

职业生涯规划书

姓名：

班级： 0

专业：

联系电话：

E-Mail：

师范学院
2006年11月21日

目录

序	1
第一章 自我分析	2
一、内部盘点	2
二、外部盘点	3
三、自我分析总结	5
第二章 测评分析	5
一、职业兴趣观测验分析：	6
二、分析总结	8
第三章 社会需求	9
一、确定职业通路	10
二、我的执行方案	11
第四章 职业生涯规划管理	13
一、职业规划早期管理	14
二、职业规划中期管理	14
三、职业规划后期管理	14
第五章 备选方案	14
附表：个人简介表	

序言

几度苍海横流，几多时光飞逝，悠悠中华青史，成功者如恒河之沙不可胜数，虽其时空、经历、功业各有千秋，但细品即知其性质大体相通，既善于进退者，不管命运如何不公，他们都能在风顶浪尖上破浪扬帆，在暗流汹涌，岩礁错综间进退自如，最终游刃有余地抵达成功颠峰。

这就好比现在对以后有了好规划，有了目标形走，可以避免走弯路，这样就达到了更有效的节省时间，盲目的行走，甚至快跑，可能造成的是南辕北辙。

记得去年年底回家，妈问我大学毕业以后打算干什么时，我当时嘿嘿的一笑，说了一句随便呗，爱干什么就干什么呗。没想到就这句把我妈惹恼了。是呀，可怜天下父母心，有哪个父母不想自己的儿女有出息呢，又有哪个父母愿自己的儿女做平庸之辈呀！

在高竞争、高挑战的当今社会，我究竟该扮演一个什么的角色？我的未来该如何规划？我应该任何抓住自身的资源优势来在激烈的竞争中占有一席之地。这不得不来重新思考，甚至要换位思考！

借这次院主办首届大学生职业规划设计大赛机会，我决定把自己的未来好好设计一下，这样有了目标才会有动力，有了明确的方向才可以更好的掌握方向盘，也不至于向个无头苍蝇到处乱窜。是的，必须要这样尽早规划自己的未来！

花荣

2006年11月15日

第一章 自我分析

客观认识自我，准确定位；充分认识自身条件和相关环境，并结合大学生人才培养目标及专业发展要求，作为设定职业生涯目标和策略的基础。包括对自己的能力结构，职业兴趣，职业价值观，行为风格，个人特质综合素质以及就业机会，职业选择，家庭和社会等外在环境的认识，评价。

一、内部盘点

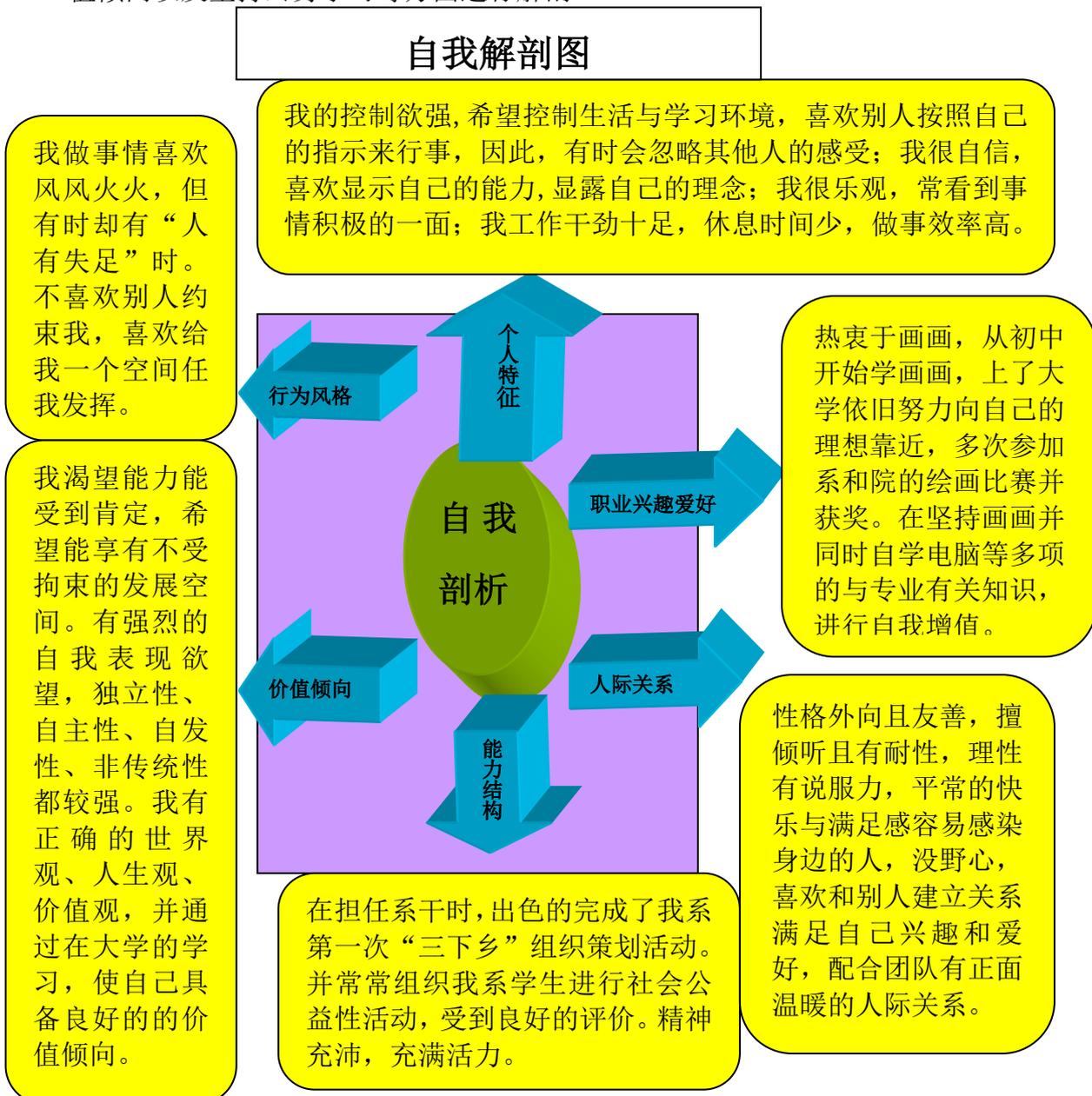
(一) 个人基本情况 (详见个人简历部分)

