# 2024年个人职业生涯规划心得体会(二十一篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-08-19

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。个人职业生涯规划心得体会篇一转眼之间大二生活也...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**个人职业生涯规划心得体会篇一**

转眼之间大二生活也只剩下短短的一个多月，我也即将走到生命中的第二十二个年头，看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个地理信息系统的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?在此，我们学校为了解除我们的困惑，让我们用职业规划来定位自己的目标。在做规划之前我很认真的询问了自己的同学和好友，先请他们对我们的性格做了些评价，以人为镜嘛~~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。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤,故能成其高;江海不择细流,故能就其深。一室不扫，何以扫天下。只有从小处做起，任劳任怨，才能换来最后的笑容。这样的道理也许人人都懂，未来不是梦，她掌握在自己的手中。但是，回忆自己走过的岁月，我不禁自惭形秽。自从上小学，我就是在老师家长的监督之下一步步学习，这样一直走过了十二个年头，如今上了大学，学习的自觉性全来自自己，我大惰性于是暴露无遗。平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不及时改正，这很可能会导致我最终庸碌无为，导致一生的遗憾。想到这里这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，现在正是人生的黄金时代，我还有改进的机会。工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则，漫无目的浑浑噩噩的得过且过，岂不延误时机，浪费年华。于是我把自己今后六年的目标及计划大致规划一下，以便时时鞭策我在变幻莫测的人生旅途中稳健前进。

通过写职业生涯规划，我意识到这确实是一个必须要写的东西。首先，人在江湖，有些规矩是必须要遵守的，如果不去写职业生涯规划，那就是不做作业。在大学课堂，不做作业跟偷税漏税有着一样的下场——当你偷偷漏到一定程度时或者一次性漏了很多，其结果必然是被和谐掉，直接表现在，你会被挂科。作为一个学生，而且是一个不坏的学生，这是不能够容忍的。其次，职业生涯规划的确能够帮助我更多的进步，确定一个又一个的小目标，最终去实现我的大目标，我的梦想。它能够帮助我并且时时刻刻提醒我去努力。

白驹过隙，人的一生是很短暂的。在这短暂的一生中，我可能会错过很多。如果没有职业生涯规划，当我意识到自己已经过了这个年纪的时候，会否觉得自己曾经遗失或者遗憾于是，职业生涯规划就显得尤其重要。

制定职业规划固然是好的，但更重要的是要付诸于行动和坚持不懈地进行下去。无论眼底闪过多少美丽憧憬，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼博、奋斗。任何目标，只说不做都只是竹篮打水一场空。然而现实社会不是编好的程序，而是未知多变的，制定的目标可能会受到各方面的影响，这一点，我应当有充分的心理准备。因此，在遇到突发因素和不良影响时，应当保持头脑的清醒冷静，从而做出正确的分析，果断拿出对应方案，以至于尽量和既定方案接轨。

虽然这些的内容每个学子都希望自己的职业生涯能够前程似锦，有人说成功属于有准备的人，有人说成功属于勤奋的人，而我觉得成功是属于有准备的奋斗者，我决心以这份设计书的作为我的准备，在大家的监督下努力拼搏，走出一个无悔的人生!俗话说的好:一年之计在于春,一日之计在于晨。计划总是赶不上变化。以上只是我实现职业目标在大学期间的准备(目标)，一旦踏上工作岗位，我将会结合面临的各种环境作出进一步的规划。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，我相信，只要坚持心中的信念，每一个人都能实现自己的职业目标。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。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。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。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;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼!

**个人职业生涯规划心得体会篇二**

前言：人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有帮助。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的重要利器。对企业而言，若何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人而言。职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费，作为当代青年，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，我们要为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好设计一下。有了目标，才会有动力。

光阴荏苒，日月如梭，岁月涟漪，木雕流金......

似乎是昨天，我们还在考场中，挥汗如雨，如今，我们已经踏上三友集团这片沃土，在这里，我们学习了职业发展与就业指导教程，并进行了职业生涯规划——

通过职业生涯规划，我学到了许多，也懂得了许多，还记得刚刚参加工作时我是多么的幼稚与可爱，还沉浸在大学的美好岁月中，转眼间我们便开始了职业生涯规划，是我深刻的认识到，进入三友工作是我们树立人生志向，扬起理想风范的关键一步，是进行职业发展准备的重要阶段。在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们应正确把握当前工作形势与趋势，深入理解社会对人才的需求，主动参与职业发展的学习与实践活动，充分认识大学学业、生活与未来职业发展的关系，树立科学的事业观，以谋求在职业和就业中，找到发展自己事业的支撑点，为自己精彩的职业生涯铸就坚实基础。

岁月轮回，我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生涯规划的学习，我的内心深处收到了强烈的震撼，无论是从思想、知识还是工作方面都受益匪浅。首先，对职业的理解与对职业的目标，我都是从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。再次，我想说得的是，如果想把职业当成是事业去发展，责任使命是动力源泉，一个没有责任感的人，是不可能有事业心的，没有事业心就没有事业的发展。

机会给予时刻准备着的人，因此，我们要时刻准备着，来面对新的给予，勇于挑战，敢于创新，请相信我，天道酬勤，上天不会辜负努力的人。同时，我们要有团队协作精神，一个团队，他如果有高度的凝聚力，有生活的活力，将带动个人实现自我价值。因为要实现自我价值，光靠个人的摸爬滚打是远远不够的，还需要依靠他人、集体、乃至整个社会的帮助，团结进取，共同进步。

成功的人生需要正确的规划，合理规划自己的职业生涯，是每一个人迈向成功人生的第一步。

在职业发展的道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是你迈出下一步的方向。

细节决定成败!

态度决定一切!

职业决定人生!

相信我们会在未来的就业选择和职业发展道路上披荆斩棘，勇往直前，实现自己的人生价值。只有不断的努力奋斗、积累经验，给自己的人生做个完整的规划，才能去获得成功，赢得自己想要的人生。

**个人职业生涯规划心得体会篇三**

暑假期间我参加了xx省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了xx教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。

首先我作为一个才走出学门到工作岗位的人，分配到学校做教师，可以说是瞬息而变的事实——学生的身份变为教师。然而，真正能成为一位合格的人民教师，应说要有一个过渡过程，而实际工作又希望每位老师要缩短过渡时间，尽快成熟。听过专题讲座后使我受益非浅，让我体会做一位高等学府的好教师，是党和人民，也是学校，我们先辈和学生对我们的希望和要求，也将是各位老师“严以律己”的必然结果。我从以下几方面谈谈如何做好一名高校教师的感想：

一、大学教师的地位与作用

教育，是人类崇高的事业，这一事业的承担者就是教师。教师传递人类的文化科学知识，进行思想品德教育，培养一代又一代的新人。教师的历史使命，光荣而艰巨。人们用“百年树人”来表达教师工作的深刻意义，用“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”来表达对教师的崇敬。“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师”，教师是民族希望之所托，肩负着培养社会主义现代化建设者和接班人的重任。而大学教师又以其特定的历史任务，起特殊的社会作用，构成其特殊的社会地位。

其二，大学教师，既是文化科学的传递者，又是文化科学的创造者。历来对人类社会有伟大贡献的科学家、思想家、活动家，不少是荟集于高等学府或当过大学教师。人们往往把大学教师这一职业同文化发达、科学昌盛、政治民主、人类进步紧密联系在一起，用“学者“、“专家”来称呼大学教师，把大学教师的声望作为一个国家学术水平的标志，把大学教师的社会地位作为一面文明建设的镜子。

其三，大学教师，既是教育工作者，又是社会活动家，以其专家、学者的身分，对科学、文化、经济、政治的远见卓识，参与社会活动，直接为社会服务。在现代信息社会中，大学教师对社会改革的高见，对重大事件的评论，在报刊电台上，占有重要的地位，起着舆论导向的作用。

由此可见，大学教师的社会地位，就其实质来说，不是人为规定的等级，而是由其对社会的作用与贡献决定的。中华民族，历来有“尊师重教”的良好传统。人民对于教师，怀着素朴的崇敬感情。硕学宏儒，有着更高的社会地位，因为他们代表着学问道德。所谓“道之所存，师之所存也”，即使是剥削阶级最高的统治者帝王，对于自己的老师，也不得不“执弟子礼”，所谓“当其为师，则弗臣也”，以表示对教诲自己的师长的尊敬。

二、大学教师的任务

高等学校一般有三个基本职能，第一培养高级专门人才;第二发展科学;第三直接为社会服务。高等学校要实现这三个职能，主要依靠广大教师。

大学培养高级专门人才，主要是通过教学形式。因此，教学工作是大学教师的主要任务。每位教师必须努力教书育人。根据专业设置，培养目标，教学大纲，认真备课以及编写讲义教材，有计划地进行教学，遵循大学生身心发展与教育关系的规律，在传授科学文化知识的同时，发展大学生的智能，进行思想品德教育，努力提高教学质量。

**个人职业生涯规划心得体会篇四**

引言：

每个人都有一个梦想，每个人都有一份拼搏的动力，每个人都有一张对未来展望的蓝图，每个人都将有一腔分享喜悦的热情……

一、自我认知

每个人都有一个自我认知阶段，与其说是展现自己，不如应看做一个自我评述。

类型名称得分 类型解释

企业型 7敢于进取，富于支配性，热情，爱冲动

管理型 6具有冒险、野心、独断、冲动、乐观、自信、追求享受、精力充沛、善于社交、获取注意、知名度等特征

调查型 6喜欢分析，稍理性，据理力争

社会型 5重视思想教育，喜欢以说教的形式对待周围

艺术型 4善于运用感情，直觉，想象力创造艺术形式

对自己的认知就是对未来的认知，我们都必须看清自己所走的每一步，因为我们是大学生，是一个即将踏入社会的一份子，同时又要接受那些物竞天择的考验!

