

2023年大学生职业生涯规划书 大学生职业生涯规划(大全7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生职业生涯规划书篇一

近日，一则大学生当送气工的新闻引起了很多人的关注。从大学生到送气工，暂且不论是非，只是就人才方面来说，似乎有大材小用之嫌。这位当事人到目前为止与其说心甘情愿的做着送气工，还不如说是因为没有找到更好的适合他他又能胜任的工作。

一波三折最后大学生成了送气工

从武汉化工学院的室内设计专业的大学生先找到和专业对口的装修公司工作，但这份工作，何于伟只干了1，就辞职不干了。“就是坐在办公室，用电脑画点简单的装修图，说是个设计师，实际上更多的是业主说了算。没事时，坐在位置上，上级看你没啥事做，也没好脸色，自己干得难受。”之后去南方打工，想学一门技术，找工作时锁定机械学徒、车工等行业。靠着这份认识，他进了一家工厂，但只做了3个月，他就离了职，“因为就是一名普工，学不了东西，工资也低，也就1200多元包吃住”。何于伟辗转进入一家钢材磨坯厂，当了一名工人，最终拿到手的1500多元。，全球金融危机爆发，能拿到手的钱越来越少，动了回家发展的念头。他辞职回到老家，和老婆开了一家手机维修店。

可能从创业开始摆脱了替人打工的种种不如意，工作也应该会有起色。但是就在手机维修店经营了一段时间之后，因为

金融危机导致了手机维修店的主要客户——工厂的倒闭，小店生意每况愈下，“一个月就赚个1千多块钱，光够个房租、水电”，手机维修店也最终无果。

当时小店附近就一个送气站，经常有送气工到小店闲聊。通过攀谈了解到，送气工做得好收入并不低，于是便开始了送气工的工作。

专业能力，专业技能，职业能力并非一样

在这位大学生第一次辞职的过程中他，他回忆这段职场经历说，初入社会，有一个意外发现刺痛了他。当时这家装修公司招有不少木工，这些水电工的工资月薪都有3-4千元，而他拿到手的只有1100多元，比木工少多了，而这些木工文化水平并不高，但有手艺能做事。从这时开始，他认识到，大学生的帽子戴着好看，但现实生活中却需要实干，在市场上它并不比一个木匠“高贵”。

很多人看到这里可能会质疑，读了大学，还送气，书是不是白读了？这是大家争议最大的话题。他曾经回答，不认为书白读了。如果早知道当木工拿工资强过读大学，还会读吗？当被问到这个问题时，他陷入沉默，并未作答。对于大学生加入到自己的送气队伍中，这也引起农民工的注意。一个工作十年的送气工同事认为大学生虽然当了送气工，但是明显感觉到他和普通的送气工不一样，说话水平高些，还会说外语，到底是读了大学的。但是当问他，要是自己读了大学，会当送气工吗？这位同事想了想说，“好像不会！”

微软中国有限公司资深高管，万学教育act职业能力特训老师朱宏军老师说，这位大学生其实本可以有更好的发展前途。他的第一份工作就决定了他的工作性质薪酬低压力小的，如果他希望得到更好的报酬，应该寻求更大的挑战。但是他是否具备了迎接这份挑战的能力这要另当别论。他从打工到创业再到打工，他对自己的职业生涯没有一个规划，可能看到

某一个工作挣钱多就想去学，但是这样在大学里学的知识几乎就全部浪费了。到最后送气工，他的室内设计专业几乎已经完全没有价值了，这无疑是一种巨大的浪费。

从大学生到送气工，往小了说是职业规划不明晰，往大处说对于自己的人生地位不明确。希望能在此基础上找到更能发挥自己的才能的工作。

大学生职业生涯规划书篇二

近年来加强大学生职业生涯规划成为高等学校共同关注的话题，有些大学开设了相关的课程或专题报告与讲座，职业生涯规划也成了大学生关注的热点之一。但不少大学生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义，对职业生涯规划的重要意义认识不足，对职业生规划的程序和具体操作缺乏全面了解与把握，导致不少大学生对职业生涯规划或茫然无所适从，或使规划流于形式，或不顾主客观条件任意根据自己的兴致来进行规划，这些都制约了职业生涯规划应有作用的充分发挥。

近两年来高等职业学校生源的素质普遍偏低，大学生自身存在着学习目的不明确，学习态度不端正、不积极、怕吃苦、眼高手低、好高骛远等现象，部分学生无心学习，连专业知识和专业技能都是靠老师“强行”灌输，到了该就业的时候，便不知所措，过分地依赖社会和父母，自立能力差；部分学生来学校读书的主要目的只是对某个专业产生好奇，而不是为了获取职业，对未来职业的认识是朦胧的、浅薄的，对自己的职业兴趣、职业气质、职业能力都缺乏了解，因此，一旦到了真正选择职业的时候，就显得茫然无措。因此，在高等职业学校大学生中开展职业生涯规划具有特别重要的意义。

1. 职业生涯规划可以促使大学生发掘自我潜能，增强个人实力

通过职业生涯规划引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助大学生重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导大学生对自己的综合优势与劣势进行对比分析，使大学生树立明确的职业发展目标与职业理想；引导大学生评估个人目标与现实之间的差距，进行职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会，使大学生学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强大学生的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

2. 职业生涯规划可以提升大学生应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代，处处充满着竞争。而高等职业学校的毕业生要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少大学生不是首先做好自己的职业生涯规划，并按规划的内容和目标不断地充实和完善自己，而是在学校漫无目的的混到毕业，拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想工作的是学识、业绩、仪表、关系、口才等条件起的作用，职业生涯规划纯属纸上谈兵。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，有了清晰的认识与明确的目标之后，再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济和科学得多。此外，职业生涯规划可以帮助大学生增强发展的目的性与计划性，明确奋斗的方向，提升大学生成功的机会。

职业生涯规划(career planning)是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的设计[1]。这

个设计的目的不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯规划发展方向。职业生涯规划概括起来有以下三个特征：

