



# 职业生涯规划书

作者：廖智慧

指导老师：周延锋

姓名：廖智慧

性别：女

所在高校：福建师范大学

院系：音乐学院

专业：音乐学（师范）

年级：201X级

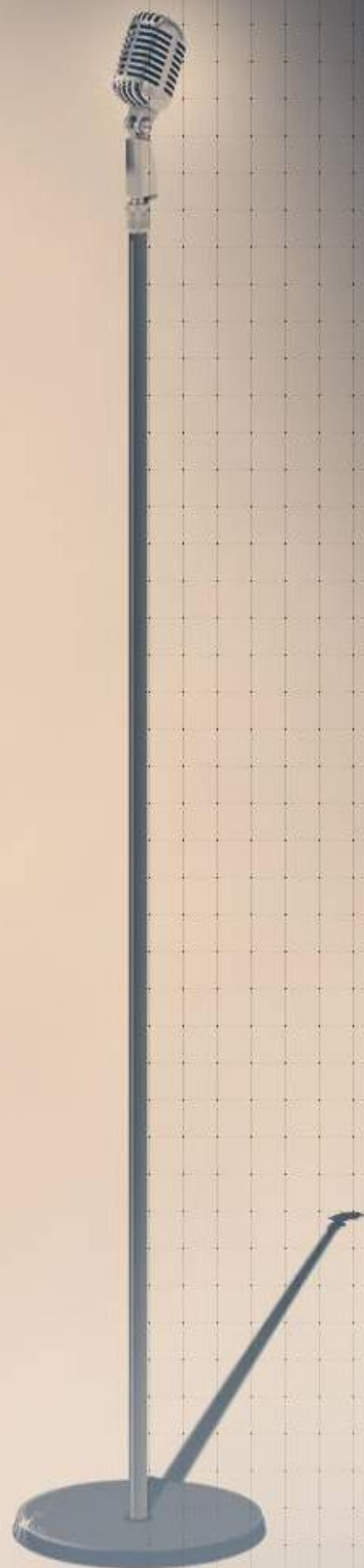
联系电话：xxxxxxxxxxxxxx

E-mail: xxxxxxxxxxxx@qq.com

指导老师：周延锋

## 目录

Chapter 1----- Me



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 个性特征.....                        | 4  |
| 他人评价.....                        | 5  |
| 职业价值观.....                       | 6  |
| 职业能力.....                        | 7  |
| <b>Chapter 2-----Environment</b> |    |
| 家庭环境.....                        | 8  |
| 学校环境.....                        | 8  |
| 社会环境.....                        | 9  |
| 职业环境.....                        | 10 |
| 行业环境.....                        | 10 |
| <b>Chapter 3-----Plan</b>        |    |
| 职业预备期.....                       | 11 |
| 职业前期.....                        | 11 |
| 职业中期.....                        | 12 |
| 职业后期.....                        | 12 |
| <b>Chapter 3-----Feedback</b>    |    |
| 风险预测与应对.....                     | 13 |
| 结语.....                          | 13 |
| 附录：个人简介.....                     | 14 |

**Chapter 1----- Me**

# 个性特征

本人性格开朗、大方、活泼、外向，平易近人，善于交朋友，富有幽默感。

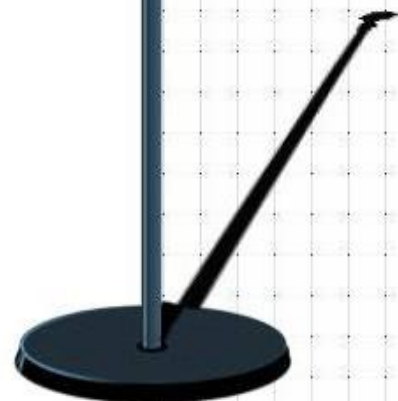
一、以下是我通过 MBTI 迈尔斯布里格斯类型指标所测试出的结果，符合度为 95%。