二、职业认知

兴趣作为内部因素在一定程度上影响着职业，但它同时也受着家庭环境，学校环境，社会环境以及职业环境等外部因素的影响。

家庭环境影响

在我们未能完全凭借自己的意识去抉择的时候，家人的判断将成为我们最大的依托，然而，即便是我们有了独自选择的能力，家庭的因素也有可能占据我们的主导地位。再者，家人又受本身经济状况，家族文化，以及个人的喜好等影响。从而我们在选择一项职业时必然也会受之影响。

学校环境的影响

学校环境是其中对我们影响较为微少的，即便是学习不同于兴趣职业的专业我们亦可从中获得不少值得学习的知识，从而丰富我们的视野。从而在社会环境中，使自己与竞争对手之间有了另一份决胜的武器。

社会环境的影响

社会环境对我们影响是较为重要，我们从事的职业必将是与社会发展所相适应，我们不可孤注一掷，我们必须承认物质是客观的，同时要用发展的眼光看问题，我们要不断地关注就业形式，就业政策，要想在这迅速发展的社会中立足，必须要有竞争意识，时时以提高自己作为不变的发展准则，必须要顺时调整自己的发展战略，以不变应万变。

职业环境的影响

对于职业环境的分析也可谓是最重要的一项，当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出,要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。我们又要从行业，职业，企业，地域进行多方面的分析。

(1)从行业上讲

在全球经济一体化影响下，财务的国际化问题已是必然的选择，中国企业要走出国门，展开国际竞争，更要强调财务的国际化。所以对人才的需求量必然的会有所增多，从而便提供给了我们一定的就业环境。国际日新月异的变化也带动了国内企事业单位形式的变化，内容的变化，使工作类型多种多样，从而拓宽了发展的领域。

(2)从职业上讲

对于我们这些想想从事财务管理职业的学生而言，我们不仅要能够精通财务知识的精髓，更重要的是还要具有战略的眼光，能够为企业的长远发展做打算，以使公司的财务状况始终处于良好且保持投资的高回报率。这些都要求我们每天都要保持着清醒的头脑，并不断的学习，不断地进步。

(3)从企业上讲

要从事一份职业，不仅仅要考虑自身的专业素质，同时要考虑所在单位的类型，企业的文化，发展的前景，发展的阶段，以及工作的氛围等。财务管理是企业管理的一个重要组成部分，它是对企业资金筹集，控制和投放的一项管理活动，因此偏向财务管理职业的学生多就业于企业的财务部门，也包括一些事业单位，但由于我国正处于改革的第二个阶段，由过去的政企不分向现代企业制度转型，所以各方面都亟待完善，这其中也包括财务管理方面。所以企业就跟需要那些能够从事内部理财业务的人，从而能够为企业的战略决策做出贡献，包括投资，规避风险等更多方面。

充分了解这些我们才可以看清自己的选择是对是错，是否能成为自己大展拳脚之地。最后，地域分析虽然也有一定的分量，但是由于社会的前进，时代的变化，地域条件的影响逐渐趋于下滑趋势，在这里就不做太多论述。

尽管如此，由于非本专业的限制，以及内容的多样性，我觉得我离自己想要的职位还有很大的差距，不了解财务管理在公司经营过程中的财务活动进行预测，组织，协调，分析和控制的方法。还有，要想成为参与财务决策的管理人员，尤其是参与财务决策的管理人员，必须具备，掌握基本的财务管理知识。在这方面我所欠缺的太多，所以我要在未来的两年里在学习本专业的同时，努力的丰富自己对管理学的认识及专业理论的学习，我未来想要从事的职业打下基础!

三、职业决策

综合了上面自我分析以及职业分析我们就比较容易做一个职业定位。职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。同时并分别受内部与外部环境因素的影响。

内部环境因素

职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。有时候做一件事之前不得不对自己的综合能力进行评估，从而得出自己最正确的抉择，根据自己脾气，爱好，性格而言，管理者应是我奋斗的目标，并相信能有所胜任。当然，一个管理者应当有分析能力，人际沟通能力以及情感能力。这将抉择一个人是否可以胜任此类工作，所谓的没有十全十美的人，在这些条条框框里必有自己的优劣势。我的优势应是前两者分析以及人际沟通能力，爱好与性格使然，数学对我最大一个启迪就是运用逻辑能力分析问题并保持一个冷静的思路，从而得出正确结果亦或是最佳答案。一个管理者重要的一点还包括拥有一个什么样的性格，它包含了一个管理者应有的沟通能力以及说服能力。然而，我的优势与劣势并存的也是出自性格问题上，一个优秀的管理者拥有的最佳情感能力是指在情感和人际危机面前只会受到激励而不会受其困扰和削弱的能力以及在较高的责任压力下不会变得无所作为的能力。然色彩分析显示我的性格是偏红色，会有一定的冲动，在此基础上所导致的思维判断能力减弱并偏向与主观化。

**个人职业生涯规划心得体会篇五**

第一章：认识自我

1.职业兴趣

我是一个相对来说不是很外向的男孩，因而我不是很喜欢过于外向的工作，所以，我喜欢比较稳定的工作，具体的讲，我最喜欢最想做的是一名医师，当然，根据自己的专业，我想我也会尝试一些适合于我自己其他方面的工作，总而言之，我会根据自己的爱好，特长，专业以及以后自己的发展方向与生活经历来选择自己的道路

2.职业价值观

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定的能力，工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，尤其是对于我这样的想成为一名人民教师来说，踏踏实实的工作，为自己的学生负责，其他的，不必计较太多，因而，我价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做要手头工作，知足常乐。

3.性格特征

如前面所说，我是一个相对来说比较生，平时除了与我认识的人有较多的话外，在陌生人面前，尤其是在陌生的长辈面前，我一般是不会有太多的话语的，但并不是说我喜欢一个人独处，我喜欢的与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣，爱好以及专业，我觉得我适合有关会计与语言研究方面的工作

4.胜任能力

由于自己真诚，因而，我相对来说具有亲和力，这也是我在最大优势吧，加之自己的专业优势，做一名会计师，我能很好利用自己的发展自己，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能很好的做好自己的工作，回馈社会。其次，我个人的业余爱好也很广泛，除了正常工作外，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自我。

5.自我分析小节

根据以上方面分析总结，我很大程度上认识自己，自己有很多的优点，但也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的工作，对自己的职业生涯做出合理的规划，可以让自己更加快脚步走想自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，自我认知，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

第二章：环境分析

1.家庭环境

我家住在小山村里，都是农民，为了生计爸爸不得在外打工，妈妈则大部分留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况不是很好，但家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的是事，他们只希望我过的好好的，而后留在他们身边，我要感谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

2.学校环境

说实话，我所就读的是一所普通专科院校，但学校的教学设备很齐全，对于学生来说这无疑是一个很有力的条件，学校的环境也很好，但是，作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学--台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，在时实践经验方面，学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践。

3.金融危机几乎让每个行业都遭受了不同打击，就业形式严峻，令人堪忧，不少企业做了大面积的裁员，大多数企业则是大幅度缩减招聘人数，这对于大学生就业无疑是火上浇油，农民工，研究生，本科生都在为各自额工作激烈的。

第三章：职业目标定位及其分解组合

1.职业目标的确定

结论：职业目标——将来从事会计、出纳或审计职业

职业发展策略——将来计划选择管理型行业

职业发展路径——管理路线

2.个人的swot分析现在结合本人的具体情况，包括本人的毕业院校、学历、专业、学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向来进行swot分析。1、strengths(长处、优势)。首先，在专业上具有优势。因为目前在银行中普遍缺少精通国际业务(如国际结算、外汇买卖)的国际金融专业的人员。其次，本人优秀的学习成绩也可以成为一块有力的敲门砖。再者，在个人特长方面，本人的英语口语比较好。第四，在班里任英语课代表一职，英语应用能力得到了很大程度的提升。第五，在社会工作经验方面，本人在担任系学生会卫生部曾获得优干等称号，并在大二暑期到校外兼职营销。2、weaknesses(短处、劣势)。首先，在毕业院校和学历上有比较明显的劣势。在学历方面，大专的学历在就业的开始就已经缺乏竞争力，以后的升迁也有一定的障碍。3、opportunities (机会、机遇)。首先，要抓紧国际金融人才短缺这一机遇，努力地加强自己的业务能力，尤其是国际结算和外汇买卖的能力。其次，要努力地增加自己在各个业务的工作经验，以增加升迁的机会。因为随着银行的国际化，必将有更多的国际业务产生，掌握更多的业务也就为自己增加了更多的筹码。4、threats  (威胁、风险)。首先，如果本人选择就业，将失去进一步深造的机会。其次，一旦国际性金融人才趋向饱和，仅凭大专学历和一定的工作经验很难继续在银行金融行业生存下去。