(二) 自我剖析

自己是最了解自己的自己的人，有些时候只有自己才知道自己心里真正想要的是什么，但是最不容易弄清的也是“知己”。

所以要自己先对自己进行进行解剖，分析自己的长处以及缺陷，在听取一下老师家长朋友同学的意见，结合自己的实际，制定最有利的职业规划方案。

现在，我就简单的从自己的个人特征，兴趣爱好，人际关系，身体状况，价值倾向以及坚持终身学习等方面进行解剖。



二、外部因素盘点

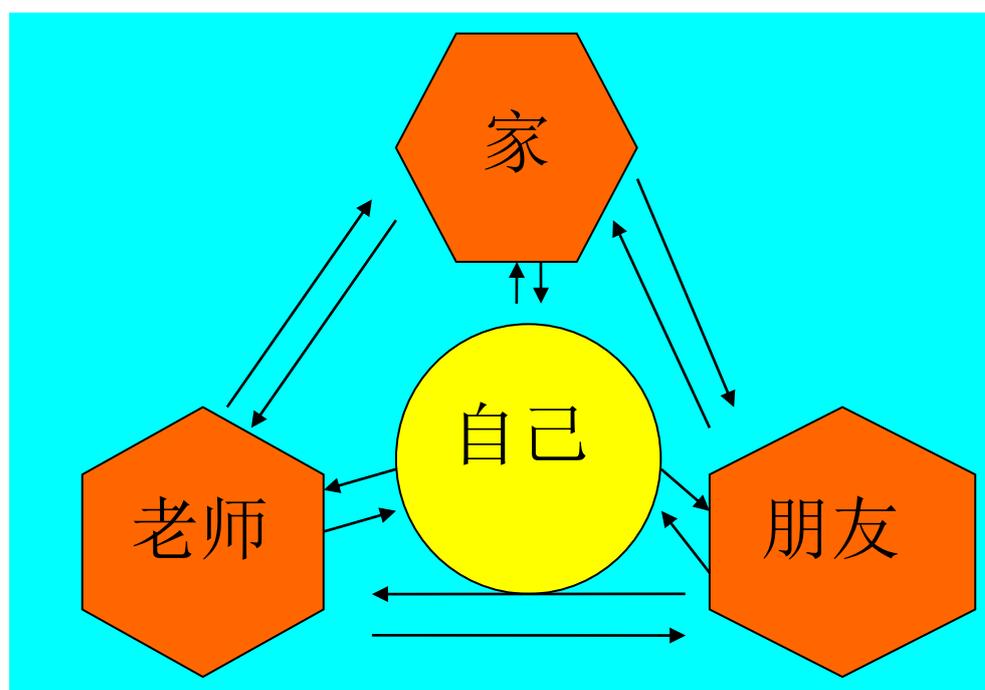
家人+朋友+老师+.....=生活人际关系图

沟通是具有互动性，无论是家人，朋友，还是在校的老师。

从小到大，我就是在父母含辛茹苦的哺乳下长大，从只会嗷嗷待哺到现在离开父母到外求学；

在老师孜孜不倦的教导和培养下成长，从知之较少到知之较多，从手把手学我算一加一到现在学会独立看书，思考问题；

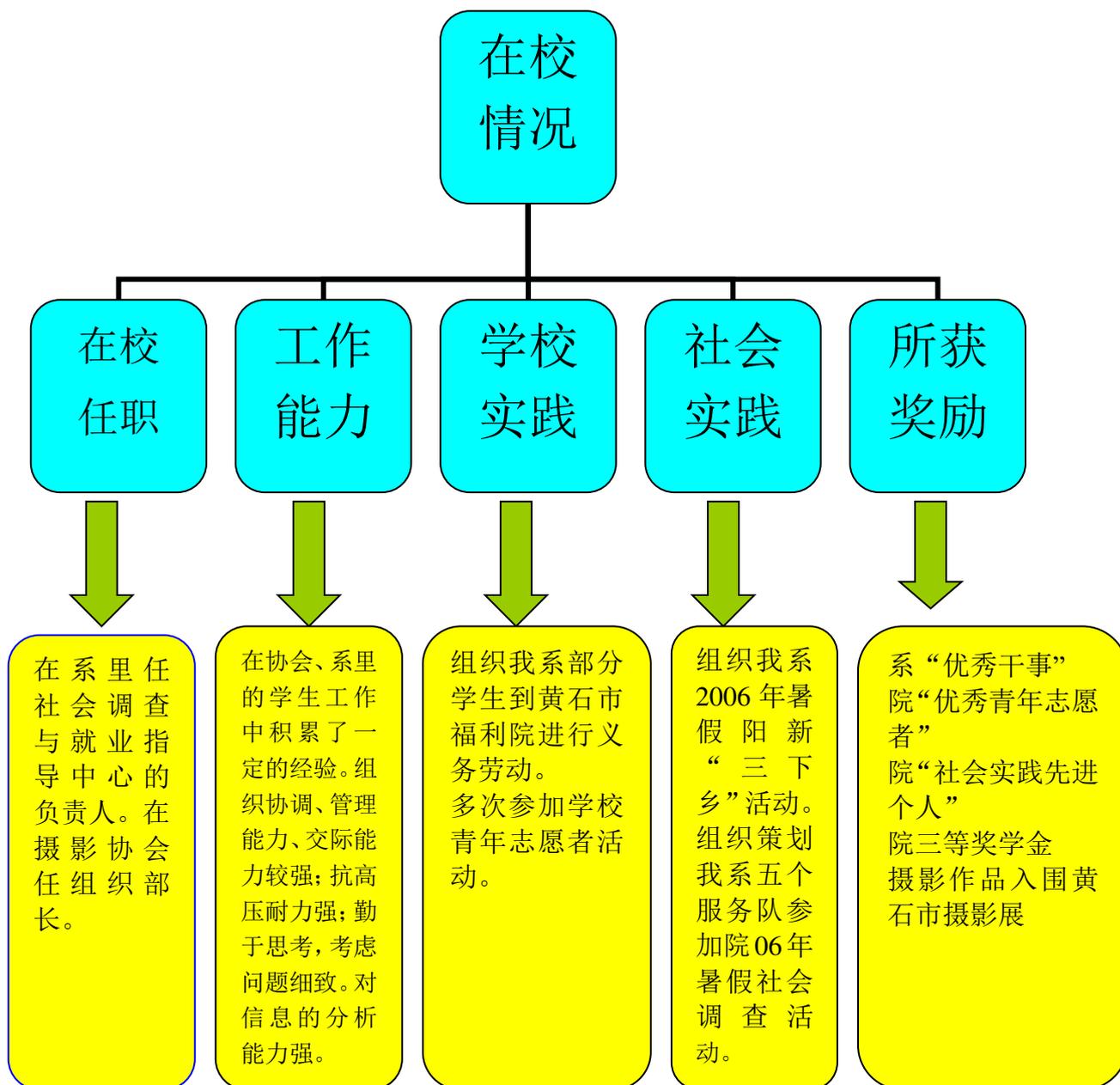
朋友是一生的财富，上幼稚园时有一起吃饭的手帕之交到现在的大学挚友，想起以前哭着流鼻涕有人用手帕帮你擦，获奖陪你一起笑，落选一直在旁边安慰鼓励你的，理解关心你的室友，光是那些回忆就已经足够让你满足很久了。



世界上没有什么事情是绝对的，没有明显的分界线，你的家人你的同学你的老师在不同的场合有不同的身份，我们也是，我们在学校时是学生，要以学习为主；在社团还是系的学生会团总支，我们是学生干部，要起表率作用；在家里是父母的儿女，要孝顺父母；在社会大部分还是消费者，所以我们要节约资源杜绝浪费。家人老师同学朋友很多都是社会人了，从事着各行各业。大学认识的同学朋友大家普遍基础好，起点比较高，发展潜力比较大。因此这些朋友对自己今后的发展帮助也是非常大的。俗话说，多个朋友多条路，我会利用好自己善于交际的优势为自己的职业规划增添一条色彩。

在校情况解析图