性格类型倾向为“ENFP”（外向 直觉 情感 知觉 倾向度：E86 N71 F86 P57 不假思索指数：14）

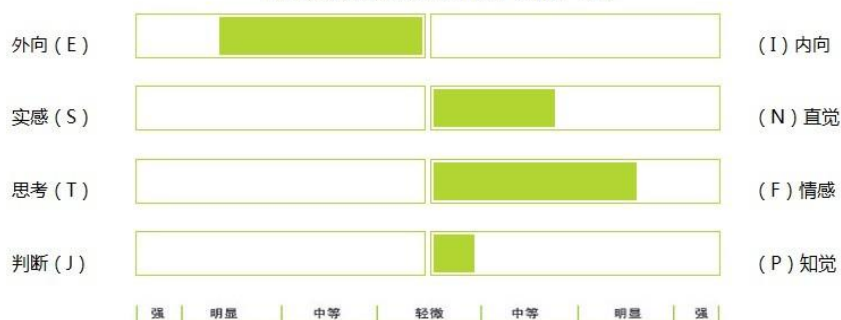
热情洋溢、富有想象力。认为生活是充满很多可能性。能很快地将事情和信息联系起来，然后很自信地根据自己的判断解决问题。很需要别人的肯定，又乐于欣赏和支持别人。灵活、自然不做作，有很强的即兴发挥的能力，言语流畅。

ENFP 型的人充满热情和新思想。他们乐观、自然、富有创造性和自信，具有独创性的思想和对可能性的强烈感受。对于 ENFP 型的人来说，生活是激动人生的戏剧。ENFP 型的人对可能性很感兴趣，所以他们了解所有事物中的深远意义。他们具有洞察力，是热情的观察者，注意常规以外的任何事物。ENFP 型的人好奇，喜欢理解而不是判断。ENFP 型的人具有想象力、适应性和可变性，他们视灵感高于一切，常常是足智多谋的发明人。ENFP 型的人不墨守成规，善于发现做事情的新方法，为思想或行为开辟新道路，并保持它们的开放。在完成新颖想法的过程中，ENFP 型的人依赖冲动的能量。他们有大量的主动性，认为问题令人兴奋。他们也从周围其他人中得到能量，把自己的才能与别人的力量成功地结合在一起。ENFP 型的人具有魅力、充满生机。他们待人热情、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。ENFP 型的人避免冲突，喜欢和睦。他们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。

## 二、MBTI 图示



MBTI倾向示意图(类型: ENFP 总倾向: 54)



### 三、气质类型

根据大卫·凯尔西 (David Keirsey) 气质与性情理论，我属于“理想主义者”。“理想主义者”型的人感兴趣的是事物的意义、关系和可能性，并基于其个人的价值观念做出决定。乐于接受新的思想，善于容纳他人，并且本能地喜欢帮助别人成长和进步。

### 四、优势与劣势

#### I. 优势

- (1) 洞察周围环境事物的能力较强
- (2) 富有活力，宽厚待人，能够很好维持人际关系
- (3) 有着丰富的想象力，善于创新，富有灵感与新思想

#### II. 劣势

- (1) 时常过于理想化，容易忽视现实和事物的逻辑
- (2) 你通常在事情开始阶段或有变化的阶段较为投入，而对后续较为常规或沉闷的部分，难以持续投入。
- (3) 喜欢着手许多事情，无法专注于一件事情

## 他人评价

家人：智慧是一个孝顺的孩子，开朗活泼，有很强的责任感也很懂事。有想法，并且对自己的未来有一个很好的打算和精确的规划。但是她做事不够细心比较马虎，很少瞻前顾后，这也是她最大的缺点。



