

# 职业生涯规划书

## 视觉传达设计前景就业 等方面的调查规划

姓名： 性别：男 出生日期：

学校院系：浙江财经大学东方学院人文与艺术分院

专业班级：2015 视觉传达 1 班

电话： 手机：

电子邮箱：

撰写时间：2017 年 2 月 8 日

# 前言

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是过河卒子，只进不退！

生命清单，其实就是人生计划。一个人如果没有规划好自己的人生，且不清晰自己的目标，即使他的学历很高，知识面很广，那么也只能是一个碌碌无为的平庸之人，又或者只能一辈子做别人的跟班，做一个等着时间来把自己生命耗尽的人。生命清单是必需的，它能使人树立一种精神、理想和追求。

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

所以，我要策划自己的人生，正确对待自我，成功地发现自我，客观地分析自我，圆满地超越自我。

# 目录

一、自我认知 .....	1—2
二、职业认知 .....	2—7
三、职业决策.....	7—10
四、自我监控.....	11—13
五、结束语.....	14

## 一、自我认知

### 1. 个性特征

**自我评估的结果：**自我评估，我具有性格开朗、不怕苦不怕累、认真负责、忠于职守的特点，有良好的团队意识但有时候依赖团队氛围、关心他人有奉献精神喜欢关心他人并提供实际帮助。

**职业测评的结果：**VI 设计、UI 设计、平面设计

**个性特征探索小结：**工作时不怕麻烦，但讨厌认为无意义的事情，务实追求实际。

### 2. 职业兴趣

**自我评估的结果：**平面设计

**职业测评的结果：**平面设计

**职业兴趣探索小结：**美术及设计类相关专业背景，有扎实的美术功底和独到的视觉表现力；责任心强，性格开朗，吃苦耐劳，有良好的团队合作意识

### 3. 职业能力

**自我评估的结果：**有扎实的美术功底和独到的视觉表现力，熟练使用设计软件。曾参加过校工作室的项目具有较好的团队协作能力与沟通能力。

**职业测评的结果：** 兴趣爱好使我在平时会多关注设计方面的东西，较多的积累使我对平面设计有自己的看法，因而比较适合这个职业

**职业能力探索小结：** 重视专业资料的收集和各类信息的整理并从中吸取经验更要广泛地获取专业外的各种信息拓展知识面的宽度。需要熟练掌握设计软件，拥有技术和想法才能创造更好的作品。

#### 4. 职业价值观

**自我评估的结果：** 兴趣与好奇会让我在日常生活或上网的时候特别关注这方面的东西。看的东西多了，视野广了，审美就提高了。专业的技能什么的，实践是最好的学习方法。生活、工作、思考，本身就是学习

**职业测评的结果：** 根据测评结果我的职业具有团队型、智力型、美感利于社会发展的特点。

**职业价值观探索小结：** 根据测评结果，我突出的职业价值观是追求成就、崇尚独立。我希望获得的工作是能够看到及时的工作展现，并体验到可能的成就体验。在工作中通过自己的努力付出，得到应有的成果。崇尚独立的我期望在工作中能够独立工作，独立决策，而且能够表现出自己的创新。我希望的工作是具有不确定性的，这种不确定性可以充分地发挥自己的创造力；期望在工作中拥有比较自由的空间，能够尝试使用自己的新想法。

## 二、职业认知

### 1、社会整体经济形势、就业形势：

第一产业：2010年农业科技人才需求可能达到几百万人，但是相关人才供给有限。

第二产业：我国大学生中38%为工科类学生，但是毕业生人数还是不够。

第三产业：该产业将是扩大就业岗位最多的部门。一些高端涉外人才需求很大，比如：涉外会计、涉外律师、涉外金融服务、同声传译、电子商务、数字媒体、物流、精算和心理咨询，人才缺口预计在325万。

今后一个时期，就业形势依然严峻，就业任务依然艰巨。

### 2. 社会就业趋势和大学生就业现状、特点：

多数高校毕业生仍然希望在机关事业单位和国有企业就业，希望在经济发达地区和大中城市生活和就业，到中西部地区、城乡基层、中小企业就业的积极性不高。

1. 我国区域之间经济社会发展不平衡。经济越发达的地方就业机会也越多，发展空间越大，导致高校毕业生倾向于在城市、在东部地区、在高收入行业求职就业。

2. 视觉传达设计的中小企业和非公有制企业需要大量毕业生，但工资待遇相对较低，部分企业用工不规范，对毕业生吸引力有限。

对于我们浙江财经大学东方学院而言临近杭州就业机会多发展空间大，有比较多的公司需要这方面的人才。

**3、视觉传达设计行业、专业发展现状分析：**视觉艺术作为文化创意产业的一个重要内容，专业覆盖面大，涉及领域广，已经成为新的经济增长点和产业结构升级的突破点。

1. 行业社会需求。根据调查显示我国视觉传达设计作为知识、科技与人才密集型行业，企业急需创意型人才，且需求量每年极速增长，成为全球增长最快的行业之一。目前，国内视觉传达设计从业人员达百万人左右，人才严重缺乏，专业化程度高、有工作经验、外语能力强的广告人员最为紧缺。

