

职业规划评估与调整(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

职业规划评估与调整篇一

(1) 职业路径评估

在毕业前，如果我发现自我不适合当教师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自我无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他教师讨教经验，并询问学生对自我的意见和看法，努力改善自我的教学方法。

在工作后期，如果我发现自我并不适合在这所学校当班主任，那我会研究提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(2) 职业目标评估

如果在毕业前没有找到适宜的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当教师，那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展，那我会选择跳槽。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自我不适合当教师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情景时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要很多资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事故，我会重新研究是否继续工作还是选择其他工作。

(1)、成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的本事与素养；

c□心理适应本事有差距；

d□人际交往少。

e□没有到达预期的目标。

一般情景下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最终再进行调整或归纳。每月进取修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情景下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

职业规划评估与调整篇二

从高中迈入大学的门槛，可以说是我们人生中的一次成功。我非常高兴上天能够给我这么个机会，但在我看来，将安慰与痛苦可以结合完美的事情只剩下当你所在乎的人转身而去时，从他或她的脸上你找不到任何难过和在意。我想我们不必在意过去而要把握现在学的一技之长，抱答老爹老娘。

大学生——所谓大学即其宗旨在与点燃学生心中那盏真善美之明灯使之能革故鼎新，治国治民使之能追求真理不断创新。

在高潮中享受生活，在低潮中享受人生。我们现在正处与青春年华充满活力的黄金时间，我们要有我们奋斗的目标。如果不是则一个人的梦想毫无意义。他们的计划如尘土。他们的目标不可能实现，一切的一切都将成为泡影，除非我们付诸行动。在学习交流会上一些大哥大姐们交会了我们如何去学习，因为他们曾经也经历了有个很茫然的学习阶段。

我们在学习上必须能够取得好的成绩，我们要不断把我们所修的专业课学好。其中的第二文凭也是很重要的。毕竟社会是残酷的——适者生存，弱者淘汰。钓胜于鱼。能够欣赏钓而不计较鱼会使一个人充实，使一个人不断进步。我想有那么一天依靠自己的实力拿到奖学金。而这远不是物质上的给予，而是精神上的慰藉。虽然我暂时还没有一个具体的方案，但是这只是时间的问题。毕竟百分之九十的失败者不是被打败，而是放弃了成功的希望。

大学的生活是短暂的，既然如此，那么我们现在就要考虑我们长远的目标，我们不能做井底之蛙。我们必须面对今后的发展与就业。

大学是一个劳逸结合的场所，是我们歇脚的港湾。歇一下我们会飞的更高更远。我们在大学的成就便是惊人的。“我心一片磁针石，不指理想不肯休”，“板凳要坐十年冷，一举成名天下知”，“享受适可而止，学问永不知足”。学业之美在德行不在文章，处事要为人着想，读书须自己努力。人品之不高，总为一利字看不破，学业之不进，总为一懒字丢不开。凡事思一个所以然，自有义理贯通之日。

每个人都有自己的爱好，但不是纵意上网，昏天黑地。同学聚会，花天酒地。讨好女友，掀天盖地。爱好体现一个人的另一方面，体现他在学习和生活的方面。但我们也不能深化它的含义，使之成为一种贪求和享乐。郎加纳斯有这样一句话“金钱的贪求和享乐的贪求，促使我们成为它们的奴隶”。

如果说生命是一座庄严的城堡，那么精神粮食是其内部的精华。而物质粮食是托起城堡的梁柱。我们每个人都需要活着，要活着就要吃饭。所喂：民以食为天。于是有了许多关于这类的饿词。如“滴水之恩，当源泉相报”；“君子不吃嗟来之食”；“不为五斗米折腰”。所以我们不应该追求那种物质，只要能够活着就行。

在上面提到的种种计划之外，我们应还有其他的计划，毕竟人生是很漫长的，我们应该完善我们自己使自己不断成熟。在感情方面我有独特的看法。有人说：是中国人缔造了月。在科学上月只是一块毫无生命和感情的星球，但由于中国无数诗人美丽的诗篇使它赋予了不朽的生命。如：“明月松间照，清泉石上流”；“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”；“明月几时有，把酒问青天”。这些优美的诗词至今仍留有于香。然而，这些优美的诗词里无不蕴含着他们的感情。感情是对事物认识的一个基点，一个源头。

