

新乡学院第四届大学生职业生涯 规划设计大赛参赛作品

参赛选手：张宁

所在院系：新闻传播系

指导教师：张晓倩

2012年4月

个人基本资料

学 号：11161013005

姓 名：张宁

笔 名：Heron

学 院：新闻传播系

班 级：11 级广播电视编导三班

性 别：男

联系电话：15225903525

联系地址：新乡学院 D-01 1417

E-mail : 87052489@qq.com

指导教师：张晓倩

参赛感言：梦想与实际只差一步，这一步就是自己要走的路

目 录

引 言

职业规划的基本理念

第一部分：自我点评，准确定位

一、自我优缺点评析

二、职业兴趣爱好

三、职业能力探索

四、自我认识，自我总结

第二部分：环境评析，职业前景

一、专业内容及行业简要分析

二、职业环境分析

三、职业背景，职业内容评析

第三部分：确立目标，职业设计

一、职业目标的性质

二、职业目标的确立

第四部分：计划执行，职业修正

一、评估及调整

二、重新计划，进行整改

第五部分：结束语

引言

新的开始总是有很多的茫然，但是当我们逐渐稳定下来之后，便会找准目标

自从正式踏入大学的校门，开始我曾梦寐以求的大学生活以后，我便开始变的懒惰。人活着不应该庸庸碌碌，要有理想，有勇气，有追求梦想的毅力与恒心。大学是人生中最灿烂美好的年华。为了不虚度光阴，为了不使以后自己为以后的碌碌无为而后悔，为了不让自己被现在这安逸的生活冲昏了头脑，所以制定一下自己的大学职业规划，职业生涯规划是一个动态过程，其最基础的工作首先是要知己，即要客观全面认清自我，充分了解自己的职业兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格、自己的优势与劣势等，人才素质测评是全面、科学地认识自我的有效手段和工具。只有正确的认识自己，才能进行准确的职业定位并对自己的职业发展目标做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳选择。

每一个人都处在一定的社会环境之中，离开了这个环境，便无法生存与成长。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使你的职业生涯规划具有实际意义。

除了要正确客观地认识自我，还必须更多地了解各种职业机会，尤其是一些热门行业、热门职位对人才素质与能力的要求。深入地了解这些行业与职位的需求状况，结合自身特点评估外部事业机会，才能选择可以终生从事的理想职业。

对职业机会的评估需要理性评估，真正做到知己知彼，切忌想当然，对不熟悉的行业和职位不切实际的向往，结果是费了九牛二虎之力进入城中，一入围城

马上受到现实冲击 (reality shock), 迫不急待又要出城, 兜兜转转之间, 年已蹉跎, 空自消磨。

电影影视编剧的编辑工作很消磨时光, 但是书中自有黄金屋, 书中自有颜如玉, 游历山川, 浏览书籍, 即使不在台前工作, 但是很荣耀, 自认文本写作水准还行, 所以这个工作我相信能够胜任。

