

最新职业生涯规划书(实用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

职业生涯规划书篇一

职场人士在职业规划时，必须考虑到行业的特性与个人的优缺点，这样才能制定合理、有指导意义的职业规划。

一、职业发展目标要契合自己的性格、特长与兴趣。职业生涯规划能够成功发展的核心，就在于所从事的工作要求正是自己所擅长的。从事自己擅长的的工作，我们会工作得游刃有余；从事自己所喜欢的工作，我们会工作得很愉快。如果所从事的工作，既是自己所擅长又是喜欢，那么我们必能快速从中脱颖而出。而这正是成功的职业规划核心所在。

二、职业规划要考虑到实际情况，并具有可执行性。有些职场人士很有雄心壮志，短时间内工作虽具有一定飞跃性，但更多时候却是一种积累的过程——资历的积累、经验的积累、知识的积累，所以职业规划不能太过好高骛远，而要根据自己实际情况，一步一个脚印，层层晋升，最终方才能成就梦想。

三、职业规划发展目标必须有可持续发展性。职业发展规划不是一个阶段性的目标，而是一种可以贯穿自己整个职业发展生涯的远景展望，所以职业发展规划必须具有可持续发展性。如果职业发展目标太过短浅，这不仅会抑制个人奋斗的热情，而且不利于长远发展。

阶段划分

成长阶段

(18岁以前)，即职业的幻想期。认同并建立起自我概念，对职业的好奇逐步占据主导地位，有意识地思索职业能力培养与未来职业的结合。

探索阶段

(18~24岁)。主要通过学校学习来进行自我考察、角色鉴定和职业探索，完成第一份工作的选择，并实现初步就业。

确立阶段

(25~45岁)。获取一个适合自己的工作领域，并谋求发展，这是大多数人职业生涯中的核心阶段，是人适应职业需要逐步走向职业成熟和职业成功的重要阶段。

维持阶段

(46~55岁)。维护已获得的成就和社会地位，维持家庭和工作两者之间的和谐关系，开发新的技能，将职业强化或转化为职业理想。

退出阶段

(56岁~退休)。逐步退出和结束职业生涯，开发更广泛的社会角色，减少权利和责任，做好适应退休后的生活准备。

职业生涯规划书篇二

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。

有道是：“凡事预则立，不预则废”千真万确。对自己要做的或是将要做的事没有任何准备就是在为失败做准备！

一直以来自己有一个习惯就是在做任何事情之前，都会考虑一下，有一个小小的计划，当然这并不是预不预的问题，只是我的一个习惯。在当前大学生所面对的就业压力十分的大，特别是我们大专生！我们如何在以后严峻的就业形势面前做的更好，在以后应聘时从众多的应聘者中脱颖而出？我们以后到底做些什么？我们以后往哪些方面发展？我们所以我们有必要提前规划我们的未来，为我们以后的发展做好规划，也就是我们的职业生涯设计！

下面是我的职业生涯设计书：

一：自我评估（认识自我）

（一）

自己的兴趣爱好

就自身而言，我认为自己的兴趣与爱好其实是比较广泛的，具体的讲自己对军事文学、电脑以及写作方面比较感兴趣，同时还比较娱乐方面的新闻。我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢看书，喜欢听音乐。喜欢交朋友。

（二）

认识自己的职业性格

（1）性格的态度特征

我的性格是比较诚实、正直的，相对谦虚但不乏张狂，在做

事情时认真勤奋责任心强，同时有一定的创新意识。在自己的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的，同时自己做事情虽然细心但还是比较马虎的，这是河南人的性格与豪放在我身上的体现。同时自己比较大方，喜欢交朋友。

（2）性格的意志特征

我的性格在意志方面是比较果断、顽强有点倔强、坚持对一些事情不会轻易放手。但是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好，这或许是我的一个比较大的缺点，在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的忧患意识。

（三）

自己的职业能力

在一般能力上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力上比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊能力，也就是我的特长上，我认为自己并没有什么特长，只是自己的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点，比如：法律文书的应用写作，在语言表达能力及动作协调能力上我做的还不是很很好，空间判断能力也不是很突出。

（四）

自我潜能

（1）我的个人能力在能力上我自知自身能力还是比较欠缺的，可能与其他几位师兄、师姐有差距，但是通过大学近一年的学习生活与锻炼，我认为我的社会交际能力比较强，具有一定的组织领导能力，实践能力较强。具有较好的计算机控制能力和法律文书写作能力。

(2) 相关知识我们现在大一没有开设专业课，但我通过自我学习，对专业知识有一定的了解，同时，对报关、报检的知识进行学习。在基本的课程上，我的英语成绩较好，有一定的写作翻译能力，但是口语较差。

