

大学生职业生涯规划书

院校：*****

学院：艺术学院

专业：*****类

班级：15级设计*班

学号：*****

姓名：***

联系方式：*****

邮箱：*****@qq.com

职业目标：影视剪辑师

目录

引言

第一章 认识自我

1.个人基本情况

2.职业兴趣

3.职业能力及适应性

4.职业价值观

5.胜任能力

自我分析小结

第二章 职业生涯条件分析

1.家庭环境分析

2.学校环境分析

3.社会环境分析

4.职业环境分析

职业生涯条件分析小结

第三章 职业目标定位及其分解组合

1.职业目标的确定

2.职业目标的分解与组合

第四章 评估调整

1.评估的内容

2.评估的时间

3.规划调整的原则

4 结束语

截止时间：2016 年到 2021 年

人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有所帮助。

—毕淑敏

在我和人生哲学里，生命不应该是一个简单的轮回和重复，每一个生命都应以其独特的方式去演绎自己的人生。因此，我希望我的人生按照自己设定的方向前进，不管遇到什么样的事或人，都要做自己。

引言：

每天，有太多得人沉沦余日复一日单调的学习和生活中，如此安逸的生活让我们无力改变现状，这些人中也包括自己。一成不变的生活，驾轻就熟的学习模式，带给我们的不是游刃有余进退自如的快感，而是疲惫不堪甚至厌倦。这样的心理感受当然不会是享受。不断重复同一件没有丝毫挑战性的事情，我们所体验到的快乐只会变得越来越少。就像饥饿时吃馒头一样，第一个馒头带来的满足感最大，吃到第 N 个的时候，基本上已经味同嚼蜡。因此，我们必须计划生活，计划未来。

职业生涯对每个人而言，都是在一定的时间内有效，如果不进行合理有效的规划，就会浪费自己的时间和生命。作为尚未毕业的我，很早就知道如果不为自己拟定一份职业生涯规划，把自己的未来设计好。生活和工作就会没有了方向，就像大海里的一叶小舟，迷失方向，不知所归，为了高效的利用时间，实现自己的人生价值，特作以下个人职业生涯规划。

第一章 自我认识

(一) **个人基本情况**：我目前是一名大一设计学类学生，每天都在重复着一样的生活和学习，教室，寝室，食堂，图书馆每周去两次，因为要上课，睡觉，吃饭。除此之外就基本上不到任何地方去。第一是因为没钱，第二是因为懒。懒得动，懒得走，懒得逛.....

平时休息就是拿上网看新闻，或者是对着电脑看电影或者看一些经典 3D 宣传片。偶尔也看看闲书，偶尔也发呆，偶尔也出去玩，偶尔也想一些很深沉的问题，但很快就会回过神来。

经常胡思乱想，有点好高骛远。

但是我不是个颓废的人。

学习挺上进的，上课认真听讲，课后好好完成作业。有目标，有理想，有规划，但是经常是“计划赶不上变化”。生活上也勤俭节约，基本上不乱花钱，有理财意识。

在交朋友方面我一直遵循友不在多，贵在风雨同行。

目前并不安于现状，想进步，想改变，想尝试新鲜的事物。

喜欢研究电脑，折腾软件，相机等一系列数码产品。在软件这块儿比同专业的好些同学要能多会几个。

正在思考如何制定职业生涯规划中.....

对自己进行了全方位、多角度的分析

1、**职业兴趣**——我喜欢看地方旅游宣传片，看 3D 电影，看一些剪辑效果好的影片(有时会一发不可收拾，但我常常会尽力控制自己，不至于影响我的学习)打羽毛球、散步，总的来说，凡是对我自身发展有利的，我都会尽力把它们培养成我的兴趣。我一直以来想当的就是一名著名的影视剪辑师。我还想创业(每次看完《年轻人》杂志中的创业故事后，我都必有澎湃，想干一番大事业)

2.**职业兴趣**：

在上大学之前，我把社会想得很简单，觉得自己喜欢干什么就可以干什么，兴趣是最好的老师。不过上了一年大学之后，我发现我错得很离谱。

首先，兴趣只能是一个很粗浅的层次，在将感兴趣的东西一层层剥开研究的过程中，你会发现原来自己喜欢的东西都是一些那么枯燥的理论，并不是想象中的那么美好。其次，你喜欢的东西不一定就是社会需要的，社会不需要你再喜欢，以后也不能靠它吃饭。最近发现自己的兴趣在影视剧制作方面，想要在大学期间或者在毕业之后自己创业，并在初步了解影视剧制作过程之后，在大二选专业我选择了数字媒体艺术专业。

3.职业能力及适应性:

表 3-1 霍兰德职业兴趣类型

类型	喜欢的活动	重视	职业环境要求	典型职业
现实型 R(realistic)	用手、工具、机器制造或修理东西。愿意从事实际性的工作、体力活动，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室工作	具体实际的事物，城市，有常识	使用手工或机械技能对物体、工具、机器、动物等进行操作，与“事物”工作的能力比与“人”打交道的能力更为重要	园艺师、木匠、汽车修理工、工程师、军官、兽医、足球教练员
研究型 I(investigative)	喜欢探索和理解事物，喜欢学习研究那些需要分析、思考的抽象问题，喜欢阅读和讨论有关科学性的论题，喜欢独立工作，对未知问题的挑战充满兴趣	知识、学习、成就、独立	分析研究问题，运用复杂和抽象的创造性的解决问题的能力，谨慎缜密，能运用智慧独立的工作，一定的写作能力	实验室工作人员、生物学家、化学家、心理学家、工程师、设计师、大学教授
艺术型 A(artistic)	喜欢自我表达，喜欢文学、	有创意的想法，	创造力，对情感的表	作家、编辑、

	音乐、艺术和表演等具有创造性、变化性的工作，重视作品的原创性和创意	自我表达，自我，美	现能力，以非传统的方式来表现自己；相当自由、开放	音乐家、摄影师、厨师、漫画家、导演、室内装潢设计师
社会型 S(social)	喜欢与人合作，热情关心他人的幸福，愿意帮助别人成长或解决困难、为他人提供服务	服务社会与他人，公正，理解，平等，立项	人际交往能力，教导、医治、帮助他人等方面的技能，对他表现出精神上的关爱，愿意承担社会责任	教师、社会工作者、牧师、心理咨询师、护士
企业型 E(enterprising)	喜欢领导和支配别人，通过领导、劝说他人或推销自己的观念、产品而达到个人或组织的目标，希望成就一番事业	经济和社会地位上的成功，忠诚，冒险精神，责任	说服他人或支配他人的能力，敢于承担风险，目标导向	律师、政治运动领袖、营销商、市场部经理、电视制片人、保险代理
事务型 C(conventional)	喜欢固定的、有秩序的工作或活动，希望确切地知道工作的要求和标准，愿意在一个大的机构中初愈从属地位，对文字、数据和事物进行细致有序的系统	准确、有条理、节俭、盈利	文书技巧，组织能力，听取并遵从指示的能力，能够按时完成工作并达到严格的标准，有组织有计划	文字编辑、会计师、银行家、簿记员、办事员、税务员和计算机操作员

	统处理以达到特定的标准			
--	-------------	--	--	--

根据霍兰德职业兴趣类型我属于

AIE：花匠、皮衣设计师、工业产品设计师、剪影艺术家、复制雕刻品大师。

我的一般学习能力较高，语言表达能力较弱，空间判断能力一般（我喜爱 3D 制作与设计，并且一直在研究当中，但现在没有经过系统学习。

不喜欢受人管束。

- 1) 待人和善，对待朋友真心，诚恳。
- 2) 不喜欢商业恶性竞争。
- 3) 工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律。
- 4) 看重社会道德。
- 5) 喜欢各种神剪辑

所以我以后可能会做各类与影视特效，影视剪辑等与影视相关的各类科室工作（如剪辑师、模型师、制片人等）

4.职业价值观:

在我的眼里，令人满意的职业是

- ①工作收入要不低于我本人的工作能力价值
- ②能适合我的专业
- ③能造福于社会
- ④能实现我的目标和我的理想

5、胜任能力

我的优势能力	我的弱势能力
观察能力，学习能力，	管理能力，经营能力

自我分析小结：由优劣势能力比较知我并不适合创业，所以我决定暂放我的创业梦想，进行一段时间的学习。根据职业能力与个人特质知我最适合且最能胜任个人工作室，影视剪辑。这些工作跟我现在所学的专业数字媒体艺术的 3D 设计与制作.影视剪辑与特效有关。而我又非常想当剪辑师，所以我想继续学下去，我相信勤能补拙，通过我的努力学习，我一定会成为一个好的剪辑师

二、职业生涯条件分析

对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析

(1) 家庭环境分析

①经济状况：家里1年纯收入很少，所以他们并不能对我的就业有所帮助，一切要靠我自己

②家人期望：父母希望我能学有所成，在大城市找一份稳定的工作，每个月工资有5000元左右就行了

③对我的影响：父母送我读书颇不容易，所以我只能将来能找份工资较高的工作将来好好报答他们。

(2) 学校环境分析：

①学校特色：我校有一流的师资队伍，良好的教学质量，数字媒体艺术专业设备齐全，氛围浓厚为学生的良好学习打下了坚实的基础。教师质量很高，使学生更易接受知识。

②实践经验：我在学校未曾担任任何职务，是因为当时对大学的学生组织不太了解。所以我在周末会偶尔做兼职，或者去一些与我专业有关的培训机构去了解专业发展动态。

(3) 社会环境分析：

就业形势：

①国际性金融危机，对我国企业的影响日益显现，企业招聘岗位明显不足

②毕业生数量增长，大学生就业压力进一步加剧，影视方面人才市场需求量大。

③考研率与绝对就业的矛盾

④3D影视方面人才技术缺失。

就业政策：

①国家关于高校毕业生的就业方针“市场导向，政府调控学生与用人单位双向选择”的就业机制，确定了学生和用人单位在市场上的主体地位

②鼓励和引导高校毕业生到城乡基层就业

③鼓励高校毕业生应征入伍，报效祖国

④积极聘用高校毕业生参与国家和地方重大科研项目

⑤鼓励毕业生到中小企业就业

竞争对手：

① 职业院校毕业生

②有工作经验的退休人员

③和我一样是一般大学毕业的学生

④具有高等学历的毕业生

⑤家庭背景比我好的学生

职业生涯条件分析小结：

总的来说，对于常规型职业我能胜任。我会在不断提高自身综合素质的基础上不断培养自己的创新意识，责任意识，和环境适应能力，未雨绸缪，做好充分的准备。在校期间进一步做好职业生涯规划，了解我所适合的各行各业的就业形势的最近变化，以备不时之需。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定：综合第一部分(自我分析)及第二部分(职业生涯条件分析)的主要内容

