

职业生涯规划书

姓名:

学号:

联系号码:

时间:2014.01.02

引言

人生最重的事，不是您现在站在何处，而是您今后要朝那个方向，只要方向对，找到路，就不怕路远。人的一生，说长不长，说短也不短，但最重要的时期总是在那几个转折点。把握好转折点，我的人生便会多几抹彩色。大学四年，是至关重要的一个转折阶段。我将在这里褪去中学时期的青涩、懵懂和依赖，走向一个社会公民应该具备的成熟、自信和独立。既然已经步入大学的校门，我就应该完成学习任务，学好专业知识，为将来的就业做好充足准备。凡事预则立，想要达到预期的成功，就得做好详尽的规划。所以，制定一份职业生涯规划书就显得尤为重要。

一、个人简历

姓名： 性别： 籍贯： 年龄： 民族：

院校及专业：成都理工大学核技术与自动化工程学院测控技术与仪器专业

入学年月：2013年9月 E-mail：

学历：本科 政治面貌：共青团员

曾获奖项：

曾担任：

现担任：

学习情况：

参加活动情况：

二、前提考虑

在现在这个人类社会高度发展的时代，在科学技术日益成为强劲生产力的时代，在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为职业争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司以“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，是自己占有一席之地？因此我是这位自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好地设计一下。有了目标，才会有动力。

三、本科生就业形势现状分析

随着 2013 年就业季的到来，大学校园又见求职毕业生的排队长龙。来自学校的信息表明，同济 2013 届各学历毕业生总数超过 9000 人，预计将有 20%至 25%毕业后选择考研或出国留学。同济大学学生就业指导中心主任徐迅承认，经历了 2010 年、市场的回暖，今年大学生就业确实较去年难，毕竟，欧债危机造成世界经济需求下降，国内经济增长降至 8%以下，种种宏观不利因素对学生就业会产生一定的冲击。徐迅介绍，今年前来参加招聘会的企业中，同学们最向往的跨国

公司明显减少，大型央企、国企也不多。毕业生不妄求高薪在上海工程技术大学松江校区举行的综合招聘会上，求职的学生同样感受到就业市场的阵阵寒意。近年来，大学生底薪呈明显上升趋势。在招聘会上，多数国企、本科生的月薪都能在 3000 元至 3500 元以上。而在工程大招聘会现场，几乎每个应聘单位都会问：“你对薪资待遇有什么要求？”对这么一个问题，应聘的学生却犯了难，有人不好意思说，有人甚至说 1000 元上下就行。这也从一个侧面反映出毕业生对今年的就业市场预期不高。就业专家提醒，改变求职观念，降低薪金、放弃外企仅是一个方面，改变就业地区观念可能更为重要。

四、专业就业形势分析

测控专业就业总体状况 2008 年到 2010 年，测控技术与仪器（含电站 测控方向）专业旨在培养德、智、体 全面发展，具备现代测量技术、网络通计算机、控制与检测、电子、讯及机电一体化等多学科基础知识与 综合应用能力，能在国民经济各部门 从事测控技术、自动化、计算机应用 、仪器与系统的设计制造、科技开发 、应用研究、运行管理等各方面工作毕业生可以 的应用型工程技术人才。 从事电力、能源、石油、化工、冶金 等大中型企业、设计院、研究所、 电力电子企业以及其他国民经济部门 的测控技术、自动化、计算机应用、 仪器与系统的设计制造、科技开发、应

