

2023年职场职业规划及发展方向 个人职业规划应遵循职场准则(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

职场职业规划及发展方向篇一

总的来说我的性格活泼开朗。我很阳光，心态较好，学习音乐会有有很多上台表演的机会，我会以平常心对待，不会慌张；我积极向上，遇到挫折会伤心，但不会因为挫折而放弃自己的追求和目标，会重新振作，找到解决的办法。我与朋友的关系相处的很好，死党们会说我心直口快，但我就是这样的一个人，试着改过，改不了。我心特别软，朋友有困难时会忍不住搭手，大家找我帮忙的事情我都会努力做好。

我的兴趣

我的兴趣广泛，声乐、钢琴、看书、上网、逛街、游戏这些都是我生活中不可缺少的部分。一直以来我都学习音乐，不仅是个人爱好，并且有家人的大力支持。小时候和朋友们玩游戏我总是扮演老师这个角色。这也成为了我现在的目标。

我的价值观

我的能力

自认为比较有做老师的天赋，从高中到大学经常帮助同学学习（当然是关于音乐专业的），并且得到同学们的好评，在其他方面我是个很没有耐性的人，但不知为什么关于音乐我就有

用不完的耐性。表演能力较好，但对专业的学习还不够深入。要继续努力。

优秀职业规划

1、与职业兴趣相适应的职业特征：

通过非系统化的，自由的活动进行艺术表现，喜欢艺术性质的职业和环境，不善于事务工作，适合从事艺术创作。

2、与职业能力水平相适应的职位定位建议：

较符合中高级职位的要求，工作效率高，并能取得较好的成绩。

3、与职业价值观相适应的职业特征：

(家庭取向)的工作

(自尊取向)的工作

(自我实现取向)的工作

4、与个性相适合的职场特点：

希望有舞台，得到掌声

与人互动接触

能发挥口语表达能力

工作气氛愉快

5、综合职业类别定位：

根据职位胜任力原理，人岗匹配的原则以及您的测评结果，我们将提供与你的职业兴趣，职业能力水平，职业价值观，职业个性等相适应的职业类别。我们需要提醒你注意的是在不同企业文化中，即使同样的职位，工作内容也会大相径庭。在应聘工作时除了工作名称之外，我们更应该深入关注工作的具体内容，及相应的企业文化。

6、近期职业目标：

节目主持人，摄影师，新闻记者/美编，新闻媒介策划，演员，艺术指导，艺术总监。

7、中远期职业目标：

产品开发，房地产策划人，节目主持人，模特儿，摄影师，新闻广播员，新闻记者/美编，新闻媒介策划，演员，艺术指导，艺术总监。

职场职业规划及发展方向篇二

小刚走进我们编辑部的时候，手里拿着一本《职场指南》，杂志正翻到“珠珠热线”这一页，并且整齐地从中间一折为二，他很诚恳地说，希望为他的职业生涯进行规划。其实说他“将来”的职业生涯规划可能更恰当，因为这个1983年出生的小伙子还是个在读二年级的大学生。

一个20岁的年轻人突然之间把自己的未来交给我们设计，这么突如其来的压力让我们有点不敢接受他的请求。每个人的道路都是通过自己的脚印一步步踩出，前进的方向从来都由自己决定；因此我们在每一期刊出的“职业生涯规划”时，都只希望他是一个小小的指南针；虽然不能百分之百地告诉朋友们职场中的前进方向，但却可以让每一个朋友清晰地判断自己于人生、社会、职场中所处的准确坐标。

小刚：我有三个不满意

小刚，温州人，上海大学在读二年级学生，喜欢阅读招聘信息和职业生涯规划类报刊。激烈的社会竞争已经让这些尚未迈出校门的大学生关注职场动态，留意人才市场需求，并认真地思考自己未来的道路应该如何前进了。

小刚自觉深陷混沌，未来毫无方向。他口中流露出的只字片语可以很容易让别人体会到他的感受。

“我一点儿都不喜欢自己的专业。”

“现在什么行业比较好啊？”

“我看不到毕业以后能做什么，我觉得很对不起父母……”

