

# 职业生涯规划

学院：数学科学学院

专业：数学与应用数学（师范）

## 职业生涯规划书

1) 我的性格分析

的性格类型倾向是“INFP”(内向 直觉 情感 知觉)

理想主义者，忠于自己的价值观及自己所重视的人。外在的生活与内在的价值观配合，有好奇心，很快看到事情的可能与否，能够加速对理念的实践。试图了解别人、协助别人发展潜能。适应力强，有弹性；如果和他们的价值观没有抵触，往往能包容他人。

INFP 把内在的和谐视为高于其他一切。他们敏感、理想化、忠诚，对于个人价值具有一种强烈的荣誉感。他们个人信仰坚定，有为自认为有价值的事业献身的精神。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。INFP 型的人具有许多使他们忙碌的理想和忠诚。他们十分坚定地完成自己所选择的事情，他们往往承担得太多，但不管怎样总要完成每件事。虽然对外部世界他们显得冷淡缄默，但 INFP 型的人很关心内在。他们富有同情心、理解力，对于别人的情感很敏感。除了他们的价值观受到威胁外，他们总是避免冲突，没有兴趣强迫或支配别人。INFP 型的人常常喜欢通过书写而不是口头来表达自己的感情。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。INFP 很少显露强烈的感情，常常显得沉默而冷静。然而，一旦他们与你认识了，就会变得热情友好，但往往会避免浮浅的交往。他们珍视那些花费时间去思考目标与价值的人。2) 九型人格测验报告下面的图，呈现了九型人格的理论模型和你在各个类型人格特点上的得分情况(括号中的数字为相应类型上的得分)。分数越高，表明该类型人格特点在你身上表现得越明显。

第三型：实干者（6.0）

第二型：给予者（5.0）

第四型：浪漫主义者（5.0）

第五型：观察者（5.0）

第八型：保护者（5.0）

第六型：怀疑论者（4.0）

第九型：调停者（4.0）

第一型：完美主义者（1.0）

第七型：享乐者（1.0）

从以上的测评结果可以看到：

你的基本性格特点为： 实干者、 给予者 和 浪漫主义者 。

1) 实干者相信： 我们所做的事依靠每个人的个人努力；人们应该从他们的劳动中获得报酬，而不能因为他们是谁而获得酬劳。

而往往忽略了这样的事实：每件事情都是根据通用法则起作用 and 实现的。

因此，实干者通过努力工作获得成功；通过保持良好的形象，学会如何去赢得别人的热爱与承认，并形成了自我激励、勇往直前的精神。

实干者把注意力集中于：

- 所有要做的事情，如任务、目标以及将来的成就；
- 最有效的解决方法；
- 怎样成为最出色的人。

会把精力投入到：

- 快而有效地把事情做好，调动所有能达到成功的因素；
- 保持积极与忙碌，参与竞争，通过成绩来获得承认与信任；
- 提高自我，举止优雅。

竭尽全力以免：

• 不能达到理想目标，停滞不前及行事缓慢所引发的不适感和怀疑；

- 别人比自己出色，丢面子；
- 所有妨碍办事的因素，也包括情绪。

优势在于：

• 器宇不凡，热情，有领导能力，自信，有令人鼓舞的希望，镇静；

- 有经验，有能力而且有效率。

个人发展的阻碍在于：

- 处理自己和别人的感受时没有耐心；
- 工作时废寝忘食以致筋疲力尽，不能放慢自己的脚步。

压力产生于：

- 感觉好坏基于自己做了多少事，以及由此出现的压力；
- 基于地位、威望、权利而产生的压力；
- 不知道自己的真实感受和价值，做得太多。

愤怒源于：

- 任何威胁或阻碍成功达到目标的人或事；
- 没有能力，优柔寡断；
- 他人的批评。

2) 给予者相信：想要得到就必须先付出；要想被爱，就必须为他人所需要。而往往忽略了这样的事实：应该平等、自由地满足每个人的需求。

因此，给予者通过引发他人的需要以及给予他人所需要的东西，学会如何满足自己的个人需求，同时也期望别人以同样的方式来帮助自己。他们很自豪，因为自己对别人来说是必不可少的。

