

大一职业生涯规划书模板 10 篇

大学生要写好自身的职业生涯规划书,对自身的未来做一个合理的规划。那么职业生涯规划书怎么写好?下面是我给大家整理的大一职业生涯规划书最新模板 10 篇, 仅供参考!

大一职业生涯规划书篇 1

对刚入学的大一新生来说,没有了高中那种紧张忙碌的课业压力,一下子变得很放松,而大学的老师也不像高中老师那样整天跟在学生后面督促学习,没有“监管”加上自我放松,不少学生就开始迷茫,不知道怎么安排大学的学习和生活了。这种情况该怎么办?

实际上大学一年级在我看来是高三的升级版,学生们根本没有时间去“花花绿绿”。但“迷茫”却好像是大一新生的一个通病。大一新生大致分两种,一种是循规蹈矩的学生,家教比较严,高三的生活习惯比较好,胆子不太大,大一还能沿袭以前的习惯好好学习,很顺利地拿到在大学里的第一个奖学金。还有一种学生是一到大学就开始“绽放”,觉得“大学不玩就亏了,得行万里路,然后再读万卷书”。一般来说,如果迷茫调整得快,大二能够回归到正确的道路,后来发展也还是会比较好的。

我认为从大一就应该开始制定职业生涯规划。社会紧缺的是适销对路的人才。为了使自己不遗憾,大一一进来就得特别清醒地知道你将来要去哪儿。而职业规划也不是做好后就永远不变,而是需要不

断去调整，根据社会的发展调整成适合自己的规划方案。

对于选择大学的选修课，大一的学生也应该根据职业的发展出发。在大学里，有两个途径可以帮助学生确定自己的职业定位。第一个是选修课，第二个就是利用好寒暑假，真正去一个喜欢的工作单位实习兼职，来确定自己能不能干这个职业。有些学生说“我也愿意在大一的暑假、寒假去兼职，但是我不知道干什么”。我不建议你去街边小店实习，建议去一个比较正规的单位实习。正规的单位对于员工的要求都是很规范的，与私人小企业小公司是不一样的。

另外，在我看来，读大学只要学好三件事就可以了——能说、能写、能做事。能说，指的是规范地说，正确地说，不能随便“拍砖头”能写，我建议大学四年要不间断地写，任何专业都要不间断地写，能多发表几篇文章，还要不间断地学外语，学好外语可以学到很多国外先进的理念，如果英语作品被发表，这样的学生毕业后将更有市场；能做事，就是像真正的职场人那样去做事，凡事都有规矩，以一个职场人的标准要求自已，等到你真正参加工作后，才不会被当成“职场菜鸟”。

专业并不决定你的未来

大一新生入学前，或许因为不了解情况就选择了一个专业，或许经过一段时间的学习发现并不喜欢所选的专业，于是有些同学开始意志消沉，严重的甚至整日逃课，最后导致考试挂科，毕业时未能顺利拿到学位证书。很多学生毕业后还会抱怨之所以自己工作不顺，前途无光是因为当初专业选择有问题。

诚然，你可以利用转专业的机会重新来过，但也要考虑转专业所要付出的“成本”和“代价”，转专业并不一定成功，选择坚持也不一定就失败，所有成功的要素中都包括“努力、坚持、付出”，如果你没有这三个要素，即使是在自己喜欢的专业就读，也难保能够学有所成。

作为过来人的我，本科所读专业是哲学，和不少大学生一样，当时我并不喜欢这个专业，也曾经抵触了两三年，但我现在会说“我一辈子都在用哲学”。我的学生梁延东，就读中央民族大学马克思主义学院，即使同样不喜欢自己的专业，但经过一段时间的调整，变消沉为主动，专业学习扎实努力，成绩优异，保研成功还积极参加社会实践，为知名媒体撰稿。

梁延东大一报到时，就一直在念叨着要转专业。而我却主张不让他转，因为就我的经验，学习哲学我也抵抗了两三年，但是我一辈子都在用哲学去指导我的工作和研究。我想关键是任何一门，哪怕是特别枯燥的学科，只要是招生，一定有一些方法是沉淀在里头的，学生需要把这些方法、思维、解决问题的途径和方法学到，而专业只是一个载体。梁延东现在采访人物，写人物传记，能跟马克思主义哲学有多大关系？但是马克思主义哲学让你写的东西方向是主流的，方法是正确的，这才是最重要的。当你没有学完一个专业，没有把这门专业的精髓学到手的时候，轻易地评价一个专业是不合适的。

