

第五届福建省大学生职业生涯规划大赛
参赛作品

今天的规划 明天的精彩

姓名:陈××

学校:

班级:××××

目 录

引 言.....	3
第一节 自我认知.....	4
一、自我评价.....	4
二、他人评价.....	4
三、测评工具.....	5
(一) 性格.....	5
(二) 职业兴趣和能力.....	6
(三) 职业价值观.....	8
第二节 环境分析.....	9
(一) 当前就业环境析.....	9
(二) 目标职业就业分析.....	11

第三节 职业定位.....	14
(一) 职业选择.....	14
(二) 选择理由.....	14
第四节 目标计划与施.....	16
(一) 近期目标执行计划.....	17
(二) 短期目标执行计划.....	错
(三) 中期目标执行计划.....	错
(四) 长期目标实施计划.....	错
第五节 评估调整与优 化.....	21
(一) 评估标准.....	21
(二) 职业备选方案.....	21
(三) 职业危机评估与调整方案.....	22
结 语.....	23
附 录.....	24

引 言

21 世纪人类进入知识经济、信息社会，面临科学技术的快速发展和社会的急剧变化，只有增强应变意识，树立远大目标，并不懈追求的人，才能实现自己的职业目标，获得事业成功。实践表明，一个有目标意识的人，获得成功的可能性远远高于目标意识不明确的人。爱因斯坦曾经说过，机遇只青睐有准备的头脑。因此，积极开展职业生涯规划，实际上是主动适应社会发展，树立明确的发展目标，勇敢接受社会挑战的重要过程。

因此，做好职业生涯规划是进行有效学习知识与技能的开始，也是实现人生理想目标的重要保证。它将影响到我们几年后的就业竞争力和未来的职业生涯发

展力。大学生活是快乐的，又是短促的，而作为祖国未来、民族希望的我们，更应该要学会在短暂的生活旅途中掌握好方向，激越生命的腾飞，客观认识自我，给自己以准确的定位，并尽可能了解掌握我们自己所选职业的发展动态、人才素质要求和外部环境，做到胸有成竹，知己知彼、百战不殆。

下面是我的职业生涯规划流程图：



图 1：职业生涯规划图流程图

第一节 自我认知

中国有句经典名言：“人贵有自知之明。”在古希腊一座智慧神庙大门上，也写着这样一句箴言“认识你自己”，古希腊人还把它奉为“神谕”，是最高智慧的象征。许多哲人都这样告诫人们，可见，认识自己对人生、乃至人类是何等的重要！

自我认知就是对自己进行全面的分析，认识和了解自己的特点，以便准确地自我定位。自我认知的内容包括自己的能力特长、兴趣爱好、气质性格、价值观等。自我认知与准确定位是大学生进行职业生涯规划的前提和基础。只有先认

今天的规划 明天的精彩

识你自己，才有可能为自己的未来画出正确的样稿。

一、自我评价

以下是我的自我评价表。我从各方面对自己进行了比较客观的评价。

因素	内容
性格	性情平和，心胸开阔，做事认真，有爱心，有耐心，有责任心，有良好的人际关系，喜欢帮助别人，但容易优柔寡断，感情用事，过于理想化。
身心健康	健康状况良好，精神健康，乐观开朗，有开阔的心境和积极向上的生活态度。
道德水平	道德水平较高，富有同情心，责任心和正义感。
思维方面	头脑较灵活，看待事物能公正、客观，做事有计划，有原则。
能力方面	交际能力良好，喜欢结交朋友；管理能力较好，能有计划，有条理地处理工作和学习中的事物。

二、他人评价

通过他人的评价，我进一步加深了对自己的认识。

关系分类	优点	缺点
爸爸	善良、上进、肯吃苦、做事认真、细心。	依赖性较强，不够成熟。
老师	上进、正直、认真，综合素质较高，在学习上主动积极，工作上认真负责、细心待事，有很强的责任心。	有时对有些事情过分追求完美，处事还不够果断。

同学	善良，上进心强，责任心强，能吃苦耐劳，而且做事情能够有始有终，性格文静，待人诚恳，乐于助人。	容易优柔寡断，不够自信。
----	--	--------------

三、测评工具

为了使自己能够充分认识个人条件，给自己一个准确的定位，从而进行科学、有效的规划，我通过科学的测评工具对自己进行测评，从而更加客观、全面地了解自己。

(一) 性格

性格是指一个人在先天生理素质的基础上，在社会实践活动和不同环境熏陶下逐渐形成的比较稳定的心理特征。有的人热情开朗，有的人深沉多思，有的人大胆自信，有的人羞怯自卑等。这些差异、好坏都在不同程度上影响着个体职业选择的倾向和成功与否。

