：从性格、特长、能力、爱好、职业兴趣、职业价值观、以及人生观、世界观等各个方面，认知自己，可以通过一系列的测评题来帮忙，网上有很多，可以去下载，书店也有很多类似的书籍，可以去借阅或者购买阅读。

有了定位，需要明了自己当前状况与预期目标的差距。

3) 探索：人的潜能可以挖掘，往往会在某个偶然时候，激发你的潜能，所以，要不断的探索自己，不断的挖掘自己。

这是一个认知方法论，当然不可能凭借寥寥数语就可以掌握，它是一个长期的、有意识的、自主的、或者介入性的过程。

## 二、知彼

职场状态、职业氛围、职业发展空间、与政策相关性、以及涉及的岗位要求、标准等，需要与自身进行匹配。

往往当局者受限于阅历、经验、学识、专业技能可能会产生困惑、迷茫，此时，需要的是同行前辈的帮忙。

通过对前辈亲身经历的了解、对职业受政策法规影响、以及在组织职业生涯中的发展定位，了解职业发展的趋势、发展

的空间，进行选择、调整、并描绘职业通道，制定达成预期目标的阶段性计划及实施方法。

### 三、执行

在职业通道上，知己知彼的过程是一个迭代的过程，它需要不断地对自己的内省、自查、探索；不断地认知职场环境；不断地调整方法或更改通道。

## 对自己职业生涯的规划篇三

餐厅就餐的人很多，服务员都非常忙。一位端了一托盘脏碟子的服务员注意到这位刚落座的顾客，便主动上前招呼他。顾客想要一杯健怡可乐，但这家餐厅只卖百事可乐，于是顾客就要了一杯柠檬水来代替。

一件再平淡不过的事情。顾客继续享用他的午餐。

忽然，有人送来了一罐外表清凉、内在沁心的健怡可乐！正是刚才的那位服务员。下面是他们的精彩对白：

“你们不是不卖健怡可乐吗？”

“没错，先生，我们不卖。”

“那这是从哪儿来的？”

“街角杂货店，先生。”

“谁付的钱？”

“是我，才2块钱而已。”

“哇！谢谢你！”

“不客气。”服务员微笑以对，立刻又赶到别处去忙了。

这是《问题背后的问题》一书的作者——约翰·米勒亲身经历的一件事情。您猜米勒先生的第一个念头是什么？“把这个家伙挖过来，成为我的雇员，不管多费事！”而一年后，当米勒先生再次到那家餐厅就餐时，他发现自己最喜欢的那位服务员已不在餐厅做服务生了。他离职了吗？当然不是，原来他已经升任管理职位了！

在个人的职业生涯发展过程中，通常我们认为掌控权在企业手中，作为职场一员的我们，只能默默地期望能有更多的“伯乐”来发现我们这匹“千里马”。反过来讲，如果得不到晋升与提拔的机会，我们会发出“千里马常有，而伯乐不常有”，致使“英雄无用武之地”之类的感叹，摆出一副无辜受害的可怜相安慰自己。实际上现在大多数的企业，都引进了考核机制，对员工的工作业绩、工作态度及素质能力全方位进行评估，所谓“赛马识能，相马识德”，目的就是要尽量接近客观、逼近真实地去评价每一个人。而任何一个企业，都不会慢待一位真正优秀的人才。与其自怜自叹，不如行动起来，首先使自己成为一匹真正的“千里马”，并学会运用自己手中一半的主动权，去争取企业手中的另一半掌控权。

尽职尽责：比他人多想一步，多做一点

学会工作虽然每天都在忙忙碌碌地工作，但是你真的会工作吗？你有没有认真反思一下：职责内应该做的事情，是否都兼顾做到了？自己所做的每一项工作，是否都做到位了？是否不仅做了，并且始终在注重使用高效率的工作方法，去获得期望的工作结果呢？——把握职业发展主动权的第一步，首先要学会将职责内的工作做全、做深、做专业、做到位。就象故事中的服务员，他的‘职责看起来比较简单，就是为顾客提供就餐服务。他主动招呼新来的顾客，及时送上顾客所点的午餐，这样做已经算是很称职的了。餐厅不卖顾客想要

