

最新职业生涯规划书短期目标实施计划(优质5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

职业生涯规划书短期目标实施计划篇一

毕业后的第一个五年，是关键的五年来，这个时期是人生职业的起步点，是从离开校园开始迈向而立之年的时期，也是职业生涯打基础的时期，如果提前制定了职业规划，锁定自己的职业目标和具体职位，将在职业生涯中有一个良好的开端，为后面的职业之路开辟一条广阔的前景；如果不做职业生涯规划就闯入职场，东撞一头，西撞一头，撞来撞去，等三十来岁的时候，而立之年，难立大业，回头看过，职业生涯脚步紊乱，轨迹为一条弯来弯去曲线，甚至三十多岁以后，饶了一个大圈，又回到二十多岁起步的原点。再想向前，却步履维艰，无所适从。还有人奋斗了几年之后又回到当初起步点，彻底迷路。经常发生渺茫、彷徨、瓶颈、无奈，站在十字路口，左右摇摆，迈不动步，赔上时间成本，浪费掉的青春再也找不回来。

案例1:

张倩是学计算机的，这个专业是父母为她选择的，理由很简单，就是计算机是人类的未来，搞软件的人肯定吃香。可是，在大学里，张倩觉得自己逻辑思维不强，不是搞软件的料，学习劲头不足，成绩也很一般。毕业后，还是通过关系进入一家私企软件公司，做了二年程序员，但自己在程序这块做得实再不好，计算机更新太快了，自己也没那么多精力去求进，一个是觉得自己年龄不小了，技术还是停滞不前，对于it

业来讲又是一个吃青春饭行业的，自己是一名女性，技术并不是强项。听到同学做erp销售不错，心想自己口才好，爱交朋友，沟通能力强，应该去做销售，于是就开始做起erp销售来，可是，开创市场也不是容易的事情，那个同学比自己早做两年，市场面大，业绩自然好于自己，张倩心理也很不平衡，再加上年龄在一天天向30岁靠近，婚姻问题、宝宝问题，就摆在眼前，再做销售已经力不从心，自己感觉真的没什么前途。五年时间飞快的过去了，一些同学已经做到主管的位置、一些同学成了软件行业的主力军，而自己下一步将做什么工作，该如何安排自己？张倩感到茫然不知所措，于是来到，请咨询师帮助解决问题。

分析：

张倩出现“职业瓶颈”的原因主要有三：

2、it行业是一个吃青春饭的行业，加上张倩的基础理论学的很一般，所以，无论从职业兴趣还是工作能力上她都不是一个佼佼者，再加上计算机行业飞快的发展，自己很难与之同步发展，所以，第一个职业出现危机，职业瓶颈到来的就更早。

3、女性的具体问题困扰，如：婚姻问题、宝宝问题，使本来就不出色的第二个职业又发生了障碍。

案例2：

陈晓学的是机械专业，在学校成绩不错，毕业后前三年工作也很出色，在公司里技术成熟、独挡一面。可是，这些年机械行业的慢牛动作，使他感到压抑，沉闷，薪水与自己的几个做it的同学相比，低了一大块。于是，自己总想转行，看到it人士知识含量高，技术含量高、工资也很可观，真是羡慕死了，每天都想着如何才能进入it行业，最后想了个办法，没有技术，去做销售，或者往生产管理上转，也试着去应聘几

次，可是面试机会都没有，毕竟专业知识欠缺，心理又不塌实，所以，是否坚持改行，一直犹豫不决，举旗不定。在彷徨中又过了二年，于是在来找，咨询师为他做了分析后，坚决不同意他改行，而且，告诉他，机械行业是黎明前的黑暗，很快就要火起来，沉睡了多年的机械行业果然大有起色，陈晓也从沉睡中醒来，焕发了精神。