以下是我的 MBTI 职业测评结果：

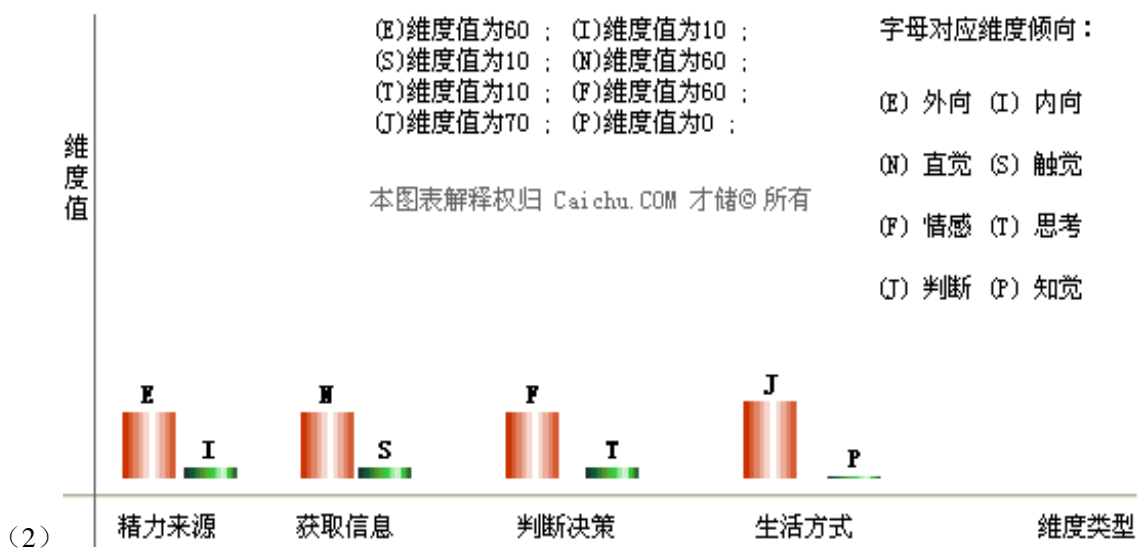


图 2：MBTI 职业测评结果图

(来自 www.apesk.com ——MBTI 职业性格测试完整版)

今天的规划 明天的精彩

我的性格类型倾向是“ESFJ”（外向 实感 情感 判断），有爱心，有耐心、有责任心。合作，希望周边的环境温馨和谐，喜欢和他人一起精确并及时地完成任务。忠诚，即使在细微地事情上也如此，能体察到他人在日常生活中的所需并竭尽全力帮助。

ESFJ型的人通过直接的行动和合作积极地以真实、实际的方法帮助别人。他们友好、富有同情心和责任感。ESFJ型的人把他们同别人的关系放在十分重要的位置，所以他们往往具有和睦的人际关系，并且通过很大的努力以 获得和维持这种关系。事实上，他们常常理想化自己欣赏的人或物。ESFJ型的人很现实，他们讲求实际、实事求是和安排有序。ESFJ型的人十分小心谨慎，也非常传统化，因而他们能恪守自己的责任与承诺。

（二）职业兴趣和能力

获得诺贝尔物理奖的华人丁肇中说过：“兴趣比天才重要”。实践证明：在影响个人职业生涯规划与发展的众多主观因素中，兴趣就像一双无形的手，所起的作用最大。而对自己的能力，无论是一般能力或特殊能力、现有能力或倾向能力的自我认识和评价，对大学生的职业定向与职业选择往往起着筛选和定位的作用。

我的职业兴趣比较广泛，喜欢管理、推销、教导类工作，对管理方面的知识尤其有着浓厚的学习愿望，并希望将来能够从事企业行政管理方面的工作。

以下是我的职业锚测试结果：

职业类型倾向	得分
管理型倾向	88.0%
技术功能型倾向	84.0%
安全型倾向	84.0%
创造型倾向	84.0%
自主独立型倾向	80.0%
服务型倾向	84.0%
挑战型倾向	76.0%
生活型倾向	84.0%

(来自 www.apesk.com ——职业锚(职业价值观)测试)

我的职业锚为：管理型（General Managerial Competence）：（88.0%）

管理型的人追求并致力于工作晋升，倾心于全面管理，独自负责一个部分，可以跨部门整合其它人的努力成果，他们想去承担整个部分的责任，并将公司的成功与否看成自己的工作。具体的技术/功能工作仅仅被看作是通向更高、更全面管理层的必经之路。

