

# 2023年医学生大学生职业生涯规划书(精选7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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 医学生大学生职业生涯规划书篇一

### 1. 家庭环境分析：

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

### 2. 学校环境分析：

我就读于天津医科大学，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，只是学校更重视研究生，我们本科生不受重视；所在预防医学系虽不是全校最好的学科，但专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率百分百；教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

### 3. 社会环境分析：

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

出。

#### 4. 职业环境分析：

在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量目前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，（要干实事最好去国外进修发展），报酬也不高。

#### 5. 行业环境分析：

将来我希望进cdc工作。预防医学目前还处于幼童期，不够壮大；但就业范围比较广，现在的医药、食品、卫生等方面均可，容易找工作，只是待遇不高，且国内此类高端人才及技术缺乏；不过经历非典、禽流感、甲流及此时正猖獗的麻疹（年年猖獗）后，国家越来越重视预防，正提倡培养该方面人才，全国各地都逐渐设立有cdc；现在自己多考些证，以更易游刃于上述就业范围。

## 医学生大学生职业生涯规划书篇二

何谓“酒店服务”？酒店服务是一种感情服务。那么什么是感情服务，它的定义是什么？内涵是什么？外延又是什么？某位客人说过的一句话：“用‘心’去为客人服务！”。那是1992年的一件事。丽都饭店客房部员工史良在给一位香港客人做房时，发现客人枕过的两个枕头中间有一道折痕。细心的小史想：为什么两个枕头同时都出现一道折印呢？她分析了半天认为，这只有一种可能：客人嫌枕头矮，把两个摞在一起同时对折使用。当她确认自己的判断以后，便把想法告诉了领班和主管，经领导批准，小史给客人多加了两个枕头。晚上客人回到房间，发现床前多了两个枕头，顿觉奇怪：“我没跟任何人讲过、他们怎么知道我嫌两个枕头矮呢！”他要探个究竟。第二天，客人没有外出，专等服务员做房。当他见到小史劈头便问：“你为什么把我的两个枕头换成四个枕头？史良吓坏了，连连说道：“对不起，先生，实在对

不起。如果您不喜欢，我马上撤掉，您看好吗？”客人看到服务员的紧张情绪，马上笑了：“不是，小姐！我是说，你们怎么知道我嫌两个枕头矮？”小史如释重负，就把她思考的前前后后一一道了出来。客人边听边想，脸上由白变红。当小史说完全过程，他再也抑制不住自己的激动，抢前几步，紧紧握住史良的手说：“小姐，您在用‘心’为客人服务！”

### 三、目标的确定

#### 3.1制定和实施的几个原则和方法：

3.1.1找准重点和难点。酒店管理行业就业的重点区域和重点企业需要不断认识和思考总结，要结合社会经济发展态势作出合理的回答和应对，对职业规划可能遇到的难点问题，要有足够的预判，并对困难程度进行大致排序，做到心中有数，这样规划实施才会有有的放矢。

短的那块木板，及早改善，变短板为优势，或战术性隐藏短板给自己带来的不利影响，将其损失降到最低点，把解决弱点问题作为战略调整的突破口是大学生需要重点考虑的问题。

3.1.3 找准新需求。社会在不断进步，酒店行业更是快速发展，大学生自身也在不断成长、成熟。内外环境的不断变化要求我们主动了解新的发展趋势、变化和 demand，保持较高的敏锐性，随时采取最有利于职业生涯规划实施的方案策略。

#### 3.2实施策略

3.2.1就业前学校准备期和实习期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并为就业准备。

3.2.2毕业后事业探索期：利用1~2年左右的时间，经过不断

的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位；找到适合的工作岗位后，在岗位上面做出一定的成绩，为以后的工作发展期打下基础。

3.2.3工作发展期：在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，为自己的事业奋斗。

3.3具体实施方案：

3.3.1短期目标：

(2) 实践与理论结合，积累管理经验。从一个小职员做起，努力做好自己的分内的工作，培养自己的实践能力，把自己学到的知识能够合理运用到实践中去。了解专业管理的基本模式，积累管理经验，熟悉两年之后，努力在各方面表现出优异的成绩。因为只有这样才能让领导发现做到管理阶层，如主管、部门经理，让自己的能力得到更好的体现；并不断的在工作中学习；努力做到更高职位，为将来的发展积累经验。

