

药学职业生涯规划书【1】

引言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为人才争夺战中的另一重要利器。对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，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，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

第一章 认识自我

1.基本情况:

我是一个大一学生，性格内向但有时开朗、活泼，业余时间爱听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看历史类的书籍，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。我的优势在于我能够经常反思自己，哪些做对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。

2.职业兴趣:

中药制药专业是培养掌握中药学基本理论知识、中药炮制加工和中药制药设备的基本原理、生产工艺及基本知识;具有中药新制剂、新工艺、新辅料开发研究的初步能力的从事中药成药研制、生产和工艺设计的高级工程技术人才的一项新兴专业。对于中国博大精深的文化十分感兴趣的我来说，这是一个十分适合自己的专业。中国的中药史自神农尝百草开始，逐渐发展至今，已形成了十分完善的理论体系。我们现在要做的就是将这些流传千年的理论应用到实践中来，并结合现代技术，更好地造福于人类。

3.择业选项，决策理由

就我而言，自身对中药制药有着浓厚的兴趣。我喜好历史，同样的，我也喜好和关注中国博大精深的文化。中药在我国有着千年历史，我们有着义不容辞的责任去传承下去，并尽自己最大努力发扬光大。我是一个外冷内热的女孩，由于我冷静的处事态度，使得在遇到困难和危险时能够处变不惊。又因为我有着一颗炙热的心，

我十分希望能够用自己所学的专业知识去改善目前国民令人担忧的亚健康情况。兴趣广泛的我，喜欢读书、[文学](#)、音乐等。这特点将让自己各方面知识得以积累。做学问的人，需不断读书，不断丰富、完善自己。只有完善自己，才能够更好地制药救人。我坚信，我能够做得更好。

第二章：职业生涯规划条件分析

1.家庭：我出生在一个勤劳朴实的农村家庭。自幼父母教导我要诚实、善良，并且要学会感恩。父母虽然没有给予我丰厚的生活待遇，但他们教会了我做人的道理，使我受益终身。我也通过自己的不断努力，进入了大学。更值得庆幸的是，我选择了自己喜欢的专业。

2.学校：XX 科技学院是一所以理工为主的高等学府。能够进入这所大学[学习](#)，是我的荣幸。学校有着严明的纪律，和优良的学风。中药制药这一专业更是在建立中国药都的基础上专门开设的专业，在这里不仅为我们提供了良好的学习环境，更为以后就业提供了更多更好地机会。

3.社会环境：现代社会，越来越需要掌握知识与技术的全方位人才。我们在掌握好基本专业知识外，更应该了解更多的关于目前人才需要和市场前景，更重要的是目前制药行业的发展现状和未来的发展方向。做到有备无患。

4.职业环境分析：随着国家加大对药品生产的关注力度，中药制药专业的就业前景无可限量。伴随着药品交流会的不断举办，使我们越发看见国家对制药行业的重视。。做为学习中药制药专业的大学生，我们看到了未来国家制药行业的希望，也更加坚定了我们的信心。

5.职业生涯条件：辽宁科技学院坐落在“中国药都”本溪，这所谓近水楼台先得月，我们中药制药专业的学生有更多的就业机会。也因国家现对药都的大力开发使得我们有更为广阔的前景去运用我们所学到的专业知识，为药都的建设尽一份力，也实现了个人的价值。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1.职业目标的确定：在国家加大力度建设药都的同时，我们应该努力学习本专业知识以及与专业有关的各种知识。不断完善自我，为更好地为发展中国药都做好充分准备。

2.职业目标的分解与组合：要想实现自己的职业目标，首先要从自身的综合素质下手。首先大致可以分为两个目标。一是自我目标，我的自我目标是在在校期间充分利用时间和学校为我们提供的学习资源，学到更多的专业知识和为人处事的道理，为将来走向社会做准备。二是社会目标，即要取得怎样的成就，要为社会做出怎样的贡献等等。我认为，只有这两个目标结合在一起才能够真正实现我的职业目标。

