

# 2023年中职业生涯规划书 个人职业生涯规划 规划计划书(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。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，我们一起来看看吧。

## 中职业生涯规划书篇一

职业规划者姓名：\_\_\_\_\_ 学号：

院系及专业：

前言：

生活是需要自己创造把握的，幸福也要靠自己争取。每个人都有自己的路要走，也都有他的选择权利。正因为这样才有了丰富多彩的世界。人生匆匆，我们应该作到的是努力过好每一天，让自己的生活充实。而明确的人生目标就好比一面指引人前进的旗帜，有了它才有我们前进的方向，才会拥有奋斗的目的地。对自己说“一分耕耘，一分收获”，天道酬勤，我会努力的！

个人职业规划书

一、自我盘点

1、个人兴趣爱好

业余爱好：听音乐、上网、看书

弱势盘点：家里经济不是很好、自己身高不够

个人优点：心态良好、心地善良、做事踏实谨慎、遇事比较理智

个人缺点：做事缺乏恒心、不够大胆、事业心不强

生活中成功经验盘点：成功竞选为学生会部长、成功入选管委会员记者

生活中失败教训：不好好学习，导致成绩下降

## 二、职业取向分析测试

1. 霍兰德博士测试你的个性

2. 职业能力倾向

适合职业：社会服务助理人员

3. 创业能力测评

4. 创造能力倾向测试：冒险性22 好奇心26 想象力 26 挑战性

5. 成就动机测试：23成就动机中

6. 交际能力：

7. 性格：62外倾、内倾混合型性格

8. 气质

胆汁质-1 多血质 7 黏液质11 抑郁质

9. 职业价值观取向

(1) 科学型111 (2) 实用型79 (3) 社会型

(4) 政治型90 (5) 信仰型89 (6) 审美型

## 10. 艾森克情绪稳定性测验

我心目中的理想职业：文员、作家、编辑、会计

### 三、未来职业规划

#### (一) 确定职业通路

职业目标方向：文字类型工作

成功标准：能够出国到自己喜欢向往的韩国、能够找到一个稳定自己喜欢收入不错的工作

主要职业领域：金融经济

培训和准备：在校期间学好韩语、工作时拿到驾照、考取教师资格证书、参加韩语等级考试。

#### (二) 短期目标：在校期间目标规划

大学生活匆匆而过，我还有两年的大学生活可把握。在这两年的时间里，我必须好好把握自己，为了自己毕业后能够顺利实现自己的人生目标。

学习方面：

学生以学为本所以我首先应该把握的是自己的学习。由于自己选择了不喜欢的专业，所以一直都在失望中度过。但是既然没有退路可选择，那我必须接受现实。东西学多点总是有好处的所以不管怎样我还是要好好学好自己的专业知识。同时我很希望去韩国，所以我也会利用业余时间学习韩语。

思想政治方面：我现在是一名预备党员，在余下的两年里我会争取转为正式党员。

工作提升：我曾经在学生会做过部长，虽然现在已经退下。但是我又接手了班级团支书，我会利用这个机会好好锻炼自己。提高自己的工作能力，处理好人际关系。

在校期间的其他打算：过英语六级、拿到计算机二级证书、拿到教师资格证书

### (三) 未来人生总规划

人的一生有时很长但有时感觉是那么短暂，我觉得在这里规划好自己的一生未免太不实际，漫长的人生多变故。所以我只是想规划下我近十年的人生目标。

在校生活，努力学习的同时争取提高自己的综合素质，为毕业就业做好准备。努力锻炼好身体！

做好自己的第一份工作，努力工作挣钱为自己出国作好准备。同时也要不断学习来提升自己，并且要学好韩语。

能够到韩国发展两年，那毕竟是自己喜欢的国家。自己会出去在那里努力立足，在那里好好工作。

回国找到一份自己比较满意的工作，找到一段美好的感情，一个理想的伴侣。然后结婚能够组建一个幸福美满的家庭过平凡快乐的生活。我始终信奉的是平平淡淡才是真，简简单单才是福！

