

---

# 职业生涯规划书



我播下的是龙种，收获的却是跳蚤——海涅[德]

人最要紧的是耕种我们自己的园地——伏尔泰[法]

---

# 个人资料

真实姓名：雅欣然

性别：女

年龄：18

所在学校及学院：XXXX 学院传媒学院

班级及专业：广告学

联系地址：

邮编：

联系电话：

E-mail：

---

<b>总论（引言）</b> .....	<b>2</b>
<b>第一章 自我认识</b> .....	<b>2</b>
1、个人基本情况.....	2
2、职业能力（技能）——能够干什么.....	3
3、职业兴趣——喜欢干什么.....	3
4、职业价值观——最看重什么.....	3
5、性格特征——适合干什么.....	4
6、自我小结分析.....	4
<b>第二章 环境分析</b> .....	<b>4</b>
1、外部环境分析.....	4
2、目标职业分析.....	5
3、环境分析小结.....	5
<b>第三章 职业目标与路径设计</b> .....	<b>6</b>
1、职业目标的确定 .....	6
2、职业目标的分解与组合 .....	7
3、职业发展的策略路径 .....	7
<b>第四章 具体行动计划</b> .....	<b>7</b>
1、短期目标的具体实施计划.....	7
2、中期目标的具体实施计划.....	8
3、长期目标的具体实施计划.....	8
<b>第五章 评估调整</b> .....	<b>8</b>
1、评估的内容.....	8
2、评估的时间.....	9
3、规划调整的原则.....	9
结束语 .....	10
附：参考书目 .....	10

---

## 引言

人生之路说长也长，因为它是你一生的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过得每一天都是你的人生。

在这个物欲横流的功利主义当道的社会里，很多人希望能快速成功，或者做一件事必须以有好处为前提。必须成功，不能失败。只能赞扬听不得批评也经受不了挫折。其实，在人生奋斗的旅程中，只要你确定了目标，朝着梦想努力地去拼搏，“既然选择了远方，就只顾风雨兼程”。一切的世俗的眼光就不要看的太重，纵然没有成功，其实你已经收获了人生的真谛！

刚刚经历了快一学期的大学生活，我也大概知道了在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人才争夺战中的另一重要利器。如今，大学不再等于职场的通行证，不再送你“金饭碗”，不再给你开启成功的钥匙，一切都掌握在自己手中。作为大学生，若还是带着一脸茫然，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？耕耘和收获不一定成正比，但不耕耘肯定是没有收获的！俗话说，“欲行千里，先立其志”。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不贻误时机，浪费年华！？因此，我试着为自己拟定了一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下，用自己的行动向命运挑战，用自己的努力去换取人生的成功与辉煌。有了目标，才会有动力，这样我才能在大学这个人才济济的地方努力奋斗，开辟出我自己的新高地，才能更好的融入社会，创造出属于我自己的一片天地。

在此，我制定了通往自己的梦想——广告公司 AE 的职业生涯规划书。以下是本人的职业规划正文。

## 第一章 自我认识

### 1、 个人基本情况

我出生和生长在江苏，教育资源发达，我的知识面宽广，朋友众多。我的性格开朗，对自己充满信心，渴望开创出自己的一片天地。我的动手能力很强，能吃苦耐劳，在学习上勤奋努力。我待人真诚，能与同学建立良好的人际关系，善于跟同学交流。做事认真，遇事冷静。我为人谦逊，希望得到别人的批评和指点，并认真改正和提高，不断完善自己。我经常参加体育锻炼，喜欢羽毛球，热衷于舞蹈。希望自己有一个强健的体魄，经常保持充沛的精力。

在学习之余，我多次参加学院里组织的各种活动，担任传媒学院社团联合会生活部干事和广告社干事。

---

## 2、 职业能力（技能）——能够干什么

我的职业生涯规划测评报告结果显示我的学习风格是视觉学习型，我最擅长的技能是：组织、写作、协调、记录、编辑、打字等，我最薄弱的技能是：演算、审核、推理、记忆、计算等。

擅长组织和安排各种活动，以及协调参加活动中人的关系的能力，适合职业：管理人员，如企业经理、基金管理人等。善于表达自己的思想和观点，对于这类人来说，从事与文字有关的工作比较有优势，如教师、记者、服务员等。

善于进行人与人之间的互相交往，互相联系，互相帮助，能够协同工作并建立良好的人际关系。适合职业：公共关系人员，对外联络人员，政府新闻官、物业管理人員等。

## 3、 职业兴趣——喜欢干什么

在我的职业生涯规划测评报告中，职业兴趣最强的两类是艺术型（A）和社会型（S），最弱的兴趣是研究型（I）我的职业兴趣的特点：

- 1) 喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能，实现自身的价值
- 2) 乐于创造新颖的、与众不同的艺术成果，渴望表现自己的个性
- 3) 喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，渴望发挥自己的社会作用