分析：

陈晓的问题是外部原因导致内心的不平衡，而引起职业脚步差点错乱的原因：

1、每个时期都有各个时期不同的发展平台，找工作最好按照发展方向，应该是职业生涯规划的一个平台。然后脚踏实地，一个平台、一个平台的往上走，逐步走出自己的成功之路。每个人的职业主要根据个人的实际不同找到职业切入点，否则，糊里糊涂找份工作，不适合自己的，导致职业错位，职业处于游离状态。竟在边道上晃悠，始终没有步入正轨。由于方向不对，越走越错。几年之后回头一看，职业生涯走出一条蜿蜒小路，曲曲弯弯，来回周折。

因为隔行如隔山，新的行业里你没有优势，很难进入。就是进去了，你也要在师弟师妹们后面爬行，心中很难平静，必然引发再次跳槽改行，造成职业生涯脚步紊乱。在你的行业里，你行但行业不行，你还能顶一阵；改行之后行业行而你不行，那就惨了。改行的阵痛和枯涩，验证了“隔行如隔山”是真知灼见的道理。“隔山放炮”，没有准头，对老的行业的积累全部清零，对新的行业从头再来，知识跟不上行业、企业要求，甚至表现出了基本行业常识的缺乏，所以朝阳的行业不一定给你带来的是阳光，必须理智的对待自己的行业和工作。

案例3：

薛明小的时候，常跟爸爸妈妈外出旅游，看到那些各式建筑，就

特别喜欢，想当个建筑大师，如愿以偿的考上建筑设计专业，毕业后通过关系，按照父母的意愿，进了家乡的国企建筑公司搞建筑工程，每天就是在施工工地上，最能发挥才能的就是帮助领导分析一下图纸，建筑设计根本不用，提出几次意见，领导却认为他有点狂妄自大，薛明很烦闷，忍耐着做了一年半，听说做房地产非常赚钱，于是跑到南方做起了房地产营销，效益还不错，自己也在南方买了房。可是，每次想起自己自己的设计专业，想起自己童年的梦想，自己的心就在作痛，再加上今年房地产下滑，于是又辞职去重新找工作，很想回归自己的专业，设计出理想的建筑。可是，想想自己转眼毕业五年了，自己没有现场实地经验，专业还能拿的起来吗？也没有经常去学习现代设计风格，还能跟上时代的步伐吗？在苦闷中，薛明走进了。

分析：

薛明的问题，是典型的没有做好第一个五年规划，职业起步点没有锁定在合适的位置上的问题：

毕业的第一个五年正好是职业生涯规划的职业选择、职业适应和刚刚跨入职业稳定的阶段。在职业的起步点必须锁定自己的职业方向、具体职位，必须是在充分、透彻、正确认识自身条件的基础上，科学地与职场当前形势、企业具体要求相结合，这是做好职业生涯规划的前提。在拟订计划之前，先要自我反思，自我审视、自我认识、自我了解、自我评估、自我定位，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、缺欠、思维方式等。即要弄清我想干什么？我能干什么？我应该干什么？在众多的职业面前，我会选择什么行业、什么职位等问题。职业观，是指一个人在选择职业前所处的状态和具体从事某一职业所具备的能力，也是指人才对职业的看法与领悟。

2、发生五年之痒，职业面临迷茫，那么如何设定新的职业目标，如何从边路回到自己的职业主干道，以及如何结合自己的职业规划选择发展方向，就是当务之急。必须抓紧制定好第二个五年计划，重新为自己定位，使自己迅速回归到属于自己的主干道上。并且马上整合自己的所有优势，拧成一股绳，形成新的核心竞争力。准确把握自己的长处和短处，以便在生涯规划中做到扬长避短。如果不抓紧时间做第二个五年计划，继续职业游离，那么职业必然走向不可救药的地步。

每个职业人，都将面对就业市场上“质”与“量”的双重压力。多寻找学习机会，抓紧时间为自己充电，迫在眉睫，尽量不要偏离中文专业轨道，不要转换事业跑道，除非自认“机会成本”是值得承担的。针对大学毕业的人，现在应该开始由“学习阶段”进入“深化和发挥阶段”。围绕自己的专业，适当学习其它方面的知识，工作极具挑战性，要使自己的工作多样化，首先技能多元化。

