

最新职业生涯规划书 职业生涯规划 规划(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

职业生涯规划书篇一

一、自我认知：

在校期间学习认真，做事比较认真仔细。适应性较强，与人沟通能力较强，思维敏捷，表达流畅。在校期间人际关系较好，爱好音乐、书画、舞蹈，现为学校乐队负责人。

在校期间在学生会，音乐协会以及班级都有任职。

有较强的工作协调组织能力。

通过自我测评，达到应有能力，能够从事药学专业的工作。

二、职业生涯条件分析：

1、专业分析：

本人所学专业为药学，药学专业对药物化学、药物分析、药物评价、临床合理用药、医药经营及管理、新药研究与开发、药品生产与管理等方面都有涉及，基本类似于全科专业，就业方向相对较广。

药学专业主要学习药学各主要分支学科的基本理论和基本知识，受到药学实验方法和技能的基本训练，具有药物制备、

质量控制评价及指导合理用药的基本能力。

学习要学主要需要掌握药剂学、药理学、药物化学和药物分析等学科的基本理论和基本知识；具有药物制剂的初步设计能力、选择药物分析方法的能力、新药药理实验与评价的能力、参与临床合理用药的能力；掌握主要药物制备、质量抽控制、药物与生物体相互作用、药效学和药物安全性评价等基本方法和技术；熟悉药事管理的法规、政策与营销的基本知识；掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有一定的科学研究和实际工作能力。

2、就业前景分析：

就目前我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不错。总体来看，药科类毕业生供小于求，各医药公司、制药厂是吸收这类毕业生的大户，制药业对人才的需求是稳中有升。

据调查，20__年药学类专业本科毕业生期望的月薪为1500—2000元，研究生在3000元左右，基本符合用人单位愿意支付的薪酬水平，目前处在逐渐上升阶段。就业选择的结构性矛盾突出表现在地域差别上。药学类毕业生主要选择在京、津、沪和浙、苏、粤、鲁的沿海城市、省会城市就业，而一些的大型药企由于地域问题，非常难招到满意的人才。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。

职业生涯规划书篇二

一般来说，大学毕业生的简历包含以下几项：

教育背景。在学生简历中，教育背景是比较重要的内容，教育背景中的主要部分又是与应聘职业相关的课程。在写相关课程时，除非该行业的特点要求，否则不要为了拼凑篇幅，

把所有的课程一股脑儿地都写上，比如一些不很重要的科目如体育等。也不要只写一些得高分课程不写得低分课程，有一些同学为了体现自己的高得分，因此只挑选一些得高分的课程写上而忽略或故意没有写上一些相关专业但得分较低的课程，实际上没有写上的这部分会影响到招聘人员了解信息的全面性，也许因此会认为你提供的课程与所选择职业相关度不大而淘汰你的简历。

奖学金和获奖情况。不管有多少项奖学金，都一项一行地写。许多学生每年都获得奖学金，而且一些奖学金往往是由一些大公司提供的，奖学金的名称往往是由该公司冠名的，写上该奖学金的名称，对你应聘该公司会有意想不到的效果，因为一些公司或单位在设立奖学金的时候，已经考虑到获奖对象的专业特点一般是和公司需要的专业息息相关的。即使奖学金名称和应聘单位没有什么关系，一般招聘单位很看重学生的获奖学金情况，奖学金就是一种能力的证明。另外，许多同学在学校里曾经获得过级别较高的奖励，包括荣誉的和物质的，这些奖励反映学生的综合素质，所以也应一并写上，一般来说，这部分可写出五六行甚至更多一些。

社会工作。有一些单位对应聘者的社会工作比较看重，因此，学生应聘制作简历时，不妨把社会工作细节放在其中，这样会填补工作经验少的缺陷。例如，你在做党支部书记、团支部书记、学生会主席等社会工作时组织过什么活动、联系过什么事、参与过什么都可以一一罗列，如果只做过一件事，那就应该尽量把它掰开了写，如领导过多少人，完成了什么事，起到了什么作用。如果做的事情比较多，挑选一些有代表性的、招聘单位可能比较感兴趣的细写，其余的一件一行就可以了。

业余经历。雇主通常并不指望学生们在暑期工作期间会有什么惊天动地的成就，但是在读书期间有一些工作经历就应该写上。如果实在没有什么业余的工作，就算是在父母或朋友的单位呆过几天也不妨写上，这样也算是显得接触过社会，

