



生涯发展规划

Version 2009—01



一苇®网 | WWW.YIIWAY.COM | 苏ICP备 07503183 号 | service@yiiway.com

一苇®网致力于成为首屈一指的职业生涯规划与辅导资源平台。我们为每一位有志于卓越职业发展的人士量身定制职业生涯发展的解决方案，并通过丰富的职业知识资源，专业的生涯规划测评手段，以及完善的课程体系与咨询辅导，进行方案的实施。



前言

没有人会对您的职业生涯发展负责，包括您的父母！如果他们为您设定了一个发展的方向，也无非是希望您能够按照他们已经设定的路径平稳地前进，因为在他们看来，这是由他们所走过的“桥”所累积的经验，至少比你想要走的“路”要切实可行。但是，这可能并没有考虑您的兴趣、性格、甚至是能力。



在一苇®网的职业生涯规划理论中，我们更强调目标的规划，一种系统化、逻辑性的成长规划。系统化，意味着目标规划不仅仅是理想主义的自由散漫，它更强调从认识自我开始，研究自我所面临的优势、劣势、机遇与威胁，并结合现实情境的 **PEST** 分析，以及自我的兴趣与性格，综合地进行主要职业目标的设定；而逻辑性，则强调基于主要职业目标设定，评估自我的职业素质技能现状，从而进一步确定需要着重发展的职业素质技能，以及相应的行动计划，以期构成类似 **PDCA** 戴明的改善循环圈。

卓越企业的成功，往往归因于战略的正确与执行的有效；而我们也相信，卓越的职业生涯也往往归因于目标与行动！在一苇®个人发展规划的电子书中，我们将引导您一步一步地完成您的职业生涯规划设计。您的职业生涯规划通常可以由七个步骤组成，我们将这七个步骤通过以下三个部分进行分别诠释：

- 了解自己，确定自己的现状；
- 确定自己的职业目标；
- 制定个人发展计划。



我们在电子书中特意准备了可以独立打印的电子表格，它们分别将支撑您的个人 **SWOT** 分析、个人 **PEST** 分析、机会分析、职业目标设定、以及行动计划安排。我们建议您首先打印出这些电子表格，并按照电子书的指引，一步一步完成您的个人发展规划。在此过程中，我们也集成了一苇®网最令人称道的职业规划测评，这些测评将引导您思考您真正的职业兴趣所在，以及您性格使然的优势与劣势。我们相信，只有在您真正地尝试去思考您的职业发展方向时，这些测评才能够体现它的价值所在！

值得注意的是，规划离开了执行，仅仅是几张白纸而已；这就好像设定了绩效目标却离开了考核，也无非是大锅饭的另一种变形。虽然您可以依靠一苇®网的职业测评报告以及电子表格，写出天花乱坠的职业生涯规划论文；但是您真正的职业生涯发展，落不落到实处，其结果的苦甜，也只有您自己才能品尝。

希望您能够喜爱并使用本电子书，如果您有任何想法或建议，不妨在有空的时候给我们写封电子邮件：service@yiiway.com，或者注册访问我们的[职业生涯规划社区](#)。

吴骥扬

www.yiiway.com

首屈一指的职业生涯辅导资源平台

目录

1	为什么要制定个人发展计划?	4
2	了解自己: 确定自己的现状与目标	4
2.1	个人 SWOT 分析	5
2.2	个人 PEST 分析	8
2.3	机会分析	10
3	确定自己的职业目标	12
3.1	职业目标宣言	12
3.2	主要职业目标	12
4	制定个人发展计划	13
4.1	进行职业技能审查	13
4.2	制定行动计划	15
4.3	从纸上谈兵到敦本务实	15

1 为什么要制定个人发展计划？

您能够完全掌控自己的职业生涯吗？您是否对于未来希望实现的目标，有明确的、振奋人心的设想？您是否正在积极采取措施，追求自己梦寐以求的职业？

如果回答是否定的，那么您可能要眼睁睁地看着自己的梦想破灭了。如果您将自己的职业生涯交到他人手中，例如所在的企业、您的领导、您的合作伙伴，甚至是您父母的手中时，那么您将很难实现自己的目标，做自己想做之事。毕竟，如果不努力实现自己的梦想，您很可能只是在实现别人的梦想而已。通常，在不知不觉当中，您就放弃了对自己职业方向的掌控。

