

# 职业生涯规划书

走出迷茫，面对大学现实生活



广西大学艺术学院

美术学 122 班

吴明翰

15578995735

# 前言

从踏进大学的校门那刻起，我突然感觉有种东西压在心口上，是父母对我的期盼？是自己对未来就业的期盼，？还是其他很多很多的理由…这些种种的理由使我想在大学生生活中就出类拔萃，想展翅高飞。我给自己定下了几个目标，也参加了学院的学生会，帮老师干活，帮同学干活，感觉就像早早的进入了社会当中工作。

然而一学期匆匆过去，到了现在，回想自己过去半年来的付出，不能说是没有收获，但很多时候是无助的。当我回忆起给自己定下的目标时，无助的低头，哪一个目标我还在努力的去实行，哪一个目标是有完成的。在学生会待的半年，也有点为自己叹息，为了工作，使自己的专业没有认认真真的学过，造房子得需要地基，学习也是，我的地基不稳，在以后的学习中又如何开展。

因此，我迷茫了，我该在以后的大学生生活中怎样度过，此时此刻的我又该怎样去做，我不愿做一个平凡的大学生，可又如何去努力呢？想了很多，只是去想，没有实际去行动。

直到开始做这个职业规划书，我才意识到了，我从没有给自己做过规划，在迷茫中思考以后该怎么做，以不至于越来越迷茫。这个作业，也是让我从迷茫中走出来的时机，来面对大学现实生活，让自己焕然一新，不在迷茫中度过接下来的大学生活。

# 目录

前言.....	2
---------	---

一.自我评估.....	4
职业兴趣.....	4
技能和能力.....	5
职业价值观.....	9
性格 特征.....	12
二.职业探索.....	13
三.决策与应对.....	15
备选职业目标一.....	15
备选职业目标二.....	16
四.行动规划.....	17
长期规划.....	18
大学期间的行动计划.....	19
职场适应计划.....	22
五.反馈修正.....	23

## 一.自我评估



### 1. 职业兴趣

(1) 自我评估的结果:



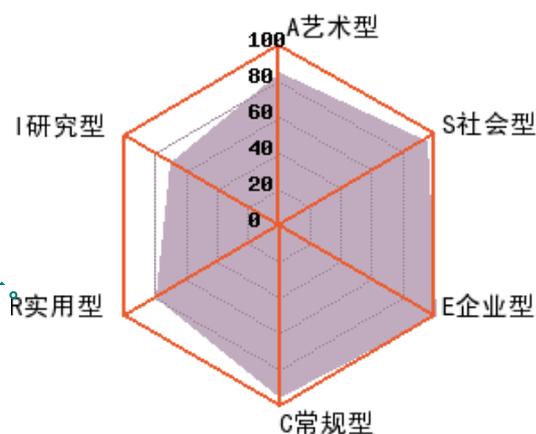
对那些有创造力的，有发挥空间的事业感  
 兴趣，能挑战自我，不断的自我提升的，不被  
 约束，不中断自己的思维，能让自己的想法无限  
 放大，然后再变成图片或文字，让别人去正视我的作品的工作，比如：  
 设计，广告创意。

(2) 职业测评的结果:

职业兴趣特点	相应的职业
愿与人打交道	喜欢销售、采访、传递信息 推销一类的活动。相应的职业诸如记者、营业员、服务员、推销员等。
愿做领导和组织工作	喜欢管理人员工作，爱好掌握一切事情、他们在企业单位中其重要的作用。相应的职业诸如辅导员、行政人员、管理人员等。
原从事抽象和创造性的工作	喜欢需要有想象力和创造力的工作，受创造新的样式和概念。相应的职业如演员，创作人员，设计人员，广告人，画家等。

霍兰德职业兴趣测试结果

职业兴趣类行为：  
**E 企业型**，组合类行为：**ECS 型**，  
**ECS 组合**所代表的相应职业：  
 信用办事员、保险人员、各类进货员、  
 海关服务经理、售货员、购买员、会计



### (3) 职业兴趣探索小结:

我喜欢有创造性，同时带有挑战性的工作，但并不代表我不喜欢那些单板或有生活节奏的工作，只是相比之下，我首选是前者的工作比较大，就像在 ARS 的工作中的几个，比如广告客户经理，战略规划人员，宣传人员，事业发展顾问，，设计师，卡通制作者，电影、电视制片人等。



## 2. 技能和能力

### (1) 自我评估的结果:

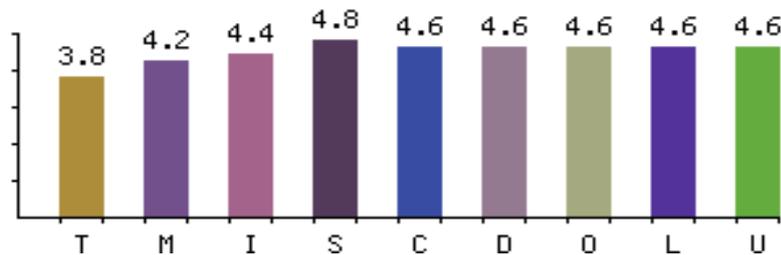
能独立完成一项任务，但更多的时候需要朋友和同学的帮助，以及老师的批评中进行一项任务。有进取心，上进心，做事认真负责。肯听取他人对自己的不满，而后改进。