容得出本人职业定位的 SWOT 分析：

内部环境因素：

优势因素(S)，家庭环境培养了我比同龄人更加独立的性格和处事能力，也让我拥有不断上进不断追求的动力。不服输的性格和不断追求更好的信念让我可以百折不挠，就算碰壁也不会灰心，自身年龄也还算小，会不断从中积累经验，不断学习，不断成长。

弱势因素(W)，因为所在院校和家庭因素让我有一种潜意识里的自卑感，这种自卑感一般情况下会埋藏的很深，但是在特定的环境和特定的时候会如洪水般爆发出来，冲垮我的意志，打击我的信心。害怕从事单调的工作，因为职业生涯如果刚刚起步必然会先从基层做起，基层的工作大都是单调的体力劳动，完成不好怕会影响到日后的发展。

2. 机会因素(O) , 目前我国影视方面人才需求量很大。就业前景还是很好的,

威胁因素(T), 同期毕业人数多, 同等水平人大有人在,

3. 职业目标的分解与组合:

近期规划: 大一的目标基本达成, 就差英语四级。因此大二上学期争取过英语四级, 完成自考所有科目考试。大三上学期开始准备进入火星时代实训基地集训, 大三下学期开始实习, 实习期间尽可能多的接触陌生的环境和工作。在大学期间还有的寒暑假, 利用假期时间寻找工作经验, 到合适的单位免费实习, 尽可能多的学习工作流程。

中期规划: 毕业之后先找一家跟自己专业有关的公司就业。

22-23 岁找到一份稳定的工作, 开始学习工作技巧和建立人脉关系。争取在 23 岁时私人存款能够达到五位数。

23-26 岁积累资本, 扩大人脉, 努力升迁。并寻找能够以结婚为前提进行交往的女朋友。(在能力不允许的条件下坚决不按揭买房, 宁愿一直租房。)

26-28 岁考虑结婚。并整理自己的所有财产, 用一部分钱开始准备创业, 争取能够一次性成功。

后期规划: 主要考虑成家立业。

大概计划就是这样。因为涉世未深, 不知道会有多大的变数, 对于后期和中期的计划实在是有些不知所措, 随着时间推移也会逐渐改进。

第四章 评估调整

1. 评估的内容:

职业目标评估: 假如一直无法在单位上得到升迁的机会, 那么我将考虑自己成立影视工作室。

职业路径评估：当出现工作室开不下去等情况再考虑其他因素了。

其他因素评估：如果身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况发生突变，就只能随机行事了。

2.评估的时间:

在一般情况下，我定期一年评估规划;

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:

- 1) 当出现就业前景渺茫时我将会调整规划。
- 2) 当可以预测单位将发生大的变故时我将会选择调整规划。
- 3) 当目前从事的职业已经不再为社会所重视时我将调整规划。
- 4) 当觉得目前从事的职业已不再对自己有意义时我将调整规划。
- 5) 当发现更好的机会给我时我将调整规划。

结束语：要知道,脚比路长,远方无论多远,只怕没有追寻的双足去抵达.人生亦是如此，做什么事都没有一帆风顺的 要想实现目标在别人眼里我必须像苦行僧一样在大学里穿行，这样我才会汲取到我应该汲取的营养；而且要耐得住孤独寂寞，学会在忍耐中培养出超强的毅力与超强的智慧。相信痛苦之后才会凤凰涅槃。我不怕目标的高远,只怕没有追寻的勇气、热情、执著、、、、只要头脑时时燃烧着坚定的信念,一往无前地进行下去,就会惊讶地发现----很多所谓的远方,其实并不遥远.用我们的热情和智慧扬起理想的风帆,用我们青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫,把握了方向;当我们勤字开头，不懈地摇桨时，命运的闸门会向我们敞开，诱惑的人时刻

也终将到来！

暂将职业生涯规划做到 28 岁，毕竟大学的努力是步入社会之后的基础，大学还可以有所预期，进入社会就有太多的不可控因素，事变则备变吧。大学期间应该把精力放在学习能力的培养上，毕竟大学只短短的几年，弹指一挥间，学到太多的知识是不可能的，学习方法才是最重要的。

有了自己的计划，固然是好事，但更重要的是在计划的执行上，我会努力按我的计划去做。希望我的大学是我梦想的跳板，让我能够凭此飞得更高，看得更远。



智慧 + 奋斗 + 机遇 = 成功