(3) 个人品质在个人品质方面，我的道德还是可以的，拥有强烈的同情心，自己也没有不好的个人习惯。同时，会比较考虑他人感受。

(4) 人生格言知识成就命运，梦想铸造未来！

(五)

自己的职业性象

我所学的是警管专业，因为通过前面的自我认识，我认为自己在组织领

导能力上、交际能力上还是可以的。“金无足赤，人无完人”没有一个

人是十全十美的，我们都有自己的优缺点，我当然也不例外，所以我对

自己的优缺点有清醒的认识。在未来的三年中，如果能够可以严格的要

求自己，相信目标不会太远。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着

理想、信念、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失

意、磨练。一个人，若要成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗

斗。未来，要靠自己去打拼！我的优点：

- (1) 我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强；
- (2) 社会实践能力以及组织协调能力强；
- (3) 对人诚恳，大方，喜欢与人交流社会交际能力强；
- (7) 忧患意识较强，做事情计划性较强；

我的缺点：

- (2) 由于性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人；
- (3) 我的字写的不好，这也是一个缺点；
- (4) 我的另一个大缺点是脾气有点倔强，认定的事情就一定要做到而且要做好。
- (5) 社会实践的经验还不丰富，对许多方面的知识了解不够，且没有积极的去学习。

所谓江山易改，本性难移，虽然目标坚难，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，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

二、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。

三、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。

四、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。

对前三年的准备做一个总结。

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。

职业生涯规划书篇三

案例一：

从4月份开始，某内衣厂开始大量招熟手工人，并由原来的一天10小时工作制改为24小时倒班轮流工作，什么原因？为了

赶货，因为旺季到来，公司大量的畅销品已经被客户们抢订一空，市场空缺很大，客户订单正如雪片般不断飞来。到了6月份，大量的货品终于被生产赶出来了，将仓库堆得满满的，但似乎产品又不那么畅销了，因为这几个款的产品的销售旺季已过，客户的响应已经不那么积极了，厂家无奈，只好将产品积压在仓库里。更麻烦的是，由于新招了不少工人，7月份，公司的生产任务却没那么多了，只好让部分工人放起了假，结果又导致流失了不少熟练工人。

案例二：

案例三：

某品牌在某省的总代理商，一心一意经营该品牌两年多，为该品牌在该省开拓市场立下汗马功劳。但今年4月份，他一次给公司传真了一份约20万元的订货单，可公司客户服务人员给他回传的配货确认单上却告之只能发7万元左右的货，因为其他货品暂时都没有。代理商勃然大怒，致电该公司老板痛发了一番脾气：这生意还叫人怎么做？我投那么多钱好不容易把市场渠道建设好，想着今年就靠这几个月旺季赚点钱，完成任务，结果你们连货都不能保证我的，我怎么向我下面的客户们交代啊。半月后，该代理商签约代理另外一个品牌，大量引进别的货品，以弥补货品的不足，经营重心也开始偏移。

做过文胸销售、生产的人都知道，每年上半年3~5月的销售旺季，一般只要是有一定规模的内衣（文胸）企业，几乎没有不断货的。旺季是客户生意最好的时候，却往往也是客户对企业抱怨最多的时候，众多的抱怨都是围绕断货而产生的。断货所带来的危害是显而易见的：

2断货让营销人员无力可施，信心缺乏。营销人员最害怕这类事情，因为货品不是由他们说了算。这个季节，很多的营销人员在客户那里听到的可能最多就是缺货的抱怨，只能忙着

夹在代理商和公司之间来协调货品问题，根本没有精力和心思去运作市场了。

有的企业在旺季断货率高达70%之多。每到销售旺季，时有做内衣经销的朋友和笔者诉苦，我发过去的单，某某企业往往只能给我发三分之一的货，这生意能做吗？帮我介绍介绍别的牌子吧！客户在这个公司拿不到货，肯定只能选择另外的品牌拿货了，所以，此时必然会出现客户的流动。

4引发企业一些内部矛盾

一般断货严重的时候，企业的各个部门都有比较大的压力，营销部门往往会迁怒于生产部门的生产计划，生产部门会说采购部没有及时提供物料，计划部门又会说营销部门没有做出准确的市场预测……，等等一些情况，使得企业员工内部不团结，影响工作情绪。

