

# 大学生职业生涯规划书



姓名：

性别：

出生日期：

学校：

院系：

班级：

电话：

手机：

电子邮件：  
撰写时间：

## 目录

- 1、 前言  
——对职业生涯规划的认识及进行职业生涯规划的目的
- 2、 自我认知
  - 2.1 我的成长经历
  - 2.2 360度全面解析
  - 2.3 我的职业性格
  - 2.4 我的职业兴趣
  - 2.5 我的职业价值观
- 3、 职业认知
  - 3.1 行业简析
  - 3.2 对所需人才的要求
  - 3.3 学校及家庭环境分析
  - 3.4 中国中药行业目前发展状况及未来前景
  - 3.5 广东省中药行业目前发展状况及未来前景
- 4、 职业规划设计
  - 4.1 SWOT分析
  - 4.2 职业行动计划

- 5、 评估调整
  - 5.1 评估的内容
  - 5.2 评估的时间
  - 5.3 规划调整的原则
  
- 6、 结束语

## 前言

——及时规划做自己人生之舟的船长

亚里士多德曾经说过：“人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”而这目标有大有小，有短期的也有用尽一生去完成的。目标也有多方面的有涉及学业、家庭、工作等。如今我们正处于20岁左右，无论根据萨帕的职业生涯发展五阶段理论，即成长期（1~14岁）、探索期（15~24岁）、确立期（25~44岁）、维持期（45~64岁）、衰退期（65岁以上），还是《黄帝内经》第一篇《上古天真论》中对人体的成长与衰老作了阶段性划分的女子二七、男子二八后后天生命的开始，都说明现在是进行职业目标寻找即职业生涯规划黄金时期。

而什么叫职业生涯规划呢？简单来说，从广义上来说，生涯即是指一个人的一生从始到终的整个经历。而我们在职业方面所说的生涯，更多的是指狭义的生涯概念。职业生涯规划

划是指个人发展与组织发展相结合，通过对职业生涯的主客观因素分析、总结和测定，确定一个人的奋斗目标，并为实现这一事业职业目标，而预先进行生涯系统安排的过程。

人人都期望事业成功。俗话说“上进之心，人皆有之”，这是人的本性。然而，事业的成功，并非人人都能如愿。想要自己的事业有成，必须树立明确的目标与管理，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，不断修正前进的方向，最后获得事业的成功。而这些都需要及时、合理的职业生涯规划来为我们导航。

通过职业生涯规划来找到职业发展方向，即职业方面的目标，将职业转为事业。寻找到目标后努力去完成目标，达成生活的意义，实现自我的价值。

找到职业发展方向成为人生之舟的船长。

## 2、自我认知与定位

职业规划只有从自我认识开始，才能建立可实现的目标，并确定怎样达到这些目标，以及考察目标是否实现。正所谓不知身在何处，如何知生涯，所以职业生涯规划的第一步就是知道自己身在何处即对自我的全面认知与定位。

### 2.1 我的成长经历

我出生在一个普通的工人家庭，父母都是一家国营企业的一线工人。我是家里唯一的子女，也是有血缘关系的大家族里该辈份的第一个小孩，这种身份对我的性格有很大的影响。

我的启蒙教育是由我母亲完成的，以及各种为人处事的方法道理也都主要受影响于我的母亲。母亲有耐心，很热情，喜欢帮助别人，善于与人沟通交流，做事不论付出多少代价都要做到尽善尽美，对生活很满足，但偶尔有点脾气。在上小学二年级前母亲都未工作而在家专心抚养我。中学以后特别是上了初三以后，父亲对我的影响开始显现。父亲很爱看书，总是寻找人生的意义、追求精神生活的充足，高中时成绩优异曾受过全校表彰，但因为高考改革增加英语而未能及第便参加招工考试进入了国营企业，所以父亲年轻时会郁郁不得志、抱怨现状，但进入不惑之年开始慢慢安于现状而把希望寄托于下一代。父母的性格对我影响深刻，但也由于父母性格的差异而导致我性格偶尔的矛盾。使我兼具研究型与社会型人的特质。

