PLANNING
ANALYSIS

人生发展规划设计书填写指导

光华书院

Part One

为自己设计人生规划的“七步法”

第一步：分析你的需求

你也许会问：这一步怎么做呢？不妨试试以下两种方法。一种是开动脑筋，写下来 10 条未来 5 年你认为自己应做的事情，要确切，但不要有限制和顾虑哪些是自己做不到的，给自己头脑充分空间。第二种更直接，完成这个句子：“我死的时候会满足，如果……”想象假设你马上将不在人世，什么样的成绩、地位、金钱、家庭、社会责任状况能让你满足。

第二步：SWOT（优势/劣势/机遇/挑战）分析

分析完你的需求，试着分析自己性格、所处环境的优势和劣势。以及一生中可能会有哪些机遇；在人生发展中重要的职业生涯里可能有哪些威胁？这是要求你试着去理解并回答自己这个问题：我在哪儿？

第三步：长期和短期的目标

根据你认定的需求，自己的优势、劣势、可能的机遇来勾画自己长期和短期的目标。例如，如果你分析自己的需求是想授课，有很好的社会地位，则你可选的人生发展道路会明晰起来。你可以选择成为管理讲师 – 这要求你的优势包括丰富的管理知识和经验，优秀的演讲技能和交流沟通技能。在这个长期目标的基础上，你可以制定自己短期目标来一步步实现。

第四步：阻碍

确切地说，写下阻碍你达到目标的自己的缺点，所处环境中的劣势。这些缺点一定是和你的目标有联系的，而并不是分析自己所有的缺点。他们可能是你的素质方面、知识方面、能力方面、创造力方面、财力方面或是行为习惯方面的不足。当你发现自己不足的时刻，就下决心改正它，这能使你不断进步。

第五步：提升计划

现在写下你要克服这些不足所需的行动计划。要明确，要有期限。你可能会需要掌握某些新的技能，提高某些目前的技能，或学习新的知识。

第六步：寻求帮助

能分析出自己行为习惯中的缺点并不难，但要去改变它们却很难。相信你的父母、老师、朋友、同学都可以帮助你。有外力的协助和监督会帮你更有效地完成这一步骤。

第七步：分析自己的角色

制定一个明确的实施计划：一定要明确根据计划你要做什么。那么现在你已经有了一个初步的人生发展规划方案。接下来要更进一步提升，因而进行角色分析是非常重要的。反思一下外部环境你的要求和期望是什么。做出哪种贡献可以使你在环境中脱颖而出？如何做些事情，一些相关的、有意义和影响但又不落俗套的事情，让他人知道你的存在，认可你的价值和成绩？

Part Two

低年级人生发展规划设计“四要素”

都说大学是学生走向社会的一个过渡时期，而大一大二的低年级学生，则有许多还处在从高中向大学过渡的阶段。对于低年级的同学而言，在这个过渡期里对自己将来的人生发展道路做一个比较详细切实的规划，必能为以后的学生生涯增色添彩，使其更有针对性和方向感，避免了走弯路的次数。

人生发展规划意义重大，它能帮助学生明确行为方向，避免路径依赖，降低机会成本。而职业规划也是人生发展规划中的一个突出方面，如何进行职业规划？如何把握看似漫长其实短暂的大学生涯？这对低年级的同学无疑是无法回避的问题。

说人生发展规划，肯定首先得联系到专业。大学生所学的专业，有些是填报第一志愿被选中的，有些是被不幸调剂的。无论专业是否自己志愿表上的首选，同学们都必须对本专业有个明晰的认识，这是对自己未来所要从事的职业的初始判断。简单来说就是这么两点：

1、所学专业是否有长远的就业前景和发展前景；

2、所学专业是否符合自己的兴趣。

如果觉得专业不好，自己兴趣又不高的话，这就最好考虑做些课余的学习来为今后多铺条道路了。而那些专业好，自己又有很大兴趣的同学，那自然坚持“一路通天”了。

明晰了专业和兴趣还是不够的。有人说人生就是漂浮在海上的一条船，而人自己就是船长兼舵手，如果把对方向，摸清暗礁、风向、浪高，就肯定能够乘风破浪，扬帆千里。

合理的人生发展规划，包括全面的自我认识、环境分析、合理的长短期人生发展目标和完备的人生规划书四个要素。

要素一：全面的自我认识

自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚的认识到自己的优势和劣势自我深入分析，综合客观地评价自我，自己的兴趣所在、自己的能力、行为风格、职业价值观分析全面、到位，从个人兴趣爱好、成长经历社会实践中分析自我。如果能有一个对自我的完整的认识的话，自然能有利于“集中优势兵力”，用我所长了。

要素二：环境分析

人生发展规划自然离不开对环境的分析。了解社会的整体趋势对所学专业发展前景及现状，通过对外部环境的分析，能清楚认识到自己面临的机会、挑战以及对人生发展产生的影响。

要素三：合理的长短期人生发展目标

“凡事豫则立，不豫则废”。针对自己的人生理想，对四年的大学生涯做合理的长短期计划，可以让自己的学习生活有条不紊、充实而不乏动力。计划未必非要做到年、月、周、天那样的全面，但是一定要有持续性和可行性，紧凑而不失灵活。短期目标要具体而贴合实际情况，要循序渐进地完成短期目标。长期目标要有一定高度和深度，通过每一个短期目标的完成来实现长期目标。

要素四：完备的人生发展规划书

这其实是对人生发展规划的书面化呈现。写在纸上的东西往往比记在脑海里的东西来得深刻，完备的人生发展规划书不仅能给大学生一个宏观的人生发展规划呈现，更能起到一种鞭策作用。一个完备的人生发展规划书应该包括这么几个部分：

1、对人生发展规划的认识；

2、对自我的剖析；

3、对所学专业的认识；

4、对人生发展方向的探索；

5、确定目标制定计划。

最后，还要提醒低年级的同学一些从现在开始就必须长期坚持的事项，这些日渐的积累将有助于同学们在将来的求职过程中处于更有利的地位：

1、不断的学习，以保证熟练的英语和计算机水平；

2、丰富的社会资源、广泛的社会关系网络的拓展；

3、有选择地参与有意义的社会实践和社团活动；

4、一些你所欲求的职业所强调的技能，提前掌握。比如急救、礼仪、普通话等等，这些培训可能在将来求职过程中为你带来意想不到的收获。

天道酬勤，低年级的同学如果能做好人生发展规划，为大学生活和人生发展方向打好基调，再有针对性的去学习和实践，努力的付出必然能得到应有的回报的。