给予者把注意力集中于：

- 别人的需求，尤其是那些他们所关心的人和关心他们的人的需求；
- 人际关系，别人每时每刻的感受和情绪。

会把精力投入到：

- 察觉别人的情感需要，满足别人的需求，使他人感到愉快；
- 给别人留下好的印象，保持别人对自己的认同；
- 浪漫的依恋。

竭尽全力以免：

- 使别人失望，被拒绝或者不被欣赏；
- 依靠别人。

优势在于：

- 对别人的感受很敏感，乐于支持别人，对别人有帮助并且乐于捐助，慷慨大方；
- 有欣赏力，浪漫，精力充沛，有表现力。

个人发展的阻碍在于：

- 凡事“先人后己”，不承认自己的需要，当关注自己需要的时候，觉得自己自私并且有一种罪恶感，不愿从别人那里获得帮助。

压力产生于：

- 觉得自己对许多人及许多事都是必不可少的；
- 为自己的需要感到疑惑，尝试用多一点时间照顾自己；
- 为人际关系投入太多而产生的情绪波动，尤其是那些具有挑战性的关系。

愤怒源于：

- 感觉自己不被赏识，感觉自己被忽视；
- 感觉自己受到控制，不能满足个人需求。

3) 浪漫主义者相信：人们经历了失去原始联系痛苦，这令他

们觉得自己被遗弃了，也使他们觉得自己错过了一些重要的东西。

而往往忽略了这样的事实：每个人与其他所有人和事都有一种深入彻底的联系。

因此，浪漫主义者学会去寻找一份理想的爱情，或者去寻找一个完完全全、彻彻底底的完美环境使自己感受到爱；对那些正在失去的东西既渴望又羡慕。

浪漫主义者把注意力集中于：

- 与过去、未来有关的积极的和引人注目的事物；
- 正在失去的、遥不可及的事物；
- 从审美角度看，使人愉快、有意义而且能触动人心事物。

会把精力投入到：

- 为那些没有的或正在失去的东西感到强烈的悲哀和渴望；
- 寻找关爱，寻找价值，寻找自我表现和深入交往过程中的满足；
- 将自己塑造成一个独特的人。

竭尽全力以免：

- 被拒绝、被遗弃、被欺骗或者让自己变得无关紧要、平凡；
- 觉得自己不符合标准，觉得自己做错了什么；
- 对人和事缺乏情感深度。

优势在于：

- 敏感，有创造性；
- 自省，能调整情绪，能同情受难者，富有人情味，真实；
- 热情，有激情，浪漫的理想主义。

个人发展的阻碍在于：

- 被自己的强烈感受所操纵，陷入无为的状态中；
- 拒绝改变自我以免个性丧失；
- 觉得自己不够标准；
- 觉得世界会辜负自己，自私；
- 不重视小小的进步，容易变得气馁。