总经理兼首席咨询师郭策友情提示：

从上面三个案例可以看到，不论是哪种情况导致的“职业瓶颈”，都与没有制定第一个五年职业规划相关，在现代职场上，没有职业规划的人生，就像一辆没有发动机的汽车，要么只能走下坡路，要么就被人推着走。职业发展五年，如果通过第一个职业规划的定位得到健康发展，应该是坐到了部门经理或者主管的位置上，如果没有做职业规划而导致发展不健康，已经出现职业瓶颈、脚步紊乱，那就必须通过重新定位、转型或者转行来解决，这个过程是痛苦的，但是不割伤疤不长新肉。经过第二个五年计划，使职业开出新枝、长出新芽，得到新的发展，是必经之路。如果你已经通过做出第一个五年规划取得了职业发展，那就赶快做第二个五年规划，求得更大的发展吧，如果你因为没有做过第一个五年规划，已经发生了五年之痒、“职业瓶颈”的问题，那就赶快做第二个五年规划，让你的职业回归到主干道上来吧！

职业生涯规划书短期目标实施计划篇二

如果你在目前工作基础上选定职业，你所关心的将主要是如何提高业绩、承担更大的责任、获取更高的工资和更高程度的个人满足感，但是如果你选择的职业超越了你现在的工作范围，就需要计划一个更为复杂的职业生涯规划。你的目标可以是组织中另一个更高的职位；或是同一层次而承担不同责任的某个职位；还可以是一项超越管理等级制度的工作。

为了实施她的职业生涯发展计划，帕蒂要确定其实现每一个步骤的时限，比如说：“二年到三年”或“五年内”。更重要的是，她的计划必须确定：（1）其目前业绩中个人存在的所有弱点；（2）在职业生涯发展道路中实施每个步骤所需的知识、技能或经验。例如，一项不良的员工安全记录可能损害帕蒂目前的工作业绩。为了获得生产线上的职位，帕蒂必须努力消除上述不良记录。为了从生产线岗位调至生产经理职位，帕蒂还需学习更多的有关生产过程的技术知识。为此，她可能会报名参加本地大学有关的技术课程。每一项新工作都有其自身独特的要求。帕蒂在认真考虑争取其职业计划中的下一职位前，必须预测到上述要求，并取得必要的证书。

职业生涯规划书短期目标实施计划篇三

高校扩招带来大学毕业生数量逐年增长，2006年为413万人，2007年为495万人，2008年为559万人。可以预计，大学生就业压力也将进一步加大，就业竞争将更加激烈。在校大学生应如何面对这一现实问题呢？我认为，做好职业生涯规划应当是一个积极而又重要的对策。

一、职业生涯规划的含义

职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，创造物质财富、精神财富，获得合理报酬，满足物质生活、精神生活的工作。包括五个方面内涵：（1）个人与他人的社会关系是分

工；（2）职业与知识技能的关系叫必备；（3）知识技能和财富的关系是创造；（4）创造财富与报酬的关系是合理；（5）获得报酬与需求的关系是满足。

职业生涯就是从事职业的经历，指的是一个人一生连续担负的工作职业和职务的发展道路。一个人的一生大概工作三四十一年，可能从事一个职业，也可能从事多个职业。从事某一个职业从进入到退出的过程，是职业生涯的小周期；而某个人从开始工作到退出职业的整个过程则叫职业生涯的大周期。职业生涯还有内、外之分。外职业生涯是指从事一种职业时的工作单位、时间、地点、内容、职务与职称、工资待遇等因素的组合及变化过程，主要通过名片、工资单体现出来。内职业生涯则是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程，主要通过从事职业时的表现、工作结果、言谈举止表现出来。外职业生涯通常由别人决定和给予，职业规划也容易被否定和剥夺。而内职业生涯是靠自己不断积累、不断探索而获得的，不会随外职业生涯的失去而自动失去。因此，大学生更要注重内职业生涯的发展，初入职场也应选择对自己的能力锻炼最大的、对自己今后的职业方向影响最大的、对内职业生涯提升最快的工作。

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，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，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

