

2011年大学生职业生涯规划书

前言

转眼之间大一第一个学期只剩下短短的半个月，如今知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个学习中药学的大学生，我将如何面对？俗话说，欲行千里，先立其志。因此，我首先要把自己今后学习生活以及工作目标大致计划一下，让多一份力量鞭策我、激励我在未知多变的人生旅途中稳健前行。

一、自我分析

结合人才测评(转载于:中药制药专业大学生职业生涯规划书)报告等分析方法，我对自己进行了全方位、多角度的分析。我的人才素质测评报告中，职业兴趣前四项是社会型(8分)、企业型、现实型、研究型(7分)。

报告分析显示，社会型的人喜爱训练人、治疗、教育人的活动。他们具有教育能力和善于与人相处等人际关系方面的能力，这种类型的人适合于做教员、咨询、社会工作者等以与人接触为中心的社会服务性工作，其人格特征是社交的、爱帮助人和善解人意的。

在我自己看来：我的社交能力一般，并不能在与陌生人的交往中占据主导地位；性格上具有内外向的双重特点并倾向于外向但有时有点情绪化。关心他人不知道方式，易与他人发生摩擦，而自己却不知道，而且不善于表达自己的情感。但我对生活和对待他人总是充满热情，有着积极乐观的态度。总的来说，我的性格相对较符合社会型的特征。

二、职业分析

参考人才素质测评报告建议等途径方法，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1、家庭环境分析

经济状况：父亲是公务员，总体经济情况较好。

家人期望：我的体质不算很好，所以父母都希望我通过对中药的学习来调养自己以及家人的身体。

家庭文化及影响：我的家人对传统医学都非常信赖，小姨是学习中药学的，外祖父舅舅母亲也对养生方面很有研究，这使我对中药学和传统医学有着极高的热情。

2、学校环境分析

学校特色：我们大学的校名就是“湖南中医药大学”，而中药学又是其中开办历史最久最有经验也是在各类中医药学校中最具权威的专业。

专业学习：中药学是医药学同中国传统文化的统一，发展空间大发展潜力大，社会需求量大市场广阔。

实践经验：我校拥有1.4亿元实验器材，8所省内知名的附属医院，创建了具备二级甲等中医医院临床基本诊疗技能训练条件的“模拟医院”，为我们的实践提供了良好的物质基础。

3、社会环境分析

就业形势：中药学本科就业方向大致分为如下几种：

从政：政府机关部门，如到各级药监局，中医药管理局作公务员；

学术：教科研单位，如到中医药类大中专院校作教师、科研院所作实验研究人员；

基层：医院、药店、药厂，如到各级医院药房、制剂室作药剂师、各医药企业

内部或其下属药店作管理人员、各药厂作技术员等；

经商：医药公司作销售代表。

就业政策：在现阶段中国的药品市场西药略占主导，但中国传统医药正呈上升趋势。国家已放宽对中医药的政策，并加大对中药科研的投资。

竞争对手：竞争对手主要为同专业以及相关专业的药学、制药工程、药物制剂学科的人才。

4、职业环境分析

行业分析

(1) 行业现状：随着经济的发展，人们对健康的重视，医药行业的发展前景可观。随着中国文化在国际上的风靡，中国传统医学在世界医学界也越来越被重视。目前，中国已经具备了比较雄厚的医药工业物质基础，医药工业总产值占 GDP 的比重为 2.7%。

(2) 发展趋势：传统医学地位的提升自然带动中药的发展，学习中药学的人才也越来越受到社会的重视，但“以药养医”这样影响医药产业发展的体制仍然不能消除。

(3) 人业匹配：中药地位的提升使各企业、药厂对掌握此技术的人才更为看重，在国有大中型企业、国内私营企业及外资企业对这类人才的薪酬待遇都十分优厚。这也带动了中药学的发展，为企业和人才及广大人民带来实惠。

职业分析

(1) 工作内容：

指导和参加药品调配、制剂工作，认真执行各项规章制度技术操作规程，严防差错事故。

负责药品检验鉴定和药检仪器的使用保养，保证药品质量符合药典规定。参加科学研究和技术革新，配合临床研究，制作新药及中草药提纯，了解使用效果，征求意见，改进剂型，并经常向各科室介绍新药知识。

