

# 个人职业生涯规划书

## 目录

一.....前言

二.....自我评估

三.....环境认知

四.....职业目标路径设

计

五.....规划与实施计划

六.....评估和反馈

## 前言：

亚里士多德曾经说过：“人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”而这目标有大有小，有短期的也有用尽一生去完成的。目标也有多方面的有涉及学业、家庭、工作等。如今我们正处于 20 岁左右，无论根据萨帕的职业生涯发展五阶段理论，即成长期（1—14 岁）、探索期（15—24 岁）、确立期（25—44 岁）、维持期（45—64 岁）、衰退期（65 岁以上），还是《黄帝内经》第一篇《上古天真论》中对人体的成长与衰老作了阶段性划分的女子二七、男子二八后后天生命的开始，都说明现在是进行职业目标寻找即职业生涯规划的黄金时期。

现在社是一会个经济迅速发展的社会，也是一个充满竞争的社会，提前做好自己的规划对我们更好的适应社会打下基础，作为新时代的大专生，就应该对社会有一个清醒的认识，对现在的就业形式，社会的政治环境、经济环境、文化环境等等，对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好适应社会，为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值。

## 一、自我评估：

1、我的兴趣爱好：自己性格活泼开朗，善于和同学交流，喜欢听歌，有时和同学打打篮球羽毛球，去阅览室看杂志，小说之类的，平时和同学在一起聊天，散步，上上网啊，学习吗，有时态度不积极，成绩不理想。

2、我想每个人的性格都有双重性，我也一样，在性格上我觉的自己比较讲原则，这是我做好考勤所必须具有的，意志控制力也比较强，有时会出现情绪波动的情况，但我还是努力克制自己，不足呢，我来自保定是独生子，肯定受到父母的不少溺爱，

有不少的劣根，自立性还不太强，来到石家庄上学远离家乡，这也许是对我以后生活自立性的一种锻炼吧，我想在我从这所学校毕业以后，我的自立性将有很大的提高，我讲原则，在班里的荣誉和利益方面愿意礼让他人，对个别班干的出格行为我会很严厉的批评，而且情绪有时特别的冲动。在做事方面有时很马虎比较的轻率，有时存在一定的惰性，在理智中又存在着盲目。现在来到学校我想主动的观察已经代替了过去在高中中的那种被动的接受，自己在清醒的面对现实时又多少带有一种脱离实际的幻想。在以后的学习工作中，我要努力改进自己的不足发扬自己的长处，让自己变的更优秀。

通过个人特质测量表的测试，我对自己的以后的职业去向和自我性格有了一定的认识，通过个性特征测量表，我发现自己属于这样一种类型。第一自己性格外向，好动兴趣广泛，能努力工作，是活动性。第二社会性具有一定的社交能力，乐于同人交往，喜欢社会活动，易于与人交友。第三具有一定的冒险性，但这个测试的分数较低可能是自己在冒险活动中存在一点顾虑，带有一定的冲动性，做事还有一点不成熟，缺乏周密的考虑。第四自己属于表露型，感情用事，多愁善感，富有同情心，情绪表露在外容易激动。第五自己存在一定的冲动性。第六自己在干事情比较有理智，富有思考和自我反省，比较注重现实。第七自己的责任意识较强，做事认真谨慎。

在计算得分后得出记过如下：

活动性      30——17      16——1      非活动性      自己测评为  
20

社会性      30——17      16——1      非社会性      自己测评为  
21

冲动性      30——18      17——2      控制性      自己测评为  
17

|       |        |        |     |              |
|-------|--------|--------|-----|--------------|
| 表露性   | 28——12 | 11——2  | 掩饰性 | 自己测评为<br>20  |
| 冒险性   | 30——16 | 15——1  | 谨慎性 | 自己测评为<br>16  |
| 缺乏理智性 | 2——7   | 16——30 | 理智性 | 自己测评<br>为 19 |
| 缺乏责任感 | 0——14  | 15——30 | 责任感 | 自己测评<br>为 22 |

3、自我职业能力的判断，自己能很顺利的完成自己的部分任务，在交流方面有一定的优势，我想我的动作协调能力和空间判断能力比较强，能够很好的判断空间位置和地理位置。

通过个人职业能力测评，我了解自己的职业能力，职业能力测试有如下内容：一般学习能力(G)语言能力倾向(V)算术能力倾向(N)空间判断能力倾向(S)形态和知觉能力倾向(P)书写知觉能力倾向(Q)眼手运动协调能力倾向(K)手指灵巧度(F)手腕灵巧度

(M) 每个题目分为五个等级：强(1)、较强(2)、一般(3)、较弱(4)、弱(5)我的自评登记如下：

| 职业能力倾向 | 自评等级 |
|--------|------|
| G      | 1    |
| V      | 3    |
| N      | 3    |
| S      | 1    |

---

|   |   |
|---|---|
| P | 2 |
| Q | 3 |
| K | 3 |
| F | 4 |
| M | 3 |

通过测评大体上了解自己的职业走向,自己适合的工作大概为社会工作者或者是社会服务助理人员。

4、自己在学习上有点马虎不认真,造成学习成绩的不理想,以后这方面应该积极的改进,在以后我将以积极的态度努力学习,争取以优异的成绩完成学业。

5、自己在学校参与和组织社会活动持积极支持的态度,因为参加社会活动我们能更好的了解社会适应社会,自己能从中收获许多东西,一些在课本中学不到见不到的东西,所以我对许多社会活动都很支持,也乐于参加。