用研究、运行管理等。近三年来，电力与自动化工程学院的总体就业率在全校都处于较高水平，2008年就业率为96.86%，2009年就业率为97.59%，2010年到目前为止就业率为96.76%。2008年测控技术与仪器专业就业率为92.54%，测控技术与仪器专业（电站测控方向）就业率为95.31%，2009年就业率为93.84%，2010年到目前为止就业率为95.77%。测控专业较测控（电站方向）专业在电力行业就业比例更低一些。这两个专业2010届毕业生较2009届毕业生中升学和出国比例也较低，更多的毕业生选择的是就业。电站方向就业率和违约率较高。2008年到2010年电站方向就业率分别为95.31%、96.1%、99.02%，高于非电站方向就业率92.54%、93.84%、95.77%，而且就业率都在95%以上。因此，电站方向就业率比非电站方向就业率高。由于电站方向相对于非电站方向就业率较高，电站方向毕业生相对于非电站方向毕业生好就业，部分毕业生就业可供选择的机会有多，因此也出现了在签约后又违约，相对于非电站方向违约率较高的情况。但在学院违约总人数中所占比例较少。总体而言，这两个专业近三年就业率在不断提高；在提高的过程中，上海生源的就业率相对于外地生源来说稍低一点；电站方向就业率高于非电站方向，违约率也高于非电站方向，但呈逐年递减趋势；毕业生在电力行业就业呈逐年递减趋势，非电力行业就业呈递增趋

势。

五、国内行业发展

随着科学技术的不断发展，测控技术与仪器即仪器仪表行业的发展也开始紧随信息化时代的步伐迈向了网络化智能化时代。再加上计算机技术、表行业将向 PC 机和工作站为基础，通过组建网络来构成实用的测控系统，提高生产效率和共享信息资源方向发展。尚普咨询电子行业分析师指出：未来我国仪器仪表行业有四大发展趋势。一是：随着微电子机械技术的不断发展，技术的不断成熟，价格的不断降低，其应用领域也会不断的增加，因此微型化是未来仪器仪表的发展趋势之一。表将不仅具有传统的仪器仪表的功能，而且能在自动化技术、航天、医疗领域起到独特的作用。二是：未来，仪器仪表将更加的多功能化。这种多功能的综合型产品不但在性能上(如准确度)比专用脉冲发生器和频率合成器高，而且在各种测试功能上提供了较好的解决方案。三是：人工智能是计算机应用的一个崭新的领域，利用计算机模拟人的智能。未来仪器仪表将更进一步发展，将含有一定的人工智能，即代替人的一部分脑力劳动，从而在视觉、听觉、思维等方面具有一定的能力。人工智能在现代仪器仪表中应用后，使得我们不仅可以解决传统方法难以解决的一类问题，也可有望解决用传统方式根本不能解决的问题。四是：随着网络技术的飞速发展，internet 技术正

在逐渐向工业控制和智能仪器仪表系统设计领域渗透，未来仪器仪表行业将融合 isp 和 emit 技术，以实现其网络化。化仪器仪表的概念是对传统测量仪器概念的突破，网络就是仪器的概念，确切的概述了仪器的网络化发展趋势。据尚普咨询发布的《2013-2017 年中国通用仪器仪表制造行业发展分析及投资研究报告》显示：近年来，我国仪器仪表行业向智能化发展取得了显著的成绩，并有着广阔的发展空间和应用前景，在战略性新兴产业、文物保护和传承等领域都发挥着极大作用。行业智能化发展将迎来新的机遇。

六、自身盘点

为了能在毕业后尽快适应工作环境，发挥自己的才干，在大学就读期间，我踏踏实实地学习专业知识，锻造自学能力，注重理论结合实践，培养广泛的兴趣爱好，注重团队精神的发挥，确立了良好的人际关系，踊跃参加社会实践，不断提升自身素养并不断培养和提高自己的思想道德素质。在大学，对大学数理基础等多门课程进行了学习与实践。通过不懈的努力，我的成绩一直比较优秀。课余，我特别注重知识的拓展和自学、动手能力的培养与锻炼，熟悉 Office、Protel99 SE、等的应用。在思想上积极要求上进，严格要求自己。树立正确的人生观和价值观，明确自己未来的努力方向。结合相关的人才测评报告，我对自己进行了全方位、多角度的分析。

1、基本情况(详见个人简历部分)