第四章：评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

1.评估的时间

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。

3.规划调整的原则：因时而动、随机应变

根据可能的职业发展道路，对未来五到十年作初步规划，如下：

20----年—20----年

完成主要内容：

a) 学历、知识结构：获得大学专科文凭，英语过三级，获得计算机二级证书，考取会计证，如有可能，为注册会计师资格证书做准备。

b) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。经常参加体育锻炼，有一个强健的体魄。多参加学生会，社团等实践活动，提高自己的实践能力

20----—20----年

完成主要内容：

a) 学历、知识结构：获得硕士文凭，通过分步骤的考取，获得注册 会计师资格证。提高英语口语表达能力。

b) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。结识一些经济经融方面的人物，提高人际关系网的质量。

l 20----年以后

进入财政局或税务局，但最好是一家比较好的企业，处理好人际关系，不断积累经验。五年争取做到公司中层。

3) 短期目标规划

千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。

a、大学在校期间总体规划：

1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党

2、学业方面：以优异成绩完成大学学业，拿到会计师资格证书

3、个性发展方面：在三年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

b、大学三年具体规划：

1、大一：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力。

2、大二：英语通过基本能力测试。

3、大三：考取会计师资格证，并为升本做准备。

五、结束语

这就是我的职业生涯规划书，但我也不肯定会完全照这样去做，可能大体上会这样去做。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧.

**个人职业生涯规划心得体会篇六**

莱芜市农村信用合作联社范围内的职业生涯规划工作进行的轰轰烈烈，我个人也在对自己的职业生涯规划过程中重新审视着自己的人生目标和如何完成这个目标。在规划过程中也发现了一些有助于我们更好的进行规划的方法，并愿意作为心得体会与大家一起分享。

1.职业规划需要全面

职业在人的一生中占据非常重要的作用，它是个人价值得以体现的途径，是家庭幸福、社会稳定、文明进步的原动力，不管对国家还是个人都有非常重要的指导意义。

因此，在进行规划的时候，我们要从全局角度考虑问题，不仅要将规划按时间阶段进行划分，而且在该阶段中要详细按照岗位目标(成为分社主任或客户经理)、学历目标(例如打算考取硕士或博士学位)、文化目标(发表几篇论文或完成几个课题)、经济目标(例如希望达到的月薪或奖金)等。不要仅仅局限于每天工作打算干什么，这样才能在各个方面培养自己的职业能力，发掘职业潜力。

2、职业规划需要不断调整

一个好的职业规划，需要具备可行性，可量性,需要有实施计划的具体措施和时间，但是，职业规划做得过细、过于严格，会束缚自己的手脚，可能丧失随时到来的种种机会，又会因为不切合实际而丧失可操作性。在影响职业生涯的许多因素难以预料的这种情况下，要使职业生涯行之有效，就必须使规划具有足够的弹性，在实践中不断进行评估和调整。这就需要我在实践中定时定期的去检验目标完成的情况和评估环境的变化，从而做出正确的调整。

虽然我们现在每个人都根据自己的情况写下了职业生涯规划书或者有了比较明确的职业生涯目标，但是随着职业的变化、个人兴趣的改变及其他各方面因素的影响，个人的职业生涯是会发生变化的，这就要求个人要随着形势的变化灵活的改变自己的规划方案。当然，其中阶段性的方案及实施细节问题也要随之调整，也就是说我们要一直坚持“与时俱进”的态度来看待自己的规划。

3、职业生涯考核与修正

职业规划应该是动态的而不是静态的。我们处在一个不断变化的环境中。管理我职业生涯——不断关注与我的职业相关的发展状况和不断的对计划做出修正是必不可少的。从这个角度讲，建立职业生涯考核表是相当必要的。

从可操作性的角度来看，我觉得可以制定每日和每月两个表单来审核自己所制定的职业生涯目标的进展程度，从而督促计划的进行。

“永远不变的只有变化本身，一个积极主动的人，是会在自己的职业生涯中不断修正自己的职业理想，在变化中谋求自己的职业发展。”

个人的整个职业规划不是一成不变的，而是动态的，所有的规划和具体行动都具有一定的灵活机动空间。总之，在原有判断和规划的基础上，我会根据环境的变化和目标执行的结果不断的调整和修正我的规划，从而真正地对我的职业生涯发展起到促进的作用。

**个人职业生涯规划心得体会篇七**

姓名：--

性别：-

年龄：21

学校：大连某计算机专修学院

年级：--

专业：艺术设计

我的未来不是梦!我一直认为“未来尽在掌握”是要有规划做前提的。有一份职业生涯规划，对我的人生有莫大的帮助，毕竟把人生掌握在自己手里比随遇而安好的多。经过一番斟酌，我决定将我今后的职业生涯规划付诸于文字。但它所代表的仅是我想发展的大体框架，决不是细节，它所起的作用仅是鞭策我向自己的理想加快脚步，换言之，它是一种催化动力的添加剂。虽然这两个“仅”字听来有些微不足道，但它包括了职场生涯中的两个重要元素：目标和动力。在拥有能力及动力的前提下为自己的目标拟订职业生涯规划是不可或缺的前提!

当我在确定目标之前，我做了一番自我盘点。用“不妄自菲薄，不随意浮夸”的态度看待自己，清楚地知道自己在社会中所扮演的角色，以及自己的优势和劣势。

优势盘点：口齿伶俐，能说会道，做事绝不拖拉。考虑事情详尽周全。在学校曾担任广播站主播及主策划员。擅长文科，大专文化和文字基础非常扎实。学习中有种不完事不罢手、不完美不结束，锲而不舍的态度和精神。好强的性格形成了我越挫越勇的学习态度。对待困难决不服输，挑战自我的个性非常明显，当然这些是在自己所及的能力之内，从不耍嘴上功夫，而是用实际行动证明一切!

劣势盘点：感性化，稍微欠缺理性思考，很执白，心直口快，不会拐弯抹角。好强的性格同时也常常导致我急功近利，做事情太过要求完美。

我的社会角色是大专院校二年级学生，待考的职业证书有英语四/六级和photoshop大师认证,这些对我实现职业目标有着非比寻常的意义,人活在这个世界上是学无止境的，如果有机会，今后还要进行各个方面，对专业有帮助的强化。我的性格：开朗、活泼、外向型且极度好强。兴趣爱好很广泛：音乐、唱歌、跳舞、书法、写作、绘画、艺术设计，在社会上喜欢与各种不同的人打交道,这样的兴趣爱好使我愿意做的事情很趋向挑战化，超越化。我不喜欢老套的东西，而是喜欢推尘出新，21周岁的我正值花季,大好的前途与光阴正是这个年龄所拥有的，所以我很满意这个年龄段的自己,目前对我来说最重要的就是学习,如果没有稳定的基础与过硬的本领，是不能为事业做基石的，除此之外,我关注的事情还有很多，比如现在的职业行情，it事业的走向以及趋势，这些对自己的就业道路有很大的推动作用。学习一个专业并非是为了一时的兴趣，而是为了日后的谋生所积聚能量，然而又并非为了谋生选择自己不喜欢的专业。专业是兴趣，谋生则是根本与结果，所以，静观其态，在发展所需要的it行业中选择自己最擅长的专业，这样就具备了根本的目标，朝着这个有彼岸的目标前行是不会出现盲目追溯的可能，拥有韧性个性的自己相信会成就一番事业的!