6、自我的潜能的分析,我想没个人都有自己的潜能,只是发挥没发挥出来的问题,我自己的潜能,说实话我自己也不太清楚,如果不是学校给的这次作业我还真不会去分析自己的潜能,我的潜能呢,说不太清楚,在高中里我的地理、历史还有政治都很好,特别是地理,我想我在空间和时间的判断以及理论上有一定的潜能。

7、自己职业性向的确定,我想职业性向自己可能更倾向于实际性向、社会性向和企业性向,因为我们生活在一个客观的实实在在的社会中,我们必须去讲实际从实际出发这才是你成功最根本的,社会性向你的生活离不开社会,你只有才能适应社会

受到社会的欢迎，企业性向大概就是创业吧，你敢于拼搏敢于创造才能更好的适应社会服务社会。

## 二、环境认知：

我国现在社会政治稳定，经济发展迅速，社会不断进步，进一步的改革开放更将为经济发展注入新的生机和活力。建设事业的持续发展和人民生活不断改善所形成的巨大市场需求，将成为经济发展的强大推动力这是我们处的大环境。我是视觉传达专业的学生应具体分析以下视觉传达所处的环境，设计是一种新兴产业，我们国家为发展艺术设计，颁布了许多鼓励政策这为我们视觉传达人才走向适合自己的工作岗位打下了基础，还有随着我国经济的发展对广告的需求越来越紧迫，这就为我们以后能找到适合自己专业岗位提供了条件。从自我条件看，自己接受美术专业学习，能掌握有关的艺术设计知识，为自己以后走向自己的工作岗位打下了基础，现在设计就业范围广，缺口较大，而且岗位白蓝都可以从事。

## 三、 职业目标路径设计

通过对自己才能、性格、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析，我开始对自己以后的职业生涯有了一些规划。自己打算利用自己丰富的视觉传达理论知识来从事与设计有关的行政管理工作或着与艺术设计有关的企事业单位工作。

首先本阶段认真学好专业知识，为自己以后走向工作岗位打下理论基础，以优异的成绩完成学业。第二走向工作岗位从最

基本的做起，学习工作经验，总结工作教训，为自己走好创业一步打下基础。第三通过自己的经验开始自我打拼创业。尽一切努力创出自己的事业。

自己在前面对自己的性格、潜能、职业性向等等都作了一定的分析，我作为一个学生应如何根据自己的条件，制定适合自己的行动方案呢，首先利用现在的大好时光努力学习科学文化知识和专业知识，努力参加实践工作，作到理论与实践相结合。认识到自己的长处和不足，积极发扬自己的长处，拟补自己的不足，积极培养自己的独立性，努力调整自己的心态，当自己忧郁时学会适当的发泄，控制自己的性格，使自己的性格变的沉稳，不急噪。努力改进自己性格的不足之处，在学习中使自己的潜能得到最大的发挥，在学习中积极培养自己对设计专业的敏锐度，提高自己对设计行业机遇灵敏性，善于抓住机遇，在学习中和以后的工作中维持自己对本职业的兴趣爱好，确立自己的职业目标，在学习中不断的充实自己所学的专业知识，不断提高自己的修养，获取更为好的专业技能，积极培养自己对社会的适应性，来适应日以激烈的社会人才的竞争。在着其中就需要我们从现在就开始认真的了解社会，参与竞争！

自己的行动方案已经制定，如何完成这一成长成材的规划呢？具体应该怎样去实现呢？我觉的最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是闭不可少的。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每

天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

#### 四、 规划与实施计划

大一学期：努力学习，掌握好基础知识，为大二下学期能考进会计班做充分准备。着重计算机二级考试，在假期回家后，每天抽出固定的时间练习上机操作，主要是数据库的设计，我会把老师给予我们的学习资源充分利用好，多做上机实验题，把每一个知识点研究透彻，使自己完全掌握，能够充分熟练的运用，保证机考拿高分。

大二下学期：着重英语四级考试，在英语四级方面，我已经买到了很多学习资料，我的计划是每天早上六点听广播英语节目练习听力，六点半至七点读英语背单词，练习口语，每天做两个阅读，读一段英语文章，练习阅读，每周写一篇英语作文练习写作，每周做两套模拟测试题，熟悉题型，把握时间。集中学好会计专业知识和能力，争取那到专业奖学金，在假期一方面做社会实践调查，另外找一份兼职工作体验一下，锻炼自己。

#### 五、 评估和回馈：

自己现阶段随制定了自己的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

自己能在这里做自己的第一篇职业生涯设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局



限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会。面对竞争。

时间是不等人的，提前作好自己的职业生涯规划，对自己以后的人生将有很大的影响，凡事预则立不预则废，自己对自己职业做提前的规划，为自己以后走向成功打下基础。

## 结语

每个人都有不一样的梦想，也不是每个人都能实现自己的梦想。有目标，有计划的一点点一步步实施着，才能逐步靠近自己的梦想。一个人，若要获得事业成功、人生完美，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

这份规划书寄予了我对自己前途的希冀与向往，无论它是否拥有完美的语言，都将是我对于自己未来的美好的计划，并且它终将载负着我的理想到达一个更高的境界！

每一个成功者都有一个开始。勇于开始，才能找到成功的路。那让我们从做好自己的职业生涯规划书开始。