我的学校教育中幼儿园、小学都是在企业的附属机构完成的。幼儿园时由于母亲未工作而是很多时候都由母亲来教育。上小学后给我印象最深的是考试。由于在一个班的同学父母基本都是同事，比成绩比的很厉害。所以从小就在充满竞争的环境里长大，如果哪天没了竞争会很空虚。从小成绩中上没得过几次第一，也没下过前五，父母也算满意，使的我也一直都对自己很有信心。小学时很喜欢看科幻类的书籍，喜欢幻想，也喜欢搞设计（比如给家里布置、给我的芭比娃娃设计衣服也总是会迎来大人物的赞赏）。小时候总会写关于梦想的作文或是被大人们问以后想干什么，我的小时玩伴都说要做董事长还有个说要做魔术师，都是很具体的职位，而我从未给过很具体的答案，写的文章说的话都会有点飘渺，但这并不是说我没有梦想，因为我总是觉得未来太遥远我无法预测，小时想做教师有可能长大后成了商人。但从小到大都一直有个信念在我心中——我很与众不同，我将来要从事影响很大很神圣的事业。而现在我已到了方向。

由不太满意的成绩挤入县重点高中次重点班后，曾一度很低落。高中刚开始和同学基本不接触，因为不适应高中环境成绩一度很让家人担忧。进入高二特别是下学期后成绩开始明显起色，逐渐受到老师们的关注，也渐渐融入班级。高二下学期取得了班里前五名的成绩，从那时起一直到高三毕业就一直有个信念——一定要考上大学。但进入高三后曾有一段时间很迷茫因为不知道考大学有什么意义，考上大学后又要去做什么，曾好几晚坐在书桌前想到天亮也因此造成成绩下滑。后来渐渐想清楚以后要考研究生，做学术、搞研究，便又静下心来好好学习。我想我

最初的职业生涯规划应该是从那时开始的。高三下学期的复习是艰辛的，但仍觉得那是一段温馨美妙的时光，为着一个明确的目标努力拼搏。

高考结束后的志愿填报可以说是我自己决定人生的开始，也是我引以为豪的一次决定。填报志愿前我详细想了一下自己的特长与爱好，而它们很统一都是化学，特别是无机化学。为了更好的选好专业又去咨询了班主任最终选定中药制药专业，然后根据自己的分数选择了广东药学院。

进入大学后环境发生了很大变化——从安徽一个不发达的小镇来到了信息化的大都市广州。经过努力适应现在已经习惯了新的大学生活。现已从迷茫中走出去寻找未来的路。

从我的成长经历可以看出，我有上进心、不甘平庸，想象力丰富，喜欢自己制作，遇到自己喜欢的事很有激情、很执着。我以后的职业生涯之路基本由自己决定，自己规划，不会受家里人太大影响。

## 2.2360度全面解析——别人给的综合评价

身边熟悉的同学的评价：

同学一：优点：很感性、乐于助人，有责任心，善于想象，追求完美

缺点：容易轻信人，花钱不节俭，自制力差，偶尔有点粗心

同学二：优点：自信、善于言辞、活泼大方，为人和善，上进心强，爱学习

缺点：任性、有时不太合群，时间观念不强

同学三：优点：性格活泼开朗，与朋友相处融洽，敢于尝试新事物，有些大咧咧

缺点：有时脾气不好，马虎

曾在学生组织社团一起工作过的同事的评价：

同事一：学习认真，爱思考，很负责，沟通能力好，很热情

同事二：优点：性格开朗，人际关系很好，对人真诚，喜欢笑，容易接受新鲜事务，有自己的主见，做事认真，喜欢帮助别人

缺点：太容易相信人，有些事不会想的太多

长辈们：

父母：

优点：乖巧、懂事，独立，不用太操心，有爱心，孝顺，想象力丰富，动手能力强

缺点：有时光说做不到，不能合理花钱，粗心，不肯及时承认错误

其他长辈如叔叔、姑妈：

优点：懂事、孝顺，关心他人

缺点：有时发点小脾气

## 2.3 我的职业性格

职业性格测试：



通过MBTI职业性格测试我得到：性格类型倾向是“INTJ”（内向 直觉 思维 判断）在实现自己的想法和达成自己的目标时有创新的想法和非凡的动力。能很快洞察到外界事物间的规律并形成长期的远景计划。一旦决定做一件事就会开始规划并直到完成为止。多疑、独立，对于自己和他人能力和表现的要求都非常高。INTJ型的人是完美主义者。他们强烈地要求个人自由和能力，同时在他们独创的思想中，不可动摇的信仰促使他们达到目标。INTJ型的人思维严谨、有逻辑性、足