压力产生于：

• 周围的人与自己的经历不符合自己的浪漫主义观念，或者不符合自己对激情的向往；

• 所想多于所获，嫉妒别人拥有自己没有的东西，嫉妒别人的工作；

- 难以调整自己的情绪，尤其是情感危机。

愤怒源于：

• 使自己失望的人，抛弃自己的人，辜负自己的人，被轻视、被拒绝，被误解；

- 虚假与伪善。

其它类型的解释

#### 1) 观察者

观察者试图不去理睬冒昧的要求，不让自己被私人的、过于自信的事情弄得筋疲力尽；为了做到这些，压抑自己的期望与需要，并

积累了大量的知识。他们有时也会产生贪婪的念头，但仅仅是针对那些不可或缺的东西。

观察者把注意力集中于：

- 智力领域，事实，分析和思维划分；
- 对自己的要求与干扰。

会把精力投入到：

- 从旁观者的角度去观察；
- 学习关于某个事物的方方面面；
- 前瞻性地思考和分析；
- 简化情绪，独立自主，节俭，保持足够的个人空间。

竭尽全力以免：

- 强烈的情绪，尤其是害怕的感觉；
- 打扰、要求别人或周围的事物；
- 无能与无知的感觉。

## 2) 保护者

保护者为了保护自己 and 他人，也为了获得他人的尊重，通过真诚和隐藏自己的弱点让自己变得强大有力。当逐渐变得强大有力时，他们开始依靠自己的本能。

保护者把注意力集中于：

- 权利与控制，公正与不公正，欺骗与操作，极端的两面以及需要立即采取行动的任何事物。

会把精力投入到：

- 控制并统治所有接触范围内的人和物；
- 采取直接行动，面对冲突；
- 保护弱者和天真的人，因为强大和公平而赢得尊重。

竭尽全力以免：

- 柔弱，有弱点，不可靠，或者有依赖性；
- 敬重的人不再关注自己。

### 3) 怀疑论者

怀疑论者虽然感到害怕、怀疑，但是由此学会警惕与质疑，挑战权威，与察觉到的威胁和危险作斗争，挑战安全感，勇敢面对风险。

怀疑论者把注意力集中于：

• 危险的或者可能出错的东西，潜在的有缺陷、有困难、不合理的事物；

- 暗示、推论以及隐藏的含意。

会把精力投入到：

- 怀疑、检验及寻找双方面的讯息，通过逻辑分析来断定事物；
- 扮演唱反调的人，对权威既肯定又否定；
- 展露实力；
- 通过从别人那里获得友好来赢得安全感，讲信誉，专心致力于有价值的事业。

竭尽全力以免：

• 在面对危险与伤害的时候显得无助或者无法控制，向危险与伤害低头；

- 陷入怀疑与反面的观点；
- 通过反驳或否定疏远信赖的人。

#### 4) 调停者

调停者学会忘记自我，与别人打成一片；学会避重就轻。

调停者把注意力集中于：

- 别人的议程、要求和需要，周围任何能吸引注意力的事物。

会把精力投入到：

- 注意他人的感受并极力使他人快乐；
- 维持舒适、自在的生活，避重就轻；
- 循规蹈矩，这样生活就可以在掌握之中；
- 保持对人和善、心情平静，抑制愤怒。

竭尽全力以免：

- 冲突、对立、不舒服的感觉；
- 需要投入很大注意力与精力的要求。

#### 5) 完美主义者

完美主义者通过做一个心地好、尽职尽责的人，做一个行事正确、循规蹈矩而且自我要求高的人，学会获得关爱和自我关注。他们压抑愤怒，却又同时滋生了紧张与怨恨。

完美主义者把注意力集中于：

- 事情的错与对，尤其是那些应该得到纠正的错误；
- 自我批评与别人对你的批评。

会把精力投入到：

- 使事物恢复正常；
- 有关正直的问题，坚持重要的标准；
- 做一个有责任心、自立的人，而压抑个人需要及生理需求。

竭尽全力以免：

- 做错事，失去自控，违反社会规范。

#### 6) 享乐者

享乐者通过参与愉快的活动，通过想象未来可能发生的美妙事物，学会让自己摆脱限制与烦恼。他们热衷于有趣的想法和经历。

享乐者把注意力集中于：

- 有趣的、令人快乐的、奇妙的想法，计划、选择方案；
- 不同领域的信息与知识之间的相互关联；
- 所有自己想要的。

会把精力投入到：

- 尽可能地体验和享受生活，坚持自由选择，保持乐观态度；
- 保持活跃想象力；
- 讨人喜欢，让人放心；
- 维持特权地位。

竭尽全力以免：

- 挫败、约束及限制，让人烦恼的处境或者让人心烦的感觉；
- 无聊。

#### 4) 自我小结

我除了要关注现实问题，也需关注更深远的、定位于未来的问题；

花一点时间管理一下自己的人际关系，学会赞赏别人；我要学会打破常规，尝试寻找新的选择；培养耐心，宽容对待需要用不同方式沟通或忽视规则和程序的人。学习考虑自己的决定对别人的影响，尝试找出一个令绝大多数人都满意方式来解决这个问题。

我适合与现实、努力工作、关注事实和结果的人共事；适合的工作环境是那种能长期提供安全性的环境，在这个环境中，使用系统性的工作方法，任务型定向和鼓励坚定意志，奖励稳步发展和按期完成任务，并且能提供安静、整齐的设施，允许有不被打扰工作的个人空间。

## 二、 职业目标认识

1、职业目标：大学数学教师

2、应具备的资质：教师资格证、普通话等级资格证、有过辅导学生或带班的经验、具有一定学术研究等等

## 一、 环境认识及分析

### 1、家庭环境分析：

家庭条件普通，从小就知道自己需要努力刻苦。

家庭环境和谐，使我的身心得以健康的发展。

家人对我寄予很大的期望，希望我从事教育事业。

### 2、学校环境分析：

扬州大学是一所培养综合能力高素质人才的本科类院校。我就读于数学与应用数学（师范）专业，学校给予了足够的重视，师资力量雄厚，各类教学设备及实验设备齐全，为我们学习理论知识和增强动