的饮料，这也是再正常不过的事情，餐厅毕竟不可能卖顾客想要的所有东西吧，况且顾客也并没有坚持自己的要求。但这位服务员是怎么做的呢？他认为他的职责不仅仅是“提供就餐服务”，而是“提供顾客满意的就餐服务”，由于他在纵向上延伸了他的工作意义，所以即使工作非常繁忙，他也在积极想办法满足顾客的要求。

就象这家名为“石邸”的餐厅，制度并没有规定当餐厅无法提供顾客需要的饮品时，服务员应当从其他地方为顾客购买。但这位服务员知道餐厅的宗旨是“为顾客提供满意的服务”，他很想为他的服务对象做点什么，于是他就自觉自愿地、自然而然地掏钱为顾客去购买了一份惊喜。可见同样的一份工作，只要有心多想一点，总可以做得更好一些。而当你尽心尽力地去做一份工作时，受益的不仅是你的顾客，你所服务的公司，还有一个最大的受益者，就是你自己。

问题到我为止：强化个人责任，找方法不找借口

“问题到我为止”既体现了一种解决问题的积极心态，也指明了一种如何正确面对问题的方法和技巧。我们生活在一个问题无处不在的职场环境里，每天都会面临着这样那样的问题：外部的如市场不景气，竞争太激烈，顾客太挑剔等等；内部的如领导不支持、同事不配合、制度不健全、流程不完善……如果我们的关注点是抱怨，是指责，是找各种各样的原因为自己解脱，那我们就永远与提升无缘，也就无从谈起会有很好的职业发展的机会了。想象一下，如果想为顾客提供优质服务的服务员遇到了问题：餐厅无法提供顾客所需的饮品时，他的反应是：抱怨顾客多事；将问题传给他的经理；埋怨餐厅提供的饮品太单一……那他会从众多的服务生中脱颖而出，得到晋升吗？任何一个组织，都希望员工能够承担起他应该承担的职责，希望员工能够以敏锐的眼睛发现问题，并以强烈的个人责任感去面对问题、解决问题，而不是成为问题的一部分，或当个二传手，将问题传给别人；如果我们在面对问题时，都能够自问“我能做什么？”，并积极付诸

行动，而不是在指责他人，在抱怨环境；都能够挺身而出，以“事情从我做起，问题到我为止”的大无畏精神面对问题，那我们就能够最大限度的发挥我们的主观能动性，历练我们解决问题的能力；我们的组织将是一个所向无敌、效率奇高的组织；而我们个人，也必将成为职场中发展最快的职业明星。

## 思维的高度决定价值：站在公司的角度看问题

很多人都期望能够在组织中得到足够的重视和重用，但在实际工作中却斤斤计较、患得患失，思考问题总是从自身利益出发，或从狭隘的小团体利益出发，从不肯主动承担更大的职责，这岂不是自相矛盾吗？企业一直在强调“以人为本”，提倡“主人翁”精神，实际上就是在呼唤员工对整个组织的责任感，也就是呼吁员工的大局意识。这种大局意识与承担的角色和级别关系不大，而与个人的思维方式息息相关。如果你能够站在上一级领导的角度去思考问题，那么或许你就是接替上级的最佳人选，因为在你正式上任之前，已经站在这个职位上去思考问题，甚至承担这个职位的某些职责了。同样，如果能够经常站在公司的角度上思考问题，那么同样做一项工作，你的工作结果一定比其他人更到位，你的表现会更出色，因为你不仅仅是关注自身的绩效结果，而是在关注这项工作对整个公司的价值意义。就象那位在平凡的岗位上工作的服务员，餐厅对他的考核项目无非是：接待顾客的数量；为顾客点餐、送餐的及时率；客户的投诉率等，即使他不为顾客购买健怡可乐，他也是一位无可挑剔的好服务员。但他能够站在餐厅的整体利益的高度去思考：餐厅经营靠的是优质服务，靠的是顾客的满意度和忠诚度，靠的是良好的声誉与口碑，为了使顾客更加满意，他做了一件平凡的小事，但不是一般服务员所能想到和做到的小事，而正是类似这样的小事，将他与众多的服务员区分开来，使得他显得与众不同，不仅赢得了顾客的赞赏，也为自己的职业发展争取到了更好的发展机会。