解决问题

现在就读的专业也是我儿时的梦想、现在的梦想。我也相信有了兴趣才能学得好。对于处事情绪化、不理智的缺点，我正努力在一点一滴的在生活琐事中将其缩小并纠正。对于学历文凭的缺陷，我希望可以继续深造，并拿下一些技术类证书，同时也用社会经验来弥补这方面的不足。

职业取向

我性格开朗，喜欢新鲜的事物，属于比较“前卫”的女生。整天做老套的工作和压模式的生产作业一定不适合我。结合自己的专业以及兴趣爱好和特长，我认为自己比较适合创新、策划动漫的工作，这两种工作和我的专业相符，也算学以致用。目前为止，我不想刻意地把自己限定在具体的哪个工作岗位上，但艺术设计和动漫设计师一定是我的首选。

具体规划

根据对职业发展的研究，我认为自己正处于过渡期，在离开大学之前，也就是选择专业的过程中，我已经为自己将来的职业趋向埋下了伏笔，而现在，这种职业趋向也已经基本稳定。因此，我做了这样的规划：

a—20--年~20--年 取得大专院校毕业文凭以及英语四/六级证书，有实习成果和经验并提高自身素质。

b—20--年~20--年 修读动漫学院并正式工作、适应工作。在此期间，我允许自己转换数次工作，以亲身实践让自己清楚：到底要从事哪一种工作。

c—20--年~20--年为自己的工作定位，熟悉工作，修读一些对自己工作有帮助的课程并攻下证书。工作上轨道，能对自己职场生涯中所发生的问题及困惑应对自如，从一个职场新人变成一名职场干将。

d—20--年~20\_\_年 用10年的时间，为自己的事业努力奋斗，至少在自己的单位和岗位上小有成就。

e—20\_\_年~20\_\_年 寻找其他契机，发展自己，离开原来的工作单位，尝试其他的工作，并确定未来10年自己要干什么。

f—20\_\_年~20\_\_年再用10年的时间在新的工作环境，新的工作岗位中迎接挑战，攀登自己的第二个事业高峰，因为当时的自己应该已经趋向成熟，所以熟悉这份工作不再需要三年之久。然后做两份长期的工作，选择一份继续从事或转换另一份新工作。接下来的生活应该已经差不多面临退休，这时就发挥余力，参加公益事业或业余工作，为社会尽最后一分力，并充实自己。

职场生涯不是几年的功夫，而是几十年的光景，必须面对时代的变迁，在时间的面前谁都是个孩子。无论自己处于什么年龄阶段都要积极吸取时代变革中新的事物和技术，防止被时代甩在后面。在前面可以看出，我会比较热衷于改变自己的工作环境，因为那样可以帮助自己更加全面地了解社会的发展形势。随时随地，谨记：吸收、吸收、再吸收!只要奔着自己的目标不懈的努力，加上对自己事业这份详尽的规划，相信自己一定会成功的!加油!闫娜!挑战自己!挑战未来吧!

**个人职业生涯规划心得体会篇八**

在大一的寒假中学校给我们布置了一项特殊的作业，就是职业生涯人物访谈，我觉得这是一项非常有意义的作业，因为访谈职业生涯人物不仅可以让我们提前预知我们将来所处的职业的形式也发展如何，还可以使我们进一步的接触社会，感受社会的竞争压力。

通过这次访谈让我感到自己是那么的无知，对社会上的种种状况不甚了解，甚至对自己的强势和弱势也不知道，空有一脑袋的幻想。这促使我陷入深思，如何把自己打造得更强大，使自己在职场中少一些困难，时刻提醒自己要往哪些方面努力，在平静的大学生活里给自己寻找压力，把压力化为动力。学校为了让我们及时了解社会就业现状，从而及早规划人生，积极为未来的事业做准备，为我们开设了职业发展与就业指导课程。社会的复杂多样，变幻莫测，是在书本、网络和学校里无法感受到的。

为了进一步了解社会，获取关于未来工作行业的现实且专业的信息，我特别采访了已经经过社会历练的校友。通过和她的谈话，我改变了一些旧有错误观点，对未来职业有了新的认识与思考，对自己的人生有了具体而崭新的规划。 通过与校友的谈话，我意识到：

(一)要重视和精通自己的专业知识。

要充分利用在校学习时间不断夯实我们的专业基础知识和提高自己的专业技能，用知识丰富自己，要肯学、肯钻、精益求精、勤于动手，多多培养我们的动手能力，此外还要广泛关注行业动态，确定自己的研究方向，提高自己的综合业务素质和专业竞争力。

(二)要学好英语。

面对想在全球化的今天，每天都要面对着日新月异的变化，一波有一波的技术浪潮，英语的重要是不言而喻的。许多企业招人都需要英语四六级证书，所以我们必须虚心学习英语。因此英语是我们将来立足本行业的必备品。

(三)要学会做人，努力经营自己的人际关系

大学不仅是学习的乐园，更是育人的圣地。学会做人是我们大学生必修的一门课程。如今在校学习的我们，交际圈不能仅限于亲人、部分同学和少许的朋友等，这样的人际网络非常狭窄，对自己今后生涯的顺利发展非常不利。所以，我们应该从现在起就更加重视培养自己的为人处世能力及经营并维护好自己的人脉资源。

每个人都满怀憧憬，希望在较短的时间就能找到适合自己、服务社会的理想工作。这就要求我们要了解社会现状，尊重客观规律，择业前要对自身素质进行一次彻底的了解和评价，对自己的专业特长、兴趣爱好、为人处世的能力以及个人的理想志愿等做一次全面充分的分析，对自己将来的事业发展有一个确切的定位。同时，也要根据社会对人才的基本要求塑自己。这样，才能使自己在人才市场中有的放矢，在竞争中处于不败之地!

**个人职业生涯规划心得体会篇九**

一、前言

有人说过这么一句话：想到和得到中间还有两个字，那就是做到，只有做到才能得到。不经意间，大学生活即将过半，却发现自己一直处在一个迷茫的状态，对社会上的种种状况知之甚少，甚至连自己想要做什么，想要得到什么都很模糊，自己好像再用每天的学习来逃避现实。这个暑假见到了好多的朋友，有人已为人父母，有人也已开始赚钱养家，甚至自己的表弟表妹都已经有了工作或是自己创业。这给了我很大的震动，甚至有很强的挫败感。也让我好好的想了想自己的未来，我到底想要什么?我该怎么做?通过此次的生涯人物访谈让我收益匪浅!

二、访谈内容

(一)访谈一：

1.访谈人物：刘跃，毕业于上海交通大学，任职于南方。

2.访谈方式：当面访谈

3.访谈问题：

(1)您是如何找到这份工作的?

答：其实对我来说找到这份工作还是蛮幸运的，开始我只是抱着试一下的心态

在网上投了简历结果就被选中参加了面试，后来就顺利通过了。

(2)我知道现在很多公司都很看重工作经验，您面试的时候公司有提到过吗? 答:提到过，我大学期间课余时间还有寒暑假都有去做兼职，像家教，做销售，服务员等等，也和同学帮别人设计网页。所以面试的时候对于工作经验这方面他们对我还是比较满意的。其实你们大学期间也可以试着去做一些兼职，即使与专业无关，但是很能锻炼你们的人际交往能力。

(3)目前，行业内对毕业大学生的证书有硬性要求吗?

答：不能说没有吧，英语四级是一个重要的门槛，当然证书并不代表你的实际

工作能力，最重要的还是你的实际运用能力。

(4)行业内从事这份工作的人应该具备什么样的教育和培训背景?您认为如何才能做好这份工作?

答：对我来说，因为从事工作的时间才一年，经验也不是很足，我觉得不管是

什么学历，能很好地掌握相关的理论知识并能很好地运用到实际工作中是最重要的，我觉得自己最弱的还是实践能力，所以学习期间要注意多动手实践。其实任何工作都需要一个人全身心投入，即使自己真的不喜欢这份工作，试着去接受它而不是要它来适应你，进入工作时要抱着一种开放、包容、谦虚的态度慢慢学习。

(5)从事这份工作实现了您的人生价值吗?家庭对您现在的工作满意吗? 答：老实说，这份工作没有实现我的人生价值。我也刚大学毕业两年，也还算

职场的一个新人吧，其实我最想的是自己有自己的一个软件公司，目前只是在为以后自己创业积累知识和经验，也算是在积累资本吧!家里面对我的工作挺满意的，他们就希望我有个稳定的工作。

4.访谈体会：

因为该访谈人物是父母朋友的孩子，所学专业和我一样相近，在竞争如此激烈的时代，他算是一个很幸运的人，没有在求职的过程中感受到太大的压力，而且他在学校的成绩也非常优异，大学期间他也很努力参加各种实践活动，对他的求职路打了很好的基础。或许在走出大学的那一刻我们会面临各种各样的困难和挫折，我们没有他那样幸运，但我们可以像他那样努力，不断完善和充实自己，机会总是留给有准备的人，如果我们能做好充分的准备，相信我的在今后的求职路上也会有所收获。良好的准备是踏入社会上的第一步，也是整个人生的重要一步，这是我最大的启发。

**个人职业生涯规划心得体会篇十**

自9月份开学以来，我就开始挂尔雅，在今天的9：10分，终于完成了所有的任务。由最初的感叹课程如此之多，到观看中的细细思索，到如今终于完成的欣喜，构成了我的学习历程。以下写写我对大学生职业生涯规划的感受与经验。

1大学生在大学中最重要的任务是建立一个体系化的k(knowledge)，其次为s(skill),和t(trait)。要以无用之用的态度学习专业知识，学会基础的s，完善自己的品格。

2人与人之间的交流是双向的价值互动的，不能单方面的索取。

3不要把精力浪费在纯体力付出的兼职身上，要靠脑力吃饭。

4大学最重要的是找到自己的valous(价值观)，找到自己内心喜欢的工作，兴趣，不要整天逼逼谁的青春不迷茫。

5优秀的人甚至早已规划好人生了，不做生涯规划的人只是走一步，看一步。

6不随波逐流，别人干什么，你也干什么。

7简历，面试有大学问。

8多关注职业发展的动态，如一些招聘网站了解企业对这个职业的要求。

9没了

以此记录一下我的收获，如果对你有触动，不妨点个赞~

**个人职业生涯规划心得体会篇十一**

每个青年人都想成就一番事业，然而成功者是少数，多数人不能如愿。是这些人没有努力?没有奋斗?不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为什么呢?因为人生事业的发展需要技术与方法。这种技术与方法就是职业生涯规划。职业生涯规划能够帮助青年人成才，是青年人成才的有效方法。

目前的我是在学习计算机专业，现在的知识完全不够我的学习，所以我必须从课外获得更多的知识，从而立足于社会。

近年来，计算机专业已经不是当今社会的主流。按目前软件产业的发展速度来看，在未来的三到五年内，共需要软件开发人员两到三万人，其中急需三类人才：第一类是既懂技术又懂管理的软件高级人才;第二类是系统分析及设计人员，即软件工程师;第三类是熟练的程序员，即软件蓝领。而现在中专生的我们学到的知识，我们是属于哪一类的人才呢?社会在进步，人才济济，我们又该何去何从呢?现实生活中，本科生输给中职生的例子不是没有，一位招聘经理曾说过：\"很多时候，学历在实践中已不是重点。如何用最小的劲做最大的事才是用人单位关心的。\"可见，中职生不断\"武装\"自己，增加实践经验才是正道，是金子总会发光的。所以现在的我们中专生，不应该气馁，从现在开始我们为自己的人生道路规划、设计一下，从而走向成功!