职业规划的基本理念：

理念一、了解自己、认清环境

是大学生职业规划的首要前提

理念二、扎实的专业知识

是大学生为未来打拼的基础

理念三、走向基层岗位

是时代对大学生的召唤和要求

理念四、职业目标的定位

给自己一个明确的奋斗方向

第一部分：自我点评，准确定位

一、自我优缺点评析

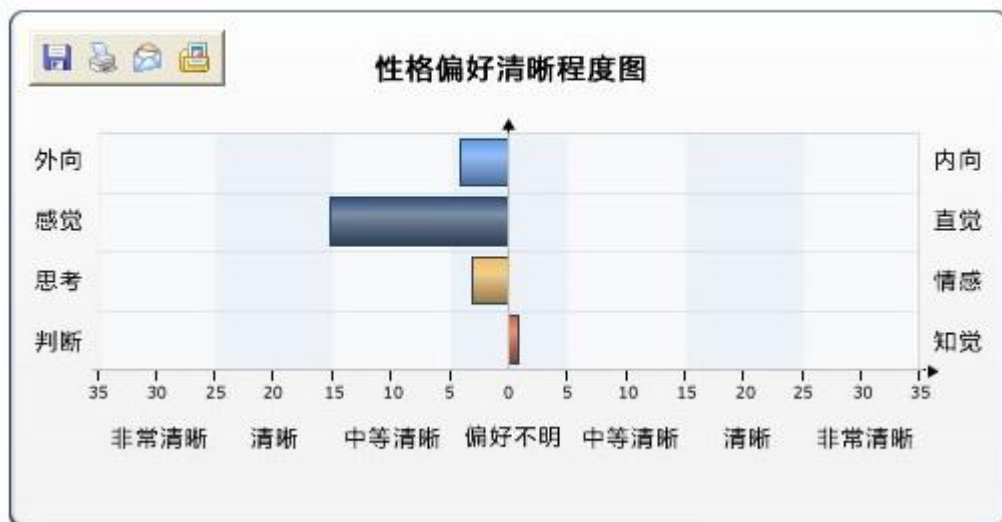
自我盘点

我是一个当代本科生，家里最大的希望——成为有用之才，性格外向、开朗、活泼，业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看新闻类的节目，心中偶像是赵忠祥，人与人友好相处，群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，缺点是不能坚持，但是我相信我能克服这个问题，用最大热情去参与到未来的工作中

解决自我盘点中的劣势和缺点

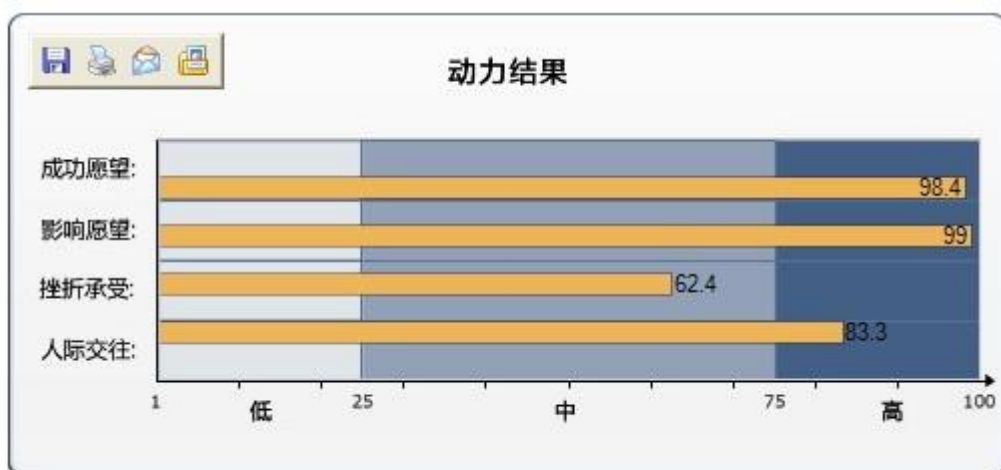
虽然恒心不够，但我相信我可以凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

- 你在性格各个方面的偏好清晰度如下图所示：



为了便于你更好地理解，下面是每个维度的简单解释：

一、我们与世界相互作用的方式		
外向	外向的人更关注自己如何影响外部环境，将心理能量和注意力聚集于外部世界和与他人的交往上。外向的人最喜欢的活动是聚会、讨论、聊天。	内向 内向的人更关注外部环境的变化对自己的影响，将心理能量和注意力聚集于内部世界，注重内心体验。内向的人喜欢独立思考，看书，避免成为注意的中心，聆听比表达多。
二、我们获取信息的主要方式		
感觉	感觉的人关注由感觉器官获取的具体信息，重视看到的、听到的、闻到的、尝到的、触摸到的事物。他们关注细节、喜欢描述、喜欢使用和琢磨已知的技能。	直觉 直觉的人关注事物的整体和发展趋势，重视灵感、预测和推理。直觉特征的人富于想象和创造，喜欢学习新技能，但容易厌倦，喜欢使用比喻、跳跃性地展现事实。
三、我们的决策方式		
思考	思考的人重视事物之间的逻辑关系，喜欢通过客观分析做决定。他们理智、客观、公正，认为原则比人情更重要。	情感 情感的人重视自己和他人的感受。他们富有同情心、善良、和睦、善解人意，考虑行为对他人情感的影响，认为人情比原则更重要。
四、我们的做事方式		
判断	判断的人喜欢做计划和决定，愿意进行管理和控制，希望生活井然有序。他们重视结果（重点在于完成任务）、按部就班、有条理、尊重时间期限。	知觉 知觉的人灵活、适应环境、倾向于留有余地，喜欢宽松自由的生活方式。他们重视过程、随信息的变化不断调整目标，喜欢有多种选择。