1. 规划的自我定位性

自我分析、自我定位是职业生涯规划的首要环节，它决定着个人职业生涯的方向，也决定着职业生涯规划的成功。求职之前先要进行职业生涯规划，进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。先要弄清自己想要干什么、能干什么，自己的兴趣、才能、学识适合干什么。可通过对自我素质与能力的分析与评估，评估自己的职业倾向、能力倾向和职业价值观，这是职业生涯规划的基础。

2. 规划过程的动态变化性

当今社会处于激烈的变化过程中，就业观念也要相应改变，打破传统的“一业定终身”的理念，就业、再就业是大趋势，职业生涯规划也随之根据各种变化来调整。所以环境的变化导致自我观念的变化，反映到职业生涯规划上来，就不能一次把终生的职业生涯的每一个具体细节都确定下来。

3. 规划内容的特定性

职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段[2]。在职业准备期内要有意识的培养自己具备从事职业的心理、知识、技能等，蓄势待发，顺利地进入职业角色；职业选择时期，不仅仅是个人挑选职业的过程，也是社会挑选劳动者的过程，只有个人与社会成功结合、相互认可，职业选择才会成功；在职业适应期中，择业者存在一个适应过程，要尽快适应新的角色、新的工作环境、工作方式、人际关系等，在较短的时间内迅速打开工作的局面。择业者对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，根据

各方面的分析与自己的客观实际对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、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。

1. 把职业生涯规划纳入到大学生入学教育之中

在大学生入学之际开展职业生涯规划能及时有效的帮助学生端正学习态度，转变学习观念，改变头脑中的职业偏见，树立正确的择业观，熟悉职业情况，掌握职业技能，明白学习是为了工作，要生存必须具备职业技能，要提高生活质量必须努力工作的道理，进而有目的地发展自己的个性与潜能，并自觉地将社会需要与个人志趣结合起来，把在学校的学习活动与未来的职业有机地结合起来。因此要根据学生所学专业和社会需求，有的放矢地加以指导、教育。通过采取请进来、走出去的方法，请优秀毕业生回校进行现身教育，安排学生走出学校，走进社会，促使大学生在了解有关职业、择业、创业、心理、社会等知识的同时，积极参加课堂内的各种教学活动，把个人的职业兴趣、职业理想、职业心理、职业能力和求职技巧等的培养与训练变成在理论指导下的自觉行动；通过观看录像、座谈讨论、参观考察、模拟训练等活动，鼓励学生到现实中去接触劳动模范、企业家、岗位能手，与他们经常交流思想，以此培养学生的职业兴趣，使学生树立职业理想与职业心理，形成良好的职业能力。

2. 把职业意识的培养贯穿在高等职业教育之中

树立“以就业为导向”的观念。高等职业学校只有树立“以就业为导向”的观念，才能获得更大的生存、发展空间。开展职业规划就是“以就业为导向”的一个重要环节，它能使我们的教育与社会的职业需求、与学生的就业紧密地联系起来，提高学生的职业意识，使学生树立正确的择业观；实现观念上的根本转变，正确面对新问题、新环境，善于解决新问题，从容应对新变化，形成新思路、新对策；勇于投入创

业实践，不畏艰难，不怕挫折，艰苦创业；善于把所学的专业知识和职业技能转化为生产力，促进社会生产力的提高。因此必须把职业规划与指导贯穿于教学活动中。职业规划与指导是一个综合性的教学活动，涉及多方面的知识和能力，在职业规划与指导的过程中要注意与专业课的结合，做到相互渗透，进行知识的迁移和转化。如上德育课时，我们要强调职业道德与就业的关系；上专业课时，又要强调学好专业课与将来就业的关系；上基础课时，讲清楚学不好基础课会影响专业课的学习而影响将来的就业的关系。此外，还要利用班会、黑板报或广播针对就业中的案例展开大讨论。

3. 把学校教育与社会需求结合起来

经济结构的调整，产业的升级，对择业者必然会提出更高的要求，也给高等职业教育提出新的要求。高等职业学校只有紧跟市场步伐，及时调整、开设与社会相适应的专业，培养社会所需要的技能人才，才能适应社会发展要求。与此同时，只有加强职业规划与指导，积极拓展就业门路，努力提高学生的就业率，才能在招生工作中争取主动，进而促进学校办学规模的发展。通过职业规划与指导，促使大学生在校学习主动地适应经济建设和职业发展的需要，认识社会、认识职业，扬长避短，为合理选择职业做好充分的准备，用学到的知识和技能自主择业，在为国家和社会作贡献的同时，实现自己的人生价值。

4. 有针对性地开展职业规划与指导

(1) 介绍职业特点，增强对职业的了解

职业是社会分工的产物，是劳动者随着社会的进步以获取经常性收入为目的而从事连续性的、相对稳定的专门业务。职业是随着人类社会的进步而产生，也是随科学技术的发展而变化的。随着社会生产力水平的逐步提高，科学技术的进一步发展，同一个职业的科技含量也会随之提高，对从业人员

的要求也随之提高。市场经济环境下，人的一生中可能会面临多次的职业变化，要想不被社会淘汰，就要不断学习新知识，适应社会的发展要求。

(2) 了解自己的个性，增强自信

每个人都有自己的个性、兴趣、特长，这些因素影响着职业的选择和发挥。因此，让学生先了解自己的兴趣、特长，明白自己想做什么；再了解自己的个性，明白自己能做什么，然后结合现实情况，扬长避短，找一个最佳结合点。

(3) 介绍社会现状和就业形势，增强学生对社会的了解

我国现正处在经济结构不断调整，产业不断升级的新时代，职业多变、人才竞争加剧是其特征之一，学校要结合社会实际，向大学生介绍社会现状和就业形势，让学生充分了解社会，做好适应社会的心理准备，从而帮助他们树立正确的人生观、职业观、择业观，培养他们具有良好的职业理想和职业道德，具有高尚的职业情操和扎扎实实的工作作风；能够根据社会需要和个人特点正确选择职业，顺利成才。同时要加大就业形势的宣传，引导学生树立“双向选择，竞争上岗”的观念，让学生了解劳动力市场及运作机制，明白一个人在一个单位的一个岗位上工作一辈子的可能性越来越小，从而树立竞争上岗观念，做好多次就业准备。