任系干部期间，我的组织能力受到很强的训练，因为大学期间的活动一般都是以自愿为原则的，很多人的积极性不高，因此，你的嘴巴是否会说话是很关键的。而且有很多活动都临时举行的，比如临时班会，这是你的口头表达能力就要受到考验了，是出丑还是表演就看你自己。



三、自我分析总结

平时经常和老师学长学姐们交谈中，我知道大学生活重点在于要我们学会用新的思维去思考，掌握一些为人处事的方法。大学的生活是丰富多彩的，给我们足够去挖掘自己的特长，发挥自己的优势，使自己更加完美。是否要追求自己想要的还是听天由命也是大学里一个很常听的话题。

我以前不敢追求自己想要的东西，甚至包括自己的兴趣，只是一味的顺从。

有这么一句话：“不可能只存在于蠢人的字典里。”任何时刻都要抱最大的希望，为最大的努力，做最坏的打算。有理想在的地方，地狱就是天堂，有希望的地方，痛苦也成欢乐。当你能飞的时候就不要放弃飞，当你能梦的时候就不要放弃梦，当你能爱的时候就不要放弃爱，只有拥有了才有资格可去追求，计划是一个一个做的，脚步是一个一个连起来的，不要妄想一步登天。追求也是有步骤地，所谓心急吃不了热豆腐。

转眼间，大学也过去了一年多，不知道四年以后我会写些什么来纪念我的大学生涯。分析了种种关系后，对于“知己”我们必须要了解自己的五个方面，那就是

- 喜欢做什么——职业兴趣
- 能够干什么——职业技能
- 适合干什么——个人特质
- 最看重什么——职业价值观
- 人岗是否匹配——胜任力特征

为了更好地了解自己的这五个方面，我做了下面的几个测试。

第二章 自我测评分析

科学地认识自己，为了进一步认清自我属于何种类型的社会人，初步确定个人今后更适宜从事的工作岗位究竟是什么，想要了解自己职业人格、职业兴趣、职业价值观、职业能力的测评，对自己有一个清晰、客观、全面的认识，从而进行科学、有效的职业生涯规划，从而可以对自己适合岗位性质的理解，认识到更多的可能性，从而拓宽自己的思路和择业范围。我通过学校我在职航快线--中国职业咨询网进行了人才测评。并根据报告提出的适合岗位特质、短期和中期职业目标，进行科学的职业生涯规划，并为此制定有效的行动计划。