职业兴趣对应的工作：

主要是指各类艺术创作工作，如：文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑、作者；绘画、书法；艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师和策划者等。

主要是指各种直接为他人服务的工作，如医疗服务、教育服务、生活服务，如：教师、保育员、行政人员、医护人员；衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员；福利人员等。

应避免的一些工作：

主要是指科学研究和科学实验工作，如：自然科学和社会科学方面的研究人员、专家；化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员；飞机驾驶员、计算机操作员等。

## 4、 职业价值观——最看重什么

我的职业生涯规划测评报告结果显示前两项是成就感人际关系取向、经济报酬取向。

我的具体情况与测试结果基本相符。我的工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就感，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。我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、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。

## 5、 性格特征——适合干什么

---

我的职业生涯测评报告显示，我的性格特征情况是：您的性格类型倾向为“ESFJ”（外向 实感 情感 判断 倾向度：E60 S80 F61 J56）

有爱心、有责任心、合作。希望周边的环境温馨而和谐，并为此果断地营造这样的环境。喜欢和他人一起精确并及时地完成工作。忠诚，即使在细微地事情上也如此。能体察到他人日常生活中的所需并竭尽全力帮助。希望自己和自己的所为能受到他人的认可和赏识。

我适合的领域有：消费类商业、服务业领域、广告业、娱乐业领域、旅游业、社区服务等。

## 6、 自我分析小结

通过我的职业兴趣、性格特征、职业价值观、学习风格和技能的优劣势，所对应的岗位特质，适宜和不适宜的工作等分析，我认为我适合通过直接的行动和合作，积极地以真实、实际的方法帮助别人。通常我可以很果断表达自己的坚定的主张，乐于事情能很快得到解决。喜欢参与周围的物质世界，并喜欢具有主动性和创造性。十分小心谨慎，也非常传统化，因而我能恪守自己的责任与承诺，重视并能保持很好的社交关系。

我适合的职业有：广告企业中的设计师、品牌策划者、创意人员、客户经理、商品规划师、团队培训人员等。

# 第二章 环境分析

## 1、 外部环境分析

### 1) 家庭环境

优越的家庭环境的确会在一定程度上利于个人的事业成功。我们一家有三口人，家境一般不算优越，自己的未来只有靠自己闯。也因为是知道没有多少筹码，所以才更激发自己努力。但是我们一家人幸福和睦。家里人都很支持我的学业，希望我在大学毕业后能够找到一份很好的工作。

### 2) 学校环境

我所就读的——xxxx 学院，具有良好的社会声誉以及浓郁的艺术氛围。历经沧桑而弥坚，已发展成为在国内外卓有影响的综合性高等艺术学府。地处市中心，提供很多的机遇与便利，因此我要抓住机会努力学习，全方位、多角度、深层次丰富自己，不断提高自身的资本和潜力。

### 3) 社会环境

2014 年 11 月 16 日，国家发布国务院办公厅关于做好 2014 年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知。从 10 年前开始，大学生就业就开始步入艰难时期，因为我国人口将出现三大高峰：人口总量高峰、劳动就业人口高峰、老龄人口总量高峰。这预示着我国的劳动力数量呈较大幅度的增长，预示着就业压力的持续加大，就业形势不容乐观。

---

现在每年的大学生人数依然很多，毕业生仍然很难找到工作，毕业等于失业的说法依然存在。而就我读书的所在地上海来说，由于外来人口的不断涌入，造成就业竞争越来越大，但即使这样仍然有很多毕业生不是找不到工作，而是因为工资不高，待遇不好，工作辛苦等种种原因而辞职，导致“有人没事做，有事没人做”的局面。总的来说，就业情况是机遇与挑战并存。

## 2、 目标职业分析

### 1) 行业分析

“广告业历来是商场竞争最激烈的领域，广告人必须面对看不见的‘硝烟弥漫’。广告是一个创造潮流也创造奇迹的职业，是 21 世纪最富前景的朝阳行业。据预测，它还将是 21 世纪平均收入最高的十个行业之一。”

虽然中国的广告业发展较晚，还属于新兴行业，广告知识大部分源于国外，中国的广告产业还有许多不完善的地方，但是中国广告业从依托其他行业发展而发展，已经演变为以自身发展推动其他行业乃至整个社会经济的发展，广告已经涉及整个经济领域和部分社会领域。虽然，许多高校近年来都开办了广告专业，传言说广告专业人员接近饱和，但是加入 WTO 后的中国急需广告人才，尤其是经过系统培训的高级广告人才。