那么，我们首先来看看自己是否存在以下的情况：

小王目前这份工作已做了三年，工作非常舒适。他知道自己应达到的期望，他的老板很好，同事们都是朋友，生活也非常惬意。六个多月过去了，小王上班时开始不停地看表。每天下午 4:00 开始倒计时成了习惯，一到周三就进入了周五的状态。他开始期待有更多的刺激和挑战。单调的现状了无生趣，小王需要立竿见影的改变！

那么，又如何改变呢？当然，小王担任目前职位的时间已经很长，足应得到某种晋升……哪怕是重新被委任一个内部的肥缺……嗯，至少换个豪华办公室什么的？

遗憾的是，对于小王而言，没有人告诉他，其实公司或老板对他的职业满意度均无需承担任何责任；也没有人让他意识到，如果这样日复一日地做着与昨天相同的事情，明天的结果也不会有什么多大的变化。而对您而言，必须具有前瞻性，去主动改变对自己职业的思考方式。当您重新掌握控制权时，您会意识到在个人或工作方面实现心想事成的唯一途径，就是思考自己要实现的目标—>制定计划—>然后开始行动。

而个人发展规划，就是实现这一目标的一种结构化方法：

- 首先，要做到知己，这样才能设定有意义的目标；
- 其次，就希望达到的效果和应采取的措施，对目标进行细化；
- 最后，确定自己所掌握的技能 and 积累的经验与目标之间的差距，制定一个行动计划，以缩小差距，从而不断靠近最终目标。

那么，还等什么呢？就马上开始吧！

2 了解自己：确定自己的现状与目标

个人发展规划是指为自己的职业生涯制定一个长期目标，然后规划如何实现所制定的目标的过程。然而，在我们确定长远目标之前，需要认真思考几个问题：自己擅长什么？十分擅长吗？机会何在？是否有不在自己掌控中，却会对自己的目标产生影响的因素？

为了回答这些问题，我们通常采用了两个典型的商业分析工具——SWOT 和 PEST，并根据个人情况运用这两个工具。通过分析，您将对自己目前的情况以及如何提高成功的可能性获得深刻认识。

2.1 个人 SWOT 分析

在商业情景中，SWOT 分析揭示了一个企业的优势和劣势，以及其所面临的机会和威胁。SWOT 分析不但对企业非常有用，应用于个人的情况时，SWOT 分析也非常强大：了解自己的优势，就能够集中精力专注于自己擅长的事情；而了解自己的劣势，则能够对需要避免、改进的情况、需要他人帮助的情况胸有成竹。

总而言之，自己的优势和机会有助于确定潜在的长期职业目标；而所面临的劣势和威胁则是确定成功的几率和需要减轻或规划的情况，从而确保实现自己的目标。开始进行个人 SWOT 分析时，需要反问一系列关于自己现状的问题，请填写在第七页中的四个象限表格。下面我们将先对四个象限进行解释：

优势

分析优势的目的在于发现自己与他人的不同之处。在自己和他人眼中，自己与众不同之处是什么？考虑自己的优势时，切忌仅限于工作技能，请考虑自己所积累的全部经验以及所面临的发展机会，包括教育背景、智能、个性因素和兴趣。请回答下列问题，以逐步完成自己的优势分析：

- 自己真正擅长的是什么？
- 自己被他人认可的技能是什么？
- 自己比与自己合作的大多数人做得更好的是什么？
- 自己被认可或嘉奖的是什么？
- 自己最自豪或最满意的是什么？
- 较之他人，自己独有的经验、资源或关系是什么？

同时，不要忘记向朋友、同龄人和家庭成员询问对自己优势的看法。我们常常忽视自我，低估自己的优势。因此，这是获得更多看法的有效途径。此外，真正透彻地了解他人对自己的看法还能够提升自尊！

劣势

返回四个象限表格，真正了解自己并不擅长之处或能够提升目前表现的地方。我们列出自己的各项劣势，不断减少或进行控制，使其不至于成为我们实现自己目标的拦路虎。

进行劣势分析时，不要被自己的劣势“打跨”：因为我们都有不足之处，关键在于认识劣势，并进行适当的管理。此外，切忌过分自我批评。对待他人的劣势公平、宽容，对待自己的劣势一定也要宽容。以下问题可以指导我们完成劣势分析：