“世界上最美好的事物都是用语言，文字难以形容的”。大学的生活也是如此。它蕴藏着许多美好的东西等待着我们去挖掘，学习。而不仅仅局限与书本上的内容。更重要的是在大学里不断的锻炼，充实，完善自己，驶向成功的彼岸。

职业规划评估与调整篇三

在大学生就业形势越来越严峻的今天，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。以下是为大家整理的关于，欢迎大家前来参考查阅！

【篇一】职业生涯规划评估调整

1. 职业兴趣：研究型，期望日后能在科研方面工作。
2. 职业本事：逻辑推理的本事相比较较强，而信息分析本事也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。
3. 个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。
4. 职业价值观：基于家庭条件，首先研究待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先研究自我最喜欢的工作，

同时研究这份工作是否能实现自我的目标或者自我的梦想;最终,也研究这份工作我是否适宜去做,我的本事是否能胜任,等等的一些相关的问题。

5. 胜任本事:

1) 本事优势: 头脑灵活, 有较强的上进心, 逻辑推理本事比较强; 相信自我行, 能全神贯注, 能够客观地分析和处理问题, 对自我要求严格, 经常制定目标。

2) 本事劣势: 一件事做第二遍定会出错; 做事过于理性, 而有时候应当是按常规出牌的; 有严重的个人中心主义, 有时听不进别人的劝导; 自我分析小结:

我认为自我明确职业兴趣及方向, 有必须的本事优势, 可是也有必须的本事劣势, 所以要发挥自我的优势, 培养自我不够的本事。平时要多对自我的不足进行强化的训练, 譬如, 要多练练写作, 多看一些课外书, 拓宽自我的视野, 等等。

【篇二】职业生涯规划评估调整

1、评估的内容

(1) 职业目标评估

如果在毕业前没有找到合适的工作, 那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当老师, 那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展, 那我会选择跳槽。

(2) 职业路径评估

在毕业前, 如果我发现自我不适合当老师, 那我会选择去企业发展, 并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自己无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他老师讨教经验，并询问学生对自己的意见和看法，努力改善自己的教学方法。

在工作后期，如果我发现自己并不适合在这所学校当班主任，那我会考虑提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自己不适合当老师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情况时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事件，我会重新考虑是否继续工作还是选择其他工作。

2、评估的时间

一般情况下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最后再进行调整或归纳。每月积极修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

3、规划调整的原则

(1)、成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的能力与素养；

c□心理适应能力有差距；

d□人际交往少。

e□没有达到预期的目标。

【篇三】职业生涯规划评估调整

1、兴趣爱好：喜欢运动、音乐、看一些励志书籍、交友、逛街等。

2、优点：学习和适应能力强，勤于思考，做事仔细、认真、塌实和负责，积极主动性强，时间观念强，自信心强，考虑问题深入而全面，待人友善。

3、缺点：性格偏内向，交际能力一般，做事过于执着顽固，有点保守缺乏足够的冒险精神，办事略显急躁，有点惰性。

4、生活教训：少一点抱怨，多做点实事。

1、社会总体环境

“国内市场国际化、国际竞争国内化”的新竞争格局已经形成。然而企业之间的竞争归根到底是人才的竞争，这就促使了人才竞争日趋激烈化，于是怎样在社会竞争中处与不败之地，成了当今求职者必须面对和解决的问题。

2、管理职业分析

中国的管理科学发展较晚，且管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。同时要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

21世纪，全球市场上只有供应链而没有企业，市场竞争将是供应链与供应链的竞争，而不是企业与企业的竞争。企业作为供应链中的一环，必须与上游、下游的其他企业共同合作，形成有力、有效的供应链，以此与对手企业所组成的供应链进行市场竞争。对物流与供应链进行有效的管理，就是企业实施降低成本的过程，也是企业在日渐激烈的市场竞争中夺取竞争优势的重要源泉。这就促使整个社会尤其是企业需要

一大批一流的具有物流与供应链管理相关知识的人才。

1、短期规划

目标：继续发挥自己优点，不断克服自己的缺点，通过争取社会实践机会不断提高自身的综合能力，完成学士学业，最终考上研究生以获得更好的深造条件。

本科方向：电子商务及其相关产业

2、中期规划

目标：掌握过硬的专业知识，获得研究生奖助金，考到物流工程师证，主动利用各种实践机会来增加自身含金量，完成硕士学业，最终在东南沿海进入著名企业以找到一份满意的工作。