## 中职业生涯规划书篇二

了解并认清自我是教师职业规划的首要步骤。认识自己很难，

要清醒地认识自己，这是追求教师人格力量的前提。

## 1、优势

(1) 忠于教育事业，热爱教育事业，尊重、信任、理解学生，相信每个学生都能成才。工作之余不忘充实自己，喜欢阅读与研究，包括理论知识和先进的教学理念。较容易接受新事物。勇于探索，能吃苦，有上进心。

(2) 善于采集教学资源，能充分利用各方面的信息资料，丰富课堂教学，并能熟练的运用现代化的教学手段来辅助教学。

(3) 能独立完成自己的本职工作，并能与有教学经验的教师保持频繁、有意义的支持性交流。

(4) 考虑问题能从多角度去思考，周到细致且能集中注意力深入某个问题或观点，创新意识强。

(5) 作为班主任，有较丰富的教育经验，对于班级管理有自己的思路与做法，能较好的培养学生的习惯，形成良好班风。

## 2、劣势

(1) 对学生的了解还不够深入，这对我自身的教学经验的积累是不好的。

(2) 在授课过程中，对教材外延度的把握不够，因而在课堂教学上不能那么得心应手，借鉴他人和外地教学经验不够。

(3) 缺乏开拓创新的科研意识，教学科研能力有待提高。对于科研还是停留于表面，没有能够深入的实施，还走在科研型教师的起点上。

(4) 常规管理工作缺乏相应的经验。至今为之，我班主任工作经历较少，因此对学生和班级的常规管理缺乏相关经验。

## 二、职业发展目标

### 1、总体目标

教书育人，为人师表，加强师德修养；立足岗位，终身学习，提升专业素质；学以致用，转变教育教学方式，利用3—5年时间，成为研究型教师。

### 2、具体目标

(1) 师德目标方面：教师职业作为一种以人育人的职业，对其劳动质量提出的要求是很高的、无止境的，所以，作为一名教师，我时刻告诫自己要追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力和情感、态度与价值观的发展，使自己真正成长为不辱使命感、历史责任感的优秀教师，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生、奉献给教育事业。我相信这也是每一个教师所追求的思想境界。

(2) 学识目标方面：认真参加每一次的教研活动，主动向有经验、有先进教学理念的老师学习，多听同行的课，取他人之长，补自己之短。结合班级学生的实际情况，精心设计教案，备好每节课，课前做好充分准备，课后写好教学反思。课堂教学中，鼓励学生发现问题，质疑问难，使学生养成自主学习，独立思考习惯，指导学生开展研究性的学习活动。

(3) 教育教学方面：以学生为本，充分体现课改的精神。使学生整个身心投入学习活动，去经历和体验知识形成的过程，在教学中去感受学习的乐趣，去体会学习的方法。新课改特别强调的一点是，就是学生学习方法的习得……要求学生联系自己的经验、体验、以及收集到的新的知识信息，开发学生的原始资源，把学生的想法、问题进行交流，达成新的知识资源，不断综合、完善新的知识体系。多向互动，通过师生之间、个体之间、小组之间的学习、交流使课堂气氛活跃、激发了学生的学习热情。

(4) 教育科研方面：加强人文底蕴，增强人文精神，做有反思能力的研究型教师。每个学期都要及时积累个案，归纳资料，撰写有实效的专题论文。

### 三、具体措施

#### 1、专业水平的提高

##### (1) 学习教育理论，在理性认识中丰富自我

认真阅读《课程标准》《教学用书》等有关资料，钻研新教材，新课标，研究教法，体会新课程的性质、价值、理念，提高自己的业务能力。每学期读一本教育专著，如《教师心理健康教育》等，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的教育类期刊杂志，如《小学数学教师》、《中国教育报》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的教改动态，这些对今后的教育教学工作都具有指导意义。

##### (2) 专业素质的提高，在汲纳中充实自我

坚持教学相长，获得自我发展。勤听平行班级老师的课，通过课堂听课，与授课者进行交流与沟通；勤质疑，勇于提出自己的问题或不同观点，在共同探索中达到共同进步；从中得到真切的感受，不断完善自我，促进个人专业知识的提升，让自己与新课程同成长。

