



陕西科技大学

SHAANXI UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY



陕西科技大学

领图网 nlpic.com 11111715

SHAANXI UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY

大学生职业生涯规划大赛

参
赛
作
品

姓名：杜晓娅

班级：艺设 113

学号：201109040302

辅导老师：张健

个人资料:



姓名：杜晓娅

性别：女

出生年月：1991.7

籍贯：甘肃

学校：陕西科技大学

学院：设计与艺术学院

专业：艺术设计

班级：艺设 113

学号：201109040302

联系电话：15191470676

QQ：524765489

指导老师：张健

走一条属于自己的路

引言：

“人是自己幸福的设计者”。有位哲学家如是说，诚然，我们作为大学生，处于人生中的黄金周期，那么又怎能不去给自己的人生作一番规划和设计呢？有了正确的导航，我们才能全面的饱览人生中的旖旎风景。如果没有规划，正如在航行中没有指明灯，茫茫黑夜中，怎能寻到成功的彼岸花开。

我喜欢向着太阳的方向前行，因为那是光的所在，其实光明和黑暗不过是一线之隔，只在于一个人的选择和规划，没有谁的人生从一开始就五彩斑斓，人生最初不过是一张白纸，只有正确的规划，合理的设计职业生涯，才能给梦想插上翅膀，带我们飞向成功。

现今社会，人们越来越重视自我的发展完善和实现，这就客观的要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划，也可以说就是职业生涯规划。它是我们职业选择乃至一生的计划，对于我们是至关重要的，职业生涯规划让我们更充分的认识自我，了解自己的优缺点、兴趣，可以结合我们的特点做出切合实际的方案，为我们的未来奠定了良好的基础，它成为动力的源泉，鼓励自我不断奋进，追求更高的目标，给我们提供了指导，使我们有了前进的方

向，帮助我们选择一条最正确的最适合自己的道路，为我们提供丰富的空间和战胜自己的平台，保证我们将来能够成为对社会有用的优秀人才。

我刚刚踏入了大学的校门，开始了我曾梦寐以求的大学生活，也带着自己的目标，怀揣着心中的梦想和理想，开始了对自己职业生涯的一个规划。



目录

一. 自我认知

1. 兴趣爱好

2. 职业能力分析

(1) 优势

(2) 弱势

3. 自我评价及他人评价

4. 价值观

(1) .人生价值观

(2) .职业价值观

5. 职业测评报告——霍兰德职业兴趣报告

二. 职业目标及职业认知

(一) .职业目标

(二) .职业认知

1. 环境

(1). 社会环境预测

(2). 家庭环境分析

(3). 职业环境分析

2. 职业需求

3. 专业与理想工作的联系

三. 职业前景分析与路径设计

1. 职业前景分析

2. 路径设计

四. 职业规划与实施计划

1. 短期规划
2. 中期规划
3. 远期规划

五. 动态反馈调整

1. 评估我的职业目标：
2. 调整我的职业目标：

六. 结束语



一. 自我认知



1. 兴趣爱好:

绘画:

绘画是我生命中重要的因素，我的人生因为绘画而更加美丽，更加诗意，我十分热爱画画，并一直长期坚持画画，较好地掌握了素描、速写、及色彩的绘画技法，翱翔在美术的世界里，提高了我对于生活敏锐的观察力以及对光与影的捕捉以及对于色彩强烈的感知力，这也为这就为以后成为一名杰出的室内设计师奠定了良好的艺术素养和技能基础。

看书、写作:

我认为一个人多看看书总是好的，“满腹诗书气自华。”那闪烁着智慧光芒的谈吐，那跳动着生命热情的思想，正是来源于书籍，所以我从小就十分喜爱看课外书，虽然我心灵窗口的玻璃厚了，但是我

的文学素养和生活品质提高了，同时为以后的工作也打下了坚实的基础。

体育活动：

一个健康的身体是我们从事社会活动的基本保证，所以我坚持锻炼身体，增强体质，比较喜欢网球、羽毛球、跳绳等运动，这些活动磨砺了我的意志，使我的个性坚强，身体健康，从而能够自信的应对各个挑战。

小结：我兴趣爱好广泛，除了画画、看书和体育运动外，我还喜欢听音乐，对流行类和古典中国民乐兴趣浓厚；滑轮和台球也是我的爱好，可以说非常喜欢，它们丰富了我的课余生活。所以虽然我是个女生，但我所喜爱的东西和我的兴趣使我既有女生的细心，又有男生的大气。当然，我更喜欢我所从事的专业，艺术设计以及之后要学习的室内设计，它，才是我职业生涯规划最主要的因素。

