

职业生涯规划设计书

学校：北方民族大学

学院：文史学院

专业：新闻

班级：2011 级新闻二班

姓名：石小克

学号：

个人资料

姓名：XXX

性别：女

年龄：19

籍贯：XXX

身份证号码：XXX

所在学校：北方民族大学

学院：文史学院

班级及专业：2011 级新闻专业

学号：XXX

联系地址：北方民族大学

邮编：750021

联系电话：151XXXXXXXX

E-MAIL：XXXXX

目录

引言

一、自我分析

- | | |
|--------|----------|
| 1、职业兴趣 | 2、职业能力 |
| 3、个人特质 | 4、职业价值观 |
| 5、胜任能力 | 6、自我分析小结 |

二、职业分析

- | | |
|----------|----------|
| 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 |
| 5、职业分析小结 | |

三、职业定位

- | | |
|------------|-------------|
| (1) 专业就业方向 | (2) 个人的职业选项 |
| (3) 职业目标 | (4) SWOT 分析 |

四、计划实施

- 1、短期目标（大学期间）
- 2、中期目标（研究生至工作五年）
- 3、长期计划（工作十年以后）

五、评估和调整

- 1、评估内容
- 2、评估时间
- 3、规划调整的原则

六、结束语

引言

古语有云“凡事预则立，不预则废”。作为当代大学生，我们面临着巨大的就业压力；同时，我们接受高等的素质教育，担负报答父母、建设祖国的责任；因此，我们更有理由为自己的四年大学生活作出规划，为将来的职业生涯作出规划。

一、自我分析

1、职业兴趣（喜欢干什么）

（一）我喜欢阅读，包括小说、散文、随笔和杂文等，其中尤其喜欢电视剧小说；我也喜欢写文章，包括论文和散文，而且我还在尝试写影视小说。

（二）我对传媒领域的东西特别感兴趣，除了自己所学的新闻专业外，我还喜欢影视制作、节目策划等。

（三）在假期里，我做过服务员、商场促销、发传单等工作，我喜欢户外的的工作环境，喜欢与人交流沟通的工作。同时，管理型的工作我也不排斥。

2、职业能力（能够干什么）

我的专业是新闻，这在一定程度上提高了我对事物、文字和语言的领悟能力。我的写作能力也不错，我坚持长期记日记的习惯，这对加强我的写作水平有很大的帮助。我在学生会宣传部工作时，主要负责出海报、宣传院里的一些活动等等，所以我的沟通交流能力很好，也有一定的创新能力，还掌握一些画海报的技巧。我利用寒暑假的时间参加过社会实践活动，有一定的社会经验。

我的学习能力很强，对感兴趣的领域能很快入门，这个适合我在职业生涯的选择中挑战一些我没接触的工作，并且可以很快适应。我当过班级干部，对管理这方面有简单的经验和认识，不能说具备管理能力，但是我在管理方面有一定的见解。

我在职业测试中属于外向+情感+思考的人。外向的性格让我有较好的人际关系，人脉是职业中至关重要的因素之一；再加上我是一个善于思考的人，在许多方面能提出自己的见解，能让自己的观点被同事或上司了解。

我热爱看书，书是进步的阶梯，每个成功人士都是爱书之人；书中蕴含很多道理，有时一本书可以改变一个人的命运和方向，能看书并且会看书是一种生存的能力。

3、个人特质（适合干什么）

A 身体素质：我长大之后很少生病，身体素质不错，虽然体育锻炼较少，但是体育成绩一直很好。无残疾，无隐疾，热衷于登山涉水，可以承受较大强度的活动，也适应于户外工作。

B 心理素质：有时候我会感觉压力很大，但我能及时调整过来，并处理好自己的情绪和工作学习。我在测试中有双重性格，即性格有相反面，但是，这些基本不会影响到我正常的生活和学习。

C 思想素质：我一直在接受党的教育，积极要求入党，成为一名入党积极分子。同时，我也阅读大量的名人传记，从他们成功的经历中汲取营养，不断提高自己的思想认识。

D 专业素质：我很看重自己的专业，不管自己将来能否到对口专业

的公司工作，但是，既然选择了就一定要做好；同时，在学校，仅靠老师课堂讲解的内容是不够的，所以我还经常去看课外书籍，弥补自身专业基础的不足。总之，我对于自己的专业成绩很有信心。