##### (3) 加强提高班主任的班级管理能力。

创造和谐健康的人际环境，增强班集体的凝聚力；创造积极健康的舆论环境，增强抵制不良信息影响的能力；提高选拔、培养班干部的能力；提高组织班级活动的的能力；增强培养学生合作精神的能力；培养学生良好的习惯，着眼于学生的长远发展。

## 2、日常教学常规的扎实与提升

精心备课，探索趣味性作业，创新性作业。上课有教案、不迟到、不提早下课、不拖堂、不挖苦讽刺学生等；尤其要多关注潜能生，切实促进潜能生各方面能力的提高。

## 3、善于思考，在实践中探求、感悟

学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的行为等，从反思中提升教学研究水平。每节课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西记下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中完善自我。坚持用脑子工作，力争做到：反思昨天——在反思中扬长补短；审视今天——在审视中甄别；前瞻明天——在前瞻中创新。时刻把工作与思考相结合，在思考中工作，在工作中思考，创造性地开展工作。

## 4、勤于思考，提升教育教学研究能力

教师参与研究是提高教师自身素质、促进教师专业发展的一条有效途径。在研究中，教师可以将理论与实践有机结合，更好理解课堂和改善教育实践，不断扩展自己的专业知识和能力。

(2) 通过撰写论文，把自己的专题研究从实践层面提升至理论层面。不断提高论文质量，争取每学期在市级刊物有论文获奖。

## 5、利用信息技术手段辅助教学

(1) 现代信息技能的运用是提高课堂教学的主渠道，是每个现代教师所必须掌握的。在今后的五年发展中，能熟练使用多媒体形式表达信息、进行交流、创造性的使用信息的能力，从而达到利用信息实现自我更新的能力。

(2) 充分利用网络优势，继续建设好个人博客，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。

我相信一句话：用心去做，没有做不好的事。我想，只要自己用心，因不足而学习，因困惑而探索，我可以一步一个台阶，留下一行美丽的足印。

## 中职业生涯规划书篇三

没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同无头苍蝇似的到处碰壁。很多人现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很难对自己的人生进行一个长期的规划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果如我们柔弱的个体，不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的职业生涯规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

爱交友、听音乐、外出散步，还有上网。喜欢看小说、名人传记，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是\*，平时与人友好相处。蒙受亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，以致成绩不太理想，有时又多愁善感。但总感觉有时缺乏自信心，并且不喜欢别人在背后评论自己。因为是独生子，有时候有点任性，有些小霸道。

职业兴趣：通过从接近20年来的生活体验及自己的兴趣和所学专业来看，在未来应该会向会计和财务管理两个方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来4年作初步职业生涯规划如下：

1、大一一开始就露力学习公共基础知识，为将来的专业课学习奠定基础。充分利用校园环境及条件优势，多读课外书籍，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并为将来更进一步学习做好准备，并且通过计算机和普通话等简单的等级考试，为以后的专业课学习腾出更加充裕的时间。

2、大二，大三这两年，是最为关键的两年，学习上不能有丝毫的放松和堕落，相反应该更加刻苦努力的学好专业课知识。而且与此同时这两年还应该通过英语四级考试及会计从业考试。为大四毕业拿到学位证和毕业证做好基础工作。

种条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。为将来步入社会奠定坚实的基础。

4、在生活习惯和兴趣爱好方面：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、打羽毛球等。养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。为实现更好的工作奠定最基本的基础。

职业价值观：我认为我是一个具有强烈的社会责任感的人，我的职业是会计或管理阶层。所以我得职业价值观也会以客观公正为最基本的原则，不弄虚作假，实事求是说老实话做老实人，遵守职业道德。与此同时我还会以我的行动哦南方去影响我周围的人。学过哲学的人到最后都不会过多的去在乎自己的价值实现了没有，因为哲学的境界已经把价值这一概念从哲学家的头脑中给划走了。如果非要给一个价值的话，那就是我的思考有新的发现，如果能影响所在领域的进程，或者给人类的发展产生影响那就是我的价值。