2. 职业能力分析：

(1) . 优势：

有很好的协作能力；

有强烈的成就动机；

工作一丝不苟，做事细致；

责任感强，主动行动；

严格要求自己；

重视群体规范。

(2) . 弱势：

自我意识过强；

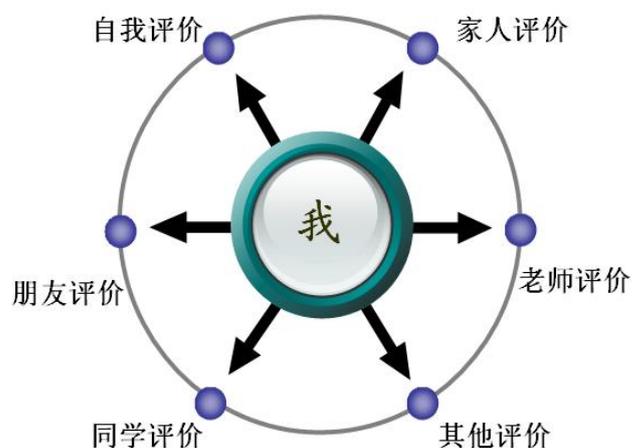
做事有时犹豫不决又有时固执；

太在乎身边的人和事；

对他人言行比较敏感。

小结：职业能力能说明一个人在既定的职业方面是否能够胜任，也能说明一个人在该职业中取得成功的可能性。我的具体情况是通常为人热情，乐于助人，与人和善，人文素质较好，善于辞令，热情洋溢，有耐心，略保守. 做事认真。但是根据人才测评的结果，要想实现梦想，成为一名杰出的室内设计师，我的数理和推理能力还需进一步的加强。

3. 自我评价及他人评价



评价表:

	优 点	缺 点
自我评价	<ol style="list-style-type: none"> 1. 个性直爽、乐观、活泼开朗、自信; 2. 善良、懂事、有激情、喜欢挑战自己; 3. 善于沟通交流, 心理素质好; 4. 肯吃苦耐劳、勤俭节约; 5. 知错就改、善于纰漏和改进自己。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有时偷懒, 有惰性; 2. 知识面不广。
家人评价	<ol style="list-style-type: none"> 1. 独立性强、开朗、自信、懂事; 2. 做事认真、严谨, 学习用功; 3. 勤劳、善良、尊老爱幼、勤俭节约。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有时松懈, 有惰性; 2. 个性倔强。
老师评价	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乐观、开朗、积极上进、懂事乖巧; 2. 有较强的学习、工作、领导能力、适应性强、心理素质好; 3. 热爱集体、团结同学、主动积极、是老师工作上的好帮手。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做事不够果断; 2. 外语和数理方面知识不够, 有待提高。
亲密朋友评价	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善良、热情、活泼、自信、聪慧、大气; 2. 善解人意、懂事、重感情、做事有原则; 3. 独立、自尊、自爱、自强, 事业心强; 4. 努力上进、头脑灵活、肯学习、钻研、吃苦耐劳。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心太软, 太重义气; 2. 太逞强, 遇到困难自己扛。
同学评价	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做事认真、乐于助人、关心同学; 2. 乐观、开朗、活泼、善良; 3. 上进、好学、工作能力强、是我们心目中的“女强人”。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 过于追求完美, 太理想化。
其他评价	兼职中领导的评价: <ol style="list-style-type: none"> 1. 自信、有激情、有行动力, 学习能力强; 2. 做事可靠、有计划、认真负责、适应能力强。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 世面不广; 2. 经验不足;

小结。我认为自己有热情、有激情，对于以后的职业生涯有很大的推动力，室内设计师的工作需要有激情的碰撞，才能闪现灵感，才能更好的设计出好的作品。



4. 价值观

(1) . 人生价值观

我认为美和协调是最重要的。用辩证的方法看问题，人要对社会做出贡献，但不是完全脱离自我的需要，应该尽量把自身要求同社会联系起来，达到双方的满足，互惠互利。同时我们要对生活抱有一种乐观的态度，对任何事物都要看的其积极向上的一面，并且以此来激励自我进步，创造出更好的人生价值。