了解了一些行业，做过了一些工作。填写的原则是真实，不要把道听途说的东西往简历上写，否则雇主问起来，张口结舌、应答不上，或前言不搭后语，显得很尴尬，效果反而更糟糕。

在一些毕业生的简历当中，有写上中学情况的例子。有的毕业生中学经历特别辉煌，做过学生会主席、当过团支部书记，学习成绩也名列前茅，不写上去似乎有遗珠之憾。其实，中学成绩如何好是没有多少参照性的，中学教育和大学教育的模式很不相同，招聘单位很清楚。当然，如果你的中学是全国数一数二的知名学校，你在中学时得过国际奥林匹克比赛大奖或全国性的大奖，那还可以写上一笔，否则写上中学的情况就没有什么意义，招聘单位最看重的还是你当前的情况。

另外，把句子拉长一些。因为学生简历比较单薄，因此简历上的每个句子都可加入一些词，把句子拉长一些，这样使简历看起来显得丰满一些。还有，自然地多换行，加大字号，未必通篇字体都要加大，可以只加大标题或者你认为是重要的部分，这样简历看起来有比较明显的层次感，效果比较好。最后，网络上也有各式各样的简历模板，可以参考使用。

1、大学生面试时可能出现的表现。

不善于打破沉默，面试沉闷冷场被动等待面试官提问，很容易使自己局促不安、增大心理压力，这时如果自己能主动致意、与之交谈，会给面试官留下善于交际的好印象。

一味与面试官套近乎在一般情况下，面试官都比较反感求职者有话没话地搭讪、套近乎。面试之前双方过于随便会影响面试效果，也容易丢失自己的休养风度。

夸夸其谈，自吹自擂对于自己的特长与技能当然要点介绍，但是要避免自我吹嘘、大肆渲染，要注意举例说明，用事实说话。

撒谎躲闪，不够诚实面试官有时会出其不意提出一些敏感问题，在你没有任何准备的薄弱领域单刀直入，如果此时躲躲闪闪甚至临时编织谎言而不是诚实坦率正面回答，立马会给人以不可靠的感觉，对你的人品打上个问号。

主动询问薪酬，过早“自报山门”有些人在面试自我感觉不错的情况下急于打探职位薪资待遇等情况，过早地报出工资的期望值，一旦要价远远高于企业的开价，人家就不会再考虑吸纳你了。

没有明确的职业目标对于“为什么要来应聘这个职位”、“为什么会对这家企业发生兴趣”等重要问题的回答，显得思路混乱或含糊不清，甚至哑口无言不知所云。一个没有任何个人职业发展计划和工作思路的大学生肯定是不受欢迎的。

被动“受审”，不善提问有的大学生在面试全过程中始终如同一个被审讯的囚犯，像挤牙膏似地你问我答、紧张不堪；或者不识时务地打断别人讲话；或者没有足够准备，提问语无伦次。其实一个出色而巧妙的提问，往往赛过自我简历中的无数笔墨，让面试官刮目相看。

语无伦次，狼狈退场不少面试应聘者往往在面试结束时手足无措、语无伦次，其实面试结束时作为大学生，你不妨礼貌而得体地表示一下你对应聘职位的理解和兴趣，感谢面试官的接待和对自已的考虑。也就是说，不论成败，一定要给人留下有教养、有风度的自信印象。

2、面试策略。

注意基本礼仪，一旦和用人单位约好面试时间后，着装得体，提前到达面试地点，进入面试场合后要从容自然。

交谈时要注意发音准确、吐字清晰、语言流利、文雅大方。

自我介绍时，最好多用平缓的陈述语气，不宜使用感叹语气或祈使句。声音过大令人厌烦，声音小则让人难以听清。

手势种类很多，要因时因地因人灵活掌握。如想吸引听者的注意力或强调很重要的一点，可把食指和大拇指捏在一起，以示强调。

回答问题要把握重点、简洁明了、讲清原委，避免抽象，确认提问内容，切记答非所问。同时要有个人见解、个人特色。知之为知之，不知为不知。面试者遇到自己不知、不懂、不会的问题时，回避闪烁、默不作声、牵强附会、不懂装懂的做法均不足取，诚恳坦率地承认自己的不足之处，反倒会赢得主试者的信任。

要用多少钱聘请你你要求的薪酬是否符合他的预算不要太担心这个问题，只需在面试前决定你希望有的薪酬就可。若面试人员不能给你要求的薪酬，即使你进去了还是会不满意，另找其他雇主吧！不过，也要弹性处理薪酬要求，不要令薪酬与市场完全脱节。