智多谋，他们能够看到新计划实行后的结果。他们并不十分受冷漠与批评的干扰，作为所有性格类型中最独立的，INTJ型的人更喜欢以自己的方式行事。面对相反意见，他们通常持怀疑态度，十分坚定和坚决。权威本身不能强制他们，只有他们认为这些规则对自己的更重要的目标有用时，才会去遵守。INTJ型的人是天生的谋略家，具有独特的思想、伟大的远见和梦想。他们天生精于理论，对于复杂而综合的概念运转灵活。

符合该性格测试的职业有：

设计工程师·精神分析师·媒体策划·建筑师·管理顾问·金融规划师·各类科学家·研究所研究人员·系统分析员·计算机程序员·研究开发部经理·各类技术顾问·技术专家·法律顾问·医学专家·各类发明家·建筑师·艺术家

## 2.4 我的职业兴趣

通过职业兴趣测试运用Holland人格类型论得出我的职业兴趣为：

研究型（Investigative）：喜欢用头脑依自己的方法来解决问题并追根问底，他们喜欢提出新的想法和策略，但对实际解决问题的细节较无兴趣；他们多喜欢从事数理、生化等领域的研究工作。

艺术型（Artistic）：喜欢用文字、音乐、色彩等不同的形式来表达情绪或美的感受；喜欢创造，不喜欢受束缚；他们喜欢从事音乐、写作、戏剧、绘画、设计等领域的工作。

## 2.5 我的职业价值观

通过职业价值观测试得出的结论（我看中什么）：

创造性 作家 艺术家 设计师

声望 高级管理人员 政治家 医生 警察

智慧 研究人员 数学家 科学家

## 3. 我所选职业——中药开发研究

### 3.1 行业简析

现中药的研究方向是面向中药现代化、国际化发展方向，紧紧围绕

中药质量标准、中药提取纯化技术及制剂技术的关键性共性技术难题开展现代化、自动化、集成化工程技术研究。

### 3.2 对所需人才的要求

#### 中药学研究人才需求

为我国社会主义建设事业需要的，适应面向中药现代化、面向世界、面向未来的德、智、体全面发展的高层次高素质专门人才。基本要求是：

热爱中医药事业，富有团结协作和创新精神，具有系统、坚实的中药基础理论知识和实践能力，掌握本学科的国内外学术发展动态。熟练运用一种外国语阅读本专业的外文资料，并具有较好的听说和写作能力。具备从事中药科学研究、独立担负专门技术工作和其他业务工作的能力，积极为社会主义现代化建设和中医药事业服务的高层次人才。

### 3.3 学校及家庭环境分析

#### a. 就读学校环境

广东药学院是我国独立建制的3所药科大学之一，广东省热门高校，首批进驻广州大学城的10所优质高校之一，广东省和华南地区培养药学、预防医学和临床医学等高级技术人才和管理干部的重要基地，广东省国家执业药师培训中心，也是广东省医药卫生系统继续教育的重要基地和广东省3家药学法定的CMA计量认证单位之一，具有硕士学位授予权。学校重视科研与科技开发工作，具有较强的新药研究开发能力和环保、社保的研究能力。学校设有广东省药物新剂型重点实验室、国家中医药局二级重点实验室、广东省科教兴医重点实验室、省教育厅现代中药重点实验室，以及药物研究所、生物制药研究所、中药开发研究所和附属第一医院、附属中山医院、附属广钢医院等。仪器设备先进，形成较为完整的科研体系，积极承担国家和省部级等各级科研课题，获得成果和专利，同时承担大量的横向课题。

#### b. 所学专业—中药制药

中药制药专业培养面向中药制药企业、中药研究部门、食品药品监督管理部门、医院制剂室、药品检验部门、食品生产企业、精细化

工企业、医药贸易部门等单位、行业方面的人才，具备中药学学科基础理论、基本知识和基本实验技能，以及与其相关的中医学、药学、制剂工程学等方面的知识和技能，从事中药制剂生产、质量控制、新药研究方面的专门人才。

主要课程：中医学基础、中药学、药理学、药用植物学、中药化学、中药鉴定学、方剂学、中药药理学、中药制剂分析学、中药炮制学、中药药剂学、药事管理学、生物药剂与药物动力学、药物制剂工程技术与设备。