- 自己努力但好像却无法掌握的是什么？
- 仅仅是为了满足工作要求而必须要做的是什么？
- 个性是否存在一两个阻碍自己的方面？
- 大多数情况下，在他人看来，自己的劣势是什么？
- 自己的弱点是什么？
- 他人拥有但，自己缺乏的经验、资源和关系是什么？

与优势分析不同，切忌强迫填写所想到的每项劣势，应限于对自己的职业满意度产生影响的

各项劣势。

机会

进行自我审视后，可以将注意力放在外部因素，确定可以依赖的各种因素，或利用能够提高成功机率的因素。最好是留出一部分时间，绞尽脑汁，努力发现可能已经出现在自己面前的创新想法：

- 什么方式能够充分发挥自己的优势？
- 对于能够妥善处理这些事情的人而言，存在哪些机会？
- 所擅长的事情，自己想做什么？
- 如何使劣势最小化？如果劣势不再是一种阻碍因素，应怎么办？
- 自己最有发展潜力的地方是什么：在目前所在公司、另一个行业、另一个职业？
- 什么趋势对自己目前的职业或自己认为以后要从事的职业有影响？

威胁

最后，分析可能使自己脱离成功轨道的因素。尽管我们不能直接控制威胁，但如果能够对其进行及早的规划，这就是尽早确定威胁如此重要的原因。

对威胁了解得越多，我们对于未来就越有备无患。现在，您可能会想自己宁愿不去考虑各种威胁，考虑威胁会造成不必要的担心和压力。实际上，如果不未雨绸缪，考虑潜在的威胁，将来可能会有更大的焦虑；而当威胁的重要性不断增长时，尤其如此。切记，对威胁进行管理或做好准备能够降低其影响。让我们试图反问以下问题，以确定潜在的危险：

- 在取得进展前有需要解决的劣势吗？
- 如果不解决，会造成哪些问题？
- 会受到哪些挫折？
- 在实现自己想要实现的目标之前，其他人克服了哪些困难？

小提示：

您可能正在从事适合自己的职业，对此您有合理的自信，并且在考虑自己所从事职业中的发展。如果您还在探索不同的职业，希望找到您真正喜欢的职业领域，您可以考虑尝试一苇®网的霍兰德职业兴趣测评<http://www.yiiway.com/ysds/>，这个在线测评将帮助您根据您的兴趣类型寻找适合您的职业方向。

如果您对于您的SWOT分析一时没有头绪，尤其是分辨不清楚什么是您的性格优势与劣势时，您可以考虑尝试一苇®网的性格与职业发展测评<http://www.yiiway.com/ypca/>，这个在线测评将帮助您完整了解您的性格倾向，并基于性格倾向寻找适合您的职业方向。即使如此，您还是需要利用自己的SWOT分析完善自己的选择，利用我们的新工具PEST分析进行审查，利用本文的其它部分对自己的职业发展进行规划。



2.2 个人 PEST 分析

个人 SWOT 分析注重影响成功的个人内在因素和外在因素。PEST 分析则从另一方面更加深入地挖掘对职业成功推动，或阻碍职业成功“宏伟蓝图”的外部因素。通过 PEST 分析，您将能够选择一个令人兴奋、与全球变革保持一致的职业，而不会在一个没落行业苦苦求存。

在 PEST 中，**P**代表政治环境，**E**代表经济环境，**S**表示社会文化环境，**T**表示技术环境。在进行个人 PEST 分析时，首先应确定影响所定目标的外部因素，然后，分析每个外部因素固有的机会和威胁。PEST 分析也有一个类似于 SWOT 分析的表格。根据下列问题，填写第九页的个人 PEST 分析表。

政治因素

就政治因素而言，考虑政府及其政策可能对应关注的机会产生的影响：

- 哪些新颁布的法律法规可能对机会产生影响？
- 新颁布的法律法规会影响自己在某个领域工作的能力、赚取一定金额薪酬的能力或合理的保障能力吗？
- 预计政府或政府政策会发生变更吗？
- 所发生的变更或事件代表哪些机会和威胁？