方向：物流与供应链管理

3、长期规划（工作5——10年[20xx年——20xx年）

学历目标：至少硕士学历或硕士以上学历

职务目标：世界500强高级管理人才

通过不断实践提高组织、领导能力；善于沟通尤其是与公司决策层；能从容应付各种突发事件，通过不断加强自身的交际能力，形成广泛的社交范围。

经济目标：年薪50万。

4、晚期规划（35岁到55岁）

知识创新。使自己的职业转型，如担任培训师、管理咨询师、学术专家等职业。

1、教育培训

在校学习期间，不断补充自己所需要的知识和技能，获取相关职业资格证书；工作期间充分利用学习培训机会并争取更多，不断给自己充电去适应新事物。

2、实践锻炼

养成良好的生活、学习、饮食习惯；锻炼自身的注意力以及做事情时的关注度；加强自身修养，提高自己的交际能力，扩大交际圈，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。

3、讨论交流

在校期间，多和老师、同学、朋友交流讨论一些有实际意义的话题，提高自己的倾听能力和表达能力；工作后，多和同事和上司交流，获得同事支持和上司的肯定。

个人事业和家庭生活协调发展，先立业再成家，28岁左右拥有幸福的家庭，有房有车，每年拥有足够的基金和节假日用于陪伴家人，比如旅游等。

总体方向不变的前提下，根据时事的变化作出相应的调整，灵活多变，富有弹性，不会因为压力太大导致遭遇过大的挫折。不时得拿出自己的职业生涯的规划书看看来激励下自己，力争各个击破，最终实现人生的理想。

【篇四】职业生涯规划评估调整

1、我的性格：大家都说我是一个活泼开朗的人，很善于与人交流，人缘也比较好，可是很多时候在一些场合缺乏自信，有的时候患得患失，总是研究的太多，所以错过了一些很好的机会。从小到大都比较要强，不服输，总想必别人做的更

好，可是来到大学，发现人外有人，天外有天，所以开始懂得只要自我努力了就不后悔，不管结果是不是第一，只要自我尽力了就是最好的了。性格比较直爽，有的时候容易伤人，虽然在尽力在改变，可是还需要进一步改善。我是个很好的合作伙伴，做事踏实认真，大家交给我的事情总能很好的完成，一丝不苟。

2、我的兴趣：喜欢看电视，看报纸，上网，逛街，打羽毛球等。很喜欢玩，可是也很关心时事和政治方面的新闻，能够说爱好广泛，可是没有什么很专一能做好的事情。

3、我自我认为所具有的本事：此刻在班级里担任班长，所以在这一年里，自我的很多本事都有所提高。比如，在协调班级工作中，增强了合作意识，并提升了统筹规划的本事，在工作中，可能会遇到一些摩擦，在解决这些小摩擦的过程中，我也提升了解决问题和矛盾的本事。也具有了必须的与人交流沟通和组织各种活动的本事。

4、我的价值观：我自我感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，并且一向坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的欢乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

5、我的优势和劣势：优势，我的人缘还能够，善于与人交流，还有在组织活动等方面有必须的的组织本事，性格比较开朗，能够很好的调节自我的心境。比较要强，做事踏实。劣势，缺乏恒心，自制力也比较差，不能很好的控制自我，有的时候性格太直了，有什么说什么，容易伤害到别人。

6、我的技能：英语比较好，计算机常用软件的使用，口语表达本事比较强，善于学习新事物。

【篇五】职业生涯规划评估调整

职业生涯规划很重要，尤其是现在我已经大二了，在学校能够待的时间是不到三年的，如果我必须规划好个人未来近三年的学习和生活，才能够在毕业的时候不会有遗憾。

一、我对自己的一个分析

性格上，我觉得自己是比较内涵的，不够胆大，对人对事不够热情，性格还是比较倾向于害羞，不外向。在与人交往方面，我不是个很积极的人，所以现在都大二了，在学校认识的人都只有几个人，因为不擅长交际，所以连自己班级的同学都是认不全的。在学习上，自己也是有不足的。尤其是专业的学习，专业是自己选择的，但是进入大学后，我就忘记了自己当初的初衷，导致大一一年的专业成绩都是排在全专业的中等，这样对自己是没有好处的。