E 职业素质：对我的专业来讲，就业的范围不是很广，但是我自己这个专业已经有一定的了解，我在学习中一直在发现我的兴趣所在。职业并不一定只局限在专业范围，就业的影响因素有很多，所以要给自己找到一个最合适的就业方向。目前，我从自己的礼仪、修养、学识、谈吐等方面来要求自己，如面试礼仪、与人相处之道、如何让自己脱颖而出、如何以领导者的思维考虑问题等。

4、职业价值观（最看重什么）

第一、我是否适合这份工作，我的能力能否胜任这份工作

第二、工资待遇

第三、是否有发展前景

第四、工作能否实现我的目标或达到我的理想

第五、能否从工作中不断学习并获得提升的机会

5、胜任能力（优劣势是什么）

A 优点：我的学习能力和观察能力很强，对学习过的或者我感兴趣的事物能迅速掌握。我的人际关系较好，善于和人相处，而且我喜欢聆听他人，适时开导朋友，有幽默感。

我能够吃苦、比较勤奋，心理承受力较好。我做事有条理，喜欢制定计划，做事讲求效率。

B 缺点：我比较容易受到周围环境的影响，脾气有时会暴躁。我的

个性比较固执，是那种不撞南墙不回头的人。我有时还会优柔寡断，不能够及时作出准确的决定。

6、自我分析小结：

总结来说，我是个外向开朗、乐于沟通、善于学习并且处事条理的人；我认为我的个性与能力使我适合较为多样的工作类型。

二、职业分析

1、家庭环境分析

我出生在 XXXXX 的一个农民之家，父母都以务农为生。尽管家里的经济条件不是很好，但是父母从小给了我很好的教育。所以，我希望将来通过自己的努力，成长成才，改变家里困苦的境况使父母过上舒心的好生活。

2、学校环境分析

我所在的学校是一个西部的大学，知名度较低；跟其他 211、985 的大学比起来，可以说我们学校毕业的学生就业方面压力更大。但是，我们学校的特色在于它是一个民族类的大学，学校 65% 的学生是少数民族或来自少数民族地区；这样我们学校便汇聚了来自全国各地的学子，这为繁荣校园文化、提高学校综合竞争能力提供了很大的帮助。尤其是在我们学校更名为北方民族大学后，因为其名字，学校吸引了更多有才华、有能力的学生。而且，在宁夏地区，我们学校在很多方面已经超越了 211 的宁夏大学。我相信，在学校前途一片大好的大环境下，我自身也会有很好的发展。

3、社会环境分析

大学生就业难是一个现实问题，更是一个社会问题。总体来说，大学毕业生具有较高的水平，是劳动力市场上的优势群体。但随着全球化的发展与知识经济的冲击，青年初次与持续就业所需的能力门槛逐年提高，大学生必须具备能够满足新经济要求的核心就业能力才能成功发展，但现有教育培训体系缺乏必要的就业市场需求导向，高等教育培养出来的大学生在知识和技能结构上与人才市场的需求存在脱节。

4、职业环境分析

(1) 行业分析

随着社会主义市场经济的发展，新闻媒体希望新闻院校能为他们多培养新闻媒体的经营管理人才。但长期以来，新闻院校集中力量培养的是记者和编辑，经营管理人才的培养被忽视。同时，据中国新闻教育学会对 60 多家新闻媒体的调查：大多数新闻媒体已经组建了一支以中青年为主、学历层次比较高、知识结构比较合理的队伍；对能从事一般记者和编辑工作的本科毕业生，需求量已接近饱和；为了进一步提高新闻报道的质量，新闻媒体需要新闻院校培养既懂新闻业务知识，又能掌握另一门学科基本知识的复合型人才。当新闻院校无法满足此需求时，新闻媒体不再局限于招收新闻学类专业的毕业生。

通过上述的资料分析，不难看出新闻专业的毕业生目前面临的就业压力很大。一方面这跟高校的教育培养方针有关，另一方面也跟学生自身的知识少、能力低有关。

(2) 职业分析

我国新闻媒体目前的数量大体上控制在：报纸约 **2200** 多种；期刊杂志 **8000** 多种；广播电台、电视台、有线电视台各约 **1000** 台。通过网上调查找到的资料显示，在近 **3~5** 年内，国家新闻出版总署将继续贯彻“控制规模，优化结构，提高质量，增进效益”的方针。这意味着在今后一段时间内，新闻媒体将维持现有规模，数量上不会有大的增长，因而对新闻人才的需求将是有限的。所以选择到企业事业单位做文化方面的相关工作，比起直接做记者、编辑等新闻专业对口的工作，在竞争力上来说要小。除此而外，目前新兴的网络传媒也为新闻专业的毕业生提供了大量的就业机会。