### c. 家庭影响

出生在徽州，从小生长在一个传统的家庭，受到儒家传统思想熏陶，喜爱读书、热爱思考，从小立志要做一番事业，光耀门楣，报效祖国。如今远赴外省读书虽然不能给予我太多的帮助，但家庭里特别是父母、奶奶在精神上、经济上的支持是我学业顺利、事业成功的最好保障。

## 3.4 中国中药行业目前发展状况

### (1) 中药是我国的宝贵的遗产

中药在我国具有悠久辉煌的历史，是中华民族的宝贵遗产。中成药是结合传统理论和现代工艺加工而成的剂型，近年来，随着全世界对天然药物的关注，国家政策的支持，中成药行业得到了迅速的发展，已经形成了国民经济新的增长点。但相比于中成药发达国家，如日本、韩国等，我国中药行业的总体形势不容乐观，存在诸多问题有待改善。

### (2) 医药行业自身特点

医药行业作为弱周期行业，具有稳定增长的特点，随着国民经济的持续发展、人口数量增长及城镇化和老龄化的加快，我国医药行业的需求持续扩大。此外，在目前政府拉动内需的大环境下，医疗消费将得到提振。2009年2月份，我国医药行业累计工业销售产值继续呈现稳定的增长趋势。但与此同时，在经过国际和国内需求端冲击之后，需求进一步下滑已经成为市场的一致预期，这也导致了我国医药行业1-2月工业销售产值的增长势头继续减弱。随着2009年新医药卫生体制改革方案正式公布，体制改革的深化将为医药行业发展提供更加广阔的市场空

间。

### (3) 目前中药行业的总体态势

从分析行业现状入手，当前制药企业普遍存在一些问题。我国中药行业目前的总体态势是发展资金充足，除了大量本土行业外资金进入中药行业，雄厚的国际资本也已经开始加入中药行业的竞争。国内制药企业存在着包括：企业数量多，规模小，产业集中度低；产品外向性和创新性不足，档次不高，质量不稳定；市场推广力度不够；知识产权保护意识淡薄等一系列问题急需解决。新的中成药市场环境分析，市场形势总体乐观：国内农村市场发展潜力大，不容忽视；国外市场环境成熟，需求较为旺盛，但由于难以达到药品标准，进入其市场困难重重。

### (4) 世界范围内的医药行业发展及对中药发展的影响

从世界范围内来看，医药和人类的生活息息相关，密不可分。医药工业也是世界公认的永不衰落的朝阳产业。90年代以来一直保持7.7%的年均增长率，是世界贸易中增长最快的五类产品之一。据国际医药战略小组研究表明，到2001年底，世界药品市场发展规模约为3962亿美元，其中世界中药贸易额已达400亿美元，而且每年以10%的速度增长，美国的增长速度更快，高达20%，中药销售额为140亿美元。今后10年，全球药品销售额将保持每年7%的增长，到2010年将高达6800-7200亿美元。展望未来，21世纪将是生命科学的世纪，医药是极具高科技含量和巨大增长潜力的产业。

随着人类回归自然的浪潮，纯天然药物、民族民间药和中药属天然药物类成为继化学药物、生物制药、基因工程类药品之后，最具发展前景的药物。二十世纪九十年代以来，国际社会对天然药物的需求出现长期持续增长。据世界卫生组织WHO统计，目前全世界约有40亿人使用植物药治疗，约有170多家公司在从事传统药物的研究与开发工作。2002年5月15日，WHO在日内瓦召开该组织理事机构年会，制订了传统医学及其药用植物第一个全球性的行动计划，通过加强对传统医学的管理和合理应用、疗效和安全性的深入研究，使传统医学登上大雅之堂。目前，全世界已有70多个国家和地区制订了草药法规，120多个国家和地区的传统医药机构在政府指导下纳入了规范化的运作。

### (5) 国家政策——国家加大对中医药行业的扶持

2009年3月17日《中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》（中发〔2009〕6号）提出,要坚持中西医并重的方针,充分发挥中医药作用。为进一步扶持和促进中医药事业发展,落实医药卫生体制改革任务。

最近,国务院出台了《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》,该意见要求,要充分认识扶持和促进中医药事业发展的重要性和紧迫性,提出了发展中医药事业的指导思想和基本原则,要求各地要发展中医医疗和预防保健服务,推进中医药的继承与创新,加强中医药人才队伍建设,同时要提升中药产业发展水平。该意见要求,要加快民族医药的发展,繁荣发展中医药文化,从而推动中医药走向世界,并且要完善中医药事业发展保障措施。