有更多的经历去供养这个孩子其他的素质方面的培养了。所以，我得学好专业知识争取毕业就能就业减轻父母的负担。

学校条件分析：对于一个在普通高校的学生总是喜欢贬低自己的学校，当然了社会的确给与不同学校的学生不同的礼遇。但很少有学生意识到这其实是自己的原因。我们学校其实不乏好老师，各种硬件设施都还不错。只要把自己的能力锻炼到，还怕找不到工作。而且学校绝对就居于次要地位的，只要有学习的欲望在哪里学习也就不重要了。

社会环境分析：的确，现代社会是一个理工科的社会，对于文科学生似乎找工作很难。因为现代社会科学是一切价值的最终价值，只有第一时间转换成生产力的工作和技能才能被社会给认同。这是由于社会对经济发展的过度关注造成的。由于对经济的过度关注，很容易导致人的异化。但是，随着商品经济的不断发展，企业发展将会越来越重要，因此无论会计还是财管类人才相信还是有很多出路的，只要掌握过硬的专业知识，走遍天下都不怕。

从条件和自身出发分析可知规划是合理的。但是，计划固然好，但更重要的在于具体实践并取得成效。任何目标，只说不做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，要求有清醒的头脑。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。职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。但是我们不断的规划不断提高自身能力最终是不会有坏处的。虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要好好复习功课以迎接考试。如果没有努力的方向和短期的目标，那就容易虚度光

阴，浪费青春。

## 生涯规划篇四

自我分析：

有的书上说舞蹈时早出现的一门艺术，我不敢确定。所以只能凭感觉分析一下。起初我想这种表现无所谓美与丑，不过时表达情感而已。这可能只是自我表现，表现给自己看，发泄一下而已。而人么觉得某一种表现很有味道，想以一种欣赏地兴味再看看，那么表现者再重复一遍，这就成了表演者，这种表现也成了表演艺术。可是那看的或是俗气的表演总是长久不了的，因此需要将其表现得优雅一点，完美一点，这肯定也是艺术追求美感的一种原因。

我的兴趣爱好非常广泛。读书，从书中悟道理；上网，从网中览世界。还有其它一些例如弹吉它、骑车等。兴趣虽广，但没有特专长的一面；有点内向，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。

我的优势在于我能够经常反思自己，哪些做对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。

“天生我材必有用”，做不到的事，不必苛求，但能做到的事，一定竭尽全力，朝着切合自己的目标迈进吧！虽说我人生的开始并不顺利，但我相信经历苦难后便是福！而一帆风顺的人生并不是完整的人生，因为它缺少了份苦难！只有从困苦中挺过来后的人才是有意志，才懂得事情的来之不易！所以我觉得我舞蹈生涯走的辛苦但十分值得！

就业方向：

演员、舞蹈教师、舞蹈编导、企/单位事业的文化办、宣传办、公关部、做些幕后也行，后就是舞蹈家了。

就业前景分析：

目前西北地区仅我校一所开设编导专业方向，在人才培养方面具有9年的发展经验和一定优势。现有的导、表、教为一体的课程体系，比较适合我系大部分一般舞蹈基础的生源实际，对于不同层次学生的培养呈现笼统的局面，专业教学层次模糊。因此会出现20%至30%的，在编导及表演方面具有可塑性的学生有“吃不饱”现象。编导、中国舞、外国舞三个学科的课程设置相对均衡，使学生具备较宽知识面，但课程间也形成的掣肘，使对编导和表演“塔尖”型人才培养力度呈现不足。

舞蹈毕竟是舞台艺术、的作品也离不开的演员，因此现有技术性课程设置，不足以满足表演型人才培养的需要，也未能与编导人才培养形成互补。

由于编导人才的显现周期较长，“塔尖”型编导人才在学校学习阶段较难有其大的作为，只属于“小荷才露尖尖角”，还需经历一个较长的社会编创实践的磨炼才会显现。学校阶段要推出专业拔尖人才，我们的目光还需作微调。

