



# 个人简介

姓名：\*\*\*

性别：\*

年龄：\*\*

籍贯：\*\*\*\*\*

所在学校：\*\*\*\*\*

班级及专业：\*\*\*\*\*

学号：1155\*\*\*\*\*

QQ号：\*—\*\*\*\*\*

E-mail：\*\*\*\*\*@163.com

\*\*\*\*\*@qq.com

个人微博：t.qq.com/\*\*\*\*\*

个人空间：user.qzone.qq.com/\*\*\*\*\*

欲望以提升热忱，毅力以磨平高山。

——座右铭



## 前言

时间可以风干往昔的容颜，却风干不了沉淀的记忆。成长的翅膀可以抛开少时的思想，却永远眷恋着童年的梦想。煽情的岁月掩饰不了风铃的惆怅，青涩的余音飘荡着世事的沧桑。但我依然如故地歌唱。用铿锵的词句点缀短暂的年华，用激昂的乐章谱写美好的明天。

向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

我一直认为“机遇总是降临于有准备的人”是要有职业生涯规划做前提的，有一份大学生职业生涯规划对我的人生有莫大的帮助，毕竟把人生掌握在自己手里比随遇而安的感觉要好的多。一份职业生涯规划，它所代表的是我想发展的大体框架。他所起的作用是鞭策我向自己的理想加快脚步，换言之，它是一种加大动力的催化剂。我坚信“成功之秘诀乃为目标之有恒”，设计一份好的职业生涯规划将成为职业成功的前提与基础。



# 目 录

前言 .....	2
<b>第一章 自我认知 .....</b>	<b>4</b>
个人基本情况 .....	4
职业兴趣 .....	4
职业能力及适应性 .....	5
个人特质 .....	5
职业价值观 .....	5
胜任能力 .....	5
自我分析小结 .....	6
<b>第二章 职业分析 .....</b>	<b>6</b>
家庭环境分析 .....	6
学习环境分析 .....	6
社会环境分析 .....	6
职业环境分析 .....	7
职业生涯条件分析小结 .....	7
<b>第三章 职业决策 .....</b>	<b>8</b>
自身 SWOT 分析 .....	8
职业目标的分解与组合 .....	8
<b>第四章 职业计划与实施路径 .....</b>	<b>9</b>
<b>第五章 评估与调整 .....</b>	<b>12</b>
结束语 .....	13



# 第一章 自我认知

## 1、 个人基本情况:

### (1) 360 度测评:

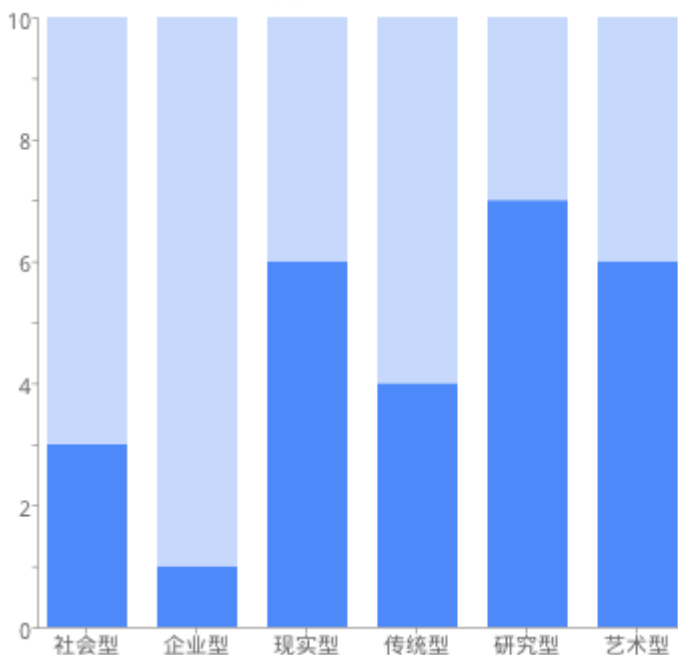
评价人群	优点	缺点
自我评价	有恒心、有耐心，有很强的适应能力，兴趣爱好广泛	内向，不善于人际交往
家人评价	很孝顺老人，乖巧	有时比较倔强
朋友评价	有求必应，从不推迟	不善于拒绝别人的要求
同学评价	安静，是个倾诉的对象。有时也能制造出幽默。	不活泼、好动
老师评价	踏实稳重，学习认真，能团结同学	不自信
结论	兴趣爱好广泛，孝顺老人，有恒心、有耐心，为人真诚	内向，不善交往，较倔强，不善拒绝请求，不活泼，不自信

