



## 职业生涯规划设计书

梦想起步

青春无悔

姓名：

班级：

学号：

院系：外语系

联系电话（长+短号）：

电子邮箱：

撰写时间： 2014 年 5 月 19 日

# 目录

## 职业生涯规划设计书

### 目 录

#### 1 、自我分析

职业生涯规划测评.....	3
360 度评估.....	5
自我认知小结.....	6

#### 2 、职业认知

外部环境分析.....	7
目标职业分析.....	8
SWOT 分析.....	9
职业认知小结.....	10

#### 3 、职业生涯规划设计

确定目标和路径.....	10
反馈评估调整 .....	11
备选规划方案.....	12

## 一、职业生涯规划测评

通过多种不同的测评方式，从而确定自身的职业定位，以便对自己有进一步深入的了解

### 1. MBTI 性格测试：



通

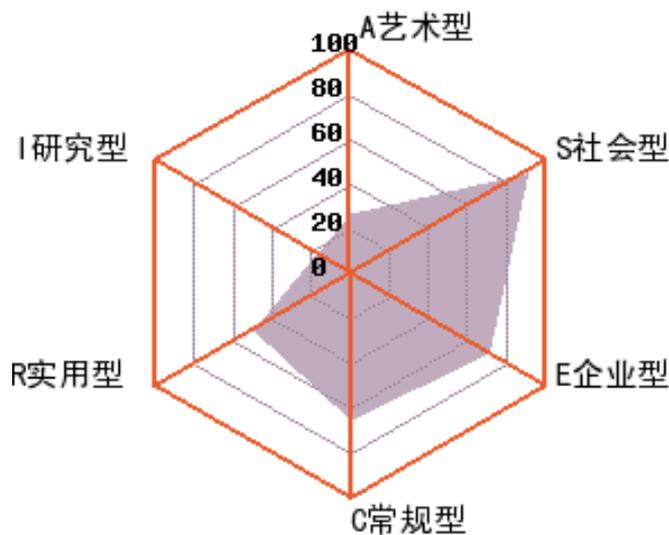
过 MBTI 职业测试，我测出我自己所属的类型是

*ISFJ 照顾者型——值得信赖和依靠*

*ISFJ 的人沉静，友善，有责任感和谨慎。能坚定不移地承担责任。做事贯彻始终、不辞劳苦和准确无误。忠诚，替人着想，细心；往往记着他所重视的人的种种微小事情，关心别人的感受。努力创造一个有秩序、和谐的工作和家居环境。*

*适合工作领域：医护领域，消费类商业，服务类领域。*

### 2. 霍兰德职业兴趣测试



我的职业兴趣类行为: S 社会型, 组合类行为: SEC 型

S (社会型) :

人格特征:

你潜意识里认为自己的人格特征为社会型。

你关心社会的公平和正义, 责任感强, 具有较强的人道主义倾向, 社会适应能力强。你通常善于表达, 善于与周围的人相处, 喜欢处于集体的中心地位, 喜欢周围有别人存在, 对别人的事情很有兴趣, 乐于帮助别人解决难题。在解决问题的过程中, 你喜欢通过与他人讨论来解决存在的问题。同时, 你喜欢与人而不是与事物打交道, “助人为乐、有责任心、热情、开朗、友好、善良、易于合作” 是对你较好的描述。

职业特征:

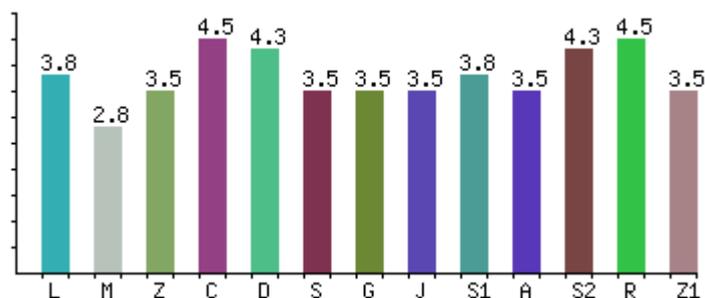
这种类型的人关心社会的公平和正义, 责任感强, 具有较强的人道主义倾向, 社会适应能力强。你这种类型的人通常善于表达, 善于与周围的人相处, 喜欢处于集体的中心地位, 喜欢通过与他人讨论来解决存在的问题。你这种类型的人善于通过调整与他人的关系来解决存在的难题。你这种类型的人不喜欢需要剧烈身体运动的工作, 不喜欢与机器打交道。你这种类型的人喜欢从事的职业包括学校校长、临床心理学家、大学教师、就业指导顾问, 等等。

社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、学校领导、精神病工作者、公共保健护士。

SEC 组合所代表的相应职业:

社会活动家、退伍军人服务官员、工商会事务代表、教育咨询者、宿舍管理员、旅馆经理、饮食服务管理员。

3. 您的职业价值观测试 结果如下所示:



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)

