

附件 3

大学生职业生涯规划书

学院： 传媒学院

专业： 广播电视编导

学号： 1 号

姓名： 曾妍

性别： 女

手机： 18443197274

E-mail: 2501227511@qq.com

2017 年 4 月 30 日

一、自我分析

注：通过对自己进行全方位、多角度的分析，进行自我认知。

<p>职业兴趣 (喜欢干什么)</p>	<p>自我分析之后，我总结出我两种喜欢的职业类型。一是艺术型，我本身就是艺术生，我喜欢开放自由的工作环境，能够鼓励我个人表现和创意，所以我希望我的工作需要通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现，不太需要程序化的事务性工作，这类环境可以为我提供开发、创造、自由的空间，所以我想做一名艺术家，或者是文案编辑，没事自己写点文章，写点策划，办办活动，这是比较理想化的一份职业；二是务实一点的，贴近生活现实一点，比如：教师、秘书、销售、顾问、导游等现实生活中与人沟通的职业，我喜欢从事与人沟通的职业，并且希望能以自己的语言帮助别人、说服别人、影响别人。以上两点就是我的职业兴趣。</p>
<p>职业能力 (能够干什么)</p>	<p>职业能力，一是我的性格有优势，我觉得这可以让我胜任在公共场合与人沟通的职业，我喜欢与人交流，尤其是和陌生人，年长的领导之类的职业，我充满热情，又十分友善，我觉得在公司当文秘和销售，或者做一名人民公仆，为民服务，下基层，调节民众纠纷都挺符合我的性格。其二就是我的综合能力，我大学本科是广播电视编导，我比较喜欢和擅长策划、编辑文案和新闻采访、喜欢赏析电影、拍摄照片、因为我文字功底比较好，积累的东西比较多，再加上在大学加入的两个社团组织，一个是学研部，一个是策划编辑部，所以我在写新闻稿和编辑文案上有了比较多的工作经验。</p>
<p>职业性格</p>	<p>自我分析之后，我总结出我两种喜欢的职业类型。一是艺术型，因为我喜欢借助文字、声</p>

<p>(适合干什么)</p>	<p>音、动作和色彩来表达我自己内心想法和对美的感受；我也喜欢自由自在的、富有创造力的工作环境，对美的事物具有具有敏锐的直觉。而且加上我个性比较热情、有丰富的想象力和创造力，并且喜欢独立思考和创作，所以我希望我的工作不太需要程序化的事务性工作，能够表达内心的情感，也能在一定程度上帮助他人，所以我觉得我适合做文秘、策划、导游；二是经营性型，我喜欢以言语和行动说服和影响别人，领导别人，喜欢销售、管理、政治方面的工作，并且我喜欢做事有计划，有组织，喜欢立刻采取行动，因为自身精力充沛，生活紧凑，善于表达，所以我觉得我适合做公关代表、销售、教师、公务员。</p>
<p>职业价值观 (最看重什么)</p>	<p>我第一最看重的是职业地位和工作价值，第二是工资待遇。我希望自己的工作能给别人带来一定的帮助，我的工作能被人所重视，我可以为他们所服务，能得到一定的肯定，我能以我的工作感到光荣和自豪，虽然谈不上这份工作有多体面，但我一定是热爱它并且有希望和能力把他做好。其二是工资待遇，因为家境问题，所以自身压力比较重，我希望日后的这份工作，工资待遇可以有不错的薪水，可以缓解家庭压力和能让为父母 得到保障。总结下来，我希望工资能和我的工作成正比，既能为人服务，又能享受满意的工作待遇。</p>
<p>胜任能力 (个人优势、劣势)</p>	<p>个人优势：一是性格优势， 我性格开朗不内向，开朗乐观，擅长与人交流沟通，并且我有很强的责任心和工作的欲望，我对工作和生活有计划，每一步都是按照我的计划进行，同时我也是一个在工作上力求完美的人，我对待工作认真，要及时并且能提前完成工作任务是我一贯的工作作风，加上我在大学期间参加的组织社团，也是很好的锻炼了我的文字组织编写</p>