职业选择分析：

从个人实际出发，我对演员、舞蹈编导和舞蹈教师都比较感兴趣。

不过我个人更倾向于舞蹈编导。目前舞蹈编导比较吃香，也应算上高薪职业吧。相较于其他舞蹈职业，编导具有更高的赢利率和赢利潜质，竞争优势更为突出。在x举行的第八届全国“桃李杯”舞蹈比赛中获悉，这次的参赛剧目除了芭蕾部分之外，全部要求是两年之内的原创新作，而编这样一段舞

蹈得到的报酬，达1分钟1万多元。首先是国内舞蹈编导的数量不多，所以“物以稀为贵”；其次就要由其所编排舞蹈的市场效应和艺术水平来决定了。一个好编导的舞蹈作品不仅要有艺术性，也要有商业性，观众爱看了，有了市场，花再高的编导费用也会有回报。

当下，从事这方面工作的专业舞者并不多，在这资源匮乏的市场，异军突起的舞蹈编导是前路璀璨。从我的专业和个人特质来看，舞蹈编导无疑是我比较擅长的，且又有广阔的发展前景。所以，编导的出路比较可观。

## 中职业生涯规划书篇四

我作为一名工作时间25年的老教师，我认为十分有必要对自己的职业有一个长远的规划，使自己在教育事业的前进路上有一个明确的前进方向和明确的发展方向。

我虽然能很好的完成眼前的教育工作，但是还离党的要求有一定的距离，在课堂教学中，还有不妥的地方，不能十分的得心应手运用教育教学规律知道教学实践，我们知道，没有理论的实践是盲目的实践，没有实践的理论是空洞的实践。所以在教育教学工作中，要理论联系实际，不断的学习新的教育教学理论，并敢于在教学中大胆的实践，才能创出一条属于自己的教学之路！下面是在未来的7年里我对自己制定的总目标是：

教师们都有一句话：“教师要给学生一滴水，首先要有一桶水。”我看当今知识日益繁杂的时代，需要教师争分夺秒地学习。光有一桶水是不够的！教师首先要是大海，是取之不尽的知识源泉，不仅仅要有自己的专业知识，还有学杂，不说博古通今，中外融贯，天文地理，总的不断的学习，才能进步！

1、认真的学习新教育的理念及精神。

特别是要专业化，学习“有效”系列的教学理论，按照新教育理念和新教材的观念，积极认真的进行课堂教学模式的大胆改革、要敢于探索，按教育规律优化课堂教学过程，探索发展“先学后教”的教育理论，处理好课改和执行教学常规的关系，提高教学质量。重视对学生多种能力的培养，发展学生的智力，不断强化提高学生的综合素质。教书育人两不误。使班级中每个学生在快乐阳光下，茁壮中成长。

2、上课要明确教学目标，重点突出、难点分化的教学。

课后对每节课进行认真反思，认真的事无巨细的写下教学后记，不断总结经验教训，积累经验。勤于实践，不断自我反思。还要上升到理论的高度，进行总结！

3、教学中注重自己语言文学修养的提高，要多读好，多学习，多思考，勤练笔。

勤于向新老教师请教相关方面的知识，以达到从全方位的提高自己的教育教学的知识水平。

教师首先要传道解惑授业，教师的任务不仅仅要使学生掌握科学文化基础知识、技能，培养和发展学生的智力和体力；而且要使学生养成文明的行为，良好的习惯，具有高尚的情操，坚强的意志。这就要求教师不断提高自身的教育才能。

在能力方面要求自己做到以下几点：

（1）、教育感召力。

用真心去教育学生，用心灵去感召学生，用情感去感化学生。教育学生不能只用惩罚，要多表扬，少批评，不要光看学生的缺点，要善于发现学生的优点和长处要要善于正面引导！经常给他们讲道理，分析问题的原因，教他们用道德来衡量事情的对错。