5. 加强职业规划与指导的机构建设

建立职能机构，配备专任教师，开设相关课程。为了提高就业指导的科学性、系统性，要建立相关的职能机构，配备职业指导和创业教育专任教师，同时安排职业指导人员参加培训，开设《职业指导与创业教育》这门课程并将其纳入教学计划，做到有计划、有目标地开展，常抓不懈，保证职业规划与指导的时间与空间，实现职业规划与指导的规范化。

总之，学校在强化专业知识教学和专业技能训练的同时，要加强对学生的职业规划与指导，不断提升大学生就业的竞争力。通过职业规划与指导，使他们认识社会、了解就业形势；认识职业、掌握择业技巧；认识自我、从容面对现实。

大学生职业生涯规划书篇三

现就读于新闻学院。新闻是我的第一志愿，也是我一直以来希望从事的行业。这个理想大概成型于08年北京奥运时期。当时的中国媒体不能将正确权威的消息发布出去，对西方各国的诋毁诬陷无能为力，对奥运会的举办造成了很大的不利影响。于是一个理想在心中萌发，高考填志愿时参考父母意见后果断做出了选择。

暑假阶段，针对自己比较感兴趣的播音主持行业进行了了解，并进行了短期的专业培训，在这方面相对于同校同学有一定优势。但在播音主持培训学校学习期间，也看到了很多这方面的专业人才，经过比较后不难发现，对于播音主持行业来说自己的形象并不足够。在兴趣与现实之前产生了不少犹豫。在保留自身兴趣的情况下，充分考虑自身条件，决定将传统新闻学作为自己的发展的领域，争取有所作为，让理想逐步实现。

对文字和画面的兴趣要远高于自己对数字的兴趣，在选择专业时也舍弃了较为热门的经济类学科。职业成功只是人生的一部分，如果从事的领域自己不感兴趣，则很难获得满足感。因此，我将把兴趣作为职业规划时相当重要的一个参考依据。当然，我也愿意根据现实的变化调整改变自己的目标，以更好实现自己的职业理想。

作为文科生，本身文史基础较为扎实，知识面比较广，也十分关注时事，积极促进自身能力的提高。对文字比较感兴趣，喜欢阅读和写作。但从目前看来，自身阅读时间并不占优势，因此阅读量还不够大，对现当代作家的作品关注不足，对中

国现当代文学发展趋势并无明确认识，在新闻专业能力上并不突出，能力亟待提高。

人际交往能力比较好，有能力也有兴趣与各类型的人交流。对一个立志做新闻的人来说，与陌生人交往的能力必不可少。虽然在这个方面并无劣势，但仍要积极与各种人打交道，以满足以后工作的需要。

对电脑有很大兴趣，且掌握了多项电脑技能，但对新闻排版还不熟悉，需要加以练习，保持自己在这一方面的优势。

对理想比较执着，但同时也愿意针对现实调整自己的理想。个性较为开朗，感情较为细腻，可以较为准确理解体会他人的情感。享受与人谈话，觉得相互之间的交流可以增加个人阅历，让个体更为成熟，理解不一样的生活方式和生活态度。

愿意学习新知识，对新事物接受能力强，能很快掌握与新事物有关的各项技能。

行事较为懒散，不能对一目标执着努力追寻下去，遇到挫折容易产生放弃的念头；对较为枯燥的重复工作没有耐心，不愿坚持。

对新闻工作者而言，真理应该是最高准测。无论何时新闻工作者都必须尊重现实，必须永远将现实作为出发点和立足点。为了成为优秀新闻人，我会永远将真理最为最高的领袖。

同时我认为，新闻人必须坚强不屈，敢于对黑暗口诛笔伐，让罪恶的惊于罪恶，让战斗的感叹战斗。哪怕自身的人身安全受到威胁也决不放弃，要做到让社会动容！

同时，新闻者必须热爱祖国。当一些别有用心的人用高薪诱惑记者，企图使其背叛自己的祖国，做出不利于国家利益的事情时，新闻工作者必须加以抵制。将国家利益作为自己行

事的准则是一个公民不许做到的，对新闻工作者尤其如此！

第一是良好的沟通交流能力，对于一个记者而言，这是至关重要的，它可以让我更好更快的搜寻到新闻需要的信息。

第二是扎实的文史基础和较好的文字驾驭能力。面对新闻写作时可以保持从容不迫，保质保量完成新闻稿件任务。

第三是较高的新闻理想。记者并非高收入职业，在付出艰辛努力后得到的只是微薄薪金。而我不需要大量财富，只要够用就足以让我快乐欢欣，而那些对社会有益的影响也足以让我产生满足感。因此我在这个行业上能做到“耐得住寂寞”。

通过分析不难看出我是可以做好新闻记者这个职业的，而这也可以实现我的人生理想，因此我将为之不懈努力。

父母较为开明，能够接受我的职业选择。在我做出抉择时，不会遇到太大阻力。父母都是教育工作者，人生阅历较为丰富。遇到事情能给我正确有用的建议，每每让我受益。这样的家庭环境给了我达成人生成功的信心。

同时，父母可以在物质上给我一定的帮助。当我需要更高层次的教育时，父母也愿意进行投资。

但另一方面，感觉欠父母太多，当自己的职业选择不能让他们过上更好的生活时，我会感觉自身职业发展是不成功的。因此会增加自身选择的不确定性。

人大新闻学院实力较强，多次被教育部评为第一。在这样的环境下，我可以接触到最新新闻研究成果，直接与名师对话，也能积累一笔不错的人脉，这一切将有利于以后职业的发展。

社会正处于转型时期，在这段时间矛盾会集中显现，因而这也是新闻工作者寻求自身突破的最佳时间。记者可以充分利

用舆论的监督作用，发扬民主，促进社会的发展与变革，进而做到个人与社会协调发展。

网络的普及也促使新闻业出现了很大变革。数字新媒体的出现，跨媒体趋势的发展，都为新闻注入了新的活力，这一切都证明，中国新闻即将进入跨速发展期。但与此同时，必须看到，新闻毕业生已经供过于求。没有全面、先进技能的毕业生终将被淘汰。