我一共进行了以下几种测试：

一、职业兴趣观测试；二职业交往能力测验；三、职业价值观测验；

以上的三个测验使我更加客观的认识了自我，比较清晰的知道自己的个人特质、各方面能力、潜力和所适合发展的职业。现就将职业兴趣测验做分析。

一、职业兴趣观测验分析：

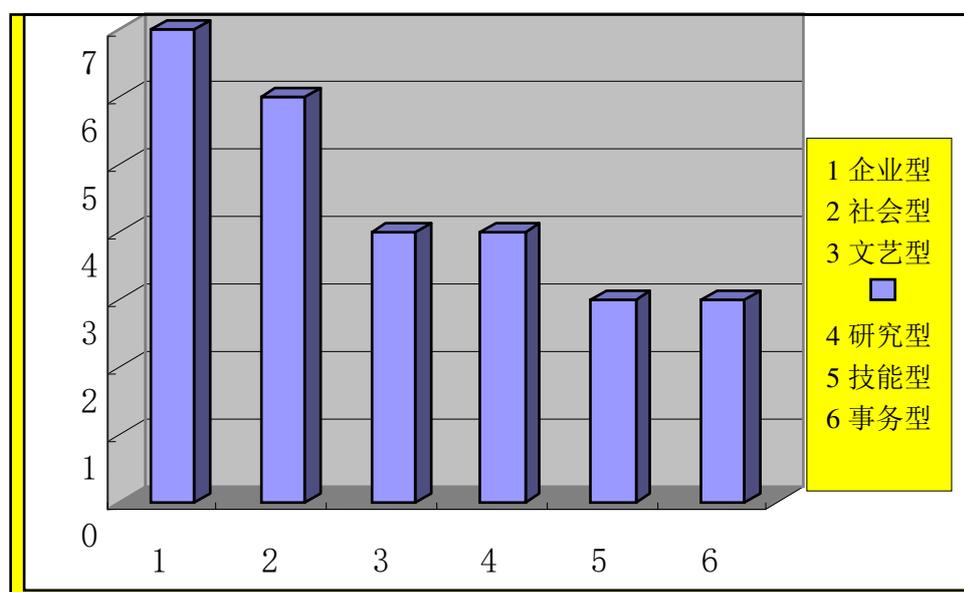
我的职业兴趣观测评结果如下：

我的职业兴趣类型顺序为：（10分为满分）

类型名称	得分	类型解释
企业型	7分	乐观主动，好发表意见，有管理才能
社会型	6分	为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳
文艺型	4分	思维活跃，创造力丰富，感情丰富
研究型	4分	忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序
技能型	3分	思维慎密，擅长于分析，倾向于创新
事务型	3分	做事塌实，为人安分，不擅长于社交

从这里可以看出适合我的职业是艺术性的职业

我的职业兴趣结构



我理想中的第一职业是当一个设计师，可以将各种社会的美来重新设计群众，我理想中的第二职业是当一名人民教师，为人师表，为祖国的教育事业奉献一份力量。这跟测试的我的职业兴趣结构是吻合的。于是，我初步将我的职业目标定在这两个职业上。

我觉得有些方面自己其实自己已经感到问题的存在了，只是一直无法很科学的找出这些问题的，现在进过了测试，我更加了解自己应该做什么，何以更好的规划自己的将来。

现在我就我的综合特质，我的能力优势，我的人际关系，我的激励因子等能力作下表。

1、我的综合特质：

经由说服技巧或理性讨论达到目的
没有野心
喜欢与人建立关系
满足自己的兴趣与嗜好
接纳他人、配合团队

2、我的能力优势：

人际沟通与管理
注重团队精神
有自信扮演积极角色
有办法展现外向个性

3、我的人际关系：

外向且友善
擅倾听且有耐性
理性有说服力

4、我的激励因子：

平常的快乐与满足感
明确地位
调和的时间
正面温暖的人际关系

根据我的测试的结果，下表是我的职业生涯规划测评的结果。我将根据它制定我的职业目标图。

基于测评结果的职业生涯规划

1、与职业兴趣相适应的职业特征：

通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现，喜欢艺术性质的职业和环境，不善于事务工作，适合从事艺术创作。

2、与职业能力水平相适应的职位定位建议：

较符合中高级职位的要求，工作效率高，并能取得较好的成绩。

3、与职业价值观相适应的职业特征：

- （家庭取向）的工作
- （自尊取向）的工作
- （自我实现取向）的工作

4、与个性相适合的职场特点：

- 希望有舞台、得到掌声
- 与人互动接触
- 能发挥口语表达能力
- 工作气氛愉快

5、综合职业类别定位：

根据职位胜任力原理、人岗匹配的原则以及您的测评结果，我们将提供与你的职业兴趣、职业能力水平、职业价值观、职业个性等相适应的职业类别。我们需要提醒你注意的是在不同企业文化中，即使同样的职位，工作内容也会大相径庭。在应聘工作时除了工作名称之外，我们更应该深入关注工作的具体内容，及相应的企业文化。