(3) 强化求职技巧，锻炼自己综合能力。进行预习模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练。尽可能地在做好较为充分的准备的情况下进行施展演练。在撰写毕业论文的时候，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。

3.3.2中期目标：

(1) 积累工作经验和人脉，充实自己。在这段时间我会在广州找一家四星级以上的酒店从事酒店（餐饮）工作积累工作经验，找到合适发展的企业。并且要一边工作一边深入学习，在努力工作的同时，还要争取扩大发展人际关系，为自己积累人脉和经验。工作外的时间，多看书学习充实自己，并且

保持身心健康，趁着放假到处走走，让自己多接触整个社会和其他地方的风土人情。

(2) 短暂的酒店实习，熟悉工作环境。利用毕业实习的几个月时间，在沿海城市和比较发达的城市（上海、北京、广州等几个城市）寻找一家四星级以上的酒店作为实习地点；因为酒店工作是服务行业，必须要从基层开始干起，熟练掌握服务技巧，这样才能在以后的管理工作中更好的以事实服人。

### 3.3.3长期目标：

业，在未来的日子里拥有稳定平和的工作和成熟理性的心态，用理性人的态度对待工作和每件事。

作为一名学酒店管理专业的学生，自然很关注自己专业方面的发展，下面是我从网上看到的分析：“有19年酒店业从业经验的王先生说，这个行业目前最大的困难是难以找到合适人才。首先，由于市场规模扩大，酒店行业在不断扩充，对人才的需求也不断增加。相关数据显示，中国现有旅游涉外酒店8000多个，星级酒店3000余家。现有的酒店人才远远不能满足市场的需求，酒店业人才，特别是高级管理人才十分抢手。其次，正规教育培训机构培养的人才相对较少。目前国内的职业教育培养的大多是低层服务人员，经营管理人员培养相对欠缺。另外，在酒店从事服务工作，生理和心理上都要接受不断的挑战，上班时间不能休息，中午吃饭也只有半个小时，而且必须轮换就餐。这些服务行业的特性使酒店业对年轻人的吸引力下降。一位四星级宾馆老总曾说：“隔行如隔山。这在酒店业体现的最为明显。”虽然到目前为止，国内人才市场已拥有了一支偌大的职业经理及高级管理人才队伍，但在酒店专业经理人才方面却存在空缺。因为在酒店管理这个特殊的行业里，经理人既要熟悉旅游市场动态，要在把握发展趋势、在确立市场定位等决策层面上具备判断力，又要精通业务，懂管理，能进行实际操作。从这一点来说，那些学企业管理、工商管理、行政管理的高级人才，缺少实

践经验，并不适合酒店对管理人才的期望。”由此从上面这段话可以得出，酒店既是一个就业性很强，很有前景发展的行业，同时也是一个难就业的行业，虽然它很紧缺人才，但它的高层次人才的要求很高，使很多人不能进去工作，正因为如此酒店业才会发展的如此的好，也让我们有了动力去鞭策自己，要学好知识和做好工作，跟上时代的步伐，不做一个被社会淘汰的人。

#### 四、反馈与修正

##### 4.1 评估的内容：

职业目标评估：是否需要重新选择职业？

职业路径评估：是否需要调整发展方向？

实施策略评估：是否需要改变行动策略？

##### 4.2 评估修正的时间：

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

##### 4.3 规划调整的原则：因时而动、随机应变

##### 4.4 结束语：

水无点滴量的积累，难成大江河。人无点滴量的积累，难成大气候。只有付出，才能有收获。一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。