二、总结自身不足

在进入大学后，我明显对知识的求知欲下降了，没有在高中时候那样的强烈。学习懈怠，每天除上课之外的时间，基本上是不学习的，这导致成绩很差。做事习惯丢三落四的，处理事情也不细心，比较粗心。大学的生活相比他人也是比较邋遢的，不喜欢整理东西。大一时的自己，思维迟钝，不够敏捷，没有很好的去创新自己的思维方式，思考问题不到位，别人处理同样的事情，他有多种解决方法，到我这里，就只有一种或者没有，这些不足造成了大一不怎么好的我。

三、做好个人的规划

首先，把学习放第一位，在之后的大学生活中，努力的学习专业知识，把专业成绩提上去，让专业知识理论成为我未来找工作的基础。第二，珍惜时间，不浪费时间浪费在打游戏、玩耍上，而是趁着有足够的时间，去学习新东西，为呈现更好的自己做准备。在这个大学里，利用空闲的时间去学习，通过自己的努力，把该拿到的证书拿到，比如四六级英语证书和相关专业的证书。第三，进行适当的社会实践，这算是为自己积累必要的工作经验，这样在实习和毕业找工作提供良好的条件，那么找工作的机会也会增加。

我深知职业生涯的规划对我而言有多重要，所以以上对自己的规划，我将在后面一一去做好，让自己在大学里依然成为

一个优秀的人，帮助自己在大学取得该有的成绩。

【篇六】职业生涯规划评估调整

1、自身现状：

在大二期间已经通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能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，并已经成为了中国共产党中的正式一员；有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

2、职业兴趣—喜欢干什么：

对经营事务很有兴趣，也非常喜欢与人打交道，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，对自己的行动、行为有责任感，受人尊重，受人欢迎。

3、职业能力—能够干什么(结合测评报告)

整体描述我在“与他人的关系方面”、“决策能力方面”、“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。在社交场合中较为轻松，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。对他人有较强的依赖性，需要别人的支持才能维持自信心。

决策能力方面：思维敏捷，反应迅速，学习能力强。比较遵

循常规，又能保持一定的开放性。即关注事情的细节，又能从广阔的思路去考虑问题。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，容易依赖他人，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，同时能够考虑到传统。倾向于接受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。能够克制自己，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。对自己的长处或缺陷有比较现实的认识，能为自己的失误承担责任。心平气和，很少紧张，对他人也很少感到不满或者厌烦。

4、个人特质—适合干什么

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，也具备相应的能力，喜欢帮助人，有责任心，对人慷慨，人际交往能力强，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，过多的承担任务和责任，从而影响了自己的生活。

今后的发展方向：需要管理能力或者需要热心、社交能力强的工作中，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。

5、职业价值观

研究发现：职业满足会使我的工作主动性更强，积极性更高，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，因为不同经历的人对特质的重要程度要求是不同的。每个岗位的工作内容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去争取。所以找到适合的工作不如找到适合自己发展的岗位更直接。这些特质可以帮助明确如何主动的发展或争取我岗位中的那些特质。

6、我的自我小结

(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建者。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，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划。树立自己的标准并一定要将这些标准强加于他人。我看重智力和能力，讨厌低效率，如果形势需要，可以非常强硬。我习惯用批判的眼光看待事物，随时可以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，为了达到目的，我会采取积极行动，我喜欢研究复杂的理论问题，通过分析事情的各种可能性，事先考虑周到，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)愿意接受挑战，并希望其他人能够像自己一样投入。

(5)我经常在没有了解细节和形势之前就草率地做决定。

(6)我考虑问题不是非常理智，有些喜欢感情用事，容易受无关因素影响。我们需要给自己一点儿时间来了解自己的真实

感情，学会正确地释放自己的情感，而不是爆发，并获得自己期望和为之努力的地位。

(7)我容易夸大自己的经验、能力。我需要接受他人实际而有价值的协助，才能更好的提高能力并获得成功。

【篇七】职业生涯规划评估调整

1、评估的资料

(1)职业路径评估

在毕业前，如果我发现自我不适合当教师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自我无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他教师讨教经验，并询问学生对自我的意见和看法，努力改善自我的教学方法。

在工作后期，如果我发现自我并不适合在这所学校当班主任，那我会研究提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(2)职业目标评估

如果在毕业前没有找到适宜的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当教师，那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展，那我会选择跳槽。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自我不适合当教师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情景时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要很多资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事件，我会重新研究是否继续工作还是选择其他工作。