### (2) 解决测评缺点:

要善于表现自己，相信自己。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费用并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实的基础。

## 2、 职业兴趣 : (根据霍兰德职业兴趣测试)

### 霍兰德职业兴趣测试结果



你的职业兴趣类型属于：研究型、艺术型、现实型(IAR)



以前我对绘画特别感兴趣,不知道是因为家人的关系还是???反正我总是对艺术特别敏感,感觉人生也是一个艺术,那么我们是艺术家,还是作品?后来学绘画后,我慢慢的对绘画感兴趣了,特别是设计。现在我国设计专业是非常如火如荼的,同时也有很大的发展空间。

### 3、职业能力及适应性:(通过人才素质测评报告结果显示)

艺术取向得分较高,研究取向得分较低。

艺术取向的个体喜欢艺术性工作,这种取向类型的人往往具有某些艺术技能,喜欢创造性的工作,富于想象力。这类人通常喜欢同观念而不是事务打交道,他们较开放、好想象、独立、有创造性。如果他们没有成为艺术家,仍然能够选择那些发挥其特长的工作。

### 3、个人特质:

我的性格类型是“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。敏感、理想化、忠诚,对于个人价值具有一种强烈的荣誉感。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,精力集中于自己的梦想和想象。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,通常灵活多变、具有忍耐力和适应性。INFP型的人具有许多使自己忙碌的理想和忠诚。十分坚定地相信自己能所选择的事情,可往往承担得太多,但不管怎样总要完成每件事。虽然对外部世界,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。

适合的领域有:创作性、艺术类 教育、研究、咨询类等。

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、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。

### 4、职业价值观——我可以做好不,我适合不?

**具体情况是:**每个人都有适合自己的职业,或许那个职业不是最好的,但却是最适合自己的。或许在途中会遇到很多困难,但是我不会放弃。

### 5、胜任能力:

在工作中的**优势:**(1)身体强健,动作敏捷,具有较强的动手能力;(2)能与他人建立起友好和睦的人际关系,可以与他人合力圆满又按时地完成工作,善于帮助他人;(3)工作勤奋,富有效率,认真负责,有灵活的组织技能和明确的工作道德;(4)注重并能很好地遵守社会规



范，忠于自己的职责，并愿意做一些对别人有帮助的事。(5) 善于分析问题，解决问题。

在工作中的**劣势**：(1) 在自我表达和向他人表达情感方面稍感困难，不擅长与人交际，思想较保守；(2) 没有得到表扬和欣赏的时候可能会变得失望，泄气，竞争和冲突常常会感到不愉快；(3) 不能整体把握一个情况或事物的长远影响，过于情绪化而不能客观理智分析；(4) 可能在掌握的信息和资料还不足的情况下，仓促作决定，不考虑其他选择。

## 6、自我分析小结：

每个人都有自己的想法，自己的个性，最主要的是我们怎么把这些优势发挥，人无完人，难免会出现挫折，难免会失败，但是我不会放弃，就像那“打不死的小强”。

## 第二章 职业分析

### 1、家庭环境分析：

我来自一个农村家庭，家里人对我的教育很重视，用样也很期待。父母能给我鼓励和诱导，而对我的缺点、错误能恰如其分地批评指正，从而提高我的认识，改正缺点。但是在一些选择方面都尊重我的选择，只是给我一些建议，让我认清选择。