人都是有了目标才会有动力的，但是任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的。

## 医学生大学生职业生涯规划书篇三

未来，掌握在自己手中。踏着时光车轮，我已走到23岁的年轮边界。驻足观望，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场。在机遇与挑战并存的未来社会里，作为一名哲学系的新生，我究竟该扮演一个怎样的角色呢？世上没有免费的午餐，只有付出，才能有收获。每个人的骨子里都不甘平庸，每个人都有梦想，但是又不免迷失在容易慵慵懒怠和找不到目标的现实生活中。当“鸿鹄之志”遭遇“蹉跎岁月”，其结果只能是“长空闲，白了少年头，空悲切！”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。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。有了目标，才会有动力。规划好自己的职业生涯。当岁月婆娑，一晃至我的暮年时分时，自己还依然能手拈金莲花，对着这份亲手规划出的人生之路无悔的微笑！未来，掌握在自己手中。

### 二、自我剖析

#### 1. 我的成长经历

我出生在一个普通的农村，这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。

大学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，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。

小学时很喜欢看科幻类的书籍，喜欢幻想，也喜欢搞设计。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。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。

对我人生影响最大的是我的高考和考研这两次重要的考试。

由于高考成绩的不理想，甚至无法得到任何一份通知书，我于20被迫转到了文科复读班，开始了自己由理改文的新的奋斗过程。进入文科班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。“高四”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。20我收到了大学传播学的录取通知书，从那一刻起，我走向了人文科学的研究之路。

大学毕业后，发现自己又不幸地处于了中国教育大跃进的时期，本科扩招的弊端由于金融危机而进一步显现出来。于是我又做出了一个大胆的抉择：回炉再造！

经过近一年的复习努力，20我再次敲开了心仪的哲学系的大门，这将是我在科学研究路程上获取新的成绩的起点。



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. 360度全面解析—别人给予我的评价

身边熟悉的同学的评价：

优点：有上进心，奋斗感，有为青年、自信、善于言辞、活泼大方，为人和善，上进心强，爱学习、与朋友相处融洽。

缺点：有时候过多注意细节、偶尔有恋家的倾向。

## 3. 自我认识

优点方面：

乐观开朗积极进取，能够积极并有效地应对挑战；有较好的综合素质，懂得很好地把握机遇；有一定的沟通交际技巧；有较好的创造性，思维活跃，思路开阔；吸收新知识的速度较快，并且善于在实践当中运用；遇事细心，喜欢思考，对许多事情有预先的准备思考等等。

缺点方面：

心理的消极暗示过多；情绪容易激动，感情过于丰富；容易表露自己的想法，对事情的态度看法容易固执，偏激；竞争意识太强，追求完美，容易自加压力造成紧张等等。

总体分析认知：我有较好的社会适应能力和活动能力，并且有较好的生存竞争能力。个人素质较全面，适合综合性较强的职业；有良好的表现能力，这种能力下适合从事交际性较强的职业；善于组织和管理。总的来说，是属于社会型的职业类型。

### 三、环境分析

#### 1. 家庭环境分析

我生活在国家级贫困县，而我们那村落处在高山上，虽然这座上就是著名的大别山。当地人生活水平很低，当然我们家也不例外。我很喜欢买书，可是总是得想着家里的经济条件，虽然现在生活水平有所提高，对于一个要支付庞大的大学学费的一个农民家庭来说是在是没有更多的经济去供养这个孩子其他的素质方面的培养了。由于我们家只有我还能称得上是高级知识分子，同时父母对孩子的疼爱，父母总是砸锅卖铁为孩子的梦想尽自己的一切努力，哪怕是只剩下最后的力气——多么感人的父爱母爱啊——向父母致敬！

#### 2. 学校环境分析

本人现就读的哲学系其前身为创办于1958年的大学哲学系，是大学建校时较早创办的专业之一，办学历史较为悠久，师资队伍结构较为合理。现有专职教师22人，其中教授11人，副教授11人，教师中有博士学位15人。现有本科专业1个即哲学专业，1个一级学科硕士授予权点，6个二级学科硕士点。拥有省人文社会科学重点研究基地“江右哲学研究中心”，具校级独立建制研究所2个即道德与人生研究所、哲学研究所。

