

最新大学生职业生涯规划书 个人职业生涯规划规划书大学生(精选7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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生职业生涯规划书篇一

【前言】我希望我的人生按照自己设定的方向前进，因而，在这个与社会交接的阶段，不得不先为自己的未来做一个设想，做一个规划，让自己能有一个确定的目标，这样才好找准方向前进，财务管理职业生涯规划书。

1) 自我兴趣爱好大盘点：阅读，远足，旅游，绘画等等

喜欢的文学作品：《穆斯林的葬礼》，《简·爱》《xxx山伯爵》等

我比较喜欢小说类作品，有情节，有逻辑，更有一种真实感，也更充实。

心中的偶像：周恩来

2) 自己的优势盘点：

总体来说，最大的优点就是对生活充满信心，能积极地感受生活，乐观！逻辑反应能力也还不错。对新生活新事物充满好奇心，有热情，也能很快地适应新环境。

3) 自己的劣势盘点：

缺乏很强的自制力，热度有余，耐心不足，做事虎头蛇尾。社会实践能力欠缺，组织能力尚有待提高。

4) 生活中成功经验的盘点：

对待那些看起来不像是会成功但自己又不忍放弃的事物要有信心，要给予支持，只有真正努力过后了才有资格真正地对此进行评论。不能轻易地下结论，更不能盲从，虽然眼见不一定为实，但至少要自己体验。看问题要多面化，绝对化只能给自己造成不必要的困扰。

5) 生活中失败的`教训：

目前为止最大的失败就是高一对待生活的态度，以为成绩就是一切，只有努力努力再努力，把成绩提上去了，才有资格考虑其他，殊不知，正是因为这种态度，让我损失了很多原本属于的精彩时光。现在明白了，其实生活才是最重要的，学习再怎么说明也只是生活中的一部分，并不能代表生活，生活的含义是如此丰富，你根本就不能去定义，因而，看问题绝对不能绝对化，要从不同的方面找寻生活的乐趣，高兴与不高兴都是一天，那就该高高兴兴的！

多多参加院系内的各个活动，更要自己组织一次，锻炼自己，职业生涯规划《财务管理职业生涯规划书》。在开始一份工作的时候一定要进行一个比较详实并有一定期限的计划，并坚持按计划来完成任务，增加自己的责任意识。

1) 社会一般环境。

中国经济虽说泡沫比较多，但从表层看还是持续不断的高增长，社会还是需要很多的专业性人才的，就业环境对于有实力的人来讲是很好的。

2) 财政专业的特殊社会环境。

大学生职业生涯规划书篇二

- 1、考研。
- 2、参加招聘会。
- 3、司法考试。

为达到我的理想，我的具体计划如下：

1、专业知识的提高：无故不缺课，认真学习专业知识，现在开始着手做司法案例，多读有关专业知识的书籍。多和老师沟通。

2、英语能力的提高：背单词10个/天，阅读英语30分/天，写作1篇/周，听力30分/天，四级或六级试卷1套/周。大二过四级，大三过六级。口语能力一定要提高，要出口就是一口流利的英语。

3、写作能力：多看书，多写，每周最少写一篇东西，随感、小论文、应用文等。多看好的文章，掌握好的技巧。专业论文一定要多接触。

4、辩论和沟通能力：多参加或旁听辩论赛，多吸取别人经验，总结别人说话技巧，每周要和一个陌生人沟通，掌握沟通技巧。

5、人际关系：多参加活动，每周至少一次。从英语角到协会活动，尤其是人多的活动和陌生人多的活动，一定要参加。面对陌生人多说话，每参加活动就要结交几个朋友。和老师处好关系。

6、逻辑推理能力：学习逻辑学，遇事认真思考，多动脑子。《逻辑与思维》是本不错的好书，要经常看看。

7、实务能力：利用课余时间，动用一切关系到律师事务所实习，到法院旁听。大二一定要有实习经历，了解律师事务所运行，大三到更好的事务所实习，学习办理案件的操作和能力。大四利用业余时间争取作到律师助理。到法院旁听不同类型案件的审理，了解法庭运行。只要有实习机会，就不能放过，律师这一行，实务经历比学历重要。

8、计算机操作能力：不放过任何接触计算机的机会，掌握基本常用的计算机操作能力。

9、人文素质、综合能力的培养：每天收听新闻广播，每天看报纸，了解时事动向，阅读经济、政治、文化、科学、历史各方面的书籍，扩大知识范围。每天坚持锻炼半小时，养好身体，为以后艰苦奋斗做硬件准备。