解释和配制处方，进行药物的服用指示、分配、标签、妥善的处理；为病人选择并提供基本用药的指导。按照处方为顾客配药，并且向顾客说明如何服用等相关事项。

向购买者提供药品用途、禁忌、不良反应等信息，回答病人和其他专业医务人员咨询。

从事研究、开发，并参与医药产品的生产制作，负责新药产品的药效实验，对新药进行生产质量监控等一系列工作。

(2) 工作要求：掌握大量理论知识，掌握实践操作技能，细心谨慎尽职尽责。

(3) 发展前景：医药业是世界贸易增长最快的朝阳产业之一。现阶段，在城市里，药店星罗棋布，据调查显示，目前我国有近 1/3 的患者自行到药店买药服用。《药品管理法》规定每家医药零售店中都配有一至二名执业药剂师，于是药剂师的缺口凸显。国家药监局提供的数据表明，我国的执业药剂师只有一万多人，远远不能满足这一新生的社会需求。有鉴于此，可以预见在未来的五至十年中，我国的药剂师人数将会大量的增加。

三、职业定位

内部环境因素

优势因素 (s)

我的优势在于我的观察力很好并且好奇心旺盛。在熟悉的人面前非常活跃。我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康

康。懂得开导自己，并以己推人，己所不欲勿施于人。

弱势因素（w）

我的缺点是兴趣虽广，但没有专长的一面；有时不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大能主动参加积极性高的活动。缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”。有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。对自己的一些方面缺乏信心。 外部环境因素

机会因素（o）

当今社会大家在温饱之余更关注身体健康，我所学的中药学正是广大人民一直信赖的传统医药学，这就决定了我们专业毕业后就业不会困难；这一类的人才的需求量大并且需要的范围广，无论是政府部门（药监局）、医院、药房、制药企业都需要。

威胁因素（t）

中药行业对专业知识的要求较高，而大学本科生在基础理论方面就缺乏竞争力；相关工作单位在进行招聘时，有时需要应聘者持有执业药师证，考取执业药师证又需要本科学历加三年相关工作经验，我们在大学毕业时较难达到这一要求；目前大学毕业生的就业形势相当严峻，有许多药学相关专业的毕业生仍然未能就业，因而，这一岗位的竞争也会相当的大，并且也有许多在其他的岗位积累了一些工作经验的毕业生加入到这一岗位的竞争中来，就业压力就更加巨大。

结论：

职业目标：将来从事药剂师职业

职业发展策略：进入医院药房

职业发展路径：技术与管理相结合的路线

具体路径：药剂员——药剂师——药剂科室副主任——药剂科室主任——业务副院长——院长

四、计划实施篇二：大学生职业生涯规划书

大学生职业生涯规划书

姓名：朱雅玲

性别：女

出生日期：

学校：广东药学院

院系：中药学院

班级：中药制药 07（2）班

电话：

手机：

电子邮件：

撰写时间：

目录：

1、前言

——对职业生涯规划的认识及进行职业生涯规划的目的

2、自我认知

2.1 我的成长经历

2.2 360 度全面解析

2.3 我的职业性格

- 2.4 我的职业兴趣
- 2.5 我的职业价值观
- 3、 职业认知
 - 3.1 行业简析
 - 3.2 对所需人才的要求
 - 3.3 学校及家庭环境分析
 - 3.4 中国中药行业目前发展状况及未来前景
 - 3.5 广东省中药行业目前发展状况及未来前景
- 4、 职业规划设计
 - 4.1swot 分析
 - 4.2 职业行动计划
- 5、 评估调整
 - 5.1 评估的内容
 - 5.2 评估的时间
 - 5.3 规划调整的原则
- 6、 结束语

