

# 职业生涯规划书

姓名：张佩

性别：男

出生日期：1997年7月

所在系部：艺术设计系

专业班级：2015级视觉传达班

手机号码：18791118821

撰写时间：2016年11月12日

# 前言

目前，在这个数字化飞速发展的时代，每个大学生都面临着将来的就业问题，职业生涯规划也开始成为在人生争夺战中的另一重要利器，职场上有句名言说的好，“今天你站在哪里不重要，但你下一步迈向哪里却很重要”在职业生涯航程中，每个人都能成为自己的舵手。职业生涯规划是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主、客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合的分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一奋斗目标做出行之有效的安排。

职业生涯规划从职业准备到选择职业、正式就业，也包括可能出现的尝试创业等历程与行动的总体规划。从第一份工作开始逐步走向事业的成功，这是较为理想的大学生职业发展之路，这样的职业规划对同学们熟悉职业内容与环境，掌握职场生存的方法和技巧，采取职业行动，评估职业效果等将有积极的指导作用。实践证明，通过对个人职业生涯进行全方位的规划与设计，将可以使自己树立明确的职业发展方向，努力围绕这个方向，充分发挥自身的潜能，坚持不懈的奋斗，最终可以走向成功。因此我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下，有了目标，才会有动力。

## 目录

前言 .....	1
一、 自我认知 .....	1
1 职业生涯规划测评报告 .....	1
(1) 职业兴趣——我喜欢做什么 .....	1
(2) 职业能力——我能够做什么 .....	1
(3) 职业性格——我适合做什么 .....	1
(4) 职业价值观——我最看重什么 .....	2
2 360 度评估 .....	2
3 自我认知小结 .....	3
二、 职业认知 .....	4
1 外部环境分析 .....	4
(1) 家庭环境分析 .....	4
(2) 学校环境分析 .....	4
(3) 社会环境分析 .....	4
(4) 目标地域分析 .....	5
2 目标职业分析 .....	5
3swot 分析 .....	6
(1) 我的优势 (strength) 及其使用 .....	6

(2) 我的优势 (weakness) 及其弥补.....	6
(3) 我的机会 (opportunity) 及其利用 .....	6
(4) 我面临的威胁 (threat) 及其排除.....	6
4 职业认知小结 .....	7
三、 职业生涯规划设计.....	7
1 职业目标的确定 .....	7
2 制定行动计划 .....	8
3 动态反馈调查 .....	9
(1) 是否需要重新选择职业? .....	9
(2) 是否需要调整发展方向? .....	9
(3) 是否需要改变行动策略? .....	9
(4) 身体, 家庭, 经济状况及机遇, 意外情况的及时评估。 ...	9
结束语.....	10

# 一、自我认知

## 1 职业生涯规划测评报告



### (1) 职业兴趣——我喜欢做什么

我的职业兴趣是现实型加常规型，我比较喜欢研究与设计相关的软件，手工制作和户外运动。我喜欢做管理类工作和文字符号类工作。

### (2) 职业能力——我能够做什么

我的智力水平较强，学习能力较强，语言能力一般，算术能力差，协调能力较强，手指灵活度较强，手的灵巧度一般。

### (3) 职业性格——我适合做什么

我的职业性格是严谨加独立和变化型，我适合做与教育或者银行有关的职业，从事财务工作。

#### (4) 职业价值观——我最看重什么

我的职业价值观倾向是独立性，我认为工作的目的和价值是充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、步调或想法去做，不受他人的干扰。

## 2 360 度评估

	优点	缺点
自我评价：	做事认真，对人真诚，有责任心，喜欢运动。	爱钻牛角尖，不善于交际
家人评价：	沉稳，有上进心。	不懂得换位思考，性子慢。
老师评价：	团结同学，学习认真。	做决定时犹豫不决。

亲密朋友评价:	喜欢说实话, 热心肠	性子慢
同学评价:	有幽默感, 风趣, 喜欢开玩笑	死心眼儿
其他社会关系评价:	热情, 大方。	忽冷忽热

### 3 自我认知小结

综上所述我是一个外向兼内向的人, 我的性格自信乐观意志力坚定, 我比较喜欢运动, 打篮球、羽毛球、足球, 我责任心和进取心强, 比较注重个性的全面发展, 对新鲜事物的接受能力一般, 积极参与各种活动, 从各方面去提高自己



## **二、 职业认知**

### **1 外部环境分析**

#### **(1) 家庭环境分析**

家里四口人，父母都是农民，哥哥当兵，所以从小没有太多的文化熏陶，家庭文化氛围一般。但父母支持我完成大学学业，家庭经济来源比较单一，父母希望我可以拥有一份稳定的工作。

#### **(2) 学校环境分析**

我就读于兰州财经大学陇桥学院，生活环境一般，教学设施齐全教学水平先进，会计专业是我院最好专业，我所在艺术设计系虽不是全校最好的系，但许多专业课的开设受到学院一致好评。整体教学还是不错的

#### **(3) 社会环境分析**

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难，失业率居高不下等等，都使我们的就业环境不容乐观，而现在大学毕业生渐渐增多，需求量已经趋于饱和，所以只有提高自己的专业水平，才能在千万应聘者中脱颖而出。