简单说来，即风险与机遇同在，是怀揣新闻理想之人必须好好把握的重要机遇期。

通过以上分析可以看出，理想的达成并非没有可能，但必须要付出艰辛的努力。克服不利条件，充分利用有利条件，才能促进理想向现实的转变。

大学生职业生涯规划书篇四

1、开展职业生涯规划是就业形势的需要

大学生是人力资源中最宝贵的部分之一，更是未来促进经济与社会发展最重要的人力资本。自1999年高校扩招以来，我国高等教育发展以跨越式的步伐进入国际公认的大众化教育阶段，高校毕业生的数量也同样以每年几十万人的数字增长，1998年应届本、专科毕业生不足100万人□20xx年上升到280万人□20xx年达到338万人□20xx年达到410万人。随着高校毕业生人数的大幅增加，失业或一时找不到工作的大学生越来越多，大学生就业问题日趋突出。同时，高等学校确立的以社会需求为导向的办学理念、办学思想和培养模式正处于探索阶段，学校的就业机制、就业管理体系、就业指导模式、就业指导质量还远远不能适应新形势的需要。因此，研究就业问题、研究大学生职业生涯规划的内容和方法，并对大学生进行具体的实践操作和理论指导具有现实的指导意义。

2、开展职业生涯规划有利于大学生合理定位自我

目前，大学生对职业市场缺乏了解，包括：职业发展的前景、职业薪金状况；职业要求的技能；一个职业的就业机构和单位有哪些；一个职业当中性别比例怎样；是否需要职业资格证书；这个职业有什么行业机构；这种职业的工作方式如何；是否需要经常出差或加班情况等等。此外，很多大学生的观念还没有从储备型向适用型转变，不知道自己想干什么；也不知道自己能干什么；不知道自己适合干什么；不清楚目前社会需要什么样的人；不了解自己所学专业的未来发展状况等等。通过大学生职业生涯规划，使毕业生们充分了解自我、认识自我、判断自我，从而对自己的人生目标有个合理的定位。

3、开展职业生涯规划是改造“准上课族”的有效方法

职业生涯规划“准上课族”是指那些没有公开逃课但在课堂上从事各种与上课无关的事情的大学生群体。比如报纸杂志族、小说族、音乐族、电脑族、睡觉族、聊天族、英语族等。这种现象在各高校普遍存在，给高校的教育和管理带来一定的冲击，更重要的是对大学生自身造成了不良影响。通过职业生涯规划，大学生将自身状况和现实相结合，知道自己需要什么、社会需要什么，并据此确立务实、可行的职业方向，制订具体有效的职业生涯规划发展步骤。生涯设计公益网) 职业规划 大学生只有建立了明确的目标和计划，掌握了自我完善的方法和途径，才能将旺盛的精力投入学习之中，不断地进行自我增值、自我提高。

随着高等教育大众化时代的到来，大学生的价值取向呈现出多样化、多维化、多层化、立体化的态势。一方面说明大学生在社会快速转型中充满活力，另一方面说明大学生出现不同程度的价值困惑。着重表现为：在实现高考这一所谓“人生理想”后，出现的目标迷失和动力迷失；在面对求职择业的压力与竞争日趋激烈的社会现实时，出现的茫然若失与对

自我同一性和自我定位的疑虑；在面对追求金钱和真理的同时梳理不清他们内在的关系与矛盾；在对待自己与他人、集体、社会的关系问题时，放大自我而忽视其它方面对自我的重要意义。因此，在大学生一入校，就开展职业生涯规划，有利于帮助学生树立发展目标，把大学生活看成一个接受知识、储备知识、锻炼能力的过程，增强责任感与使命感，对自身的发展和事业的成功都会带来有利的因素。

随着我国经济体制改革的不断深入，人才流动、双向选择、能出能进、能上能下、平等竞争等原则都已进入人才管理市场，为人们所认同。对于即将步入社会的大学生，如何规划和发展自己的职业生涯道路，摆正自己的位置，选择好适合发展、有利于事业成功的职业，已成为大学生越来越关注的事情。

1、职业生涯规划的概念

职业生涯是指一个人一生中职业经历过程。不同的人职业生活不尽相同。人的职业生涯是从学习开始到职业劳动最后结束，因此，可以说是人生价值体现的主要阶段。

职业生涯规划又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。职业生涯规划的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份眼前合适的工作，达到实现个人的目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

2、职业生涯设计内容

职业生涯设计包括全面分析自己的优势、劣势和环境的机遇、挑战，明确自我职业定位以及如何在一个职业领域中得到发展，打算取得什么样的成就等问题。个人根据自身的主观因素和客观环境，对整个职业过程进行全面设计包括如何选择职业，对所从事职业发展的不同阶段及每一阶段职位的发展道路进行全面考虑，确立各个阶段的目标，并围绕目标制定旨在提高个人学识、技术和各种能力的培训、教育计划等，并采取必要的行动实现职业生涯目标。

1、在大学生中开展职业生涯规划指导的目标

帮助大学生确定职业发展的目标和方向，制定职业发展的决策和策略，明确具体的生涯发展途径，设计具体的活动方案，使学生选择适合自己的职业，将来在社会中扮演积极而有意义的角色，同时通过合适的工作，充分发挥他们的才能和潜质，迈向成功的人生。

2、在大学生中开展职业生涯规划职业指导的方法

（1）帮助学生确立职业目标

在很多情况下，我们是被动地选择着自己的职业，或者是由自己学习的专业限制了职业的选择，这就在某种程度上使自己的理想与职业发生矛盾。因此，我们一方面要选择树立正确的职业理想，另一方面要明确我们的职业目标。大学生应在选择职业时，用科学的世界观作为指导。一切从实际出发，实事求是地确立自己的职业理想。要立足于我国现在还处在社会主义初级阶段这个实际，从全国范围看，现阶段我国的大多数企业高科技含量还不十分高，劳动强度还比较大，大部分大学生所能够获得的初始的劳动条件远远没有他们想象的优越，所以，在选择职业时应有吃苦耐劳的思想准备。