前言

——及时规划做自己人生之舟的船长

亚里士多德曾经说过：“人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅仅在于是正在寻找和追求自己的目标。”而这目标有大有小，有短期的也有用尽一生去完成的。目标也有多方面的有涉及学业、家庭、工作等。如今我们正处于 20 岁左右，无论根据萨帕的职业生涯发展五阶段理论，即成长期（1~14 岁）、探索期（15~24 岁）、确立期（25~44 岁）、维持期（45~64 岁）、衰退期（65 岁以上），还是《黄帝内经》第一篇《上古天真论》中对人体的成长与衰老作了阶段性划分的女子二七、男子二八后后天生命的开始，都说明现在是进行职业目标寻找即职业生规划的黄金时期。

而什么叫职业生涯规划呢？简单来说，从广义上来说，生涯即是指一个人的一生从始到终的整个经历。而我们在职业方面所说的生涯，更多的是指狭义的生概念。职业生涯规划是指个人发展与组织发展相结合，通过对职业生主客观因素分析、总结和测定，确定一个人的奋斗目标，并为实现这一事业职业目标，而预先进行生涯系统安排的过程。

人人都期望事业成功。俗话说“上进之心，人皆有之”，这是人的本性。然而，事业的成功，并非人人都能如愿。想要自己的事业有成，必须树立明确的目标与管理，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，不断修正前进的方向，最后获得事业的成功。而这些都需要及时、合理的职业生涯规划来为我们导航。

通过职业生涯规划来找到职业发展方向，即职业方面的目标，将职业转为事业。寻找到目标后努力去完成目标，达成生活的意义，实现自我的价值。

找到职业发展方向成为人生之舟的船长。

2、自我认知与定位

职业规划只有从自我认识开始，才能建立可实现的目标，并确定怎样达到这些目标，以及考察目标是否实现。正所谓不知身在何处，如何知生涯，所以职业生规划的第一步就是知道自己身在何处即对自我的全面认知与定位。

2.1 我的成长经历

我出生在一个普通的工人家庭，父母都是一家国营企业的一线工人。我是家里唯一的子女，也是有血缘关系的大家族里该辈份的第一个小孩，这种身份对我的性格有很大的影响。

我的启蒙教育是由我母亲完成的，以及各种为人处事的方法道理也都主要受影响于我的母亲。母亲有耐心，很热情，喜欢帮助别人，善于与人沟通交流，做事不论付出多少代价都要做到尽善尽美，对生活很满足，但偶尔有点脾气。在上小学二年级前母亲都未工作而在家专心抚养我。中学以后特别是上了初三以后，父亲对我的影响开始显现。父亲很爱看书，总是寻找人生的意义、追求精神生活的充足，高中时成绩优异曾受过全校表彰，但因为高考改革增加英语而未能及第便参加招工考试进入了国营企业，所以父亲年轻时会郁郁不得志、抱怨现状，但进入不惑之年开始慢慢安于现状而把希望寄托于下一代。父母的性格对我影响深刻，但也由于父母性格的差异而导致我性格偶尔的矛盾。使我兼具研究型与社会型人的特质。

我的学校教育中幼儿园、小学都是在企业的附属机构完成的。幼儿园时由于母亲未工作而是很多时候都由母亲来教育。上小学后给我印象最深的是考试。由于在一个班的同学父母基本都是同事，比成绩比的很厉害。所以从小就在充满竞争的环境里长大，如果哪天没了竞争会很空虚。从小成绩中上没得过几次第一，也没下过前五，父母也算满意，使的我也一直都对自己很有信心。小学时很喜欢看科幻类的书籍，喜欢幻想，也喜欢搞设计（比如给家里布置、给我的芭比娃娃设计衣服也总是会迎来大人人们的赞赏）。小时候总会写关于梦想的作文或是被大人们问以后想干什么，我的小时玩伴都说要做董事长还有个说要做魔术师，都是很具体的职位，而我从未给过很具体的答案，写的文章说的话都会有点飘渺，但这并不是说我没有梦想，因为我总是觉得未来太遥远我无法预测，小时想做教师有可能长大后成了商人。但从小到大都一直有个信念在我心中——我很与众不同，我将来要从事影响很大很神圣的事业。而现在我已到了方向。