### 2) 目标职业分析

目标职业：广告公司 AE

工作要求：广告公司是属于广告主与媒体中间的服务业，因此，他的职能组织中的业务部门的广告业务员（AE），就是广告主与公司各部门之间的沟通桥梁，使各个部门都能为广告主的广告制作与发布而努力。AE 要具备全面的广告和营销知识，整体跟踪广告制作和投放全流程，做基本的市场调查，效果评估……等等。

AE 必须具备的条件：AE 是推动广告活动的火车头，所以以为优秀杰出的 AE 必须具备：洞察人性深处的敏感度及观察力；良好的逻辑思考以及分析能力；擅长表达；敏锐的判断力以及勇于负责。熟悉客户的产品，尽可能做一个内行人，不应只满足于仅仅做一个“传声筒”；必须热枕敬业；必须具备外交家的说服口才；与客户的关系应是平等的，不卑不亢。

### 3、 环境分析小结

我学的是广告学专业，这个专业在社会上的需求量不低。就我而言，觉得自己的想法多一些，但操作能力不强，却有着很好的组织策划能力，善于沟通。对于大学生，公司面试更多的还是看重实际操作能力，所以，在就业方面给自己的压力还是很大的。

## 第三章 职业目标与路径设计

### 1、 职业目标的确定

根据自我分析和环境分析，得出我的职业生涯目标的三个选项：1.广告 AE  
2.考研 3.自主创业

为选择最佳的职业生涯目标，制作决策平衡单如下

选项 考虑因素	权重 1—5	广告 AE +5—-5		考研 +5—-5		自主创业 +5—-5	
<b>个人物质得失</b>							
个人收入	4	+2		+2		+3	
健康状况	5			+1			-2
休闲时间	4			+2			-1
未来发展	4	+2		+2			
升迁状况	3	+3					-2
社交范围	3	+3					
<b>个人精神得失</b>							
所学应用	3	+4					
进修需求	3			+2			
改变生活方式	3					+2	
富挑战性	4	+2				+2	
成就感	4	+3		+2		+4	
<b>他人物质得失</b>							
家庭收入	4	+2		+2		+2	
为家人分担家里的事	3		-2	+1			-1
与家人相处时间	4		-2	+1			-1
与朋友相处时间	4		-2	+1			-1
<b>他人精神得失</b>							
家人认同	4	+2				+1	
男/女朋友支持	4	+2				+1	
合计		68		58		22	

结论:根据决策平衡单，职业生涯目标 1 得分最高，我的职业目标是：将来从事广告行业的 AE

## 2、 职业目标的分解与组合

### (1) 短期目标(大学阶段): 2014 年—2018 年

学习任务：认真学习好专业课程；通过国家英语等级考试四、六级；拿到普通话等级证书，office 高级证书，毕业设计及毕业论文取得都取得优秀的成绩;完成大学学业 。

---

锻炼任务：锻炼自己的组织能力与人际交往能力，增大胆量；利用小学期实习机会到广告公司实习，学着初步适应社会。

(2) 中期目标：2018 年—2022 年

工作任务：找到一份适合自己的工作，并且尽快的熟悉工作，在工作上取得一点成绩。

锻炼任务：适应社会，并更好的融入，学会如何处理同事之间的关系。

(3) 长期目标：2022 年—2031 年

终身学习，摆正心态，重视人际交往，坚持锻炼身体等。

### 3、 职业发展的策略路径

职业发展策略：将在江苏地区发展。

职业发展路径：先从基层做起，然后走设计或管理方向的路线。

## 第四章 具体行动计划

### 1、短期目标的具体实施计划

大学一至三年级

- 1.深化专业课程的学习，积极参加各类大学生广告创意比赛，争取获奖。
- 2.精进摄影、摄像技术，完成 3—4 部视频广告，摄影作品争取得到发表。
- 3.与老师同学及业界人士多交流思想，关注广告业的最新动向，树立自己的艺术风格。
- 4.承接一些工作室的广告制作，多练习，尽心做好。
- 5.创作 3—4 个广告策划文案，拥有自己的新思想新观点。
- 6.考取大学英语四、六级证书，加强英语口语的练习，能说一口流利的英语。
- 7.深入了解社会、认识社会，暑假小学期期间到小广告公司实习。