一般断货所缺的主要是畅销品，所谓畅销品，通常都是绝大多数地区都比较好卖的品类。畅销品也是和竞争对手竞争的最强武器，没有这武器，就等于把市场拱手让给了别的品牌。

为什么企业会断货呢？这其中有很多原因：

1文胸类产品生产周期长。

这首先是由于文胸类产品的特性所决定的，文胸产品看起来很小，但配件却很多，生产起来很麻烦。而且它的订料采购周期比较长，一件产品设计出来以后，从原材料采购到生产出成品一般起码需要2个月左右，而且原材料购买的速度主要取决于供应商的工作效率。在内衣行业，好点的供应商大多是抢手的香饽饽，皇帝的女儿自然不愁嫁，你买她的面料通常还得看她的脸色行事。所以，很多企业意识到断货的时候，再去补单生产时候，就已经来不及了。

2企业计划性不够，对市场缺乏规划。

很多企业还处于原始的以产定销的阶段，先把产品生产出来，再由销售人员去销售，对市场缺乏有效了解，导致很多畅销品产品缺货严重，而滞销品则大量积压。通常企业的产品生产计划应该提前一定的周期制定出来，提前安排生产，贮备必要的货品，以迎接旺季的来临，不能等到旺季到来才救火般的去生产产品，那样肯定会错过季节。

3大客户押货，囤积资源。

一些有经验的内衣代理商在旺季到来时候，往往估计到公司会有可能出现断货的情况。所以对一些畅销的款式会疯狂吃进，大量订购。万一销售不出去，以后再利用公司的退货政策退给公司。有时候，两三个客户就垄断了公司某款产品，这样也造成一些畅销品在短期内迅速出现短缺，也使得其它客户纷纷抱怨，加剧断货的影响。

4企业发展过速

有些企业由于发展速度过快，网络铺展很过快，对市场发展缺乏正确的估计，生产储备量不足，也是导致企业断货的主要原因之一。

职业生涯规划书篇四

再不提升人力资源管理技能，身为hr的你，很可能就快拿不住那些大谈职业性格、职业测评的新人了□hr2.0时代已经到来。

hr□职业生涯规划时代到来

案例

技不如人，hr也败下阵来

lily毕业参加工作4年，一直从事人力资源管理的工作，岗位是招聘hr。她一直感觉做这个工作很有趣，能为公司招贤纳士，同时在工作过程中还能见到各种各样的人，从形形色色的人身上，她也学习到不少。

但近一年里，她发觉招聘工作比刚毕业那时更难做，因为这些新人“想法多、很挑剔”。不少应届毕业生已经在面试中用xx性格测试的结果来谈论自己的职业性格，并强烈突出其中占优势的性格，大谈自己以此做出的初步职业规划。在她这个面试官做判断前，似乎求职者就已经将他自己拿捏准确，并放在一个“专业的”位置上了。

可到底这些新人是否真的优秀，他们的职业规划是否如他们所说的那么恰如其分呢？lily几乎在好幾次面试中晕头转向。在这个微妙敏感、双方暗地角力的招聘面试过程中，其实她这个hr反倒处于了劣势。

眼看自己工作开展已经出现了各种危机和隐患，她心中开始萌生各种忐忑。

专家分析

1、职业规划从进校园到步入人心

，“职业规划”走进校园后，职业规划意识就开始在新一代大学毕业生身上产生化学反应。从不断涌现的各种职业规划大赛风潮和求职秀就能看出，很多大学生越来越有意识地通过各种渠道了解自己的职业性格，去计划、安排、定位自己的职业发展道路。

2、招聘必谈职业规划

从招聘流程来看，过去现在几乎没什么变化。但在面试中，面试官提问的内容和求职者回答的内容都发生了很大变化，而这很大程度上影响了招聘的结果。职业规划是会被面试官和求职者双方同时谈到的话题。

3、求职者主观能动性增强□hr工作难度增大

相比职场上的前辈，他们非常强调要做自己感兴趣、适合自己的工作，但不愿被动接受“安排”，更加强调择业，而不是就业，应该说，这是观念上的一种进步。求职者主观能动性加强，看问题更贴合实际，从人才招聘和管理的角度来看□hr的工作难度在增加。

应对方案

提高专业度，让hr“道高一丈”

新生代的职场人有了职业规划的意识是件好事，这对入职后引导他们的个人职业发展会更有帮助。但同时□hr也要在技能和专业度上技高一筹，才能应对人才市场上的新形式，向阳生涯首席职业规划师洪向阳认为□hr们需要在以下四方面做出能力提升：

能快速进行人职匹配判断

不少求职者都是经过精心的自我包装才前来面试的，所以很多人在面试过关入职后，大家才发现，其实此人完全不能胜任工作。因此在面试交谈中□hr要能初步判断出求职者的职业定位和他的能力、职业价值观是否匹配，不能光看一再修饰过的简历，也不能只听求职者“一面之词”的自我评价。

