

# 2023年导游职业生涯规划(大全6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 导游职业生涯规划篇一

摘要：没有目标的人生容易迷失方向，想着自己定的目标去奋斗去努力，让自己的人生发挥得淋漓尽致。

关键词：学习，规划，实践，奋斗

我是金怡康，一个刚迈进大学不久的大一学生，我希望能成为一位好的医生，拥有良好的医术和医德，也心甘情愿将自己的一生奉献给医学事业。

一转眼大一就要过去了，大学生活已经过去了五分之一。不禁感叹时间飞逝。最近几天又看到毕业生穿着学士服在拍照，过不了多久我也要向他们一样离开学校去面对社会。把握现在，规划未来愈发重要。

刚进大学的我只想到离开了高中那种压抑紧张的生活，离开了家可以尽情的放纵在大学校园里。并未对自己的未来有过规划，但一年的时间过去了，通过和一些学长的交流，老师的指导，我开始为自己的职业生涯还有大学生活进行规划。要给自己定些目标，不能让自己浑浑噩噩地过完大学生活甚至一生。

面对社会，没有足够的知识很难。有句话说，没文化很可怕。所以在大学里，好好学习专业知识，掌握足够的技能才能更好的在这个竞争非常大的社会里生存下去。对于学医的我更

是如此，如果没有学好专业知识，更是对他人生命安全的一种不负责任。然而不仅仅是在课本上可以学到我的专业知识，对于任何能提高至极职业技能的方法我都不会错过，我要为自己在将来在将来的就业中赢得有利的砝码。

大一已经过去了，我就不谈了，大二上学期要进行英语四级考试，在暑假我要为四级考试做准备：多阅读英语书籍，坚持每周看一步英语电影，每两周学一首英语歌曲，每天早上用二十分钟背英语单词，二十分钟朗读英语文章；并且在回到学校也要继续坚持。大三再过英语六级考试还有计算机二级考试。

在以后的学习中，要养成一种良好的学习习惯，不放过能增加自己专业知识的机会。努力拿到三等以上奖学金。大三进入专业课的学习高峰，发现自己真正感兴趣的专业课程，在中医领域找到适合自己的发展方向，准备考研。大四大五是实习阶段，增加自己的临床实践经验，每天坚持写实习日记，纪录自己每天的成长；认真写好毕业论文，确定自己的方向。

(一) 以诚待人, 不要过于世故

(二) 言而有信, 不轻易作出许诺

(三) 保持适度距离, 不过于亲近。

(四) 自尊自爱, 不热衷于接受他人的馈赠。

(五) 平等待人, 不盛气凌人。

(六) 虚心听取不同意见, 不好为人师。

(七) 善始善终, 不见异思迁。

(八) 不溜不骄, 不见风使舵

(九) 宽以待人, 不苛求于人。

在学生会里继续发挥自己的能力和能力, 积极参加社会实践的机会让自己综合素质得到更好的提高。

以上是我对大学生活的简单规划, 这些都是为我以后职业生涯打基础。

我们的医古文老师说过, 自古只有饿死当官的, 没有饿死当医生的。话虽粗糙但却很有道理。就目前社会就业情况而言, 医生这个职业是很有保障的, 尤其是国家正在大力支持中医药事业的发展, 这就增加了我们中医药院校学生的信心。再就我们学校来说, 现阶段我们学校正在建设3个下设的附属医院, 而它们差不多能在4年后建成, 那时刚好是我们毕业的时候, 这对我们又正好是一个优势。我从小就对生命很感兴趣, 又希望自己能更多的去帮助其他人, 所以我选择了医生这一救死扶伤的职业。而且我对中国的古老文化很感兴趣, 所以我有选择了中医师。我对利益要求不是很高, 我并不像自己开诊所。我给自己的定位是进入一家三甲中医院, 成为一名主治医师, 甚至是一位领域中的佼佼者, 乃至全国性的专家。

难度很大, 但不代表不可实现。我想性有目标就有方向, 努力就有回报, 在大学中打好基础, 考上研究生乃至博士, 我相信我的目标会实现的。

## 导游职业生涯规划篇二

在金融危机加剧, 全球经济衰退的大背景下, 中国当前经济形势不容乐观, 通货膨胀, 物价飞涨, cpi居高不下, 刚刚毕业的大学生与刚入职不久的白领人士陷入困境, 工资涨幅远远落后于cpi。如何增加收入, 降低生活压力? 在就业压力增大与竞争环境加剧的现状下, 突破自己, 提升自我, 获得升职加薪成了缓解生活压力的最直接的方式。