大学四年级

- 1.对前三年的准备做一个总结，检验自己职业目标是否明确。
- 2.尽可能多的创作出优秀的摄影、摄像、广告作品。

---

3.把握好实习机会，通过实习大概了解广告公司的工作流程、管理模式。

4.积极参加各类招聘活动，积累经验，学习求职技巧，为毕业后的工作申请充分地准备。

5.培养自己的基本职场技能，学好礼仪方面的知识。

6.认真撰写毕业论文，提出个人的鲜明想法。

## **2、中期目标的具体实施计划**

1.在广告公司工作，积累工作经验。在工作期间，充分利用空闲时间为自己补充所需的知识和技能。

2.做上一名中层管理者，成功管理自己的下属，加强与上级的沟通，充分利用自己的工作条件扩大社交圈，重视同学交际，重视和每个人的交往。

3.到一家外资广告公司，学习跨国企业先进的管理理念，丰富的管理经验和先进的科学技术，争取当上一名外资企业中级市场部经理。

## **3、长期目标的具体实施计划**

1.终身学习：平时做到全面发展，努力学习，同时多观察生活，了解生活，还可以通过其他的一些活动来体验感受生活，给自己增加一些实际生活经验。

2.摆正心态：必须调整好自己的身心状态，以保证能更好地投入到事业发展中去，充分发挥自身技术优势，大胆工作，敢于创新

3.人际交往：充分扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度，真诚的对待他人，尊重他人。

4.体育锻炼：养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6—8小时，每周锻炼三次以上。

# **第五章 评估调整**

## **1、评估的内容**

### **(1)职业目标评估**

1.假如在公司内一直不被其中用，一直被排挤，我会重新选择公司。

2.假如公司的管理理念与我自身的理念不相适应甚至是矛盾时，我会选择离开该公司，寻求新的公司。

3.假如公司福利不好，或者工资水平与其他同等公司差距悬殊时，我会选择离开公司，寻求新的公司。

---

4.假如公司倒闭，我会提前选好新的公司做准备，直到公司结束运营后再到新的公司面试就职

### (2)职业路径评估

1.在大学阶段时，假如我发现我并不适合从事广告工作时，我会选择走编辑方向的路线，进入报纸杂志社工作，并重新制定职业生涯规划

2.在工作初期，假如我发现我并不适合从事广告工作，我会考取研究生或者公务员，谋求新的发展方向。

3.在工作中期时，假如我发现我并不适合从事广告工作，争取机会，进修MBA课程，增加自己的管理能力。

4.在工作后期时,如果短期内工作过于劳累或者压力偏大时，过后我会选择请假，到外地散心修养.

### (3)实施策略评估

1.如果长时间处于过度劳累或者压力过大时，我会选择其他公司。

2.如果公司文化影响力不足时，我会强化公司影响力，同时融入自己的管理理念和自己的文化影响因素。如果发现我并不适合从事高层管理工作，我会选择提前退休，或者到新的公司就职。

### (4)其他因素评估

1.假如身体出现重大疾病时，我会选择辞职，带调理好身体之后，再度就业。

2.假如家庭发生重大变故，如需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的工资就职或者是抵押贷款；如需要长时间陪伴家庭时，我会选择辞职，陪伴家庭度过难关。

3.经济状况不足以维持整个家庭的开支时，我会尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用。

## 2、评估的时间

在一般情况下，我定期每年暑假评估规划。当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

## 3、规划调整的原则

俗话说：“计划不如变化”，任何计划并不是永久不变的，他是带有灵活性的。要善于发现变化并适应变化，要不断的调整自己的计划，为自己重新定位，以求找到适合自己的最佳位置。

在制订每年的计划时，要考虑到自己的精力和效率问题。计划赶不上变化，计划要随着客观条件的变化而不断变化并修改的。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，甚至每月的计划。

## 结束语

“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海”。有了自己的职业生涯规划书，还远远不够。在以后的生活，学习和工作中我还更需要坚定不移，厚积薄发。梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。

通过这次职业生涯规划，我清楚地认识了自己，确立了自己的努力方向和职业定位，这样就可以使自己保持平稳和正常的心态，按照目标和理想有条不紊、循序渐进地努力。

戴高乐曾经说过：“眼睛所看到的地方就是你会到达的地方。伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”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。

在这里，这份职业生涯规划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。

## 附:参考书目

[美]威廉·阿伦斯《当代广告学》北京人民邮电出版社 2006

陈衷、佳帆主编《大学时期要做的 50 件事》哈尔滨出版社 2005

覃彪喜《读大学，究竟读什么》（摘自网络）

汪国真《汪国真诗集》中国友谊出版社 1990