### (2) 职业测评的结果:

职业能力类型	职业能力特点	对从业者要求
一般学习能力	又称为智力。它是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力。它包括记忆能力、观察能力、注意能力、想象能力、思维能力。其核心是逻辑思维能力。	一般学习能力是人在学习、工作、日常生活中必须具别、广泛使用的能力。职业或专业的水平越高，对人的一般学习要求也越高。例如：要当好一名医生，必须具有较高的智力水平；而当一名护士，智力水平稍低的人也能胜任。
言语能力	是指对词及其含义的理解能力和使用能力，对词、句子、段落、篇章的理解能力，以及善于清楚而准确的表达自己的观念和向别人介绍信息的能力。包括语言文字的理解能力、口头表达	不同的职业对人的言语能力要求不同。要想胜任教师、营业员、服务员、护士等职业，必须具有较强的言语能力；机械师，调剂师等，则不一定需要交钱的言语能力。

	能力。	
形态知觉	指对事物或图形的有关细节具有正确的知觉能力，对于图形的明暗、线的宽度和长度作出视觉的区别和比较，看出其思维的差异。	制图员、医生、画家、设计师、广告创意人，需要较强的形态知觉；教师，护士，营养学家，需要中等的形态知觉。

加拿大《职业岗位分类词典》



优品优聘人才网

测评结果解读：

具体每个能力倾向的特点如下：

-  T(言语能力)
- M(数学能力)
- I(空间判断能力)
- S(察觉细节能力)
- C(书写能力)
- D(运动协调能力)
- O(动手能力)
- L(社会交往能力)
- U(组织管理能力)

**S(察觉细节能力)：**

这项能力得分高，是指这个人对于物体或图形的细节具有正确的知觉能力，对图形的明暗、线的长短粗细等细节敏感。

### (3) 职业能力探索小结:

待人热情、彬彬有礼、富有同情心，愿意帮助别人解决问题。他们具有出色的洞察力和观察力，常常关心他人的发展。避免冲突，喜欢和睦。把更多的精力倾注于维持个人关系而不是客观事物，喜欢保持一种广泛的关系。我适合的职业有:，人力资源经理，变革管理顾问，营销经理，企业 / 团队培训师，广告客户经理，战略规划人员，宣传人员，事业发展顾问，环保律师，研究助理， 开发总裁，广告创意，广告撰稿人，市场营销和宣传策划，市场调研人员， 公关专家， 公司对外发言人，儿童教育老师，大学老师（人文类），心理学工作者，心理辅导和咨询人员 ， 职业规划顾问，演讲家，记者（访谈类），节目策划和主持人，剧作家 ， 设计师 ， 卡通制作者，电影、电视制片人。



### 360 度评估结果:

无论是从性格，能力还是兴趣方面，可以看出我是那种喜欢做有活跃思维，有创造性的以及有挑战的工作。这使我更加肯定的自己所选择的专业，以及以后的工作抉择。

评估者	优点	缺点
本人	性格内向，有较好的沟通能力，对工作抱有积极的态度，能认真负责的完成工作。	做事太过于冲动，有些事太过于感性，了解的东西太少，做事还不能用大局观。有时不开心的心情会影响到做事。
家人	能认真对待自己面对的挫折，做事也认真负责，在长大过程中，成熟了很多。	冲动，有些不必发生的事都会在冲动下做错，然后再去弥补，没有了冲动，做事能更好。
老师	挺有想法的一个年轻人，在遇到一些问题时，也能够及时的问老师，马上解决问题。	在写的文案中，考虑的不全面，要是能考得更加周到，就有所提高了。
亲密朋友	挺会说的一个伙伴，总能在一起有说有笑，说一些专业上的见解和大学生活的趣事。在工作上也是以很好的合作搭档。	有时心情不好的时候，一个人憋着，让周围的人会感到莫名其妙。
同学	一个开朗，爱开玩笑的同学，有时会冒出几个不错的好主意。	有时候一句话都不说，有点冷淡。