(2)、教育学生要因势利导，因材施教，循循善诱。

不管是技能学习上还是品德上，学生与学生之间总有差异，善于发现学生的特点，并能运用适合的方式进行指导，提高他们的信心，鼓舞他们前进。

(3)、完善课堂教学的能力。

在一次又一次的实践中学会如何完成课堂教学任务，如何控制时间，如何实现师生互动，如何使学生更好的掌握技能和理论知识。

1、积极努力学习专业知识和先进的教育教学理论，并敢于运用在自己的教学实践中，及时准确进行反思。在工作中不断阅读有关教学书籍，不断提高自己。同时要不断补充其他方面的理论知识，丰富自己，做到多听、多看、多思，多写、多练。

2、认真的参加集体备课，积极主动进行教学研究。能不断的在教研中提高自己的教育教学水平！

20xx年——（第一年）

通过参加通辽市中小学全员远程教育，不断的提高自己的教育教学水平，在教学中不断的大胆的实践，采用先学后教的教学方法，不断的认真反思，争取在短时间内大面积的提高学生的学习成绩。

20xx年——（第二年）

不断的向新老教师认真的学习，学习他们的优点，长处，同时学习新的教育教学理念，在课堂教学中，不断的提高自己对新的教学方法的驾驭能力，俗话说：法无定法，要跳出固定教学方法的囿圈，不断的大胆的创新，走一条自己的独特

的教学之路！

20xx年---20xx[]第三年和第四年)

不断的认识自我，完善自我，超越自我，不断的总结经验，要把成熟的教学经验总结成文，同时继续努力，认真钻研，刻苦不倦，一丝不苟，精益求精，要克服自己的缺点，发扬自己的优点，不负国家寄予之托。不负家乡人民之愿，争取早日成为一名万分合格的人民教师，为党的神圣的教育事业贡献自己的毕生精力！

## 中职业生涯规划书篇五

有个小故事：

六年前，我是按部就班过日子的小职员，每天规划着自己以后做老板；六年后，我有了年入百万的公司，却规划着如何回到朝九晚五的生活。

吾生有涯，规划无涯。当我们尚未弄清规划的目的与标准是什么，生涯规划往往显得缥缈或无用。

所以，在开始正式的生涯规划之前，先问自己一个问题：成功还是幸福，我要的是哪种人生——毕竟，这两者并非等义词。

### 成功与幸福的倒u关系

说到成功与幸福，碰巧有这么一件相关的事。

其实，早就有人提出，中薪阶层的幸福指数最高，那些世人看来“最不成功”和“最成功”的人士幸福指数却相对偏低。最新的“全球幸福指数”调查显示：国民幸福感名列前茅的并不是世界上最富裕的国家，而是拉丁美洲、亚洲以及加勒

比海地区的中等收入国家。这些国家的人对生活的满意程度非常高，而美国、英国这样的富裕国家却分别排在了第114位和第74位。

这些统计告诉我们，幸福感是相对的，与人们对周围环境的感受相关，带有强烈的主观色彩。这与你贫穷还是富有、是否成功出色不是简单的对应关系。显然，这对于那些抱着“成功就会幸福”想法的许多当代年轻人来说，或许会是一个不小的打击。这是因为很多来找我做职业生涯规划的青年，张口就是成功，仿佛这是唯一目的。当然，我并不排斥将成功作为规划目的，我想要强调的只是：成功不等于幸福。在做职业生涯规划之前，首先要弄清你究竟想要怎样的生活。

职业生涯规划的核心是价值观，也就是说，你把什么看得最重。有人看重收入，那么职业生涯规划就会朝向高薪方向；有人看重地位，那么规划时就会优先考虑升迁；而有的人宁愿平凡安宁地生活，如此一来，职业生涯规划就会侧重稳定。一般来讲，职业价值观对确定职业规划具有本质意义。不过，从纵向来看，一个人的职业生涯规划也会因时因境做出一定调整和改变。比如，一般在职业规划初级阶段会较多考虑一些经济利益，以满足自己的生存需要。随着初级目标的实现，职业规划就会多一些考虑成就感的获得；再进一步，职业规划则会加大幸福感的权重。当然，任何一种职业价值取向都是因人而异的。