要想设计出好的人生规划图，第一就应该学会确定目标;

所谓确定目标就是：现在的我们即将走向社会，面临着两者选择，第一，继续就读;第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位!目前，我们更应该确定自己的目标，选定自己的人生道路!

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析，所以第二就应该学会认识自我;

所谓认识自我就是：目前的我们即将走向社会，我们首先要知道自己的价值何在?自己的能力何在?自己的特点何在?自己的兴趣爱好何在?自己的气质，修养何在?所以我们就更应该学会自我认识，职业选择也一样，比如说，一个人天生好动，比较粗心，那么他(她)将不能胜任此工作，这样的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响!所以我们中专生，在确定自己的专业的时候，就应该考虑自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨!

完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位。第三就应该有一个合理的定位;

所谓的合理的定位就是：目前的我们首先确定我们还只是一名中专生，现在来说，只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到;定得太低，又觉得无法展现自己的能力。所以心理学家指出：专科生觉得自己不如本科生，是因为他们用自己的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的，这点就是专科生的优势。所以在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。所以合理的定位是我们规划人生的重要阶段。

我们中专生即将走向社会，即将迈向人生的第一步，所以我的第四个规划是基于一切之上，努力创造未来，制定更高的目标;

所谓制定更高的目标就是：单单一个中专文凭是不可以满足我们自身的，所以我们现在不单单学好现有知识，更应该掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自己，给自己一个伸展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏!

最后一步规划就是学会我思我悟，所以我的第五个规划是我思我悟;

所谓的我思我悟就是：当我的规划有了一丁点的成功之后，我就应该总结一下，下一步我该怎么做，我该怎么去领悟更高的境界，我该怎么去思考我接下来的应该做的事情，这些都是我们应该做的，比如说，当我们的学习和工作都有了更进一步的提高，我们应该怎么去安排更多的时间去放松我们的“脑细胞”或者是怎么去进一步的向上发展等等，这些都是我们应该学习和思考、领悟的!

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，，我们必不比本科生差，只要我们努力，只要我们相信自己，只要我们有一份自己的职业生涯规划，我相信是金子总会发光，我们自己的未来我们自己来选择，自己来规划!

**个人职业生涯规划心得体会篇十二**

自我分析

1.价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值,在于不断创新,不断取得成就,不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事..获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想要的东西,使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快，,是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2.性格

比较外向，开朗，幽默,乐观的。也很率性。喜欢交朋友,擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

3.兴趣

平常喜欢打篮球,听音乐，逛街，交朋友。还喜欢上网，看些小说，喜欢看各种杂志类书籍。积极的培养各方面的兴趣，比如学吉他，对辩论方面的知识也很想去了解,想成为全方面人才。

4.能力

计算机应用，office软件应用,听从指挥，有计划有思考的去完成一件任务。有责任心，上进心，做事认真投入,擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部,有丰富得管理经验,实践能力强。但缺乏耐心、毅力。

5.职业兴趣

我的职业兴趣很广泛，由于我是学管理的,对管理方面的知识比较了解,可以学以致用。希望能够在企业人事行政管理方面有所发展,自我表现和体现我的价值所在。

6.职业个性

喜欢独立地计划自己的活动和指导别人的活动，在独立的和负有职责情景中感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定,想努力成位一位优秀的。在工作中形成一定个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用,以身作则。对自己未来有信心。

7.职业价值观

希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

自我分析小结

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，及时指出自身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，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有责任感。非常关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并希望能帮助他们实现。能够成为个人或群体成长和进步的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出积极地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。

**个人职业生涯规划心得体会篇十三**

一、自我分析

我是一个做事是很认真，比较追求完美的人。我想这一点对于我自己来说无论做什么工作首先我都会对自己负责，而且我也会保证我无愧于每一份工作。可能我不会是超级优秀的人，但是我会将事情尽力做到优秀，有时偶尔可能会挑剔，对细节要求完美，但是我想这对于以后工作也会是一个加分吧。

我一直都是一个乐观的人，很热情、爽直，典型的东北女孩的特点，这对于我以后和人接触也是很有力的一面。我觉得自己很不适合官场上的生活，我也从来没想过从政或考公务员。我学的是新闻专业，因为我不喜欢很单调，几点一线的那种生活，记者可以不用拘泥在一个办公室里，而且可以帮助别人，将不良现象公之于众，为人民服务也是很不错的一个工作，而且作为无冕之王我们更应该有责任和义务去为百姓服务，这也是我学习新闻的一个目的。

二、专业就业方向与前景分析

我学习的是新闻专业，毕业后适于报考新闻学专业及相关专业的研究生，毕业后如果想直接工作可以到报社、杂志社、广播电台、电视台、出版社从事编辑、采访、写作、摄影等业务工作和新闻方面的教学、研究工作以及国家机关、行政宣传部门、企业公共关系部门的专业工作。

如今社会报刊、广播、电视、网络等高度发达，通过各种传媒获取自己所需的信息，已然成为人们日常生活的一部分。而那些奔波周旋于各大新闻事件中的传媒记者，在无冕之王的桂冠下，开始成为社会舞台上不可忽视的亮点。在网络上的21世纪最具前途的职业调查中，传媒记者以较高的认同率位居前十位之列。接受系统的新闻学高等学历教育无疑是成就无冕之王的一条重要路径。

最近几年也虽然出现很多对于记者、主持人都很不好的事，但是学习新闻的热情还是一直很高，各地方分数线也是居高不下。现在社会对新闻工作者的要求更是杂家，而目前的高等教育培养的却是专家。因为体制等多方面的原因，新闻专业教学方案很难做到跨学科、跨专业。学生在完成新闻学原理、中国新闻传播史、新闻采写等基本的专业课程外，还要学习一系列必修的课程，留给学生自由选择课程的学分、自由使用的时间都少得可怜。在这种情况下，许多学校跨专业选课基本上成了无法实现的空话，通才教育无从谈起。另一方面，新闻实务界对人才的要求，已经越来越高。媒体需要的是既能采写、又有创意，既会新闻、又懂管理，既懂媒体、又懂经营的复合型新闻人才。高校的培养目标同市场的需求有不小的距离。但未来是一个信息型社会，人们对于信息的需求只会有增无减，记者编辑等人才需求也会增加，尤其现在网络平台逐渐兴起，这里也会需要更多的新闻人才。

三、未来三年学年的行动计划

总体上未来三年的学习计划我会把重点放在英语上，我想以后无论从事何种行业，英语不仅是必须的，而且一口流利的英语也会增色不少，或许以后做个翻译也可以。总之英语是无比重要，我会全身心投入其中。

于此之外还有一些比较具体的：大二上学期我会考商务英语，因为如果没有从事新闻专业的话我可能也会去外企工作，考证对于大学生来说也是必修课，重点我会放在这个方面。在接下来，或明年吧，我会考英语的口语证，口语是最重要的，可以不会写，但一定不能不会说，不能只学个哑巴英语，四六级当然也是一定要过的。大三或大四的时候希望可以考托福，因为有出国的打算，但是这个也不确定，无论走不走托福成绩但也是有助于就业的。除了英语，我想我还要加强我的计算机，计算机和英语这两个在现在看来已经是必要的两项技能了。除了学习之外，每个假期我都会去实习，也许去和专业有关的地方，但是如果不能的话，去一些别的领域的公司实习也可以，我想无论在哪都会学到很多，在以后的求职或任职中都会有很大帮助的。

我相信自己，在以后的生活中我都会努力，去认真的过好每一天，让每一天都过得有意义，每一天都为理想打拼，每一天都不会虚度，从现在开始就好好把握，就像周老师说的一样，我的生涯，我规划;扬起大学生职业规划理想的风帆，为自己美好的前程做好充分的准备。