在小刚眼中自己有三个已无法改变的缺点，使他缺乏自信，这就是：性格内向，不喜欢自己的专业，没有兴趣和特长。

小刚是一个性格内向的人。他不习惯与陌生人相处——参加聚会，事先一定要了解见面都将是熟识的朋友。而即使是这种聚会，时间一长，他也会不适应。在他眼里，自己的这种性格简直糟透了。“内向的人做什么都吃亏，我又偏偏是内向的人。”

读中专的时候，小刚和几个同学曾经在一家广告公司实习，公司安排他们学着跑市场、拉业务。实习结束后，他的同学都拉到了一两笔生意，可他却一笔也没有。他这样评价这次实习：“我的性格不适合做市场，当客户问价格的时候我都会感觉很不自然。”

可是父母觉得电子商务是“虚”的，不如电脑来得“实”。他对计算机原本不感冒，可是父母认为读了自然就感兴趣了。结果读了一年多，小刚仍然提不起兴趣。没兴趣，成绩自然

不好;成绩不好,觉得对不起父母,前途黯淡;心里有了阴影,自然就产生了包袱;而背着包袱成绩更无法提高。

小刚想换专业,却突然发现麻烦的是,他无法找到自己究竟对什么感兴趣,也找不到自己的特长。想改变,却没有改变的方向。于是他把目光转向人才市场,希望向着最紧缺的人才方向发展;但公司招聘广告中的一条条requirement[]一条条responsibility又让他望而却步,感觉自己和他们简直相隔着一个太平洋;于是越发迷茫,越发没有自信。

珠珠女士:我看到了两个优点

珠珠女士却看到了小刚身上的优点。她用一个不等式这样描述小刚的情况:

真实的自我认知的自我

显然,小刚小看了自己,并且夸大了性格等因素在前途方面的作用。实际上我看到了他身上具有的优点和潜在优势,而这些恰恰是他自己所一直忽略的。

首先小刚具有确定目标后立刻行动的特点。我们经常会接到一些读者的电话,他们和小刚一样希望得到本栏目的帮助,但往往一个电话之后便很少再有回音;而像小刚这样拿着一份我们的杂志找上门来寻求帮助的读者就更少了。正是他的直接和坦率完成了自己的目标。

其次小刚的性格中还有细心、活络的一面。他曾经为一家网络公司进行企业主页的市场推广,为了能说服一位客户公司的经理,他来到这家公司通过与警卫、员工和一般管理人员交谈,获得了许多有用的信息,最终成功说服了这位客户。

性格内向和外向并没有好坏之分,只有和某项工作是否适合之分。内向的人虽然不容易灵活圆滑地和他人打交道,但性

格中的不张扬和思多说少却很容易给人信赖感。

咨询师：重新树立自信心

根据测评结果和交谈表现Joanna得到以下的结论：

小刚是一个处事严谨、传统的人，对未接触事务具有质疑的特点。同时他又富有责任感，做事果断，表现出了相当的责任心，适合向着财务、信息和法律方向发展。

针对小刚目前的情况Joanna为他未来的职业发展提出了三点具体操作：第一，通过对现有专业的重新审视，树立应有的自信心。其实如果我们能够把眼光放得更远一些，比如十年、二十年以后，就会发现大学里所学的专业和未来从事的行业并没有必然的联系，而在这个专业学习过程中积累起来的思维方式和工作方法可能对未来的职业生涯有更大的影响。

第二，通过实习尽可能地积累一定的社会经验和工作经验，了解社会，从中发掘自身的优势和不足，对社会、对工作、对自身都有一个相应的了解，积累发掘身边的资源。

第三，有目的地训练自我，包括选修适当的课程，参与一些讲座，或寻找职业顾问，听听他们的建议。

职场职业规划及发展方向篇三

职场个人未来职业规划

一、个人概况

姓名：__性别：女

出生年月：__年__月__日健康状况：良好

毕业学校：__学校(高中)__学校(初中)

专业：__(如：小学音乐教育)

主要学科__、__、__、__(：声乐、钢琴、舞蹈、教法)

二、自我评估

- 1、我出生在教师家庭，从小受到良好的启蒙教育，诚实，谦逊，团结友爱，虚心好学、喜欢交流且有较强的亲和力。
- 2，喜欢唱歌，跳舞，开朗，热情奔放的我，适应环境的能力强。
- 3，几年的大学生活和家庭影响，自我生存能力较强，我喜欢的一句话是：我的人生我做主，我的命运我安排。
- 4，反思自己，因自尊心较强，有时性格又有些孤僻，刚愎自用、自主学习不够，自控能力较差，情绪不稳定。