#### 3. 社会环境分析

的确，现代社会是一个理工科的社会，对于文科学生似乎找工作很难。因为现代社会科学是一切价值的最终价值，只有第一时间转换成生产力的工作和技能才能被社会给认同。这是由于社会对经济发展的过度关注造成的。由于对经济的过度关注，很容易导致人的异化。而且如果对西方哲学有较多了解的人都知道，西方哲学现在根基已经受到了很大的打击，西方的思想家都在向中国的传统文化寻求帮助。对于未来社会来说，必然是一个中国文化的复兴之期，关于对“中国哲

学之合法性”的问题的争论已经告一段落。因此只要你有足够的力量，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

#### 4. 职业环境分析

根据我接触的一些大学老师，根据我的一些体验。往往是有才的，就是有棱角的，有棱角的就不被官方思想者所认同，也很难活得在一个像样的职位（当然了，他都那么有才了还在乎这些职位么）。如果非要把思想者划分为官方思想者和民间思想者的话，那么民间思想者生存问题的确是一个很大的问题。中国的学术界做假现象相当严重，学校不是以老师的实际能力作为标准来衡量，即使是以实际能力来衡量一个老师，那也是规定某某老师要在多少年内完成多少多少论文等等，导致现在中国的学术界没有几篇像样的论文了。同时中国文化本身就对权威有很大的迷从，中国人从来就具有一个“英雄崇拜”的情结。王选说了这样一句话，“既然我已经无能为力了，我就要退下来将我的位置留给后生们”。多么了不起的人啊！有些人的能力实在是不敢恭维，还一直站在那个位置不肯退下来，中国就应该废出什么院士制度，或者完善院士制度。不过现代这个开放的环境，在中国不行，去外国发展去吧！

#### 四、职业定位

1. 职业目标的确定：大学教授

2. 职业目标的分解与组合：

职业目标分为短期和长期目标，短期目标的建构必须为长期目标服务。对于做为大学生的我来说，首先要加强本专业知识的学习，另外就是不断拓展课外知识，因为毕竟还有两年的时间。然后在两年之后如何能够顺利的考上研究生，努力加深自己的研究，同时拓展自己在其他领域的力量。研究生

毕业以后的事情，待定！

## 五、目标分解与实施步骤

### 1、研究生学习阶段(2009-)

(1)在导师的引导下，深层次地学习专业知识，注重向专业知识的深度发展，并确定自己的强势知识，发展强势知识，突出自己的优势。

(2)通过报刊、上网等途径及时了解国家以及国际环境，关注此专业的发展动态。

(3)进一步开放思想，培养与发展创新能力。

(4)研一上学期对公务员有初步的了解并报考，以后每学期参加一次公务员考试，目的在于锻炼，并能争取在研三左右实现目标。

#### a.制订科学的学习规划和计划

学习单凭勤奋和刻苦精神是远远不够的，只有掌握了学习规律，相应地制定出学习的规划和计划，才能有计划地逐步完成预定的学习目标。马克思曾说过：没有规划的学习简直是荒唐的。可见严密的学习规划是完成学习任务的保证。我将根据学校的教学大纲，从个人的实际出发，根据总目标的要求，从战略角度制定出基本规划，经过一年的实践，待熟悉了大学的特点之后，再完善四年的整体规划。

#### b.要讲究读书的方法和艺术

#### c.完善知识结构，注意能力培养

所谓合理的知识结构，就是既有精深的专门知识，又有广博

的知识面，具有事业发展实际需要的最合理、最优化的知识体系。李政道博士说：“我是学物理的，不过我不专看物理书，还喜欢看杂七杂八的书。我认为，在年轻的时候，杂七杂八的书多看一些，头脑就能比较灵活。”大学生建立知识结构，一定要防止知识面过窄的单打一偏向。我的学习不光是完成课堂教学的任务，更重要的是如何发挥自学的能力，在有限的的时间里去充实自己，选择与学业及自己的兴趣有关的书籍来读是最好的办法。莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品，”培根也说：“书籍是在时代的波涛中航行的思想之船，它小心翼翼地把珍贵的货物送给一代又一代。”学会在浩如烟海的书籍中，选取自己必读之书，就需要有读书的艺术。

