

职业生涯规划书

姓名：刘永佳

班级：环境艺术 0803

专业：艺术设计

学校：河北科技师范学院

学号：1811080314

目 录

摘要

引言

一、认识自我

- 1、自我评估
 - (1) 个人自身分析
 - (2) 我的优势和劣势能力
- 2、他人评估
- 3、个人评估（小结）总述

二、环境评估

- 1、家庭背景和社会关系
- 2、整体就业环境
- 3、环境评估总述

三、目标的实现

1. 短期目标
2. 中期目标
3. 远期目标

四. 学习体会

摘要

本人从自身的实际情况出发，将个人的兴趣爱好与社会因素等条件结合起来，制定出自己的职业目标和实现目标的各阶段职业计划，并由此撰写出此份规划书。把握自己的发展命运

引言

站在 21 世纪的门槛上，每个人憧憬着美好的未来。每个人都希望拥有舒适幸福的生活。在这个时代：这是一个竞争激烈而且锋芒并露的时代。将要面对的是许许多多的事与物，挑战与挫折将正面冲撞各个冲着自己而理想的陨石：

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？

我也是其中的一分子：作为大学的我在过去学习里面没有接触过人生规划者们课程！在大学里面让我多了一份思考：“把握自己的命运，选择一份属于自己的人生”。要面对接下来的要走的路：从现在开始我将为未来的挑战准备自己人生的规划！决定自己的未来！我的职业生涯规划目标是成为一名知名室内设计师。

一. 认识自我

个人资料

姓名：刘永佳
性别：男
籍贯：河北省石家庄市
民族：汉
政治面貌：团员
学校：河北科技师范学院
学历：本科
年级：大三
座右铭：机会只留给有准备的人！

个人自身分析：

【1】个人性格分析：性格开朗友善，表达能力比较强；但说话不够稳重，思想单纯，不够成熟。
解决：多长见识，多看讲座，书籍，并理智分析自己说话的重点！改变自己的说话态度，慎重对待自己做事的态度。

任何事情的开始：态度是关键！改变自己的不稳重，提高自己的世面将成为我接下来的目标打下基石。

【2】个人时间分析：日常生活中，对自己的事情没有一个确定的时间安排，睡眠及学习时间混淆，时间意志力不强！每天大部分时间都在做无用功。

解决：确定每天要做的事情，严格要求自己珍惜每一分每一秒·确定自己的时间观念。学会每天总

结，反省自己每天做事情浪费了多少时间。要学会懂得吃亏，总结：
成功者之所以成功是因为懂得吃亏，没有在时间上面戏弄自己，所以自己要求每天总结，利用每天
将为自己的方向性，目的性，知识面，意志力得到提高，做时间的主持人。

- 【3】我的职业爱好：喜欢读书、跑步.历史、执着时尚，室内设计，
- 【4】我的职业能力：对自己喜爱的东西会坚持不懈努力做到最好！
- 【5】我的职业价值观：比较强。

我的优势能力和劣势能力：

| 我的优势能力 | 我的弱势能力 |
|--|---|
| 自己在表达能力，组织及策划能力上都不错！对时尚，室内设计有着执着的心，责任心，手绘表达能力比较强，勤快积极，性格开朗友善，不拘小节，能忍，能吃苦，还有一颗感恩的心！ | 自己在做事情方面不够稳重！知识面不够广，缺少专业的了解，一些基础课成绩一般，英语水平十分差劲，书写欠缺，电脑操作能力差！做事情不够细致，心思也不够仔细，认真！ |

他人评估：

| 评价人 | | 评价内容 | 建议 |
|-----|-----|----------------|----------------------------|
| 家人 | 父母 | 懂事、善良、正直、能吃苦 | 做人学会圆滑点，更多地体贴关心别人！ |
| | 亲戚 | 懂事、坚强、独立、刻苦努力 | 不要给自己太大压力 |
| 师长 | 老师 | 学习认真、做事认真、激情！ | 逐步加强专业知识，合理分配时间！做事情要稳重，踏实！ |
| | 师兄姐 | 计划性强、学习性强， | 做事情要细致，多点与前辈、上级沟通交流 |
| 友人 | 同学 | 目的性强、工作能力强、铁人、 | 平时要多稳重，多些与人沟通 |
| | 朋友 | 真诚、坦率、幽默、热心 | 多些学习别人经验，要克服情绪化 |

