

职业生涯规划表

一、个人基本情况						
姓名		性别		婚否		出生年月
性格倾向		血型		政治面貌		联系电话
家庭住址					E-Mail	
技术职称			现岗位及工作时间			
毕业学校			学历		所学专业	毕业时间
工作 愿望	对现从事岗位的工作是否满意? 满意 <input type="checkbox"/> 基本满意 <input type="checkbox"/> 不满意 <input type="checkbox"/>					
	是否愿意担任其它岗位工作? 愿意 <input type="checkbox"/> 不愿意 <input type="checkbox"/>					
	如果可能, 你愿意从事那一方面的工作?					
	如果有机会提升, 你认为自己在那一方面还需要得到培训和加强?					
工作 现状	我 现 在 的 职 位	知识现状				
		技能现状				
		其他方面				

工作现状	我的差距	知识差距	
		技能差距	
		其他差距	
	我需要的帮助	知识帮助	
		技能帮助	
		其他帮助	

二、自我分析

我自评估	兴趣爱好特长	
	情绪情感状况	
	意志力状况	
	已具备经验	
	已具备能力	
	个人优点	
	个人缺点	

人际关系状况		
社会关系	姓名	对你的看法与期望
我自 评估	父亲	
	母亲	
	亲戚	
	朋友	
	领导	
	其他	
自我 分析 总结		

三、社会、职业、环境分析

家庭
环境
分析

(如经济状况、家人期望、家族文化等对本人的影响)

社会
环境
分析

(如就业形势、就业政策、竞争对手等)

行业
分析

(如行业现状及发展趋势，人业匹配分析)

职业 分析	<p>(如职业的工作内容、工作要求、发展前景, 人岗匹配分析)</p>
企业 分析	<p>(如单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等, 人企匹配分析)</p>

环境与认知

- 1、你认为你所服务的企业是？（ ）
A. 非常有发展潜力的企业 B. 发展潜力一般的企业 C. 毫无发展潜力的企业 D. 不知道，从没考虑过。
- 2、打算在现在的企业工作多久？（ ）
A. 长期 B. 2年内 C. 5~10年 D. 从没考虑过，做一天是一天。
- 3、与同事间关系相处如何？（ ）
A. 好 B. 一般 C. 不好 D. 时好时坏。
- 4、在工作中感觉快乐吗？（ ）
A. 非常快乐 B. 一般 C. 有时感觉快乐，有时感觉倦怠、烦恼 D. 不快乐。
- 5、你对单位环境满意状况（ ）
A. 满意 B. 一般 C. 不满意及原因（ ）a. 制度不规范 b. 氛围不好 c. 看不到发展机会 d. 领导能力方面有问题。 e. 工资福利待遇不好。
- 6、你最擅长的知识能力（ ），最不擅长的知识能力（ ）
A. 计划能力 B. 执行能力 C. 沟通协调能 力 D. 组织能力 E. 专业知识 F. 写作能力 G. 创新能力 H. 学习能力 I. 自我控制能力 J. 理解与思维能力。以上九种能力可多选。
- 7、如何看待职业规划？（ ）
A. 人生要有目标，并为之而努力 B. 做给别人看，自欺欺人 C. 走一步看一步 D. 从没有职业规划意识。
- 8、对目前的职业生涯满意吗？（ ）
A. 非常满意 B. 比较满意 C. 说不上，一般 D. 不满意
- 9、你的职业困惑类型是什么？（ ）
A. 不知道自己适合做什么 B. 职业发展遇到瓶颈 C. 职业倦怠，工作提不起精神 D. 工作压力大
- 10、对职业规划你最看重哪些方面？（ ）
A. 对自己的职业发展有帮助 B. 对提高自己的薪资水平有帮助 C. 对提升自己的技能和经验有帮助 D. 对实现自己的人生理想有益
- 11、选择职业规划最看重那些因素？（ ）
A. 效果 B. 金钱 C. 名利 D. 心境

职业 分析 小结						
四、确立目标						
现职 描述	职业类型		职业名称		具体岗位	
	职业地域		工作环境		工作时间	
	工作性质		工作待遇		技能等级	
职业 发展 期望	职业理想					
	实现目标优势					

	实现目 标劣势	
	实现目 标机会	
	实现目 标障碍	

计划实施表

项目	计划名称	时间	目标	计划内容	策略和措施	备注
短期 计划						

中期 计划						
长期 计划						