三、职业能力判断

- 1、通过努力自己可以独立完成自己的学习和工作任务，具有较强的判断能力和语言表达能力。
- 2、自己在学校参与和组织社会活动持积极支持的态度，因为参加社会活动能更好的了解社会适应社会，自己能从中收获许多东西，开阔视野，激发思维，认识自我。
- 3、具有健康的审美观念，较强的语言沟通能力和对儿童的亲和力。
- 4、实践较少，经验不足。

社会环境，职业环境分析

(1) 社会环境

(2) 职业环境[学校与教师]

学校教育是主流教育，素质教育是我国当前以及今后教育的新思路新课题、应试教育已是目前青少年畸形发展的根本原因，改变这种教育现状势在必行。

改革教育，首先要改革教师(教改的问题，首先是教员的问题)，”师者，传道，授业，解惑也、”因此社会教育目前急需新型教育人才，教师的社会作用正在突出显现出来、我们正处在承前启后的历史时期，艺术教师的就业前景更广泛。

四、自我完善

我的目标是做一名音乐教师。

我的理想是做一名合格的音乐教师。

为了实现我的人生目标，必须努力做到：

- 1、努力完成学业，在毕业前夕，努力学习，刻苦训练，完成各学科的学习任务。
- 2、加强基础能力训练，特别是钢琴演奏训练，乐理知识掌握。
- 3、积极实践，克服自己的胆怯心里，加强实战演练，努力提高自己的心理素质。
- 4、积极主动感悟老师的教学特点，总结老师的教学经验，培养自己的教学风格。
- 5、进一步培养自己的交际能力，沟通能力，表达能力。
- 6、做好知识储备，随时准备迎接职场的挑战。

结束语

能力与机会并存，机会总是给有准备的人。

社会是广阔的，社会是残酷的，他历练了我的生存能力，我无力改变社会，但我用心改变自己、在大浪淘沙的现实生活中，我选择了教育、大而言之，我的目的是教书育人；小而言之，挑战自己的能力，实现自身价值。

计划是实践的前提，良好的计划要靠实践来完成，我坚信，只要我努力，只要我付出，就一定有回报、时间紧迫，前方道路更加艰险，我一定要有思想准备，准备迎接更加残酷的挑战，路在脚下，努力吧！曙光就在前头，积蓄力量，储备知识，乐观向上，未来属于我们！

我们不迷信，我们不幻想，我们不怕懦，我坚信：天生我材必有用！

个人职业生涯规划

学医是我父母的意愿，想让我当一名医生，可是我的高考成绩并不理想，结果虽然也是学医，但是以后工作时的头衔确是护士，而不是医生。我一开始并不喜欢涉外护理这个专业，并不是这个专业不好，而是因为我感觉，护士的工作只适合女性，因为自己生活山区，人们的思想观念还很守旧，并不如一些发达地区的人们那样思想开放，我亦如此。

每个人都抱着自己的小小梦想，但是当我们来到大学，确实觉得生活并不如想象的那么自由自在，仍然是一摞摞的书本和学不完的专业课，只是比起以前多一点的是，校园里总是有搞不完的这样那样的活动。貌似觉得自己来到大学，这里的一切对我来说都很平淡的，于是乎也没觉得有很大的梦想与希望。觉得自己有点迷茫，来到这里没有方向，对自己的未来更是不知所向。

在大一的一年学习生活中，我经历了很多也明白了很多，我知道这个专业并不是只适合女性，也适合男性，虽然现在一个学护理的班级里只有寥寥无几的几个男性，但这也正是自己的优势所在。我相信，在将来会有更多的男性朋友们投入到这个事业中来。我们班就是一个典型的例子，我们班现在有七十名同学，但是只有三名男性同胞，其比例可观啊，不仅仅是我们班，就连整个学校男生和女生的比例严重失调，而且我本身就很内向，这样和别人交流起来就会多多少少有些困难。