反思自己打开思路

回想高三那年，每当我们埋头苦读、几乎要葬身题海的时候，身边总会出现一个长得帅、打球好、唱歌好、考试总是全年年级前几名

的男生，亮闪闪地被女生瞩目，被男生嫉妒，被老师爱护，你会觉得他们是天才。可以想象，这样的人即使到了大学，也会是叱咤校园的风云人物。

我们反思，为什么他们能做到这种程度而我不行？我认为这样的学生，说白了就是他的方法好，他把高三老师传授的方法“干货”都储存到自己脑子里，然后见题拆题，见招拆招，就像掌握了一门武林绝学，可以笑傲江湖；即使到大学阶段，依然会如鱼得水，远远走在同龄人前面。而你所应该做的，就是研究他的方法、思维和解决问题的路径。

进入大学，你想成为什么样的大学生？有人说，我要拿奖学金拿到手软；有人说，我要享受浪漫爱情，不虚度青春大好时光；也有人说，我要打工实践，为工作做准备……而我的建议是，大学生就要成为具有思维配置的人。

你在高三阶段是怎么学习的？大多数人是复制型选手，老师教什么我做什么，背公式、背课文、背单词……除了背诵，似乎没有什么特殊学习方法。尽管这类学生也能顺利考入大学，但其实他们根本没有找到学习的路径，说得玄幻一点，就是没有“灵光一闪”去参透学科背后的意义。

大学不同于中学的一点就是，中学老师永远是学生的“拐杖”，能提升学生的分数是多数老师的终极目标；而大学老师没有做你“拐杖”的义务，能够参透多少完全靠学生的自觉学习。所以到大学阶段，你不能按照高中时期的方法去死记硬背，而是要学着去打开思路，升

级自己的“思维配置”。

其实人的个性和兴趣，以及各方面的选择、理想、信仰都大不一样，对于中国的年轻人来讲，能够独立生存下来，发展自己，直到实现职业梦想，这个要贯穿于职业规划的始终。所以在大学阶段学生起码应该培养自己具备自我生存的能力，大四一毕业靠自己的本事活下来。

大一职业生涯规划书篇 2

一、情况分析

在 20_20_ 学年的上半学期中，我团支部主要做了以下的工作：团员户籍注册登记、开展团章学习和考试、开展特色团日活动以及特色团日活动的评比等。在这些工作中，支部的凝聚力和战斗力比之前有较大的加强，但支部建设依然存在着一些问题。包括：(1)团干部不能很好地做到各施其职；(2)团干部之间的沟通不够；(3)同学们之间的凝聚力需要进一步加强等等。

二、工作任务

在大一的一半学期中，我将继续认真负责地担任好团支书的重任，带领支部不断向前奋进。为了更好地迎接新的挑战，更好地做好团支书的工作，我对自己的工作制定了如下的目标：

(1)做一名亲近同学，时刻为同学和支部所着想的团支书；

(2)不断地加强支部的凝聚力和战斗力建设(包括团干部的建设 and 整个支部的建设)；

(3)认真贯彻落实好老师和团委布置下来的任务；

(4)不断地加强自身的建设，在学习、工作、生活中起到榜样的作用。

三、工作方法

为了更好地完成我下半学期的工作任务，我对实现每项任务做了如下的安排：工作任务工作方法做一名亲近同学，时刻为同学们和支部所想的团支书多留意身边同学的身体和心理状况，平时多关心、鼓励、支持他们，倾听他们的声音，了解他们的想法，在他们遇到困难的时候适当地去帮助他们。不断地加强支部凝聚力和战斗力的建设。

(1)团干建设：

a 做好任务分配，权利下放，使得团委更好地各施其职、各展其能;b 定期与各团委沟通交流;c 团干之间互相帮忙，并协助班长以及其他班委做好班级事务工作。

(2)支部凝聚力：

a 多开展一些形式多样的活动，把在活动中增强支部凝聚力和战斗力认真贯彻落实好老师和团委布置下来的任务：

秉着公平、公正、公开地态度开展好“五四”评优等工作，并且积极鼓励同学参与到有益的活动中来。

b 积极主动地向老师或师姐汇报工作状况不断地加强自身的建设多看书、多记笔记、多向身边的老师、师兄师姐、同学们学习，把真理用在实践中，不断地发现自己的不足之处，并不断地改正，在学习、工作、生活中起到榜样的作用。鉴于计划赶不上变化，本学期还会根据实际情况加以调整，以把我的工作做的更好，把我们班的团支部建

设成一个优秀的团支部。

大一职业生涯规划书篇 3

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。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，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费。

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？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

一、自我分析

1 价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己

想要的东西,使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快,是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2 性格