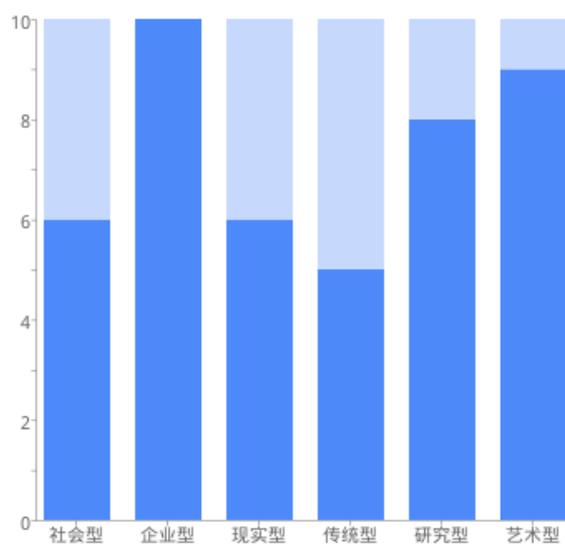
(2) 职业价值观

设计不仅仅是为了满足业主的基本需要，更看重的是设计的灵魂，真正的无限接近我们每个人心中的艺术，所以我希望我能为一位优秀的室内设计师，实现我的梦想。

5. 职业测评报告：



霍兰德职业兴趣报告：



我的职业兴趣类型属于：企业型、艺术型、研究型(EAI)

企业型：

企业型 (Enterprising) 又译经营型。具有这种兴趣倾向的个体，喜欢制定新的工作计划、事业规划以及设立新的组织，并积极地发挥组织的作用进行活动；喜欢影响、管理、领导他人；自信、有胆略、支配欲、冒险性强，有抱负，沟通能力出色，擅长说服他人。他们不喜欢具体精细、或需要长时间集中心智的工作。这一领域的职业有：管理，市场和销售类的职业。

艺术型：

艺术型 (Artistic) 具有此类倾向的个体，热爱艺术，富于想象力、拥有很强的艺术创造力。乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现个性，展现自己。做事理想化，追求完美。擅于用艺术形式来表现自己和表现社会。对具有创造、想象及自我表现空间的工作显示出明显偏好。他们和研究型倾向的个体相同之处在于创造倾向明显，对于结构化程度较高的任务及环境都不太喜欢，对于机械性及程式化的工作了无兴趣。也比较喜欢独立行事，不太合群，进行艺术创作或创新时，不喜欢受约束和限制。但两者所不同的是艺术倾向明显的个体好自我表现，重视自己的感性，直觉力较好，情绪变化较大。这一领域的职业有：美术雕刻以及工艺方面，舞蹈、戏剧等。

研究型：

研究型(Investigative) 又译调查型。具有这类倾向的个体，喜欢理论研究，潜心于专业领域的创新和应用；喜欢探索未知领域，擅长使用逻辑分析和推理解决难题。不喜欢官僚式的管理行为过多地影响研究工作。对于解决抽象性问题具有极大的热情。他们通常倾向于通过思考、分析解决难题，而不一定落实到具体操作。喜欢具有创造性、挑战性的工作，不太喜欢固定程式的任务。对于人员的领导及人际交往也非情所愿，独立倾向明显。适合的职业有：分析员、设计师、生物学家等。

社会型：

社会型(Social) 具有此类倾向的个体，乐于助人和与人打交道，乐于处理人际关系。他们通常言语能力优于数理能力，善于言谈，给人提供帮助，具有人道主义倾向，责任心也较强。愿意发挥自己的感染力和说服力引导别人，他们热情、善于合作、善良、耐心，重视社会义务和社会道德。他们习惯于与人商讨或调整人际关系来解决面临的问题。不太喜欢以机械和物品为对象的工作。适合从事咨询、培训、辅导、说劝类工作。这一领域的职业有：学校教育以及社会教育方面、社会福利事业、医疗与保健方面、各种直接为人服务的和商品营销方面的职业等。

实践型：

实践型(Realistic) 又译技能型。具有这类倾向的个体，属于喜欢使用工具或机械从事操作等动手性质的工作，动手能力强，通常喜欢亲自体验或实践理论和方法甚于与其他人讨论，一般不具有出众的交际能力，喜欢从事户外工作。稳健、务实，喜欢从事规则明确的活动及技术性工作。不善言谈，对于人际交往及人员管理、监督等活动不太感兴趣。这一领域的职业有：需熟练技能方面的职业、动植物管理方面的职业、机械管理方面的职业、生产技术方面的职业、手工艺技能方面的职业、机械装置与运转方面的职业等。