朋友一：说起智慧，第一印象就是她对梦想的执着，追求以及身体力行。对于她的梦想，她都踏实付出变成 better herself。

朋友二：智慧是一个十分开朗外向的女生，有着一颗对目标和梦想坚定追求的心。如果说她的缺点，那就是性格有时太过于大大咧咧，较少注意细节。

## 职业价值观

### （一）、发展因素的角度：

首先，我认为职业的选择最重要的因素是兴趣特长。因为只有以自己的兴趣和特长来选择职业，才能够扬长避短、趋利弊害、择我所爱、爱我所选。同时也能更好地发挥自身才能，提高工作的积极性和自主性。并且可以从工作中得到乐趣、得到成就感。其次，选择的职业给人带来的发展空间也十分重要。工作单位如果能给予受培训和锻炼的机会，就可以更好的提高自身能力，再反过来为单位作出更大贡献。因为我十分热爱音乐，所以我以后职业的选择一定是与音乐有相当大关系的，同时我也一直希望能有机会出国深造，毕竟欧美的音乐事业会比国内发展的更为发达。

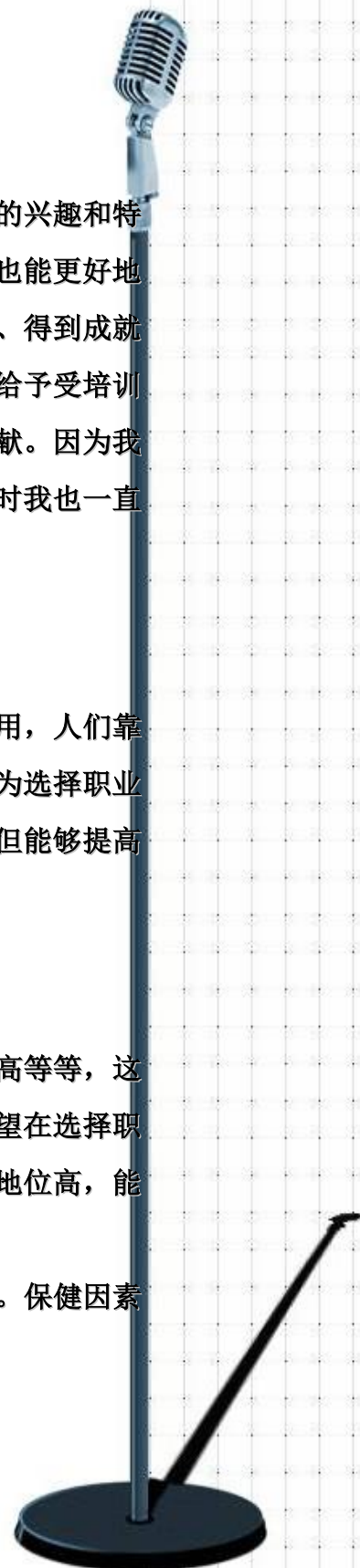
### （二）、保健因素的角度：

薪资、福利、保险、工作环境等等对职业的选择也有着很强的导向作用，人们靠职业收入获取生活开支，在发展因素无可挑剔的条件下，保健因素则会成为选择职业重要的因素。能够有一份不错的工资，很好的福利和舒适的工作环境，不但能够提高人们工作的积极性，

### （三）、声望因素的角度

声望因素包括单位知名度、单位规模和权力大、行政级别和社会地位高等等，这些职业要素都与职业声望地位有关，因此称之为声望因素。工作单位的声望在选择职业时也是需要重视的。如果工作单位知名度高，规模大，行政级别或社会地位高，能给人们带来不少帮助。