成功愿望：这个方面将告诉我们在面对工作时我们是否有积极主动，努力进取的心态。

我的成功愿望较强。具体表现是：

- 有强烈的成功愿望，愿意为之辛勤努力。
- 主动性强，接到一个任务后，最先开始推动的人很可能就是我。
- 重大局，不贪小利，很少感情用事。
- 对自己“高标准、严要求”，意志坚定，责任心重，不达目的誓不罢休！

给自己的小建议：可以适当注意鼓励别人和我共同努力以达成目标。

影响愿望：是引导或说服别人按照你的想法行事的愿望。

我是一个影响愿望较高的人。具体表现是：

- 喜欢指导别人怎样完成一件事，希望别人遵循你提供的方法。能够及时和有效地传达自己的观念和想法，并且能够让别人去贯彻和实现我的想法。

- 希望事情的进度和结果尽在我的掌握中。

- 看重自己的影响力，尽量在别人面前展示，也非常在意自己在别人心目中的地位。

给自己的小建议：平时也可以多听听别人的意见和建议。对管理、销售、市场宣传等需要强烈影响他人的工作，将会更加得心应手。

挫折承受：是指我们面对现在或将来可能遇到的挫折、困难和失败时常有的心态、情绪以及可能的举动。

我的挫折承受力居中。具体表现是：

- 遇到挫折时感到沮丧，但不会深陷其中不能自拔。
- 能从失败中总结教训，避免重蹈覆辙。
- 新事物或新环境出现时，虽然会有点害怕，但还是会小心地试水挑战。

给自己的小建议：提高耐挫力能帮助你更有力地抵御挫败感的伤害，自我调整或者找人倾诉都是很好的途径。

人际交往：是生活和工作中对人际关系的关注程度，喜欢并能很好地建立和保持良好的人际关系。

我的人际交往动机较高。具体表现是：

- 在朋友圈或班级、社团里很活跃，对别人的许多事情都很感兴趣，常被人形容为“八卦”。

- 人缘好，能和不同背景、各种性格的人都相处愉快，得到他们的欣赏和支持。

- 交游广泛，即使复杂的人际关系，你也游刃有余；能通过打理人脉解决一些实际的问题。

给自己的小建议：既然那么喜欢和人打交道，找工作时你可以多考虑一些管理人、帮助人的工作。



[点击返回测评首页](#)

- [阅读指南](#)
- [性格结果部分](#)
- [动力结果部分](#)
- [发挥你的优势](#)**
- [控制你的不足](#)
- [适合的岗位特质](#)

 [打印报告](#)

你的优势

世上没有两片完全相同的树叶。每个人都很独特。不同的性格类型和动力类型并没有“好”与“坏”之分，都有其特别的优势和劣势。古今中外很多人士的成功都建立在对自我优劣势的清楚分析上。下面列出的是你可能存在的一些优势，你可以仔细思考一下，看看自己是否意识到了这些优势

1. 你对信息十分敏感，拥有敏锐的观察力和出色的记忆力
2. 你知道你的目标是什么，并且总能将它实现
3. 开始一项新任务时，会让你感到愉快
4. 在工作的时候，你生龙活虎、精力充沛
5. 面对新问题，你会发挥你拥有的随机应变的能力
6. 你是工作团队中创造轻松气氛、让人感到兴奋的人
7. 你喜欢在团队中工作，感到自在
8. 对具体的事物，你有敏锐的观察力
9. 因为拥有较强的适应力，所以你愿意冒险和尝试新鲜事物
10. 你愿意接受不同观点，跟随新鲜潮流而动
11. 有雄心和志向，魄力强，善于影响他人
12. 有韧性，在困境中不轻易放弃



