

职业生涯规划书

上海市杨浦职业技术学校

14 美术

胡智恒

引 言.....	3
1. 自我认知.....	4
1.1 基本情况.....	4
1.2 职业性格评估.....	4
1.3 MBTI 测试报告.....	4
1.4 能力分析.....	5
1.5 360° 评估.....	5
1.6 对未来的期望.....	6
1.7 自我认知小结.....	6
2. 职业生涯条件分析.....	7
2.1 当代就业形势分析.....	7
2.2 外部环境分析.....	7
2.3 SWOT 分析.....	8
2.4 目标职业分析.....	8
3 目标职业确定.....	9
3.1 目标职业名称.....	9
3.2 近期目标（在校期间）.....	9
3.3 中期目标.....	9
4 职业规划设计.....	10
4.1 职业规划与实施.....	10
4.2 动态分析调整.....	错误!未定义书签。
4.3 备选规划方案.....	11
5. 结束语.....	11

引言

曾痴迷于一则小故事——《厉归真学画虎》，它主要讲的是五代画虎名家厉归真从小喜欢画画，尤其喜欢画虎，但是由于没有见过真的老虎，总把老虎画成病猫，于是他决心进入深山老林，探访真的老虎，经历了千辛万苦，在猎户的帮助下，终于见到了真的老虎，通过大量的写生临摹，其的画虎技法突飞猛进，笔下的老虎栩栩如生，几可乱真。从此以后，他又用大半生的时间游历了许多名山大川，见识了更多的飞禽猛兽，终于成为一代绘画大师。可想而知，我想在某一领域取得大成就，就需要付出多么多的时间。不过这种付出，肯定会在未来的某一天回馈给我们。种瓜得瓜、种豆得豆，只要我们现在努力地将所学本领融会贯通，将来定能在我们所在的各行各业当中，散发光芒。

一个人的学生时光只有一次，而其正是人生中最灿烂美好的年华。与其浑浑噩噩地消磨光阴，不如抓紧时间为自己充电，然而光有决心和梦想是远远不够的，只要有了具体的规划，才能把握好目标和方向，才能时时鞭策自己，让自己时刻都在进步。而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。因此为了更有效的完成走向社会的学习，把握好自己未来，我决定，以冷静的头脑，高度的热情，为我的梦想——成为一名美术老师做一个全面的职业生涯规划，以时时鞭策自己奋发前行实现自己的梦想。

1.自我认知

1.1 基本情况

(1) 姓名：胡智恒

所学专业：美术设计与制作

(2) 任职情况：班级班长、新闻社社长

(3) 获奖情况

荣获校六届一等奖学金

荣获校优秀志愿者荣誉与称号

荣获军训标兵荣誉称号

1.2 职业性格评估

天生我材必有用，千金散尽还复来。每个人都有独特的性格和才能，且都有不一样的生活方式。正是这些点点滴滴的差异，才形成了我们多彩的人生。

1.3 MBTI 测评报告

测试结果：我的性格类型倾向为您的性格类型倾向为“INFP”(内向 直觉 情感 知觉 倾向度：I86 N71 F57 P57 不假思索指数：14)INFP 把内在的和谐视为高于其他一切。INFP 型的人对于已知事物之外的可能性很感兴趣，精力集中于他们的梦想和想象。他们思维开阔、有好奇心和洞察力，常常具有出色的长远眼光。在日常事务中，他们通常灵活多变、具有忍耐力和适应性，但是他们非常坚定地对待内心的忠诚，为自己设定了事实上几乎是不可能 的标准。当INFP 型的人劝说别人相信他们的想法的重要性时，可能是最有说服力的。

适合的领域：创作性、艺术类 教育、研究、咨询类等。适合的职业：适合的职业有：心理学家、心理辅导和咨询人员 、人力资源管理 、翻译、大学教师(人文学科)、社会工作者、图书管理员、服装设计师、编辑、网站设计师 、计算机程序 UI 设计员 、团队建设顾问、艺术指导、记者、口笔译人员、娱乐业人士、建筑师、社科类研究人员、教育顾问、各类艺术家、插图画家、诗人、小说家。