当然，对于当今的大学生来说，职业价值观越来越重视的是发展因素。保健因素以及声望因素则因人而异。



# 职业能力

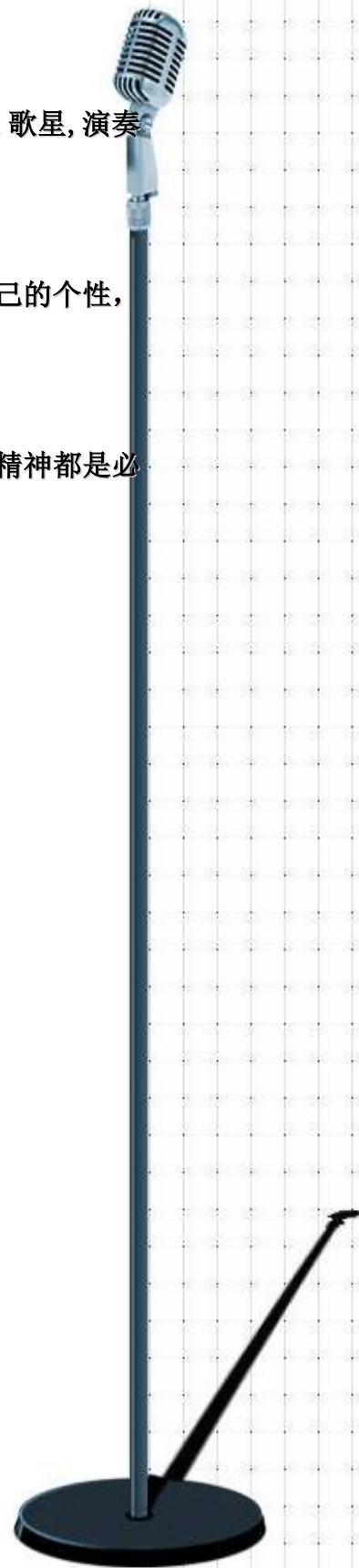
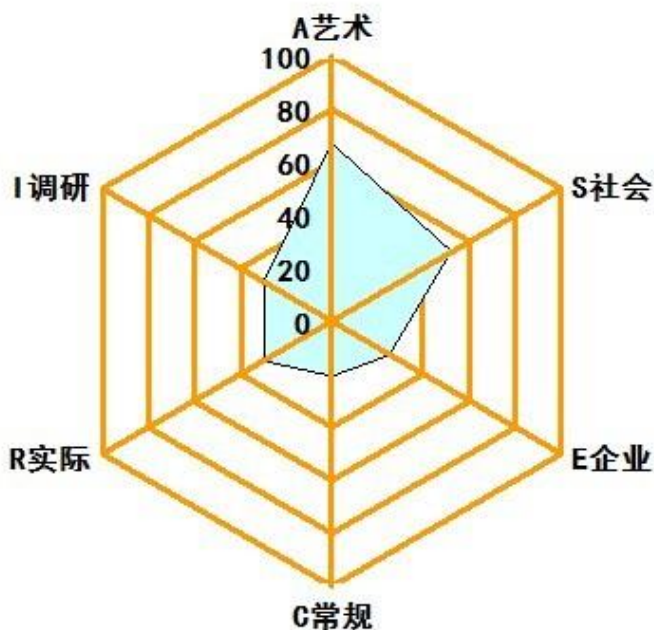
我根据自己的兴趣爱好特长，所学专业，性格特点各方面结合起来进行了霍兰德职业分析，以下是分析结果。

我的霍兰德代码:ASI

适合的职业有：音乐教师, 乐器教师, 美术教师, 管弦乐指挥, 合唱队指挥, 歌星, 演奏家, 哲学家, 作家, 广告经理, 时装模特.

霍兰德性格分析：富有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，表现自己的个性，实现自身的价值。具有一定的艺术才能和个性。

想要从事艺术方面的职业，我认为我所具备的创造力，表现力以及创新精神都是必不可少的能力。



# Chapter 2-----Environment

## 家庭环境

我的家庭环境良好，父母都比较民主、开明，从不限制我的想法，如果我的想法是好的，并且可行的，他们则会帮助我实现想法。倘若我的想法存在较大的不可行性，他们也不会当面回绝，而是委婉的通过其他方式传达给我。

家里的经济收入状况属于中等水平，生活环境舒适。我从小到大的发展需求消费家庭基本能够满足。

父母一直都给予我很大支持，无论学习、生活或者工作。虽然父母早在我幼年时期离异，但对我并没有造成太大性格上的影响。他们就像朋友一样和我相处着，我的烦恼困惑都可以向他们诉说，并且他们也能给我很多“过来人”的经验。