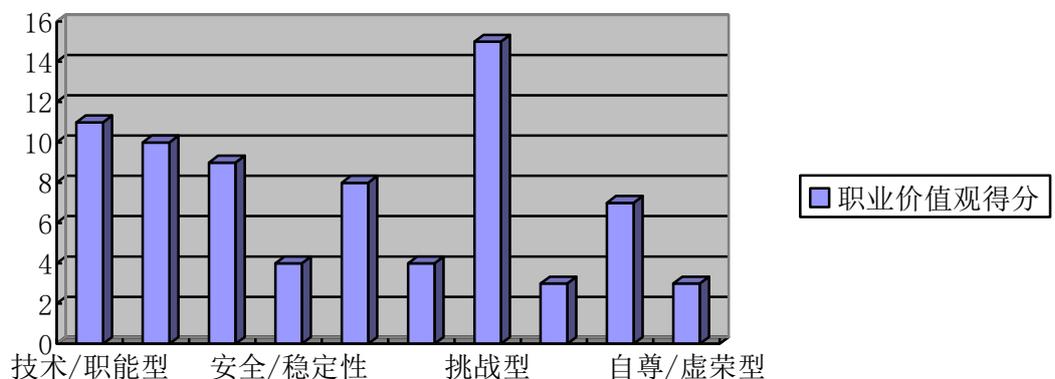
### 3. 职业价值观

#### 职业价值观测评结果：

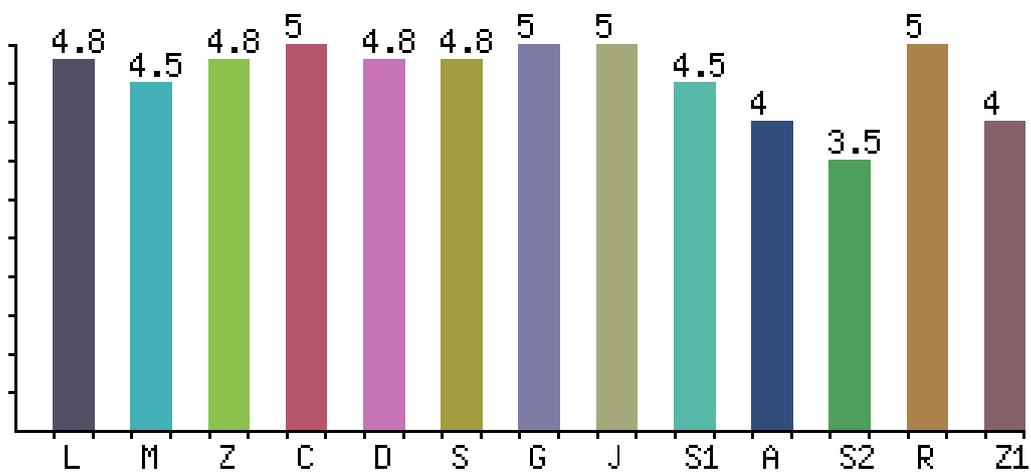
①技术/职能型的人，对自己的认可来自他们的专业水平，他们喜欢面对来自专业领域的挑战。他们不喜欢从事一般的管理工作，因为这将意味着他们放弃在技术领域的成就。

②管理型的人，追求并致力于工作的晋升，倾心于全面管理，独自负责一个部分，可以跨部门整合其他人的努力成果，他们想去承担整个部分的责任，并将公司的成功与否看成自己的工作。如果这类人刚开始做的是技术工作，那么具体的技术/职能工作可能仅仅被他看做是通向更高，更全面管理成的必经之路。

③挑战型的人喜欢解决看上去无法解决的问题，战胜强硬的对对手，克服无法克服的困难障碍等。对他们而言，参加工作的原因是工作允许他们去战胜各种不可能。新奇，变化和困难是他们的终极目标。如果事情非常并且千篇一律，没有变化，他们对工作反倒是提不起太大的兴趣，甚至开始变得对工作不耐烦了。



中国人才测评网测评图



## 测评解析

L (利他主义)

M (美感)

Z (智力刺激)

C (成就感)

D (独立性)

S (社会地位)

G (管理)

J (经济报酬)

S1 (社会交际)

A (安全感)

S2 (舒适)

R (人际关系)

Z1 (追求新意)