### 2、学校环境分析：

现就读于江西宜春学院，一所综合性公办本科院校。其前身是 1985 年成立的宜春大学；2000 年 1 月，经教育部批准，沐浴着改革开放春风在宜春大学基础上创办的宜春师专、医专、农专和宜春市职工大学合并组建为宜春学院。

据目前来看，学院的“美术与设计学院”情况良好而且由学校经验丰富的老师给予我们指导，深入浅出地引导我们学习专业理论学习，使我们具有了一定的专业知识技能和技巧，相关的老师针对理论知识的运用，有针对性地对进行了实践性的指导，让我们在实践活动中加深了对专业理论知识的理解，对我们绘画艺术提供了很大的帮助。相信学校会在未来的几年更加看重毕业生的就业情况。

### 3、社会环境分析

未来十年最具潜力的职业：

◆ 销售（顾问型）

◆ 环艺设计师

◆ 会展设计师

◆ 职业顾问

◆ 公务员

◆ 人力资源总监

◆ 注册会计师

◆ 财务策划师

◆ 金融分析师

◆ 公共营养师





环艺（室内装修和园林景观）设计，是近几年来越发蓬勃发展的一个行业，它本身具有厚重的历史文化积淀，但又通过多样的表现手法营造出具有特定精神内涵的空间形态，反映使用者的心理。这样就越来越把越来越多的时尚潮流和科技元素赋予给这个专业本身。

随着国家社会、经济和科技的发展，大家对环境景观的重视程度是越来越高了，不夸张地说，只要有建设项目，就会有需要环艺设计师的工作。现在国内外的景观公司、装修公司很多，大量需要这方面的人才。

#### 4、职业环境分析

中国的建筑，景观，室内设计行业是伴随着城市建筑业和房地产业发展起来的一个新兴产业。它的发展前景普遍被人们看好，人们习惯地认为这些行业是一个朝阳行业。但由于目前的行业管理机制不健全，政府主管部门还没有统一的行业标准，也没有可行的制度来对市场进行规范和管理，加之从业人员鱼龙混杂，水平参差不齐，所以，不仅市场混乱不堪，而且行业的总体质量水平也得不到提高。有人据此说，中国大部分地区的景观行业，目前只发展到初级绿化的阶段，还远远未及美化和香化的成熟阶段。

面对中国这样一个混乱无序、不透明、不成熟、但却充满商机的市场。

当下在实用工艺美术的学科分类中，环境艺术设计，是一门就业范围最广阔、市场收益回报最快、行业发展前景最为看好的专业。

1、首先我国城镇化速度加快，居住和商业活动对房屋的需求量在迅速增长，这在一定条件下为环艺设计专业的市场发展壮大提供了量的积累；

2、其次，国人生活水平的提高和审美素养的提升对专业化的要求也更高了，人们呼唤美的生活空间，向往舒适的生活环境，愿意拿出更多的资金投入来打造有品位和高质量的室内外环境设计，这就给我们从事这个专业的工作者以更丰厚的利润回报；

3、另外，环境艺术设计这个行业是一门综合性的学科，美学、材料学、建筑学、声光电、给排水、采暖通风、消防安防等等相关学科构成了一个有机的体系，相互促进，互为关联，使环境艺术设计这门新兴的专业具有深层的技术价值，真正是一门“越老越吃香”的专业。

#### 5、职业生涯条件分析小结

从事环境艺术设计是一种感性思维伴随理性分析，挑战与机遇并存的时尚行业。创作的过程是痛苦并快乐的，此时你就是探索者，此时你就是艺术家，你畅游在思绪的海洋里，你飞翔在梦想的天空中。而将纸上的梦想变成现实的过程则是需要你运用严谨的技术理论来进行推敲的，用你熟悉的材料和工艺，也可以用你不熟悉的材料和工艺来尝试。