你是否能应付工作这是老板最关注的事情，你的技能是否比其他求职者好反而是次要的问题。面试人员希望知道你是否能妥善完成工作你有什么技能你是否可以很快就能肩负起新工作你是否需要经常督促才会工作还是可以在最少的指导下能够完成工作因此，回答问题时要适时透露给老板在这些方面你的优势。

最后，试着问“倒”你的面试官，但切忌采用“我不大了解你们企业，请你介绍一下”之类的直白提问，这容易让面试官产生一种错觉，即你对企业一无所知，只是在盲目应聘。一种比较可取的方式是应聘人员自己先介绍一下你所了解到的企业情况，然后再请面试人员就某一方面给你做出更详尽的介绍，例如可用“从我的了解中，贵公司是……，不知我的认识是否正确，你是否能就某一方面为我做出更详细的说

明”这样的提问模式。问“倒”之道在于你对这一企业具有浓厚的兴趣，并希望能够更加深入地了解它，也开始为融入它做着积极的准备。

总之，我们在进行择业、就业的过程中，其目的是选择一个最能发挥自己专长的工作岗位，开始实现多年的梦想报效祖国的愿望，在大学生的一生中，就业无疑是一件大事，一次激动人心的拼搏与较量。一定要审时度势，振作精神，做好充分准备，用最好的心态、最好的形象和全身心积攒的实力，投入到这场竞技中来，这样说并不过分，因为“人生难得几回搏”；择业、就业就是最重要的一搏。

职业生涯规划书篇三

随着中国教育也的迅速发展，高校毕业生的数量逐年增加，就业压力越来越大，而经济的迅猛发展也带来了巨大的机会，面对压力和机遇，职业生涯规划显得尤为重要。客观环境是一个现实条件，我们只有从自身出发，改善自己的不足，选择正确的职业路线，才能却得更好的发展。对个人而言，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。作为当代的大学生，若对自身，对客观环境没有明确的认知，没有一个明确的发展方向，只能被复杂的环境所湮灭，最终迷失自己。所以要想满足社会的需求，使自己占有一席之地，职业生涯规划就显得非常重要。因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，总结过去，设计未来，让自己有一个明确的发展方向，创造更好的职业未来。

我是一个就读于重点大学市场营销专业的本科生，来自于辽宁省盖州市，身体偏瘦，个子有点矮，性格外向，开朗，活跃，有激情，有广泛的兴趣——打篮球，踢足球，看新闻，听评书，跑步等，喜欢看各种学术著作，尤其是经济和管理方面的书籍，心中的偶像是朱镕基。我有很强的时间观念，能够很好的安排生活中各种事情，我重视社会关系，很喜欢参加社交活动，有很好的交际和沟通能力，平时对人友好，乐于

助人有很好的群众基础，能够很好的处理自己和别人的观点、情感、思想、认知，有很强的支配欲和占有欲，做事有果断务实，生活细心，有很好的社会适应能力和综合分析能力，在市场和管理方面有很好的理论基础和敏感性。

但是我不具有很好的社会背景，做事缺乏对于他们的考虑，总是比较严肃，太显得锐气，缺乏亲和力，比如一年没有回家，在英语和计算机方面有很大的欠缺。

从小父母就教我独立的处理问题，让我从小就非常自立，很有主见。经过高中的学习考到兰州大学工商管理类专业。大学期间，做过班长、学生会，参加过兰州大学艺术团、兰州大学绿队，参加过各种学校的活动。在大二期末，与同学合作回收毕业生的图书。大学也经历了坎坷，在作班长期间经历了不平的道路，也学习到了很多的东西。回忆大学生活却显得过于平静，而自己让生活缺乏了效率，没有最努力的学习，有时显得很散慢，浪费了很多时间。争取在大学期间参加一个好的社会实践，到大城市逛逛，感受一下自己失去的那些城市的感觉。

经常参加体育锻炼，争强自己的体质以弥补自己的身高不够，身体单薄的不足。谦虚，谨慎，多替别人着想，增加自己的亲和力，完善和提高交际能力，扩大自己的交际范围，巩固自己的群众基础。在英语和计算机方面努力学习，提高自己的基本职业技能的水平。

大学毕业后，两条方向，一是考上研究生，二是直接就业，当然最后是直接就业，由于自己想到东南沿海经济发达地带工作，由于学校的地理位置影响自己找工作，如果没有直接找到工作，就通过考上非重点大学的研究生到那里，延迟完成自己直接就业的目标。