（2）帮助学生转变就业观念适应社会发展

大学毕业生就业难，在很大程度上是因为毕业生就业期望值偏高，自身定位不准，理想与现实脱节。所以毕业生就业一个很重要的问题就是要求毕业生适应社会的发展，转变陈旧的就业观念，提倡先就业后择业再创业，并树立终身学习和继续教育的观念，为将来职业转换做好充分的准备。一个人的职业生涯是一个漫长的过程，也许一生只从事一种职业，也许一生中从事多种职业，但每个人都希望找到一种相对稳固、适合自己的职业。如何选择和规划自己的职业生涯，这往往受学识、爱好、机遇、工作环境等主客观条件的制约，只有根据现行的工作需要，改变原来的职业目标和兴趣，调整心态，培养对所从事职业的敬业精神，在实践中产生对事业的热爱，才能集中精力全身心投入工作，实现个人价值取得成就。

（3）帮助学生提升职业品质

给学生的学习目标、学习内容甚至选修科目的调整进行指导：要帮助他们能依据个人意愿、学历水平、专业能力及职业机会等所有资料对职业和事业发展做出合理的决定；要引导他们树立终身学习的观念；教给学生向用人单位推销自己，应在言谈举止、仪表着装上注意哪些细节等。提升学生职业品质的过程是适应现代社会对人才的要求，这是学生做职业生涯准备的关键所在。用人单位应在积极的人生观念、开拓创新精神、沉着应变能力、团队合作精神等方面向就业者提出更高的要求。目前，许多学生对提高人际交往能力、组织领导能力以及平衡心态、处理冲突等多方面的能力培养有比较强烈的愿望。

总之，开展大学生职业生涯规划指导和教育，增强了大学生主体意识，有利于调动学生学习的积极性，有利于发展学生个性，提高大学生综合素质，提高教育质量。职业生涯规划不仅是大学生们事业成功的导航仪，同时也有助于高等院校树立自己的品牌，提高自身竞争力。

大学生职业生涯规划书篇五

我的性格总体是活泼开朗的，很积极向上，在面对大的考验时通常能保持较好的心态，对于成败虽然很在意但只会在自己心里暗暗计较而不会表现的很在意很慌张。这在一定程度上可以说抗压性还是比较好的。但是这样有时面对有些成败不是合计教会使得对于一些东西没法很积极投入地去争取，会出现错过机会失败而事后后悔的时候。是个很好相处的人，很幽默，对于熟识的人能很放开的相处，但也会懒得去掩饰心理真实的想法有时讲话太过直接让他们没法招架说我嘴巴毒。对于亲的人很黏人还很啰嗦，喜欢把细小的事情都与他们分享。总是会时期性的心情低落，会太在意别人对自己的看法。

在兴趣爱好方面感觉自己是个满懒散的人，不喜欢要多动很花力气和精力去做的事情，特别喜欢看小说、动漫，现在因为哈韩特别喜欢上网看视频。运动上特别喜欢游泳，也喜欢羽毛球、乒乓球等。虽然唱歌很会跑调(挺严重的)，但很喜欢唱歌，当然不是在公众场合，通常都是在家或在寝室。

英语，计算机基础技能，游泳，基本球类运动。

很多，但觉得最重要的就是专业技能。首先是专业基础知识，作为法专业的学生，今后很有可能从事的是法律方面的工作，扎实掌握法律基本知识是非常重要的。除此之外还要培养法律思维，有良好的逻辑思维能力，我觉得这不仅是一个法律人所需要的，也是一个要想成功就业的人所必须的。

要提高胆量，和陌生的尤其是不是一个年龄层次，比如长辈能更自然大方的交流。在这方面我还是有欠缺的。对于同龄的尤其是女性，我能很自然地与他们交流，也比较容易打成一片，但对于除此之外的人在谈话交流是我常常会不自觉地感到紧张和局促，无法做到很大方自然。对于这我又自觉，也尽量去克服它，希望在大学期间能经过努力战胜它。

口头表达能力还有待提高。在日常生活中，有时给人讲故事或是转述我看过的一则报道，一个电视节目，总会有无法表达清楚的尴尬。这表现在不能讲清楚事情的主要内容和重点部分，也无法表达其精彩细节，不能很好的组织语言表达出来，通常会显得描述罗嗦，条理不清，而且其中还夹杂着很多不必要的连接词和感叹词。

书面写作能力也有待提高。自我感觉文笔不好。我的写作风格(其实根本谈不上什么风格拉)是偏向于幽默而不正式的。使我在写正式的文稿时，比如完成专业论文是常常会很困扰。用严谨的文字写论文很快就会辞穷，使得不仅字数上达到论文要求有一定的困难，在表述自己观点事业不能尽意。更别说要使文章有文才很出色了。

因为长久以来收的都是马克思哲学的教育，严格上说来是无神论者，没有特别的宗教信仰，所以总体上是持马克思主义哲学价值观的。

希望好心的人有好报，社会各阶层之间的差距尤其是经济上的不要太悬殊。最希望的是我的亲友尤其是父母能开心快乐。

一家三口，父慈母爱，虽然家庭经济条件不好，但真心觉得是个充满爱，充满幸福的家。

很有限，几乎没有。父母亲都是普通百姓，亲戚朋友中也没有特别显赫的人，大多是普通的工作人员。

;谈谈自己为什么成功了?当时面临情况(环境)怎样?你有什么任务?你采取什么措施?取得了什么结果。

1)虽然小时候也总是做错事，总会被妈妈打骂，但还是比较孝顺的，没做过让父母极度失望的事情，现在被父母评论我以前都觉得我小时候很听话，让他们觉得很欣慰。

2) 中学升高中，高中升大学都没有让父母失望，在父母心里是觉得还是让人骄傲的。

小时候因为被妈妈骂就泄愤似的在日记里写想自杀，无意中被妈妈发现，她由于太震惊伤心而摔了跤，从那时起落下腰部的病根。

性格较开朗向上，心态能较好地自我调节，得失心不是很重，所以在面对一些问题上能保持较平衡的心态，从某方面来说抗压性还不错。

对于一些基本知识领悟力较强，学习接受能力较强。

比较能接受新事物，对于新奇的事情乐于去接触。

即使心里暗暗计较，但不会很积极去争取追求成功。过于懒散，没有很强的上进心，得过且过。对于自己的未来不会制定很确定的目标，不愿意给自己压力或把自己逼得太紧，使得没有持久努力的动力，常会出现三天打鱼两天晒网的情形。