2、自我剖析

学历:本人目前为普通高校本科生，就读于成都理工大学核技术与自动化工程学院。专业为测控技术与仪器。

内在特点及人生态度:心思缜密，富有创造力，有积极的追求，喜欢读书，向往美好的生活，相信有奋斗就会有成。

兴趣爱好: 读书、听音乐、看电影、旅游、运动

喜欢的作者: 寒川子、莫言、钱钟书

人际技能: 善于聆听，懂得协调，追求新颖独特。

价值追求: 我要学会生存、学会学习、学会创造、学会奉献，这些都是我将来面向社会和生活所必须具有的最基本、最重要的品质。其中，我认为最核心的就是学会如何做人，学会做一个符合国家繁荣富强与社会不断进步发展所需要的人格健全的人；学会做一个能正确处理人与人，人与社会，人与自然关系并使之能协调发展的人；做一个有理想、有道德、有高尚情操的人。一句话，做一个有利于社会、有利于人民、有利于国家的人。我知道，当代大学生树立正确的人生价值观，一定要有科学的理论和世界观做指导。

气质类型: 幽默、坦然、达观、思维敏捷。

个人优势分析:成绩优秀，普通话标准，有良好的思辨能力。

父母评价及寄语:相信只要想成功就一定能成功，能在关键

时刻把握机遇，对于人生有独特的见解。在校好好学习专业知识，为以后就业打好基础。

高中好友评价:冷静，坚毅，有气度，厚道，踏实。

大学同学评价:目的性强，好竞争，能克制就更好。

缺点:好斗，有时候太固执，有时候太果断。

工作态度:负责，积极，服从，协作；严谨客观，有组织性，有始有终；喜欢做系统的工作，能够为大我牺牲小我。

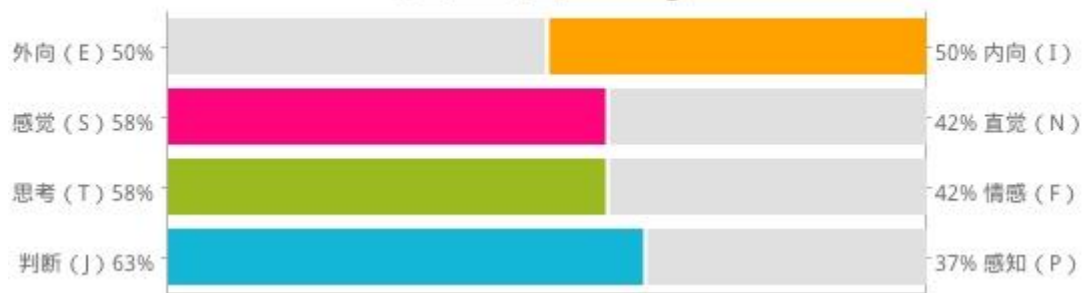
3. 测评结果及分析

全面地认识自我有助于找到自己的缺点和弱项并借此提高自己,作出正确的职业选择,制定恰当的行动方案.下面是我所做的一些测试,从测试中可以获取我的相关信息,包括职业兴趣/职业价值观性格与职业发展等.

(1)MBTI 性格测试结果及分析

迈尔斯布里格斯类型指标(MBTI)表征人的性格,是由美国的凯恩琳·布里格斯和她的女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯制定的。该指标以瑞士心理学家荣格划分的8种类型为基础,加以扩展,形成四个维度,这四个维度就是四把标尺,每个人的性格都会落在标尺的某个点上,这个点靠近那个端点,就意味着这个人就有哪方面的偏好。

检查者-ISTJ



你的类型是：检查者—ISTJ

你的类型也可能是：监督者—ESTJ

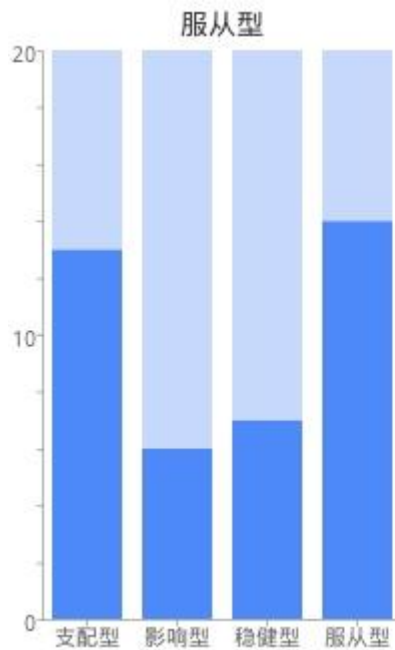
极性强度 15（维度强度）

测试结果分析：在交际上比较平衡，知道权衡利弊得失。有点依赖感觉，适合长期从事一种工作；重理性但也不排斥情感，能在未来的工作中协调人际关系；有较强的分析判断能力，适合成为管理人员。