正所谓江山易改，本性难移。内向并非只表现为缺点，它使我少一份张扬，多一点内敛，只要相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有意义的活动，就可以使自己多一份自信与激扬，少一份沉默与怯场。充分利用自己拥有一支一直关心支持庞大的亲友团的优势，真心向同学、朋友、老师请教，通过她们了解自己存在的各种不足并及时制定出相应计划加以针对性的改正。

加强体育锻炼，增强身体素质，以弥补身高问题对自己将来找工作带来负面影响。积极把握机会，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费不足的问题并增强自身的社会工作经验，为以后创造出更多的精神财富和物质财富。

大一已经过去，大二的生活在不知不觉中悄然来临，在剩下的大学三年中，我制定了如下计划：

大二上学期：以学习为中心，并通过其他活动，不断的提升自己。由于大二上学期课会较少，自己可以多多参加各种类型的活动，丰富活动经验；坚持每天学习英语（英语学习是个漫长的过程），开始为英语四j考试作准备；还可以考虑一下是否要跨专业学习的问题；最后，根据自身情况，参加计算机等级考试，拿到相应的资格证书。

大二下学期：学习仍是所围绕的中心，争取这一年拿到奖学

金;通过英语四j考试;可以去旁听喜欢的其他专业的课程, 扩展自己的知识面。

大三: 继续坚持贯策以学习为中心的基本方针。英语六j必须在上学期考过。自己并不打算准备考研, 而是打算要通过雅思考试为自己的未来扩宽道路, 所以从现在考试着手雅思考试的准备工作。

大四: 参加雅思专业考试;认真实习, 学习过硬的专业知识, 完成学业, 好好计划一下毕业后的路, 要每一天都充实度过。

我们要想在未来职业生涯中获得成功, 首先应该确定一个切合实际的职业定位和职业目标, 并且把目标进行分解, 然后设计出合理的职业生涯规划图, 并且付诸行动, 经过不断努力和调整, 直到最后实现我们的职业发展目标, 获得人生的成功。

成功是要付出代价的。大学生必须要认识到生涯规划的重要意义, 职业生涯活动将伴随我们的大半生, 正确规划自己的职业生涯才能实现完美人生。因此, 职业生涯规划具有特别重要的意义。

未来职业发展规划范文

一、自我分析

(一) 职业兴趣分析

1. 我在研究生阶段所选择的专业是学前教育, 之所以做出这个选择, 是因为我对与学前教育的热爱和对孩子的喜爱。所以我希望在毕业之后可以从事与幼儿教师相关的职业。

2. 我喜欢简单而又充满活力、富于变化的事物。我希望我将来的工作对象是生动活泼的、不断发展和变化的人, 而不是

冰冷的机器和一成不变的机械操作。幼儿教师这一职业非常符合我这方面的要求。

(二)个人特质分析

首先，在曾经做过的气质类型测试中，得出的结论是我属于多血质与粘液质的混合气质类型。所以我本人虽然活泼好动、富于变化却也能够坚持自己的决定，稳定自己的情绪，有耐心和信心。所以我认为幼儿教师这一职业很适合我。

其次，我本人是一个追求安稳的人，没有太大的野心和抱负，希望生活可以简单和快乐。对于工资高低没有过高的要求，最为看重的是轻松愉快的工作环境。我想这些幼儿教师这个职业都可以带给我。

再次，我非常喜欢孩子的人，和孩子们在一起会让我觉得更轻松自在，使自己永远保持一颗年轻向上的心，于是我选择了学前教育专业，并希望能通过自己的努力能成为一名幼教工作者。朋友也都认为我很具有亲和力，适合做幼儿教师。

二、swot分析

(一)优势及应用

1. 我认为我的优势在于我的专业。本科阶段我学习了教育学专业，具备一定的教育理论和师生相处之道，研究生阶段又重点学习学前教育的相关知识，想必这在我今后的工作中会起到相当大的指导作用。

2. 我喜欢唱歌、画画，能制作一些简单精美的手工，我相信这些爱好可以帮助我更快地走进孩子，与他们愉快的相处。

3. 我是个细心的人，做事情时会考虑的很周全，同时又很灵活，可以对突然发生的事情作出迅速稳妥的处理。这让我有

信心照顾到孩子的每个细小问题。

4. 我的性格活泼，为人热情坦率，有较强的合作精神和奉献精神，可以与周围的同学和朋友相处融洽。我想这会对我今后处理好同事之间关系有所帮助。在做好自己工作的同时，可以帮助同事分忧解难。