### R: 人际关系

希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。

优品优聘人才网

## 职业价值观小结：

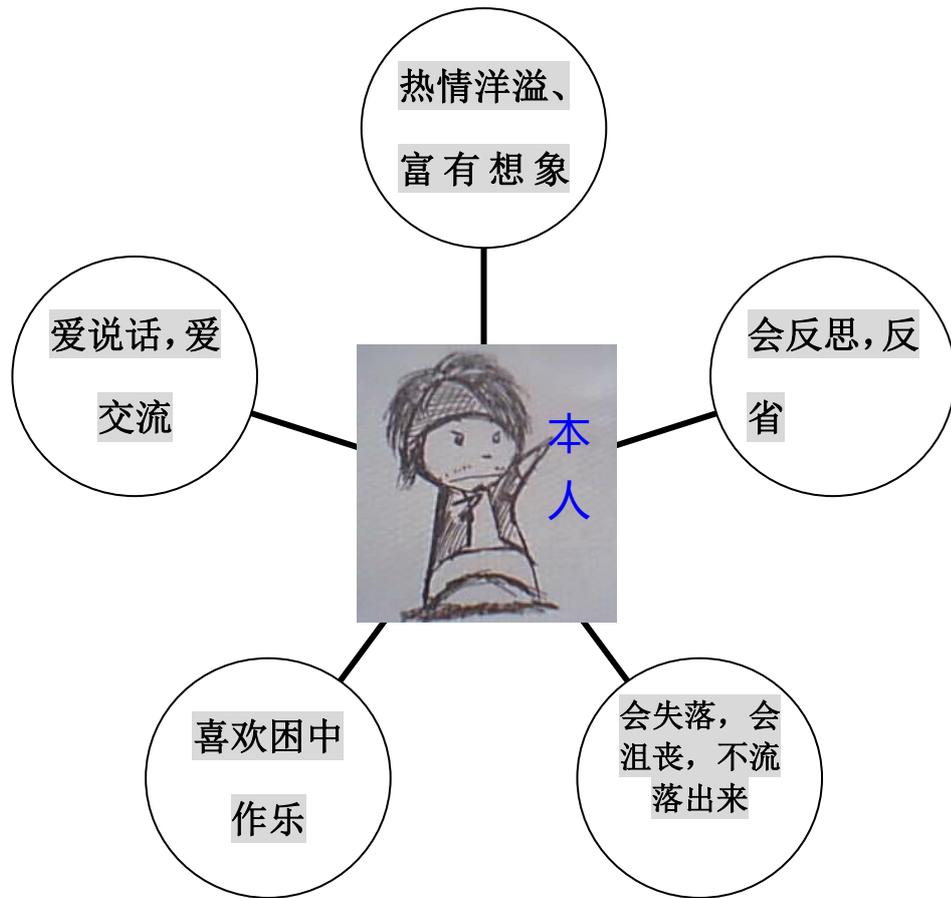
看过职业价值观测评后，可以看出，我的价值观为挑战型，人际关系等。通过个人对自己探索，发现自己喜欢挑战的，创新的工作，能从工作中找到成就感，得到别人的认可和赞同，通过自己的专业能力在工作职位中得到提升，并且能在工作中与领导和同事相处愉快。



在人生的道路上，无论是升学、考试、就业，还是恋爱，经常会遇到各种各样的社会应急事件，正因为如此，我就需要学习面对一切可能的事件（幸运的和不幸的），并以实际行动去适应环境。幸运的是，我的心理和身体都富有弹性，对于人生的错综复杂都能使能下来。



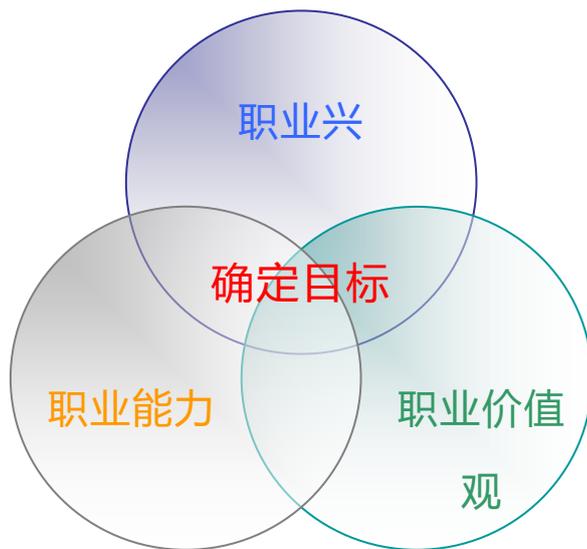
#### 4. 性格特征



我认为生活是充满很多可能性。能很快地将事情和信息联系起来，然后很自信地根据自己的判断解决问题。很需要别人的肯定，又乐于欣赏和支持别人。灵活、自然不做作，有较强的即兴发挥的能力，言语流畅。



## 二、职业探索



目标职业一：以自己所学专业 and 职业兴趣、能力的测评结果，目标定为

**美术教师**

**家庭环境：**

**学校环境**

**就业环境**

出生于上海这个魔都，从小就接触新颖的事物和思想，虽然本人不是高官子弟，富二代，但是父母对我的培养从来没有拉下，所以从小就不缺乏想象力，创造力和动手能力。

身处一个艺术类学校，和形形色色不同的人认识，从中我懂得了察言观色，见机行事，护长笔端。同时，我学的专业是广告学，要和不同事物、人打交道，我感觉学校给我一个很好的就业环境，让我在学校里就先懂得了一些踏上社会前的道理，对于我的专业和人际关系有很大的帮助。还有学校给我们广告生安排的科目和老师对未来的职业的介绍，让我向往气广告策划总监这个职业。

现代信息社会，随着各类媒体的发展，这种观念也发生了变化。在社会主义市场经济发展进程中，广告业成了不可或缺而且炙手可热的行业。虽然广告这一社会现象出现较早，国外的相关研究也早已蒸蒸日上，但国内专门研究广告的广告学却起步较晚。改革开放后，随着我国社会主义市场经济的发展以及国际经济全球化进程的不断加快，商品流通日趋频繁。在激烈的企业竞争中，广告战也愈演愈烈。各企业不惜在广告上花费巨资，促进了中国广告业的迅速发展。

各种环境促使我对广告策划总监产生了兴趣，同时也在自己的人生规划中放在了第一位，当然，凡事都会有意外，广告工作是一个经久不衰的行业，就因为如此，市场上的广告人才，已经快要达到饱和了，当我踏入社会，面对这个饱和的市场，我孤身一人，挤不进去了，该如何？所以，我将预备第二个职业。