**个人职业生涯规划心得体会篇十四**

职业成功是人生成功的重要标志，获得职业成功是我们对未来的理想。大学生活是学习生活的高级阶段，同时也是职业生活的准备阶段。与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，即将个人的职业生活看作是一个动态的过程，带有浓厚的个人色彩。职业生涯是生涯的重要组成部分，是追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性的作用。《中庸》有云：“凡事预则立，不预则废。”因此，学校开设职业生涯规划课是相当有必要的，可以影响我们今后的人生道路。

在竞争日益激烈的时代，社会的竞争就是人才的竞争，人才的竞争最终取决于人才的职业素质的竞争。随着中国经济的迅速发展，社会对劳动者的综合素质要求越来越高。社会发展要求职业人成为一个有理想、有抱负、有能力的高素质人才。这就要求职业人不仅应具备良好的思想政治素质、扎实的文化知识和就业技能，而且应具备较强的职业意识、创新意识和适应职业变化的能力，树立正确的职业理想和就业观，养成良好的职业道德行为习惯。只有具备了这些素质，职业人才能更好的立足工作，适应社会，持续发展，实现自我。

大学生涯是一个人处于人生探索和正式就业之间的成长阶段，因此在大学期间学生有意识的了解和制定职业生涯规划是十分必要的。因为职业生业规划能够有利于大学生具备正确的前进方向和有效地行动决策，且还能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自我潜能，从而为以后的职业人生的成功奠定知识储备基础。

首先要认识自我。我的职业兴趣类型属于愿与人打交道，喜欢与人交往，对采访、销售、传递信息一类活动感兴趣的类型，这正与我所就读的新闻学相符合;我的职业能力属于教育型职业能力类型，职业性格属于变化型。同时我的气质属于多血质——胆汁混合型，同时具有这两项气质的特征，所以不适合做细致单调、安静、稳重的工作。综合上述一系列条件，我心目中理想的职业是做一名记者，这也是我选择了新闻学的一个重要原因。

与自我认知因素相比，环境因素是影响职业生涯规划的外在因素。古人云：“知己知彼，百战不殆”，环境认识就是职业生涯规划的“知彼”过程。具体而言，就是要把国家经济发展、政治形势、就业政策导向、行业发展前景、职业性质、岗位要求等客观要求与个人主观愿望有机地统一起来，摆正两者的关系，才会使自己成为社会所需要的人才。环境认识内容则包括了解我国的产业、行业及职业分类，就业环境，不同性质的用人单位对人才的要求等。目前我国人力资源市场的基本状况有：1、社会主义市场经济发展进入特定阶段;2、劳动力供给量过剩，但劳动力有效供给不足;3、第三产业和企业用人需求依然占主体地位;

4、人才流动新环境打破了终身制的传统就业环境，重视人才、构筑人才高地的环境正在形成;5、未来人力资源市场的发展趋势走向国际化。因此，大学生在进行职业生涯规划时，要充分认识就业成才意识，只有这样环境对就业的影响，开阔视野，树立竞争进取的成才意识，只有这样才能在竞争越来越激烈的人才市场脱颖而出，也才能获得长久的发展。

个人所拥有的资源就是自己，这种“资源”就是人的潜能，它才是人生的宝藏。任何一个平凡的人都存在巨大的潜能，只要潜能得到发挥，就可以干出一番事业。当我们了解和认识了自身的内心世界及其所蕴藏的潜能，并能够把握规律运用自如时，那么无论是在物质层面还是精神层面，我们都有可能发生一个全新的变化：睿智将取代迷茫，快乐将取代沮丧，成功将取代失败;我们的现状也将得到该改变，理想也将成为现实，就能够书写出更加辉煌的人生篇章。

制定好自己的职业生涯规划，并为之不断努力和奋斗，我们终将实现自己的人生理想，成为对国家、对社会有用的人才!

**个人职业生涯规划心得体会篇十五**

通过职业生涯规划重新认识自身的价值并使其增值。通过自我评估，知道自己的优缺点，然后通过反思和学习，不断完善自己使个人价值增值。

通过职业生涯规划，全面了解自己，增强职业竞争力，发现新的职业机遇。

职业生涯规划通常建立在个体的人生规划上，因此，做好职业生涯规划将个人生活、事业与家庭联系起来，让生活充实而有条理。

职业生涯规划的基本原则和简要步骤

职业生涯规划的基本原则

个人职业生涯规划设计应该遵守如下准则：

择己所爱。从事一项你所喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师，是成功之母。调查表明：兴趣与成功机率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时，务必注意：考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，择己所爱，选择自己所喜欢的职业。

择己所长。任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的能力条件。而一个人一生中不能将所有技能都全部掌握。所以你必须在进行职业选择时择己所长，从而有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己，尽量选择冲突较少的优势行业。

择世所需。社会的需求不断演化着，旧的需求不断消失，新的需求不断产生。新的职业也不断产生。所以在设计你自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，择世所需。最重要的是，目光要长远，能够准确预测未来行业或者职业发展方向，再做出选择。不仅仅是有社会需求，并且这个需求要长久。

择己所利。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 个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。这就是选择职业生涯中的收益最大化原则。

职业生涯规划的简要步骤

面试时候主考官常常会问这样一个问题：如果你获得这个职位，你将如何开展工作?这就是你必须回答的一个简单的职业生涯规划内容。面对日益激烈的职场竞争，每个人都不得不面对这样的问题：我未来的路在哪?如何找到我满意的工作?所以每个人其实都会潜意识地在心里想过自己的职业规划。也许这只是一个很模糊的意识。只要通过问自己以下几个问题，职业生涯规划过程就明确了。

what you are?首先问自己，你是什么样的人?这是自我分析过程。分析的内容包括：个人的兴趣爱好、性格倾向、身体状况、教育背景、专长、过往经历和思维能力。这样对自己有个全面的了解。

what you want?你想要什么?这是目标展望过程。包括职业目标、收入目标、学习目标、名望期望和成就感。特别要注意的是学习目标，只有不断确立学习目标，才能不被激烈的竞争淘汰，才能不断超越自我，登上更高的职业高峰。

what you can do?你能做什么?自己专业技能何在?最好能学以致用，发挥自己的专长，在学习过程中积累自己的专业相关知识技能。同时个人工作经历也是一个重要的经验积累。判断你能够做什么。

what can support you?什么是你的职业支撑点?你具有哪些职业竞争能力?以及你的各种资源和社会关系了。个人、家庭、学校、社会的种种关系，也许都能够影响你的职业选择。

what fit you most?什么是最适合你的?行业和职位众多，哪个才是适合你的呢?待遇、名望、成就感和工作压力及劳累程度都不一样，看个人的选择了。选择最好的并不是合适的，选择合适的才是最好的。这就要根据前四个问题再回答这个问题。

what you can choose in the end?最后你能够选择什么?通过前面的过程，你就能够做出一个简单的职业生涯规划了。机会偏爱有准备的人，你做好了你的职业生涯规划，为未来的职业做出了准备，当然比没有做准备的人机会更多。

职业生涯规划的阶段和方式及实施策略

职业生涯规划的阶段从职业生涯发展过程来看，职业生涯发展经历了不同时期，一种观点认为职业生涯的阶段主要可分为：

职业准备期：职业准备期是形成了较为明确的职业意向后，从事职业的心理、知识、技能的准备以及等待就业机会。每个择业者都有选择一份理想职业的愿望与要求，准备充分的就能够很快地找到自己理想的职业，顺利地进入职业角色;

职业选择期：这是实际选择职业的时期，也是由潜在的劳动者变为现实劳动者的关键时期。职业选择不仅仅是个人挑选职业的过程，也是社会挑选劳动者的过程，只有个人与社会成功结合、相互认可，职业选择才会成功。

职业适应期：择业者刚刚踏上工作岗位，存在一个适应过程，要完成从一个择业者到一个职业工作者的角色转换。要尽快适应新的角色、新的工作环境、工作方式、人际关系等。

职业稳定期：这一时期，个人的职业活动能力处于最旺盛时期，是创造业绩、成就事业的黄金时期。当然职业稳定是相对的，在科学技术发展迅速、人才流动加快的今天，就业单位与职业岗位发生变化是很正常的。

职业结束期：由于年龄或身体状况原因，逐渐减弱职业活动能力与职业兴趣，从而结束职业生涯。

**个人职业生涯规划心得体会篇十六**

1. 职业规划需要全面

职业在人的一生中占据非常重要的作用,它是个人价值得以体现的途径,是家庭幸福、社会稳定、文明进步的原动力,不管对国家还是个人都有非常重要的指导意义.

因此,在进行规划的时候,我们要从全局角度考虑问题,不仅要将规划按时间阶段进行划分,而且在该阶段中要详细按照岗位目标(成为部门经理或总经理)、学历目标(例如打算考取硕士或博士学位)、文化目标(发表几篇论文或完成几个课题)、经济目标(例如希望达到的月薪或奖金)等.不要仅仅局限于每天工作打算干什么,这样才能在各个方面培养自己的职业能力,发掘职业潜力.