二、大学生职业生涯规划的重要意义

在现实生活中，有不少大学生认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，

因而往往是被动地学习，被动地参加学校活动，被动地应对毕业和就业，甚至在即将毕业时对自己想干啥、能干啥、会干啥都不清楚。就业时常常是拿着求职书到处乱跑，总想着撞到好运气找到好工作。结果浪费了大量的时间、精力与资金，仍然找不到“用武之地”，反过来埋怨招聘单位有眼无珠，不能“慧眼识英雄”。他们的失败归根到底就是不重视职业生涯规划。由此看来，大学生职业生涯规划是非常必要的，具有特别重要的意义。

1. 职业生涯规划有利于增强大学生生活的主动性，提高自身的综合素质。

我们开展某项重要工作时，常常需要事先做好计划，制定好方案，然后分步实施，并且不断地修正计划以保证我们的行动不偏离计划目标而最终实现工作目标。这就是平常所说的“凡事预则立，不预则废”。做一项工作尚且如此，何况是规划陪伴我们几十年的职业生涯呢？大学生科学地规划了自己的职业生涯，大学生活的每一个阶段该干什么都有了明确的目标，这就增强了大学生生活的主动性。主动地学习，主动地工作，主动地交友，主动地参加社会实践活动……一方面让大学生显得积极进取，乐观向上，充满朝气和活力；另一方面也必将有利于大学生学好专业知识，夯实专业技能，提高综合素质。

2. 职业生涯规划有利于树立科学的就业观念，确立正确的职业定位。

事实证明：一个科学的、行之有效的职业生涯规划将会引导我们正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助我们重新对自己的价值进行定位，引导我们对自己的综合优势与劣势进行对比分析，引导我们评估个人目标与现实之

间的差距，职业规划让我们树立明确的职业发展目标与职业理想。从而促使我们及早抛弃不科学的传统就业观念，及早放弃不切实际的就业梦想，及早树立科学的就业观念，及早确立符合实际的职业定位。也将促进我们学会如何运用科学的方法、采取可行的步骤与措施，不断增强自己的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

3. 职业生涯规划有利于提高就业竞争能力和适应职场的能力。

大学生从大一起就未雨绸缪，做好职业生涯规划，就能使自己的大学生活有目的、有计划，就能更好地把握大学学习时光，学好知识，掌握技能，提高综合素质；同时认清就业形势，树立科学的就业观念，确立正确的职业定位。这无疑大大地提高了自己的就业竞争能力，使自己能做到胸有成竹，从容面对就业并顺利进入职场。科学地规划了自己的职业生涯，对就业后的职场之路也有了明确的指引，这就能让我们争取在职场上的主动权，能正确对待工作中遇到的困难和挫折，能领悟“一屋不扫，何以扫天下”的道理，不会迷失方向，不会好高骛远。假以时日，便不难成为职场骄子和宠儿了。

“机遇总是钟情于有准备的头脑。”可以说，科学地规划职业生涯，我们就能在职场上享受更多的鲜花和掌声；职业生涯规划不科学或不进行职业生涯规划，我们在职场中就会遇到更多的坎坷和荆棘。

三、大学生职业生涯规划的具体步骤

要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程，认真做好每个环节。职业生涯设计的具体步骤概括起来主要有以下五个方面：

职业生涯规划书短期目标实施计划篇四

在的社会是一会个经济迅速发展的社会，也是一个充满竞争的社会，提前做好自己的规划对我们更好的适应社会打下基础，作为新时代的大专生，就应该对社会有一个清醒的认识，对现在的就业形式，社会的政治环境、经济环境、文化环境等等，对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好适应社会，为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值。

一、自我认识

1、我的兴趣爱好：自己的性格有时候比较活泼开朗，有时候又比较内向，不太善和同学交流；喜欢听歌，但不会唱歌；还是比较喜欢运动，比如跑步球类都还挺喜欢的，但对于舞蹈部感冒；平时上上网啊，看看电影；对于学习，通常是前半学期比较积极，后半学期就开始懒惰了，导致成总是不理想绩。比较喜欢做各种实验。