个人小结：对进入企业的管理阶层比较感兴趣，将有利于磨练我的各种应对能力。

(2)DISC 测试结果及分析

DISC 行为方式测试(性格测试)由美国心理学家马斯顿(“测谎机”的发明者)博士创立，DISC 这四个字母分别代表 4 种行为模式：Dominance(支配性)，Influence(影响型)，Steady(稳定性)，Compliance(服从型)。DISC 行为方式测试(性格测试)的核心思想是：行为方式不同，与之匹配的职位不同。DISC 行为方式测试(性格测试)被广泛应用于员工招聘。



你的特质倾向为：服从型（C）

测试结果分析： 尽忠职守、谨慎、遵守他人的规定。你天生精准并井然有序。由于你思路清晰，只要知道正确的方向就会受到激励，因此喜欢规律和秩序。对下属和自己的要求都非常高。准守纪律，凡事讲求细节且维持高标准，不管做什么都要求完美。从就业的层面而言，你是杰出的会计师、程式设计师及脑部外科医师。

个人小结： 个人的先天特质如果加以利用、协调并强化有可能会在工作中发挥有效作用。

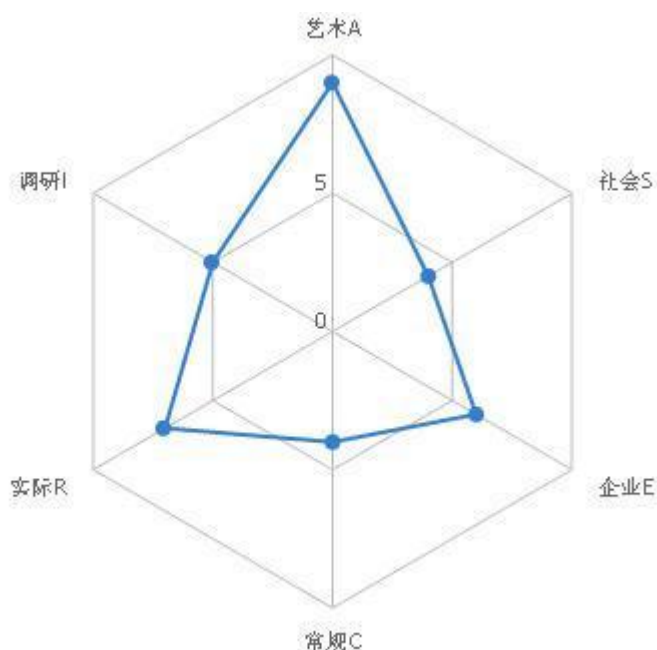
（3）SDS 职业兴趣测试结果及分析

约翰·霍兰德是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授，美国著名的职业指导专家。他于 1959 年提出了具有广泛社会影响的人业互择理论。这一理论首先根据劳动者的心理素质和

择业倾向，将劳动者划分为 6 种基本类型，相应的职业也划分为 6 种类型：霍兰的职业选择理论，实质在于劳动者与职业的相互适应。霍兰德认为，同一类型的劳动和与职业互相结合，便是达到适应状态，结果，劳动者找到适宜的职业岗位，其才能与积极性会得以很好发挥。

霍兰德测验量表将帮助人们发现和确定自己的职业兴趣和能力特长，从而更好地做出求职择业的决策。如果您已经考虑好或选择好了自己的职业，霍兰德测量表将使您这种考虑或选择具有理论基础，或向您展示其他合适的职业；如果您至今尚未确定职业方向，根据自己的情况选择一个恰当的职业目标。

测试结果：



如上图，您的霍兰德代码是 ARE （艺术 20.5%+实际 15.9%+

企业 13.6%)

A(艺术型):室内装饰专家,图书管理专家,摄影师,音乐教师,作家,演员,记者,诗人,作曲家,编剧,雕刻家,漫画家

R(实际型):土木工程师,农场主,操作 X 光的技师,工程师,飞机机械师,鱼类和野生动物专家,自动化技师,机械工(车工,钳工等),电气工程师,无线电报务员,火车司机,长途公共汽车司机,机械制图员,修理师.