## 2、工作初级阶段(2012-)

在此阶段，由于对社会的了解不够，工作经验不足，要脚踏实地，一步一步做。在单位里要虚心向领导、同事学习，多与同事交流，建立良好的人际关系，做事要积极主动，不断思索，不断学习，树立为人民服务、甘愿奉献终生的理想。

## 3、工作发展阶段(2014-)

形成了比较成熟的工作方法和工作思路，做到学以立德、学以增能、学以致用。注重从小事抓起，预防在先、未雨绸缪、关口前移，把问题解决在初始阶段、矛盾化解在萌芽状态，避免倾向性因素变为现实性问题、小问题变为大问题、个别问题变为群体性问题。严格执行党和国家的政策法规，做到不枉不纵，刚正不阿。

此为职业生涯发展的黄金时期，应抓好这一阶段，使本人发展到个人事业的顶峰。

## 4. 完成主要内容：

(1) 学历、知识结构：重点加强知识的更新，熟练掌握本专业领域技术技能，并成为技术权威，并具有较强的生产技术管理经验，途径：加强学术交流，虚心向年青人学习新技术。

(2) 个人发展、人际关系：成为单位的中流砥柱或中层领导，注意管理方法的学习总结，加强对年青人的指导帮助，带动新一代快速成长。

(3) 婚姻家庭：在工作时注意处理好家庭与工作关系，保证家庭和睦。

(4) 生活习惯、兴趣爱好：前些年养成的良好生活习惯将成为现阶段宝贵的一笔财富，注意继续保持。

## 六、结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。每一个成功者都有一个开始。勇于开始，才能找到成功的路。那让我们从做好自己的职业生涯规划书开始。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。这份规划书寄予了我对自己前途的希冀与向往，无论它是否拥有完美的语言，都将是我对于自己未来的美好的计划，并且它终将载负着我的理想到达一个更高的境界！每个人都有不一样的梦想，也不是每个人都能实现自己的梦想。有目标，有计划的一点点一步步实施着，才能逐步靠近自己的梦想。

## 医学生大学生职业生涯规划书篇四

缺点：做事爱拖拉，惰性较大。太容易相信别人，以前是优点，但是现在我觉得是缺点，因为这样总是被忽悠，为这吃了不少的亏。喜欢做事情半途而废，积极性不能保持到后。喜欢说说而已，实施起来总会很难。胆子很小，不敢走夜路。

优点：性格很好，喜欢交谈，友善待人，做事仔细认真、踏

实，勤于思考，考虑问题全面，喜欢表现自己。

性格表现：不安于现状，喜欢一切刺激的事物。

所谓江山易改，本性难移，虽然恒心不够，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。

## 职业探索与分析

兴趣是的老师，是成功之母，调查表明：兴趣与成功率有着明显的关系，在设计自己的职业时，参考自己的特点，珍惜自己的兴趣，择几所爱，选择自己喜欢的职业。

任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具有一定的能力条件，而一个人一生中不能将所有技能都全部掌握。所以你必须对你的职业有很深的了解，从而发挥自己的优势。神会的需求不断演化着，就得需要不断消失，新的需要不断产生，新的职业也不断更替。职业是个人谋生的手段。其目的在于追求个人幸福。所以你在择业时，首先考虑的是自己的预期收益，一个人幸福化。

我所学的专业是播音与主持，希望将来能够成为一名播音员或者主持人。

常常被问起有什么人生理想，常常无言以对。我实在找不到一个特别具体的事件或成就作为自己的人生的奋斗目标。但是对于生活的期许有很多，愿望有很多。这些期许和愿望一个个的让它们实现也许就构成了我的梦想吧。比如，我要让父母过上更好的生活，不用像现在这么的辛苦。比如，我想“读万卷书，走万里路”，即想读很多书，去很多地方旅

行。我想要有一个圆满的家庭和一些真诚、要好的朋友。也许归结起来就是好好生活，好好的学习，好好的做个好人吧。

完成主要内容：

(1) 学历、知识结构：提升自身学历层次，从专科走向本科生，专业技能熟练。英语四、六级争取拿、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2) 个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的'良好个人习惯，并参加健身运动，如打羽毛球等。