由此看出我的类型是属于 C: 成就感

类型特征: 工作的目的和价值, 在于不断创新, 不断取得成就, 不断得到领导与同事的赞扬, 或不断实现自己想要做的事。

## 2、360 度测评

自我评价:

优点: 热爱学习, 热衷于通过不断学习丰富自己的学识、完善自己的人格

缺点: 记忆力不是很好。对于生活琐碎事情不太容易记住, 考试时易受情绪的影响。

家人评价:

优点: 关心体贴家人 懂得分担

缺点：但没有特专长的一面，没有注重培养

#### 老师评价：

优点：为人随和 与同学友好相处 很努力的学生，学习用功，很有上进心

缺点：脾气有时顺和，有时急躁，不过也在不断地调整自己的心态

#### 亲密朋友评价：

优点：做事有自己的原则，很关心他人

缺点：不善于表达自己的感情 有时比较敏感

#### 同学评价：

优点：积极主动，关心同学，善良 勤奋向上，有吃苦耐劳的精神

缺点：不够自信 考虑事情不够周详

### 3、自我认知小结：

由以上测验可知：从职业兴趣测评结果中可看出，我的职业兴趣倾向于社会型和常规型。我的职业个性特点是为人友好，热情活跃，善解人意，外向直接，乐于助人，责任心强，高效率，稳重踏实，细致，有耐心，喜欢从事与人打交道的活动，具人道主义，服责任，但有时不能理智解决问题。

适合的领域或职业有：酒店管理、人事管理人员、社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、学校领导、精神病工作者、公共保健护士、公务人员、办公行政、药剂师、教育行业、等等。

通过以上的自我认知后，本人最倾向于选择的职位为：教师

## 二、职业认知

### 1、 外部环境分析

- ① 家庭环境分析：由于出生在农村，而父母受教育水平也不高，深知接受学习教育的重要性，虽然我不能选择出身，但我可以通过学习来改变自己的未来，将来也为家乡的发展出自己的一份子
- ② 学校环境分析：我们学院的各项设施都还算完备。虽然学院还在建设中，但我对我们学院是抱有很大希望的。前景应该会很不错。作为一个当代的大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习的环境，一个学习的平台。我在学校进行的专业学习，大多都是通过自己学习掌握的，老师给的，更多的是引导，更多的是指点，在实践经验方面，我想，学校给我们的确很有限，这或许是我所在的学校或者说是大多数学校都做的不够好的地方吧，因而，自己必须多多参加社会实践，很有必要自己多多增加社会经验，而不是等着学校安排实习
- ③ 社会环境分析：金融危机几乎让各个行业都遭受了不同的冲击，就业形势的严峻行令人堪忧，不少企业做出了大面积的裁员，大多数企业则选择大幅度缩减招聘人数，这对大学生就业来说无异于火上浇油，农民工、本科生、研究生都在为着各自的工业激烈的竞争着，不过因为我国经济的基本面并没有改变，经济增长的动力依然强劲，这为大学毕业生顺利就业提供了保障。金融危机确实影响了全球经济，但可以看到国际影响较大，国内形势还比较稳定的，依然可以通过自己努力，谋得一职半位的。危机带来了困扰，既是挑战，更是机遇，等待我们这些大学生去面对去挑战，而战胜危机之后，则是更明朗的前途。当前国家出台了各种政策，大力解决大学生就业问题，通过各种途径解决学生就业难的问题，也因为经济危机的原因，教师行业的竞争也愈加激烈，要求也更加严格，因而必须确实加强自己的各种能力，只有这样才能可能在这种恶劣的环境下占得一席之地

#### ④ 职业环境分析

当前教师行业发展朝着两极分布，一方面，西部地区的教师人数、教师质量、以及教学设施、教师待遇方面都显得捉襟见肘，而另一方面，在中东部发达区域，教室行业则显得竞争异常激烈，当前的经济形势下，随着国家对教育的大力扶持，教师行业的稳定性让越来越多的大学生对其青睐有加，总结一下中小学教师主要呈现如下现状：教师队伍年轻化，教师待遇低位化，教师压力极限化，东西发展两极化。作为教师，最大的职责是教书育人、任劳任怨，因而要求教师必须不能太盲目化，对于刚毕业而无经验的大学生来说更是如此，而现在东西部初、高中文科教师人几乎处于饱和状态，对于英语专业的我们来说更是面临巨大挑战。所以，我要扎实专业知识，提高综合素质和技能。树立正确的择业观。

## 2、 目标职业分析

### 目标职业分析

我的目标职业-教师，对我来说有一定的挑战性。这是一个需要耐心，责任心，而我是也喜欢帮助别人。我觉得这个职业的前景很好，现在教育事业在社会中的影响越来越重要。所以要实现自己的梦想只有努力，积极进取，努力学习专业知识。