1, 你的岗位特质：

有组织、有条理的工作环境，在清晰而明确的指导原则下与他人一起工作。

充满挑战和竞争的氛围，创造性处理复杂而且难度较大的问题，提出合乎逻辑的解决办法。

领导、管理、组织和完善一个机构的运行体系，确保有效运转并达到计划目标。

能够提高并展示个人能力，能够不断得到提升，有机会接触到各种各样有能力而且有权力的人。

成果能够得到他人肯定，并得到合理的回报。

能够确立工作目标，并施展组织才能，管理监督他人，而不需要处理人际冲突。

了解了适合你的工作岗位的特质之后，你可以在选择工作、进行职业定位时详细了解该工作是否具有这些特质，如果工作的特质与你非常匹配，那么你在从事这项工作时就会更加如鱼得水，挥洒自如，更加顺利。反之可能会感受到较强的压力和不适感。我们会通过电子邮件的方式不定期地为你提供你可能感兴趣的工作名称及其基本信息，目的是拓宽你对工作世界的探索 and 了解，从而有更宽广的选择工作的视野，而非限制你的工作选择面。同时，要做出工作和职业决策，除了了解自己的动力和性格特点之外，还需要对自我的很多其他方面进行探索，例如技能、价值观、职业兴趣等，全面了解之后所做出的决策将会更加理想。通常善于辞令，尤其适合做推销工作和领导工作。通常精力充沛、热情洋溢、富于冒险精神、自信、支配欲强。喜欢与人争辩，总是力求使别人接受自己的观点。缺乏从事精细工作的耐心，不喜欢那些需要长期智力劳动的工作。通常追求权力、财富、地位。

2，人格测试结果：

基本描述:与你最符合的性格类型是:统帅型——一切尽在掌握,你直率、果断,能够妥善解决组织的问题,是天生的领导者和组织的创建者。你擅长发现一切事物的可能性并很愿意指导他人实现梦想,是思想家和长远规划者。

你逻辑性强,善于分析,能很快地在头脑里形成概念和理论,并能把可能性变成计划。树立自己的标准并一定要将这些标准强加于他人。你看重智力和能力,讨厌低效率,如果形势需要,可以非常强硬。你习惯用批判的眼光看待事物,随时可以发现不合逻辑和效率低的程序并强烈渴望修正它们。

你善于系统、全局地分析和解决各种错综复杂的问题,为了达到目的,你会采取积极行动,你喜欢研究复杂的理论问题,通过分析事情的各种可能性,事先考虑周到,预见问题,制定全盘计划和制度并安排好人和物的来源,推动变革和创新。

愿意接受挑战,并希望其他人能够象自己一样投入,对常规活动不感兴趣。长于需要论据和机智的谈吐的事情,如公开演讲之类。

3, 可能的盲点:

你经常在没有了解细节和形势之前就草率地做决定。

你总是很客观、带有批判性地对待生活,容易对别人的情况和需要表现得较粗心、直率、无耐心。建议你注意倾听周围人的心声,并对别人的贡献表示赞赏。你需要学会在实施自己的计划之前听取别人的建议,以免独断专横。

你考虑问题非常理智,很少受无关因素影响。你没有时间和兴趣去体会情感,容易忽略他人的感受,显得不尽人情。但当你的感情被忽视或没有表达出来的时候,你会非常敏感。你们需要给自己一点儿时间来了解自己的真实感情,学会正确地释放自己的情感,而不是爆发,并获得自己期望和为之

努力的地位。

你容易夸大自己的经验、能力。你需要接受他人实际而有价值的协助，才能更好的提高能力并获得成功。

4，动力测试结果：

(说明：75%以上为高分，25%以下为低分)

成功愿望：(97%)

高分特征：-做事主动、意志坚强，不达目的不罢休。

职业生涯规划书篇四

对于初入职场的人来讲，他们面临的是职业发展第一阶段——生存期（1-3年），这个阶段是所有人都面临过的阶段，前1—3年是初入职场人的生存期，有些人一年就定位了，有些人时间长一些，每个人的情况是不一样的。

近两年，大批的90后开始进入职场，这些人有的“啃老”，有的创业，更多的还是“月光”。

1、如何看待90后“首薪”成了“月光族”现象，这反映了怎样的问题？

90后“首薪”成了“月光族”收到纷纷热议，我认为这样的现象反映了一下问题：

（1）目前的消费水平高，生活成本大。刚进入社会的90后大学生如果选择留在一二线城市工作，则生活成本很高。如果以广州为例，生活支出大概需要2300元，其中租房费800元（住的比较偏远）、交通费200元、通信费200元、餐饮费1000元、水电100元等，这算是保守估计，因为平时还需要