适合我的职业：

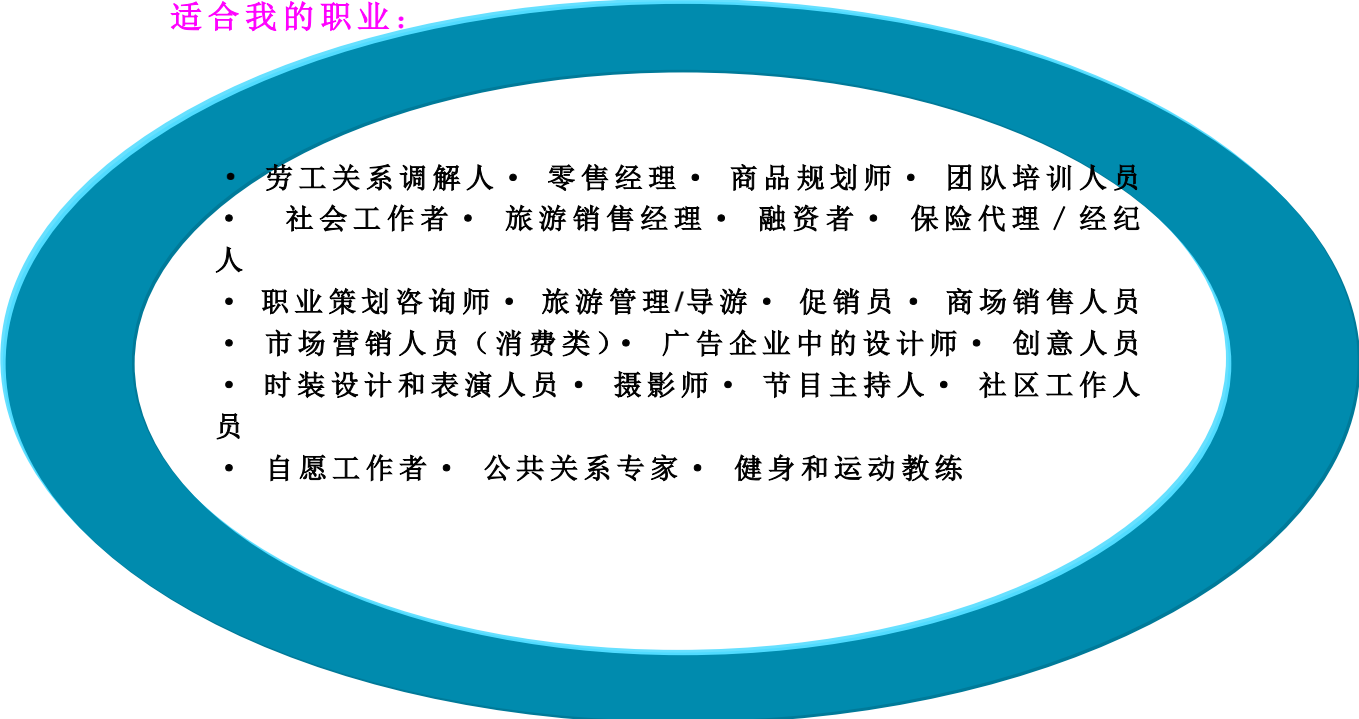
- 
- 劳工关系调解人 • 零售经理 • 商品规划师 • 团队培训人员
 - 社会工作者 • 旅游销售经理 • 融资者 • 保险代理 / 经纪人
 - 职业策划咨询师 • 旅游管理/导游 • 促销员 • 商场销售人员
 - 市场营销人员（消费类）• 广告企业中的设计师 • 创意人员
 - 时装设计和表演人员 • 摄影师 • 节目主持人 • 社区工作人员
 - 自愿工作者 • 公共关系专家 • 健身和运动教练

图 3：适合我的职业图

（三）职业价值观

价值观是指个人对客观事物及对自己的行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价。职业价值观就是个人对不同职业进行评价的心理倾向体系，它探讨人们在职业选择和职业生活中，在众多的价值取向里优先考虑哪种价值。理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在职业价值观上。职业价值观对一个人职业目标和择业动机起着决定性的作用。

人才素质测评报告显示我的职业价值观取向为：

自我实现取向（8分）

经营取向（6分）

家庭取向（5分）

(来自 www.normstar.com ——人才素质测评)

分析：追求和谐、公正；注重团队合作和团体利益；希望获得的工作是内容丰富，充实可做的，不是简单重复的劳动；工作时，拥有一个自由舒适的环境；自己的工作能够获得公司的合理反馈，获得应有的资源，能够及时获得上级的支持与肯定；在工作的过程中，有比较好的培训机会，从而更好的胜任自己的工作。

❖ **自我分析小结：**

综合以上分析，我知道了自己偏向管理型，而且做事细心、认真，责任心强，注重通过各个方面努力来提升自己，对新环境适应能力强，并参与了多种社会实践，这对我日后的工作起到积极的推动作用。但我本身还有很多不足之处，如计算机和英语水平有待提高，不够自信等，通过此次规划，我会努力扬长避短，不断完善自己，争取早日实现目标。