## 2、目标职业二

### 大学老师(美术学)

#### 家庭，大学环境

就我的家庭而言，父母都没有上过大学，没有接受过正统的教育，但于我的生活，学习从不撒手，对我的人格教育一直都是严打严抓的，或许我没有接受过师范大学正规教育，但是对我而言，现在的大学，也叫了我不少的东西，我要做一个美术学的老师，学校不仅教我们理论上的知识，还让我们实践。在沟通上，学校里形形色色的人，都是我沟通的对象，让我在人际上也得到了肯定。

#### 就业环境

随着大学教育的普通化，能上大学的人越来越多，教师的数量也不断的提高，但是教师的素质却不能忽略，有责任感的大学老师还是比较紧缺的。

### 三、决策与应对

#### 1. 备选职业目标一：广告策划总监

①.SWOT 分析	
我的优势	我的弱势
<p>(1) 所学的专业是广告学。</p> <p>(2) 在大学期间参加过各种广告类的比赛，给自己的专业打下了良好的基础。</p> <p>(3) 本身创意多，对专业学习特别的认真，广告策划总监，在上专业课时听老师说起，所以在有兴趣的同时，也让自己的学习重点倾向于这方面了。</p>	<p>(1) 虽然学习广告方面的知识，但在软件方面上还有所欠缺。</p> <p>(2) 竞争大，学习广告专业的人才比比皆是，我所见过的世面不多，所以创作力有限，然而不少人未来发展的方向也是广告策划总监，有想法和创意独特的人很多。</p>
我面临的挑战	我的机会
<p>广告学的理论知识以及软件操作方面还得更深层次的学习，同时在功夫网上投稿比赛，在实践中，提高自己的能力，弥补自己的不足。</p>	<p>从大一开始，就不断有广告设计类的比赛，在网上的功夫网也经常投稿。在以后工作升职中起到很大的帮助。</p>

**②决策分析：**从读这专业前就喜欢广告，所以志愿也选择了它，

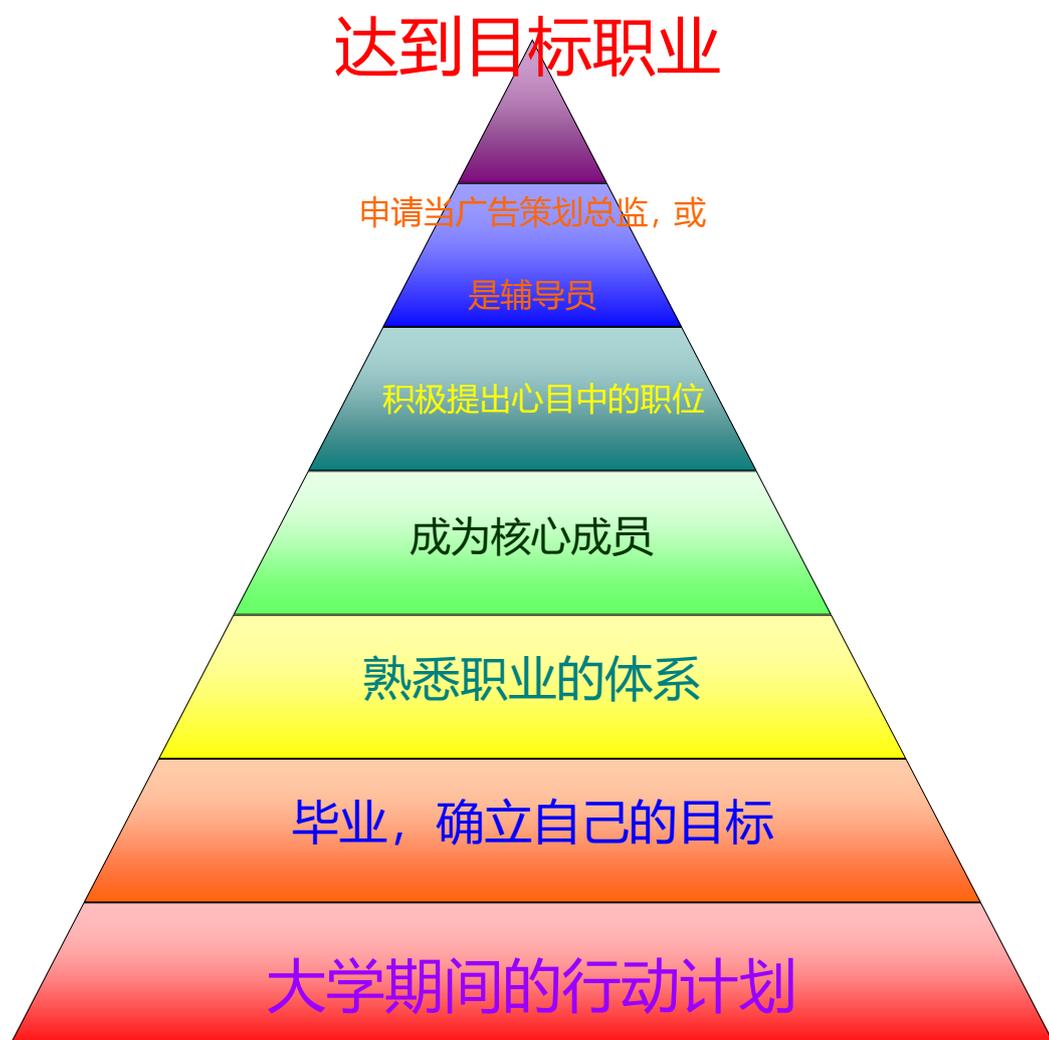
在学习中，发觉有些想的无法被实现，但这更让我对广告投入了更大的热情，加上我职业兴趣和能力的测评，使我更想成为一个广告策划总监，我会为这个理想付出我大学剩下的生活时间。