E(企业型):销售经理,采购经理,商品批发,旅馆经理,饭店经理,广告宣传,调度师,律师,政治家,零售商,企业家.

I(调查型):气象学者,生物学者,天文学家,药剂师,动物学者,化学家,科学报刊编辑,地质学者,植物学者,物理学者,数学家,实验员,科研人员,科技作者.

S(社会型):社会学者,导游,福利机构工作者,咨询人员,社会工作者,社会科学教师,学校领导,精神病工作者,公共保健护士.

C(常规型):会计,银行出纳员,法庭速记员,成本估算员,税务员,核算员,打字员,办公室职员,统计员,计算机操作员,秘书.

典型代号的相关职业类型 EAR:展览室管理员,舞台管理员,播音员,训兽员,新闻摄影师、电视摄影师、艺术指导、录音指导、丑角演员、魔术师、木偶戏演员、骑士、跳水员。
对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、

运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）。愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。

测试结果分析：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事

个人小结：希望能在具体任务中一步一步实现我的人生理想

自我测试分析评定总结

八、环境分析

1. 社会环境

总体来说，我们现在面临一个非常好的宏观环境，社会安定，政治稳定，经济发展迅速，并与全球一体化接轨，法制建设不断完善，文化繁荣自由，尖端技术、高新技术突飞猛进。因此，在这个大前提之下，我们需要特别注意的是职业环境的变化。

社会文化环境是指企业所处的社会结构、社会风俗和习惯、信仰和价值观念、行为规范、生活方式、文化传统、人口规模与地理分布等因素的形成和变动。

社会文化环境是影响企业营销诸多变量中最复杂、最深刻、最重要的变量。社会文化是某一特定人类社会在其长期发展历史过程中形成的，它主要由特定的价值观念、行为方式、伦理道德规范、审美观念、宗教信仰及风俗习惯等内容构成，它影响和制约着人们的消费观念、需求欲望及特点、购买行为和生活方式，对企业营销行为产生直接影响。任何企业都处于一定的社会文化环境中，企业营销活动必然受到所在社会文化环境的影响和制约。

2. 学校环境

成都理工大学是由国土资源部和四川省共建，是一所以理工为主、地学为优势、多学科协调发展的多科性大学。地质学专业成就特别突出，测控技术与仪器专业目前处在发展阶段。

3. 成长环境

家庭期望值较高，为我的学业投入较多，小学、学品学兼优。

九、职业定位

在一系列测评和自我分析之后，应该对自己进行职业定位，从而确立目标、制定近期和长期的职业策划。

1. SWOT 分析

优劣势分析主要是着眼于企业自身的实力及其与竞争对手的比较，而机会和威胁分析将注意力放在外部环境的变化及对企业的可能影响上。在分析时，应把所有的内部因素（即优劣势）集中在一起，然后用外部的力量来对这些因素进行评估。总之 SWOT 分析法就是以最简单的数字加表格的形式代替繁杂的文字描述，使人一目了然。下面是我的 SWOT 分析。

内部环境因素	优势因素(S)	弱势因素(W)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本人待人真诚、热情，为人厚道，易结交真心朋友 2. 有很强的中长期观察事物的能力，眼光能够放的比较远，而不拘泥于眼前，有很强的判断力 3. 喜欢接受新事物、新思想，具有很好的嫁接新事物、新思想的能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 思想丰富而行动力不足，往往行动跟不上思想，从而无法让自己的想法发挥作用 2. 有时过于矜持、放不开，不能快速融入新的交往团体 3. 由于知识博和兴趣广泛，容易分散精力，结果一头也没有做好
外部环境因素	机会因素(D)	威胁因素(T)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 现在的国家政策越来越开放 2. ，由于自己为人厚道，喜欢帮助别人，反过来，周围很多人都愿意帮助我 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大学生就业形势依然严峻，竞争激烈 2. 对专业知识的熟悉程度不及同专业研究生