1.4 能力分析

能力优势	能力弱势
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 工作认真勤奋，踏踏实实，讲求原则。 ➤ 具有追求成功、勇往直前，坚持不懈的干劲。 ➤ 责任心强。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 不善于全面系统地分析问题，做事急于求进。 ➤ 做事不够严谨，容易忽略小细节，犯错误。 ➤ 外语能力不佳

1.5 360° 评估

家人评价：

优点	缺点
孝敬父母，尊敬长辈，非常懂事听话，在家能够积极承担家务，减少父母的压力，做事细心严谨，条理清晰。	做事固执，脾气比较倔强。

老师评价：

优点	缺点
工作踏实负责认真，做事严谨有条理，有较强的领导能力和工作能力，学习成绩优秀，尊敬师长，为人积极乐观，团结同学，集体荣誉感很强。	历练不足，缺少经验

同学评价：

优点	缺点
学习认真自觉，做事细心仔细，聪明和善，乐于助人，	想法比较单纯。

有责任心。	
-------	--

亲密朋友评价：

优点	缺点
做事严谨，一丝不苟完成任务，善解人意，大方率直，有主见，待人真诚，做事认真。	心太软，易相信他人，做事固执。

1.6 对未来的期望

- (1) 考上大学。
- (2) 考过大学英语四级。
- (3) 课余时间将美术基础打扎实。
- (4) 考出教师资格证。
- (5) 成为一名优秀的美术老师。

1.7 自我认知小结

优势：开朗乐观自信，做事认真，严谨，细心，积极且勤奋。责任感强，有强烈的成就动机。有强烈的荣誉感，能严格的要求自己。富有同情心，喜欢帮助他人。

弱势：做事情中较主观和固执，喜欢随自己的意愿做事。历练不足，有些想法太天真。

不过对于我的未来，我还是很期待的。我会付出我最大的努力在这条路上一路走下去，完成我的职业，完成我的梦想。

2. 职业生涯条件分析

2.1 当代就业形势分析

大学生就业形势一年比一年严峻，公务员、外企、国企等热门行业总是[求职](#)大军心中的“香饽饽”。最近两年，教师这个职业已经成为新的受热烈追捧的目标。不过，要想成为一名教师并不简单，通过国家教师资格证[考试](#)成为上岗的必需条件。教师资格证其实并不难拿，但也并不是那么好拿，关键是看考前准备。

教师职业受青睐原因很简单：待遇稳定，福利有保障，一年两次假期，社会家庭教育支出比例越来越高，在现在竞争激烈的社会，这样的工作几乎毫不逊色于公务员岗位，而相比起公务员激烈的竞争以及少之又少的名额来说，教师职业无疑门槛要低上好多。尤其是现在国家规定，非师范类的考生同样允许参加教师资格证考试，并且，即时当不了人民教师吃上“公粮”，民办学校、私立学校、各种社会培训班、正规教育培训企业等等机构提供了大量的工作岗位，同时待遇也不差。如此种种条件下，教师职业火热也就不奇怪了。

2.2 外部环境分析

学校环境分析：

杨浦职业技术学校是一所大型的综合类国家级重点职业学校。学校坚持“以就业为导向，以质量求生存，以管理出效益，以服务取信任”的办学思想，形成“让每一位学生的潜能得到发展，让每一位学生在原有基础上有进步，让每一位学生的职业生涯从这里起步”的育人理念，坚持以中等职业教育为主，中等职业教育与高等职业教育相衔接，职业教育与普通教育、成人教育相渗透，学历教育与非学历教育相并举的办学模式。

家庭环境分析：

我一个来自山东临沂的农村家庭，父母都是从外地来上海做生意的“辛苦人”。我是在上海出生长大的，上海算是我的第二故乡，我也算是一位新上海人，有着为上海付出的责任。

2.3 SWOT 分析

我的优势： (Strength)	由于我所学的专业就是美术专业，可以比有些人更早的接触美术这一行，有着良好的底子。	我的弱势： (weakness)	现在好多的美术老师需要大量的创意，由于自身的不足，可能会需要一段时间补漏。
我的机会： (opportunity)	与学校老师和画室老师有着良好的关系，以后可以向这些老师们请教，会使我更好、更快的融入这一行。	我面临的挑战： (threat)	成为美术老师最基本的就是美术基础，将来一定会有更多新的技术需要我学习。