电视节目主持人作为公众人物，他们的角色特征具有典型性、代表性乃至示范性。因此，主持人角色在传播媒介的作用下呈现为受众的潜意识的心理参照系，是受众将理想角色投射与对应到主持人个体上而形成的。如果当这种比照是符合受众拟定的理想角色要求的，那么这种主持人角色将得到受众的认同、赞许和褒扬。反之，如果这种比照是错位甚至相悖的，那么这种主持人角色将遭到受众的批评、反对和否定。

众所周知，节目主持人这个电子时代的宠儿发源于美国。1952年随着美国“电视天才”唐·休伊特将“后一棒”形象地引进电视传播领域，随着沃尔特·克朗凯特以资深记者的老到将“后一棒”隆重推出与成功尝试，加上大众喜爱的传播媒介电视的发扬光大，节目主持人从此开始了在电子传媒上飞速地、超国界地发展。

我国的节目主持人是上个世纪80年代才出现的。由于历史和现实的原因，我国的新闻媒介长期以来一直是作为一定社会团体的宣传工具而存在，它在整个社会功能系统中往往表现



为工具性的一面，忽略了人和人格方面的因素，使受众所接受的信息都是经过媒介大量复制后的抽象化符号。甚至在一段时间里连编辑、记者、播音员的名字都不许提及，更不用说以“栏目人格化”为基本特征的主持人节目难以获得生存空间。1980年召开的第十次全国广播电视工作会议，吹响了“自己走路”的号角，一种新的节目样式——主持人节目悄然问世。从此，一个新的工种——节目主持人悄然诞生了。

“节目主持人实际上早就充当了舆论领袖的角色，”因而，中国的节目主持人应具有强烈的使命感，同所有电视人一道担负起这份责任，使中国的文化世代传承。同时，中国还需要吸收外来文化。随着新世纪的到来，世界已经整合成一个整体，各民族的发展已经越来越离不开世界。在这种情况下，各民族必须广泛地加强和其他民族的文化交流与合作，在向外国传播本民族文化的同时，不断吸收其他民族的文化精髓。因此，不管是继承中国传统文化，还是吸收其他民族的文化，中国的电视节目主持人都应当做一名排头兵。

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向播音和表演两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来五十年作初步职业生涯规划如下：

1□20xx-20xx年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。（具体规划见后）。

2□20xx-20xx年，熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成主要内容：

（1）学历、知识结构：提升自身学历层次，从专科走向本科，争取考研，专业技能熟练。英语四、六级争取拿、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉

工作环境。

(2) 个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

3□20xx-20xx年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭。

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据事实结果的情况以及变化进行及时的评估与修正。

一直以来我都想成为一名演员，不是一定要成名，对我来说，站在舞台上那一刻，是我人生辉煌的时刻！可是现实却是，我走进了大学学的播音主持，虽然同样能学到表演，但总归不及专业的。所以在今后的生活中会有什么样的变化谁都无法预测，我们可以憧憬，可以规划，但是却不可以左右，所以我不敢肯定我的人生会像我规划的这样一帆风顺，在没有实现自己理想的时候，我想我需要给自己的计划加以完善，如果三年后我毕业了，没有拿到专升本，没有找到和关于播音主持相关的一些工作，那么我会选择对自己的职业生涯从新定位，从新规划我的人生，让自己的人生从新快开始一个新的旅程或许，我会去选择我的梦想，去做一名北漂，当我的演员。

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取后的胜利。

## 医学生大学生职业生涯规划书篇五

江苏城市职业学院(南通) 汽车检测与维修 吴佳

职业规划大赛作品

目录

参赛者个人资料

料..... 3

序

言..... 4

“我想做什么”

..... 5

“我为什么

做”..... 7

“我为什么能

做”..... 11

“我要做什么”

..... 13

“我想获得什

么”..... 14

“我还缺什

么”.....	16
“我要怎么 做”.....	17
“我的绝对优 势”.....	20
评估调 整.....	21
结束 语.....	22

## 参赛者个资料

## 序 言

过去的20年间, 随着我国

经济的飞速发展, 汽车保有量持

续以年均9%以上的速度增长,

至20xx年已达8000余万

辆. 随着汽车在我国逐步普及, 直接带动了汽车维修业的繁荣, 汽车维修业已成为一个迅速崛起的庞大产业, 为公路交通运输业提供了强有力的技术保障.