第二节 环境分析

通过之前的自我认知，我对自己有了一个更科学、全面的认识。知己，固然重要，但也不能脱离社会，孤立地看问题。每个人都是社会人，都是存在于一定的社会环境之下，所以环境因素对个人职业发展的影响是巨大的，我们在进行职业选择、决策的过程中不得不考虑到环境的因素，顺应外部环境，趋利避害，最大可能的发挥个人的优势，才能实现个人目标。

（一）当前就业环境分析

① 家庭环境分析

今天的规划 明天的精彩

我出生在农村，有一个简单的四口之家，父亲是司机，母亲是工人，弟弟是学生，家境虽然平凡，却温馨和睦。父母亲从小就教育我要自觉，要独立，任何你想要的东西都要靠自己的双手去打拼，去争取，因此，我从小就养成了独立、自主的好习惯，不管是在学习还是生活上，从来毋须父母多言。因为不想远离父母，所以不出意外的话我的工作范围基本可以确定在福建省内。我希望通过自己的努力让家里过上更好的生活，因此，我也一直在为这个目标而努力、奋斗。

② 学校环境分析

A、政治学与行政学专业

本专业的培养目标是：培养具有一定马克思主义理论素养和政治学、行政学方面的基本理论和专门知识，能在党政机关、新闻出版机构、企事业和社会团体等单位从事教学科研、行政管理等方面工作的政治学和行政学高级专门人才。这对我要考的行政管理研究生以及今后要进入企业单位而言，都是非常有优势的，相比其他专业，我们专业的特点决定了我们政治理论方面的功底较深厚。

B、学校搭建各种平台

我校是一所多学科综合性省属公办高等院校。我校非常重视学生的就业工作，为学生提供了许多就业准备的前提工作，并且与省内外许多用人单位建立了毕业生输送渠道。学院还定期召开毕业生座谈会、招聘会，为毕业生搭建了良好的就业平台。

我就读于三明学院政治法律系。我系历来十分重视考研工作，为了鼓励学生报考硕士研究生，专门成立考研指导小组，多次召开考研座谈会，分析考研形势，指导考研学生选报院校和专业，进行课程辅导等。系里还指定考研学生晚自习专用教室，调整宿舍和作息时间，尽量为考研学生营造一个良好的学习环境。我系近年来有很多人考上研究生及公务员，其中去年有2人在“国考”中笔试第一名并最终被录取，有六人考上研究生，分别被厦门大学、福州大学、福州师范大学等知名高校录取。学长学姐们的佳绩对我而言都是极大的鼓励，学校也为我们营造了良好的学习氛围，因此，我更加坚定了自己考研的信念。

③ 社会环境分析



图 4：历年大学毕业生数量表

从整个宏观层面来看我国目前的就业形势很严峻，每年都有几百万的毕业生走出学校，再加上往届没有实现就业的，需要就业的毕业生数量之大可想而知，因此就业形势不容乐观。所以我们应该及时尽早的提高自己的各方面能力，方能适应竞争激烈的现实社会。因为有过几次的社会实践经历，所以我或多或少都汲取到了一些社会实践经验，但这是远远不够的，在今后的学习和生活中我会在不影响自己学习的前提下，抓住机会，不断锻炼自己，增加自己的社会实践经验，提高自己各方面的素质，努力成为适应社会需求的人才。

（二）目标职业就业分析

因素	分析
现状及前景	行政助理工作一般要求行政管理专业或相关专业（如文秘、企业管理等）出身，行政管理专业主要学习公文处理、人力资源管理、心理学等方面的专业知识，培养能在政府机关、企事业单位从事行政管理工作的专门人才。随着改革开放的进一步深入，市场对该专业人才的需求日益增长。据调查，在本科毕业生能从事的 644 个职业小类中，“行政秘书和行政助理”为本科毕业生就业量最大的职业小类，就业比例