经济因素

就经济因素而言，应关注的因素包括对实现部分目标的决策可能产生影响的货币因素：

- 我所感兴趣的职业或行业的平均薪酬水平如何？
- 预计工资会上涨、下调还是保持不变？
- 在这些行业中，当前和预测的失业率分别是多少？
- 从事这些职业的人的长远需求是什么？
- 我期望的薪酬能够满足我的经济需求吗？
- 这些变更或情形代表哪些机会和威胁？

社会文化因素

社会文化因素是指影响某个机会吸引力情况的社会趋势。应考虑的因素包括：

- 人口趋势会对这些职业产生什么影响？
- 预计教育要求会有何变化？
- 存在影响这些职业满意度的生活方式和变化吗？
- 在做职业决策时有必须要考虑家庭的期望吗？家庭期望会如何影响自己成功能力？
- 这些情况代表哪些机会和威胁？

技术因素

最后，需关注影响职业决策的技术因素。技术变革发展迅猛，不要因对技术变革的潜在影响考虑不周而落后。

- 需要考虑哪些影响职业的技术趋势？
- 未来几年，职业的某些方面会被技术所取代吗？
- 会出现哪些新兴技术，如何获得相关经验？
- 技术会如何影响我们的工作类型和/或完成工作的方式？
- 这些情况代表哪些机会和威胁？

2.3 机会分析

当我们完成 SWOT 分析后，您可能会发现自己拥有许多机会；在完成 PEST 分析后，您会发现有些机会特别振奋人心，有些机会却根本不值得把握。

通过本部分的“机会分析”，我们将更详细地分析机会的最佳之处，确定要专注的机会。这涉及与已经尝试过这些工作的人进行探讨，看看他们是什么样的：探究他们关于行业和企业看法，确认自己的优势是否真正适合这些职业领域。在此过程中，请确保自己所选择的职业领域蕴含最佳机会，而难以克服的障碍则最少。

选择最佳机遇，审视自己的优势和劣势，以及在PEST分析中所确定的趋势和事件，记下自己认为的有利因素和不利因素。此外，还要明确自己的[兴趣](#)所在。毕竟，目的是要制定一份令自己振奋的发展计划！利用第十一页的机会分析表，详细地对自己的支持和不利因素进行组织。然后，再将范围缩小到一个或两个自己感觉能够以真正热情完全投入的最优机会（在本阶段，范围缩得越小，对自己的最佳选择就越投入。）

3 确定自己的职业目标

明确自己的优势、劣势、机会和威胁后，下一步就应该开始考虑自己的目标了。在开始时，制定一份职业“目标宣言”，明确自己的职业目标；然后，再将目标细化为一系列的主要职业子目标，从而有助于实现自己的目标。

3.1 职业目标宣言

正如一些发展良好的企业为拟定的目标制定一份宣言一样，个人也须确定自己职业的基本方向。作为个人发展计划的基本起点，确定了职业发展的大方向后，再对所采取的路线进行规划。花一些时间确定自己想要做的事情，请首先考虑下列问题：

- 想要实现的目标是什么？
- 为什么想要实现的目标对自己如此重要？
- 所做决定的核心价值是什么？
- 这能够让自己感觉对社会做出了巨大贡献吗？
- 这对自己有什么深刻的情感价值或意义？

在拟定职业目标宣言时，谨记这是自己的长期愿景。通常，是一个五年计划（五年以后的生活会是什么样子就很难知道了），但可根据自己的需求进行调整。职业目标宣言的个性化非常强，因此没有统一的格式。例如，一个人可能选择一个非常具体的目标，如“我 45 岁时要成为财务总监”；然而，另一个人的目标相对比较宽泛，可能是“真正有所不同，提高社区老年人医疗保健的质量”。

花一点时间，拟定自己的目标宣言并反复斟酌，直至形成一份关于目标的有力的、激励性的宣言。随后，将目标宣言记录在自己的个人发展计划中。

3.2 主要职业目标

以目标宣言为指导，将长期目标细化为多个可以管理的部分，制定主要职业子目标。这是实现职业目标的主要措施。利用这些子目标确保个人发展计划始终沿着轨道稳步前进。

例如，目标宣言可能表明自己想在 45 岁时成为一名财务总监。如果还有五年的时间，则须自问，在计划成为财务总监的五年时间内需要实现内容，如完成各种管理会计资格认证，或积累其它部门的经验，等等。