2. 专业开设现状。据有关数据显示，2016~2017 年全国开设视觉传达设计专业的学校数共有 569 所，各个高校在培养特色和课程设置上有不同侧重，有的侧重于媒体，有的偏向于平面，有的细分了多个专业方向。各高校视觉传达设计专业的课程设置根据专业培养目标和教学特点有所不同，主要课程一般包括设计基础、品牌设计、广告设计、包装设计、编排设计等。

#### **4. 视觉传达设计行业、专业发展前景：**

行业市场前景，视觉传达设计理念的提出和学科兴起，是伴随着商业经济发展、传播媒介技术革新与进步以及传播学、符号学和心理学等不断兴盛发展起来的。国内各高等学校开设视觉传达设计类似的专业起步较晚，平面设计人才的培育远不能满足市场的需求。

专业发展前景清华大学美术学院何洁教授认为，20 世纪以来，数字化媒体的出现使视觉传达设计专业发生了质的变化，涉及到网络技术、数码艺术设计、数字电影电视、多媒体广告短片等。一方面，视觉

传达设计由以往形态上的平面化、静态化开始逐渐向动态化、综合化方向转变；另一方面，视觉传达设计领域随着科技的进步和社会发展而不断拓展，并在设计的主体上与其他领域积极交叉、渗透和融合，进而形成一个与其他视觉媒介紧密关联并相互协作的设计新领域。

就业需求，视觉传达设计就业范围比较广有品牌设计师、广告设计师、包装设计师、编排设计师、印刷设计师、书籍设计师、展示设计师、影像设计师、视觉环境设计师、UI 设计师等。之后有能力的可以晋升为艺术总监，项目总监，具备一定的技术与审美能力后可以自己开工作室。

## **4 职业目标一：平面设计师**

### **1. 工作本身**

**工作内容：**负责软件界面的美术设计、创意工作和制作工作；根据各种相关软件的用户群，提出构思新颖、有高度吸引力的创意设计；对页面进行优化，使用户操作更趋于人性化；维护现有的应用产品；收集和分析用户对于 GUI 的需求。

**工作环境：**负责公司产品在智能电视、PC 端、移动端页面/应用的整体设计。在公司的办公室工作。

**职业的典型生活：**9.00 上班 6.00 下班双休假期

### **2. 怎样得到工作**

**进入职业的途径：**通过网络招聘，去参加人才招聘会。通过公司的面试进入工作。

**胜任标准：**一是要求从业人员精通 Photoshop、Illustrator、Flash 等图形软件，Html、Dreamweaver 等网页制作工具，能够独立完成静态网页设计工作；熟练操作常用办公软件，且具备其他软件应用能力；熟悉 Html，CSS，Javascript，Ajax。二是要求对通用类软件或互联网应用产品的人机交互有自己的理解和认识。三是具备良好的审美能力、深厚的美术功底，有较强的平面设计和网页设计能力。四是具有敏锐的用户体验观察力，富有创新精神。

### 3. 工作待遇

**薪酬：**工作经历 1 到 3 年 10 万左右 3 年以上 10 到 20 万左右

**福利待遇：**五险一金、双休

### 4. 未来发展

**职业本身的前景：**由于平面 UI 设计师在国内的发展尚处于起步阶段，整体上缺乏一个良好的学习与交流的资源环境，这一领域真正高水平的、能充分满足市场需要的平面 UI 设计师为数甚少（据 2012 年国家信息产业部颁布的调查资料显示，目前国内每年新增符合技术标准的 UI 设计师仅 8000 人，而市场每年至少产生 15 万的人才缺口）；而 IT 行