3. 职业发展结论

经过对相关测评的分析及对我实际情况的分析，可得如下结论：

职业目标：企业策划人员

职业发展路径：先做技术性的工作，之后再向策划岗位努力。

十、路线确定

对现实和目前所有条件做合理的分析后，发现在自己面前有两条路线可供选择，即工作、考研。

工作：能够马上融入社会，进入企业，感受工作气息，获得薪资报酬。

考研：接受更深入的教育，对本专业进行更深层的研究，但费用较多。

十一、确定短期、长期目标

在一个崇高的目标支持下，不停地工作，即使慢，也一定会获得成功。

——爱因斯坦

长期目标：企业策划人员

目标要求：远见 眼光 体力 魄力 魅力

执行方案：

充分利用亲戚，同学和好友团和自身的各种优势，认真，慎重的选择自己的第一份工作。这个阶段一定要保持自己积极进

取的心态,自信的面对挫折,初步找到合适自身发展的工作环境,岗位. 完成任务: 适应工作岗位,融入企业文化,考研进修,提高自身素质.

(1) 尽快熟悉工作流程,在岗位上尽心尽职,主动积极,高效的完成分内工作;注意自己的言行举止;虚心向他人请教所遇到的困难和问题.

(2) 真诚的认识单位的同事,与他们建立良好的关系;

(3) 多读书,不断自我增值;

(4) 认真,积极,热情的参加单位的培训,活动

短期目标（大学期间）及实现方式:

1. 大一时期: 向老师和前辈同学请教,选择性参加社团活动,尽快熟悉本专业的相关情况,开始接触、进行职业规划

了解城市资源,建立自有渠道。定位个性自我,培养能力素质。保持交流,获取更多关系与机会。加强师生交流,

寻找发展良师养成个人习惯,高效利用大学。学好基础课程,掌握必要能力。学习专业课程,检验兴趣能力。

2. 大二时期: 在通业的基础上确定专业发展领域并深入学习,一手抓学业,一手抓职业,在以学业为重的前提下兼顾职业的学习、准备,确定行业发展方向和职能锻炼方向,在针对性的实践中提升个人优势及职能所确定的一些能力,如

进一步提升自己原有优势的组织能力、锻炼营销职能下的表达、文案写作能力。

3. 大三时期：了解职业及岗位并初步确定。了解社会上的众多职业、了解自己专业所对应的职业、了解职业对应的岗位，体验目标职业或目标选择。当了解众多职业后，根据自身确定一些自己喜欢的职业，了解并确定毕业出路。进一步学习细分或微分专业领域。和业内专家学者交流。向专业一流刊物投稿或应用。确定及准备论文写作

4. 大四时期：了解个人毕业出路。在确定出路前，要对每条出路都有明确的了解，利弊两方面都当然在确定出路前，要对每条出路都有明确的了解，利弊两方面都清楚，了解专业就业方向。更多的要了解影响你工作和工作上发展的因素，确定毕业发展方向。

★内在目标规划与执行

能力追求：有规划人生理想的能力，计划管理的能力，对公司企业制度的理解能力，了解信息和管理信息的能力，处理组织整体与局部各关系的能力，预算分析能力，商务谈判能力，良好的社会交往能力，与上下级协作能力等

人格魅力：人格魅力强的人一般具有以下几个性格特征。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，表现为对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，