手操作能力提供了充分的物质保障。

### 3、 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，对数学方面的研究不透彻，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好

### 4、 个人 SWOT 分析

优势 (S)	劣势(W)
<ul style="list-style-type: none"><li>● 曾经自己家里创办辅导班并自己任教 5 年级、初一、初二、初三数学</li><li>● 大学期间家教：高二</li><li>● 给别的学院进行高数辅导</li><li>● 转专业同学上课</li><li>● 社团授课</li><li>● 做事一丝不苟、认真负责</li><li>● 无论做什么，都相当有计划性，让人觉得可靠</li><li>● 讲求实际、非常务实，做事专注，坚持性好，不会半途而废</li><li>● 具备师范生基本技能</li><li>● 已经取得英语四级具有计划性和条理性</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 不善于表达自己的情感</li><li>● 比较自由随意</li><li>● 对别人要求比较苛刻</li><li>● 太过内向</li><li>● 不太具有开放性和自由性</li><li>● 不注重情感和直觉</li><li>● 不注重想象和整体</li></ul>

● 注重理性和分析	
机遇(O)	威胁(T)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身处师范专业，有着得天独厚的资源优势</li> <li>● 随着社会的进步，人们对于教育事业越来越重视</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 就业环境并不是很好</li> <li>● 社会竞争激烈、残酷</li> </ul>

## 四、规划的具体方案

### 1、短期目标（2012~2016）

- 完成大学四年的学习，学好专业知识
- 打好师范生技能的基本功，包括粉笔字、钢笔字、演讲
- 取得教师资格证、普通话等级证书等教师必需的相关证书
- 积极投身于社会实践活动，通过实习等方式进一步强化自己的师范生技能
- 同时也不忽视自身的全面发展，好好完成班长的工作的同时参加各种文体、才艺展示活动，做到自身的全面发展，让自己在就业时更具竞争力

### 2、中期目标（2016~2026）

面对毕业无外乎两种选择：一是考研，二是工作，但我认为两者本质上是一致的，因为考研的最终目的是更好地找到工作或者说找到一个更好的工作。为此，需要做两种准备：

**如果考研**

那么我将从大二开始，确立考研目标。然后为之奋斗。

### （1）前期准备

- ◆ 搜集考研资料
- ◆ 选择专业，全面了解所报专业的信息
- ◆ 参加寒假基础班系统学习数学、英语等科目
- ◆ 购买考研真题，制定学习计划

### （2）中期复习

- ◆ 第一轮复习：重点科目是英语和数学，当然政治科目中的哲学和政治经济学也可提前复习。不要急于做模拟试题，着重于基础的复习
- ◆ 第二轮复习：开始重点复习政治、巩固英语和数学，可以参加暑期班，做到三门公共课同步提高

### （3）最后奋斗

- ◆ 开始网上报名，谨慎填报志愿，牢记自己的报名信息
- ◆ 研究生考试报名工作确认，考生到指定的地点进行现场确认，缴费并照相
- ◆ 进行全面冲刺复习，购买辅导冲刺的内部资料。参加考研政治、英语、数学冲刺班进行查缺补漏
- ◆ 调整心态，准备考试。熟悉考试环境

### **如果就业**

首先要做的是角色转变——从师范生转变为教师、从教师转变为班主任。一个老师不当过班主任那就不算是真正当过老师，做好班主

任是一项极富挑战性的事。

其次是继续加强师范生基本技能的培养。

然后，还要与老教师交流，学习前辈的经验、教学方法。

当然，日常锻炼也是生活的一部分

### **3、长期目标（2026~ ）**

等到在教师这个行业工作有些年头后，我会总结经验，创立自己的教学方法。通过一步步的努力，评职称，慢慢地从一名普通的人民教师变为高级教师。最后，奉献青春，乃至将自己的一生献给教育事业。

## **五、规划评估及调整**

我的职业生涯规划具有可行性。但是，计划总是赶不上变化的，如果我的职业生涯规划与现实发生矛盾了，我会及时的调整。或者说，会一边施行一边调整。就比如考研失败了，那我会立即调整心态，全身心投入到就业中去，可等到工作稳定了再考虑是否通过考研来提升自己的知识结构、教师专业知识水平。

## **六、结束语**