最大限度让公司需求和个人发展匹配

持续关注新进员工，提高用人效率

很多新人进到新环境，可能会有浮躁，“大事做不了，小事不愿做的”状态，这不仅要帮助其纠正这样的心态，还要就要通过对企业员工职业规划发展的全盘考虑，厘清可能的发展通道，最大限度地发挥“用人效率”。

让“招多少走多少”的局面不再出现

前来中国职业规划师ccdm认证培训班学习的hr说：“加薪留人不管用，走的时候他们还留下按我的职业规划发展来看，需要更高平台类似这样的话让人尴尬，让人无言以对。”那么这样的情况，只有hr提高职业规划技能，充分帮助员工特别是核心员工做好职业规划，让员工意识到当前的组织正是实现其职业规划的良好平台时，“人才”们才会真正领你的情，才会踏踏实实留下工作，才算真正解决问题。

也许hr们并不认为有什么所谓的hr2.0时代，但职场新人们越来越难管，人力资源工作越来越难做的状况确实事实。向阳生涯认为，新变化、新特点、新趋势的出现，hr只有掌握了职业规划的专业知识和专业技能，才能应付2.0时代人才资源管理变革的新局面。

职业生涯规划书篇五

多少年来，我们似乎只知道一个信念：知识，只有知识才是经济和事业的酬劳。但随着目前职业市场的激烈竞争，人们越来越意识到：如果自己要戴上船长的帽子，要驾驶事业的轮船，自我的人格与办事能力，有时比哈佛大学的文凭还要重要。可以预见，先为我们自己做一个全面而实用的职业生涯规划将会使我们中等职业学校的学生在众多竞争中脱颖而出，充分发挥自己的优势。以下是我个人的机电中专生职业生涯规划。

当然，一个好的职业生涯归案户不能过分理想化，应该从自身出发，立足社会。根据所学专业实事求是地确定目标，落

实措施。

第一、我们应制定最关键的第一步，确定志向。

志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起，我选择的是职业学校，因而我在就学时就已经确定了我的专业——机电技术应用专业，这个专业是机械与电子的结合体，在现今的企业中这个专业是最易被采用的，我想通过这几年的学习进入单位工作后成为一名熟练的技师，继而成为一名机电工程师。

第二、了解自身条件与对社会环境的适应性

首先，我们应该正确认识自己，了解自己，做出恰当的自我评估。

我是个兴趣广泛的男生，爱好学习，喜欢读书，热爱体育。我擅长摆弄家中不用的物件，例如电话、闹钟等等。我的性格开朗，我喜欢大声朗读、喜欢科幻小说，喜欢呼朋唤友，总是觉得“三个臭皮匠抵得上一个诸葛亮”，奉行“智者千虑，必有一失”。但同时又有些自我感觉良好，易以自我为中心。

在班上我担任着学习委员的职务，虽然我尽力做着的是老师分配的任务，但有时还是会和同学们发生摩擦，但我想这并不会影响我和同学们的关系，我不太会和老师亲近，其实我很尊敬他们，但我总是不善表达。

其次，适时评价外界环境因素对自己职业生涯发展的影响。

随着社会不断发展，科技不断进步，各行各业的自动化程度越来越高，电脑控制的普及程度越来越广，我所在的机电技术应用专业的适应性也就越来越强，无论是本地企业，还是外地企业对于机电技术应用专业的学生都是供不应求的。

因此，根据现学专业加上吃苦精神，毕业后选择一所好的企业应该是不太困难的。据日本科学家研究发现，人一生工作所需的知识，90%是工作后学的。我想，经过我今后的努力我可以实现更大的理想，收获更多的知识，面对更多的挑战，赢得更多机遇。

第三、确定职业选择的正确性

首先是性格与职业的匹配：

我是个眼到手到之人，在动脑的同时我十分喜欢动手，机电专业除了要有较强的机械与电子的专业基础知识外，还应对动手能力有较高的要求，我想胆大心细是对这个专业最好的性格要求。

其次是兴趣与职业的匹配：

古人云“干一行，爱一行”，但我却认为应该是“爱一行，做一行”。因为你喜欢，你才会用心去做，我喜欢机械设计的巧妙精确，也喜欢电子线路的构思缜密。

最后是特长与孩子业的匹配：

当然我的特长有很多，有些特长只能作为一种爱好，但有些特长却可能成为一种职业。我擅于拆装家用电器和修理自行车这一特长定位成为我的职业，我想这是我选择这一专业的前提。

鉴于我的兴趣和爱好，我更加明确地肯定了我的志向——一名优秀的高级技术师。

第四、职业生涯路线的选择和职业目标的设定

职业生涯规划书篇六

银行招聘最关注大学生哪些素质?这与银行在进行校园招聘时的岗位有关,从目前各在银行校园招聘的情况看,银行现在进行校园招聘的岗位主要是:前台柜员,或者是客服类岗位,这类岗位有一个共同的特点是:服务性岗位,因此,面试的时候,以下3个素质是银行最看重的:

1、抗压能力

一个普通的银行柜员,一天要操作100笔以上的业务。大型国有银行,如工商银行的客户接待量就更大,这些客户中有30%以上的人可能会存在不太礼貌,不太尊重人的情况,甚至会被客户投诉,所以,作为柜员或客服人员一定要能够抗压。

2、善于沟通

每天操作大量的业务,还可能有营销任务,即对客户销售银行的理财产品,所以应聘银行的人一定要善于与人沟通,要有一定的人际沟通技巧。

3、注意形象

银行通常会以貌取人,因为银行的柜员代表着银行的形象。比如我们自己去银行办事的时候,如果柜员形象不好、不礼貌,也会影响我们对这家银行的认可。所以,应聘银行的岗位一定要注意外表,面试时一定要穿正装。

另外,面试过程对面试官一定要有礼貌,银行是服务行业,非常重视这个。

当然,以上3项是银行招聘普遍关注的特点,不同的的银行在招聘时也会有各自的关注重点。有心进银行的大学生,可以通过去银行办理业务,直接观察柜员的工作,更直观地了解

这个岗位的工作要求。

到底怎样的回答才会受到hr的欣赏？

当hr问：请问你为什么选择来我们公司？你对自己未来五年的职业规划是什么？

方法与策略：

这个问题的背后是了解求职者的求职动机和对自己中长期职业发展的思考。而此时需要传递给hr的信息是：1、你是有备而来的，因为对自己是有职业规划的，所以求职投简历都是经过一番思考的，而不是海投盲投的结果。2、表明自己的优势，体现出自己是这份工作的不二人选。3、你有着良好的职业规划，清楚地知道未来三到五年的计划和打算，表明你是符合企业要求的稳定型员工。

回答：

我希望从现在开始，五年之内能够在目前申请的这个职位上沉淀下来，通过不断的努力后，最好能有几次晋升，希望可以从培训助理做到培训主管，最后成为培训经理甚至是行业内出色的培训专家。未来的五年，不管是向上提升，还是在企业内横向调动，对我个人来说，希望找到一家愿意做相互投入的企业待上一段时间。希望我的加入可以给公司带来更大的商业价值，同时我也希望自己能够在企业的平台上得到进一步的职业能力提升。

效果及分析：

真诚的表述和对自己明确的定位让hr觉得你很是培训助理的不二人选，同时也充分表现出她对自己的职业定位以及发展路径是十分清晰的，因而会让你在众多应聘者中脱颖而出，顺利拿到了这个offer☑

专家点评：

其实求职面试远没有想象中那么难。能够做好工作的人，并不一定能找到好的工作，找到好工作的人，是那些会找工作的人。所以，不管就业环境多恶劣，也不论面试中的提问如何复杂，如果你对自己有着明确的职业定位和清晰的发展目标，掌握求职中的游戏规划，你会发现找工作其实很简单。

职业生涯规划书篇七

(1)对职业发展认同度高。高职教师是一个高素质阶层，他们具有很强的成就欲望和明确的职业价值观，注重自身的价值实现和未来发展，他们对新事物、新理论的接受能力强，视野开阔，思维敏捷，有强烈的求知欲和浓厚的学习兴趣，使得他们对自身的职业发展有很高的认同。

(2)各阶段发展规划差异性大。在各阶段高职教师生涯规划的重点不一样：适应期的规划的重点是如何“站上讲台”；发展期的规划的重点是如何“站稳讲台”；创造期的规划的重点是如何“站好讲台”。

(3)学科专业发展凸显重要。随着高职教育改革的深入，高职教师的学科专业发展更强调职业道德和职业精神培养，强化专业技能职业化，要求高职教师更关注市场变化，专业技能要同步于现行的技术工艺，更加注重实际操作能力。

二、高职教师职业发展现状

(1)自主性有限。多数高职教师反映，个人职业发展的主动权有限，尤其是青年教师，对学校的发展规划、专业的发展脉络等都不十分了解，个人规划无从下手。即使有了规划，如果得不到学校和政策的支持，发展空间和机会也不多。

(2)处于被动性。高职教育快速发展，使教师承担的教科研

任务日益繁重，很多高职院校重视科研，从政策导向上将职称晋升、津贴待遇等与科研挂钩，使得教师在这方面投入大量时间，而忽视了职业教育理念、专业知识发展、教研教改等，主客观上都阻碍了个人的职业发展，使其处于被动状态。