虽然学习接受能力较强，但是忘性很大，记忆力不好。这表现在学过的知识当初学的教快，但事后忘得也快，英语单词也感觉比一般同学忘得快而且彻底。

耐性不是很好，长期从事细致分类处理工作较容易厌烦，不能静下心来从事长时间的枯燥的工作。而且在教其他同学时会控制不住得没耐性，特别是当同学不能很快明白时会失去耐心变得烦躁。

虽然较容易接受新事物，喜欢特别的新奇的事情，但不喜欢冒险，不愿意也不敢承担风险，没有创业的激情和勇气。

没有强有力的家庭条叫做背景，没有雄厚的人买，经济基础，凡事都要靠自己奋斗。

很听话的小孩。

听话。努力。文静(其实不是的)。

能给别人带来快乐，很有意思很搞笑。脾气挺好，不容易发脾气。很细心，很能察觉别人的想法，做事时很会为别人着想，善解人意。

公务员，包括普通公务员和法院，检察院的法律公务员。

同时报考杭州市和家乡县的公务员。

对于未来的工作，我希望能和法学专业密切相关，学以致用，这样既不用花更多的时间和精力去学习掌握新的知识技能，也不会把四年的学习给浪费了。

我的理想工作是能有稳定的收入。我一直希望能凭我自己的能力让父母晚年能很舒适地过日子，这也可以说是我一直以来努力学习的终极目标和动力。而且我也不是一个特别喜欢冒险和刺激的人，不喜欢承担风险，所以我希望我的工作能够安稳，没有太大风险和挑战。但这并不意味着我的理想工作是枯燥乏味的且总是停滞不前的。它要有它的乐趣和适当的挑战，能让我一直保持着好的干劲和对工作的热情，能积极地投身在工作里，发挥自己的可见的和潜在的能力和作用，做出好的成绩。而且我希望它能有好的升迁环境和升迁前途，和睦的周边工作环境。为了能多与家人多相处，我也希望工作地点能离家近些，但这并不是表示要那种死板的办公室工作，很向往那种可以跑遍大江南北见识很多东西的工作。意思是说希望我的固定工作据点离家近，而不用一年才能回家一二次的那种。

人们普遍认为律师是高收入的典型群体，而且职业也比较风光，俨然是社会的中上层。原先我也是这么认为的，做律师也是当初报志愿选择法学专业的重要原因。但当我接触了法

学这门学科，比原先更了解法律就业等相关信息后就不再坚定地想当一名律师了。律师业的总体收入是相当可观的，但并不是每个律师都能有好的收入，真正高收入的知识广大律师群体中的一小部分，更多的律师其实收入并不高，尤其是刚进入这一行业的新手。要想当一名成功的律师不仅要有扎实的专业知识作为基本功，还要有一定的人脉才能有案件源和打赢官司一些条件。而且做律师不仅进入这个行业有着高的门槛，要付出很大的努力，在成为律师后也要付出很大的艰辛才有可能走上成功。我的一位老师曾说过女性最好不要当律师了，太辛苦，这对我作职业选择也有一定影响，毕竟要听取有经验的过来人的话还是很重要的。

没有不选择的理由，也是我职业选择的一个方向，只是因为优先选择了公务员而没有选它。

其稳定，有一定保障的特征和我所向往的理想职业比较符合。

选择杭州市的公务员是因为杭州市作为浙江省的省会，不论经济文化都发展得较不错，而且作为国际花园城市，居住生活环境都较好，适合在那里工作生活。而且离家又近，并且有不少亲戚朋友在杭州，能在各方面提供可以帮助我的条件。选择地方公务员是考虑到以我毕业后的本科学历在杭州没有什么竞争力，但在家乡县城的话就业比较有优势，特别是想要从事法律相关工作。而且社会资源也更加有保障。

第一学年没有拿到奖学金，也不是校学生会或者院学生会的干部，不能保研。如果继续读研的话，首先要继续加重家里的经济负担，而且对于读研后的就业没有切实的信心。

家庭经济条件不是很好，希望能尽早工作，不仅不会再加重父母的负担，而且可以凭自己的努力孝敬父母。

要当公务员首先要通过公务员考试，包括笔试和面试。笔试的题目出得并不深，但要求答题迅速快、知识面广，要求考

生快速准确地给出答案，知觉速度与准确性部分正是为集中测试考生应答速度而设，考生在10分钟之内需完成60道题。而且它并不考你很专业的东西，只是考你的一些基本能力，这些都要靠平时耳濡目染和积累。但有一些基本的知识也是考前复习必须掌握的。例如《行政职业能力测试》，它的考试内容包括常识判断(涵盖政治、经济、法律、管理、人文、科技等)、言语理解与表达、数量关系、判断推理和资料分析等五个部分。常识判断这一项的很多内容是可以提前准备的，它的几个知识点可归纳为：一、政治：马克思主义哲学、邓小平理论和当年国内国际重大时事；二、经济：社会主义市场经济理论；三、法律：法学基础理论、宪法、行政法、经济法和民法一般常识；四、管理：行政管理的基本理论和实践运用；五、人文与科技的一般常识。申论主要考查考生对社会时事的了解，阅读理解能力，提取概括能力，逻辑分析能力，语言组织能力，解决问题的能力。如要在法院或检察院工作的话还要通过司法考试。

首先就是专业知识和专业技能远没有达到要求，更别说通过司法考试了。综合素质也有待加强。知识面还太过狭窄，对于社会方面的新闻消息了解得不多，不论是实事新闻还是社会现象知道得太少。要努力克服在自我分析中罗列的自身缺点和不足。

