

大学生职业生涯规划书

姓名：蒋泽晟

专业：药学

毕业时间：2014年8月

2010年 8月 —— 2014年 8月

一、认识、评估自己

自我评估	兴趣与爱好		喜好下棋所有球类，喜好交流，喜欢看书	
	性格与个性		性格开放，乐于参加活动，活泼	
	特质与特长		擅长英语，电脑使用	
	意志力状况		意志有时候还不够坚定，一直在改善当中	
	职业价值观		能尽可能发挥自己的职业才能，适合自己的岗位，工作的性质，然后才考虑薪金，单位的地理位置	
	职业兴趣、倾向、需求		喜欢销售，抽象、思维工作，倾向于技术操作和社会人事管理	
	个人弱点、缺点		速记能力欠缺，写字不够好看	
社会评估	对你影响最大的人	称谓	姓名	对你的评价与期望（家人、老师、朋友眼中的“你”）
		父亲	蒋宏义	父亲说我很有自己的想法，他期盼我能进一个好的单位，有个稳定的工作
		母亲	夏燕玲	母亲希望我敢于冒险，勇于开辟新工作，希望我成为自立自强，勇于开拓的人，不怕失败的人
		亲戚	夏燕萍	她觉得我很勤奋，乐于跟人交往，大方，希望我能够成为一个人才，并且能够帮助姨丈学校管理教学时务和学校医疗时务，更希望我能够在销售方面更加出色

二、环境与职业分析

家庭环境分析	经济状况	家庭经济比较困难，收入不高
	教育背景	父亲初中毕业，母亲高中毕业
	人际关系	没有人际关系
校园环境分析	学校	右江民族医学院
	学院（系）、专业	药学系
	班级、寝室	10 药本一班
职场环境分析（结合调查实践或历届毕业生就业状况）	人才供需状况	. 人才市场医药连锁店对销售和工厂和医药公司工作需要的人比较多，医院需要的人比较少，
	对人才素质的要求	
	对专业知识具体要求	<p>药店：懂点基础药理知识就够了</p> <p>医院药房：基础药理、临床药理、药代动力学参数、时辰药理学、配伍禁忌、药事法规、生物药剂学，掌握药物安全、有效、经济的使用原则与影响药物合理使用的因素，掌握对不合理用药行政干预的必要性与措施。熟悉医学心理学和人际交流沟通的基本理论。</p> <p>药厂：药剂学、药物化学、药事管理与法规、生物化学、分子生物学、制药机械、制药分离工程、高分子化学、制药工艺学</p>
	对专业技能具体要求	医院连锁店要求应聘者必须要有较好的交际和管理能力，医院对专业技能要求比较高且要对药品熟悉，能解决突发事件的能力，能正确知道临床用药，对英语要求比较高能了解西药的英文
	对资格证书的要求	证书 通常要求大专毕业以上，医院，医药公司特别外企业对英语要求高，药房属于销售行列，对这些要求不怎么高
	岗位说明	医院很多都要求中西医结合，医药连锁店要从基层做起，进药厂很多都是开始从打杂做起
	岗位的收入状况	各个岗位收入医院比较稳定，其他医连锁店等有最低保底工资，但都有提成，看业绩

三、职业生涯规划设计（毕业后十年）

描述职业目标	近期职业目标（毕业后两年）	从基础做起，从事销售取得很好的销售业绩，或者更进一步进修，也可以试做药代开发出一片市场
	中期职业目标（毕业后五年）	有职业药师证书，并且能担任销售总监，担任连锁药房主管，能进一些比较好的医院

	长期职业目标（毕业后十年）	有自己的药店自己能做老板
目标 分析	实现目标的优势（个人）	勤奋耐劳，交际广泛
	实现目标的弱点（个人）	表达能力一般
	实现目标的机会（环境）	能建立良好的交际关系，维护关系感情，能使用物质刺激等
	实现目标的障碍（环境）	学校方面对药学不够重视，专业知识没有打得够好