关心和积极参加集体活动;对待自己严格要求,有进取精神,自励而不自大,自谦而不自卑;对待学习、工作和事业,表现得勤奋认真。

第二,在理智上,表现为感知敏锐,具有丰富的想像能力,在思维上有较强的逻辑性,尤其是富有创新意识和创造能力。

第三,在情绪上,表现为善于控制和支配自己的情绪,保持乐观开朗,振奋豁达的心境,情绪稳定而平衡,与人相处时能给人带来欢乐的笑声,令人精神舒畅。

第四,在意志上,表现出目标明确,行为自觉,善于自制,勇敢果断,坚忍不拔,积极主动等一系列积极品质。

具有上述这些良好性格特征的人,往往是在群体中受欢迎和受倾慕的人,或可称为“人缘型”的人。

培养幽默感

幽默是一种素质。一个具有幽默感和会说笑话的人是有区别的。

如何培养幽默感

幽默是一种特殊的情绪表现。它是人们适应环境的工具,是人类面临困境时减轻精神和心理压力的方法之一。俄国文学家契诃夫说过:不懂得开玩笑的人,是没有希望的人。可见,生活中的每个人都应当学会幽默。多一点幽默感,少一点气

急败坏，少一点偏执极端，少一点你死我活。

幽默可以淡化人的消极情绪，消除沮丧与痛苦。具有幽默感的人，生活充满情趣，许多看来令人痛苦烦恼之事，他们却应付得轻松自如。用幽默来处理烦恼与矛盾，会使人感到和谐愉快，相融友好。

领会幽默的内在含义，机智而又敏捷地指出别人的缺点或优点，在微笑中加以肯定或否定。幽默不是油腔滑调，也非嘲笑或讽刺。正如有位名人所言：浮躁难以幽默，装腔作势难以幽默，钻牛角尖难以幽默，捉襟见肘难以幽默，迟钝笨拙难以幽默，只有从容，平等待人，超脱，游刃有余，聪明透彻才能幽默。

扩大知识面，幽默是一种智慧的表现，它必须建立在丰富知识的基础上。一个人只有有审时度势的能力，广博的知识，才能做到谈资丰富，妙言成趣，从而做出恰当的比喻。因此，要培养幽默感必须广泛涉猎，充实自我，不断从浩如烟海的书籍中收集幽默的浪花，从名人趣事的精华中撷取幽默的宝石。

陶冶情操，乐观对待现实，幽默是一种宽容精神的体现。要善于体谅他人，要使自己学会幽默，就要学会雍容大度，克服斤斤计较，同时还要乐观。乐观与幽默是亲密的朋友，生活中如果多一点趣味和轻松，多一点笑容和游戏，多一份乐观与幽默，那么就没有克服不了的困难，也不会出现整天愁

眉苦脸，忧心忡忡的痛苦者。

培养深刻的洞察力提高观察事物的能力，培养机智、敏捷的能力，是提高幽默的一个重要方面。只有迅速地捕捉事物的本质，以恰当的比喻，诙谐的语言，才能使人们产生轻松的感觉。当然在幽默的同时，还应注意，重大的原则总是不能马虎，不同问题要不同对待，在处理问题时要极灵活性，做到幽默而不俗套，使幽默能够为人类精神生活提供真正的养料。

十二、规划调整

世界上唯一的不变就是变，所以有了规划还够，还应紧跟时代脚步，看清形势，不断针对眼前情况进行合理分析，在变化中作适当调整，最终依然达到目标，成就梦想。

1. 规划调整前的评估：由于国家政策、就业形势、家庭环境、自身发展等诸多因素的时刻改变，我们也应该适时调整自己的职业规划。
2. 评估及相应的调整频率：八月一次。
3. 规划调整的原则：综合各方面因素，理智分析，权衡利弊，做出适当的调整。切忌随心所欲，调整幅度过大，偏离自己的发展方向，超越自己的能力范围。

整个职业生涯规划是个动态的过程，要在实践中检验，及时发现并纠正各个环节出现的问题，找出相应的对策、解决方案，对规划进行调整与完善。

结束语

一个人如果心态开放，保持好奇，破除成见，不断进修，求新求变，将会使视野开阔，拥有创意人生。计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。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，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！

**人生虽有终点，生命却是无涯
生活可以随便，生命却要认真**