10、社会关系，接触社会的同时就要把握好社会关系，尤其和已工作且有一定建树的人打好关系，将来就业会多一些机会。

11、有关伦理道德方面的知识。法律不仅具有工具性价值之外，还具有伦理性价值。而法自身所具有的这种伦理性价值，又是和社会正义密切联系在一起的。在真正的法治国家，法治所体现的价值与社会的主流伦理道德规范表现出高度的同质性，法治的价值在很大程度上也是道德规范的价值，或者是伦理道德规范的评价指标。为此，我必须学习有关伦理道德方面的知识。

这就是我的职业规划，我对自己作出承诺，一定会坚持努力成为一名优秀律师。我相信，我一定会在律师行业做出一翻成就。

大学生职业生涯规划书篇三

措施。

1. 研究对象

本研究选取汕头市林百欣科学技术中等专业学校的在校学生进行随机抽样调查，发放调查问卷580份，收回有效问卷532份，有效回收率91.7%。其中男生234人，女生298人。

2. 研究方法

本研究采用整群分层随机抽样调查的方法，通过制订调查问卷对中职生进行调查。问卷绝大部分使用封闭式问题，调查内容包括：职业生涯规划意识、自我认识能力、环境认识能力、参与职业生涯规划辅导主动性等。

1. 职业生涯规划意识淡薄

经调查显示：中职生的职业生涯规划意识不强。只有36%的被调查者有“明确的职业理想”，而在职业生涯规划方面，超过一半的被调查者并不清楚或没有进行职业生涯规划，近2/3的被调查者没有朝着自己的职业生涯规划而努力。

于是很多学生过不久发现不合适又胡乱跳槽，受此影响，中职生的口碑只会越来越差，使得其就业局面更加严峻。

2. 自我认识能力较低

和15%。在对自己职业发展的优、劣势的了解程度方面，非常了解的只有7%，而表示了解一点甚至不了解的占了73%和20%。在选择理想职业时，中职生最注重个人发展前景，其次是行业发展前景，工作的意义和价值居第三位。在“所期望的工资水平”问题上，近一半的被调查者选择xxxx元，22%的被调查者选择xxxx元以上。同时有67%的被调查者表示选择工作时会主要考虑自己的职业理想。

由于中职生没有真正地认识自己，不清楚自己的兴趣爱好更

适合哪种类型的职业，对自己的特长能力认识也不到位，忽略自身的竞争实力，择业期望值也与现实存在偏差。这些情况很大程度上是由于中职生对自我认识不清，或者自我定位不够准确，导致他们很难顺利就业。

3. 环境认识能力偏弱

经调查显示：中职生对社会环境的认识能力有限。中职生的就业优势之一就是专业技能，但对于所学专业的发展前景的了解程度，只有8%的被调查者表示非常了解。对用人单位及岗位要求的认识，关系到中职生能否根据理想的职业目标进行有效的能力准备，但有18%的被调查者表示根本不了解，绝大部分毕业生只是处于初步了解状态，非常了解的比例仅有7%。由于中职生缺乏对社会环境的充分了解，容易产生过于乐观或过于悲观的现象，从而影响其职业发展定位，不能进行科学的职业决策。

4. 参与职业生涯辅导被动

参与职业生涯辅导情况的调查结果如表2所示。调查显示：中职生参与职业生涯辅导被动。目前中职学校为学生提供了多种职业生涯辅导途径，如，开设《职业生涯规划》课程、学校广播站和宣传栏的宣传、学校就业指导机构的咨询及其他教师的辅导等。这对促进学生进行科学的职业生涯规划起到积极作用。但学生参与职业生涯辅导的主动性普遍不高，他们只是被动地接受学校的职业生涯辅导课程，而没有主动地寻求其他辅导资源，如，职业测评工具，甚至有部分学生表示没有接触过任何生涯辅导。由此可见中职生参与职业生涯辅导比较被动，很少有学生能够主动反思自己，认识自己的兴趣所在，并制订科学的职业生涯规划，为实现职业理想而做好各种准备。

1. 加强师资队伍培训，提升职业生涯辅导水平

《职业生涯规划》是中等职业学校德育课四门必修课之一，其教育的重任基本落在德育课教师身上，但多数德育课教师对职业生涯指导的专业知识了解甚少。由于与企业联系少，也没有到企业调查、实践的机会，因此在进行职业生涯规划指导时，虽具有一定的理论性，但缺乏说服力，难以给学生科学的指导。所以，应加强师资队伍的培训，特别是多组织教师到企业进行调研实践，了解学生的就业环境以及生产环境。另外教师自身也要加强理论知识的学习和调研实践，并尽量持有职业指导师资格证书上岗，科学地指导学生的职业生涯规划。