## 2. 备选职业目标二：大学老师（广告学）

<b>①SWOT 分析</b>	
<b>我的优势</b>	<b>我的弱势</b>
<p>(1) 我的专业是广告，所学的理论知识绝对不少，以及作为一个广告的经验见识</p> <p>(2) 我喜欢沟通，喜欢和不同的人打交道，了解不同的事物，要说这方面的优势，也只有能和别人友善的交往，认真对待交往的朋友和同，他人的心。</p>	<p>(1) 不了解作为一个老师除了专业知识，还应该学要哪些方面的知识。</p> <p>(2) 对于一个老师该有品德和思想觉悟不是太了解。</p>
<b>我的机会</b>	<b>我面临的挑战</b>
<p>在大学四年读好本专业后，再去读研究生，争取考出一个教师证书，或许可以去大学争做一位和自己本身专业有关的辅导员。再把知识传授下去。</p>	<p>得在工作和继续考研这当中抉择一个出来，并且要花费更多的时间来了解作为一个老师该有的东西。</p>

**决策分析：**这个专业和广告策划总监这个专业还是有紧密地联系的，在通往广告策划总监的这条道路上，所学的知识事物，都可以作为一个广告老师来交给自己的学生。同时，能作为一名教师，把自己的知识给自己的学生，得到学生的认可，这是对自己人生的一种肯定，觉得无比的高尚，和我的职业兴趣也有很大的关系。

#### 四. 行动计划



### (1) 长期发展计划:

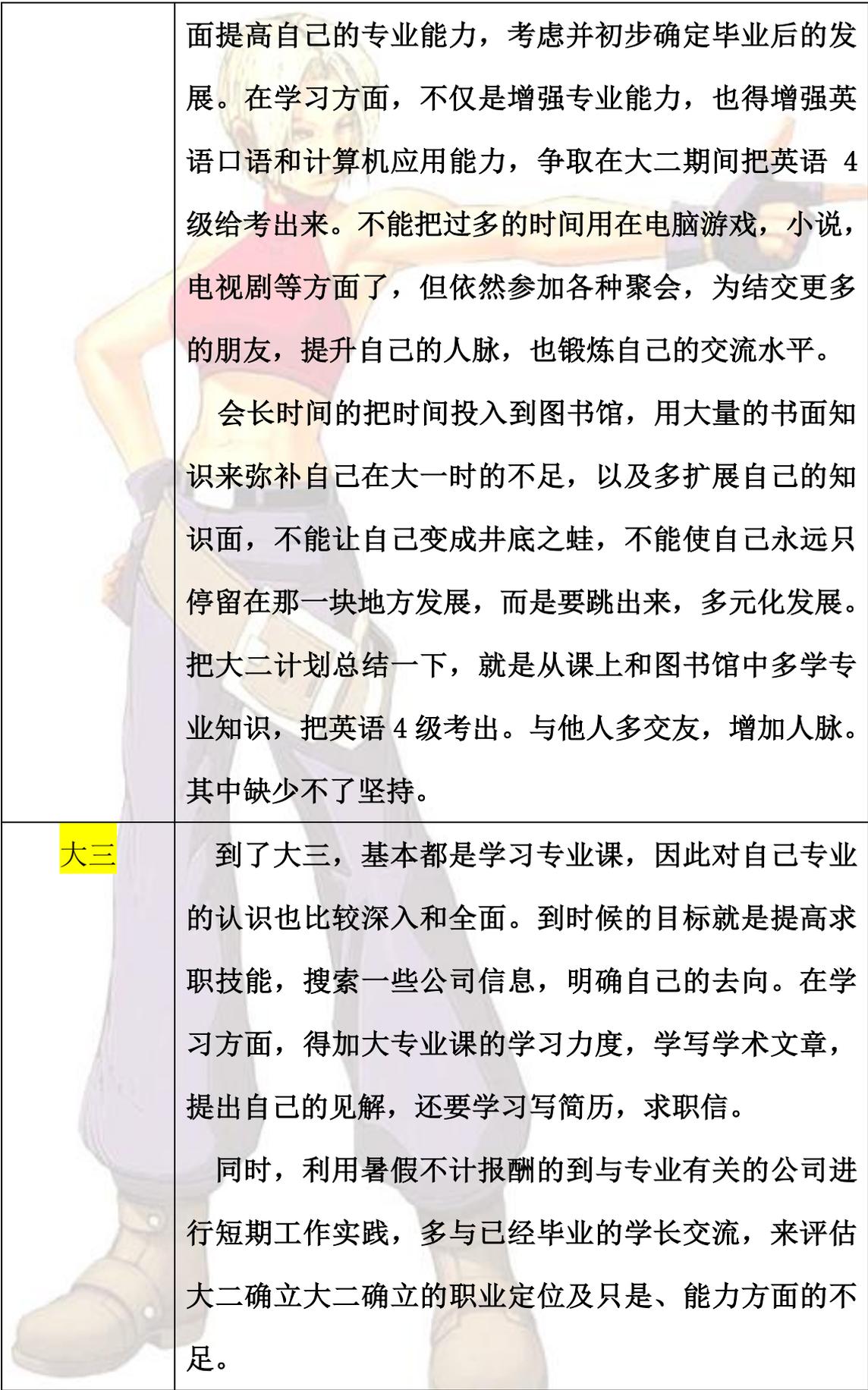
我把自己长期发展的时间定为 10 年, 现在是 2011 年, 在 2021 年, 我希望能踏上广告策划总监的职务, 当然其中的 10 年中, 就是我奋斗的过程。