2、我的性格是具有双重性的，在做事方面有时很马虎比较的轻率，有时存在一定的惰性，在理智中又存在着盲目。现在来到学校我想主动的观察已经代替了过去在高中中的那种被动的接受，自己在清醒的面对现实时又多少带有一种脱离实际的幻想。在以后的学习工作中，我要努力改进自己的不足发扬自己的长处，让自己变的更优秀。

3、自己在学习上有点马虎不认真，造成学习成绩的不理想，以后这方面应该积极的改进，在以后我将以积极的态度努力学习，争取以优异的成绩完成学业。

4、自我的潜能的分析，我想没个人都有自己的潜能，只是发挥没发挥出来的问题，在高中里我的理综都较好，数学也还好，英语比较差，我想我的逻辑思维有较好的潜能。

5、自己职业性向的确定，我想职业性向自己可能更倾向于实际性向、社会性向和企业性向，因为我们生活在一个客观的实实在在的社会中，我们必须去讲实际从实际出发这才是你成功最根本的，社会性向你的生活离不开社会，你只有才能适应社会受到社会的欢迎，企业性向大概就是创业吧，你敢于拼搏敢于创造才能更好的适应社会服务社会。

二、职业分析

社会不断进步，进一步的改革开放更将为经济发展注入新的生机和活力。我是化学类专业的学生应分析以下医学、化学科研、质检行业的所处的环境。医生是比较稳定的职业，虽然也有很多风险。质检是相对比较冷的职业，比较难找工作，而且工资比较低。

三、职业生涯目标的确立

通过对自己才能、性格、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析，我开始对自己以后的职业生涯有了一些规划。自己打算利用自己丰富的化学知识，在努力学习医学方面的知识，并争取转到医学方面的专业。将来从事与医学有关的工作。

四、行动方案的制定

自己在前面对自己的性格、潜能、职业性向等等都作了一定的分析，我作为一个学生应如何根据自己的条件，制定适合自己的行动方案呢，首先利用现在的大好时光努力学习科学文化知识和专业知识，努力参加实践工作，作到理论与实践相结合。认识到自己的长处和不足，积极发扬自己的长处，拟补自己的不足，积极培养自己的独立性，努力调整自己的心态，当自己忧郁时学会适当的发泄，控制自己的性格，使自己的性格变的沉稳，不急噪。

努力改进自己性格的不足之处，在学习中使自己的潜能得到的发挥，在学习中和以后的工作中维持自己对本职业的。兴趣爱好，确立自己的职业目标，在学习中不断的充实自己所学的专业知识，不断提高自己的修养，获取更为好的专业技能，积极培养自己对社会的适应性，来适应日以激烈的社会人才的竞争。在着其中就需要我们从现在就开始认真的了解社会，参与竞争！

五、评估和回馈

自己现阶段随制定了自己的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

自己能在这里做自己的第一篇职业生涯设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会。面对竞争。

职业生涯规划书短期目标实施计划篇五

20岁以前，大部份的人是相同的，升学读书升学读书. . . ，建立自己基础，在父母亲友，社会价值观影响及误打误撞的情况下完成基本教育。

选择读书，应该一鼓作气，在您尚未进入产业时，能读多高就多高，毕竟何时进入产业，您都是社会新鲜人。但是一旦

您已经有工作经验而又有心进修，当然管道很多，相对的挣扎也多。因为您不知现在的年纪、条件、资历……再去做进修这样的投资是否值得？如果，您认定一辈子要当上班族，学历对您而言相信是很重要的，否则，时间宝贵，不容许您再走错路。20~25岁，您要懂得掌握与规划自己的未来，决定了就是一条无悔的不归路。刚得到法律赋予您的种种权力，相对的您要尽您的义务及学习面对责任的承担。这时候的您，是喜悦、矛盾与痛苦交战，喜悦来自于开始被赋予一些自主权，矛盾来自于与父母割不断的脐带关系，痛苦的是开始要尝试错误。您要开始为自己的未来规划，如升学、就业、感情……拿回自己对人生的主控权，而非一直受人左右影响的去摇摆自己的未来。