(3) 具有偏差性。随着高职院校招生规模的扩大，高职教师为了适应学校的专业结构调整和新专业教学需要，必须承担多学科的教学任务，无法就某一个专业深入钻研，忽视了专业能力的深入发展，使得教师的职业生发展出现偏差。

三、职业生涯规划对于高职教师职业发展的重要性

(1) 能促进教师专业结构不断更新。高职教育既有高等教育属性，又有职业教育属性，因此高职教师素质的构成更具复杂性，除了必须掌握专业理论知识体系、教育教学方法外，还必须有实践经验，能为学生进行示范讲解。每位教师都有自身的个性特征和潜在的能力，通过职业生涯规划，教师能够认清自身的优势，树立正确的专业发展目标和理想，明确学科专业的优劣势，有效地发挥专长，不断地对专业发展进行纠正和更新。

(2) 能帮助教师找准发展方向。一些年轻教师的知识面广、观念新、可塑性强，有上进心，学习工作热情高。但在面对矛盾和困惑时容易产生消极想法，在学校发展、专业发展和个人发展上不会权衡利弊，分不清主次。这就需要引入职业生涯规划，通过规划，教师可以发掘自我的潜能，理清各个阶段重点发展目标，找准发展方向，可以有计划地企业锻炼，掌握前沿的工艺技能和实操能力。

(3) 能有效地解决高职教师的“高原现象”。“高原现象”是指教师在职业生涯发展的某一阶段，由于一些主客观因素而产生发展停滞或倒退的现象。解决此问题的出路之一就是要加强教师职业生涯的管理与计划。教师从职业生涯规划中可以更加清晰客观地评价自身的性格、兴趣、优势、不足，结

合学校的发展规划，确定职业发展的方向、目标，制订行动计划，不断调整自己的职业发展目标，使自己能在职业的不同阶段对职业保持新鲜感与活力。

(4)能加速高职教师专业化发展。高职教师在专业发展上不仅要具备教师应具备的素质，而且必须具备能用于实践的技术型人才的各种素质，有较高的学术性、专业实践性。只有通过制订合适的生涯发展规划，才可以加快教师专业成熟的速度，使自己的专业化发展得以持续进行。高职教师职业发展的途径有多种，但归根到底还是要回归到教师个人的生涯规划上来，还是要根据教师自身的特点来选择发展的方向。树立科学的职业发展理念，制订出符合自身特点的职业规划，不仅有益于教师个体的发展，也有益于学校的内涵建设。

职业生涯规划书篇八

(一) 认识自我（我是谁？）

1、喜欢干什么——职业兴趣；

兴趣比天才重要——兴趣可以增加职业的适应性。

2、能够干什么——职业技能；

3、适合干什么——个人特质；

4、最看重什么——职业价值观；

(1) 我希望从教师这个职业中得到什么？

(2) 在我已有的教育经验中，什么样的经历让我最感满足？

(3) 在我这个职业群体中，哪些人做的不如我。

5、人、岗是否匹配

（二）确立目标（我想干什么？）

砌墙还是创造人类艺术？

1、人生目标

（三）学校环境评估

学校能为教师提供多大的发展空间？

学校领导注重教师的持续发展吗？

学校为教师的发展提供了多少可供利用的资源？

学校的发展环境对教师的成长是重要的。

（四）职业定位（我能干什么？）

对自己能力与潜力的全面总结

职业生涯规划书篇九

前言：现今的社会是一个职业竞争相当激烈的时代，我们必须使具备更加强大的竞争优势。这就需要对未来有一个长久的规划，对现有的资源和时间有一个合理的统筹规划，以提前适应市场的竞争力度。所以，我们必须撰写一份职业生涯规划书，并在以后的学习和工作中不断的将它落到实处。当然，生活充满了变化，我们必须不断的更新和修改，以助于我们更好的完成它。

一、个人评估

1、自我评估：要更好地做好将来从事的职业，就要更好的了

解自身的本事，制定将来要改善和保留的计划。我认为我善于与人沟通，富有同情心，并且注重自身动手本事的培养。我此刻还是一名在校就读护理专业的中专生，学校注重的就是实际操作本事的培养，而我也受益良多。我认为我会学到更多的护理知识。可是，我的理论知识欠缺，还需要阅读很多的课外书籍，丰富自身理论知识，以更好的适应市场竞争。