加入世贸组织确立了我国在世界经济贸易中的地位, 将对各个行业的经济活动带来深刻影响, 汽车维修行业也不例外. 因此, 研究我国汽车维修业的发展现状和加入世贸组织后所面临的新形势, 采取针对性技术和管理措施, 对于加强市场竞争力, 促

进汽车维修业的健康发展具有重要意义。

“我想做什么”——职业方向及总体目标

职业方向:将汽车维修变成年轻人新的时尚,开苏北最大的汽车维修店。

总体目标:将自己的汽修店变为维修,休闲,时尚等多项内容为一体的新模式。

职业地点选择:南通

在中国的版图上,处于沿海经济带与长江经济带t型结构交汇点和长江三角洲洲头的城市只有两个,一个是国际大都市的上海,另一个就是与其一衣带水,处于长江北岸的南通。南通“据江海之会,扼南北之喉”,隔江与中国经济最发达的上海及苏南地区相依,被誉为“北上海”;北接广袤的苏北大平原,通过铁路与欧亚大陆桥相连;从长江口出海可通达中国沿海和世界各港;溯江而上,可通苏,皖,赣,鄂,湘,川六省及云,贵,陕,豫等地。苏通长江公路大桥建成以后,将使南通进入上海一小时经济圈。南通面临海外和内陆两大经济辐射扇面,与上海有着相似的地理区位。

## 医学生大学生职业生涯规划书篇六

我省是三大集团在华南地区的投资重点。中石化在茂名和广州建有集炼油、乙烯和下游加工一体化的特大型石化企业,其中茂名炼油1350万吨/年、乙烯38万吨/年,广州炼油770万吨/年、乙烯20万吨/年,湛江东兴炼油200万吨/年,建设茂名至昆明西南成品油管线和湛江至茂名至珠江三角洲成品油管道工程;中海油开发珠江口和南海原油、天然气,投资惠州南海石化80万吨乙烯项目,独资建设惠州1200万吨/年炼油项目,参与广东lng项目;中石油在珠海建有总容积50万立5方米的大型油品储运基地,重组收购佛山高明燃料油厂,在湛江

建设90万立方米奥里油储库及奥里油发电厂。

过去国家大型石化企业走大而全的道路，产品结构和工艺路线趋向于企业内部自成体系，通过产业链带动地方石化工业发展不够。地方石化企业的发展面临原料、技术和资金等多方面约束，汕头海洋集团、广州化工集团、广州橡胶集团、广州金发科技、华南轮胎集团、中成化工、揭阳榕泰等地方企业拥有一定技术和品牌，年销售收入也仅处于10-30亿元的规模水平，尚未形成一批规模较大、具有较强综合竞争力的地方石化企业，产业的龙头带动作用不显著。

我省石化工业主要集中在茂名、广州、佛山、珠海、江门、东莞、汕头等地。茂名、广州依托中石化集团茂名石化、广州石化的炼油化工一体化大型装置形成了两大石化基地。精细化工、专用化学品、橡胶加工和塑料加工等行业主要分布在珠江三角洲地区。珠海正在成为石化下游深加工和基本有机原料生产基地，汕头是我国聚苯乙烯主要产地。

我省拥有较完善的发展石化工业所必须的基础设施条件，沿海深水港口、石化仓储、海运条件、内河运输、陆路交通和管道输送等都较发达，在物流费用和运输效率方面具有较强竞争力，工业用水和电力资源也较充足，但这些优势还没有充分发挥。

在确定了职业生涯的终极目标并选定职业发展的路线后，行动便成了关键的环节。对应自己行动计划可将职业目标进行分解，即分解为短期目标、中期目标和长期目标，分解后的目标有利于跟踪检查，同时可以根据环境变化制定和调整短期行动计划，并针对具体计划目标采取有效措施。