### 3.5 广东省中药行业目前发展状况

#### (1) 广东省中药行业现状

广东省是全国中药产业大省,中成药生产已有1300多年的历史,产业现代化进程处于全国领先水平。据悉,2005年广东中药业销售收入为89.23亿元,占全国的8.1%,排全国第一位。

医疗机构制剂是新药的摇篮,目前,广东省共换发医疗机构中药制剂批准文号2722个,其中自定质量标准制剂品种约2000多个。这些医疗机构制剂品种多数是医生在临床应用中日积月累总结出来的,具有独到的功效,部分品种具备开发成新药的前景。

#### (2) 广东省政府对医药行业的支持

广东是我国中医药大省,中药资源丰富,中医药文化根深叶茂。改革开放以来,广东中医药发展迅猛,科研和生产有较强基础,市场十分广阔,具有加快事业发展,做大做强产业的良好条件。但同时也存在创新不足、现代化水平不高和竞争力不强的问题,制约了我省中医药的持续发展。面对国际国内十分激烈的竞争和挑战,我们必须以强烈的使命感和责任感,加倍努力,集全省之力,走建设中医药强省之路,才能抓住机遇,立于不败之地。

黄华华省长在广东省建设中医药强省大会上的总结讲话中提到,要以建立完善中医医疗服务体系、中医药制造和流通产业体系、中医药人才培养体系、中医药创新体系、中医药标准体系为基础,以打造名院名科、名药名厂、名店名城、名医名校和自主创新、国内国

际合作、弘扬岭南医药文化为重点，全面推进中医药强省建设。围绕这一总体思路，提出2010年，要实现全省中医的医疗服务体系和网络较完善、医疗水平明显提高，中医药产业产值居全国前列，中医药人才队伍壮大、结构优化，中医药自主创新能力明显增强，形成若干家产值超百亿元的大型医药企业集团和一批制造技术领先、国际知名的中药企业的目标；到2020年，我省要实现成为中医药综合实力全国领先的中医药强省的目标。这些目标要求具体明确，完全切合我省的实际，经过努力是可以实现的。

### 3.6 中医药行业发展前景——机遇挑战并存

我国医药产业正面临着这样的机遇和挑战。新医改政策导向非常明显，那就是让大企业做大做强，让中型企业做专做深，让小企业有序的逐步退出医药市场，从而限制恶性无序竞争。基本药物目录中有半数品种为中成药和中医药，具有品牌、产品资源优势的传统中药企业和具有研发创新优势的现代中药领军企业将最先受益。大型中药企业有在产品价格和结构上有竞争优势，中小企业根本无法与之形成竞争抗衡。未来几年医药企业竞争必将转化为包括政策运用、制度创新、融资平台以及基地、研发、生产、商业、营销、品牌等各方面的综合能力较量，中药企业将迎来全面的竞争和比拼，那些创新能力不足、整合资源能力不够的中小企业将会退出市场，首先为这次新医改“买单”。有报告称，对国内中成药行业发展前景持谨慎乐观态度，预计今后中国中成药行业将加速向药用消费品领域延伸，向现代化中药方向发展。

对于医药行业来说，2009年是充满挑战和机遇的一年。对行业产生重大影响的主要因素有两方面：一是促进因素，包括新医改方案带来市场扩容机会、专项整治带来的市场规范化程度提升、新上市产品数量的增加、药品终端需求活跃以及新一轮投资热潮为产业提供资金流。二是不确定性因素，包括宏观经济增速放缓、出口形势不稳、全程监管启动、药价政策改革、招标采购持续加压以及医药分开带来的变局。在国家医药卫生体制改革以及行业自身变化规律的双重作用下，经济危机中的医药行业增长依然可期。

## 4. 具体职业生涯规划设计

### 4.1 SWOT分析

<p>优势：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 对所学专业有很浓厚的兴趣想象力</li><li>2 自身性格适合深造该专业</li><li>3 所处学校环境适合于自己所选发展方向</li></ol>	<p>劣势：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 考虑问题不够全面，</li><li>2. 不喜欢处理复杂的人际关系，</li><li>3. 能用到的资源不丰富</li></ol>
<p>机会：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 国家对该类型人才的需求量大，</li><li>2. 国家对中药行业的支持，</li><li>3. 学校所在地中药市场</li></ol>	<p>威胁：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 中药方向发展的研究人才太多造成的竞争</li><li>2 中药市场的饱和</li></ol>