时间	十年规划内容
在校的 3 年	已经在下文大学期间行动计划中写了, 多学, 多看, 多实践, 为将来工作做好准备。
毕业的那一年	并不能马上踏上自己梦想中的职位, 甚至要从低做起, 我要做的就是, 从低做起, 走好每一步, 每一步都要走的踏实, 认真完成工作, 在业余时间, 去了解更多关于这行业的信息或是知识, 因为有些东西是在书本上或是学校里学不到的。同时确定自己发展的目标职业, 考研还是工作。
毕业的第二年	还在学习并能熟悉了职业的体系, 我会努力的向企业或某职业领导表示我的能力, 争取留个好形象
第三年	不出意料的话, 我会进入广告团队核心, 或是做一个大学的辅导员。
第四年	我依然是广告团队的核心成员或是辅导员, 只不过, 由新变成旧, 做事更加成熟稳重, 想东西更加全面完善, 做出来的东西更符合客户的要求。
第五年	我会尝试申请自己当广告策划总监, 并琢磨着自己的搭档。如果不行, 那就是自己哪方面还不是时候,

	或是向学校提出自己有教书的意向。
第六年	我会再尝试一次申请当广告策划总监，直到成功，并招募到自己合适的伙伴，一起去创作作品。在老师的方面不断的实习。
第七年	也是我十年规划的最后一年，这时候的我或许已经作为一个广告创意总监，达到自己的理想，指导一些广告作品，培养一些新来的成员如何去做一个广告人。在老师的方面，只是起步，但是达到了自己预想中的目标。

(2) 大学期间的行动计划：我把大学期间的规划分为4大部分，分别是大一，大二，大三，大四。

时间	大学四年规划
大一	生活时空变化非常的大，由一个见识，交往，活动范围较为狭窄的天地，进入一个见识较为广博、交往活动范围较为宽阔的天地；由上课、作业、考试及活动均由老师统一安排，转化为需要自己来设计和安排学习、生活等。当时定的目标过于多，又没有努力地去完成其中一项，所以大一在潜移默化中浪费了，导致大二开学，进入了迷茫中。
大二	是四年中重要的过渡期。大学的概念已经形成，已渐渐适应了校园生活。我为自己大二定的目标，是全



	<p>面提高自己的专业能力，考虑并初步确定毕业后的发展。在学习方面，不仅是增强专业能力，也得增强英语口语和计算机应用能力，争取在大二期间把英语 4 级给考出来。不能把过多的时间用在电脑游戏，小说，电视剧等方面了，但依然参加各种聚会，为结交更多的朋友，提升自己的人脉，也锻炼自己的交流水平。</p> <p>会长时间的把时间投入到图书馆，用大量的书面知识来弥补自己在大一时的不足，以及多扩展自己的知识面，不能让自己变成井底之蛙，不能使自己永远只停留在那一块地方发展，而是要跳出来，多元化发展。把大二计划总结一下，就是从课上和图书馆中多学专业知 识，把英语 4 级考出。与他人多交友，增加人脉。其中缺少不了坚持。</p>
<p>大三</p>	<p>到了大三，基本都是学习专业课，因此对自己专业的认识也比较深入和全面。到时候的目标就是提高求职技能，搜索一些公司信息，明确自己的去向。在学习方面，得加大专业课的学习力度，学写学术文章，提出自己的见解，还要学习写简历，求职信。</p> <p>同时，利用暑假不计报酬的到与专业有关的公司进行短期工作实践，多与已经毕业的学长交流，来评估大二确立大二确立的职业定位及只是、能力方面的不足。</p>