[点击返回测评首页](#)

- [阅读指南](#)
- [性格结果部分](#)
- [动力结果部分](#)
- [发挥你的优势](#)
- [控制你的不足](#)**
- [适合的岗位特质](#)

 [打印报告](#)

存在不足的方面

改进建议

美国管理学家彼得曾提出著名的短板理论：多块木板构成的木桶，其盛水量多少的决定因素不是其最长的板块，而是其最短的板块。若要使此木桶盛水量增加，只有换掉短板或将短板加长才成。这个理论也告诉我们劣势和可能的缺点会妨碍我们发挥我们最大的价值。下面列出了你可能存在的一些不足。让我们来看看你可能存在哪些不足：

1. 常常缺乏规划，不喜欢事先准备，在时间安排方面存在困难
2. 喜欢同时着手许多事情，往往超出自己的负荷，导致不能履行诺言，也可能使周围的人陷入混乱
3. 难以看到事情的长远影响及目前不可能的机会和选择
4. 注意力完全集中在有趣的活动上，喜欢不断地接受新的挑战，不愿意在目前沉闷的工作中消磨时间，难以估计自己行为带来的结果
5. 缺乏耐心和/或无法忍受行政细节和手续，不喜欢过多的规矩和条条框框的官僚作风
6. 很难作决定和/或优先考虑计划
7. 当环境转变时，你很容易忽视他人的情感，变得迟钝和鲁莽
8. 有时表现得过于强势，让人难以接受
9. 过于关注失败的可能性，对没有把握的事情感到紧张和压力

面对这些不足，是不是有些胆颤心惊？不用太担心，它们并不可怕。你可以先冷静地想一想，哪些是你经常在生活或工作中表现比较明显的？它们给你带来哪些不利的影响？你一般是怎么对付它们的？是不是有更好的方法来应对？只要你能清楚地认识自己的不足，并有意识地采取一定方法控制，它们就不会影响你的发展。

不同的岗位对人有不同的要求。找到适合的岗位会让你如鱼得水，更好地施展自己的才能。下面是依据你的特点推荐出的适合岗位特质：

- 你需要一个没有太多规则约束的工作环境，完成自己的任务后可以享受自由的时间
- 这份工作需要能够使你发挥“救火”的能力，利用直接的经验，寻找解决问题的最佳方案
- 在工作中，接触真实的人和事物，进行有形产品的制造或服务，你不喜欢理论或思想领域的工作
- 工作要充满挑战，允许你用冒险的方式处理紧急情况
- 工作能发挥你敏锐的观察力、理解力以及对事实的记忆力
- 工作能让你结识各种不同的人，并能与讲究实际、充满活力的同事坦诚相处

大量的研究数据显示某种性格类型的人在某一职业中聚集特别多。依据你的优势特点，我们推荐了一些适合你的职业：

你的优势特点	对应的典型职业
你的好奇心和观察力正好对应多变、多样的领域中快速思考和反应的要求。	警察、消防员、侦探、调查员、房地产经纪人、情报人员、稽查员、投资、保险经纪人、预算分析师
你喜欢冒险，喜欢刺激，某些娱乐性的工作会让你很满意。	记者、旅游代理、摄像、主持人、演员、拍卖行业
你的手工很好，许多工作都需要不断实践的操作。	承包商、厨师、电器工程师、电信网络专家、后勤和供给人员、财务主管、运动生理学家、教师、园艺设计、摄影师、野外探险领队
过多约束的环境会使你憋闷，你更有适应自由、多样化、有一些小冒险机会的更大工作舞台。	管理顾问、网络经销、特许经营、批发/零售商

二、职业兴趣爱好

对于电影电视节目有广泛的涉猎，能够很好地把握住影片或者节目脉络，对于时事政治有相当强的敏感度，对剧本的涉猎广泛，小说，戏剧，各有涉猎，能够对本专业进行深入探索，有创新精神。