“臣乃今日请处囊中耳！使遂早得处囊中，乃颖脱而出，非特其末见而已！”毛遂以这一番慷慨激昂的言辞，为自己赢得了展露才华的机会，并在楚国的殿堂上以“三寸不烂之舌”，说服楚王与平原君歃血为盟，从此使自己的职业生涯出现了历史性的转折。

其实我们每日所从事的工作岗位，就是彰显才能的“囊”。要把握职业发展的主动权，就要两手并重：一方面不断学习，努力提高工作所需的知识和技能，让赛马者见到业绩；另一方面养成自动自发地工作、凡事站在更高的立场上多想一步，多做一点的好习惯，让相马者发现品质。正所谓“小胜在智，大胜靠德，修炼一身德才兼备的本领，机会就会无处不在，主动权也就掌握在自己手中了。

## 对自己职业生涯的规划篇四

一旦你开始理解职业规划并掌握事业的哲理，便会发现这是一个无止境的过程。设法获得一份今年很适合的工作，并不意味着你的余生就可以舒舒服服地休息和享受了。你和你的工作都会不断地变化，今年适合你的工作，两年之后，有可能就完全不适合了。不断地获得成功的唯一保障，就是刻苦努力和献身精神。付出与收获总成正比，你工作越卖力，得到的报偿也就越大。为了确保成功，你必须以逻辑而系统的方式，仔细地规划每个职业阶段，一般职业规划的模式有四个阶段。

你必须做一些内在的调查研究，找出你想要做的以及你能够做的，并分析你的技能、实力和成就。然后，你必须考虑你的价值或需要，很少人下功夫分析他们工作的价值、对他们真正具有重要意义，或带给他们最大快乐的是什么。你还必须找出自己的限制、束缚以及弱点，并学会在无法克服这些问题的情况下，如何接受它们，甚至把它们转变成动力。成功的职业规划的本质，在于建立一个牢固的发展基础。这个基础将使你以积极的方式行动，无论摆在你面前的情况如何。

没有这个根本核心，你就不能向前发展。请记住职业规划是一个过程。从一开始你便正确地按照第一阶段的要求行事，否则，当你在最不希望暴露出自己的弱点和失误的关键时刻，你总会因紧急补救工作而感到烦恼。现在为职业规划的第一阶段付出的时间，将来会收到不可估量的回报。

一旦你收集到了你自己和处境的全部讯息时，你便具有了更好的准备，去评估眼前的选择，并从有利的观点去探究你的工作领域。把你的技能与成不当作即将拿到市场出售的“产品”，这样做是很重要的。大厂商在即将开发新产品时，会投入大量的资金作市场调查，竞争评估及广告宣传活动。职业规划也无不同。

一旦你明白追求的目标，并对你即将出售服务折市场有所了解，你便真正可以出去寻找合适的环境了。然而，这也是你开始直接与其它追求同一目标的人展开竞争的地方。大多数职业会使你陷入与他人竞争的境地。所以你必须作彻底的调查研究，只有这样你才可比起他人占据优势。

一旦你获得成功，你就不能停滞不前。你必须确保胜任各项工作，怠忽职业、不思进取则无法强化自己原来的优势。不幸的是，许多人没有看到这一点，其主要原因在于，他们不重视自己的发展，总是把自己进步视为次要，而将公司、顾客和老板摆在首位。

一旦你开始理解职业规划并掌握事业的哲理，便会发现这是一个无止境的过程。设法获得一份今年很适合的工作，并不意味着你的余生就可以舒舒服服地休息和享受了。你和你的工作都会不断地变化，今年适合你的工作，两年之后，有可能就完全不适合了。不断地获得成功的唯一保障，就是刻苦努力和献身精神。付出与收获总成正比，你工作越卖力，得到的报偿也就越大。为了确保成功，你必须以逻辑而系统的方式，仔细地规划每个职业阶段，一般职业规划的模式有四个阶段。

## 对自己职业生涯的规划篇五

刚进入职场的人往往困扰多多，这是职场白领的必经之路。职场新人不必恐慌，本文专家将教职场新人如何处理职场人际关系，以及职场生存法则。当然，职场潜规则也是职场新人必须要知道的。那些作为职场菜鸟的职场新人要想笨鸟先飞，请看下面的文章。