2、 职业规划需要不断调整

一个好的职业规划,需要具备可行性,可量性 ,需要有实施计划的具体措施和时间,但是,职业规划做得过细、过于严格,会束缚自己的手脚,可能丧失随时到来的种.种机会,又会因为不切合实际而丧失可操作性.在影响职业生涯的许多因素难以预料的这种情况下,要使职业生涯行之有效,就必须使规划具有足够的弹性,在实践中不断进行评估和调整.这就需要我在实践中定时定期的去检验目标完成的情况和评估环境的变化,从而做出正确的调整.

虽然我们现在每个人都根据自己的情况写下了职业生涯规划书或者有了比较明确的职业生涯目标,但是随着职业的变化、个人兴趣的改变及其他各方面因素的影响,个人的职业生涯是会发生变化的,这就要求个人要随着形势的变化灵活的改变自己的规划方案.当然,其中阶段性的方案及实施细节问题也要随之调整,也就是说我们要一直坚持\"与时俱进\"的态度来看待自己的规划.

3、职业生涯考核与修正

职业规划应该是动态的而不是静态的.我们处在一个不断变化的环境中.管理我职业生涯——不断关注与我的职业相关的发展状况和不断的对计划做出修正是必不可少的.从这个角度讲,建立职业生涯考核表是相当必要的.

从可操作性的角度来看,我们制定每日和每月两个表单来审核自己所制定的职业生涯目标的进展程度,从而督促计划的进行.

每天评价表

每天离梦想近一点点

项目

内容 自我

评分 教训新的领悟 自我激励 是否需要修正

学习

工作

生活

每月评价表

每月离梦想近一点

项目

内容 自我评分 教训新的领悟 自我激励 修正 下月计划

学习

工作

生活

\"永远不变的只有变化本身,一个积极主动的人,是会在自己的职业生涯中不断修正自己的职业理想,在变化中谋求自己的职业发展.\"

个人的整个职业规划不是一成不变的,而是动态的,所有的规划和具体行动都具有一定的灵活机动空间.总之,在原有判断和规划的基础上,我会根据环境的变化和目标执行的结果不断的调整和修正我的规划,从而真正地对我的职业生涯发展起到促进的作用.

**个人职业生涯规划心得体会篇十七**

时间：20xx年xx月xx日

地点：五楼会议室

这次能有机会与国新利用有限公司人力资源部焦英经理，共同培训学习，我感到非常荣幸。首先我要感谢国新利用相关领导，是你们给了我这个机会、给了我零距离接近、了解、认识{国新天然气利用有限公司}的一个平台。虽然只有短短的几个小时学习时间，但是在这段时间里，对于一些平常的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

现培训已经结束，静下心来回想这次学习感触颇深。通过这次培训学习，培养和锻炼我把理论和实践结合起来提高了自身实际能力，以下是我总结的几点：

第一，善于沟通，团结协作。

第二，要有坚持不懈的精神。

第三，要虚心学习，不耻下问。

第四，要明确目标，并端正自己的态度。

经过这次培训学习，我从中学到了很多以前没有学到的东西，在转型就业心态上我也有了很大的改变。所以我不能在像以前一样等待更美好机会的到来，在国新天然气利用有限公司这样一个新环境中，有我们很多值得学习的地方，值得思考的地方，这就需要保持一颗学习，思考的心。首先在技术方面，要刻苦的补充自己的不足之处，认真地对待工作，时时刻刻的思考和学习，同时在国新天然气利用有限公司的环境中，更注重学习企业现代化的管理和企业文化，以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样，可以为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

**个人职业生涯规划心得体会篇十八**

曾经追着彩云的梦，伴随青春的脚步，我们义无反顾。十二年的期盼，十二年的寒窗，十二年的笃行，使我们收获许许!终于踏进了那个梦寐以寻的，常为之茶不思，饭不想的大门，此时我欣然!我离家千里，继续踏上求学的征程，我谂知我的肩不轻!大学是美好的，也是辛苦的。首先摆在面前的是对我职业生涯的规划，我有我的想法。我常常自问，我的一生到底在追寻什么，我想要什么，怎么做。每次思考都无功而返，总是陷入自我的妄自菲薄，也常常感觉到惶恐和无助。进入大学之后，这样的思考便显得浅薄。

转眼之间大二生活也只剩下短短的一个多月，我也即将走到生命中的第二十二个年头，看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个地理信息系统的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?在此，我们学校为了解除我们的困惑，让我们用职业规划来定位自己的目标。在做规划之前我很认真的询问了自己的同学和好友，先请他们对我们的性格做了些评价，以人为镜嘛~~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。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤,故能成其高;江海不择细流,故能就其深。一室不扫，何以扫天下。只有从小处做起，任劳任怨，才能换来最后的笑容。这样的道理也许人人都懂，未来不是梦，她掌握在自己的手中。但是，回忆自己走过的岁月，我不禁自惭形秽。自从上小学，我就是在老师家长的监督之下一步步学习，这样一直走过了十二个年头，如今上了大学，学习的自觉性全来自自己，我大惰性于是暴露无遗。平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不及时改正，这很可能会导致我最终庸碌无为，导致一生的遗憾。想到这里这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，现在正是人生的黄金时代，我还有改进的机会。工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则，漫无目的浑浑噩噩的得过且过，岂不延误时机，浪费年华。于是我把自己今后六年的目标及计划大致规划一下，以便时时鞭策我在变幻莫测的人生旅途中稳健前进。

通过写职业生涯规划，我意识到这确实是一个必须要写的东西。首先，人在江湖，有些规矩是必须要遵守的，如果不去写职业生涯规划，那就是不做作业。在大学课堂，不做作业跟偷税漏税有着一样的下场——当你偷偷漏到一定程度时或者一次性漏了很多，其结果必然是被和谐掉，直接表现在，你会被挂科。作为一个学生，而且是一个不坏的学生，这是不能够容忍的。其次，职业生涯规划的确能够帮助我更多的进步，确定一个又一个的小目标，最终去实现我的大目标，我的梦想。它能够帮助我并且时时刻刻提醒我去努力。

白驹过隙，人的一生是很短暂的。在这短暂的一生中，我可能会错过很多。如果没有职业生涯规划，当我意识到自己已经过了这个年纪的时候，会否觉得自己曾经遗失或者遗憾于是，职业生涯规划就显得尤其重要。

制定职业规划固然是好的，但更重要的是要付诸于行动和坚持不懈地进行下去。无论眼底闪过多少美丽憧憬，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼博、奋斗。任何目标，只说不做都只是竹篮打水一场空。然而现实社会不是编好的程序，而是未知多变的，制定的目标可能会受到各方面的影响，这一点，我应当有充分的心理准备。因此，在遇到突发因素和不良影响时，应当保持头脑的清醒冷静，从而做出正确的分析，果断拿出对应方案，以至于尽量和既定方案接轨。

虽然这些的内容每个学子都希望自己的职业生涯能够前程似锦，有人说成功属于有准备的人，有人说成功属于勤奋的人，而我觉得成功是属于有准备的奋斗者，我决心以这份设计书的作为我的准备，在大家的监督下努力拼搏，走出一个无悔的人生!俗话说的好:一年之计在于春,一日之计在于晨。计划总是赶不上变化。以上只是我实现职业目标在大学期间的准备(目标)，一旦踏上工作岗位，我将会结合面临的各种环境作出进一步的规划。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，我相信，只要坚持心中的信念，每一个人都能实现自己的职业目标。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。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。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。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;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼!

**个人职业生涯规划心得体会篇十九**

1。 建立正确心态：了解他人专长，放下身架、虚心学习。

2。 业务素质：分析基础能力(基础知识、专业知识、实务知识和技能技巧)、业务能力(理解力、判断力、规划力、开发力、表达力、交涉力、协调力、指导力、监督力、统帅力、执行力等)、素质能力(智力素质、体力素质、性格个性、态度、自我价值观等)。

3。 潜能开发：参加培训、轮岗、构建人际关系网、业余课程学习等。此外，竞争机制和指导他人也能有效挖掘自己的潜在能力。

4。 善用学习渠道：同行、有经验的前辈、利用信息平台、利用媒体、参加社团等。

5。 采取有效方法：善于向优秀者学习、生涯规划的定期检讨、总结成功经验、以及养成最重要的习惯--坚持。

成功的创业者，他们不仅在个人生涯规划上快人一步，更重要的是除了上述五个方面之外，还具有几个特质，使他们在实现目标时能超越他人：

在思考模式上：创新的思考模式、善用逆向思考、系统思考及价值导向思考;

在知识质量上：强调效能、国际化、稳健实在及预见性，建立终生学习的习惯，不断积累与实践。

在拟定行动计划时，有几点温馨提示是可以有效降低投资成本的：

1、个人随公司的发展而发展是一个大原则，背道而驰双方都不开心，又浪费彼此的时间;

2、争取获得组织资源，善于运用企业大量的培训机会;

3、利用公司内部轮调制度，争取横向流动轮换岗位的机会;

4、寻找导师或接近权力核心层人物，参与组织学习，更新技能、态度，并开发新的工作兴趣，展开跨业学习。

最后，如何有效做好个人职业生涯规划，并不建议完全否定自己、否定过去，而应该以既有成就为基础，准确评价个人特点和强项，并评估个人目标和现状的差距，准确定位职业方向，重新认识自身的价值并使其增值以发现新的职业机遇，或增强现有的职业竞争力，切记必须将个人事业与家庭联系起来，才不会成为职业生涯发展上的不利变数。

预祝各位早日进行职业生涯规划，深入挖掘属于自己的人生财富!