由不太满意的成绩挤入县重点高中次重点班后，曾一度很低落。高中刚开始和同学基本不接触，因为不适应高中环境成绩一度很让家人担忧。进入高二特别是下学期后成绩开始明显起色，逐渐受到老师们的关注，也渐渐融入班级。高二下学期取得了班里前五名的成绩，从那时起一直到高三毕业就一直有个信念——一定要考上大学。但进入高三后曾有一段时间很

迷茫因为不知道考大学有什么意义，考上大学后又要去做什么，曾好几晚坐在书桌前想到天亮也因此造成成绩下滑。后来渐渐想清楚以后要考研究生，做学术、搞研究，便又静下心来好好学习。我想我最初的职业生涯规划应该是从那时开始的。高三下学期的复习是艰辛的，但仍觉得那是一段温馨美妙的时光，为着一个明确的目标努力拼搏。

高考结束后的志愿填报可以说是我自己决定人生的开始，也是我引以为豪的一次决定。填报志愿前我详细想了一下自己的特长与爱好，而它们很统一都是化学，特别是无机化学。为了更好的选好专业又去咨询了班主任最终选定中药制药专业，然后根据自己的分数选择了广东药学院。

进入大学后环境发生了很大变化——从安徽一个不发达的小镇来到了信息化的大都市广州。经过努力适应现在已经习惯了新的大学生活。现已从迷茫中走出去寻找未来的路。

从我的成长经历可以看出，我有上进心、不甘平庸，想象力丰富，喜欢自己制作，遇到自己喜欢的事很有激情、很执着。我以后的职业生涯之路基本由自己决

定，自己规划，不会受家里人太大影响。

2.2 360度全面解析—别人给的综合评价

身边熟悉的同学的评价：

同学一：优点：很感性、乐于助人，有责任心，善于想象，追求完美

缺点：容易轻信人，花钱不节俭，自制力差，偶尔有点粗心

同学二：优点：自信、善于言辞、活泼大方，为人和善，上进心强，爱学习

缺点：任性、有时不太合群，时间观念不强

同学三：优点：性格活泼开朗，与朋友相处融洽，敢于尝试新事物，有些大咧

咧

缺点：有时脾气不好，马虎

曾在学生组织社团一起工作过的同事的评价：

同事一：学习认真，爱思考，很负责，沟通能力好，很热情

同事二：优点：性格开朗，人际关系很好，对人真诚，喜欢笑，容易接受新鲜事务，有自己的主见，做事认真，喜欢帮助人

缺点：太容易相信人，有些事不会想的太多

长辈们：

父母：

优点：乖巧、懂事，独立，不用太操心，有爱心，孝顺，想象力丰富，动手能力

力

强

缺点：有时光说做不到，不能合理花钱，粗心，不肯及时承认错误

其他长辈如叔叔、姑妈：篇三：中药专业职业生涯规划【中专】

追逐人生的脚步

学 校：广州卫生学校

姓 名：姚永念

专 业： 中药

指导老师：陈雅容

目录

前言

自我认知

环境分析

职业分析

计划实施策略

评估与调整

结束语

前言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为职场生涯的一重要利器。作为当代中职生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。我希望将来在中药行业里成为一个优秀的中药师。这是一个急需专业知识又需要服务精神的职业。

自我认知

(1) mbti 的测试结果

我是 enfj 型的，这种类型的人适合的职业有医药公司人力资源管理者、职

业指导顾问、心理咨询工作者等。测试结果显示出了我适合当一名医护工作者。

enfj 型性格分析：温情，有同情心，反应敏捷，有责任感。善于发现他人的潜能，并希望能帮助他们实现。

enfj 型情感分析：热爱人类，能认为人的感情是最重要的。而且很自然地关心别人，以热情的态度对待生命，感受与个人相关的所有事物。因此 enfj 型的人对于他们所尊重和敬佩的人、事业和机构非常忠诚。他们精力充沛、满腔热情、富有责任感、勤勤恳恳、锲而不舍。

enfj 型社会能力分析：具有自我批评的自然倾向。然而，对他人的情感具有责任心，所以 enfj 型的人很少在公共场合批评人。能敏锐地意识到什么是（或不是）合适的行为。彬彬有礼、富有魅力、讨人喜欢、深谙社会。