2、评估结果：

自我评价优点：善于与人交往，个性开朗，容易感染他人。

缺点：办事不够细心，个性直率，带点冲动。

家人评价优点：关心他人，有善心，动手本事较强。

缺点：做的总比想的快，往往做无用功，有时脾气太暴躁。

教师评价优点：关心团体，善于与同学交流，喜欢帮忙人。

缺点：做事不够细心，发起火来脾气有点烦躁。

同学评价优点：很好的聊天对象，很可爱善良。

缺点：不喜欢麻烦事，有时候性子太急。

小结：经过各项的分析，我了解了自我职业本事上的优点与不足；语言表达本事优秀，但细心程度不够，记忆本事不足，应多读书多记忆，增强记忆本事，并不断补充知识的不足。

3、自身发展条件

家庭分析：家里主要是以父母做小生意来维持生活，属于中下等经济水平、生活条件一般，但全家人过得很开心，因为是一个团结和谐的家庭。爸爸是一个大男人主义，但很通情达理的一个人；妈妈从不唠叨。

学习基础：中上水平。对于所有科目来说，除了英语科，其他科目都比较好。所以，为了克服英语的难点，能够给自我设置一个英语环境，坚持“多听”、“多读”、“多写”，那么英语在不断的努力下，肯定会很好，并且会很出色的。

学校环境分析：学校是以悠久的历史和良好的校风、教风和学风。优美的生活学习环境，有丰富多彩的学校文化氛围，有优美的学校环境。

二、职业分析

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展，所以我国高素质的医学人才也层层辈出。

2、卫生职业特殊社会环境：

由于中国的卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高本事的医学人才，异常是临床经验丰富的教师，教师是培育青出于蓝，而胜于蓝的使者。中国卫生事业的发展，必须要适合中国的国情，这就为当代卫生事业的认识提出了切实的要求与任务。

3、行业环境分析

行业分析：就中国的医疗体系中，医护比例而言，中国仍需要很多的临床护理工作者，临床护士的市场需求较大，对与具有丰富的理论知识，扎实娴熟的技术的临床护士更是急需。

三、确定目标和制定发展措施

1、近期目标：（一）

确定目标：在校期间多和教师、同学讨论交流学业，学好扎实的基础理论知识和熟悉的操作技能；实习期间精通各项护理技能的操作，并做到出色的临床实习期工作；以到达顺利地考过执业资格护士证。

制定发展措施：这个时期是我从学校进入工作环境，并在工作环境中逐渐社会化，实现从学生到护士转变，并为新的组织所接纳的过程。我要用饱满的精神和热情的态度投入工作，进取熟悉科室业务，使自我适应繁忙而多变的临床工作环境；上班时间和科室同事配合好工作，对不明白的地方不耻下问；利用休息时间浏览医院网页，关注医院政策和新闻动态，熟悉医院的运行机制。

2、中期目标：（一）

确定目标：攻读并取得大专文凭；经过考核后有一份稳定的工作；考取编制护士证；取得护师资格证。

制定发展措施：

3、中长目标：（—2022年）

确定目标：经过英语考试，拿到英语三级证书。

制定发展措施：从实践中来，到实践中去，结合临床病人的特点查阅相关书籍，再用书本知识指导病人康复；定期参加医院和科室组织的业务学习，多与领导、同事、病人互相交流，查漏补缺；每周定期到示教室练习基础护理操作，使各项操作得心应手；广泛涉猎中英文护理期刊或利用网络资源搜寻相关文献资料，在护理核心期刊发表论一篇；了解国内外护理学专业的最新进展，并结合科室实际情景，在护士长带领下进行相应的科研项目；努力学习好英语，每一天利用课余时间，多读、多听、多练，让英语水平更上一层楼。

4、长期目标：（2022年之后一）

长期目标：考到护师资格证，成为护士长

确定目标：职业目标分解与组合

职业目标：业务本事高的护理人士，优秀的护理教育者。

1. 成果目标；经过临床工作，总结出适合当代中国护理教育的理论

学历目标：硕士研究生毕业，取得硕士学位；取得主管护师资格证、经过英语高级口语考试。

职务目标：护士长

经济目标：-5000元月

2. 学历目标：经过副主任护师的晋级，取得教师资格证。

职务目标：护士长，优秀教师

本事目标：熟练处理医务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；成为受欢迎的教师。

3. 学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：大学高级讲师

制定发展措施：科研本事突出，在国外权威刊物发表论文；构成自我的护理管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的本事；带领更多的护理教育者，提高中国护理教育工作；具备应付突发事件的心理素质和本事；有广泛的社交范围，在业界有必须的知名度。

四、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。顺利进入医院，掌握总结经验后尽快转入教育工作。当然只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（异常是收入目标）我也不会觉得失败，给自我太多的压力本身就是一件失败的事情。