#### （4）目标地域分析

我希望未来就业离家较近的城市，比如西安、重庆、兰州等，因为我比较怕冷，其次我比较了解这里的气候，比较容易适应这里的环境

## 2 目标职业分析

（1）目标职业名称：平面设计师

（2）岗位说明：协助美术指导进行相关项目的设计及执行，准确领悟提案思路，协助完善提案报告。

（3）工作内容：版面流行信息及新产品设计元素的搜集分析，产品和品宣的设计，依据产品工艺要求完成设计样品的拼版发排任务。

（4）任职资格：正规院校视觉传达，艺术设计或相关专业本科及以上学历；三年以上平面设计经验；熟练掌握 Photoshop, AI, CDR, 等设计软件，有责任心。

（5）工作条件：一般

（6）就业和发展前景：就当前的发展前景来看，平面设计师，目前社会需求量很大，有较好的发展空间，但就业率一般。



## 3swot 分析

### (1) 我的优势 (strength) 及其使用

我做事认真，喜欢钻研，自己喜欢做的是我会全力以赴，我会继续坚持

### (2) 我的劣势 (weakness) 及其弥补

我在为人处世方面及与人沟通的能力有待提高，我希望通过一些训练改变我的性格。

### (3) 我的机会 (opportunity) 及其利用

既然选择了视觉传达这个专业，我就要学好专业课，尤其是软件课程，在学好自己本专业的同时，了解其他软件课，多学习，多思考，我相信自己的努力不会白费的。

### (4) 我面临的威胁 (threat) 及其排除

我面临的威胁可能是我的能力有所欠缺，我会通过各种活动去加强我的这方面的不足。

## 4 职业认知小结

由此可见，职业认知是非常重要的，事实上，每个人都有巨大的潜能，每个人都有自己的个性和长处，每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。我也一样，同过职业认知我知道我的努力的方向，并且我会为之奋斗。



## 三、 职业生涯规划设计

### 1 职业目标的确定

- (1) 职业目标：将来从事平面设计行业，平面设计师
- (2) 职业发展策略：进入民营类型的组织，到西北地区发展
- (3) 职业发展路径：走专家路线

## 2 制定行动计划

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	策略和实 施	备注
近期计划 (大学计划)	2015 年— 2018 年	在大学毕业时要拿到计算机二级证书,学习成绩名列前茅,累计相关工作经验	大二前考过计算机二级,考普通话,大二考 Photoshop, CDR 等软件,参加大学生艺术展演等,大三参加大学生广告设计大赛等,	专业的学习,职业技能培养,以及职业实践计划	大一以适应大学生生活环境为主,大二以专业学习和掌握职业技能为主,大三以培养职业能力,专业技能为主	大学生职业规划的 <b>重点</b> :坚持
远期计划 (毕业后五年计划)	2018 年— 2022 年	毕业五年后要达到质的飞跃,从初出茅庐的新手长成专业能力过硬的人才	计划毕业一到两年民营企业从事设计工作,毕业第三年要做要求较高的设计作品,第四年创新才能带领单位与个人共同进步。	积累人脉,每个人都需要有自己的交际圈,有自己交际圈,做事情才可以被大家认可理解,还有适应职场	一到两年从事设计工作,坚持锻炼身体,扩大交际,毕业第三年要做属于自己的设计作品	大学生职业规划的 <b>重点</b> :吃苦,朝 <b>气</b> ,拼 <b>搏</b>

### 3 动态反馈调查

#### (1) 是否需要重新选择职业？

假如工作出现特殊情况，那么我将重新选择职业

#### (2) 是否需要调整发展方向？

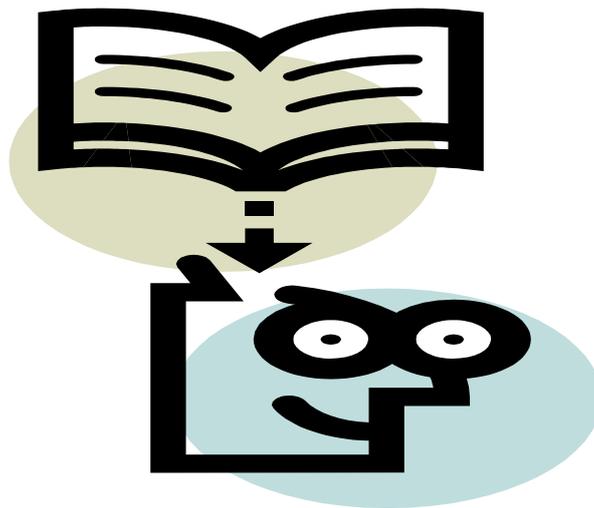
当出现发展空间不大的时候，我就调整发展方向。

#### (3) 是否需要改变行动策略？

如果并不是我想象的那么好，或者冷门我就改变行动策略。

#### (4) 身体，家庭，经济状况及机遇，意外情况的及时评估。

无



## 结束语

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有可能遭遇问题要求有清醒的头脑。一个人若要获得成功，必须拿出勇气、付出努力、拼搏、奋斗。成功不相信眼泪，要靠自己去打拼！现实目标的历程需要付出辛勤的汗水和不懈的追求，不要因为挫折就畏缩不前，不要因为失败就一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。在这里，这份职业生涯规划书差不多也落入尾声了，然而，我的正真行动才仅仅开始。在每个人生命发展过程中，其发展过程都是独特而又丰富多彩的。一生的时间不可重复，那么在不可重复的今生一定要为自己做好一份详尽规划。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。