今天的规划 明天的精彩

	<p>达到 4.7%；从高职高专毕业生能够从事的 598 个职业小类看，该职位就业量排行第三，就业比例为 3.2%。行政助理等职位，在较长的一段时间内仍将继续充当企业各部门平凡普通、但不可或缺的“螺丝钉”。</p>
工作内容	<ol style="list-style-type: none">1. 处理和维持主管日程，准备和完成各类文件报表；2. 阅读分析各类信息，制订工作计划；3. 协助审核、修订行政管理规章制度，执行日常行政工作；4. 传达通知、分发文件；5. 安排公司各种会务和组织各种员工活动；6. 接待访客并决定是否让主管或其他工作人员与之会谈；7. 对公司各种文件和档案进行整理、归档；8. 履行办公室日常职责，如办公用品采买、管理和分发，维护记录管理系统和执行基本的簿记工作等；9. 办理各种行政事务和手续，比如填报报表、公司年检、复印打印等。
待遇	<p>行政助理的平均薪金处在白领收入的较低层，一般月薪范围在 1500-6000 元。普通行政助理的月薪在 2000 元上下浮动，据职位所在地区及所在单位的性质不同而有所差异。一般地，东部发达地区的大城市如北京、上海等月薪在 2500 元以上，而中西部欠发达省份行政助理的薪资则稍低，1700 多元甚至少则不到 1000 元。从单位属性和具体分工的角度分析，大型国企与外资企业的薪酬水平比较高，约在 4000 元左右，并且有额外的福利补贴等。而普通民企、私企、中小企业的工资较低，且福利待遇较为有限。除此之外，如果是复合型专业背景人才，在懂得管理知识的同时还能兼通外语、财务等知识，在担任行政助理时薪金会比普通行政助理高 1000 元到 2000 元不等。</p>
进入途径	<p>一方面，从业者通过在基层岗位的锻炼，了解工作流程，积累相关经验以后可以往较高层面的管理方向发展，如成为</p>

今天的规划 明天的精彩

	<p>办公室主任、行政经理、人事部经理等相关部门的中层管理者；另一方面，行政管理专业出身的也能以行政助理为跳板，积累经验后可以凭借所学人力资源课程的基础转行到人力资源部门，从事人力资源助理、招聘专员、薪酬福利专员等职业，并进一步发展如招聘经理、薪酬福利经理、人力资源经理等。</p>
对生活的影响	<p>紧张的工作节奏、严谨的工作要求、丰富的工作内容以及时时来临的工作考验，使行政助理的工作充满挑战性，外表光鲜亮丽的白领并非人们想象的那么轻松。而渴望以此提高自身素质、增加社会阅历，增强工作能力，也成了众多年轻人向往这一职业的重要因素。</p>

行政助理应具有的几个方面的能力

- ❖ 具备观察入微、心细如尘的素质；
- ❖ 具备较高的专业技术知识；
- ❖ 具备手机和处理信息的能力；
- ❖ 具备高效、快速做报价、标书的能力；
- ❖ 具备统计分析的能力；

❖ 职业分析小结：

我认为，在如今知识更新日新月异的时代，生存发展的竞争异常激烈。首先，我要明确学习目的。扎扎实实的学好专业知识，熟练掌握一至两项技能。其次，我要认清严峻的就业形势，珍惜就业机会。经过自己的努力得到的就业机会，一定要珍惜，要努力奋斗，要敢于拼搏。同时，我要正确估计自己。初涉社会，不能过分的看中自己的文凭，要正确估计自己的素质和专业技能，切忌“眼高手低”。

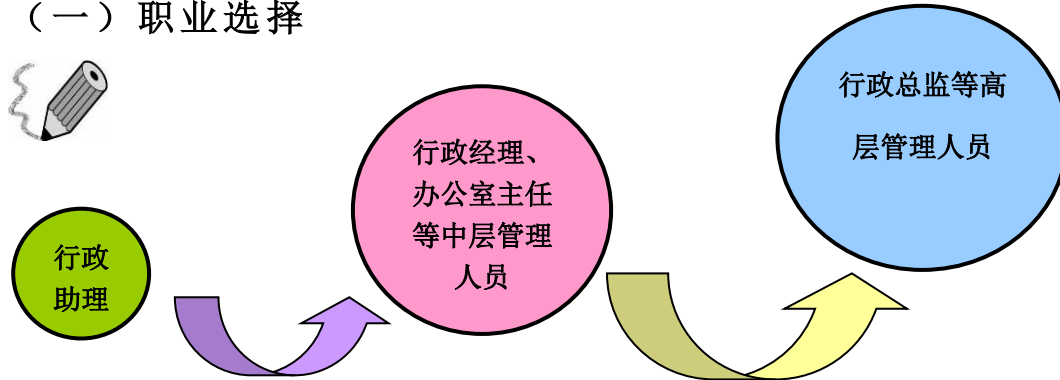


第三节 职业定位

一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不知道自己走向何方。只有树立了目标，才能明确奋斗方向，犹如海洋中的灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。“明确方向是成功的一半。”说到底，我们制定个人职业生涯规划，就是为了实现某

种职业生涯目标，进而获得自己理想的生活，所以明确职业目标，进行职业定位才是职业生涯规划的核心。

(一) 职业选择



(二) 选择理由

SWOT 分析法是市场营销管理中经常使用的功能强大的分析工具：S 代表 strength（优势），W 代表 weakness（弱势），O 代表 opportunity（机会），T 代表 threat（威胁）。其中，S、W 是内部因素，O、T 是外部因素。