三、职业能力探索

有很强的新闻敏感性，能够很好地接受新鲜事物，对所有事物的接受能力普遍较强，获得信息的能力强，传播的快。

四、自我认识，自我总结

作为新闻传播系广播电视编导专业的学生来说，本人对心想事物的接受能力相当强，思维敏捷，对感兴趣的事情总是十二分热度，不管做什么事情，总能认真真的完成，表格能说明很多事情，本专业是兼有文学、新闻、影视学和艺术学各学科特点的综合性专业，强调考生对文学、影视艺术的理解能力、艺术审美感觉和综合素质。不需要特别的艺术特长，本人别的没有，有的仅仅是能够思考的大脑。

第二部分：环境评析，职业前景

一、专业内容及行业简要分析

广播电视编导专业的详细解释掌握广播电视节目编导、策划、创作、制作等方面的专业理论、知识与技能，具有较高的政治水平、理论修养和艺术鉴赏能力，具备一定的文化与科学知识，熟悉党和国家宣传政策法规，能在广播电影电视系统或其它部门从事广播电视节目编导等方面工作的应用型人才

在广播电视节目制作人才编导一体化的发展趋势之下，广播电视编导专业的就业前景日趋广阔。另外值得一提的是，作为现代第四大媒体的网络的升温，网络艺术方向的毕业生将会有很好的发展前景。无论在电台、电视台，还是在网络公司，广播电视编导专业的毕业生都将会大有用武之地。

具体工作可以为记者、策划、节目编导、摄像、编辑、撰稿、后期制作、剪辑，乃至灯光、场记。也可以在电视台的频道成立的栏目组中担当制片人，这样就能管理一个栏目组了。也有的从事播音主持工作。总之，编导专业以幕后工作为主。

艺术文化类专业就是近年来兴起的在美术、音乐类专业之外的又一大类高等艺术教育专业。它广泛的包括影视导演、戏剧影视文学、广播电视编导、公共事业管理、播音主持、影视表演、摄像摄影等多种专业。主要面向电视台、广播电台、电影电视制作机构、报刊杂志社等各种影视传媒部门单位培养优秀的专业人才。目前我国的许多专业的艺术学院和各级综

合院校都纷纷开设此类专业，并且专门组织相关的艺术专业高考测试，择优录取优秀的高中毕业生。

相对于音乐、美术类专业，艺术文化类专业则因为近年来的刚刚兴起和国内外影视传媒的持续发展而凸显出较好的工作前景。同时，大多数艺术文化类专业高考不要求学生有相当好的音乐美术的艺术基础，专业训练周期短，而经济投入也相对少的多，从而使艺术文化类专业成为许多学生圆梦大学和走向人生辉煌的不错的途径。

二、职业环境分析

本专业具有广阔的发展前景，文化产业是 21 世纪的最后的一块有待开发的处女地，毕业生可从事影视文化传播和管理方面的工作。具体来说就是在报刊、杂志、出版社、电台、电视台、电影制作部门等做记者、主持、策划或行政主管、业务主管以及编辑、编导等专业人员。泛指从影视艺术衍生出来的众多文化产业组织和管理工作。比如：文化经纪人、影视制片人、媒体策划、文艺编导、文艺记者、双语主持、影视编剧、影视导演或各种影视节目的助理；还有报社、出版社、杂志社、文化厅局、广播电视厅局、宣传部委、教科文卫等国家组织等事业单位的策划管理人员。

三、职业背景，职业内容评析

共同特点：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

典型职业：喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。

不善于事务性工作。如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人），音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥），文学方面（小说家、诗人、剧作家）。

职业咨询专家认为，职业兴趣与从事职业相吻合是最理想的情况，一个人如果能根据自己的爱好去选择职业生涯，他的主动性将会得到充分发挥。即使十分疲倦和辛劳，也总是兴致勃勃、心情愉快；即使困难重重，也绝不灰心丧气，想尽各种办法，百折不挠地去克服它，甚至废寝忘食，如醉如痴。爱迪生就是个很好的例子。他几乎每天都在实验室里辛苦工作十几小时，在那里吃饭、睡觉，但丝毫不以为苦，“我一生中从未间断过一天工作。”他宣称，“我每天其乐无穷”。难怪他会成功。