	<p>能力和语言沟通能力，擅长文字类的工作和服务型的交流。个人劣势：身体素质不行，做不了重活，吃苦耐劳能力远远不够，加上情感比较饱满，有时容易情感脆弱，想念爸妈，所以日后工作可能不会选择在外地工作，最重要的是动手实际操作不行，对于偏机器化的工作不太擅长，技术不过硬。</p>	
个人经历	<p>教育（培训）经历</p>	<p>在大学期间，参加了学校八大组织的大学生素质教育养成中心，在组织里面的学研部担任干事，学写新闻稿和策划案；在创e工作室的策划编辑部，负责运营QQ、微博、微信的官方公众号平台，有很好的文案编辑能力；在大一期间代表学校参加“欧亚卖场杯唐诗宋词大赛”</p>
	<p>工作（兼职）经历</p>	<p>我在初三毕业暑假在一家玩具厂上班，学会了流水线操作，加强了动手实践操作能力；在高一暑假在一家袜子厂上班，学会了的袜子的包装；在高三暑假，在一家超市做计量员和销售，加强了与人沟通能力和服务热情；在大一寒假，在超市做收营员，让我学会了如何辨别人名币的真伪。</p>

自我分析小结：

通过以上分析，我对自己有了一个更清晰的认识。我发现自己开朗活泼又谨慎的性格很适合做服务型和沟通类型的职业，比如上述所说的销售、文秘、教师以及公务员，我觉得我都可以胜任。加上我从小担任各种学生干部，在大学里加入的组织社团又很好的锻炼了我，热衷于参加各种演讲比赛和团体活动，又能和大家平易相处，所以对这一方面的工作还是有比较大的兴趣的，我喜欢工作节奏有秩序，又有自己时间安排的工作。在对于工作的选择，喜欢受人肯定，辨识度和熟识度比较高的，能为人服务帮助别人的，我喜欢帮助别人，因为帮助别人快乐自己是我一贯的宗旨也是我的行事风格。以上就是我的分析小结。

二、职业分析

注：通过对影响职业选择的相关外部环境进行较为系统的分析，进行职业认知。

家庭环境分析

我的家庭经济状况并不是特别优越，我出生在一个农村家庭，而且爸妈和历代长辈都是农民出身，加上我是家庭里上大学为数不多的人，所以家里希望我以后的工作稳定踏实，教师是他们的最满意的，其二是在政府工作，让我做一名公务员，稳定踏实。

学校环境分析

长春师范大学是一所历史比较悠久的学校，又是一所综合性的大学，学风浓厚，人才颇多，老师都很优秀负责，是自己专业课上的启蒙者。加之，学校活动很多，能让自己在课余外，参加活动锻炼自己。

社会环境分析

传媒行业作为一个新兴的行业，就业形势严峻，面临的挑战困难重重，就业政策目前还不是十分清晰，尤其是在这个人才市场中，作为广播电视编导的学生，要求专业技术过硬，况且自己是个女生，力气自然比不过男生，扛摄像、野外摄影都，无论是从安全和专业上来讲，女生都是很大难度。所以，就业的前景如果找和本专业对口的职业还是不太乐观的。但是事物都有两面性，传媒还是有很大进步空间和发展前景的。

职业环境分析

1. 行业分析

综合近几年大学生毕业的发展形势来看，传媒行业还是比较好就业的，很多毕业生因为具备实际媒体操作能力和专业技能，受到电视台和电台的青睐。虽然这些专业承担着很多压力，家长担心不好就业，因为很多人认为这是靠颜值吃饭的专业，容易被人潜规则或是吃青春饭而不被人看好，但实际证明，传媒的发展前景还是比较不错的，如今市场上对传媒的人才还是比较空缺和急需的。

2. 职业分析

传媒这行业用人都是技术性的人才，比如广播电视编导以后就业，要求你会剪辑、拍摄等一些基本操作。最好是会的越多，你的发展前景就越大，既能剪辑拍片，又会文案编辑，还会采访主持。颜值和心理素质都要求比较高，因为你要面对各种意外和紧急事件发生，还要有足够的政治觉悟，因为你是传媒人，是党和人民的喉舌，所以要注意自己的一言一行。