SWOT 分析法对职业定位而言是一个的非常有用工具。通过一个细致的 SWOT 分析法，自己的优势和弱势一目了然，并且我仔细地评估了自己目标职业道路的机会和威胁所在。

SWTO 分析法

优势因素 (S)	弱势因素 (W)
----------	----------

<p>善于交流，自制力强，脚踏实地，工作认真；性情平和，有耐心，有责任心；对自己有较高的期望值，重大局，不贪小利有一定的专业知识储备，有较强的沟通、表达和合作精神；对从事企业管理、销售方面的工作有极大的兴趣，并有为之奋斗的决心。</p>	<p>计算机技术和英语水平有待于进一步提高；专业知识不够扎实；对自己要求过高，过于理想化，容易遭受挫折；喜欢较为轻松、没有风险的生活；有时太过在意结果，做没有把握的事情时犹豫不决。</p>
<p>机会因素（O）</p>	<p>威胁因素（T）</p>
<p>有一定的社会实践经验；人才专业化是新形势的客观要求；随着社会经济和电子信息化的发展，行政助理的前景逐渐被看好；新企业不断建立，老企业不断扩大，企业销售、管理方面的人才需求量仍然很大；有很大一部分行政管理专业的人才毕业后，选择了行政助理等职位。</p>	<p>当前大学生就业形势严峻，竞争激烈；本专业理论性强，实用性不大，虽然未来发展呈上升趋势，但实际就业情况却不容乐观；很多用人单位首先注重学历和经验，其次才是能力；社会上的关系网对于我们没有家庭背景的人，就业就更加困难。</p>

❖ **职业定位小节：**

根据上述分析，我确立了成为一名企业行政助理的目标，并对相关职业以及具体的企业要求有了更深入的了解。我觉得自己的性格比较适合这个职业，另一方面，我很喜欢在企业文化氛围中工作。因此我将行政助理作为我职业的第一选择。这个职业需要良好的计算机能力、交流沟通能力以及组织管理能力等，认识到自身能力有限以及外界的诸多限制性因素，我打算先去考取行政管理的研究生，除了学好理论知识外，并利用课外时间积极参加各种社会实践活动，积累一定的工作经验，努力提高个人的综合素质脚踏实地，一步一步实现我的目标。

第四节 目标计划与实施

在明确了职业定位之后，要把职业生涯目标分解为一系列小阶段来进行。为了顺利进入每一个新阶段，应根据新阶段的特点制定分目标。目标分解就是根据观念、知识、能力差距，将职业生涯长期的远大目标分解为有时间规定的长、中、短期分目标，直至将目标分解为某确定日期可以采取的具体步骤。通过自我认知、环境分析和职业定位，在此基础之上，我对如何实现自己的职业生涯发展目标制定一个比较详细的实施计划。



职业生涯规划总表

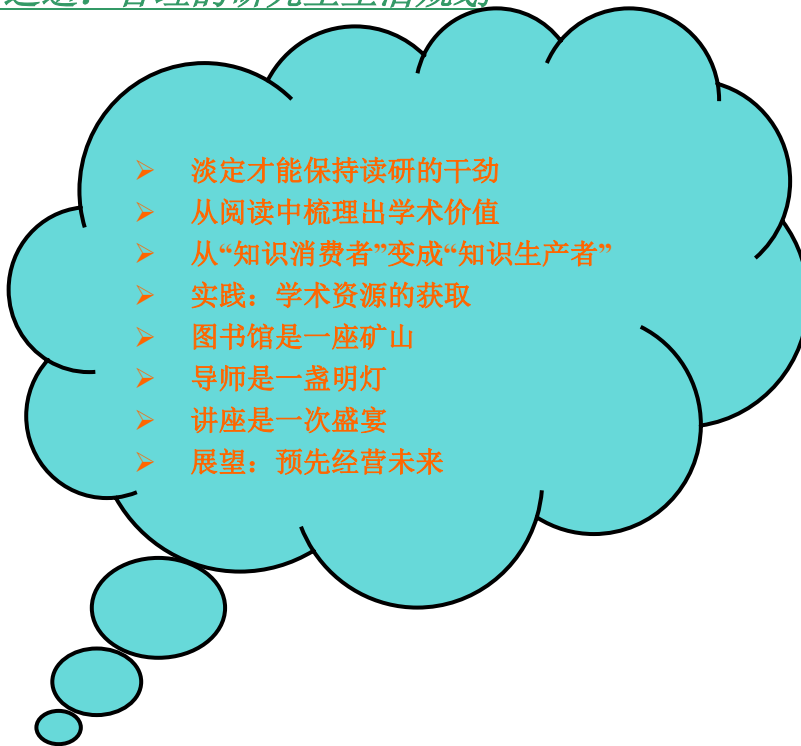
阶段	目标	实施时间
近期目标	行政管理研究生	2013-2016 年
短期目标	行政助理	2016-2022 年
中期目标	行政经理、办公室主任等中层管理人员	2022-2033 年
长期目标	行政总监等高层管理人员	2033-2045 年