传统型：

传统型(Conventional) 又译事务型。具有这类倾向的个体，喜欢尊重权威和规章制度，喜欢有秩序的、安稳的生活。惯于按照计划和指导做事，按部就班，细心有条理。不喜欢自己对事情作判断和决策，较少发挥想象力。没有强烈的野心，不喜欢冒险，喜欢高度有序、要求明晰的工作，对于规则模糊、自由度大的工作不太适应。一般较为忠诚、可靠，偏保守。与人工作中的交往会保持一定的距离。工作仔细、有毅力。对社会地位、社会评价比较在意，通常愿意在大型机构做一般性工作。相应的职业领域

有：银行职员、图书管理员、会计、出纳、统计人员、计算机操作人员、办公室职员等。

小结：

类型名称	得分	类型解释
社会型	6分	为人热情，但与人沟通尚待提高，人际关系佳
企业型	10分	乐观主动，好发表意见，有管理才能
艺术型	9分	思维活跃，创造力丰富，感情丰富
传统型	5分	忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序
研究型	8分	思维慎密，擅长于分析，倾向于创新
现实型	6分	做事塌实，为人安分，不擅长于社交

测评结果显示，我的职业兴趣类型属于：企业型、艺术型、研究型，这三种类型的个体都很有实力，在职业选择方面也很占优势，那么我将更加有信心去做好我对未来的规划，朝着自己的目标努力前进，为梦想插上翅膀。

自我认知总结：

作为一名设计艺术专业的大学生，对于未来我很憧憬，处于现今的大学生活中，为了今后能更好的适应工作岗位，所以我时刻注意把握有助于今后职业的机会，积极参加各种社会活动。基于报告的结果，使我能够更加清晰的认识了自己的优劣势，以后我会进一步加强专业知识的培养，努力改正自己不足的方面，将

我的劣势转变成我的优势保持并加强优势强项，为自己未来的职业生涯再添光彩。



二：职业目标及职业认知

(一) .职业目标：室内设计师

(二) .职业认知

1. 环境

(1) .社会环境预测

随着社会的发展，社会的进步，人们越来越重视其自身环境生存与行为质量认识程度，以及环境的美化、科学化、合理化和完善化的程度，生活的品质在逐渐的提高，这大大刺激了室内设计行业的发展，目前我国现有室内设计专业人员 20 多万, 还呈增长之势

(2) .家庭环境分析

我的家庭是一个四口之家，父亲是建筑工人，母亲则是典型的

家庭主妇，还有一个懂事的弟弟，只比我低一级，从小我们都在一起快乐的学习。父亲热爱绘画，因此我自小就受父亲影响十分喜爱绘画，后来又在全家的支持下走上了艺术设计这条道路，所以家庭环境的影响对于我是比较大的。

(3) . 职业环境分析

近年来，室内设计行业发展迅速，室内设计师已经成为一个备受关注的职业，而被媒体誉为“金色灰领职业”之一，由于我国室内设计专业人才的培养起步较晚，面对高速发展的行业，人才供应出现较大缺口，再加上随着我国人们生活品质的进一步完善、对于健康美丽生活的追求，所以必须有一群室内设计专业的人才来作为补充。这样，对我们来说前景是比较乐观的，但竞争也是相当激烈的。

2. 职业需求

人只有不断充实才能越走越远。一名合格的室内设计师应具备如下的技能：

(1) . 良好的美术表达能力：包括了素描、色彩、速写、手绘效果图绘制等。

(2) . 良好的电脑操作能力：包括了计算机操作基础、并熟练操作AUTOCAD、3DMAX、LIGHTSCAPE 和 PHOTOSHOP 等软件的操作等。

(3) . **良好的室内设计基础：** 包括了平面构成、立体构成、色彩构成等。

(4) . **良好的室内设计理论：** 包括了中外建筑史、各种时期的设计风格、人体工程学、色彩心理学、空间规划等。

(5) . **良好的相关学科基础：** 包括了物理、化学、电工、音响基础、应用力学、心理学、哲学(包括逻辑)、预算学、公共关系学等边缘学科的基础知识。

(6) . **良好的工程施工基础：** 包括了木工、泥水、给排水、电工、油漆的基础知识。同样也包括了简单的工程预算基础知识。

3. **专业与理想工作的联系：** 我学的是设计艺术专业，其中是环境艺术方向，更主要的就是室内设计，因此我所学的和这个工作联系非常紧密，为以后的工作打下了坚实的专业素养。



三. 职业前景分析与路径设计:

1. 职业前景分析:

近年来,室内设计行业发展迅速,室内设计师已经成为一个备受关注的职业,而被媒体誉为“金色灰领职业”之一。由于我国室内设计专业人才的培养起步较晚,面对高速发展的行业,人才供应出现较大缺口,2004年,全国室内设计存在40万人才的缺口。

调查显示,目前从事室内设计师职业的人员主要从艺术设计、平面设计等职业转行而来,大多数设计师并没有经过室内设计系统专业的教育和培训,从而导致设计水平、装修质量等多方面问题,关于设计的投诉呈上升趋势;同时,由于市场庞大,而设计师缺乏,现有从业的优秀设计师在各个项目中疲于奔命,导致设计质量难以保证、并且缺乏创新,抄袭之风盛行,设计水平难以提高,“非原创性”设计作品在设计领域及应用项目中流行或占有比例之高,已经影响和冲击着“设计”这一文化现象的崇高地位,这些问题都严重阻碍了室内设计业的健康发展。恰逢其时,国内房地产的发展和建筑装饰业的起步和高速发展带来了难得的机遇。城市化建设的加快,住宅业的兴旺,国内外市场的进一步开放,在国内经济高速发展的大环境下,各地基础建设和房地产业生机勃勃,方兴未艾。设计是装饰行业的龙头和灵魂,室内装饰的风格、品位决定于设计。

据有关部门数据,目前全国室内设计人才缺口达到40万人,国内相关专业的大学输送的人才毕业生无论从数量上还是质量上都远远满足不了市场的需要。装饰设计行业已成为最具潜力的朝阳产业之一,未来20-50年都处于一个高速上升的阶段,具有可持续发展的潜力。“原创设计”备受关注,在设计业一派繁荣中,我们不能回避而且必须清醒地正视我国整体设计水平的不平衡以及暴露出的问题。从门类繁多的设计发布、各种设计竞赛及城市设施、建筑及室内环境等设计作品中可以目睹问题的严重。绝大多数作品无论在设计创意、对于空间的理解和整体把握、文化内涵、美学等综合修养方面显露了设计的原创性和文化内涵的匮乏以及表象浮躁的状态,而更多的设计作品则是经不得推敲的拼凑形式,类似的“设计”作品在社会上所见甚多。“非原创性”设计作品在设计领域及应用项目中流行或占有比例之高,已经影响和冲击着“设计”这一文化现象的崇高地位,也制约着我国社会与文化乃至经济的发展进步。

据国家统计局 2000 年 12 月 30 日所作的国民经济年度报告中指出，住宅装饰装修已成为为我国新的三大消费点之一，中国民生银行 2001 年 9 月 24 日公布的一项最新调查显示，家庭装修已为我国教育、养老相提并论的新的三大储蓄目的之一，位居第二，到 2001 年底，我国城乡居民储蓄存款余额达 8 亿元，相当于我国国民经济总产值 83%，1998 年国家统计局固定资产投资司统计结果，当年整个建筑业不同类型施工面积、房屋施工面积的比例中，住宅占 38%，占整个建筑施工面积第一位，1998 年以后这个比例在据统计资料显示：全国室内装饰工程量每年以 30% 以上的速度递增，2001 年已超过了 3000 亿元，其中家庭装饰约占一半。预计到 2009 年全国室内装饰工程量将达到 10000 亿元以上。

所以说室内设计这个专业的发展潜力很大。

前景是乐观的，但是经济的发展和全球化的到来必将导致人才精英化，这就需要我更加努力学习与专业相关的拓展知识，完善自己，让自己更容易融入社会，融入工作。

2. 路径设计：

- 1 学习的基础内容，污染学，工程力学，光学，人体工程学，色彩配置表，基础土建工程学，植物学等；
- 2 学习装修的基本工序，小型机械的使用，各种施工工艺；
- 3 学习制图，如平面图，室内立面展开图，平顶图或仰视图，室内透视图等，能更好的帮助设计；
- 4 学习装修预算，材料，这是直接关系到与业主之间的口头报价是否正确；
- 5 学习电脑绘图，如 CorelDRAW，3DMAX，photoshop；
- 6 了解一些大概的玄学风水等。