（2）自我认识

我的性格偏外向，责任心强，温情，善解人意，有强烈的好奇心。我的业余兴趣是看书，平时喜欢打篮球，羽毛球，乒乓球等运动都喜欢。我擅长于社交，喜欢打羽毛球，喜欢挑战一些难度高的游戏和运动。每个人都有自己的弱点我也不例外。我的缺点就是做事缺乏恒心。但是我最喜欢中药这个专业，我相信我会在成长的过程中克服自己的缺点，认真学习，进一步的完善自己，用实践来证明自己。

环境评价 家庭环境：我成长在美丽的广州，父母的工作条件都比较好。他们以身作则，很有上进心，对我的成长影响很大。因为家里曾经有长辈病过，更因为现居住地人多复杂、空气浑浊，不免让我对家人的健康有些担心。因此，慢慢地对医学及中药药物知识有了兴趣并深入了解。 学校环境：我就读于广州卫生学校中药专业。学校始创于 1902 年，是广东省唯一一所具有百年历史的国家级重点中等职业学校。中药与药剂专业被评为市重点专业。拥有优质的教育资源和丰富的办学经验，以及强大的师资队伍。在这样的环境里我能接触到最有哲理的理论，学习到扎实的基础知识和练就扎实的实战操作能力。

广州卫生学校的中药和药剂【药学】专业就业情况：

当今社会医护行业的技术人才短缺，医院都是以科技为先导。以人才为基础，以疗效为根本，以服务为求生存。这让我对未来充满信心。

职业分析

（1）中药行业概况：

当前世界医药 20 强都已成立了专门的中草药研究中心，有些企业也开始在国内网罗中药开发人才，甚至窃取中药专利；同时，受中药板块高利润，高增长等利好因素的吸引，社会上大量资本流入中药行业，使中药行业竞争格局发生很大变化。

中药行业由于迎合了近年来国际上绿色消费的热潮，而且在产业化和规模化上找到了正确的方向，实现了超过其他行业的发展速度和效益水平，但也存在有知识产权流失严重，国际市场份额下降，科技研发力量薄弱，相关政策法规不完善等问题，不断变化的产业环境促成了中药行业挑战与机遇共存局面。

新医改也许会给这个略显老态的行业注入新的生机，即将出台《国家基本药物目录》中将收录约 263 个中药品种，占总药物数目的 45% 左右，相应的消费

拉动效应将利好中成药企业：并经过多年的发展，拥有自己的销售平台，自己销售渠道，自己庞大的销售网络。

（2）职业发展与个人发展前景：

中药专业是一个比较传统的医学专业，社会非常需要中药方面的人才，无论是临床中药还是卫生中药都急需这样的人才，中药专业的快速发展对中药专业人

才提出了更高的要求，使得中药专业成为当今医学教育中发展最快的专业之一。

从 80 年代起，一些医科学院相继建立了中药专业，目前很多大、中毕业型医院的中药部都已经有了医科学院中药专业的大学生及研究生。但目前一些市级，县级和县以下的医院，中专学历的中药就业人员，仍然是中药部的主力军。这对我也是一个有利的形势。

（3）职业素质要求：

随着医疗体制的不断改善，《医疗事故处理条例》的逐步落实与完善，举证责任倒置的实施，以及患者自我保护意识的日益增强，从客观上对医护人员的工作质量提出了更高的要求，尤其给工作在执药一线的中药人员带来了更大的压力和挑战。中药人员职业压力会影响中药行业从业人员的身心健康，影响中药配药制药工作的质量，降低病人的满意度，从而影响医院的和谐发展。

计划实施策略

根据我的自身条件以及学校、行业环境的分析，我将我的职业长远目标确定为区级医院里的中药执药或配药相关工作的从业人员。这需要我掌握扎实的基础知识和积深的专业知识，并参加培训通过各种途径关注中药专业的发展转台状况及动态方向。