3. 地域分析（如 XX 城市的工作发展前景、文化特点、气候水土等）

我是江西人，江西是个红色革命根据地的老城市，南昌的八一起义、井冈山的革命根据地……也是名胜古迹文化历史悠久的城市，江西庐山、江西景德镇……如今，江西的经济水平虽比不上北上广深这些一线城市，和浙江江苏也有差距，但是江西这几年凭借着自身优势，发展速度迅猛。所以，以后大学毕业考虑就业的话，我会义不容辞的选择自己家乡的城市，我会用自己学到的本领，为江西的发展添砖加瓦。

职业分析小结：

以后的就业要考虑到多方面的因素，家庭因素不可或缺，职业的发展前景也不容小觑，所以，经过一番分析之后，我得出结论：这几年，密切关注传媒的发展动态和发展前景，同时在学校加强自身的优势，努力学好专业职业技能，多学点专业知识总是对自己有好处的，为以后的就业打下坚实的基础，同时也要关注家乡的发展情况，为了以后毕业回家更好工作了解政策和情况。

三、职业定位

注：根据以上第一部分、第二部分的主要内容，进行个人职业定位。

(一) 个人职业发展内外部环境 SWOT 分析

	个人优势 (S)	个人劣势 (W)
内部环境分析	<p>性格外向、热情活泼、开朗、乐观、擅长与他人沟通、爱学习、求知能力旺盛、并且对自己对工作要求极高，认真负责、有很强的工作责任心、文字功底好，擅长文案编辑和撰写新闻稿，有很强的表现欲望。</p> <p>学习广播电视编导，懂得如何运营新媒体，知识系统掌握的比较混杂，各行各业初略的了解，在人际交往方面比较会察言观色，更能读懂和了解人们的心理需求。</p>	<p>其一：数学不好，我的文字逻辑思维和想象力比较好，但是遇到技术方面的要求时，我可能会稍逊一筹。</p> <p>其二：我感情过于饱满，容易被感情拖累，对待事物和人，过于感性，不懂得如何拒绝，容易感情用事。</p> <p>其三：思想方面不够成熟，喜欢对人产生依赖感，也缺乏安全感。</p>
外部环境分析	发展机会 (O)	职业威胁 (T)

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家里人的支持以及亲朋好友的协助 2. 之前利用假期打工积累的人脉和工作经验，锻炼了我吃苦耐劳的品质。 3. 江西对这方面的人才还是比较缺乏的，所以发展前景比较乐观。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学识不够，目前还没有考研的想法。 2. 家里经济负担大 3. 担心这份工作不够安定，对日后的生活有影响。
--	---	---

(二) 个人职业发展定位

<p>个人职业目标</p>	<p>希望将来从事广播编导职业，或是教师职业，再或者是文秘工作。</p>
<p>职业发展策略</p>	

	<p>如果以后从事编导专业，我希望能进入省市电视台</p> <p>如果以后从事教师职业，我以后进入一家公办高中学校</p> <p>如果以后从事文秘职业，我希望进入一家大型的私企</p>
<p>职业发展路径</p>	<p>首先先了解掌握工作内容，从基层做起，稳扎实打，熟练的操作本职工作，然后再一步步脚踏实地升上管理阶层。在工作岗位上，我一直信奉一句话：没有最高的职位，只有更好的自己。</p>