2、规划调整的原则

(1)、成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的本事与素养；

c□心理适应本事有差距；

d□人际交往少。

e□没有到达预期的目标。[网友投稿]

3、评估的时间

一般情景下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最终再进行调整或归纳。每月进行修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情景下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

【篇八】职业生涯规划评估调整

（1）职业目标评估

如果在毕业前没有找到合适的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自己不适合在中学里当老师，那我会选择新的工作。

如果觉得自己在所在的中学不适合自己的今后的发展，那我会选择跳槽。

（2）职业路径评估

在毕业前，如果我发现自己不适合当老师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自己无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他老师讨教经验，并询问学生对自己的意见和看法，努力改善自己的教学方法。

在工作后期，如果我发现自己并不适合在这所学校当班主任，那我会考虑提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

（3）实施策略评估

如果我觉得自己不适合当老师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情况时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

（4）其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事件，我会重新考虑是否继续工作还是选择其他工作。

一般情况下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最后再进行调整或归纳。每月积极修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

1、成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

2、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的能力与素养；

c□心理适应能力有差距；

d□人际交往少。

e□没有达到预期的目标。

【篇九】职业生涯规划评估调整

(1) 职业路径评估

在毕业前，如果我发现自我不适合当教师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自我无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他教师讨教经验，并询问学生对自我的意见和看法，努力改善自我的教学方法。

在工作后期，如果我发现自我并不适合在这所学校当班主任，那我会研究提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(2) 职业目标评估

如果在毕业前没有找到适宜的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当教师，那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展，那我会选择跳槽。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自我不适合当教师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情景时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要很多资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事故，我会重新研究是否继续工作还是选择其他工作。

(1)、成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的本事与素养；

c□心理适应本事有差距；

d□人际交往少。

e□没有到达预期的目标。

一般情景下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最终再进行调整或归纳。每月进取修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情景下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

【篇十】 职业生涯规划评估调整

1、我的性格：大家都说我是一个活泼开朗的人，很善于与人交流，人缘也比较好，可是很多时候在一些场合缺乏自信，有的时候患得患失，总是研究的太多，所以错过了一些很好的机会。从小到大都比较要强，不服输，总想必别人做的更好，可是来到大学，发现人外有人，天外有天，所以开始懂得只要自我努力了就不后悔，不管结果是不是第一，只要自我尽力了就是最好的了。性格比较直爽，有的时候容易伤人，虽然在尽力在改变，可是还需要进一步改善。我是个很好的合作伙伴，做事踏实认真，大家交给我的事情总能很好的完成，一丝不苟。

2、我的兴趣：喜欢看电视，看报纸，上网，逛街，打羽毛球等。很喜欢玩，可是也很关心时事和政治方面的新闻，能够说爱好广泛，可是没有什么很专一能做好的事情。

3、我自我认为所具有的本事：此刻在班级里担任班长，所以在这一年里，自我的很多本事都有所提高。比如，在协调班级工作中，增强了合作意识，并提升了统筹规划的本事，在工作中，可能会遇到一些摩擦，在解决这些小摩擦的过程中，我也提升了解决问题和矛盾的本事。也具有了必须的与人交流沟通和组织各种活动的本事。

4、我的价值观：我自我感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，并且一向坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的欢乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

5、我的优势和劣势：优势，我的人缘还能够，善于与人交流，还有在组织活动等方面有必须的组 织本事，性格比较开朗，能够很好的调节自我的心境。比较要强，做事踏实。劣势，缺乏恒心，自制力也比较差，不能很好的控制自我，有的时候性格太直了，有什么说什么，容易伤害到别人。

6、我的技能：英语比较好，计算机常用软件的使用，口语表

达本事比较强，善于学习新事物。

【篇十一】职业生涯规划评估调整

1、评估的资料

(1) 职业路径评估

在毕业前，如果我发现自我不适合当教师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自我无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他教师讨教经验，并询问学生对自我的意见和看法，努力改善自我的教学方法。

在工作后期，如果我发现自我并不适合在这所学校当班主任，那我会研究提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(2) 职业目标评估

如果在毕业前没有找到适宜的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当教师，那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展，那我会选择跳槽。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自我不适合当教师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情景时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要很多资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事件，我会重新研究是否继续工作还是选择其他工作。