5、职业分析小结：

总结来说，大学生毕业后的就业形势不容乐观。目前我作为一名即将跨入大二的学生，应该及早行动起来：经常关注自己本专业的就业情况、全方位学习知识、不断在实践中锻炼自己的能力，等等。

三、职业定位

(1) 新闻专业的就业方向

新闻媒体：报社、电视台、电台、网站、传媒公司等

岗位：记者、编辑、播音员、节目编导、策划、主持人、网络编辑、摄像、高校教师等

(2) 个人的职业选项

根据霍兰德职业测试，我适合文艺、广告、新闻工作者、管理和创意绘画、教师等几类工作。我会优先考虑与我专业对口的职业，工资水平中等偏上，如节目编导、策划、编辑等；然后再根据我的兴趣选择

适合我的职业，如作家（我特别喜欢写作）、广告设计和经理等方面的职务。

（3）职业目标

未来，我将从事传媒行业的节目编导或编辑职业。我会从最基本的工作做起，在实践中不断丰富自己的经验、开拓眼界并积累知识。在资历达到一定的水平后，我将向媒介管理方面发展。现在，大学期间，我已经在阅读学习一些管理方面的知识了。

（4）SWOT 分析

综合第一部分的自我分析及第二部分的职业分析的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析：

内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
	1、性格开朗，率直，沟通、表达能力强 2、务实、做事脚踏实地。友善、热情代人 3、对于新鲜事物有较强的接受、吸收能力 4、团队合作能力强 5、所学专业较对口	1、专业知识掌握程度一般 2、所学知识的运用度不够 3、对于具体职位选择不够清晰 4、目标不够明确 5、理论为主，缺少相关职业的实际经验
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	1、信息社会发展迅速，对于信息相关专业人才的需求很大 2、家人、朋友的大力支持、帮助 3、国家积极的就业政策	1、全国各高校新闻专业毕业生量大，竞争压力大 2、全球经济危机，就业形势严峻 3、学校知名度不高 4、家庭财富积累少

四、计划实施

1、短期目标（大学期间）

大二一年里，除了要学好专业知识之外，我还要在社团里做好调研工作，为以后可能从事公关工作打一定基础；然后是社团的编辑工作，兼顾学习和工作。

大三和大四学年我会专心于学业，开始着手准备考研事项，选好学校和专业，阅读大量的文学作品和学术研究论文，找出新的角度和新的观点看法，积极准备毕业论文。其中我还会利用寒暑假时间，进行社会实践或者到报社、电视台等地实习，为以后进入职场做准备。

2、中期目标（研究生至工作五年）

考到北京的研究生，那里的学术气氛浓厚，而且师资力量更为雄厚，对于新闻专业来说机会更多；其他事业、企业型单位需求的人才也是多样的，会有更大的发展空间。

研究生阶段就要做好相关的学习和学术的研究，让自己的学识更丰富；进入工作阶段，我留有五年的试验期，选择自己的计划岗位，看自己更适合哪种职业，五年之后不再轻易换工作。

3、长期计划（工作十年以后）

稳定在岗位上，争取更大的升职机会，认真做好本职工作。这时我在职业生涯中已经相当娴熟，不会轻易换工作，给自己争取最大的工作待遇。人际交往能力、管理能力、职业能力都有很大提升，但还要在工作中学习，在生活中学习。

五、评估和调整

1、评估内容

在进入职场初期，评估自己是否适合此职业，是否在这个行业中有长足的发展，是否有能力胜任这项工作，根据自己的实际水平和兴趣爱好选择最合适的职业。

选定工作岗位后，我评估的内容就是工作的积极性、在工作中的表现，能否完成工作任务，人际关系，升迁的可能性，岗位变动带来的影响和机会。

2、评估时间

初步踏入工作岗位，半年进行一次评估；职业选定之后，一年进行一次评估。

3、规划调整的原则

工作待遇和升职优先考虑，兴趣爱好次之，两者最好兼顾。

六、结束语

大学岁月，光阴似箭，没有方向的航船永远到达不了目标的彼岸。以上，我通过对自我的分析、职业的分析以及定位等，初步规划了自己的职业生涯。以后的岁月里，我将按照计划步步为营，灵活变通地朝自己的目标努力。我相信，成功和机遇永远都垂青于有准备的人！