相对其他设计行业而言，从事环境艺术设计也将意味着你选择了一种全新的生活方式，因为不需要庞大的施工队伍，也不需要雄厚的资金实力，所以决定从业者可以选择灵活多样的参与形式：比如说你可以努力进入一家知名的设计单位，感受国际化的管理和经营模式；你也可以勇于选择自主创业，独自迎接商海风云，寻找自我人生价值，艰辛中有快乐，磨砺中有幸福。你将时刻关注国内外先进的生活消费理念，经常接触各类想法迥异皆具不同特质但都怀揣美好憧憬和追求的客户和同事，还要不时出入各类高档时尚的经营居住场所，定期游走于各个独具特色的城市之间，怀着一颗追求美好事物的心去提前体验、去享受。

当然，任何一件美好事物的得来都不是轻而易举的，如同我们追求一位美丽的姑娘也每每不是一帆风顺的一样，环艺设计专业的艺术综合性，功能复杂性，学科的叠加复杂性，设计表达的多样性，决定了专业学习的难度，要进入这样一门专业学习，你首先必须做一个关注生活热爱



生活的人，逐步树立全面的艺术素养，同时需要确立完整的空间设计概念，掌握相应的空间设计尺度体系，还要了解各类相关专业的设计规范，总之学习内容是相当广泛的。

## 第三章 职业决策

### 1、自身 SWOT 分析

#### 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，这为我走设计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。

#### 2) 弱势因素 (W)

就我自身，最大的缺点就是做事情没有恒心。自己应该制定一些切实可行的小计划，每天按部就班的去执行，如果没有做到就惩罚一下自己，找自己亲密的朋友或者父母监督，改掉这个毛病。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) 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，目前，我国中小企业林立，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。

#### 4) 挑战因素 (T)

没有任何一个职业不存在挑战因素，设计同样如此，敢于迎接挑战，才能不断在挑战中让自己成长，首先是自己在企业工作的过程中，肯定会遇到许多具有挑战性的问题，比如说记错帐，这都会对自己构成极大的挑战，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。

### 2、职业目标的分解与组合

把职业目标分为三个规划期，即近期规划、中期规划和远期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。





职业生涯规划总表

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	策略和措施	备注
短期计划 (大学计划)	2011— 2015 年 计划	获得学位证书、毕业证, 入党, 有可能可以继续深造	修完全部课程, 通过英语、普通话等级考试	学好专业知识技能, 积极参加各种关于设计的讲座与比赛	大一: 调整、 扎实基础 大二: 素质加强期 大三: 人生的 阶段性冲刺期 大四: 修补和 实践期	建立良好的朋友网, 努力提升自己的知识层面
中期计划 (毕业后 10 年的计划)	2016—20 26 年计 划	能够达到知名设计公司的首席设计师	找到一个满意的公司, 并努力提升自己的能力	尽快适应职场的竞争, 努力争取人脉并得到一定的职位提升	在实践中培养自己的能力, 继续从事设计知识的补充	考取高级设计师证书, 提高自己的能力, 发展空间。
长期计划 (毕业后 十年或以上计划)	2027—? ??	开一家属于自己的设计公司	努力赚取一定的资金, 收拢一些资深的设计师	以务实的态度去处理各方面的事物	完善自己的处事、待人原则	一步一步, 脚踏实地。

## 第四章 职业计划与实施路径

### 计划概况

2011 年~2015 年。设计专业要达到优秀水平。在其他学科完善的情况下, 再兼修一些选修课, 做到胸有成竹。专业技能培养、专业素质提升、专业实践计划等, 大一以适应大学生活为主, 大二以专业学习和把握专业技能为主, 为了实现拿到和英语过四级, 我要努力学习大学生职业规划的重点中期计划短期计划。

### 短期计划 (本科阶段)

大一: 尽快完成高中到大学的角色转变, 积极参加集体活动, 认真学习, 掌握扎实的基础知识, 除了学习之外, 要积极参加集体活动和锻炼身体, 身体是革命的本钱, 只有一个健康的身体才能做自己想做的事情。