因此，您可能需要制定实现职业目标需完成的主要职业子目标。通常，这涉及 3 至 6 个主要事项。请暗自询问自己如下问题，以便制定这些职业的子目标：

- 需要更新自己的教育或资格认证吗？
- 需要从现有职位获得晋升吗？
- 需要获得在特定部门的经验吗？
- 需要换一家单位或换一个行业吗？
- 必须掌握特定的技能吗？

适当时，还可以请自己的现任经理参与讨论。

在支持和培训方面，可能需要外部的协助和其他有关信息。因此，列出在相关领域能够提供帮助的专业机构，以及能够为自己提供帮助或建议的人（如做过自己想从事的工作的人），这将是一个良好的职业举措。

小提示：

无论何时需要制定目标时，一定要确保遵循 SMART 原则。为了使其具有意义并现实合理，我们所制定的目标一般需要满足以下特征：

- 具体 (Specific)：确保自己的目标与某种特定的结果有关；
- 可衡量 (Measurable)：必须有可以确定的结束点，实现目标时，能够清楚地知道这点；
- 可实现 (Achievable)：必须合理地完成自己的目标，否则可能使自己受到挫折，伤害自己的自尊心；
- 相关 (Related)：各个分目标须与最终要实现的目标相关；
- 有时间限制 (Time Bound)：必须设立时间要求，否则可能永远也无法实现目标。

根据前面拟定的目标宣言，制定实现目标需完成的 3 至 6 个子目标。然后，再利用 SMART 框架进行改写，对子目标进行润色，使其成为有强制力的动态目标。

至此为止，您已经做得相当不错，并已经取得了很大的进步！在以下的部分中，我们将帮助您将所形成的最终版本纳入到个人发展计划。那么现在，制定一份完善得个人发展计划，已经一切准备就绪了。

4 制定个人发展计划

现在，我们已经准备好将目前已经完成的全部内容组织成一种可衡量、可执行的格式，从而使自己在所选择的成功之路上稳步前进。通过本部分，您将可以制定一份完善的个人发展计划，以供自己定期审查，从而帮助自己在实现自己职业目标的过程中取得巨大进步。

在开始更详细的规划前，打印第 20 页的个人发展计划表。填写姓名、目前的职位和今天的日期（最后两项有助于记住自己就职业目标所取得的进步）。然后，将前面已经确定的职业目标宣言和主要职业子目标纳入到个人发展计划。要想在预定的日期实现职业目标，不要忘记注明要实现各个子目标的日期。

4.1 进行职业技能审查

确定要实现的目标和应采取的主要措施后，接着应该严格审视自己的目前现状，确定自己需要掌握的技能（或需要做的事情），以及自己目前所掌握的技能（或能够做的事情）。然后，制定具体发展子目标，以弥补不足之处、步入正轨，实现自己的各项分目标，进而实现长期目标。

个人发展计划包括一个技能审查部分（参见第 17 页），请您对照需要掌握的技能，根据目前的技能和优势进行合理恰当的评估。下面我们介绍如何完成本部分：

审视自己的主要职业分目标,在另一张纸上写下实现每个子目标需要掌握的技能 and 积累的经验。确定这些技能和经验的有效方法是,将自己视为掌控实现每个子目标的人,设身处地地想象他们可能期待的候选人应该掌握哪些技能并积累哪些经验。

小提示:

不要忘记重要的职业素质技能,这些职业素质技能主要是指帮助您获取职业成功的“软技能”,它们主要包括解决问题、项目管理、团队管理、领导力、压力管理和沟通技能等所在公司或所从事担任的职位有关的职业技能。比起职业岗位或行业的专业知识,职业素质技能更能够说服您的潜在雇主,因为正是这些“软的实力”才能够帮助您去更高效地学习那些工作中的新课题,接受生涯发展过程中的新挑战。您可以直接下载一苇®网所提供的职业素质技能电子书以自我学习。