近期职业目标：

平面设计/美编, 新闻媒介策划, 教师、摄影师,

中远期职业目标：

平面设计师、设计公司管理者、教师、房地产策划人、摄影师 /美编, 新闻媒介策划、艺术指导, 艺术总监

二、分析总结

通过以上对我的各个测评结果和自我盘点的分析,可以确定我的职业倾向属于艺术类型和社会型; 结合自我分析以及各种测试的结果, 我的职业选择范围确定为有工作是正确的。

在努力实现自己的理想的同时, 我会适当的参与一些活动, 从中认识多几个朋友, 扩大自己的生活圈和人缘圈。合理安排自己的作息时间, 搞好自己的专业学习, 在适当的看些有关提高写作能力的书, 充分的尊重和发展自己的业余爱好,

培养自己的一些特长，比如音乐，写作等。多去看一些高水平的设计作品，达到自我增值的目的。

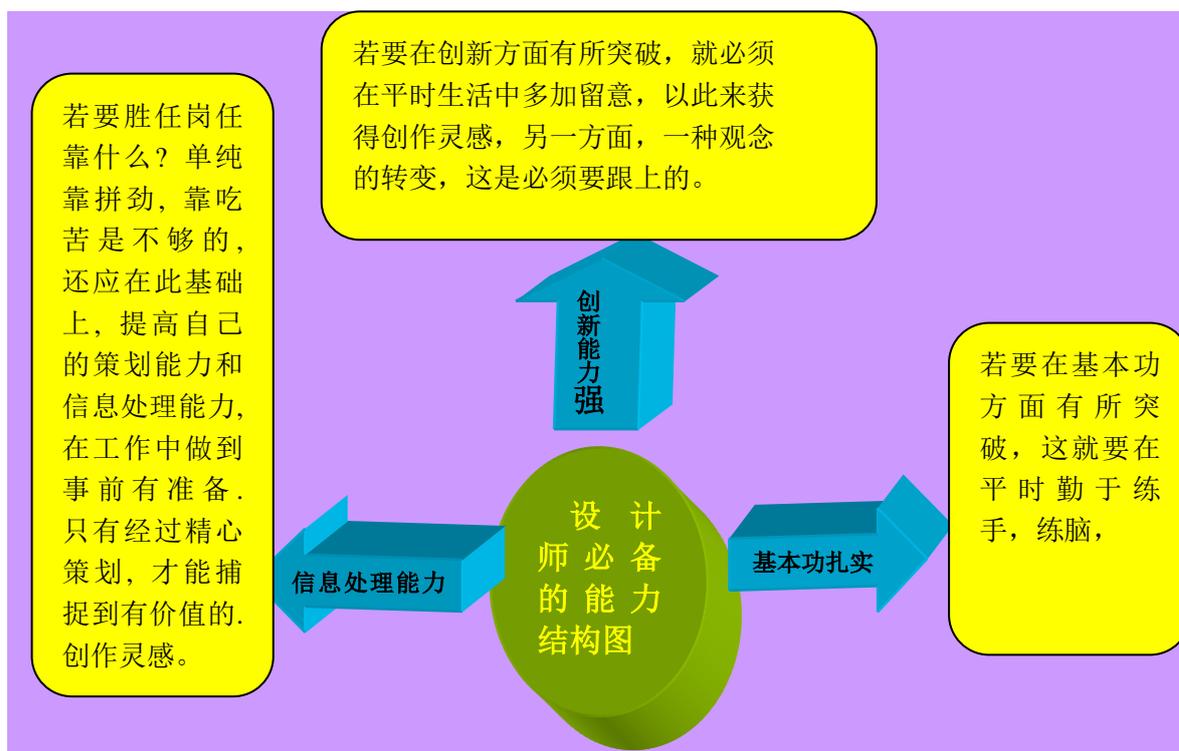
我的专业是美术教育，它的涉及范围较广。虽然我的专业与我的职业选择不一致，但是矛盾并不大。而且我相信事在人为，三分天注定，七分靠打拼，唯有拼搏才是有效的办法。在今后的日子里我会时刻学习，不断积累经验。只要我坚信我可以，我会用坚忍不拔的毅力和耐力去实现它。我坚信只要自己有目的，有意识的一步一步向目的地靠拢，最终一定能够成就我的梦想。所以我通过加强写作能力，信息处理能力，语言组织能力和口头表达能力的基本素质和要求作进一步的分析，同时学好我的专业知识，进一步向我未来的职业靠拢。

第三章 社会需求

评估执业机会，知己知彼；充分了解你所喜欢从事的行业，职业，企业的相关资讯，理性评估职业机会。

比如说，如果我从事这方面的工作，企业对我会有什么要求？在此基础上，择优选择职业目标和路径，在知己知彼的基础上，选择最合适自己的职业目标，根据目标选择最合适自己的路径，注意要考虑风险指数。