行动计划要对应相应的措施，要层层分解、具体落实，细致的计划与措施便于进行定时检查和及时调整。

年龄段计划内容

被选：考研失败，到珠三角地区从事石油类工作

六、60岁左右成立一个慈善机构，为社会作贡献

七、晚年继续慈善事业，终身学习

## 医学生大学生职业生涯规划书篇七

职业生涯规划是对一个人职业生涯的主观条件和客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定自己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。选择了这一目标职业，就要制定相应的工作、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，为自己定下事业大计，筹划未来，制定出合理的、可行的职业生涯规划。从现在开始就要开始为自己的职业做好规划，并从规划后的那一刻开始努力，去实现这一目标。

“职业”在我看来，是将来人们从事的工作，需要一定的知识、能力以及与人沟通的技巧。对我来说，已经不远了，将来肯定回去从事一定的工作，也许是在假期期间，也许是在毕业以后，现在就应该好好地认识它，通过“职业生涯规划”去更好的认识“职业”，为以后奠定基础。

要实现这一目标不是光说说就可以的，要去做。

第一，现在还是在大学期间，每时每刻都要想着自己的目标，要认真学习来增加自己的知识储备和能力。现在是打好基础的时候，没有了基础，以后的学习就更加不容易了，所以要上好基础课。快要期末考试了，利用这一时间来复习自己所学的知识。

第二，现在的信息技术如此的发达，要认真学好信息技术，通过它可以多了解一些关于本专业的信息和发展前景，多了

解一些国家的政策尤其是关于本专业方面的政策，多了解一些各地的人才需求，通过这些，来完善自己。要多去图书馆，多看看各个方面的书，增强自己的文化修养，能更好的为自己的以后作好准备，更好的从事自己喜欢的职业。

第三，要利用好自己的人际关系，尤其是自己的初中和高中的同学，对我来说，这种关系是一笔宝贵的财富，他们分散在各个地方，能帮助我找到更好的信息或是自己所需的东西，能更好的为自己服务。

大学毕业以后，职业生涯就开始了，我的目标能否实现，就要看我能否努力，但是努力也要讲究，技巧和方法。

首先，要摆正心态，自己刚刚毕业，一切都从零开始，要从学生到工作者的转变中适应过来，要做到心态平和，要从点滴做起，从小事做起，这样更会得到别人的信任，也能得到领导的赏识，也许就会得到晋升。

其次，要少说多做，自己作为一个新人，过多地对自己的工作指手画脚，我认为不合适。我想我不会那样做。我觉得应该踏踏实实的作好每一件事，要用自己的真诚和行动来打动别人，得到别人的称赞和信任。

然后，要保持与众不同，现在的竞争如此的激烈，一无所长的人便不会有更好的发展，如果做到与众不同也许会帮助你战胜别人，得到工作或晋升。但往往过于与众不同，有时人际关系会不好，这时，应该想想怎样处理人际关系，有一个好的人际关系。

现在正是学习的大好时机，也是提高自己能力和知识的最佳时间，要好好地利用，过了这个时间后，想回头已来不及了。我有很多需要提高的地方。

首先是性格问题，每个人可能或多或少地存在着人无法避免



的与生俱来的弱点，这就意味着，我也有一些先天不足，是力不能及的。我觉得我比较内向，不愿和别人说话，交际能力不强。以后，着重注意在这一方面的问题，主动参加一些课外活动，多与同学、老师交流，更好的提高自己的交际能力。但是内向的性格也不是一无是处的，性格内向，可能喜欢独立思考，做事谨慎细致。我想以后要完善自己的性格的强势，提高自己的弱势。

其次，要搞好的就是人际关系了，每个人生活在这个社会大家庭中，每个人都有自己独特的人际关系，如果关系良好，做起事情来会更容易。比如在学习、生活上遇到了什么困难，你的同学和朋友一定会来帮助你。我想我也会去帮助别人。俗话说“在家靠父母，再外靠朋友”。这就足以说明朋友对每个人都很重要，将来如果遇到了困难，第一来帮助你的也许是你的朋友。要想处理好人际关系，应该学会站在别人的立场，从别人的角度来思考问题，替别人着想，这样才能理解朋友的行为，更好地保持人际关系。