

# 个人职业生涯规划书

今天站在哪里并不重要，最重要的是你下一步迈向哪里。职业生涯规划对于每个人来说都是必不可少的，对于大学生尤其重要。大学时代可谓是人一生中的黄金时代，也是一个人的性格形成和能力发展一个重要的阶段，大学生做好职业生涯规划规划，结合自己的职业生涯规划目标，才能使大学的学习更加有效，赢在起跑线上。

## 一、自我认知

### (一)职业兴趣

我喜欢从事有创造力的工作，包括视觉传达设计和广告设计、艺术设计等。愿意执行上级的命令，自己也有意找一个工作室，习惯于自己对事情做判断和决策。不喜欢那些模棱两可的指示。通常忠诚、可靠、自我控制能力强。既不喜欢从事笨重的体力劳动，也不喜欢在工作中与别人形成过于紧密的联系。对于明确规定的任务可以很好完成。

### (二)职业能力

通过的职业发展测评和分析，了解到自己有着较高的基本智能，有着良好的推理分析能力及比较不错的语言沟通能力，同时也具备了良好的人文素养和交际能力。经过长时期学校及社会的教育和培养，不论是相关的专业能力还是实践要求基本符合社会需求。相信对以后所选择的工作能够很快地适应和很好地胜任。

### (三)个人特质

我为人较宽容，能包容别人过失，并忘记不开心的事情，让生活轻松，会受别人观点影响，但也在他人观点中“取其精华”，不断自我完善，当不开心的时候，喜欢自己消化，尽量不影响他人情绪，有一定的自我防卫，会从实际出发，思考分析问题要害。比较稳重，基本不会做出冲动的事。同时也喜欢尝试新事物，喜欢创造，不喜欢生活千篇一律，在相对规律的一段时间后会乐于做与日常不同的事。

### (四)职业价值观

我的职业价值观主要包括家庭取向、设计取向及志愿取向。

愿过十分平淡但又安定的生活，珍重同家人的团聚。为人踏实，生活态度保守，不敢冒险。有较高的稳定性和忠诚度;做事勤奋踏实;重视同事个人情感。但是处事比较保守;工作状态易受家庭影响

不愿受别人指使，凭自己的能力拥有自己的“小城堡”，不愿受他人干涉，想充分施展本领。独立性强;主动行动;有强烈的成就动机;但有时可能比较固执

富有同情心，能把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐。喜欢帮助别人;不计较个人利害得失;但易受他人或环境影响;

### (五)胜任能力

我的优势能力主要在于设计能力、学习能力、软件设计能力。但有时不够果断，对事情考虑到太细，起到了相反的作用。

## 二、职业分析

### (一)家庭环境分析

家里经济条件不甚良好，家里基本上不能提够一些有利的条件，所以凡事都得靠自己去打拼。另外，家里基本上也没人能够在职业方面提够一些经验或是介绍。父母的受教育程度不高，但为人诚实通情达理，很重视本人的学习生活，体贴照顾，对本人的要求只简单地规为自强自立，拥有一份自己的事业，有完满的家庭。

### (二)学校环境分析

无锡工艺职业技术学院简称无锡工艺学院，是经教育部批准独立设置的公办全日制普通高校，也是教育部高职高专人才培养工作水平评估优秀学校、江苏省级示范高职院校，隶属于江苏省教育厅。

无锡工艺前身是创建于 1958 年的陶都工业大学，有着浓厚的办学底蕴和良好的人文地理环境。学校设有陶瓷学院及数字艺术、环境艺术、服装工程、机电工程、电子信息及经济管理七个院系，学院以艺术类专业为主，以陶瓷类专业为特色，共开设专业 36 个，学院面向全国招生，着力培养应用型、技术型、创新型的复合型高等专业技术人才，拥有全日制在校生 8000 人。学院占地 1000 亩，建筑面积 24 余万平方米。学院教学设施配套齐全，建有 2 个中央财政支持的国家级职业教育实训基地、3 个省级实训基地、2 个省级工程技术研究中心以及 7 个实训中心。藏书 45.7 万册，电子图书资源 11716GB。

### (三)社会环境分析

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，对会计方面的研究不透彻，社会就业形势不明确，大学生自己也缺乏就业能力和指导，反而失业率有上升的趋势。给就业带来新的压力。

### (四)职业环境分析

视觉传达设计是指设计者利用平面视觉符号——文字、插图和标志，来传递给接受者各种信息的设计。其主要功能是起到传播和推广的作用。视觉传达设计专业经常被称为平面设计，它涉及到的领域有很多，例如：报纸、杂志上的各种平面广告、道路两侧的广告牌、灯箱等都属于视觉传达设计的领域。在设计学中，其内容主要包括：广告设计、印刷设计、书籍装帧设计、海报招贴设计、产品包装设计、企业形象设计（VI 设计）、展示设计、数码影像设计等。视觉传达设计专业主要采用“设计项目教学法”进行教学，通过贴近于实际应用的教学案例，让学生了解平面广告设计流程及内容，掌握平面设计领域中各种设计项目的设计规律与表现技法，让学生熟练使用多种平面设计软件，使学生具备可以完成平面广告设计任务的能力。