正确的职业至少应考虑以下几点：性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、内外环境与职业的匹配



通过以上对自我的剖析和对将来所欲从事的职业的掌握情况，下面将对自己未来职业生涯作一个详细的规划：

一、确定职业通路

根据已确定的自己的职业发展领域，确定自己何时内部发展何时重新选择及发展通路。简单如下：

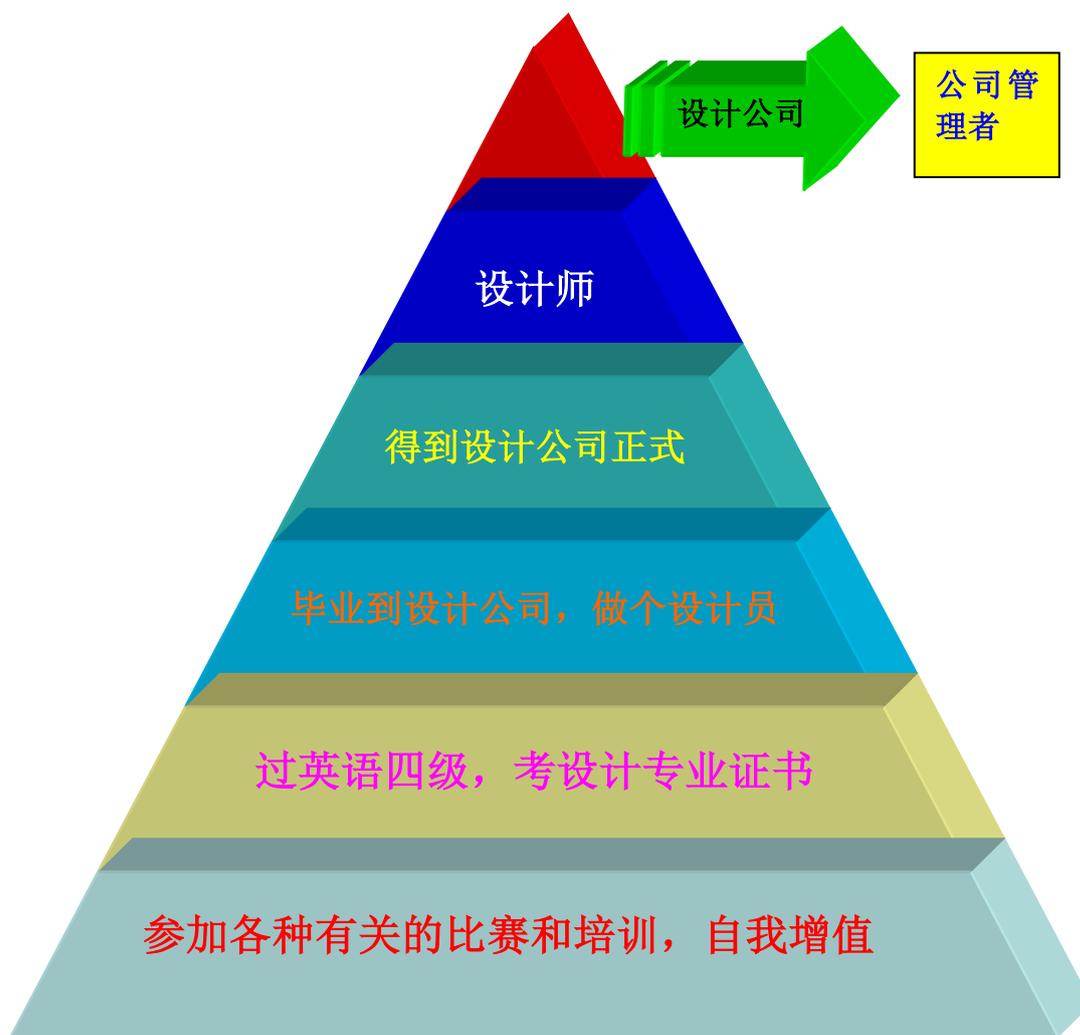
职业类型：平面设计师

典型特征：性格外向，容易与人相处，合作和适应能力强，喜欢与人共同工作，经由说服技巧或理性讨论达到目的，没有野心，喜欢与人建立关系，接纳他人、配合团队人际沟通与管理，注重团队精神，有自信扮演积极角色，有办法展现外向个性。希望有得到掌声，与人互动接触，能发挥口语表达能力的职业舞台，工作气氛愉快。通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现，喜欢艺术性质的职业和环境，不善于事务工作，适合从事艺术创作。

成功标准：在本事业区达到最理想位置，保持自己的影响稳健优势。

主要职业领域：平面设计、广告设计、

我的职业通路图



二、我的执行方案

执行方案（一）

2005——2009年 大学四年

1、2005年9月—2009年6月

完成任务：大一阶段：学习美术基础知识；

大二阶段：计算机等级证书，

普通话二甲证书和教师资格证。

大三阶段：考取平面设计师证书；继续学习设计方面以及相关专业的知识，提高自己的信息处理能力，自我增值；

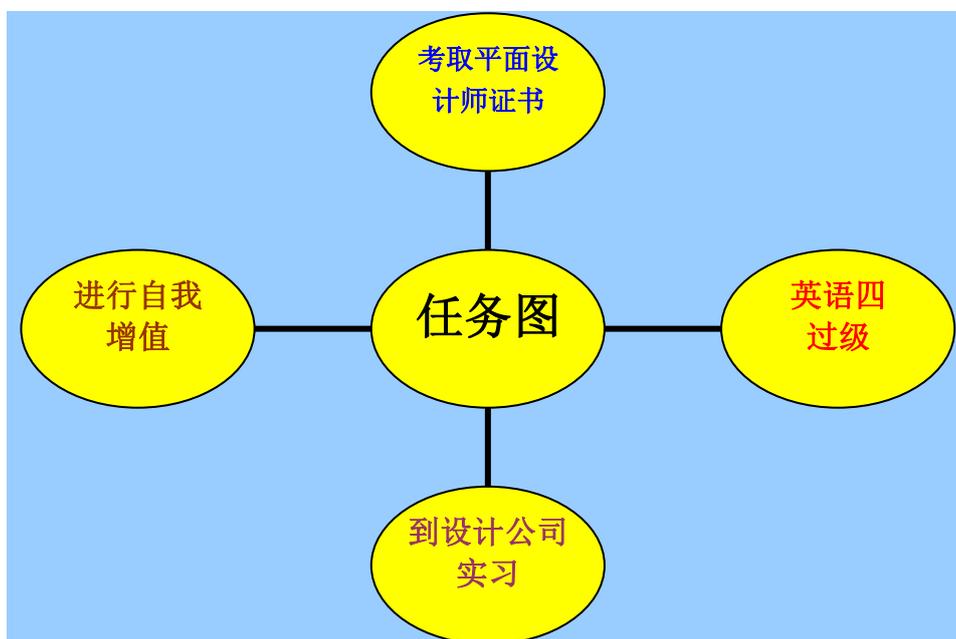
大四阶段：认真撰写论文，完成毕业设计；多了解就业信息，到设计公司去实习，对自己大学生活做个总结，