- 时间管理: <http://www.yiiway.com/ebook/tm.pdf>
- 压力管理: <http://www.yiiway.com/ebook/sm.pdf>
- 资讯管理: <http://www.yiiway.com/ebook/is.pdf>
- 记忆力: <http://www.yiiway.com/ebook/mi.pdf>
- 交流沟通: <http://www.yiiway.com/ebook/cs.pdf>
- 领导能力: <http://www.yiiway.com/ebook/ls.pdf>
- 解决问题: <http://www.yiiway.com/ebook/ps.pdf>
- 决策能力: <http://www.yiiway.com/ebook/dm.pdf>
- 项目管理: <http://www.yiiway.com/ebook/pp.pdf>
- 创造力: <http://www.yiiway.com/ebook/pc.pdf>

如果有机会直接问这些人他们希望实现的目标,一定要去亲自询问。或者,对实现子目标所需的技能进行调查。例如,如果子目标是找到一份工作,审查人们在职位描述或广告的各项要求。向人事部门咨询或登陆在线求职网站。如果子目标是获得某种资格认证,自己对最好的课程进行调查,了解通过这些课程自己需要掌握的技能或通过的资格认证。

返回 SWOT 和 PEST 分析,审查所确定的劣势和威胁。确定要成功实现各项职业分目标自己是否需要掌握这些技能。如果需要,将其纳入列表。在技能列表中,确定(比如说)10种最重要的技能。将这10种技能写在个人发展计划技能审查的两个栏中。

依照下列标准,对自己目前在各个领域的的能力划分等级:

- A 我已掌握了这技能/我在本技能中已经表现出了较大水平
- B 我具备这种技能/能力,但需要进一步提高
- C 我需要提高这种技能/能力
- D 我需要进行大量的工作才能掌握这种技术/具备这种能力
- E 我需要获得这种技能/培养这种能力

请您对技能部分进行自我审查,确定自己已掌握的技能与需要掌握的技能之间的差距。现在就对自己的每种技能或能力均划分等级,每六个月对等级划分重新审查一次,这将有助于您集中精力,专注于自己的目标。

4.2 制定行动计划

最后，我们终于将所收集的资料准备就绪，可以制定一份行动计划了。行动计划包括“短期发展目标”以及可以直接采取的行动，从而帮助自己掌握实现“主要职业子目标”所需要的技能和经验。“短期发展目标”将专注于在规划期间所需要做的事项，从而为实现您的“主要职业子目标”不断取得进步，并缩小在技能审查部分所确定的技能差距。通常，规划期间为未来的六至十二个月。选择适合自己情况的规划期间，并在第 18 页行动计划模板中圈明（视自己的情况可打印多份）。

例如，对于前面示例中那位雄心勃勃的财务总监而言，可能需要确定明年需要通过哪些课程。

对于每一个“主要职业子目标”，请您考虑在规划期间内应该如何达成，并在行动计划的“短期发展目标”中记录下来。然后，认真评估在技能审查中所确定的每项技能差距，考虑如何缩小差距。并在行动计划的中记录下来。

然后，针对每项“短期发展目标”，列出需要采取的具体行动。例如，如果需要学习课程，可能需要向老板或人事部门撰写一个商业案例，说明公司应予以报销课程费用的原因。根据分目标的性质，可能会有一些行动涉及自己的主管、同事等人的参与。需要考虑因素包括：

- 需要哪些培训或教育？
- 需要积累哪些经验？
- 如何参加培训和/或积累经验？（工作分享、在职培训、课程、基于计算机的培训、通过志愿工作获得的经验）
- 需要哪些支持？
- 自己的工作职责是什么？
- 他人如何提供帮助？（指导、培训或评估）

请注明拟实现分目标的日期。

在“障碍/解决方案”一栏中列明预计需要克服的障碍，并考虑如何才能克服障碍，必要时，增加分目标。开始实施“短期发展目标”时，在本栏中记录为需要克服的障碍自己实际上所做的努力以及所规划的解决方案和实际实施的解决方案。在规划并准备以后的“短期发展目标”时，这些信息可供参考。

制定一份评估自己进步的计划，并将其纳入行动计划。判断自己是否成功的标准是什么？何时以何种方式进行衡量？

最后，致力于实施自己的计划，并在计划上签字，以示决心。在计划书上签字以示决心表明自己已经为实现目标迈出了重要的第一步。

4.3 从纸上谈兵到敦本务实

相当不错，至此为止，您已经拥有了一份思虑周密的个人发展计划了。接着，就需要您自己脚踏实地有步骤地采取措施实施个人发展计划：

- 将所确定的“主要职业子目标”和行动措施添加到您的个人每周的“任务清单”中，至少划分其中一项的优先等级，并立即行动起来；
- 审查 SWOT 和 PEST 分析的威胁部分，确定自己是否需要采取措施降低威胁。将需要做的工作添加到您的个人每周的“任务清单”中中；
- 在您的个人日立中安排每六个月的技能审查。在自己技能培养和职业发展中取得进步时，也会发现自己需要学习新技能，自己的目标也可能会发生了变化。那么，就更新个人发展计划，与自己的个人发展保持一致。