5. 我喜欢变化，乐于创新。在工作中能够不断的开拓进取，使幼儿教育更加的新颖和充满乐趣，提高孩子们的学习热忱。

(二) 弱势及弥补

1. 我讨厌复杂和繁琐，不喜欢过多的规则和条条框框。

2. 习惯安于现状，着眼当下，难以对将来可能发生的事情做很好的打算。

3. 倾向于只接受事物的表面现象，忽视事物之间的内在联系和逻辑条理

三、职业规划

(一) 短期目标：千里之行，始于足下。在未来两年内首要的任务是认真学好各门学科，扎实专业知识，培养学习工作，生活能力，全面提高个人综合素质，充分利用校园环境及去幼儿园实习的条件优势，适当做一些兼职工作锻炼自己的实践能力，并为就业做好准备。

(二) 中期目标：毕业后在幼儿园从底层做起，不能好高骛远，要脚踏实地的工作。同时，扩大自己的社会交际网，增强与人沟通能力。当然，积累资金，改善生活条件，寻求更好的出路。

职场职业规划及发展方向篇四

有消息称，美国一家人才管理公司一月份的调查显示，31%的从业人员对目前的工作不满意；74%的人表示如果有其它就业机会，他们会选择辞职。获得更高的薪水、更好的职业发展和换环境是人们辞职的主要原因。一般情况下，出现下面十种状况，就表明是时候辞职了。

1. 这份工作总让你生病

专家表示，如果你整个周末都为下周不得不上班而郁郁寡欢，或者每天早晨一睁眼就开始为上班而发愁，那肯定有问题。职业规划师表示，不适合的工作会让你得病。如果你经常出现慢性背疼、头疼和肠胃疼，就应该考虑换一份工作了。

2. 创造力下降

没有工作压力和压力太大一样不是好事情。如果你发现工作变得枯燥乏味、程式化，你的创造力也在下降，就说明这份工作已经没有太大发展空间了。同时，如果你上班经常无事可做也不是好兆头。因为这离你被裁的时候也不远了。

3. 不再能学到新技能

缺乏职业发展机会是从业者跳槽的首要原因之一。如果你发现目前的工作已经让你学不到任何新的技能，或者不能从工作中有所成长时，也许应该考虑一下别的公司了。在现有职位停滞不前会让你失去更多的发展机会。

4. 屡次和升迁擦肩而过

如果升职总是没有你的份的话，可以考虑辞职。假如公司会对此做出解释，并帮你指出今后如何改进的话，说明他们还是信任你的。但如果你总是被置之不理的话，就应该考虑走

人了。特别是当你原来的下属一跃成为你的上司的时候，相信没有人能坐得住。

5. 工作重组与你无关

组织中的变化本不可避免，但假如你的职位、工作预算和下属都被重新组合或者取消的话，就说明你的部门变得无足轻重。如果对此得不到合理解释的话，相信你不会再留恋现有的职位。

6. 付出得不到认可

如果公司运行很好，但你的努力，无论从物质上还是其它方面，总得不到应有的认可的话，就应该考虑是否继续在这里卖命了。干得好却得不到表扬、被人越过升迁、升职请求未得到许可、得不到能证明和提升自己的工作机会，总会让人很失落。

7. 付出和回报不成正比

公司的业务发展得很好，但你总看不到涨薪的机会，这一定程度上表明你的工作不受重视。那么不妨寻找其它能证明自己的地方。

8. 对工作失去兴趣

31%准备跳槽的人表示是“希望换换环境”。如果工作不再有挑战性，或者你即使装也装不出对工作的兴趣，就应该考虑辞职了。耗尽激情、变得死水一潭的职业对人有害无利。

9. 公司在萎缩

有时候另外一种情况是，你喜欢你的工作，但公司出现了不良的运行信号。例如要裁员的传言、公司推迟招聘、出现负

面的新闻报道及其它表明公司陷入枯竭和困境的征兆等，都值得你警惕。有18%的职员表示公司前景黯淡是选择跳槽的主要原因。

10. 公司价值观和你不再合拍

当公司的价值观、企业文化和企业使命和你的道德和价值观不合拍时，当你对你所从事的工作失去信仰时，就表明你应该换一份更有意义的工作了。

职场职业规划及发展方向篇五

职业规划师认为，职场新人要谋求职业生涯良性发展，必须抓住入职前三年，合理进行规划，提出了三点建议：沉下心来打基础，多思考，碰到难以解决的困惑不妨求助于专业的职业生涯规划师，理性确立目标并付诸坚定而有效的行动，慢慢朝着目标迈进。