业日新月异的发展速度和人们日益提升的生活标准，也对从业人员提出了越来越高的要求。

**职业的晋升和发展路径：**，具有较强协调、组织、管理能力和领导资质者，则可考虑晋升为 UI 项目经理。努力向高级、资深设计师乃至设计总监的方向发展。

**培训和继续教育的机会：**UI 设计师应该通过不断的学习实践，在诸多不同领域，尤其是在人才资源普遍缺乏的社会学、心理学等人文学科领域拓展视野，丰富自我。

#### 5. 工作带来的影响：会让我们更加注意观察身边的美学

**从事该职业人员的生活方式：**基本白天上班晚上休息，必要时需要加班。

**对休闲、婚姻、家庭的影响：**公司上班时间之外都可以参加这些活动。影响不是非常的大。

---

#### 5、目标职业二：编排设计师

#### 6、目标职业三：包装设计师

---

### 三、职业决策

#### 1. 首选职业目标：平面设计师

(1) **目标分析：**设计是有目的的策划，平面设计是这些策划将要采取的形式之一，在平面设计中你需要用视觉元素来传播你的设想和计划，用文字和图形把信息传达给受众，让人们通过这些视觉元素了解你的设想和计划，这才是我们设计的定义。

对设计师的要求：

1、成功的设计师应具备以下几点：**A、**强烈敏锐的感受能力 **B、**发明创造的能力 **C、**对作品的美学鉴定能力 **D、**对设计构想的表达能力 **E、**具备全面的专业智能

现代设计师必须是具有宽广的文化视角，深邃的智慧和丰富的知识；必须是具有创新精神知识渊博、敏感并能解决问题的人，应考虑社会反映、社会效果，力求设计作品对社会有益，能提高人们的审美能力，心理上的愉悦和满足，应概括当代的时代特征，反映了真正的审美情趣和审美理想。

2、设计师一定要自信，坚信自己的个人信仰、经验、眼光、品味。不盲从、不孤芳自赏、不骄、不浮。以严谨的治学态度面对，不为个性而个性，不为设计而设计。

3、平面设计作为一种职业，设计师职业道德的高低和设计师人格的完善有很大的关系，往往决定一个设计师设计水平的就是人格的完善程度，程度越高其理解能力、把握权衡能力、辨别能力、协调能力、处事能力.....

### （一）平面设计师九大设计能力

- 1、广告设计
- 2、包装设计
- 3、CIS 设计
- 4、书刊设计
- 5、字效设计
- 6、建筑设计
- 7、网页设计
- 8、图形设计
- 9、多媒体设计

### （二）平面设计师三大类别软件操作能力

#### 1、平面设计软件

Photoshop CorelDRAW Illustrator Freehand Pagemaker

#### 2、多媒体设计软件

#### 3、网页设计软件

### （三）平面设计师职业综合能力

- 1、创意
- 2、策划
- 3、制作
- 4、写作
- 5、摄影摄像
- 6、市场营销
- 7、印前设计处理
- 8、经营管理
- 9、组织
- 10、口才

(2) 路径设计：设计助理→平面设计师→工业设计师→资深设计师→设计总监。

## 4. 行动计划

(1) 大学期间的行动计划：1. 储备专业技能：在全部掌握学校的专业课的基础上，自学相关的专业内容。包括上面专业分析和工作分析中所包含的所有应该具备的专业知识。

2. 储备相关应聘时的部分要求（具有敏锐的市场感知力，善于理解客户需求的充分分析并尊重市场，有一定的外语背景。

3. 整理自己大学期间课程及参加活动所完成的成功的作品。

4. 储备工作经验：兼职一份与本专业有关的工作。

5、储备团队合作能力：在科技立项中与小组中的每个成员共同前进。

**(2) 职场适应计划：**毕业一年，由于一些大公司的对学历和经验有限制，我会选择一些规模较小的公司就业，刚毕业的我储存相关的能力还不多，从事平面设计工作，技术难度较低，人才需求量又比较大。毕业后可以从事广告公司、企划公司、图文设计公司、出版行业、企业宣传策划部门及其他需求平面设计师领域的相关平面设计工作。

**(3) 长期发展计划：**毕业五年，在干好本职工作的基础上向本公司的高级设计师再迈进一步。如果有机会或自己的专业能力已经达到一定的水平我会想在一些手机公司或通讯类公司就业。比如中兴，华为等。这类企业吸引力也是非常大的。待遇较高，发展潜力大，机会多。和大型外企一样，竞争也就相对激烈。比如手机设计公司。手机设计公司是近几年来新出现的一类公司。国内的手机设计公司良莠不齐。一些的专业手机研发设计公司，如德信无限，晨讯科技，龙旗控股等，在待遇，福利，发展潜力等等方面也具有相当的优势。

## 四、自我监控

### 1、评估的时间：

高自我监控者在根据外部环境因素调整自己行为方面表现出相当高的适应性，他们对环境线索十分敏感，能根据不同情境采取不同行为，并能够使公开的角色与私人的自我之间表现出极大差异；而低自我监控者则不能以这种方式伪装自己，倾向于在各种情境下都表现出自己真实的性情和态度，因而在他们是谁以及他们做什么之间存在着高度的行为一致性。