努力学习这是我作为学生的本分也是必须的。不仅要学习掌握专业知识，也要努力拓宽知识面，能懂得更多的东西。多关注社会新闻和社会动态。了解就业、公务员招考的相关政策和动向，做到心中有数。在这一学年已经竞选做干部，争取在做班级工作的过程中锻炼自己与同学和上级的交流沟通能力，组织领导能力，协调分配能力等。也有心在之后的学年中也当任班委，提升自己的综合能力。尽量多参与实践活动，丰富自己的社会实践经验。例如寒暑假的实践活动或是学校或社团组织的下乡支教等活动。也加入了院里的志愿团，多参加志愿服务，丰富自己的档案履历。

已经参加计算机二级考试，结果还没下来，如果未能通过就在下一次中通过并拿到计算机证。目标是在大二拿到英语四级证，大三拿到英语六级证。由于法学专业大三课特别多，到时在平时上课期间应该没法外出实习，就尽量多参加其他学校或院组织的社会实践活动和志愿活动，并在假期到家乡地方法院、检察院或律师事务所实习，增加相关工作的经验，为参加公务员考试累计经验和实践优势，也能在实习过程中结识从事法律工作的人，为到时考家乡的地方公务员打下一些基础。而且通过社会实践提高自己的综合能力，即使不考公务员而是从事其他社会性工作也有好处。大四时留在北京，争取到律师事务所实习或到公司从事法务工作的实习，挤出时间在学校准备公务员和司法考试的系统复习和准备。因为我觉得大四时若回家乡或杭州实习，会不如留在北京复习公务员考试和司法考试那样比较容易专心也没有太多干扰，有较好的学习环境。

大学生职业生涯规划书篇六

职业生涯规划是为了找到适合自己的职业，如果在大学阶段就为自己日后的职业发展充分准备，那就可以相应地加快个人的职业发展历程。找到了适合自己的职业就可以更好地发展自己的职业生涯，职业生涯的有利发展也会促进个人生涯的发展。我们可以看到，职业就是人生最大的课题之一。所以说，在大学阶段规划职业是对人生负责的一种表现。

好工作，应该有个社会普遍认可的标准，个人也会有对其自身的理解，但若从最终受益者和付出者的角度上讲，大学生本人应该更有权作出这个较主观性的价值判断。赚钱多，只是给你劳动后的报酬比较多，这表现为一个结果，但这个赚钱多的工作你喜不喜欢、适不适合自己从这个内在的判断上显然可以明确你所做的工作是不是好工作。职业生涯规划的目的是找到适合自己的职业，那这个职业是否就是赚钱多的工作呢这不一定。因为职业生涯规划的出发点首先是适合自己，其次才是薪酬等其他因素。适合自身的工作才是职业生

涯规划所要达到的目标，所以说，职业生涯规划的首要任务是找到适合自己的工作。

在规划职业及规划职业生涯时，大学生往往认为计划没有变化快，还是不要规划了，否则还要再去改变，还是走一步算一步稳稳当当地算了。有这种意识的大学生混淆了规划和计划及规划和变化的关系。

计划是一种较主观的思考安排，而规划则是将主客观都考虑到的一种思考统筹安排。很多计划更多的是表现为头脑一热，大腿一拍就草率确定的主观行为，我们可以在众多大学生安排寒暑假的生活中来明确这个区别。一些大学生设定的假期计划落了空，而另外一些大学生的计划得以落实，前者为计划，后者为规划。造成计划落空主要有两方面的原因：一方面反映了计划的不周密，另一方面也暴露了自我管理的不严格，当然还有其它的因素在里面。但如果是规划呢那就会在事前把自律性差、环境不具备等因素考虑进去，并制定相应的应急方案。可以说，如果规划制定得不严密就会沦为计划，而缜密的计划就是规划。要澄清的是，计划和规划的区别并不仅仅是以执行的最终结果为判断依据，而是以考虑的全面周到与否和执行应对严格与否来区分的。变化本身就是在规划中要考虑的因素和步骤，换句话说，就算是最坏的结果最大的问题也是会预料到的，即使预料不到也会通过修正步骤及时发现，即使不能及时发现也会通过应急方案予以解决。所以说，变化是逃不过规划的，除非你没有考虑变化就开始规划。而没有考虑变化的规划是不能够称之为规划的，最多可以称为计划。

目前在大学生中有着这样的一种认识倾向或者说是迷信想法，通过做职业测评就可以测出自己所适合的职业。我们先不说具体的职业测评到底有多大作用、多大的可信度和有效度，单说测评这个手段。我们知道测评主要是依据于一定的行为投射反映内在心理，界定影响目标行为的关键因素并确定所占影响的权重，再结合一定的真实样本，通过测评个人对关

键因素的关键事件的反应来做出一定判断。测评是通过外在因素来分析内在本质特征，因此，我们不能迷信人才测评，很多测评选取的常模不是来自中国本土案例，这样就更加大了测评的风险性。

所以，国内的一些职业测评软件的可信度和有效度往往没有测评公司对外宣传的那么高。那么，测评有没有作用呢我们认为，人才测评报告只能作为我们分析自我和选择职业的一个参考，仅仅凭一个测评软件来为自己人生职业的前程做决策显然是不理智的。职业规划是一定要将理论分析和实践验证以及自我修正等手段加以综合并且通过一定时间才可以确定。否则单纯依靠理论分析，或者单纯依赖职业测评，抑或是一味地职业实践都不能得出有效和准确的判断。

职业生涯规划是不能速成的。职业生涯规划是不可能通过几场讲座或者几次活动，甚至是几次授课就可以做出的，因为这里有几个必须要由当事人在实际情景中亲身探索才能确定的因素，而这些仅仅通过理论上的学习、课堂的讲授是无法落实的。技能、技术等操作层面的东西可以速成，只要掌握了正确有效的方法，但职业生涯规划必须要经过实际职业体验和职业能力塑造、职业潜力开发等各个过程才可以初见端倪的，自身定位是无法通过理论来速成的。