第四章 具体执行计划

说到执行计划，莫过于好好学习。但这其中也有着不同的道理。父母省吃俭用供我们上学无非是希望我们将来有个待遇优厚并且自己喜欢的工作。在校期间，不仅努力学习，还要积极参加各种社会活动。在与人合作中增长自己的见识，增加自己的阅历。

结束语

这就是我的职业生涯设计了，我知道路会很漫长，过程会很曲折，我也要面对很多困难。但我相信，我会有足够的勇气走下去。有人说，职业生涯就是一场有目的的人生旅行，重要的是努力，奋斗的是路线，确定的是景点，实现的是目标，但最关键的是方向。因为在职业发展上，重要的不是你现在站在哪，而是你下一步要迈出的方向。

相信我会努力，我有足够的勇气走到最后的一个美丽景点！

我的未来不是梦!!!

药学职业生涯规划书【2】

一、自我盘点

1.自己兴趣爱好大盘点：

业余爱好 读书、听音乐、跳舞、唱歌，画画；

喜欢的文学作品 《老人与海》、《平凡的世界》等；喜欢的歌曲 《爱拼才会赢》、《我相信》等，心中偶像 华佗神医。

2.自己优势盘点：学习成绩优秀，思想上进，班级群众基础好，班主任、任课老师关爱，动手能力较强。

3.自己劣势盘点：体质偏弱，过于好动。其它等待发现！

4.自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

5.自己缺点盘点：交际能力较差，过于执着偏固执，胆小，缺乏自信心和冒险精神，积极主动性不够，做事爱拖拉，惰性较大。

6.生活中失败的教训：中考失利打击较大，一位好朋友与我有误解而陌路，竞选班干部失利，老听别人侃侃而谈可接不上话，感觉自己所学知识还是有限。

二、解决问题

解决自我盘点中的劣势和缺点

我的性格并非全是缺点，使我多一份张扬，少一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补体质偏弱而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

三、找到价值

1、自我评价

对待学习认真负责，善于沟通、协调有较强的组织能力与团队精神；活泼开朗、乐观上进、有爱心并善于施教并行；上进心强、勤于学习能不断进步自身的能力与综合素质。在未来的工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力工作，稳定地进步自己的学习能力，与知识同步发展

2、确立目标

古人云;修身、齐家、治国、平天下!要有好的人生目标首先不是寻找而是自我反省!修养好自己的心性、才可以更好的发觉前路、心宽则能走的更远!

我将用 50 年的时间最求我的人生目标，做一名中外著名的合格药剂师，提供药物知识及药事服务的专业人员。让人民放心用药，以我扎实的专业服务人民!

3、环境评价

我是农村户口，家里经济条件不是很好，虽然家人支持但深感负担较重，在这个人才辈出的社会，选择一份永定的职业确实很难，但我选择了药剂师这个职业，选择了石河子这所名校，我还在学习阶段，我会用我的实际能力学好每一项学业，以求完美自我!

4、职业定位

在药剂师这个特殊的行业里，从业面还是挺广， 主要在医院药房，医药公司，零售药店，政府部门里工作，我从个人各方面分析和考虑，我会去医院和医药公司就职，主要考虑，家庭情况比较苦难，以自己的能力帮父母减轻负担。就业相对稳定，工作生活规律，能够自我安排时间!

5、实施策略

制定实现职业生涯目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。没有行动，职业目标只能是一种梦想。要制定周详的行动方案，更要注意去落实这一行动方案。

6、评估与反馈

整个职业生涯规划要在实施中去检验，看效果如何，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。

职业理论对中专毕业生职业生涯规划带来了许多启示：

首先，职业生涯规划要进行自我定位。

其次，职业生涯规划是一个动态变化过程，变化总比计划快。

再者，中专毕业生职业生涯规划的重点内容是职业准备、职业选择与职业适应。

①职业准备期：②职业选择期：③职业适应期：④职业稳定期：⑤职业结束期：

中专生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括学习态度。工作性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

四、50年规划

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向医学方面发展。围绕这个方面，本人特对未来五十年作初步规划如下：

1、2011-2016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、2016-2019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，从中专走向研究生，专业技能熟练。普通话过级，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，如散步、跳跳舞、打羽毛球等。

3、2019-2061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。

五、总结

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!