因此，在选择长期、稳定的职业生涯时，不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，更重要的是需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能规划好职业生涯并取得职业生涯的成功。

对应届毕业生和工作经验较少的人，职业兴趣对职业的选择和规划都起到了最为重要的作用，可以将霍兰德的职业兴趣测试作为主要工具进行职业生涯的设计，以利于发挥出自己的能力。对有较多工作经验的人而言，职业兴趣依然是重要的职业规划参考依据，但是考虑到特定经验的积累，另外职业兴趣可能已经在工作实践中发生了一定变化，就不应该仅仅从职业兴趣一个方面规划未来。

第三部分：确立目标，职业设计

一、职业目标的性质

(一) 系统性

(二) 阶段性

(三) 层次性

(四) 现实性

二、职业目标的确立

(一) 职业期望

需要一个没有太多规则约束的工作环境，完成自己的任务后可以享受自由的时间。

这份工作需要能够使你发挥“救火”的能力，利用直接的经验，寻找解决问题的最佳方案。

在工作中，接触真实的人和事物，进行有形产品的制造或服务，不喜欢理论或思想领域的工作。

工作要充满挑战，允许用冒险的方式处理紧急情况。

工作能发挥敏锐的观察力、理解力以及对事实的记忆力。

工作能让自己结识各种不同的人，并能与讲究实际、充满活力的同事坦诚相处。

(二) 职业声望

编辑类，宣传类

(三) 职业层次

白领

(四) 薪酬福利

开始积累经验时期少，成熟时就会变得多

第四部分：计划执行，职业修正

一、计划中的大学及工作

(一)：试探中的大一

目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。

所谓“工欲善其事，必先利其器”、“适莽苍者，三餐而返，腹犹裹然，适百里者，宿舂粮，适千里者，三月聚粮”。首先，脚踏实地地学习基础课程是必须的，大一的学习是大学四年的基础，要有坚实的基础，才能使得大学的学习变得相对轻松。大一只是又一段人生的开始，在这里，我将为我的未来奠下基土，努力学好专业课，勤奋探出人生路。只为着一个亘古不变的真理：永远都只有根基稳固的大厦才能在风雨中坚挺依旧。

同时要和师哥师姐们进行交流，询问就业情况，大学不同于中学，只知闷头苦读是不行的，你要学会交际；当然积极参加学校活动，增加交流技巧也是必须的。

大一应当有最充裕的课余时间，是提升自我各项能力的最佳时期，所以不要在空闲的时候无所事事，去尝试，去探索。

(二)：定向中的大二

目标：提高基本素质。

在这一年里，既要稳抓基础，又要做好由基础课向专业课过渡的准备，并要把一些重要的高年级课程逐一浏览，以便向大三平稳过渡。大二里有两次重要的考试：英语四级和计算机等级考试。在这段时期，我们要做的就是通过获取这两张科目认证证明来充实和丰富自己的生活。

在这个时期，我们也应考虑清楚未来是否深造或就业，了解相关的应有活动，并以提高自身的基本素质为主，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；可以开始尝试兼职、社会实践活动，并要具有坚持性，最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。

大二是充足的（如果我们能安排妥当），然而，有一点是很值得注意的，那就是在适当的时刻学会放弃一些次要的东西。“如果你企图无所不知，那你将一无所知。”一位哲人如是说。是的，生命的小舟载不动太多虚无的希冀和渺茫的幻想。

在大二这段时间里，我们基本上为我们日后的发展定了方向，所以大二是非常重要的。

（三）：冲刺中的大三

目标：提高求职技能，搜集公司信息。

目标虽然如此，但是专业课程还是不能丢的，只要执著于我的选择，我的人生将会与众不同。我想，在大三这一年，在巩固学习的基础上，我们需要的不仅仅是书本知识，走向市场已经成为一个迫切需要解决的问题，这关系到大四时的求职之路。