(一) 近期目标执行计划 (2009-2016 年)

今天的规划 明天的精彩

大一	学习	<ol style="list-style-type: none"> 1、适应大学的学习方式 2、根据自己的实际情况，制定出适合自己的学习方案 3、做好英语四级准备 4、通过计算机一级
	工作	<ol style="list-style-type: none"> 1、积极参加社团、学生会等工作 2、通过担任班委和部门干事来锻炼自己，提高各方面的能力
	生活	<ol style="list-style-type: none"> 1、适应新的生活环境 2、多交朋友 3、养成早睡早起的习惯 4、经常锻炼身体
大二	学习	<ol style="list-style-type: none"> 1、学好专业课，争取拿到奖学金 2、严格控制上网时间，多留意时政热点 3、加强英语的学习，争取早日过四、六级 4、通过计算机二级
	工作	<ol style="list-style-type: none"> 1、竞选并担任学生会部长，学会带领和管理一个部门 2、做好班委的工作，需求新的突破 3、通过工作来总结和发现的自己的不足之处
	生活	<ol style="list-style-type: none"> 1、多跟朋友交流 2、适当做一些兼职，增加自己的社会实践经验 3、外出旅游，增长见识 4、经常锻炼身体
大三	学习	<ol style="list-style-type: none"> 1、通过全国普通话等级考试 2、通过英语六级 3、常去图书馆，多读一些专业著作 4、决定报考哪所学校，着手开始复习，并报考研辅导班
	工作	退掉所有学生工作，全身心投入学习之中
	生活	学会从多角度、科学地去看问题，学会分析情况，衡量问题轻重
大四	学习	<ol style="list-style-type: none"> 1、考研期间，全面复习 2、经常关注就业形势、考研信息，学写简历、求职信 3、完成毕业论文，通过毕业论文答辩，顺利毕业
	工作	退掉所有学生工作，全身心投入学习之中
	生活	<ol style="list-style-type: none"> 1、多与朋友交流 2、保持锻炼身体

读研之道：合理的研究生生活规划



(二) 短期目标执行计划 (2016-2022年)

阶段目标	全面熟悉该职位的工作内容、工作环境和职业技能等，顺利通过试用期，成功应聘上行政助理职位，努力工作，处理好人际关系。
阶段任务	<ol style="list-style-type: none">1、了解企业背景，企业所在的行业及市场定位，企业行政管理系统，熟悉企业运转流程，适应组织文化。2、善于把握企业大量的培训和学习机会，多实践，多总结。3、做好定期的工作总结，努力提高自己的学习能力和协调能力。4、参与组织学习，更新技术态度，并开发新的工作能力，发展跨业学习，不断提高自身综合素质，争取从行政助理向行政总监迈步。5、保持竞争力，不断学习，处理好人际关系，争取得到大家的认可和赞许。6、每周至少进行两次一小时以上的身体锻炼。

(三) 中期目标执行计划 (2022-2033年)

阶段目标	规划、指导、协调公司行政服务等各项工作，组织管理本部门人员完成本职工作，开拓工作视野，成功胜任行政经理、办公室主任等中层管理人员职务。
阶段任务	<ol style="list-style-type: none">1、全面负责办公室日常工作，协调公司各部门之间的工作，负责公司对外宣传、企业文化和组织内部管理。2、全面监督员工，关怀员工，带领完成部门任务。3、把握企业的发展目标需要，学会从企业整体利益考虑问题。4、保持客观、严谨、负责的工作态度，进一步提高自己的人际交往能力和协调沟通能力。5、寻求家庭与事业之间的平衡，在工作之余尽量满足家庭，做好二者之间的兼顾。6、通过在职培训、进修或出国留学等各种形式学习，不断充实自己，提高自己的能力，加强组织领导能力的培养，努力朝行政总监的目标奋斗。7、每个星期至少进行两次两个小时以上的身体锻炼。

(四) 长期目标实施计划 (2033-2045年)

阶段目标	成为一名优秀的行政总监等高级管理人员
阶段任务	<ol style="list-style-type: none">1、统筹管理公司政务、事务、安全保卫、内部服务与对外联络工作。2、把好企业选人用人关，为企业培养和输送人才，对员工进行定期考核，赏罚分明。3、在实践和理论中不断学习，不断进行自我巩固，培养领导者和成熟者的风范。4、充分了解各行业、社会、政治、经济状况，参与企业整体规划，及时把握企业发展动态。