四、职业规划实施计划

名称	短期计划（现在——大学毕业）
时间段	从 2016年 9月~ 2020年 6月
主要目标	毕业时，首先我的思想一定要变得成熟，自身的综合素质和能力也要提高。入学时制定的计划也要完成，并且大学四年要荣获各种奖学金，利用寒暑假期间，在电视台或报社实习，积累相关工作经验。
细分目标	大一考驾照，大二考英语四级和普通话证，大三考教师资格证，利用学习时间学会专业技能，利用课余时间，参加各种比赛。
主要行动	大一上学期：参加了网上举行的全国高校三行情书大赛，荣获优秀奖。 大一上学期：参加了学校的拔河比赛，代表传媒学院参加比赛，进入到决赛。 大一下学期：代表学校参加“欧亚卖场杯”的唐诗宋词大赛。 大一下学期：参加了公寓棋王的比赛
备注	象棋比赛目前还没到比赛时间
名称	中期计划（大学毕业——毕业后五年）
时间段	2020年6月到2025年6月
主要目标	毕业后五年，工作稳定并且呈增长趋势，成家立业，有个幸福的小家庭，有房有车。
细分目标	毕业第一年，顺利找到工作。 毕业第二年，努力工作，做出一番成绩。 毕业第三年，升入管理阶层，考虑终身大事。 毕业第四年，买房买车结婚，旅行。 毕业第五年，生孩子，积累资金后，自己在家创业。

主要行动	<p>毕业第一年，发展自己自身的优势，结合之前的实习经验和在学校学会的专业技能，顺利找到一份满意的工作。在工作岗位上，脚踏实地，听从领导安排，完成自己的本职工作。然后挑战一下自己工作能力之外的事，开拓一下自己的眼界和拓展人脉。然后考虑结婚生子的事情，找个心仪门当户对的负责任的男生，成家立业。</p>
备注	具体情况到时具体分析
名称	长期计划（毕业后十年或以上计划）
时间段	从 2025 年 6 月~ 2050 年 6 月
主要目标	好好工作，好好恋爱，好好生活
细分目标	<p>毕业后的第十年，我希望我事业家庭双丰收，事业蒸蒸日上，工作和各类事物我都能运筹帷幄，了如指掌，并且有自己的工作成果，能得到领导的肯定。家庭方面，对家人负责，照顾好家人，为家庭成员付出，精打细算，做好一名贤内助，知书达理，相夫教子。</p>
主要行动	<p>在自己职业的道路中越走越远，越走越好，越走越宽，不仅仅是局限于自己的本职工作，为工作辛勤付出，无愧于心。</p> <p>在对待家庭上，也要格外热心和体贴，不能为了工作疏忽家庭。</p>
备注	如果家庭事情比较多的时候，选择把重心放在家庭上

五、评估调整与备选方案

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际情况以及环境的变化进行及时的评估与修正。如果发生何种情况，个人需要考虑重新选择职业？个人职业发展的备选方案是什么？为什么？

我的备选方案是当一名人名教师。因为这份工作稳定踏实，而且具有奉献的意义。教师是我从小的梦想职业，我喜欢与小朋友玩耍，喜欢教书育人，喜欢用自己的言语和经历去影响别人，并且我喜欢有服务性的工作，教师不仅能教书育人，传授知识，而且这份工作稳定，自由时间比较多，日后成家，结婚生子后，我可以在工作和家庭中有效的权衡，安排时间。所以根据实际情况，面对以后的现实情况，我的第二职业选择是人民教师。

六、职业生涯规划小结

通过分析自己日后的职业生涯，我总结出一个道理：爱是对工作对象和工作内容的积极情感，是职业道德的内在基础，也就是“干一行，爱一行”。唯有对自己的职业倾注了积极的情感，这个职业才会有生命力。在热爱自己工作一方面，首选要清楚自己想要什么样的工作，适合做什么样的工作，能不能胜任这份工作，这些都要自己去分析，俗话说“男怕入错行，女怕嫁错郎”由此可见，最初选择工作的重要性 和决定性。。兴趣可以使工作不再是一种负担，而是一种享受，这种愉悦赋予了工作的意义感，也能让自己更有成就感。最开始选择工作的时候，不能过于眼高手低，要从自身出发，从实际出发，在日后的就业中，也要权衡把握家庭和工作的重要性的，能全面顾及家庭和工作，不能因为工作而忽略了家人的感受，一个女人也不能没有独立的经济来源，要真正做到工作和家庭双丰收，这才是对自己的职业交了一份满意的答卷。

要求：

正文字体为仿宋四号

上交试卷时间截止 2017 年 5 月 15 日前

不得少于 5000 字。