选择什么专业方向、选择什么样的学习方式成了更多刚毕业的'大学生和职场人士需要审慎面对的问题。

正因此，“网院生”成了一批风景线，逐渐受到追捧。就目前国内的就业需求分析，海龟和常规院校的高学历诚然具有竞争优势，但大多数的人才往往没有这样的机会获得深造，而以北外网院为代表的“网院”就成为这类人才自我增值，实现人生梦想的尚佳选择。

其实对于参加网络学习的学生而言，关键不在于网络教育文凭本身，他们更看重的是网络教育学院所依托的名校品牌、专业实力。目前在办的网络教育学院均是国家211工程院校，甚至不少高校的网络学院设置的专业都是学校的重点专业。

## 导游职业生涯规划篇三

考试内容与平时成绩相结合，作为该门课程的总成绩，具体要求如下：

### 一. 考试要求：

请各位同学务必根据个人情况，写出真实感受，严禁上网抄袭，若发现雷同试卷，试卷作废。

(1) 以《我的`职业生涯规划》为题，内容如下：

1. 自我分析（包括基本资料，综合素质分析，自己的梦想）；
2. 大一的自我盘点；
3. 确立在校期间的目标；
4. 具体行动计划。

(2) 请谈谈你对本学期《职业生涯规划》课程感悟与收获。

## 二. 格式要求:

(1) 正文使用16开常规信纸, 蓝黑或黑色笔书写, 不得打印。要求字迹清晰, 书写工整, 内容完整, 杜绝千篇一律。

(2) 考试要求:

1. 论证有据, 分析到位;
2. 言简意赅, 结构紧凑, 重点突出, 逻辑严密;
3. 目标明确, 合理适中;
4. 分析合理, 组织科学, 措施具体;
5. 第一题字数不少于3000字, 第二题字数不少于500字 ‘

(3) 封面用白纸打印, 模板见附件。

## 三. 考试成绩标准:

卷面成绩的70%与平时成绩(30分)的综合。卷面第一题80分, 第二题20分。

## 四. 提交时间:

6月25日16:00之前以班级为单位, 交至各班主任处, 逾期不交按0分处理, 不得参加正常补考。

# 导游职业生涯规划篇四

## 一. 序言

迈入社会，走上岗位的第一步，要充分的审视自己，做好一份职业规划，以免就错岗、坐错位。通过自我评估，制定目标，以及所处社会环境、职业环境等分析评测，我确立了自己的目标，制定了职业规划。并有信心，我能行！！！！

## 二. 自我评估

“自知者智，知人者明。”只有认清了现在的自我，才能科学的规划自己的职业生涯。

### 1. 个人性格

气质：在工作学习上有充沛精力，工作逻辑性技巧强，适应环境变化。

个性：自制力强。善于表现自己的想法，在享受过程的同时，更注重结果。不会受到别人的冷遇和批评的干扰。

善于理论研究，热爱实践。具有创造性思维和敏锐的洞察力。是个敢于提出问题，解决问题的人。

对感兴趣的领域，会投入百分之百的精力。专心致志，并付出不屑的努力，达到高标准，实现自己的目标。

### 2. 优缺点

优点：

- (1) 塌实肯干，具有强烈的团队意识
- (2) 善解人意，善于沟通
- (3) 乐于接受任务。在按自己的方式完成任务的同时，更能得到别人的认可

- (4) 精力充沛，记忆力强
- (5) 环境适应力强
- (6) 思想开放

缺点：

- (1) 不善于推销自己
- (2) 偏爱做事快，偶尔会不是很完善
- (3) 当命令清楚时，表现最好
- (4) 低频次做事不能善始善终
- (5) 做事低频次的马虎

### 3. 个人爱好

喜欢旅游、摄影、运动。更喜欢在实践中获得知识。喜爱祖国的大好河山。

## 三. 职业探索

### 1. 职业人格类型与职业价值观

祖国的明川水秀，社会的高度发展，第三产业的完善。使得我深刻的了解到了，我的选择是正确的。符合自己的发展路线。

### 2. 适合的职业特点

有非常高的稳定度，能充满热情的完成工作，具有高度的团体意识，爱祖国的大好河山，

只是作风上比较低调。不习惯有强烈的理想和目标，但我会尽力改变自己，完善自己。

### 3. 最适合的职业

导游，即教师、推销员、秘书、助理等。

### 4. 最喜欢的职业

导游。

### 5. 职业环境的分析

承德作为河北省内一个重要的旅游基地，旅游资源丰富。导游也在这里得到了前所未有的发展和重视。导游已上升为社会不可缺少的职业。

面对新的竞争与挑战，有效的保护自然、人文资源，已成为社会的关注重点。对于祖国的自然资源与人文资源的重视——导游工作，已成为当前必不可少的工作。导游的黄金时代已经推开了黎明的大门。