至此，您应该切实行动起来了！只有您自己才有能力使自己的个人发展计划更上一层楼。的确，规划目标是重要第一步；那么现在，执行才是成功的关键！

- 将您的目标宣言牢记心头，可能还要写在计划任务的开头部分。
- 竭尽全力、拒绝拖延、及时行动！



个人发展规划工作表格

姓名:		目前职位:				开始日期:					
职业宣言 (您职业发展的大方向)											
主要职业目标 (以目标宣言为指导, 将长期目标细化为多个可以管理的部分, 制定主要职业子目标)											
目标 1:			目标日期:		目标 4:			目标日期:			
目标 2:			目标日期:		目标 5:			目标日期:			
目标 3:			目标日期:		目标 6:			目标日期:			
职业素质技能审查											
A: 我已掌握了这技能/我在本技能中已经表现出了较大水平					C: 我需要提高这种技能/能力						
B: 我具备这种技能/能力, 但需要进一步提高					D: 我需要进行大量的工作才能掌握这种技术/具备这种能力						
					E: 我需要获得这种技能/培养这种能力						
职业素质技能		自我评估				职业素质技能		自我评估			
		现在	6m	1yr	3yr			现在	6m	1yr	3yr

行动计划 在未来 **6 个月内** / **9 个月内** / **12 个月内** (选择对您合适的行动周期)

短期发展目标	行动步骤	完成日期	障碍/解决方案	自我评估

我承诺将根据我的生涯发展规划，严格执行行动计划，完善提高我的职业素质技能，并定期进行自我评估！

签名：_____ 日期：_____

© 一苇网，2008—2009

后续

一苇®网期望能够为每一位即将走上工作的大专院校学生以及社会从业人士提供踏上成功职业彼岸的“神奇一苇”，因为我们相信，拓展您的职业生涯，您所需要学习的，所需要掌握的首先是方法，继而是学习这些方法的逻辑与结构。而一苇®网，正是您系统性学习职业技能方法的资源平台！

一苇®网集成了专业的心理测评分析系统，以辅助您的职业生涯规划与职业技能学习。一苇®网的心理测评系统涵盖了职业规划、性格特征、工作行为模式、以及领导特质等一系列专业的方法与工具，这些心理测评工具的使用，可以帮助您规划职业发展，促进自我探索，并进行持续生涯学习。

生涯规划是职业发展的基础，而职业技能的提升则是基于职业规划的提议，个人所必须做出的努力。一苇®网的职业技能电子书包括了实现职业发展的素质性技能，因为我们相信，比起职业岗位或行业的专业知识，素质技能更能够说服您的潜在雇主，因为正是这些“软的实力”才能够帮助您去更高效地学习那些工作中的新课题，接受生涯发展过程中的新挑战。

一苇®网的管理咨询顾问与心理咨询顾问花费了很长的时间来构建这个资源平台，因为我们相信，每一个人都可以自主地管理并发展自己的职业生涯。一苇®网服务于院校学生，公司职员与集团客户，无论服务的对象是谁，一苇®网期待把世界通用的职业规划方法和职业技能用我们自己的语言介绍给大家，这些方法和技能曾经帮助百万西方职业人士开拓职业生涯，养成良好的职业习惯并获得职业的成功；我们相信这些有效的工具和技能也能够为您的职业生涯带来巨大的不同！



一苇®网最大的远景就是创建一个职业生涯发展的持续性评估与学习的平台，这激励着我们在卓越的基础上不断追求完美。凭借大量投入的时间与精力，以及互联网的力量，一苇®网的职业数据库以及职业技能学习方案将为我们的项目提供了强有力的支持，进而从同类竞争对手中脱颖而出。



修订历史

日期	版本	变更记录
2009年3月08日	V2009-01	创建