今天的规划 明天的精彩

5、保持不断进取的精神状态，与时俱进，使自己在思想观念上不会落伍。

6、评估自己的职业生涯，从权力角色转向咨询角色，在企业外部的活动中找到自我价值的统一，为企业走向辉煌做贡献。

7、积极参加社会上一些有意义的活动，如献爱心，资助贫困学生等。

8、坚持锻炼身体，培养工作外的兴趣，欣赏高雅艺术，提高身心健康。

第五节、评估调整与优化

人们常说“计划赶不上变化”。在信息技术高速发达的今天，相信大家都深有体会。虽然已经树立了自己的职业生涯目标，规划了职业生涯的发展路线，但在我们的人生道路上，会发生很多意想不到的事情。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与调整。只有这样才能不断更新知识、提升能力，才能保持自己的职业竞争力，逐步达到自己设定的职业目标。

（一）评估标准

我的评估标准是个人事务、职业生涯、家庭生活协调发展。
只要自己尽心尽力，能力得到了最大的发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现，也不觉得失败。

（二）职业备选方案

总体原则：充分利用自己的长处，最大限度的发挥自己的才能。

修正时间：每月审查，每季反思，每年调整。

职业备选方案方案如下表所示

备选方案	突发情况	造成阻碍	调整方案
备选方案一	考研不顺利	没有考上理想中的大学的行政管理研究生	我会选择本省内一家发展潜力较大的公司，从基层工作做起，如公司文员、车间主任、销售代表等。如果有必要的话，我也会选择在职读研。

备选方案二	求职不顺利	自己的学历、社会实践经验不够	我会选择去类似校妆网之类的美容护肤品公司福建省分部求职。因为我本身有过一年美容护肤品代理商的经验，加上自己在女生部两年的学习与锻炼，因而比较熟悉护肤美容方面的知识，而且我对这方面的知识也有浓厚的兴趣。如果需要的话，我也会去考取美容师的相关资格证。
-------	-------	----------------	---

（三）职业危机评估与调整方案

职业危机评估	调整方案
定位过高，容易遭受挫折，缺乏信心。	慎重根据自己的实际情况和社会需求来选择自己的职业，重新定位，发现问题，寻找培训机会。
盲目实习，没有针对性，把挣钱当成实习的唯一目的。	有针对性的选择与自身职业相关的，或自己有兴趣的岗位，这样才能最大限度地发挥自身知识储备，为自己今后的就业增加砝码。
工作冗多繁杂，不能有效处理好人际关系，企业氛围沉闷，极为不适应。	放宽心态，重新定位自己与企业，如果是自身条件问题，考虑转行或努力投身于工作之中，寻找自身不足之处，努力处理好人际关系；若是企业的问题，则考虑转到另一家更适合自己发展的企业。
工作枯燥平淡，安于现状，不思进取，思想观念守旧。	重新寻找工作和生活的乐趣，保持不断进取的状态，不断给自己充电，思想观念要不断更新，与时俱进。
工作压力巨大，缺少锻炼，身心疲惫。	养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，每天保证6~8小时的睡眠，每周至少锻炼三次以上，欣赏高雅艺术。

结 语

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，要求时刻保持清醒的头脑。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！

附录一：职业生涯规划测评工具介绍

测评工具	内容简介
MBTI 人格理论	<p>MBTI 源自瑞士著名心理学家 Carl G. Jung（卡尔·荣格）的心理类型理论，后经 Katharine Cook Briggs 与 Isabel Briggs Myers 的研究和发展，现已广泛地应用于职业发展、职业咨询、团队建议、婚姻教育等方面，是目前国际上应用最广泛的职业规划和个性测评理论。</p> <p>MBTI 理论认为一个人的个性可以从四个角度进行分析，用字母代表如下：</p> <p>驱动力的来源：外向 E——内向 I</p> <p>接受信息的方式：感觉 S——直觉 N</p> <p>决策的方式：思维 T——情感 F</p> <p>对待不确定性的态度：判断 J——知觉 P</p> <p>对于大学生而言，在进行职业生涯设计时除了参考职业兴趣之外，最重要的就是了解自己的 MBTI 类型，它不仅可以提供适合的岗位、工作环境等方面的参考，还根据个人的情况提出了系统的发展建议。</p>
职业锚理论	<p>职业锚 (Career Anchor) 是职业生涯规划时另一个必须考虑的要素。职业锚是指当一个人做出职业选择时，最难以舍弃的选择因素，也就是一个人选择和发展一生的职业时所围绕的中心。</p> <p>职业锚的概念是由美国施恩教授提出的，这一概念最初产生于美国麻省理工学院斯隆管理学院的专门研究小组，是从斯隆管理学院毕业生的跟踪研究中提炼而成的。</p>