导游不仅需要“专”，更需要“达”。合格的导游，需要熟悉旅游的内涵。祖国的山川明河，景点的文化内涵等知识。不仅要將秀美的山川河畔介绍给大家，更叫呼吁大家，保护自己，保护景观。

### 6. 职业机会分析

优势：专业兴趣与所学专业符合，并经过了时间和专业理论知识的学习。

弱势：竞争人数过多，过于理想化。

机会：参加承德的十佳导游大赛。优秀的导游从业人员需求



大，前景美好。与山川明河有密切的联系，也是当今社会眼光的焦点。

压力：就业形势严峻，大学生就业困难，职业资本低，知识储备少。并且暂时还没取得相关的职业资格证书，对于该行业的现状，认识还不够透彻。

## 7. 自我建议

与该行业更多的接触，争取更多的实习机会。通过多种途径，与此行业相关人士接触。

## 四. 求职能力分析

大学的教育，使我具备了从事导游的能力。但求职理念不足，缺乏社会经验。在一定程度上，是阻碍我成功求职的因素。求职准备阶段是重点要加强的方面。面试是进入企业求职不可缺少的环节，也是我充分向企业展示我自己对企业价值的绝好机会。充分的沟通理解，展示自我才能，增强求职理念，增强对应试单位的了解，将使我面试更有效果。

## 五. 职业目标

“志不立，天下无可成之事。”我，立志于做一个优秀的导游！

短期目标（2017年12月至2017年11月）考下有关导游的相关证书。

中期目标（2017年11月至2012年7月）用两年的时间成为企业内部的优秀干士，并得到企业的认可。

长期目标（2012年到2020年）做一个一专多能的人才，更要做一个优秀的导游。

## 六. 职业评估

一个优秀出众的导游员，就像寻找千里马的伯乐一样，要具有优秀的才能，丰富的经验和全方位的才能。除了一般的组织能力，领导能力，表达能力，自信外，还应具有：

《导游职业生涯规划书》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

## 导游职业生涯规划篇五

引子：

每个人都在关心自己的职业发展，每个人都要有个自己的职业生涯规划？但是又有几个人能够真正的规划好自己的职业发展，特别是刚刚毕业的大学生，频繁的跳槽给他们的带来了太多的不利，为此，我们采访了《职业设计》杂志的执行总编程良越先生，谈谈关于职业生涯的规划。

主持人□jack

特约嘉宾：《职业设计》杂志执行总编程良越先生（以下简称程）

程：我们应该正视这样一个事实：现时的大学生就业难的问题主要属于人才结构不合理造成的结构性失衡，并非人才过剩。因“结构性失衡”带来的就业难问题，用“先就业再择业”是难以解决的。对此，我在《职业设计》第6期中，以《寻找就业困惑的终极答案》为题，谈了三点主张：

第一，大学生要正视自己的就业能力。对大学生来说，要顺利地谋求一分称心的工作，首先要充分认识到自己的能力，找到跟自己的能力相匹配的工作，这样不仅就业的机会多一

些，而且也可以使自己顺利地融入企业。其次，要有一个良好的就业心态，不要被自己所学专业所困扰。专业，首先应该是自己未来的一个生存工具，而不应该成为限定自己发展的框架。应该鼓励毕业生按照社会实际需要择业，找到适合自己的职位。最后，还要加强职业技能训练。就业期望值离不开自己的职业技能。现在大家都在谈大学生就业难，到底难在那里？难在你缺乏经验，缺乏就业的技能，缺乏真正步入社会的能力。

第二，要做到“学”“用”结合。尽管我国大学教育中专业学习与社会存在差别，但大学生的学习毕竟有许多自主学习空间。大学生要充分了解自己的兴趣、爱好、气质、特长和能力，把握求职择业的总体形势、趋势和政策，提前做好自己的职业生涯规划，做到“学”、“用”结合。

第三，提早规划自己的职业方向。人放对了地方是天才，错了地方就是垃圾。从这个意义上说，盲目地“降低期望值”、“骑驴找马”的就业观念并不可取。现实中因为大学生普遍存在的对自身职业规划的盲点，导致了大学生在就业过程中的盲目和挫折。

程：当前的人才市场，出现了一种这边大学毕业生找不到合适工作、那边企业找不到合适的人才的“就业鸿沟”。究其原因，在于中国的高等教育和就业市场之间存在一定的脱节。虽然经过大学系统教育，但是许多大学生毕业时，并不具备企业要求员工所具备的基础职业素质。