执行方案：（1）周六日泡图书馆查找相关设计书籍，做英语四级测验；

（2）利用互联网查找相关知识，进行英语朗读和口语训练；

（3）阅读有关平面设计技术的书籍，不懂得相关知识及时向老师，师兄师姐请教；

（4）多与设计公司联系，建立良好的社交圈，阅读其他设计方面的书籍扩大自己的知识面。做英语试题；睡觉前听半个小时英语。



执行方案（二）

2009——2014年 找工作以及就业初期

充分利用亲戚，同学和好友团和自身的各种优势，认真，慎重的选择自己的第一份工作。这个阶段一定要保持自己积极进取的心态，自信的面对挫折，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成任务： 适应工作岗位，融入企业文化，考研进修，提高自身素质。

就业—在设计公司先做设计员——得到提升做设计师——做高级设计师

执行方案：（1）尽快熟悉工作流程，在岗位上尽心尽职，主动积极、高效的完成分内工作；注意自己的言行举止；虚心向他人请教所遇到的困难和问题。

（2）真诚的认识单位的同事，与他们建立良好的关系；

（3）多读相关书籍，不断自我增值；

（4）认真、积极、热情的参加单位的培训，活动

许多设计师不是天生的，有好奇心，一种发自内心的兴趣，几乎是着魔一般，无论什么事情都要有创新的念头。只要有了这种本能，他们就会具备一个伟大设计师的重要条件，这就要你竭力的观察生活，以及追求创新的欲望。

第四章 职业生涯规划管理

计划定好固然好，但更重要的，理想和现实总存在着差距，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。任何目标，只说不做永为难事，只有去做了才知道谁是成王谁是败寇。不要随便对自己下实现不了的承诺，然后再任意改动自己的计划，任何事情都要尽力去做。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。稍有一点波折就随意改变的话，到头来只会是竹篮打水一场空。

一、职业规划早期管理

如果在职业生涯早期不能达到我预期人生目标即做上普通记者，我也不会就此放弃，我会认真详细分析自己与所任职位的差距，然后作出决策。如果是自己能力的问题，我会先就业，再在工作期间认真学习平面设计基本技能方面的专业书籍，不断提升自己能力；多跟这方面的长辈请教转行的必需要求；继续通过各种渠道去应聘平面设计一职。

二、职业规划中期管理

如果在职业生涯中期不能达到我的预期人生目标即做设计公司管理者，我会认真分析自己的实际情况，然后作出决策。如果是自身的能力问题，我会继续留在单位，跟同事、主管进行交谈，请他们指出自己的不足之处，以此改进，继续提升自己的胜任能力。如果不是因为我的能力原因，我将继续留在这家单位，弄清究竟是哪方面出现问题，假如随随便便辞职，不容易找到工作是一回事，同样的问题还是会继续出现这才是大问题。

三、职业规划后期管理

如果在职业生涯后期不能达到我预期人生目标即从普通设计员升到高级设计师，我也会继续留在单位深造，因为此时我已经开始为升职做好了，没有必要再辞职并为此会花费很大的成本和时间去应付这些琐事。而且到时我也应该稳定下来想一下自己的人生大事。