四：职业规划与实施计划

1. 短期规划（近大一到大三期间）

大一要做好一切准备，从第一步开始就要做好，在课内功课学好的同时，课外时间也要拓展更多的知识，为后面的路打好基础，要充满信心去迎接未来的各种挑战。从大二开始，我将集中精力和时间去学好英语，当然是在学好专业课的同时，争取在大二就通过英语专业四级考试，当然，这些都是分内的任务。同时还要统筹兼顾，争取做到全方面发展。在大二、三的两年里，我会减少自己的工作和课外活动，利用一切闲暇时间走出校门去拓展自己的社会实践能力。其他学习方面的规划大致未变，只不过要投入更多的时间和精力，并且要有意识有目标地朝着锁定的目标——室内设计方向充实自我，完善自我

另外，暑假是一个充电的黄金时期。利用这段宝贵的时间，我可以最大限度地涉猎自己比较感兴趣的计算机和室内设计方面的知识。在这两年中，我要考取计算机有关的证书并且为今后的考研作好充足的准备。

2. 中期规划（大四到读研究生时期）

大四年级我将会终止一切课外活动（但体育锻炼决不间断），积极为考研做准备：识记相关的理论知识，加强具体的设计和操作能力，必要且有可能时找相关老师接受辅导、进行最后的突击。全身心地投身到考研大军之中。至此，通过不懈的努力我已成功转型成为一名室内设计人才。

读研时期，除了正常的学习之外，我将更多的参加社会实践，在设计公司去打工锻炼自己，学习基本技能使自己初步适应职场；我还要多参加一些设计方面的活动或比赛，在竞争中最大限度地挖掘自己的潜能，磨砺自己，增强自信。

3. 远期规划（毕业后三到五年）

毕业后三到五年，我将在不断地摸索中前进，适时地调整自己的战略方针，也许初期的工作状况与预期规划之间会有一定的差距，但我会竭尽全力来弥补这些差距以进一步适应职场，找到合适自己的位置。这个阶段也可以说是一个再学习的过程，很多课本上理论性的东西与实际是不相符的，因此，我要学会变通。通过这些调整适应，最重要的是我要找到适合自己的位置，走出一条属于自己的路。同时我要找到属于自己的创作风格，一旦我自己的创作风格得到肯定，那么，我相信我最终成为一名出色的室内设计师将不再是个梦想。



五. 动态反馈调整

职业生涯规划不是一成不变的，它是个人对自己各方面的分析，综合考虑之后自己的理想职业。但是社会终究是现实的，我们的理想职业可能会随着环境、社会、人、事、物的一些影响，而不能实现它。那么针对这样的情况，我们必须在制定职业生涯规划时必须考虑动态反馈调整。

(1). 评估我的职业目标:

- 目的: 使自己能快速认清自我, 通过评估, 进行分析, 制定更适合自己的行动计划与职业目标; 时间: 半年一次。
- 要素: 可行性、一致性、灵活性、时事性、持续性。
- 内容: 1. 是否能适应工作环境 2. 是否成为了优秀员工 3. 是否成为技术服务部经理 4. 是否成功进入软件销售与技术服务行业的民营企业 5. 是否在民营企业里发展的好 6. 是否成为了民营企业的软件行业的总经理。

(2). 调整我的职业目标:

通过评估我任职的情况, 针对自己规划的职业目标、职业路径与行动计划进行调整。可能我会选择更适合自己或者更有发展前景的工作来锻炼和培养自己, 在通过调整之后, 我也会对自己当前的情况作一个详细的分析, 找到自己更适合的职业, 做一份更完整的职业规划来进行我的二次职业奋斗。



六. 结束语

“人活着就是为了含辛茹苦。”——《简·爱》

我的人生目标是成为一名出色的室内设计师，并且能够为我国的室内设计事业贡献自己微薄的力量。为着这个人生目标，我将会不懈地奋斗下去。其实，人生是一个独自完成的过程，人们的一切得失、成败都只是内心的体验，别人说什么并不重要。“笑看人生，宠辱不惊”是我追求的境界。

只有经过不懈的奋斗，才能打造出美丽的人生。因此，统观全方位的信息，我对自己已有了一个清醒客观地认识，并且对自己今后的人生做出了深入全面的规划。只有确定自己的目标才有前进的动力，职业生涯规划为我们提供了这个机会，我们要认识自我，严格要求自己，脚踏实地，激发兴趣，储备知识，把自己培养成一个专业的人才，坚定自己的脚步，持续不断的努力，克服一切的艰难险阻，追求自己饿梦想，审视现在，创造未来。

我相信，只要我有理想，有目标，有勇气，有追求梦想的毅力与恒心，我就会走出一条属于我自己的路。

机遇总是留给有准备的人