**大二：**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。

**大三：**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

**大四：**1. 参与社会实践，在见习和实习中给该客户留下深刻印象

2. 发表一到两篇论文，高质量地完成毕业论文

**具体实施：**

1. 认真上课听课，做到课前预习课后巩固。遇到难题及时问老师同学，或者到图书馆查阅资料。每周日花两个小时回顾大一、大二的专业知识，打好基础。

2. 每个周五晚关注时事热点，各大高校艺术作品信息等。

3. 积极参加各种关于设计的讲座与比赛，不断磨练自己。

4. 每个星期利用 10 点半后睡前时间读书

## 建立良好的友谊网

良好的友谊，在生活上和学习上相互帮助、相互鼓励、相互促进；互相帮助，彼此互相信任，包容，互相理解对方，对自己的生存和发展有着极大的帮助。在以后的道路上，朋友一直都在，不管走到哪里，他们都是人生的一笔宝贵的财富。

## 中期目标（毕业后）

### 职业探索期

1. 技术，就是要做精做深，成为这个行业的这个技术的专家；最好就是去国内的大公司，才能全面学到东西，能够给你培训的机会；如果大公司进不去，先到小公司练技术，找机会再到大公司去镀金，学高深的技术。千万不要迷恋自己做产品，要多参谋前辈们的著作，吸取精华。

2. 极争取机会。积极争取学习和进步的机会。比如，做技术，就需要多锻炼，多学习，来提高自己的水平。一门技术，只要有机会去学习，都能学的会；要是没有机会，天才也没有办法学到这个技术。柳传志就说，



杨元庆就是“哭着喊着要进步”，实际上就是争取自己的机会；当然，这种强烈的进步欲望，也是领导看重的地方。每一步都走在前面，积累 10 年，你就有了比其他人更多的机会了。

3.个人的信誉。从你的职业生涯的第一天，就要按照诚信的原则办事。要做到，当人们提起你的名字的时候，说，这哥们还不错，做事还行。

4. 注意利用资源。如果你有有钱的亲戚、成功的长辈或者朋友，可以利用这些机会，得到更加顺利的发展前景。

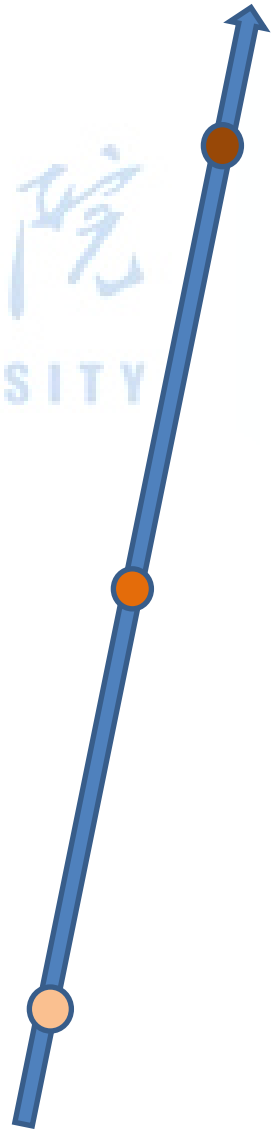
5. 注意财富的不断积累。人生要想得到自由，财富是很关键的。否则，永远仰人鼻息，永远看人脸色。人都是势利眼。今后的家庭、职业生涯，金钱的积累很重要，没有钱，永远不能开张自己的事业，得到更多的机会；财富要做到逐年积累，你才能家庭生活幸福。没有钱是不可能幸福的家庭的。