五、结束语：

一个人成功必定在很久以前就做好了长久的打算，拥有了一份属于自我的人生规划书。仅有全面的认识自我，深刻的了解这个社会的发展，并为自我人做好规划，成功才会向你走来，我不甘被社会淘汰，那我只能朝着设计好的将来一步一个脚印的走下去，去适应甚至挑胜它。

职业生涯规划书篇十

教师职业生涯规划是人才成长理论中的一种新的观念，在职业竞争日趋激烈的新时期，职业生涯规划对人的成长与发展具有重要意义。对小学教师进行职业规划研究与探索，不仅可以让教师对自己的特性、能力、专业技术、知识、家庭支持等影响职业生涯的要素有客观的、准确的评价，还可以让教师有针对性地发挥自己的潜能，增强主动发展的意识，促进职业生涯发展。

一、学校组织教师实施职业发展规划的积极意义

学校组织教师实施职业发展规划，不仅为教师提供了强有力的发展支撑，使教师感受到来自学校的深层关爱、体会到学校是对教师终生发展负责的，而且对于学校来讲有利于摸清教师的发展愿望，并有的放矢地指导教师把学校发展和个人发展相结合，这样的结合解决的不仅是策略、认识上的统一，而是思想和情感上的统一，这样的统一可以增加教师的向心

力与忠诚度。

1. 学校可以有效地进行人力资源规划

学校在了解了每个教师的职业发展规划的情况以后，可以综合这些信息，制定学校的人力资源规划。规划在有了这些基础信息的支撑后，它的信度和效度就会有很大的提高，非常有利于发挥人力资源规划在学校人力资源管理中的作用。

2. 学校可充分利用内部人力资源

学校在掌握了每个教师的职业发展规划的情况以后，便可以在一定范围内，以一定的标准调配师资，努力实现学校需要和教师个人意愿的统一，这样可以最大程度的避免由于双方意见的分歧造成教师或学校的不满，进而出现“有人无位、有位无人”的局面，造成师资的低效流动，同时这样也可以减少对外界师资的非计划性依赖。

3. 有助于改进教师的教育教学绩效

在学校结合教师职业发展规划，为教师提供有利于实现目标的岗位或工作后，会很大程度上激发教师的工作积极性和主观能动性，从而比较好地改进教师的教育教学绩效。教师在这一过程中会创造性的、超水平地发挥，会使学校的工作受益匪浅。

4. 使各类资源的提供更具方向感与使命感，有效地发掘、培养、提升可用之才

学校为教师提供的各类资源的总量是有限的，如何使资源有效地发挥促进教师成长和学校发展的最大效用呢？在获得了教师发展愿望之后，这一问题就有了解决的途径：管理岗位应优先提供给具有领导才能，而又有从事管理工作愿望的教师；班主任工作应交由那些在与孩子交往过程中感到快乐和

收获的教师……这种资源的最优配置，应该成为有效的育才、用才的重要手段，也会成为学校获得发展的有利契机。

二、学校如何引导教师制定职业生涯规划

1. 让全体干部职工明确学校的工作愿景

首先，要让全体干部职工明确学校工作愿景的重大意义和共同目标；其次，要让全体干部职工明确学校工作愿景实施的具体规划和措施；第三，要让全体教职工在学校工作愿景的制定和实施中全员参与，全程参与；同时，进一步调动广大教职工制定个人愿景、实现学校愿景的主人翁积极性。

2. 帮助全体教职工充分认识自己的发展状况，立足当下

职业生涯规划是从做好本职工作开始的。一个教师只有看清自己、接纳自己，才能够重塑自己，从而成为理想的自己。要想使自己的教育生活充满情趣和活力，就必须坚持在学习中不断反思。自我反思是职业生涯规划的基础，是自我主动发展的基础。要通过自我反思，充分认识自己的发展状况，就是要充分认识自己的优势特长和缺点不足，对自己认识越清醒，发展的动力就越充足。

3. 引导全体干部职工自我定位与具体的目标设计

要给自己一个比较符合实际又有挑战性的定位，同时，从时间和项目两个角度，把职业生涯划分为不同的阶段，在不同的阶段确立不同的目标和具体任务。发展目标要突出自己的状态改变，切忌空泛，必须有明确的量化指标和自我惩罚措施。教师既要按照任务驱动去订规划，又要按照形成真正的“自我需求”去规划自己的发展，把规划变成承诺，让承诺变成行动，用行动创造结果。

三、结束语

凡事预则立，不预则废。职业规划对人的发展与成长具有指导作用。学校为教师发展建立共同愿景、搭建教师成长平台、构建学习研究的氛围；教师个人发展规划使教师反思实践、不断自我分析、从而实现专业的自主成长。在这个过程中，教师和学校形成发展的“共同体”，从而达到教师职业积极发展和学校发展双赢的完美结合。