2. 提供全程化指导，强化学生的职业生涯规划意识

职业生涯规划是一个阶段性与连续性相统一的过程，并非只是入学时或毕业后才要面对的问题，而是伴随着整个中职学习阶段。因此从学生进校之日起就要开始对其持续的生涯规划教育，不同年级确立不同的目标，并开展不同的指导，帮助学生建立对职业生涯规划的正确认识。

如，针对一年级的新生，提供全面而详细的专业信息，引导学生结合专业，了解职业、认识自我，树立正确的职业理想。针对二年级学生，教师在平时的专业理论教学中，要适当地介绍本专业的就业形势及行业的发展趋势、学生的就业方向等，引导他们提升自己的专业理论与专业技能水平及实践能力。针对即将毕业的三年级学生，要尽量使学生了解社会需求情况和企业招聘要求，邀请社会上不同行业的人士介绍本行业的发展趋势和对人才的要求等，帮助学生根据就业形势，调整自己的职业生涯规划，使之更加合理、科学，从而提升终身发展能力。

3. 提供个性化指导，提高学生的自我认识和评价能力

科学地规划职业生涯，需要引导中职生学会全面、正确地认识自我，做到人职匹配，确定合适的职业理想。目前中职生

择业存在一些误区，其中一点就是择业期望值过高，往往只注重高收入、高福利，而忽视自身的兴趣、性格及能力，所从事的职业与自身不相符合，从而难以提升职业的发展空间，导致职业生涯失败。为此，教师可借助部分科学测量工具来了解学生的个性特征。如，职业兴趣自测表、职业性格自测表等个性化测试工具，帮助学生提高自我认识能力。也可引导学生参与形式多样的社团活动和比赛，如，演讲比赛、辩论赛、技能竞赛、主题班会等，通过活动，让学生展现自己、提高自己，从而更客观、全面地了解自己，剖析自己的兴趣、性格、能力和价值取向等，使职业生涯规划更能符合本人实际，从而提升终身发展能力。

4. 参与社会实践，提高学生的环境认识能力

很多中职生就业时一方面对自己缺乏合理的定位，另一方面对就业环境缺乏正确的认识，没有形成科学的就业观和择业观，因此学校应提供条件，加强实践，让学生了解职业、认识社会，使他们了解社会需要什么样的人才，知道自身的优缺点，明确自己将来可以发展的职业方向，把自己的学业与社会的职业需求和就业形势结合起来。而随着职业教育的改革，以及“工学结合”、校企合作的培养模式在各学校的铺开，中职生到企业进行中期实习、顶岗实习，都是职业教育的内容。教师可以指导学生在实习期间检验自己前期制订的职业生涯规划与企业的岗位要求的能力、素质要求是否相匹配，是否需要根据就业形势对职业目标进行调整，从而使职业生涯规划更加科学。

5. 积极引导，激发学生职业生涯规划的主动性

学生是职业生涯规划的主体，教师只是起到引导作用，因此是否激发学生的主动性、积极性，关系到其职业生涯规划能否成功。从分析发展条件、确定职业目标到规划发展阶段和构建发展阶梯，包括就业后的调整与评价等一系列过程的规划是否科学，不仅关系到中职生的首次就业，而且关系到其

终身发展能力。但中职生的心理特点和生理特点，决定了需要教师组织相关活动来调动他们的主动性和积极性。如，以全国中职生“文明风采”竞赛的“职业生涯规划”设计竞赛活动为载体，鼓励学生制作职业生涯规划书参加比赛，让学生在参与、体验中产生进行职业规划的强烈意愿，只有这样才能让教师的职业生涯辅导起到事半功倍的作用。

总之，科学地规划职业生涯是每一个中职生就业的必备工作，也是成功的职业生涯的必然要求。而职业生涯规划教育是一项漫长的系统工程，需要学校和教师的引导，也需要学生自身的配合，才能使规划更加科学，从而帮助学生顺利就业，并在职业生涯过程中充分发挥才能，不断提升终身发展能力。

大学生职业生涯规划书篇四

1、在选取职业时遇到的最大困难和困惑：我此刻学习的专业是自动化专业，如果我从事本专业工作，那么就需要我有很扎实的专业基本功和基础，可是此刻我所学习的编程等资料对我自我来说有必须的难度，不并且对这些资料并没有很深的兴趣，只是在一点点的培养。第二，此刻全国开展此专业的学校有很多，而对于此专业我们学校并没有什么竞争力，所以不明白自我以后能不能找到适宜的工作，也不明白今后能不能胜任自动化专业的工作。