个人评估（小结）总述：

面对挑战：我是一个责任心强，注重个性发展的人。因为我看重的是是否能最大限度地发挥自己、是否具有独立性、是否能挖掘自己的潜力，施展自己的本领，根据测评分析：自己能够从事与组织、策划协调，分析相关的工作；适合从事必须具备上述能力，我还必须增强自己的胆略、冒风险，且承担责任的、并且我的目标职业一室内设计师，与自己的兴趣、能力、价值观等个性特征基本吻合，所以我会向着自己的目标不断地拼搏奋斗！恩••但是：觉得自己还有许多欠缺，需要自己劣势进行改造，希望本着一颗激情的心将会厚着脸皮去为自己自我完善。努力学习并承担犯错误的责任：解决性格缺陷，提升时间意志力，让本着一颗执着的心去努力。

二. 环境评估

(1) 家庭背景和社会关系

家庭环境分析：我生在农村，家庭经济条件一般，父亲是铁路职工，母亲务农。作为一个出身一般的不能再一般的人，我渴望通过我的努力改变我的生活状态，实现自己的理想！

学校环境分析：我校是一所多学科综合性大学，也是位于环京经济地区秦皇岛！河北科技师范学院非常重视学生的学习、生活、素质要求、就业等问题！学校经常会举行专家座谈会、招聘会，学术论坛。为该校学生搭建了良好的人生提升平台。还有丰富多彩的学生活动及校园活动，社会比赛之类的！这些资源就是大学所体现的优势！

社会环境分析：面对现在的金融危机：危机波动的周期还会继续在一定的时间内继续给社会带来困要！但是秦皇岛作为一个二线城市，在各地经济陆续出现疲软的时候，依然凭借其地理环境优势，不断吸引着新的商机，而且更多的成功人士选择秦皇岛作为栖息地，别墅、高档社区如雨后春笋般在秦皇岛这边土地上出现，这个环境对于学习室内设计的我应该是良好的机遇！面对这样子的机遇。机会是掌握在我们手中，只要把握我们学习的机会，充实自己，好好把握住自己的专业能力！那么这个社会环境将为我造福！

(2) **整体就业环境：**金融危机全世界！中国也难逃一劫，许多厂家面临整顿·需要改善！导致就业压力增大！随着这几年的高校扩招，大学生毕业人数逐年攀升，但用人单位的招聘幅度提升空间并不大。在这两方矛盾的碰撞下，大学生的就业形势越来越严峻。加上因为经济发达地区和落后地区的对比：使得他们求职的区域和范围都相对集中，所以造成了求职人数区域范围性“相对”过大！在这样的情况下，整体就业环境就不容乐观！但秦皇岛这个城市就业，对深大的学子相对会好一点，但是不能忽视这个城市带来浮躁。应该好好利用这个环境这个特定因素：在这个环境下有自己的一席之地

(3) **室内设计专业的就业前景：**毋庸置疑：本专业是我国正在壮大的专业，当前国内此领域专业能力强人员还是较少的，具有较好的就业前景从 1193 年室内装修行业正式诞生到，室内设计师的前景现在随着客户要求的提高，对整个装修行业来说，市场上室内设计师的角色发生较大的变化。市场行业内需求正在发生了改变，从以前的“轻装饰、重装修”已经跟不上时代的步伐了。在未来十年，随着房地产业室内装修以 20% 的速度取代毛坯房，装饰行业正在发生重大的改变。而设计师的设计是连接精神文明与物质文明的桥梁。

从业领域：

室内设计公司、设计总监、装饰公司合伙人

室内设计师的机遇与挑战：

我们希望寄予“设计”来改变未来，改善环境，提高我们未来生存的生活的质量。现阶段日益加快的生活节奏，装修设计师也要跟得上社会时代的快节奏。所以，无论装修公司还是室内设计师自己，都要有点超前的意识观念才能不落后。这就要求我们不仅要认真学习书本上的知识，而且要充分发挥自己的想象创造力。只要我们这些室内设计师孜孜不倦地学习，大胆地借鉴，融会中西文化，创新民族特色。