6. 注意人脉的积累。最终，事业要靠在社会上的人脉的资源。要注意认识在你这个行业的人，结交他们，最终他们会成为你事业上的助力。



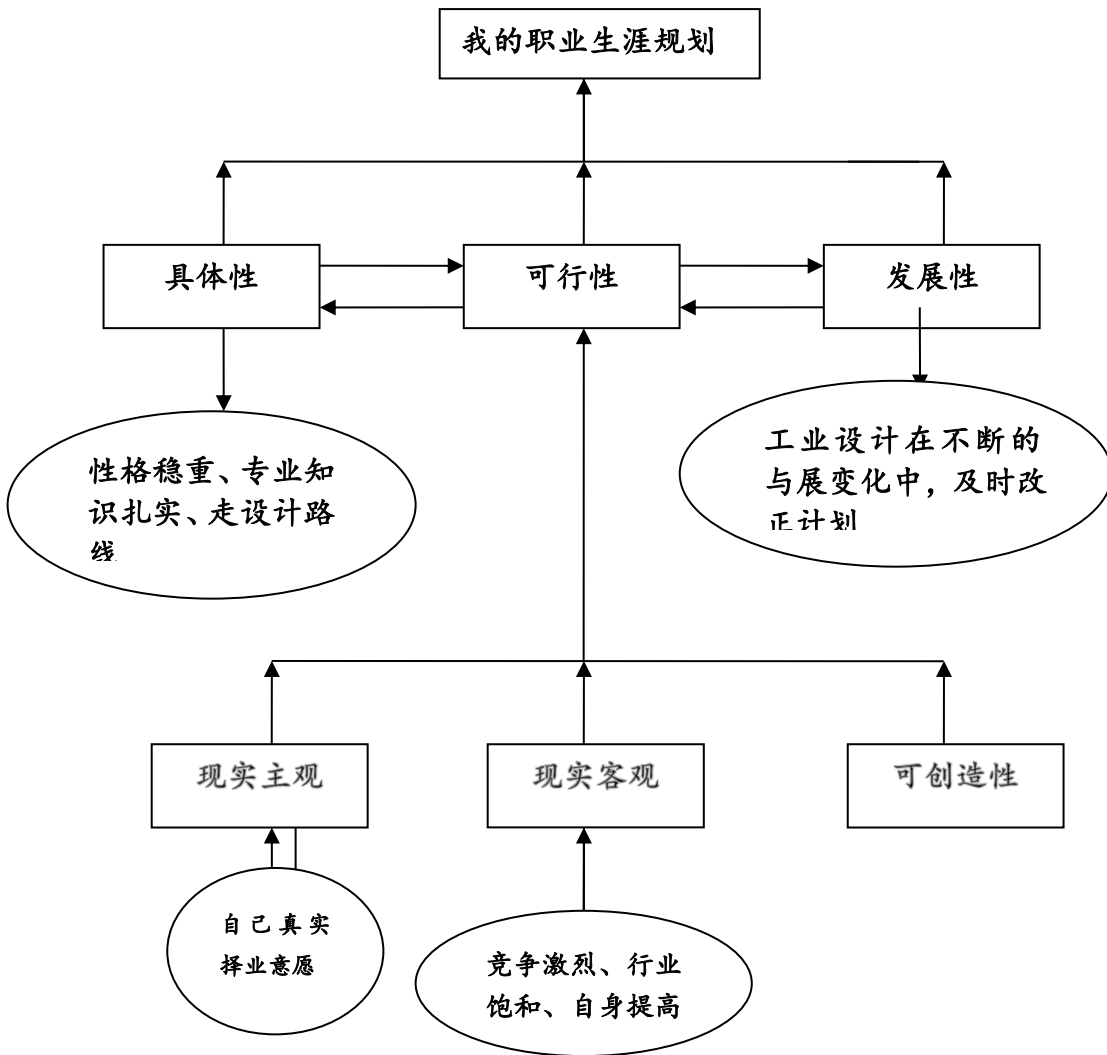
宜春学院  
YICHUN UNIVERSITY

迈向成功





# 职业生涯论证



## 第五章 评估与调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正

### 1.评估的内容

职业目标评估：是否需要重新选择职业？假如在实际工作中发现这个工作并不适合自己，我将选择专业，如报考公务员等。



职业路径评估：是否需要调整发展方向？（当出现变化赶不上计划的时候，我就展示维持原状，慢慢作调整。）

实施策略评估：是否需要改变行动策略？（如果发现更好的计划意见我就吸取长处，综合优点。）

## 2. 评估的时间

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

## 3. 规划调整的原则

因时而动、随机应变

### 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，必须有清醒的头脑。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！在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。