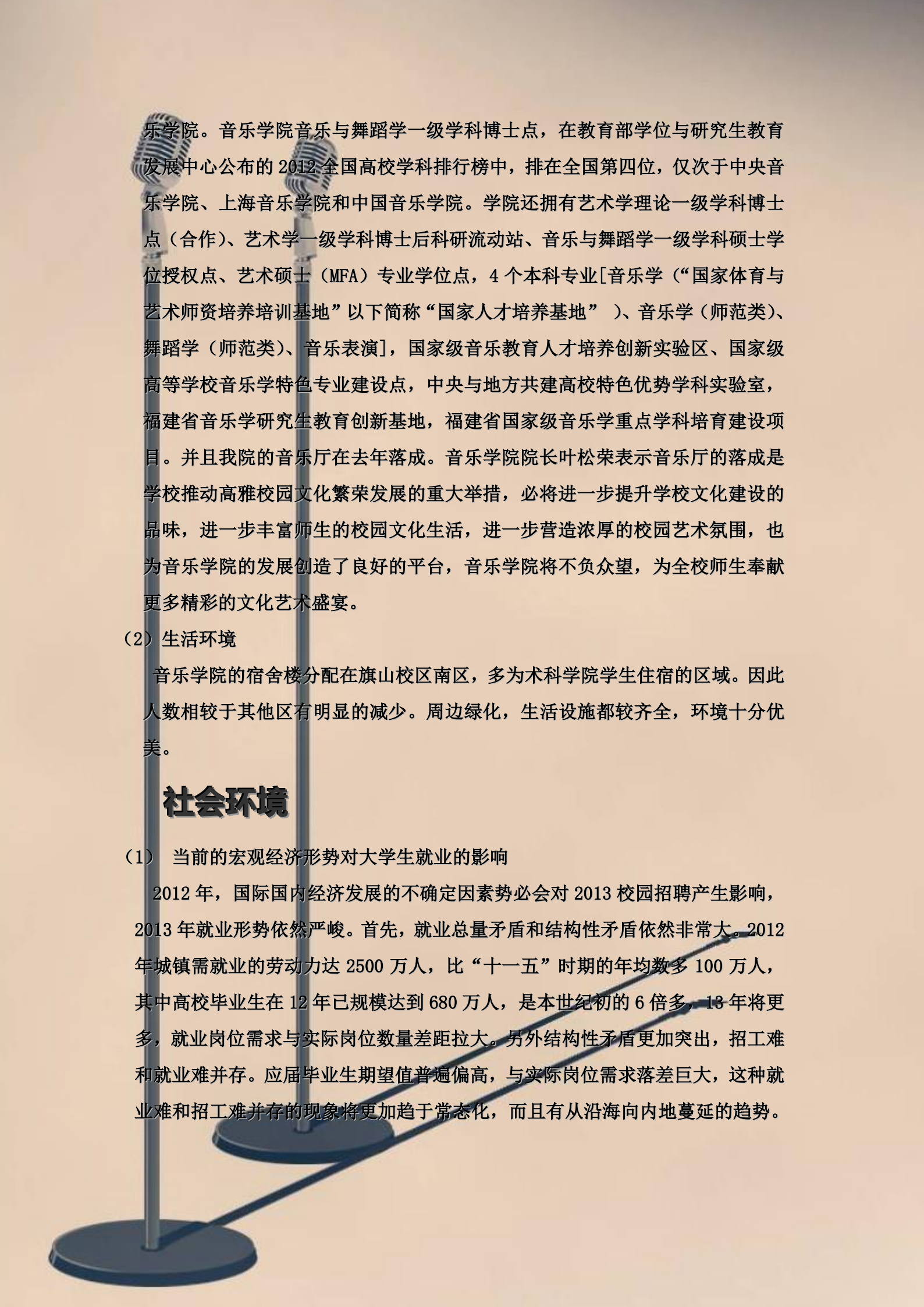
| 家庭成员 | 工作情况         | 对我的帮助  |
|------|--------------|--|
| 父亲   | 福州市歌舞剧院创作部主任 | 父亲从事音乐事业已有 30 多年的时间，他可以在专业知识技能上给我很大的帮助。母亲曾是一名教师后来转为行政，她可以运用她的职业经验在我职业选择时给予意见和建议。 |
| 母亲   | 福建师范大学后管处秘书  |  |