四、大学期间职业生涯规划

A. 总的目标规划

规划内容		达到的目标	途径和措施
智商 方面	专业成绩	专业成绩达到优秀	作好预习工作，通过寻找多种资料复习和预习，寻找学习大纲依据大纲学习
	技能成绩	掌握化学和药学实验操作水平能力看懂实验步骤能自我操作	通过勤思考，多请教，通过同学的帮助和老师的引导
	英语能力	六级水平	通过听听力和培养快速阅读的能力提高自己的阅读的速度
	计算机能力	二级水平	通过报考计算机培训技能课程，通过复习资料的掌握和复习
	其他能力	交际能力和管理能力	通过与主动他人多接触，多参加活动，安排好任务和小组人员的分配工作
情商 方面	人格品质修养	诚实守信 遵守承诺 团结 乐于助人 帮助别人和接受别人帮助	通过接受别人的对自己的评价 和发现别人的优点和对比 自己的缺点 从二达到改进自己的日常行为学会约束自己的行为
	身心健康调节	作到心理成熟稳重，能接受挫折的	多参加体育活动，多实践多尝试，不怕

		打击凡事情多通过大脑思考问题, 健就优良的体质	失败总结经验
	沟通交际能力	能与各种人有共同的话题	通过多看书新闻活动旅游观赏请教等增长见识
	文体活动能力	有表现能力	通过参加文体活动, 学习各种表演技能和规则
	其他能力	演讲能力	通过在群人面前表现自己 作到不慌张 克服自己的心理障碍

B. 三年分阶段规划

1. 一年级规划: 认识试探期

生涯规划具体内容	完成时间	验收实施情况
从自身角度、从别人角度全面认识、评估自己	大一结束	对自己有定位
了解专业和职业, 培养专业兴趣, 培养职业意识	大一结束	已经了解专业和知道自已的发展方向
明确岗位对专业的要求, 制定和实施专业学习、实训计划	大一结束	了解了岗位需求打好所需专业基础方向成绩满意
明确英语和计算机能力要求, 制定其学习计划	大一结束	通过了已经落定的计划
注重综合素质拓展, 有针对性地参加校内外社会实践	大一结束	实践活动参加数次还不多还得增进

2. 二年级规划:成型调整期

生涯规划具体内容	完成时间	验收实施情况
强化岗位对专业能力的要求,有针对性地强化专业学习和实训	大二结束	有较好的化学实验操作能力掌握一般化学仪器的正确使用为药学专业打下分离鉴定提取分析研究的技能操作基础
为技能考核做充分准备并获取专业技能资格证书	大二结束	
为英语、计算机应用能力做充分准备并获取相关证书	大二结束	已经获得计算机一级和英语四级证书
积极而有针对性地进行岗位实践或企业兼职,培养职业适应能力	大二结束	做了销售发传单,但经验还不足
在社会实践中培养吃苦耐劳精神、成人责任感,提高抗挫折能力	大二结束	现在已经能吃苦耐劳不怕失败,再挫再起的意志

3. 三年级规划:定向实践期

生涯规划具体内容	完成时间	
重点关注就业信息和职场机会,确定初次就业具体目标	大三结束	初步了解就业招收情况和企业单位需要那样的人才
收集整理就业信息、做好就业前心理准备	大三结束	已经有了大致方向,但仍感觉前途迷茫
准备个人求职推荐材料、锻炼求职面试能力	大三结束	已经在筹备当中
完成毕业所需课程,完成毕业设计(论文)	大三结束	已经在筹备当中
参加招聘、积极竞争,寻找并获得适合顶岗带薪实习岗位	大三结束	已经在筹备当中
顶岗带薪实习,实践职业、积累经验,开启个人职业生涯	大三结束	已经在筹备当中

在职业实践中检验自己的职业综合能力，动态调整职业发展目标，逐步完成“学校人——社会人——企业人”三转变	大三结束	已经在筹备当中
---	------	---------

五、生涯评估、反馈和动态调整

提示：对在校三年职业生涯规划和实施进行评估、反馈和动态调整。在此基础上，可利用同样的方法来指导自己毕业后职业短期、中期、长期目标规划实践、评估反馈和动态调整。

在学校期间，首先考虑学好专业知识，如果学习专业知识好继续考研或者深造，如果发现我的专业技能水平不能很好的提升，人际交往突出，则会选择选择从事销售行业，如果交际能力不能够很好的提升，学习成绩还行，也要考虑从事医院就业。在实习期间，若发现自己专长于哪方面工作，在哪些行业有所发展的潜力和空间，则继续在这行业发展，假如发现药学方面不适合自己的发展 还可以尝试从事别的行业