职业生涯是指一个人一生连续从事和负担的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。美国的一位职业指导专家萨帕 Donald E. Super 把人的职业发展过程分为五个阶段：

3、确立阶段（25——44岁），对选定的职业进行尝试，变换工作，到逐步稳定；

5、衰退阶段（60岁以后），职业生涯接近尾声或退出工作领域。我国专家也提出与之相似的划分方法，即萌发期、继承期、创造期、成熟期和老年期。

职业生涯设计就是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。职业生涯设计的目的决不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，拟订一生的方向，进一步详细估量内、外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯策略、评估与反馈等五个阶段。

职业生涯设计和四个环节

职业生涯设计由审视自我、确立目标、生涯策略、生涯评估四个环节组成。

首先，有效的职业生涯设计，必须是在充分且正确地认识自身的条件与相关环境的基础上进行。对自我及环境的了解越透彻，越能做好职业生涯设计。

其次，有效的生涯设计需要切实可行的目标，以便排除不必要的犹豫和干扰，全心致力于目标的实现。如果没有切实可行的目标作驱动力的话，人们是很容易对现状妥协的。

第三，有效的生涯设计需要有确实能够执行的生涯策略，这些具体且可行性较强的行动方案会帮助你一步一步走向成功，实现目标。

最后，有效的生涯设计还要不断地反省修正生涯目标，反省策略方案是否恰当，以能适应环境的改变，同时可以作为下轮生涯设计的参考依据。

## 如何明确自己的职业定位

美国麻省理工学院人才教授指出，职业定位可以分为以下五类：

**技术型：**持有这类职业定位的人出于自身个性与爱好考虑，往往并不愿意从事管理工作，而是愿意在自己所处的专业技术领域发展。在我国过去不培养专业经理的时候，经常将技术拔尖的科技人员提拔到领导岗位，但他们本人往往并不喜欢这个工作，更希望能继续研究自己的专业。

**管理型：**这类人有强烈的愿望去做管理人员，同时经验也告诉他们自己有能力达到高层领导职位，因此他们将职业目标定为有相当大职责的管理岗位。成为高层经理需要的能力包括三方面：

- 1、分析能力：在信息不充分或情况不确定时，判断、分析、解决问题的能力；
- 2、人际能力：影响、监督、领导、应对与控制各级人员的能力；
- 3、情绪控制力：有能力在面对危急事件时，不沮丧、不气馁，并且有能力承担重大的责任，而不被其压垮。

创造型：这类人需要建立完全属于自己的东西，或是以自己名字命名的产品或工艺，或是自己的公司，或是能反映个人成就的私人财产。他们认为只有这些实实在在的事物才能体现自己的才干。

自由独立型：有些人更喜欢独来独往，不愿像在大公司里那样彼此依赖，很多有这种职业定位的人同时也有相当高的技术型职业定位。但是他们不同于那些简单技术型定位的人，他们并不愿意在组织中发展，而是宁愿做一名咨询人员，或是独立从业，或是与他人合伙开业。其他，自由独立型的人往往会成为自由撰稿人，或是开一家小的零售店。

安全型：有些人最关心的是职业的长期稳定性与安全性，他们为了安定的工作，可观的收入，优越的福利与养老制度等付出努力。目前我国绝大多数的人都选择这种职业定位，很多情况下，这是由于社会发展水平决定的，而并不完全是本人的意愿。相信随着社会的进步，人们将不再被迫选择这类型。

以上的描述，也许每一条都有似是而非的感觉，为了更好地明确自己的职业定位，可以尝试以下方法：首先拿出一张纸，仔细思考以下问题，并将要点记录在纸上：

- 1、你在中学、大学时投入最多精力的分别是哪些方面？

4、你后来换过工作没有，为什么？

5、工作中哪些情况下你最喜欢，最不喜欢？6、你是否回绝过调动或提升，为什么？然后根据上面五类职业定位的解释，确定你的主导职业定位。

正如许多分类一样，以上的分类也无好坏之分，之所以将其提出是为了帮助大家更好地认识自己，并据此重新思考自己的职业生涯，设定切实可行的目标。

有十项设计职业生涯新规划或许适用你

1、无论你现在或将来从事的职业是什么，对职业要负责这一点切切不可忘记。简言之，就像一名牙科医生对他医治的患者要负责那样，你一定要对自己的职业认真敬业，勇承重担，兢兢业业，恪守职德。