## 学校环境

### (1) 教学环境

就读的福建师范大学属于福建省重点大学，在最新的 2008 年一般综合性大学核心竞争力排名中排在第二名。音乐学院现已发展成为国内实力较强的高师音





乐学院。音乐学院音乐与舞蹈学一级学科博士点，在教育部学位与研究生教育发展中心公布的 2012 年全国高校学科排行榜中，排在全国第四位，仅次于中央音乐学院、上海音乐学院和中国音乐学院。学院还拥有艺术学理论一级学科博士点（合作）、艺术学一级学科博士后科研流动站、音乐与舞蹈学一级学科硕士学位授权点、艺术硕士（MFA）专业学位点，4 个本科专业[音乐学（“国家体育与艺术师资培养培训基地”以下简称“国家人才培养基地”）、音乐学（师范类）、舞蹈学（师范类）、音乐表演]，国家级音乐教育人才培养创新实验区、国家级高等学校音乐学特色专业建设点，中央与地方共建高校特色优势学科实验室，福建省音乐学研究生教育创新基地，福建省国家级音乐学重点学科培育建设项目。并且我院的音乐厅在去年落成。音乐学院院长叶松荣表示音乐厅的落成是学校推动高雅校园文化繁荣发展的重大举措，必将进一步提升学校文化建设的品味，进一步丰富师生的校园文化生活，进一步营造浓厚的校园艺术氛围，也为音乐学院的发展创造了良好的平台，音乐学院将不负众望，为全校师生奉献更多精彩的文化艺术盛宴。

## （2）生活环境

音乐学院的宿舍楼分配在旗山校区南区，多为术科学院学生住宿的区域。因此人数相较于其他区有明显的减少。周边绿化，生活设施都较齐全，环境十分优美。

# 社会环境

## （1）当前的宏观经济形势对大学生就业的影响

2012 年，国际国内经济发展的不确定因素势必会对 2013 校园招聘产生影响，2013 年就业形势依然严峻。首先，就业总量矛盾和结构性矛盾依然非常大。2012 年城镇需就业的劳动力达 2500 万人，比“十一五”时期的年均数多 100 万人，其中高校毕业生在 12 年已规模达到 680 万人，是本世纪初的 6 倍多，13 年将更多，就业岗位需求与实际岗位数量差距拉大。另外结构性矛盾更加突出，招工难和就业难并存。应届毕业生期望值普遍偏高，与实际岗位需求落差巨大，这种就业难和招工难并存的现象将更加趋于常态化，而且有从沿海向内地蔓延的趋势。

## 职业环境

音乐专业作为一个专业性较强的学科，因为其所具有的特殊社会文化功能，日益受到人们的欢迎。追求音乐事业的人越来越多。受各种因素的影响，近几年高等院校的音乐专业报考人数激增，音乐专业的招生规模也不断扩大，每年从出校园进入社会择业的音乐专业毕业生越来越多。然而当前社会文化发展对于音乐人才的需求量是一定的，如此大的毕业生竞争为数不多的工作机会，竞争十分激烈。

## 行业环境

胡锦涛同志在十八大报告中提出，扎实推进社会主义文化强国建设。文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。因此，音乐作为一项文化产业也是国家鼓励发展的重中之重，尤其是音乐教育行业。