这是很多刚上大学的新生所抱定的观念。的确，大学生的职业生涯是在大四毕业后才开始的，在大一时确实不用开始找工作。那这是否就说明了大一阶段与职业生涯规划没有关系呢其实不然，首先，大一开始的生活严格意义来说是学业规划。学业规划是要在实际的专业学习和探索中选择自己最喜欢最适合的专业来学习，并且在大学期间最大限度地选择并精通一门自己最喜欢最擅长的一个细分领域。学业规划所选定的专业不一定是自己所学的专业，因为很多学生在高考报专业时的轻率和盲目导致了上大学后专业与兴趣的巨大错位，这个错位只能由上大学后的大一、大二阶段来纠正和弥补。

大学阶段本是一体的，无论怎么划分，怎么安排，其核心的、最后的目标还是实现就业，让学生找到适合自己的职业。让我们换个方式来说这个问题，如果以大学为半径，以职业为圆心，那么，在职业这个圆上，大一和大四就是一样近的，两者对职业的影响也是一样的。因此，职业生涯规划不仅仅是大四时才要面临的问题，而是整个大学阶段都要面临的。从职业生涯规划对大学生的影响来看，职业生涯规划意识的觉醒以及职业能力与职业素质的准备，不是越晚越好，而是越早越好。所以，我们认为，大学生应该从大一开始花时间进一步了解自我，探索职业和社会，设计自己的职业生涯，为将来走向社会、走进职场做好准备。

大学生职业生涯规划书篇七

在大二期间已经经过了国家四六级考试；并且取得了会计从业资格证；并勇敢地尝试报考了本专业的权威证书cpa考试中的两门；具有较强的人际沟通本事；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，并已经成为了。中的正式一员；有较强的组织协调本事；有很强的学习愿望和本事。

对经营事务很有兴趣，也十分喜欢与人打交道，有支配欲，喜欢影响和感染他人。可有效的控制别人，在日常生活中与同事友好相处，待人热情，乐于助人，善于与别人建立亲密关系，行为大方慷慨，态度和蔼可亲，处事周密，得体，处理各种复杂人际关系游刃有余，对自我的行动、行为有职责感，受人尊重，受人欢迎。

整体描述我在“与他人的关系方面”、“决策本事方面”、“做事风格方面”、“心理健康方面”四个方面的表现如下：

与他人的关系方面：对待他人很热情，容易与人交往，外向。活泼，健谈，经常主动与他人交谈。在社交场合中较为简便，与人交往表现得不卑不亢，但又不会过分突显。对多数人能

较为公开展示自我，比较直率。对他人有较强的依靠性，需要别人的支持才能维持自信心。

决策本事方面：思维敏捷，反应迅速，学习本事强。比较遵循常规，又能坚持必须的开放性。即关注事情的细节，又能从广阔的思路去研究问题。处理事情容易感情用事，不能冷静思考分析。

做事风格方面：做事时候，缺乏自信和独立性，容易依靠他人，遇到困难时喜欢寻求别人的支持，喜欢与人共同工作。不排斥新事物和新观念，同时能够研究到传统。倾向于理解外来强制标准和规则，但并不僵硬去遵从，经常能有效解决实际问题。能够克制自我，对事情能够进行事先计划和组织，有时候也会较为放任。

心理健康方面：情绪稳定，能够冷静应付现实，能振作勇气，维持团体的精神。生性多疑，不能信任他人。对自我的长处或缺陷有比较现实的认识，能为自我的失误承担职责。心平气和，很少紧张，对他人也很少感到不满或者厌烦。

适宜的工作类型：经营性活动，需要较多人际交往的工作，要求责权利的明确、统一，给予个人努力和成就的机会。

优势与不足：具有很强的影响别人、说服别人的倾向，也具备相应的本事，喜欢帮忙人，有职责心，对人慷慨，人际交往本事强，人们通常认为随和、有亲近感，喜欢跟你做朋友，所以朋友很多。同时也常为友情所累，不会拒绝别人的要求，过多的承担任务和职责，从而影响了自我的生活。

今后的发展方向：需要管理本事或者需要热心、社交本事强的工作中，兴趣维持的持久，工作动机和上进心比较强，容易取得成就。推荐的职业如：销售人员、管理者，人力资源管理者等。

研究发现：职业满足会使我的工作主动性更强，进取性更高，更愿意去工作。以下不是简单的告诉我什么样的工作适合我，而是细化的帮我分析工作中的哪些特质对我重要，我还需要从中选出我认为最重要的，因为不一样经历的人对特质的重要程度要求是不一样的。每个岗位的工作资料都在随企业的发展而发展，不是一成不变的，有时候岗位的发展方向需要我们自我去争取。所以找到适合的工作不如找到适合自我发展的岗位更直接。这些特质能够帮忙明确如何主动的发展或争取我岗位中的那些特质。

(1) 我直率、果断，能够妥善解决组织的问题，是天生的领导者和组织的创立者。我擅长发现一切事物的可能性并很愿意指导他人实现梦想，是思想家和长远规划者。

(2) 我逻辑性强，善于分析，能很快地在头脑里构成概念和理论，并能把可能性变成计划。树立自我的标准并必须要将这些标准强加于他人。我看重智力和本事，厌恶低效率，如果形势需要，能够十分强硬。我习惯用批判的眼光看待事物，随时能够发现不合逻辑和效率低的程序并强烈渴望修正它们。

(3) 我善于系统、全局地分析和解决各种错综复杂的问题，为了到达目的，我会采取积极行动，我喜欢研究复杂的理论问题，经过分析事情的各种可能性，事先研究周到，预见问题，制定全盘计划和制度并安排好人和物的来源，推动变革和创新。

(4) 愿意理解挑战，并期望其他人能够像自我一样投入。

(5) 我经常在没有了解细节和形势之前就草率地做决定。

(6) 我研究问题不是十分理智，有些喜欢感情用事，容易受无关因素影响。我们需要给自我一点儿时间来了解自我的真实感情，学会正确地释放自我的情感，而不是爆发，并获得自我期望和为之努力的地位。

(7) 我容易夸大自我的经验、本事。我需要理解他人实际而有价值的协助，才能更好的提高本事并获得成功。