2、切记和谐融洽的人际关系非常重要。实际证明与同事间人事关系融洽将使工作效率倍增。

3、要优化你的交际技能。优良的交际技能可为你谋职就业提高成功几率。如美国硅谷科园区的许多高技术公司在聘人时不仅考察技术，同时还考察受聘者的交际技能，成功受聘者的做法是在听对方说话时要认真努力去理解对方话语含义，此后再解释自己的有关见解。

4、要善于发现变化并适应变化。不管周围环境及你人生某一阶段出现何样的变化，你都应该善于发现其中的各种机遇并驾驭这些机遇。例如，在互联网上经营商务，这是一种时代变化，同时对你也可能是一种机遇，不管你从不从事网络商务，面对此时代新生事物你都应该认同它是当今世界上最有效的事物且具有变化的未来趋势，不管这种变化是好还是坏，你都要认真审视认真预测，因为你目前或将来从事的职业可能与此密切相关，各种机遇可能正包含在其中。

5、要灵活。未来时代的工作者们可能必须要经常转换职业角色，这就是说你要善于灵活地从一个角色迅速转换到另一个角色，方能适应时代环境的变化。

这些像做父母的人一样，他（她）必须善于在启蒙子女、抚育子女、教育子女等各阶段充当各种不同角色，而这种角色的一一变更确实需要做父母的具有极高灵活性相助才行。因为你所要充当的一个个不同的角色既需要一一相续地接连转换，又缺少有“指路地图”为你“指点迷津”。做父母的人操作此过程往往靠的是一种直觉相助，而在你未来人生职业角色的屡屡转换中欲取得成功则必须要学会学好“灵活”才行，非如此不可。

6、要善于学用新技术。或许你想当一名作家，但在当今时代作家欲获成功也必须不断学用并掌握新技术技能才行，比如作家必须同时成为一名计算机文字处理员，打字员，网上发行员才能获得成功。

7、要舍得花钱花时间学习各种指南性知识简介。目前各大学、社会研究机构、其他组织开办了各式各样的实用性半日、一日或二日即可学完的知识简介科目，这些科目你可试学，若试学后觉得自我感觉良好，学后大有实用价值，那么不妨再深入学下去……这类指南性知识简介科目的试学可能是预探新领域内“水深度”的最简便易行之方法。

8、摒弃各种错误观念。当你考虑某新职业或新产业时，观念一定要更新，以防被错误思维误导。

例如，现今考虑医疗保健行业时，应清醒认识到它已走向了市场化、价值化，这与五年前医疗保健还截然两样。

9、选择就业单位时事前应多做摸底研究。当你欲加盟一家公司前，多下点力气去研究这家公司的“风格”和“行为”堪称十分必要和重要，你不妨事先先去几次这家的门厅接待处

同有关招待人员周旋，目的是侧面了解该公司的规范、行为、准则等事项；你也可阅读有关该公司的公开财务账表；你还可到邻近该公司的饭店向饭店服务人员侧面了解一些有关该公司职员们的情况（如，这些职员属哪种性格、类型的人）。

10、要不断开拓进取、不断开发新技能。一个复合的社会将不仅需求专业化知识，同时还需求通用化及灵活式技能。

一粒子物理学可称为是一项专业化知识，而研究能力，交际能力和洞察事物能力则是通用化及灵活式技能。一名专业工作者若能借助于专业知识及通用技能综合武装自己，才更能适应未来年代的挑战和竞争。

换句话说，为你未来职业考虑，你绝不应只“低头拉车”专心研究某一种专业知识，你还应同时“抬头看路”看看这种专业知识在未来社会是否还将为人们所需求。一般说来，以长远眼光看问题，多掌握几种技能要比只精通一门狭窄专业知识更有前景。

职场新人往往是职场里处境最不好的，刚刚进入职场很懵懂，既需要职场前辈的提携，又不懂职场潜规则，真是委屈不断。巧顾新人职场栏目将是所有职场新人最忠诚的朋友，专家将为大家讲解职场生存之道以及职场人际处理技巧。