根据以上分析确定未来发展方向为：中药研究所研究人员（主要面向新药开发方向研究）

### 4.2 职业行动计划

#### a. 大学本科（四年）

要不断的学习，全面发展，但同时要努力学好、学精专业课。具备一定的英语和计算机水平。有选择地参与有意义的社会实践和社团活动锻炼自己的社交组织能力。抽空多锻炼身体为以后工作打下坚实基础。大学四年就提计划如下：

大一：主要是加深对本专业的培养目标和就业方向的认识，增强学习专业的自学性，培养专业学习目标并初步了解将来所从事的职业，为将来制定的职业目标打下基础。公共课程亦要学好特别是马克思主义基本原理概论，英语也不可松懈。

大二：要了解应具备的各种素质，通过参加各项活动，锻炼自己的各种能力，如参加兼职工作、社会实践活动，并要求具有坚持性，最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，如参

与学生科研工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力；同时增强英语口语能力和计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己；同时检验自己的知识技能，并要根据个人兴趣与能力修订个人的职业生涯规划设计。确定考研方向与院校。适时多接触有关考研事宜，适当准备政治、英语科目的复习。

大三：此时临近毕业，加强专业学习，集中精力复习，准备考研。根据自身情况适当参加考研辅导班。同时联系已考取研究生的校友多吸取考研复习经验。

大四：上学期期末参加研究生考试。寒假及下学期全力准备考研复试。联系所考院校负责人，多获取所报考院校信息，不打无准备仗。

#### b. 研究生（三年）

培养中药制剂方面专业技能和知识，主要是实验、课题研究技能。向导师多学习，多接触本研究方向最新成果，适时多关注、联系研究机构。

#### c. 毕业后1-3年

进入大型制药企业研究所工作，也可去专门中药研究机构，也可暂时在本校研究室工作2年后再进药企研究所。及时适应研究工作，找到最佳工作状态。工作的同时也要通过不断学习来提升自己。

备选方案：若毕业后一时进不了满意的研究机构，准备继续深造考博再进研究所工作。

#### d. 毕业后3-10年

此时已适应了研究工作，专心致力于所在机构的研究项目，争取取得研究项目的成功。并坚持学习，不松懈。在此前提下的社会资源、社会关系网络的拓展。

#### e. 工作10、20年后

从事研究至少工作10年后对该领域各方面有了彻底全面的了解。可考虑一边在研究所继续工作，一边给学生讲课，传授自己的毕生所学，致力于中药行业的未来发展。

## 4. 评估调整

### 4.1. 评估的内容

自己五个阶段每个阶段的计划完成情况。本科阶段主要为英语水平、计算机水平、研究生考试成绩、所考取院校。研究生阶段主要从所研究课题成果、对个研究机构的了解。工作5年后从所进入的研究机构基本情况，以及所进行的研究项目情况。工作10年后从所取得的研究成果，建立的社会关系网络。自己主创研究室后从研究所的规模，影响力等方面。

### 4.2. 评估的时间

每一段时间（1各月左右）对自己所学所做的努力进行小结，根据小结每一个阶段再对自己进行阶段性评估。根据评估状况适时调整状态及计划（如第一年考研未能进入满意院校则再考一年）。

### 4.3 规划调整的原则

始终不违背掌握专业、高端研究技术，可适当放慢计划速度，根据实际情况做出最佳选择。

## 结束语

我始终追求完美，但我也清楚的知道任何事情都不可能完美无缺，但我会尽我最大努力做到最好。与其临渊羡鱼，不如退而结网，与其羡慕别人事业的成功、人生的完美，不如静下心来专心制定自己的职业生涯规划。然而有了想法，制定了计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标计划无论多接近完美，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。一个人，若要获得事业成

功、人生完美，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！

这份规划书寄予了我对自己前途的希冀与向往，无论它是否拥有完美的语言，都将是对于自己未来的美好的计划，并且它终将载负着我的理想到达一个更高的境界！

每一个成功者都有一个开始。勇于开始，才能找到成功的路。那让我们从做好自己的职业生涯规划开始。