2、我的职业选取：第一，是电力工程师；第二，是大学教师；第三，是考公务员。

3、我的选取路径：考研

4□swot分析

内部环境因素

优势因素□s□

- 1、有学习新知识的潜力
- 2、目标明确
- 3、善于动脑思考
- 4、分析问题的潜力比较强
- 5、英语水平较高
- 6、求职潜力强
- 7、情商较高，综合素质比较强

弱势因素[w]

- 1、专业知识水平不够
- 2、做事毛躁，不耐心
- 3、自我努力不够

外部环境因素

机会因素[o]

- 1、所学专业很好。获得工作机会不错
- 2、工科专业缺口，需求量较大
- 3、我们毕业时，金融危机逐渐减轻

威胁因素[t]

- 1、女生工作不好找

2、全国开设此专业的学校很多，竞争压力较大

3、大学生就业形势紧张

swot分析：我的性格的严谨等方面都很适合这个职业，并且综合素质比较高，比较有竞争力，并且此刻大环境上此专业有必须的缺口，所以就业相比较较容易。可是作为女生有必须的劣势，就需要我去学好专业知识，在其他方面超出男生，才能找到一份满意的工作。

5、我的职业目标选取的工作资料和胜任条件

工作资料：

1、研究指定电力系统的规划立项，进行投资概算。

2、负责电力设备的设计工作。

3、研究开发电力设备安装施工技术。

4、负责相关发电设备运行的技术督导工作。

5、分析和处理电力设备安装、调试、检修和改造中的技术问题。

职业概述：电力工程师是从事电站与电力系统的勘测、规划、设计、安装、调试、运行、检修、电网调度、用电管理、电力环保、电力自动化、技术管理等工作的电力专业工程技术人员。

胜任条件：我学习的专业和本职业的要求相关，如果研究生毕业后参与此工作，在专业上的知识就应就够用了。我比较认真，在技术工作中能够很好的完成任务。我的合作潜力比较强，能够建立一个很好的合作团队。

6、与职业选取目标的差距：主要是在专业知识上，还有很大的差距。第二，是耐心做事的潜力，工程师，以后的工作很可能会比较枯燥，比较复杂，这就需要我有很强的耐心，和对工作的热爱。这也需要我在今后的学习中不断努力提高。

大学生职业生涯规划书篇五

s□优势因素

- 1、能对未来有清醒的认识，目标较明确
- 2、善于思考，不人云亦云
- 3、逻辑分析能力相对较强，思维活跃
- 4、谦虚谨慎
- 5、做事踏实，为人善良
- 6、个人生活能力较强，能不依赖他人
- 7、有一定的政治敏感度，在一些问题上能形成自己的见解

w□弱势因素

- 1、人际交往中主动性差，沟通性一般
- 2、在一些问题上急于求成
- 3、懒惰行强，缺乏恒心
- 4、对自己信心不足，错失了很多机会

5、表达及写作能力较差

外部环境因素

o□机会因素

1、所学专业的情景表被看好，有相对单一专业有更宽的就业面及更多的就业机会

3、复合型人才稀缺

t□威胁因素

1、法律行业竞争相当激烈，人才剧增，一些非本专业的人自学成才

2、随着大学生的学历普遍提高，加之研究生扩招，毕业后研究生可能贬值，就业形势仍然相当严峻。

swot总结

经过对自身以及该行业的分析，得出了一些结论：在自己来两年多的时间里，要尽全力为自己的文化课打下扎实的基础。又于法学是一门博大精深的学科，我个人认为仅仅读完本科的阅读及对法学的学科掌握程度远远不能满足社会上对于一个法学工作者的要求，所以决定在本科结束后继续深造。在以后的学习期间，严格按照分析上所书，针对自己的劣势进行加强改造，并充分发挥自己的内部优势和利用对自己有利的外部条件。虽然外部的不利环境我自己没有能力逆转，但是我要通尽量避开这些弱点以避免不必要的麻烦。

大学生职业生涯规划书篇六

1. 个人分析：

(1)自身现状：英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通管理知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

(2)性格、特长、爱好：

本人性格开朗，积极乐观，善于与人沟通/交流，有很强的语言表达能力以及较强的亲和力，善于学习，热爱思考，思维敏捷，表达流畅。

2. 角色建议(周围的人给自己的评价及建议)：

父母：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”

大学生职业生涯规划书篇七

总论（引言）

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。

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，但家里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。

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。

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：

20xx年—20xx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。

20xx—20xx

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。

120xx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。

以上就是我的职业生涯规划书。但是我们都知道，计划是赶不上变化的。无数的变化也确实论证了这句话。我能做的，就是在变化来到之前，按照我的计划前进。如果再出现变化，会做适当的调整。我非常清楚，一个不努力的人，别人想拉你一把，都找不到你的手在哪里。所以我会努力的！