**个人职业生涯规划心得体会篇二十**

一、自我认知

透过人才测评分析结果以及本人对自我的认识、朋友对我的评价，我认真的认知了自我。

1。职业兴趣：研究型，期望日后能在科研方面工作。

2。职业潜力：逻辑推理的潜力相比较较强，而信息分析潜力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

3。个人特质：喜欢追求各种不明确的目标;观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳;主张少说多做;爱学习;喜欢独立工作。

4。职业价值观：基于家庭条件，首先思考待遇较高的工作，对所选取的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会;当然，如果没有工资收入限制，我会先思考自我最喜欢的工作，同时思考这份工作是否能实现自我的目标或者自我的理想;最后，也思考这份工作我是否适宜去做，我的潜力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

5。胜任潜力：

1)潜力优势：头脑灵活，有较强的上进心，逻辑推理潜力比较强;相信自我行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自我要求严格，经常制定目标。

2)潜力劣势：一件事做第二遍定会出错;做事过于理性，而有时候就应是按常规出牌的;有严重的个人中心主义，有时听不进别人的劝导;

自我分析小结：

我认为自我明确职业兴趣及方向，有必须的潜力优势，但是也有必须的潜力劣势，所以要发挥自我的优势，培养自我不够的潜力。平时要多对自我的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自我的视野，等等。

二、职业认知与决策

职业认知

1。家庭环境分析:

家庭经济潜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，而此刻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。但是，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自我的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

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：

将来我期望进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，此刻的医药、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;但是经历非典、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;此刻自我多考些证，以更易游刃于上述就业范围。

职业决策

综合前面的自我认知和职业认知这两部分的资料，我得出本人的职业定位的swot分析如下：

内部因素：优势因素(s)弱势因素(w)

头脑灵活，逻辑推理潜力较强具有个人中心主义，顽固

具有创造力，认真，负责不喜欢模式化工作，偶尔会有厌倦心理

有毅力，观察力强

外部因素：机会因素(o)威胁因素(t)

新兴专业的工作岗位相对社会环境不断变化，

多些，疾病预防发竞争激烈，就业形势日益严峻。

展前景较大。

结论：

1)职业目标：

我根据自我的职业兴趣和个人潜力，最终成为一名在预防医学专业的科研工作者。

2)职业的发展路径：

考多种证----公务员-----cdc工作者-----进华中研究院

三、计划与途径：

1。大学期间：20\_\_年～20\_\_年

1)大四、五学好各科专业知识，掌握预防医学的基本知识。

2)大四前英语6级争取过600分，用心考托福，期望能用英语与外国人自由交谈。

3)大四前考取全国计算机二级证书。

4)大三开始业余学习韩语，期望能用韩语和商务伙伴自如沟通。

5)假期实习(和本人专业相贴合的)积累社会经验。

2。大学毕业的五年：20\_\_年～20\_\_年(随机应变)

1)若考上研究生，则继续勤奋学习。

2)考公务员，去cdc工作

3)进科研院

4)去国外留学，学习本专业，继续深造。

5)去国外工作。

3。长期计划：

1)在努力工作之余，不断学习各方面的知识，增长各方面见识。

3)坚持锻炼身体。

4)汲取他人各种优点，不断发现自我的不足，并不大的予以改正，不断提高自身的修养。

5)扩大自我的交际圈，享受友谊。

**个人职业生涯规划心得体会篇二十一**

一、前言

一本书这样写到：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手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事情是值得回忆和纪念的。人生就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。踏着时光车轮，我已走过了20个春秋了。不知不觉踏进大学快一年了，师兄、师姐们都说，进入大学相当于进入了半个社会，我们都会为以后的工作和职业目标而感到彷徨，会在跌跌撞撞中改变着行进的方向，在行进中反思回望。作为一名物流管理专业的当代大学生，我希望可以认真地好好规划自己的人生，为自己选择一条适合自己的道路，让自己的人生充实而精彩!

二、自我定位

(一)、分析自我 1.兴趣：喜欢听音乐、喜欢冒险 、喜欢创新、喜欢语言、喜欢上网 2.性格：外向+内向若给自己定位，我觉得我是一个既外向又内向的人。和自己非常好的朋友我总是能够表现出我幽默的一面，而和不是很熟悉的朋友我总是不知该说什么总是觉得自己有些腼腆，或许说不会说话更确切一些。时而动时而静。有时叽叽喳喳的像只小鸟，有时沉默的又让人受不了。或许我的性格是双面的，既外向又内向，让人捉摸不透。脾气不是很好，总是爱生气，有时候固执的让人不可理解。性情有时候很急躁，无法冷静地思考，过后才发现其实可以做得更好。对很多事情总是只有三分钟的热情。3.心理素质心理素质是一个人综合素质的基础，心理的健康发展是最基本的人生课题。我们每一个人都要拥有一个良好的心态。我的心理素质不是很好，总是担心害怕会遇到困难和失败，遇到了总是躲避而不去克服、不去战胜。有时总是把事情放在心里，不会向自己的朋友倾诉。4.坏习惯 总是爱把事情往后推、学习总爱“三天打鱼，两天晒网”、考试总是临时抱佛脚、不爱运动。

(二)、完善自己引用一句：“得意失意切莫在意，顺境逆境切莫止境!”不同时期给自己制定具体计划并落实好;多鼓励并给予自己自信心，认识到自己的不足要勇于学会改正。心若改变，态度跟著改变;态度改变，习惯跟著改变; 习惯改变，性格跟著改变;性格改变，人生跟著改变。

三、专业剖析

(一)、专业介绍：物流，物质资料从供给者到需求者的物理运动，包括运输、储存、搬运、分拣、包装、加工等多个环节。物流管理，为了以最低的物流成本达到客户所满意的服务水平，对物流活动进行计划、组织、指挥、监督、协调与控制。

(二)、培养目标及就业方向：本专业具备现代物流的理论、技术、方法和能力，能够在物流企业、物流规划咨询机构、港口、海关商检单位、政府相关部门、物流教学科研机构，尤其是与医药相关企业事业单位从事物流管理和教学科研工作的复合型、应用型物流专门人才。

(三)、专业背景与前景分析：随着世界经济的高速发展，现代物流理论和技术已在发达国家得到了空前的应用和发展。在我国，物流是一个新兴行业，现在这个专业,市场缺口很大，过去商品从生产到销售经过好几个批发商，运输;、管理、仓储;现在，经信息，就能通过物流公司配货，大大减少中间环节，降低企业成本。全球最大的货运公司之一——美国万络环球公司副总裁卡扎瑞预测，“中国物流业预计未来10年内相关服务收入将保持20%的年增长速度。”虽然现代物流发展尚处于起步阶段，配送体系不健全，但随着电子商务的普及，物流市场潜力和发展前景十分广阔。,四、人生规划大学是人生之中的一个转折点，进入大学之后，有更多的时间，应该有更大的目标。大学四年究竟要怎么过?大学之后应该向什么方向发展?人生的路上该怎样走?这值得我去深思。这需要一个适当的规划。规划简表 年份 内容 计划 20\_\_--20\_\_ 在校学习理论知识技能知识 掌握好专业知识的同时培养自己的兴趣爱好 20\_\_--20\_\_ 初入社会学习实践慢慢融入社会学会为人处世 20\_\_--20\_\_ 在社会中有自己的定位 有了稳定的工作 20\_\_--20\_\_ 拥有了另一半和爱的结晶 拥有属于自己的房子、车子20\_\_--…. 一家人其乐融融 安于现状

(1)20\_\_～20\_\_年大一对于大学的一切还处于探索阶段。进入大二，我会认真学习理论知识和技能知识，把专业学好，增强自己的动手能力，提高自己的技能。争取在大二时通过英语四级;大三时通过英语六级、考取计算机二级证;大四时考取物流师证、报关员证。

(2)20\_\_～20\_\_年刚毕业初入社会会有些不适应。由于社会经验不足，会莽撞，吃不了苦，难免会碰壁，在物流公司中，是一个基层人员，我要学会适应、学会与人打好交道、学会请教他人，融入到这个复杂的集体中去。一直为生活而奔波着，生活也许会有些枯燥、单调、也许会很累，但是几年来的实践学习会让我学会很多，让我得到很多，也会让我不再急躁;让我与人相处和谐;让我学会做事要有耐心、有恒心……

(3)20\_\_～20\_\_年经过3年多的磨练，自己在专业技能、为人处世各方面都渐渐成熟，自己已经找到了一份满意的工作，在一物流公司做一位白领，成为了一名职业性女强人。感情上，与男朋友和谐相处、感情稳定。

(4)20\_\_～20\_\_ 成功的拥有了自己的另一半，经过两人共同的努力在工作的城市拥有了自己的宽敞明亮的房子。幸福和睦，2年后拥有了自己的孩子。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找