正是在这样的背景下，我们将《职业设计》定位为“就业力实战教育期刊”。这意味着我国职场迎来了一个新的时代——素历时代。

素历时代的人才市场有三大特点：

第一，实用型人才将大行其道。

去年8月，我到天津市天宇科技园咨询考察时，正碰上一家刚落地该园的美国高科技公司招聘软件工程师。令人难以置信的是，在被聘用的100多名新员工中，最受该公司推崇的却是几个仅有高中文化程度的“电脑”。这正应了实用哲学的倡导者娄·马里诺夫的一句话：“历代的智慧得益绝不意味着你必须拥有博士学位，或任何这类东西”。

在我们身边类似的情形并不少见。越来越多的公司更加重视员工的实际能力，同时越来越多的人也已意识到，手中的学历不再是求职的王牌。随着社会知识水平的普遍提高，学历已不再是企业选人的首要衡量标准。未来的人才市场，实用型人才将大行其道。

第二，更注重个人的综合能力和知识更新。

也几乎在同一时期，美国的职业专家发出了“五年不学习等于自动降薪”的警示。职业半衰期越来越短，人才也处于不断折旧的过程中。企业的人才观正在发生改变。原来高学历、高职称就是人才的理念正在发生退变，并开始转向“有需要才是人才”、“有能力创造价值才是人才”的现代人才观。

第三，素质培训的价值更加突显。

不久前，一项针对京城白领的千名问卷调查表明：92.5%的白领表示，为了实现自己的成功目标，会选择不同的方式进行充电。其中，56.5%的白领会选择“接受专业素质机构提供的素质培训”。而在各地的人才市场，一手拿着学历证书，一手拿着各种各样证书求职的场景，已随处可见。

某跨国公司的人力资源经理说，如果一位求职者刚刚大学毕业不久，那么他在求职时着重突出他名校或热门专业的学历，还算无可厚非，但是如果他已经毕业了五年以上，那么他在求职时仍然炫耀他的学历，而不是他受过的培训和工作业绩就属于无能的表现，因为那就表明他在职期间毫无建树。

在素历时代，资格认证更多地代表着一个人“能力”的认证。企业在选择“能做事的人”的时候，实用性和提升性培训的经历是求职者实力最好的明证。

程：企业要招聘和留住优秀员工，需要考虑和保护员工的切身利益，帮助员工设计职业生涯规划，并为之提供相应的培训。

这其中的主要工作，都要由人力资源管理部门来完成。人力资源管理部门在员工职业生涯规划中的作用，主要是在企业中找到符合员工职业生涯关键要素需求的工作条件和工作环境，使企业发展需求与员工职业生涯实施过程相吻合，进而达成企业与员工共同发展。这其中主要包括：

一、帮助员工发现自身的特质。职业生涯规划应该由员工自己决定，或者说由员工的自身特质决定。入职初期，员工还不能确定或者根本不知道他的爱好与特长，职业生涯规划还没有真正开始。这个时期需要帮助员工发现自己的爱好以及特长，发现自身的特质。

二、把握员工职业生涯规划中的主动权。兴趣爱好以及身体特质对员工的工作效率起着决定性的作用。而这两个因素恰恰就是影响和决定员工职业生涯的两大因素。如何将企业“利润最大化”的经营目标与员工的个人发展有机地结合起来，是人力资源管理部门的主要任务。

三、使员工在职业发展培训中实现自我提升。尽管企业不会孤立地为员工的职业发展需要举办培训，但是，如果企业所实施的员工任职发展方向与员工职业生涯规划所需要的培训相吻合，企业就在客观上起到了实现员工职业生涯规划的培训作用。

程：职业发展规划是与职业气质、能力、兴趣、潜力、价值观、理念等因素相关联的，一个人兴趣爱好如能与工作相匹

配的话，可以更好的得心应手，工作起来就轻松愉快、富有成就。反之，则会不适应，甚至困难重重，给个人的发展和组织造成影响。但是，成功的个人职业发展，还需要知识、技能、价值观、理念等因素以支撑。

一个人的兴趣爱好是可以培养的。所以，当你所从事的工作与自己的兴趣爱好截然相反时，建议你先认真审视一下自己的价值观、理念，分析自己的优劣势，评估自己的性格，了解该职业的需求，然后再结合自己的能力进行相关利弊权衡，重新设定自己的职业目标，并在实施计划时，不断培养自己的兴趣爱好，使自身价值最大化。