## 三、职业定位

(一)综合自我分析及第二部分职业分析的主要内容得出：

社会上对视觉传达设计专业方面的人才需求量与日俱增。虽然国内各主要艺术院校和综合性大学艺术系的有关专业都不断地在扩大招生人数，但培养出的设计专业人才还是远远不能满足社会的需要，呈现出供不应求的状态

对就业行业的细化了解不深  
外部环境因素  
视觉传达的发展及其人才的需求加大;经验学习渠道广  
人才供过于求，竞争激烈;  
市场的发展对人才提出高要求

## (二)结论

职业目标

将来从事设计事业

职业发展策略

进入大中型企业

职业发展路径

实务路线--管理路线

具体路径

先从员工做起 之后考虑独立创办工作室

## 四、计划实施

根据上一阶段所制定的各个目标进行计划，分析达到目标所需的条件，并在大学阶段开始实施。

### (一)短期计划(大学)

1.时间跨度：2015年至2018年

2.总目标：完成大学学习任务，圆满取得毕业证书及学位证书;参与社会实践

3.分目标：学好各科专业知识，掌握视觉传达的基本知识。英语考级积极复习，强化英语能力。假期打工积累社会经验。

4.策略和措施：在线期间努力学期，学好各门有关视觉传达专业课程，通过计算机等级考试。课余时间借鉴图书馆往年各种有关职业作品，加强视野拓展，积累设计素材，为以后工作岗位奠定基础。

### (二)中期计划(毕业之后的五年计划)

1.时间跨度：2018·2023

2.总目标：进入企业后开始基础工作，加强自己工作经验，向设计师看齐。

3.分目标：进入外贸企业，开始基础工作;努力看书，;在五年中的后阶段开始学习更高级视觉传达知识 ;自由恋爱，找到最适合自己的人组建家庭，孝敬父母，报答父母二十几年的养育之恩;经济收入水平在此阶段的定位为：2000—5000元人民币。

4.策略和措施：处理和与公司内部人员的关系，虚心请教经验丰富者，慢慢形成自己的一系列处事方法;养成毕业后仍坚持学习的习惯，多看书学习;处理好与爱人的关系，夫妻间相互体谅、相互鼓舞、相互帮助。

### (三)长期计划(毕业后十年)

1.时间跨度：2023年至2033年

2.总目标：从事设计工作，希望可以创办工作室;经营好自己的家庭和生活并开始回报社会。

3.分目标：生儿育女，重视儿女的身心健康教育，并重其文化素养，后期注意其个性的发挥，为其提供良好的深造的经济条件;在第十年要做到大中型企业的高级管理者，并在管理过程中表现优秀，深得民心;服务大众，回报社会，尽己所能捐助贫困学生，减少其在经济和精神方面的压力;经济收入在此阶段的定位为年薪十万左右。

4.策略和措施：为小孩营造一个好的成长环境，做到成为一个合格的视觉传达设计师，向前辈们学习。在能力基础上开始回报社会。

## 五、评估调整

### 1.职业目标评估

如果不能如愿地从事视觉传达职业，那么，我将继续发挥自己对软件的熟悉，从事广告以及各种设计工作

### 2.职业路径评估

当发现此行业不适合我的话，那么我就要多方面地考虑，从职业路线的行程是否太急考虑，尽量把不适应的形势扭转过来，如果真的不行，就要重新科学合理地规划

### 3.实施策略评估

如果在进行过程中发现实际工作不如想像中理想，我就重新定位，分析，并找到更好的实施方案。

### 4.其它因素评估

如果身体方面出现疾病导致不能如期实现规划任务，就适当地将完成期限延长;如果所从事的行业工资收入不如我意料的水平，那么要先尝试和上级沟通，如若不行，可以考虑到相应行业的其它公司求职。总之，我将立足实际深入分析出现状况的原因，再做出谨慎的选择。

### 5.时间评估

一般情况下，我定期一年评估规划。当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

## 六、结束语

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼!

# 人物访谈报告

姓名：陈宇 学号：2015121107

班级：视觉传达 151 班

## 生涯人物访谈报告

访谈对象以及简介：蔡学长，男，2013年毕业于无锡工艺职业技术学院。目前已经创办自己的工作室，从事摄影，包装等一系列设计工作

从事职业：工作室主管

访谈人：陈宇

访谈时间：2016年五月

访谈方式：聊天

前言：拟定访谈问题内容提要。内容包括：（1）询问其生涯发展历程

（2）获得成功的条件。工作心得，乐趣和困难和对工作的看法。

工作性质、任务或内容。工作环境、工作地点，以及其投入该职业的决策过程（4）所需教育、训练或经验。所需个人资格、技能。并询问其个人教育或训练背景（5）相关就业机会，进修和升迁机会。（6）未来发展前景