和朋友聚餐、买衣服，有的还要谈恋爱支出。如果他们的初入职场的“首薪”为2500元的话，基本他们自然就成为“月光族”。而且这样的局面不会很短，基本是“月月光”。

(2)90后持有消费多元化和超前化的特点。目前很多90后他们都是独生子女多，他们从小备受关注和疼爱，“有需求就会被满足”使得他们形成了一些超前消费习惯，因此当他们遇到自己喜欢的东西就会很有冲动，比如苹果三件套，哪怕使用信用卡或借钱都要先用。此外，90后兴趣爱好广泛，电子商务平台也给他们提供了多元选择的便利，他们的生活变得多元，消费自然也就多元。因此超前消费以及不与自己收入匹配的消费也自然就形成了。

刚刚初入职场的的人出现“月光”是正常的，也是好事。毕竟他们才刚开始工作。因此摆在他们面前的任务是做好理财规划和职业规划。职业发展直接关系收入，收入直接影响消费能力。当一个人的收入够多的时候，他的消费如何如何的奢侈也不会有太多非议。因此对于初入职场的的人来说可以这样试试：

由于目前生活消费水平高，初入职场的的人支出高，于是尽可能在能节省的地方去节省，如与人合租、与人一起共饭、与人一起团购·····然后尽可能将更多的收入省下来放到投资自己的职业发展上。

对于初入职场的的人来讲，他们面临的是职业发展第一阶段——生存期（1-3年），这个阶段是所有人都面临过的阶段，前1—3年是初入职场的的人的生存期，有些人一年就定位了，有些人时间长一些，每个人的情况是不一样的。生存期就是你要找一份工作养活自己。但这个阶段很关键，因为这是及早进入定位很关键的基础。因此这个阶段要很勤奋，扩大社交圈子，积累职场人脉，尽可能花钱去参加培训、专业论坛及职业认证等。通过各种学习和交流不断去调整适合自己的职业方向，并进行积累和提高。当有了更被认可的职业能力的

时候，个人的。职业发展就有了机会，个人的收入也会提高，“月光”自然就会渐渐消失。因为没有人想做“月光族”，但是很多人真没认真想过职业规划。月光族的本质是挣钱少，所以花钱的同时记得留点钱去投资学习和职业进修，做好职业规划，争取职业健康快速发展。

职业生涯规划书篇五

我是一名大一专科生，性格偏内向，爱沉默思考。比较重感情。业余时间爱看书，也喜欢听音乐，外出散步。

自我优势;做事认真，有条理，有计划，有责任心。

自我劣势;对于问题的考虑往往不够周到，做事有时太好强，比较固执。

二、物流专业职业规划分析

物流管理(logisticsmanagement)是指在社会再生产过程中，根据物质资料实体流动的规律，应用管理的基本原理和科学方法，对物流活动进行计划、组织、指挥、协调、控制和监督，使各项物流活动实现的协调与配合，以降低物流成本，提高物流效率和经济效益。现代物流管理是建立在系统论、信息论和控制论的基础上的。

物流管理主要有4个特点：

- (1) 以实现客户满意为第一目标；
- (2) 以企业整体为目的；
- (3) 以信息为中心；
- (4) 重效率更重效果。

三、物流的发展趋势

提升物流行业的整体竞争力，很多物流企业都在积极引进和采用信息管理平台，对物流信息管理师的需求也相应增加。鉴于物流培训多是从知识普及方面出发从而帮助学员进入物流行业，而物流信息管理师是从解决实际物流管理问题出发，提高学员解决现代物流行业实际问题的能力，因而前景更为广阔。

在目前的物流人才市场，这种既懂物流业务操作和管理又懂信息技术的复合人才非常少，物流信息管理人才将成为物流行业内紧俏人才，无论是业务操作人员还是一般管理人员或高层管理者，都必须掌握物流信息技术这一项物流核心技能。物流信息管理师将在物流行业中发挥越来越大的作用。物流作为市场的基础，在今后十年甚至更长的时间都会快速发展，对物流人才的需要也会很大。因此我做一名物流管理员，今后的职业发展空间必定非常广阔。

四、建立初步目标

根据自己的兴趣和所学专业，在大学期间，应该会向国际贸易知识和实务方面发展。所以本人制订如下：

学历目标：通过物流师考试

职务目标：物流企业部门经理

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；熟悉物流企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。