## 不存在两个完全相同的职业规划

职业生涯规划有一个特征，也可以说是宗旨：适合的就是最好的。而每一名职业规划师也都需要把握一条准则，那就是：你可以帮来访者分析情况，但永远不能代替他做出决定。

我帮很多人做过职业生涯规划方面的咨询，其中有一个案例让我印象深刻。xx年8月，一个大学毕业生来做咨询，想要确定一条适合自己的职业之路。事实上，她的条件非常优秀，

外形气质很好，而且能说一口流利的英语，专业也是当下的热门。按照我的判断，她的整体素质非常适合到外企发展。

但是，她说了一段出乎我意料的话：“李老师，我并不想进外企，我希望自己能进国企。相对来说外企竞争太激烈，不稳定。我希望压力小点儿，稳定点儿，希望工作之余有更多的时间和精力去经营自己的爱情、婚姻和家庭。”显然，这个学生并不像当下很多年轻人那样把高薪和外企的名声看得那么重，相反的，她更看重生活的稳定性和家庭要素。

听了她的叙述，我理解了什么样的职业生涯才是她要的，也是能够带给她幸福快乐的。

在一个鼓吹成功学的年代里，人们提起生涯规划想到的就是“怎样做个成功人士”。其实，职业生涯规划的目的从来都不是让每个人都去做伟人和成精英，它只是按照人们各自不同的需求和条件，帮助他或她设计出适合的职业道路而已。职业生涯规划没有简单的模式可以套用到任何人身上，就像天底下没有两片绝对相同的树叶，同样，也没有两个完全相同的生涯规划。

所以，做好个人职业规划的方法之一就是：说出你的故事。

我真心期盼在我们这样一个人人都需要自我管理的时代，每个青年人都能大胆率真地说出自己的过去、现在和未来。

### 生涯规划就是理性的冒险

理解了职业生涯规划的准则和目的，然后按照你的价值观，设定一条实现目标的路。如此即可吗？其实不然，在我看来还欠缺一点儿东西，那就是超越自我的冒险精神。

前面我们说过了，工作前期是满足生存需要，之后则会更多地侧重满足成就需要。心理学家马斯洛在他的“需要层次理

论”基础上，又提出过“高峰体验论”。我想：一个人的高峰体验应该离不开奋斗的挑战与冒险过程。

那么，在工作中，我们同样也需要高峰体验。比如你是一名记者，肯定不会满足于简单的采访、写稿，你会争取进步，成为知名记者和媒体圈里有影响力的人物。如果有一天，你真的实现了这个目标，比如获得了新闻界的至高荣誉普利策大奖，你会去想能得多少奖金，够不够买栋房子？肯定不会，那一刻你的高峰体验是被人认可和欣赏的快乐。

然而，一个人生涯高峰体验的获得需要巨大的付出，包括可能遇到的挑战和失败。因而，国外有一种说法，认为职业规划的过程就是生涯冒险[career adventure]的过程。从某种角度来看，的确如此。每个人的职业生涯都是一次冒险的历程，其中会有理想的召唤和奋斗的喜悦，这会给你带来精神的刺激。但同时，这种刺激也可能带你跌入深渊，甚至丧命。所以，这就要求我们在做生涯规划时必须具有想象力和冒险精神，要多做一份承担痛苦和折磨的准备。

天底下任何一份职业，回归到本质上看，都避免不了一定的简单重复过程。因此，生涯发展并不像我们最初憧憬的那样完全充满着乐趣与新奇。当然，如果能把自己的价值观、兴趣性格和素质能力进行与职业的有效匹配，那么，相应的痛苦就会呈现得少一些。正是在这个意义上，我们需要学会用一种理性的态度来看待分析自己的生涯和职场的关系，从而，更加理性地去思考和安排自己的职业生涯之路。

我相信，带有冒险精神的理性思考，能更好地帮助我们青年人规避奔向理想道路上的潜在风险，让我们实现更多的高峰体验。