（7）对我们新一代大学生的忠告

（7）对我们新一代大学生的忠告

访谈主要内容：

CHEN：蔡翔学长您好。首先得感谢你对我这次访谈的支持。我也是学工业设计的，将来也是成为一名工业设计师的。不知道我们设计师这行有哪些相关的职业呢？

CAI：呵呵，太客气了。我们这行相关的职业很多，比如说广告设计，视觉传达设计、摄影等等。

CHEN：那你现在的工作量是怎样的情况，工作内容主要有哪些呢？

CAI：我们主要就是根据客户要求以及专业标准来设计一些平面图、效果图和施工图等。经常也到工地上去现场指导等。重点是干我们这行的只有多实践才更能促进我们的设计工作，设计出来的图纸才有含金量。

CHEN：你们工作场所的性质是怎么样的？

CAI：一方面在工作室工作高度安静，便于动脑筋，另一方面是在工地上，工地上很吵闹，得指导工人施工。很辛苦，风吹日晒的。吃的也不怎么好的。

CHEN：那是很辛苦呀！

CAI：是呀，吃得苦中苦，方为人上人呀。但是我是苦中作乐，呵呵，其实我对设计这一行还是很感兴趣的，所以我还是比较热爱我的工作的。

CHEN：像你们的工作一般和哪些人打交道多些呢？

CAI：主要有商人、官员、学者、艺术家、教师等，当然咯，普通老百姓也很多。

CHEN：你们的工作地点除了工作室以外，还经常要去哪些地方呀？

CAI：主要是在工地上咯。

CHEN：那学长你在设计行业是一什么样的技能才走到今天的。

CAI：以前都是用专用的笔和图纸，手绘多些，现在多是用电脑，因为有专门的设计软件，快捷多了，效果也很好，但是偶尔也需要使用画笔进行手绘的。有时还得用上香烟，呵呵。

CHEN：呵呵，可以理解。那你们这行对知识、价值观和性格有哪些要求呢？

CAI：性格方面的化应该是坚韧不拔，应该有一股韧性，不怕吃苦；在知识技能方面应该是需要懂得很多，多多益善嘛，比如：懂交际，懂艺术，具有空间组织能力以及审美能力等。我们的价值观很简单，也就是用舍和得来衡量，另外就是

真诚。

CHEN：你们都需要接受哪些培训或教育？对大学专业有没有特别的要求？

CAI：对大学专业有特别的要求，必须有审美的专业培训和视觉艺术、工程力学的培训。还需要接受专业美术、建筑工程学和电脑的应用软件培训。

CHEN：难怪你们这么专业，眼光这么独到。那你们一定有一些特殊的执照或训练咯？

CAI：从事我们这行需要具备建筑师和美术师的 PASS。

CHEN：你们在学校所学的哪些课程对这个职业比较有帮助？

CAI：恩，相关的应用美术专业和相关的设计。

CHEN：可以告诉我这个行业的薪水，最高最低都能达到多少吗？

CAI：知名设计师的设计很难确定多少价格合适的，就看双方的协商啦。而有的设计因为种种原因甚至是负债的。当然，一般的上班族的薪水都是根据工作量来核准，高的可以达到好几十万（月薪），低的可以就只是武汉市最低工资标准啦。

CHEN：这个职业的人才供求关系怎样？

CAI：人多，但是平庸者多，有能力有特色者少。

CHEN：我想问一下，科技发展或任何社会变动对这个职业的影响如何？

CAI：影响很大咯。设计师必须与时俱进，否则科技发展会对传统作业带来灾难性打击。

CHEN：这个职业是否有季节性或地理位置的限制？

CAI：没有。

CHEN：这个职业存在的困难及前景如何？

CAI：困难是干扰因素太多，僧多粥少，经济发展和人才的培养不能成正比，人才培养慢于经济发展水平，低水平从业者太多。前景很光明，现在市场很大，经济发展一会不断促进行业的发展，有广阔的市场空间。

小结：

视觉传达作为当代新兴的设计概念，视觉传达设计的发展进程来看，它在未来将会成为时代的主流设计。通过这一次采访，令我了解了更多关于视觉传达的知识，以及我对未来的展望。

# 职业典型一日

姓名：陈宇          性别：男          出生：1997、1、3

学校：无锡工艺职业技术学院

院系：数字艺术系 视觉 151

专业：视觉传达设计

学校：2015121107

一、职业意向： 独立从事包装、广告、平面设计等工作，具有一定的艺术修养和审美能力。

## 二、职业实践

1、实践场地：网络

2、工作任务：使用 ps 对人物进行美化并进行后期处理、使用 AI 对平面进行矢量化。使用设计软件进行图标设计。

## 三、实践感悟

通过几天的网络兼职，我对设计的理解更深了一层，对工作的理解也深了一层。当你与客户沟通时，你必须将艺术的东西平凡化，从而使客户理解你的设计与制作理解。这是一个比较难客服的问题，希望在以后的日子里，可以客服这一点。通过几天的工作，我也了解到自己对设计的缺失，每次设计时不会有很多的参考，随意在学校的时间，我会去图书馆再增加一些阅历，从而使以后更好的进行设计制作。