2、规划调整的原则

(1)、成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的本事与素养；

c□心理适应本事有差距；

d□人际交往少。

e□没有到达预期的目标。

3、评估的时间

一般情景下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最终再进行调整或归纳。每月进取修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情景下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

【篇十二】职业生涯规划评估调整

1、我的性格：大家都说我是一个活泼开朗的人，很善于与人交流，人缘也比较好，可是很多时候在一些场合缺乏自信，有的时候患得患失，总是研究的太多，所以错过了一些很好的机会。从小到大都比较要强，不服输，总想必别人做的更好，可是来到大学，发现人外有人，天外有天，所以开始懂得只要自我努力了就不后悔，不管结果是不是第一，只要自我尽力了就是最好的了。性格比较直爽，有的时候容易伤人，虽然在尽力在改变，可是还需要进一步改善。我是个很好的合作伙伴，做事踏实认真，大家交给我的事情总能很好的完成，一丝不苟。

2、我的兴趣：喜欢看电视，看报纸，上网，逛街，打羽毛球等。很喜欢玩，可是也很关心时事和政治方面的新闻，能够说爱好广泛，可是没有什么很专一能做好的事情。

3、我自我认为所具有的本事：此刻在班级里担任班长，所以在这一年里，自我的很多本事都有所提高。比如，在协调班级工作中，增强了合作意识，并提升了统筹规划的本事，在

工作中，可能会遇到一些摩擦，在解决这些小摩擦的过程中，我也提升了解决问题和矛盾的本事。也具有了必须的与人交流沟通和组织各种活动的本事。

4、我的价值观：我自我感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，并且一向坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的欢乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

5、我的优势和劣势：优势，我的人缘还能够，善于与人交流，还有在组织活动等方面有必须的的组织本事，性格比较开朗，能够很好的调节自我的心境。比较要强，做事踏实。劣势，缺乏恒心，自制力也比较差，不能很好的控制自我，有的时候性格太直了，有什么说什么，容易伤害到别人。

6、我的技能：英语比较好，计算机常用软件的使用，口语表达本事比较强，善于学习新事物。

职业规划评估与调整篇四

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，我会采取进取行动，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。

职业规划评估与调整篇五

在大二期间已经通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能力;思维敏捷，表达流畅;在大学期间长期担任学生干部，并已经成为了中国共产党中的正式一员;有较强的组织协调能力;有很强的学习愿望和能力。

对经营事务很有兴趣，也非常喜欢与人打交道，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，对自己的行动、行为有责任感，受人尊重，受人欢迎。

整体描述我在“与他人的关系方面”、“决策能力方面”、“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。在社交场合中较为轻松，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。对他人有较强的依赖性，需要别人的支持才能维持自信心。

决策能力方面：思维敏捷，反应迅速，学习能力强。比较遵

循常规，又能保持一定的开放性。即关注事情的细节，又能从广阔的思路去考虑问题。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，容易依赖他人，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，同时能够考虑到传统。倾向于接受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。能够克制自己，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。对自己的长处或缺陷有比较现实的认识，能为自己的失误承担责任。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，也具备相应的能力，喜欢帮助人，有责任心，对人慷慨，人际交往能力强，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，过多的承担任务和责任，从而影响了自己的生活。

今后的发展方向：需要管理能力或者需要热心、社交能力强的工作中，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，积极性更高，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，因为不同经历的人对特质的重要

程度要求是不同的。每个岗位的工作内容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去争取。所以找到适合的工作不如找到适合自己发展的岗位更直接。这些特质可以帮助明确如何主动的'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建者。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，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划。树立自己的标准并一定要将这些标准强加于他人。我看重智力和能力，讨厌低效率，如果形势需要，可以非常强硬。我习惯用批判的眼光看待事物，随时可以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，为了达到目的，我会采取积极行动，我喜欢研究复杂的理论问题，通过分析事情的各种可能性，事先考虑周到，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)愿意接受挑战，并希望其他人能够像自己一样投入。

(5)我经常在没有了解细节和形势之前就草率地做决定。

(6)我考虑问题不是非常理智，有些喜欢感情用事，容易受无关因素影响。我们需要给自己一点儿时间来了解自己的真实感情，学会正确地释放自己的情感，而不是爆发，并获得自己期望和为之努力的地位。

(7)我容易夸大自己的经验、能力。我需要接受他人实际而有价值的协助，才能更好的提高能力并获得成功。