环境评估总述：

近年来大学生就业压力日渐增大，那么环境给我们大学生提出了更高的要求。另一方面从我将选择的室内设计这个专业的就业前景来看，需要的是专业能力的提升，以及设计原创性！因此我会为自己的执着的室内设计付出最大最大的努力！当出现特殊情况时，我会随时对规划进行相应的调整！

三. 目标的实现

短期目标——以优秀的成绩毕业。

大四：训练求职技能，参加知名企业的面试，着手毕业设计！

现状：我现在通过（就业指导）只知道一些基本的面试礼节和面试方式，还有通过自己网上

的搜索了解关于该公司的面试流程，但是对于具体的面试技巧还是要和师兄师姐们探讨一下，并在老师的指导下学会如何写好自己的求职简历！

中期目标——在一间知名装饰行业的公司中 晋升至首席设计师（毕业后的3年）

知道了一些具体的情况以后，那我就可以根据这些信息来制定我的三年计划了，假设我已经在大四顺利通过了一间装饰公司的面试，并且在1月份顺利与该公司签约，则我的毕业后的三年内的规划如下。如果我的假设不成立，那么我也准备了一份策划。在就业期间：我必须强调我的就业原则是从公司的最低那一层开始，一步一步脚踏实地地去积累工作经验，从一名一线员工争取逐步晋升为首席设计师。

| 时间 | 内容 |
|------------------|--|
| 20012.01 月 开始 | 1、参加公司培训，了解公司大致状况 |
| | 2、结合公司具体情况，了解我的工作岗位 |
| | 3、与新同事交流、熟悉，以拓宽人际关系和初步获取职场经验 |
| | 4、了解公司的工作模式、工作需求，对照自身，找出距离 争取在这一年内改变自己。做适合这个群体的人！ |
| | 5、锻炼身体，有利于自己的身体素质的提高！精力充沛 |
| 2013 年 | 1、端正自己的心态，要认真对待自己的工作，虚心求教学习 |
| | 2、尽快与同事熟悉，方便工作和取经 |
| | 3、脚踏实地，积极工作，尽快确立自己的设计风格， |
| | 5、利用公司资源时刻了解装饰行业最新动态，把握市场！ |
| 2014 年. | 1、根据公司对自己两年工作的考核结果，找出差距，争取首席设计师地位。 |

注：在计划实施的过程中，自己要时时刻刻总结，找出不足，一步一步地实现自己的目标
只有这样分阶段地一步步攀登，从小人物、小角色做起，才能最终实现我的职业理想。

远期目标（2018---2028）脚踏实地，总结经验。——成立自己的品牌，成为公司的总揽之人！

这个阶段，需要的是耐力，需要的是资金，需要的是经验，需要的是人脉等！

这个时候将成为我人生最大挫折的时候：在这十年里我将着力自己的品牌·脚踏实地努力去完成自己的目标和理想！可能会遇上很大的挫折；可能会面对很多事情！但是我还是会坚持下去！因为我是一步一步走过来的！会认真去面对接下来发生的所有一切！（在这里不在做对远期发展计划，一步一步来吧！）

四. 学习体会

心得体会：

关于职业生涯规划的心得体会：在整个职业生涯规划过程中，难免会出现各种大大小小的偏差，然而作出适当的修正是必要的，但是修正不能改掉职业目标的本质，否则就是对自己整个职业生涯规划的否定了！所以规划自己的人生大事需要的是冷静的思考！需要的是清醒的头脑！规划的人生才是完美的，没有规律，没有计划的过日子如同大船在汪洋大海里面没有方向盘！不由的让我明白在这门课程中我学会去把握自己的人生，我接下来的人生不再是漫无目的的了！是有规律的有计划的！我很认真上完每一节课程，让我受益匪浅，让我从每天没有计划。浑浑噩噩过日子的我有了更好的开始！我可以保证：我再也不会让这个事情发生了·因为我明白我接下来要做的事情以及要走的路！

以上是我对我的职业生涯的设计了。但是，现在离我那个伟大的目标还很远。我要一步一步地向它迈进。以后的路还很长，要考虑的事还很多，也要逐步的完善自己，或许真的有一天，我会很自信的告诉你们：我会让我的全部激情，精力去实现自己的梦，世界将会变得更加美好！

一份耕耘，一份收获。我坚信，只有用勤奋和实践作为双翼，才能让我在人生的天空飞的更高、更远。