比较外向,开朗,幽默,乐观的。也很率性。喜欢交朋友,擅长于与人沟通,人际关系佳,忠实可靠。

3 兴趣

平常喜欢打篮球,听音乐,逛街,交朋友。还喜欢上网,看些小说,喜欢看各种杂志类书籍。积极的培养各方面的兴趣,比如学吉他,对辩论方面的知识也很想去了解,想成为全方面人才。

4 能力

计算机应用,office 软件应用,听从指挥,有计划有思考的去完成一件任务。有责任心,上进心,做事认真投入,擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势,发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部,有丰富得管理经验,实践能力强。但缺乏耐心、毅力。

5 职业兴趣

我的职业兴趣很广泛,由于我是学管理的,对管理方面的知识比较了解,可以学以致用。希望能够在企业人事行政管理方面有所发展,自我表现和体现我的价值所在。

6 职业个性

喜欢独立地计划自己的活动和指导别人的活动,在独立的和负

有职责情景中感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定,想努力成一位优秀的。在工作中形成一定个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用,以身作则。对自己未来有信心。

7 职业价值观

希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

自我分析小结

所谓江山易改本性难移，虽然恒心不够，但可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，及时指出自身存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有责任感。非常关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并希望能帮助他们实现。能够成为个人或群体成长和进步的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出积极地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。

未来人生

职业规划(未来 5 至 15 年规划)

1.基本目标(理想状况下):富裕水平，有房有车;身体健康，工作顺利;家庭幸福和睦。

2.

(一)即日起至大学毕业

a.认真修完大学所有学分,拿到学士学位及毕业证书;争取通过英语四六级考试。

b.学好并掌握专业知识,多参加些社会实践,拓宽视野。

c.锻炼身体,以良好的体质迎接全新的挑战。

(二).大学毕业后5年内

目标:

a.找份较为理想的工作,不一定要与专业对口,能养活自己。能养活家人。

b.尽可能在这5年里考取MBA证书,提升管理能力。

c.往各方面了解。这期间要尽量多学习各方面的知识技能,多接触各行业的人,以建立更好的人脉。

d.不排除经商的可能。

(三).大学毕业后5/10年

目标:

a 考取公务员,买套房子(不排除按揭)

b.如果对原来工作不满意,则重新找工作。往金融方面发展,要精通该行业的运作方式及发展前景,使自己在与别人竞争中有优势。

c.看准时机,抓住机遇,自主创业。也是一个不错的选择。

d.这是非常关键的几年一定要好好把握。

(四).大学毕业后10/15年

:

a.买车;过富裕生活。

b.在前十年的基础上，制定出正确的、适合自己的人生方向，
从而更进一步

社会环境及就业环境分析

1.社会环境:

当今经济全球一体化，我国已从工业化社会进入到信息化社会。加上我国加入WTO之后国际竞争更加激烈,加上近期的国际金融风暴,造成有钱的不愿投资怕夸本，没钱的做什么都很难。每当人类经过一次重大变革或一次金融风暴后，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先觉的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。

2.就业环境:

我们将处于一个无固定化职业的社会，下岗及待就业人员已越来越多。大学毕业生越来越多，就业压力越来越大。再加上金融危机所带来的一系列的问题，我们至少要有一技之长，才能立与不败之地。行政管理专业具备行政学、政治学、管理学、法学等方面的基本理论和基本知识，受到行政学理论研究、公共政策分析、社会调查与统计、外语、公文写作和办公自动化等方面的基本训练，具备行政管理的基本能力及科研的初步能力,也具备了理论基础。

3.职业分析及企业分析

a.职业分析:三百六十行，行行出状元。

b. :企业要有竞争力，口碑要好，是上市公司。

职业选择

1.树立职业发展目标可以成为追求成就的推动力，有助于排除不必要的犹豫，一心一意致力于目标的实现。那么，如何确定职业发展目标呢？通常，在自我调查、评估、定位之后，根据社会的需要和环境的许可程度，将自我动机和需要以奋斗目标的形式与社会需要相结合，来制定职业发展目标。

2.职业选择:公务员

3.职业风险:公务员考试很多人都认为是行政管理专业就业的正宗领域。行政管理专业的确研究行政管理活动，研究公务员，研究如何做好一个公务员，但是在我国的公务员考试方面，行政管理专业并没有额外的照顾，考试的科目也没有什太强的行政管理专业色彩。复试很多单位的招聘职务都有很强的专业要求，因为公务员考试招聘的都是主任科员以下的非领导职务。对你的事实操作能力很高，所以一般都需要中文系、计算机系、法律系火人力资源管理专业的学生，而行政管理专业的学生由于培训定位如何管理好社会事物，如何领导好行政机关的，这样的专业的学生虽然不适应非领导职务的具体要求的。所以行政管理专业的学生在公务员考试中要显示出你有特别的资质。