方案一：立足本行业，谋求更高发展

第一步：短期目标——稳扎稳打，立足现有岗位求发展。

需抓紧时间，在现有岗位上充分学习、全面掌握相关专业技能。在此之后，转换工作环境。可计划离开目前家庭小作坊式的公司，在大中型企业谋求初级岗位。需要提醒的是，转到大企业的任职初期，薪水或许得不到较大提升，但只要企业文化氛围对自身职业技能的发展有利，也就达到了转换职业环境，进一步谋求发展的目的。

第二步：中期目标——三年内成为行家

中期目标是成为相关职业的专家。能熟练运用英文；广泛涉猎心理学、管理类书籍，拓宽知识和技能，为下一步实现进入管理层目标准备。

方案二：积累知识、财富及社会经验，寻找机会创业

在某行业中，你要有足够的兴趣，有意自己投资开业的愿望，职业规划师由此提出了方案二，即并给出了投资健身行业成为“小老板”需“三步走”的行动规划。

第一步：达到短期目标——应聘于一家较大的公司任相关岗位

初任时的工资可能低一点，无须太过介意，只求在公司站稳脚跟，争取在年内全盘熟悉公司的`相关管理流程。

第二步：积累相关经验，积累行业信息

在搞好日常工作的前提下，注意积累健身行业信息，掌握公司运作细节，

为达到这一目的，业余时间还可兼职当健身教练，为日后经营管理企业打基础。

第三步：实现中长期目标——完成经验积累自己当老板

积累知识、经验和财富，处处做有心人。在完成了上述两步规划之后，自己开业当老板，进入新的发展通道。

职业规划专家分析点评

新人如何走出职业“困顿期”

1、抓住入职前三年，理性规划职业生涯

职业规划师认为，职场新人要谋求职业生涯良性发展，必须抓住入职前三年，合理进行规划，提出了三点建议：

沉下心来打基础。三年是成长和成熟的重要阶段，是打基础

的三年，也是培养良好心理素质、心理承受力的三年。

要能够沉下心来，努力适应社会，适应公司环境，学会独立思考，独立行事，学会承受和忍耐，学会察言观色，少说多做。

掌握一些自己喜欢的，社会需要的技能，为自己在未来的择业竞争中增加砝码，为实现自己的目标而打下坚实的基础，做好铺垫。

多思考理性规划。多思考，碰到难以解决的困惑不妨求助于专业的职业生涯规划师，理性确立目标并付诸坚定而有效的行动，慢慢朝着目标迈进。

保持良好心态。成功是每个人追求的目标，但要避免急功近利。每个成功者的背后都有一番辛酸故事，都有着痛苦的经历。心态的调整在这个时候显得尤为必要。要不断调整自己，保持静心、细心、耐心，专心，乐观自信地对待工作生活。

2、避免走入两个误区

职场新人要实现合理定位和规划，特别要注意避免两个误区：

过于关注收入高低的误区。对于刚刚工作的新人来说，收入较少是个较普遍的问题。建议这一阶段不能太看重工资收入，而是要抓住机会提升自我。

“兴趣至上”的误区。兴趣不代表能力，你对某一特定职业有兴趣并不意味着你一定能干好这个职业，因此要处理好个人兴趣与工作的关系。只有在对某一职业感兴趣并具有该职业所要求技能时，才能做好工作取得成功。

总之，职场新人只有及时提高认识社会和认识自我的能力，尽快度过当代大学生步入社会开始阶段的状态，尽快适应职

场环境，并找到合适自己的职业规划，才会不断成长和成熟，才能处变不惊，避免陷入职业困顿，从而迈出成功的步伐。所以说，职场新人，日子完全可以不用这样过！