### 2、评估的内容

高自我监控者比低自我监控者倾向于更关注他人的活动，行为更符合习俗。可以推断高自我监控者会在管理岗位上更为成功，因为它要求个体扮演多重甚至相互冲突的角色。自我监控是自己对自身行为与思想言语的控制，具体表现为两个方面：一是发动作用，二是制止作用，也就是支配某一行为，抑制与该行为无关或有碍于该行为进行的行为。进行自我认知、自我体验的训练目的是进行自我监控，调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求，通过自我监控调节自己的认识活动，提高工作效率。

### 2、 主动纠正偏差

通过自我检查和分析发现了问题，找到了偏差，就要积极的采取措施去纠正偏差，保证自己承担的目标正常的实施，按计划、按要求完成。目标责任者对自己承担的目标要有高度的责任感，对目标实施中产生的偏差和出现的问题，要主动的解决，不能有依靠思想和等待情绪 。

### 3、及时反馈信息

自我控制是目标管理中重要的控制形式，但不是唯一的，上级的指导和控制是必不可少的。为了使上级领导及时了解和掌握目标实施情况，必须建立信息反馈制度，具体规定反馈信息的内容、时间和反馈形式。这里最主要的是建立报告制度，报告可以在目标管理活动各阶段中，提供必要的信息，成为计划、控制的依据，推动目标管理活动的深入展开。

#### 4、评估的来源

正确评估自我就是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符合。它包括两个方面的涵义：①正确、全面认识自己的特点和长处。②正确认识自我与社会、个人与集体的关系。认识到个人的成长离不开集体，自我的人生价值主要在于对社会的贡献。

我们的优点和缺点也不是一成不变的。因此，我们必须要用发展的眼光看自己，及时发现自己的新的优点和新的缺点，通过自己的努力，争取变缺点为优点，不断改正自己的缺点来完善自己。

#### 4、评估的要素

调查结果显示：近 79.3%的大学毕业生对职业生涯心理准备不足，缺乏明确的职业生涯发展目标，具体反映在他们选择职业时的茫然与困惑，无论是第一份工作还是四年间的其它选择与决定，她都没有围绕职业选择的基本思路进行。

(1) 发现与探索自我。帮助大学生了解自己的职业需要，即自己想从事什么职业；了解自己的气质与个性特点，分析自己适合从事什么职业；了解自己的职业能力及其倾向，看看自己从事什么样的职业才能最充分地发挥潜能、实现自我价值。

(2) 认识职业世界. 帮助大学生以动态、发展的眼光看待职业世界, 认清职业社会发展的趋势, 了解相关职业的特性及其对就业者的要求.

(3) 寻求最佳的人职匹配. 在正确估价自己和全面认识职业世界的基础上, 协助大学生客观地给自己定位, 明确恰当的就业期望; 在充分获取信息的基础上, 选择既能满足自己需要、适合自己个性特征, 又能促进自己潜能发挥的职业.

### 三. 促进职业适应与自我塑造

除了选择、决策外, 另一项生存技能就是职业适应与自我塑造. 法国哲学家狄德罗曾说过: 知道事物应该是什么样, 说明你是聪明人; 知道事物实际是什么样, 说明你是有经验的人; 知道如何使事物变得更好, 说明你是有才能的人. 显然, 要想获得职业上的成功, 首先是学会适应职业环境, 就像大自然中的千年动物, 能够随着自然环境的变化而调整、改变自己, 避免成为“娇贵”的恐龙!

随着市场竞争的加剧, 企业倒闭、转业、兼并的可能性越来越大; 受其影响, 职业的供给数量、市场价格也在不断变化. 另外, 因择业者的才能、素质水平存在着差异, 以及求职预期与现实社会的矛盾, 择业者要想得到一份满意、适合自己的职业变得越来越困难. 因此, 笔者建议更多的“我”能不断调整自己的求职预期与职业定位, 提高自己在职业社会中的生存与发展能力。

## 结束语

世界唯一不变的是永远在变，为了更好地适应这个社会，我们应该以万变应万变，职业生涯规划也就如此。在您原有判断和规划的基础上，我们必须紧跟时代的步伐，灵活调整我们的规划，这样才能真正规划地规划我们的未来。

参考网站： 中国知网 ([www.cnki.net](http://www.cnki.net))  
百度文库 (<http://wapwenku.baidu.com>)  
豆丁网 ([www.docin.com](http://www.docin.com))