当然想要提高自己的竞争实力，我想可以尽力去尝试提前学习大四的相关课程；另外，尽力通过英语六级考试甚至更高，以提升自我。我坚信：当我能够说一口流利的英语；当我会写一手漂亮的文章时，我也必然能够战胜自卑和胆小，我也必然能更具实力。

大三，是不断完善自己的阶段，是进一步提高的过程，努力发掘自我的潜力。

(四)：扬帆中的大四

目标：工作申请，成功就业/专心考研

终于，到了大四了，大学生活似乎已经到了尾声，这段奏鸣也迎了最后的高潮。此时的我在前三年生活的积淀中已掌握了许多，也许未必首屈一指，但也应当有所作为吧，是找工作还是考研？困惑一直缠绕着我，就目前招聘形势，就在知识成为社会主宰的那一刻，我明白：考研成为热点，研究生成为真正的人才，本科生竞争力实在不强（除非出类拔萃，当然这样的人往往会去考研），所以考研这件事必须从大一便一直记在心中，我想用我三年积累的知识、十几年不懈的努力、亲人给予的激励，优雅高昂的成为研究生（当然世事难料，也许有时不考研也是另样的机遇）。

到大四了，也是该准备毕业论文的时候了，这是对你大学四年学习的一个检验，依据各方经验，这个时候是千万不能马虎的，这关系到我们能否成功毕业的问题。

接着，我得对前三年的准备做一个总结：首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分；然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备；最后，预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试。

大四了，也没什么可犹豫的了，我想这时候一切都应当在我们的计划中运行了。

大学是我终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣的地方；是我一生中最后一次有机会系统性地接受教育的土壤；是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。

(五) 根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向新闻传播和英语两方面发展。

1、2011-2015 年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。

2、2015-2018 年，熟悉适应期：利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成主要内容：

(1)学历、知识结构：提升自身学历层次，从本科走向研究生，专业技能熟练。英语 四、六级争取拿优秀、普通话过级，且拿到 英语 口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2)个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3)生活习惯、兴趣爱好：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、跳健美操、打羽毛球等。

3、2018-（），在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭。

二、评估及调整

虽然不同的组织进行工作评估时所采用的标准有所不同，但通常来说，工作评估的标准大都会基于以下几个假设，围绕这几个假设来设计评估的要素和标准：

1. 一个职位所承担的责任和风险越大，组织整体目标的贡献和影响越大，被评估的等级就应该越高，所得到的薪酬也应该越高。

2. 一个职位的工作难度越大，复杂程度越高，工作压力和紧张程度越高，需要任职者付出越多的努力，被评估的等级就应该越高，所得到的薪酬也应该越高。

3. 一个职位的工作环境越恶劣，被评估的等级就应该越高，所得到的薪酬也应该越高。

俗话说计划总是赶不上变化，所以计划不能是一套的，如果电影影视编剧的工作找不到，那么，计划好总是有备无患的，人，总是不能在一棵树上吊死的，因为缘分注定，我们并不能改变什么，只有努力的寻找机会，重新选择适合自己的工作

三、重新计划，进行整改

人生时间很长，如果选择了，那么就别放弃，如果实在不能被命运之神看重，那么在给你关上这扇门的时候，注定会给你开启一扇窗，只有努力去寻找，去挖掘才能不负上天之志，故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。专业对口，兴趣所在，我愿做个摄影师，即使再苦再累，我也愿意，

第五部分：结束语

由于本身是新闻传播类的大学生，对专业知识的要求比较高，所以学习成为必然，要广泛地涉及所有方面的知识，天文地理，人文知识，所有的所有都需要自己去发掘，自己去探索。所以广泛的阅读书籍，上网浏览知识，观看影视作品，加深对本专业的理解，开阔视野，为以后的工作生活做好铺垫。

计划固然好，但更重要的，在于其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！

我愿：

播种思想，收获行动；

播种行动，收获习惯；

播种习惯，收获性格；

播种性格，收获命运。