目标职业名称：学校英语教师

岗位说明：在现代化社会中，英语必不可少，而这个职业对于教育我们孩子在与外国友人交流中起到了一个桥梁的作用，让孩子更多地了解外国的各个方面。

工作内容：教育我们的孩子更好地学好英语

任职资格：至少大学本科毕业，获得相对的专业资格

工作条件：精通英语知识，在口语表达上有突出才能。

就业和发展前景：虽然如今竞争压力大，但就业形势总体还是好的。

## 3、 S W O T 分析

### 3.1 自身的 SWOT 分析

#### 3.1.1 优势因素 (S)

我的最大优势就是自己的学习能力，我比较容易接受新的知识，我想，这个优点会很大程度上促进我的发展，其次，个人性格上比较冷静、稳定、有耐心，这为我走教师这条路增加了很大的筹码。而且自己的专业技能掌握的也还好，这点也是极为重要的。

#### 3.1.2 弱势因素 (W)

就我自身，我想我最需要克服的困难就是提高自己面对公众的能力，应该多多参加一些公众活动，加强自己面对大众的能力，克服紧张情绪，与更多的人交流交往。当然，自己肯定还有很多不足的地方，需要在以后的学习与生活中不断的改正与提高。

#### 3.1.3 机会因素 (O)

应该来说，就目前的就业形势来说，纯粹的机会因素是很少的，正因为如此，我想我得更加珍惜每次的机会，尽力抓住每一次机遇，当前江苏省的中小学教师招聘形式改为了全省统一招收，不允许学校自己私自招收，因而，对于我来说，这无疑是多了一份机会，因为这样的形式招聘很大程度上增加了招聘的公平性与合理性。除此之外，我也相信在我以后的工作生涯中，我同样会遇到许许多多的机会，比如说加薪机会，升职机会等等。

#### 3.1.4 挑战因素 (T)

没有任何一个职业不存在挑战因素，教师职业同样如此，敢于迎接挑战，才能不断在挑战中让自己成长，首先是自己在教学的过程中，肯定会遇到许多具有挑战性的问题，比如说升学率，比如说学生复杂问题的解决（不仅仅是学习方面的问题），自己还有可能会成为班主任，如何管理好一个班级，会对自己构成极大的挑战，这也是一种威胁，对自己工作能力的一种考验，所以，必须充分认识这些挑战因素

## 4、 职业认知小结

教育事业在国家发展中起至关重要的作用，它的发展状态是积极向上的，可以说是属于永远的“朝阳产业”，而且随着国家的强大，教育投资肯定加大，人才需求量更大，这就更需要优秀的教师培养出更多的人才。

### 一、 职业生涯规划设计

#### ① 确定职业目标

任课教师→班主任→任课组组长→学校管理层

短期目标（大学期间）

1. 规划好自己的学习计划，学好专业知识
2. 参加三下乡的支教活动，积累经验
3. 考取教师资格证，计算机2级等级证书 专业证书
4. 锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造力
5. 了解职业，特别是自己未来所从事的工作以及专业对口的职业

中期目标 毕业后5年

毕业后第一年通过教师招聘程序进入学校，稳扎稳打，在现有岗位上求发展，努力成为优秀教师。第二年在有了一定工作经验的基础上使得自己更专业，申请担任班主任 以后的几年继续努力，争取得到升迁的机会，争取升任任课组组长，。

长期目标 毕业后十年之后

在教育行业中已经比较稳固，

达到事业的颠峰，

在教育行业中有一定的社会地位 社会影响

## 反馈评估调整

评估的内容：

(1) 职业目标评估：假如我所处的职业一直有比较好的发展前景，我在这个领域有比较杰出的贡献。事业发展良好，得到广泛的认可，那么我将一直从事于这个行业，直到退休。

(2) 职业路径评估：当出现危机时，比如我工作上的表现不尽如人意，得不到上级领导的赏识，同事的认可。我觉得自己确实不适合这个这份工作，那么我会调整我的职业路径，选择其他的职业。

(3) 实施策略评估：如果我发现我的工作方法不是那么合适，我对某些问题的看法不是那么恰当，以至影响到人际关系，工作表现，我就会及时改变调整自己，尽量做到不改变工作岗位，尽力把工作做好。

(4) 其他因素评估：万一我在工作期间出现身体上，经济上等等之类的问题，或者其他意外情况的发生，如果能坚持的，我会尽量在工作岗位上坚持。如果实在问题严重，无法继续在这一岗位谋生的话，我也会选择先放弃，等有能力的时候再继续，或者在别处谋求出路。

评估时间：在一般情况下，我定期一年评估规划；当出现特殊情况时，比如天灾人祸，经济问题，家庭因素，我会随时评估并进行相应的调整。

### 3.4 备选职业生涯规划方案

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。

我的备选职业身生涯规划方案：若在高中学校中不适应，我会考虑在中小学做英语教师。所以在大学期间如果有精力，我会考取教师资格证书，学会心理方面的一些知识，引导小朋友走上正确的道路。在如今这个科技高度发达的社会，小学教育也逐步趋向网络化，多媒体教育将成为一种趋势。在这种情况下，学好多媒体网络演示技术也是必要的一项任务。