2.4 目标职业分析

我的目标职业：美术老师。

随着我国教育的不断深化，美术职业教育在新时期面临新的机遇和挑战。美术职业教育作为艺术职业教育的重要组成部分，其担负着为社会培养各种相关美术专业人才的重任。需要大量的美术老师带领着，在以后这一行业一定能够大显光芒。

3. 目标职业确定

3.1 目标职业名称

(1) 美术老师

美术教师是指在教育培训机构中从事美术学科教育教学工作的教职人员。

(2) 美术教师岗位职责

- 1、做好美术教育教学工作，启发学生兴趣和创造力；
- 2、积极配合学校做好环境布置、宣传等方面的工作；
- 3、做好美术专用教室的布置和卫生清洁工作；
- 4、保管好美术教学用品，每学期做好核查、清点工作；
- 5、积极参与特长生的培养，指导课外学习处理好普及与提高的关系；
- 6、积极组织学生参加各级各类美术及相关活动竞赛；
- 7、配合学校安排的其他工作。

3.2 近期目标（在校期间）

我还有半个学期的时间，就要步入高复班的行列之中。我要开始努力地提高文化课成绩，提高素描、色彩的成绩，能够让我进入更高的学府学习而努力。

3.3 中期目标（考上大专后）

完成平时在校期间老师布置的学业任务，参加一个社团。每天都要进行体育锻炼，不仅要技术好，身体也要一样好。将美术基础打扎实，学习新的技术，提高自己的美术基础。

3.3 远期目标（大专2—3年）

积极参加社会实践活动、青年志愿者活动及社团的各种活动，提高自己的社会实践能力和人际交往能力。努力学习专业文化知识，积极参加见习活动。

- (1) 学好专业知识并回顾复习巩固大一、大二的知识；
- (2) 做好考各种证得相关准备；
- (3) 考取相关证书，英语过四级以上；
- (4) 参与社会实践，在见习和实习中给该客户留下深刻印象；
- (5) 发表一到两篇论文，高质量地完成毕业论文。

4 职业规划设计

4.1 职业规划与实施

- (1) 近期（在校期间）：
 - 学好美术的各类专业知识。
 - 多了解关于美术教育的情况，与老师探讨各类事情。
 - 在自己的学习上多做努力，为考上大专做准备。
- (2) 中期（大专 1—3 年内）
 - 努力强化美术基础的专业技能。
 - 多参加些实践活动，多与人交流，多结交朋友。
 - 关注时事热点，各大高校艺术作品信息等。
 - 极参加各种关于设计的讲座与比赛，不断磨练自己。
- (3) 远期（毕业 1—2 年后）
 - 成为一名优秀的美术老师，增加自己的阅历与见识。
 - 磨练自己，积累财富，为将来自己开一个画室做基础。

4.2 动态分析调整

评估、调整我的职业目标，职业路径与行动变化：社会在变化，人也在变化。作为职业生涯的规划，它应该是一个动态的过程，所以我将根据不同时期及自己的实际情况，结合相关时事情况，参照相应的职业目标评估，调整职业途径和实施策略。故此，我将定期进行我的职业评估，当出现特殊情况时，将进行相应的、科学的调整来进行我的职业规划。

4.3 备选规划方案

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。

我的备选职业规划方案：如果我当不了学校的教师，就可以先去私人的教育机构当美术老师，先积累经验与阅历，能够让我在未来的闯荡上，打上最牢固的地基。只有结实的地基才能够建成日后“高楼大厦”，拥有自己的成就。

5. 结束语

时间是纵轴，理想是横轴，人生的目标就在这个坐标中移动。人生就像通往理想的台阶，每上一步，都会留下不同的印迹。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。

心有梦者，是幸福的。可以把梦实现的人，是勇敢的，好样的。

以上是我自己对我的美术老师之路的规划，可以说是经过深思熟虑所做出的选择。成功的路并不平坦，只有勇敢地向前走，并相信在经历了挫折，失败，困难之后，未来终究会掌握在自己的手中，才能为自己的生活谱写一曲激昂澎湃，振奋人心的歌曲，去迎接属于我的未来——成为一名优秀的美术老师。