程：职业生涯是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。职业生涯规划则是针对决定个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定，确定个人的奋斗目标并选择实现这一目标的职业。职业生涯规划要求你根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，选择最适合自己的能力的事业。因此，最初的专业选择和最初的职业选择最为关键。

## 导游职业生涯规划篇六

### 1. 职业兴趣

### 2. 职业价值观

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定的能力，工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，尤其是对于我这样的想成为一名人民教师来说，踏踏实实的工作，为自己的学生负责，其他的，不必计较太多，因而，我价值观很明确：不在乎金钱多寡与

地位高低，做要手头工作，知足常乐。

### 3. 性格特征

### 4. 胜任能力

由于自己真诚，因而，我相对来说具有亲和力，这也是我在最大优势吧，加之自己的专业优势，做一名会计师，我能很好利用自己的发展自己，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能很好的做好自己的工作，回馈社会。其次，我个人的业余爱好也很广泛，除了正常工作外，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自我。

### 5. 自我分析小节

根据以上方面分析总结，我很大程度上认识自己，自己有很多的优点，但也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的工作，对自己的职业生涯做出合理的规划，可以让自己更加快脚步走想自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，自我认知，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

## 第二章：环境分析

### 1. 家庭环境

我家住在小山村里，都是农民，为了生计爸爸不得不在外打工，妈妈则大部分留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况不是很好，但家人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，而后留在他们身边，我要感谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

## 2. 学校环境

说实话，我所就读的是一所普通专科院校，但学校的教学设备很齐全，对于学生来说这无疑是一个很有力的条件，学校的环境也很好，但是，作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习的平台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，在时实践经验方面，学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践。

## 第三章 职业目标定位及其分解组合

### 1. 职业目标的确定

结论：职业目标——将来从事会计、出纳或审计职业

职业发展策略——将来计划选择管理型行业

职业发展路径——管理路线

### 2. 个人的 swot 分析

现在结合本人的具体情况，包括本人的毕业院校、学历、专业、学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向



来进行 swot 分析。

1 □ strengths (长处、优势)。首先，在专业上具有优势。因为目前在银行中普遍缺少精通国际业务(如国际结算、外汇买卖)的国际金融专业的人员。其次，本人优秀的学习成绩也可以成为一块有力的敲门砖。再者，在个人特长方面，本人的英语口语比较好。第四，在班里任英语课代表一职，英语应用能力得到了很大程度的提升。第五，在社会工作经验方面，本人在担任系学生会卫生部曾获得优干等称号，并在大二暑期到校外兼职营销。

2 □ weaknesses (短处、劣势)。首先，在毕业院校和学历上有比较明显的劣势。在学历方面，大专的学历在就业的开始就已经缺乏竞争力，以后的升迁也有一定的障碍。

3 □ opportunities (机会、机遇)。首先，要抓紧国际金融人才短缺这一机遇，努力地加强自己的业务能力，尤其是国际结算和外汇买卖的能力。其次，要努力地增加自己在各个业务的工作经验，以增加升迁的机会。因为随着银行的国际化，必将有更多的国际业务产生，掌握更多的业务也就为自己增加了更多的筹码。

4 □ threats (威胁、风险)。首先，如果本人选择就业，将失去进一步深造的机会。其次，一旦国际性金融人才趋向饱和，仅凭大专学历和一定的工作经验很难继续在银行金融行业生存下去。

#### 第四章 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

##### 1. 评估的时间

在一般情况下，定期(半年或一年)评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

### 3. 规划调整的原则：因时而动、随机应变

根据可能的职业发展道路，对未来五到十年作初步规划，如下：

20\_\_年—20\_\_年

完成主要内容：

a) 学历、知识结构：获得大学专科文凭，英语过三级，获得计算机二级证书，考取会计证，如有可能，为注册会计师资格证书做准备。

20\_\_—20\_\_

完成主要内容：

a) 学历、知识结构：获得硕士文凭，通过分步骤的考取，获得注册 会计师资格证。提高英语口语表达能力。

b) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。结识一些经济经融方面的人物，提高人际关系网的质量。

1 20\_\_年以后

进入财政局或税务局，但最好是一家比较好的企业，处理好人际关系，不断积累经验。五年争取做到公司中层。

### 3) 短期目标规划

千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成

功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。

a□大学在校期间总体规划：

- 1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党
- 2、学业方面：以优异成绩完成大学学业，拿到会计师资格证书
- 3、个性发展方面：在三年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。
- 4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

b□大学三年具体规划：

- 1、大一：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力。
- 2、大二：英语通过基本能力测试。
- 3、大三：考取会计师资格证，并为升本做准备。