职业优化

我对自己感兴趣的事物会花心思去学习钻研;热爱自己的事业。自信，进取，奉献是我的所拥有的。学习，学习，再学习;实践，实

;锻炼，锻炼，再锻炼。这是给自己充电的方式，这要求我要有虚心，耐心，进取心，信心。我对自己有信心。父母，老师的社会经验及社会阅历要比我们丰富的多。在人生的旅途中，我们要经常请教他们。毕竟读万卷书不如行万里路，如行万里路不如阅人无数，阅人无数不如跟着成功者的脚步。俗话说：“天有不测风云！”世“事难料”每个人在自己的人生旅途中都会遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。而且职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自己的现实职业生涯规划行之有效，我结合自己在现实职业目标的过程中可能出现的实际情况对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

反馈与修正

这项工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应该考虑到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自己还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要考虑到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情况。同时，在制订每年的计划时，还要考虑到自己的精力和效率问题。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应该在实践中不断的调整评估修改。在这份规划书下，我还应该结合自己的能力和实际情况制定每天或者每周的计划。或许，大学毕业以后不能马上找到和自己专业对口或是自己满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作

对职业规划的看法

记得曾听说过：“一个人的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”如果你对自己的人生毫无目标，毫无规划。我不敢说你不会走向成功，但有一点可以肯定的是：你将会比那些准备充分的人要走更多的弯路，遇到更多是挫折。成功没有捷径，但是有方法。选择比努力更重要，方向比速度更重要。记住：当规划好自己的职业生涯时，就相当于已经是从选择与方向这方面开始，再加上自己的努力与速度，人生将会飞黄腾达。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，要求时刻保持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废；成功不相信幻影，未来是要靠自己去打拼！要靠自己的努力。

大一职业生涯规划书篇 4

1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力。

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

;通过计算机应用 2 级

考试;熟悉掌握专业课知识。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

2、近十五年的目标

20_ -20_ 年：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。

20_ -20_ 年：贮备资金，积累经验；

20_ 年：了解市场行情；

20_ 年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2023 年：拥有自己的公司

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，

要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积极参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

结束语

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。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；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

“生”是指活着的意思，“涯”泛指边际。“生涯”是指人的一生，或指个人一生的发展过程，也指一个人一生中所扮演的角色与职位。

大一职业生涯规划书篇 5

大学生中普遍存在的对自身职业规划的盲点,导致了大学生在就业过程中的盲目和挫折。调查显示,有近四成的人对自己目前的职业生涯规划现状还是满意的,但是当把这种规划分解后,他们的选择就没有这么乐观了:仅有12%的人了解自己的个性、兴趣和能力;18%的人清楚自己职业发展面临的优势与劣势;清楚地知道自己喜欢和不喜欢的职业是什么的人只占16%。专家指出,大学生在对自己职业生涯规划判断上的前后矛盾现象,进一步表明大学生们对什么是职业生涯规划还没有真正的认识,只知道概念,缺少实际的实施。

不管你是刚刚迈进大学校门的新生,抑或是正在奔忙于各种招聘会的毕业生,对自己本身的正确定位,规划自己的职业方向,确定自己的目标,并进而做出相应的努力,都是势在必行的。正是源于此,“大学生职业生涯规划”这个理念是具有积极意义的。

大学毕业生职业生规划的流程与主要内容:

一年级为试探期:要初步了解职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。

二年级为定向期:应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感,主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来填充自己。

三年级为冲刺期:临近毕业,目标应锁定在提高求职技能,收集公司信息,并确定自己是否要考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力,并加入校友网络,了解往年的求职情况。

四年级为分化期:目标应锁定在工作申请及成功就业上.这时可先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,在实践中检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,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

大学生进行职业生涯规划时,要自我进行发展定位,根据自己的能力,设计适合自己的目标,在长短不同时期要有个不同的计划,否则只是空想,不现实的。在设计过程中要以自己为主,不要自以为是,同时要参阅专家的意见,让设计切合实际,可操作性强,借助正规的专业机构。

总之,科学合理的职业生涯规划是每一个大学生就业的必要工作,也是每一个大学生职业生涯发展过程中的必然要求。我们每一个人都应该知道自己适合做什么,应该做什么,以及怎样实现自己的目标。

职业生涯规划

步骤 1.先开始编织美梦,包括你想拥有的,你想做的,你想成为的,你想体验的。我要问你一个问题:如果你知道不可能失败,你想要得到什么;如果你相信会成功,你会采取什么行动?现在,请坐下来,拿一张纸和一支笔,动手写下你的心愿。在你写的时候,不必管那些目标该用什么方式去达成,就是尽量写。

步骤 2.审视你所写的,预期希望达成的时限。你希望何时达成

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/645334200334011232>