## 大四

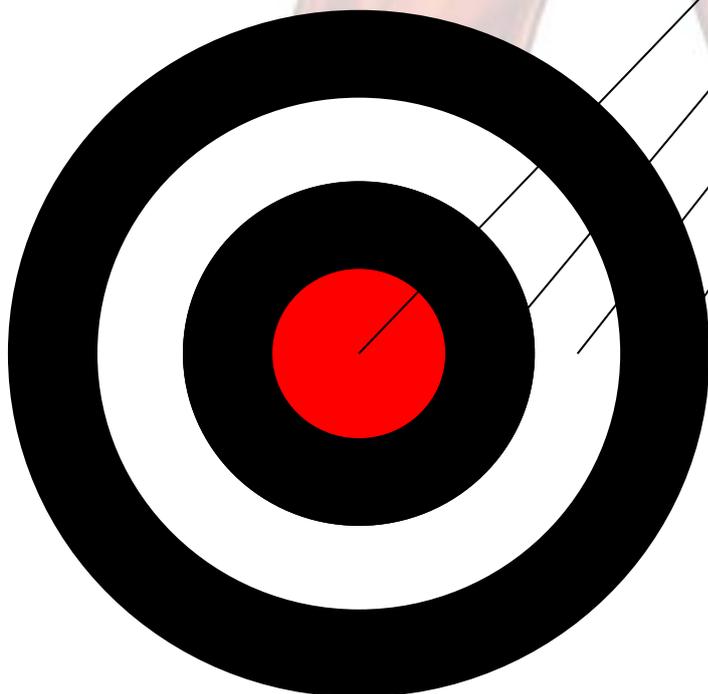
基本上就是实习，找工作。

目标：申请工作、成功毕业。对前三年的准备做一个小结，检验自己前三年的准备是否充分；积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备，预习、模拟并参加面试。

要充分的利用学校给我们的条件，去了解自己要进的公司资料，不能大没有把握的仗，当然，在繁忙的学习和社会实践之余，一定会安排身体锻炼，生命在于运动，身体是革命的本钱。

大学四年规划总结：这四年的规划，明确自我人生目标，有了目标才不会浪费自己业余时间，不让自己在迷茫中度过大学生活，目标也不多，把重点都放在学习，为以后实践，就业打下良好的基础。

或许，在某些方面还有不足的地方，但现在，我会往这四年的规划努力！  
实践，为将来工作做好准备



提高求职技能，明确自己出入

提高专业技能，扩大自己世面

了解大学，了解专业

(2) **职场适应计划：**在学校组织里工作的时候，都需要适应。

那职场就更加需要了，在面对领导、同事、或是客户等人，并不是每个人都欣赏我，看好我，在他们一些我认为过分的要求下，我该怎么办？

当然，我也会遇到一些我不能让我赞同的人，看到他们种种的做法，我打心底里不满意，我又该怎么办？

- 《裸婚时代》里的刘一阳说过一句话：四海之内皆你妈啊，不是每个人都得惯着你的。工作肯定少不了矛盾，有矛盾就有不满，有了这些情绪，工作的质量肯定高不了，这工作质量高不了，也就意味着我有很大的几率被开除，为了防范于未然，给自己做好心理辅导，我是为得到赞扬，得到器重来工作的，领导的批评，讲不定就能成为我以后升官发财的提点，同事、和客户的的不满，讲不定教导了我以后面对大人物的该如何应付。
- 那么，自己对他们的产生的不满呢，现在的大学生难免心高气傲，其实我自己也知道，这是不对，看看那些没读过大学的人，现在已经成为大老板了，没成为大老板的人，不是和大学生做着同样的事嘛，甚至更早的赚了钱，给家里减少了负担。我对他们的不满，说明了我心胸狭窄，看不开的人成不了大事，退一步海阔天空，更何况，我这还没出名的小人物呢。这样的我才能适应职场。
- 适应职场，得需要一个过程，从以上的所述：我就要学会包容，把眼界打开，学会退一步，学会做人，做一个职场中的人。

## 五、自我监控

### 评估的内容

**实施策略评估：**在大学期间，我完全可以做到大学四年规划的内容，因为我所写的规划使我走出了迷茫，有了坚定的目标，我有信心去完成它，而在大学后的规划中，对于未来，总是一个未知数，但我肯对此而奋斗，为此而努力，竭尽全力的去努力。

**职业路径评估：**按自己的爱好职业，向往的职业以及按照我现在的大学生活所拟定出来的，符合自己贴身利益。

**职业目标评估：**广告创意总监，我会时时刻刻的关注这个职业的动态，以及在这个职业前该从何做起，才能走到最终的目标。这是离我奋斗最为接近的目标职业。

大学老师（广告学），不算是太遥远，但也得我去努力奋斗，甚至要踏上考研的这条路。



## 六、参考文献

《大学生职业生涯规划与就业指导》

《大学生创业与就业指导》

<http://types.yuzeli.com/archive/career/holland/>

<http://star.aust.edu.cn/jydzx/new/data/upload/test/1.h>

tm