第五章 备选方案

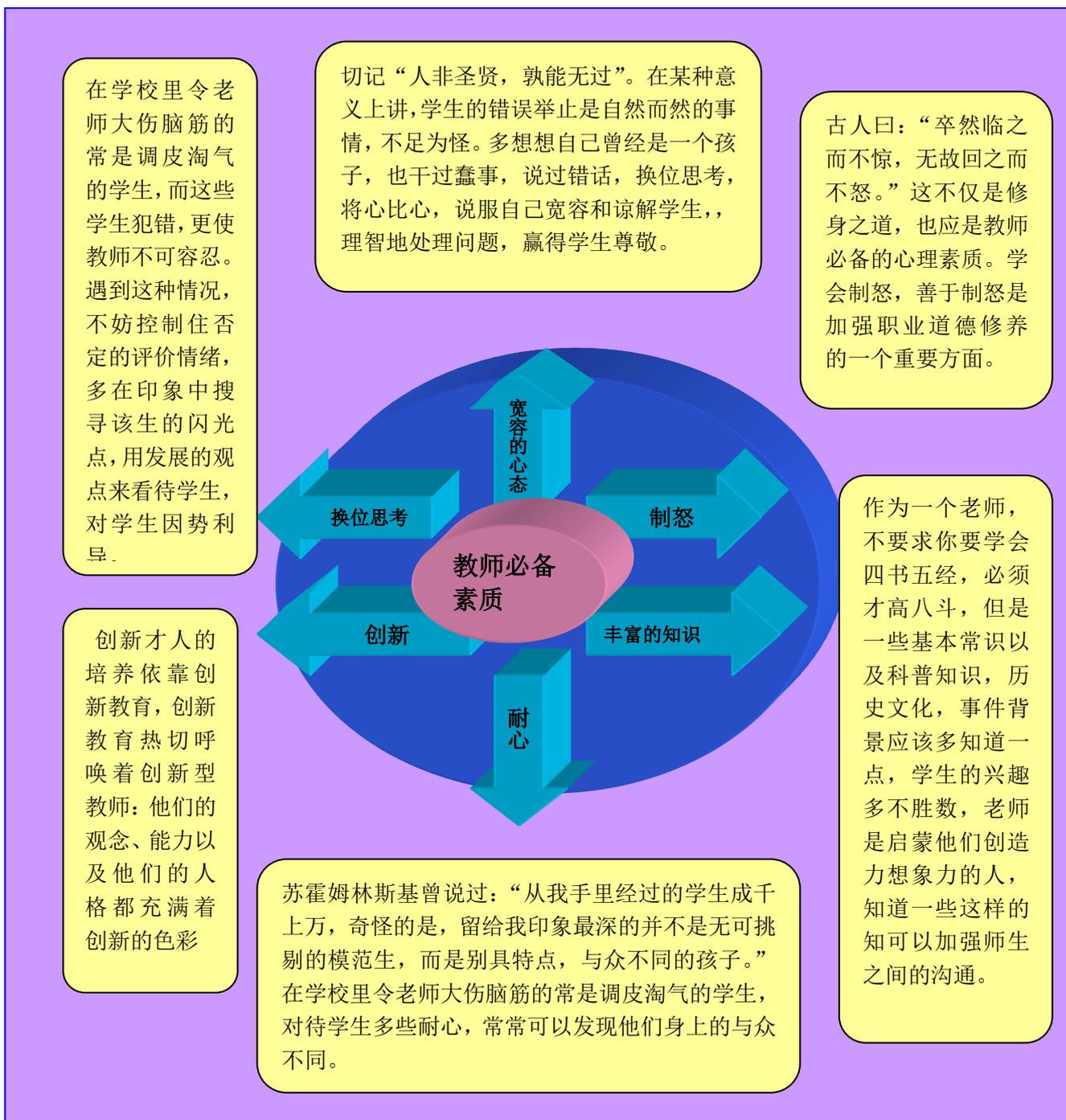
世事难料，计划赶不上变化，事实上的确有许多因素能影响职业生涯规划的实施，有些变化因素是可以预测的，有的不可预料。也许由于某些主观或者客观原因我可能当不了平面设计师，我会选择去当一个高中教师。根据我的职业兴趣类型表以及我的职业能力测试表：

通过以上对我的各个测评结果和自我盘点的分析，可以确定我的职业倾向属于艺术类型和社会型；结合自我分析以及各种测试的结果，我的职业选择范围除了有关平面设计工作，还可以使公益性的一些职业，假如我当不了设计师的话我最想选择的职业是当一个高中美术老师，利用我本身专业的优势，好的，还有较好地口头表达能力向学生讲解课程是个比较好的优势。

我是一个想象力较强，易相处的人，喜欢各种各样的上课形式，所以现在社会总是要求学生思想、设计要创新。创新，关键取决于人才的数量和质量，尤其是人才的质量。其中，具有创新精神和创新能力又是人才质量的最重要的指标。因此，培养具有创新精神的人才就成为现代教育的主旋律。创新人才的培养依靠创新教育，创新教育热切呼唤着创新型教师：他们的观念、能力以及他们的人格都充满着创新的色彩。这对我来说有又是一个优势。

健谈，好脾气，善于倾听是我最大的特点。作为一个教师必须要有耐心，而制怒——教师的必备素质。喜怒哀乐，人之常情。教师也是食人间烟火的凡人，情绪也会受到周围事物的影响，更何况处于幼稚的学生中间，往往会遇到意想不到的问题和烦恼，稍不留意，就有可能勃然大怒，乃至发生过激行为。这样不但于事无补，反而适得其反，只能令自己追悔莫及。一个教师，必须善于控制自己的情绪，保持清醒的理智，以冷静的态度来处理学生的错误。可想而知，一个教师为一件小事便表现出怒不可遏的样子，那班上学生的热情能有多大，学习兴趣能有多高，自尊心能有多强，不言自明。久而久之，只会令学生敬而远之，恶化师生关系，影响正常教学

教师必备素质图



个人简历

个人资料

姓名：花荣	性别：男
出生年月：1985.4	民族：汉族
籍贯：湖南	户口所在地：湖南株洲
政治面貌：团员	身高：179.4 cm
学制：四年	学历：本科
专业类别：美术系	专业名称：美术教育
所在学校：湖北师范学院	

技能/水平

专业水平：	能熟练的掌握美术基础教学。
计算机能力：	掌握 Word/Excel 等 office 办公软件的基本操作
语言水平：	流利的普通话。

自我评价/兴趣爱好

本人思想意识觉悟高、有很强的学习意识、很好的学习能力；有较强的语言组织表达能力；有很强的团队合作意识，在同学中有较高的威信；有较强的与人沟通的能力和工作协调能力、有耐心、有严谨认真负责的工作态度。

爱好：球类运动 音乐 旅游

工作经验

- (1) 担任系社会调查与就业指导中心大队大队长
- (2) 参加过青年志愿者组织的各项公益活动
- (3) 多次组织系里的同学外出活动,如阳新“三下乡”、黄石市福利院义务劳动及家教。

个人荣誉

系“优秀干事”院“优秀青年志愿者”
院“社会实践先进个人”
院三等奖学金。
摄影作品入围黄石摄影展。

求职意向

希望职位：平面设计 教师 美编、