## 关于我对未来的职业的愿望.....

能够做最喜欢的事

-----歌唱。



## Chapter 3-----Plan

### Step.1 职业预备期 (大学阶段 18 岁-21 岁)

#### I. 专业课程学习

专业学习是最大前提，只有学好专业，在专业方面成绩突出，进入社会后才有可能成为行业佼佼者。我在校主修声乐，不仅每周要花固定时间在于练习声乐上，还要认真学习学好钢琴。因为对于一个从事音乐行业的人来说，钢琴是必不可少的一样乐器。学习钢琴不但可以增强人的乐感，还对视唱练耳乐理学习等有很大帮助。

#### II. 文化课程学习

对于大多数术科学生来说，文化课属于“短板”。但当今社会对于文化的重视程度越来越强。包括考研考博，或是本科毕业后直接进入社会就业，文化成绩都是一项重要指标。

#### III. 等级考试

英语四、六级考试、国家计算机等级考试以及普通话水平测试是十分重要的。首先，音乐行业发展很好的地区是在欧美地区，所以具有一定英语水平能够更好的发展。

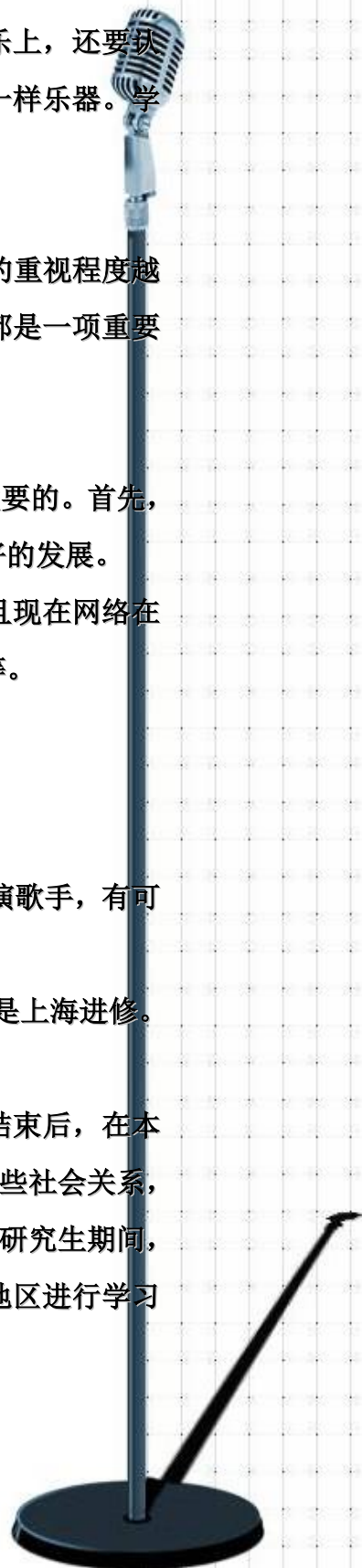
在这个信息时代里，懂得运用操作计算机是必不可少的一项技能，并且现在网络在线音乐发展迅速，许多音乐作品都可以在网上进行浏览、点评、学习等等。

### Step.2 职业前期 (21 岁-25 岁)

I. 在本科毕业后继续考研。其次能够在社会上进行商业演出，成为商演歌手，有可能的话可以收几个学校进行声乐教学。

II. 参与社会上专业的声乐比赛，得到省级以上的奖项，能够到北京或是上海进修。

具体实施步骤：首先，在大四阶段做好复习工作备考研究生。等考试结束后，在本地寻找一家艺人经济公司，成为进入歌手行业的第一步。其次能够通过一些社会关系，看是否有意愿学习声乐的并接纳其为学生，或是应聘琴行声乐老师。在读研究生期间，积极参与社会上专业的声乐比赛，从而获得机会到音乐行业更为发展的地区进行学习的机会。



## Step.3 职业中期 (25岁-30岁)

I. 25岁-30岁是职业成熟的时期，这个时期的我已经从学校研究生毕业。为了自身更好的发展，我选择出国继续进修。

II. 经济方面，主要是出国进修的学费。运用职业前期赚取的报酬和父母的资助来负担出国学习的费用。

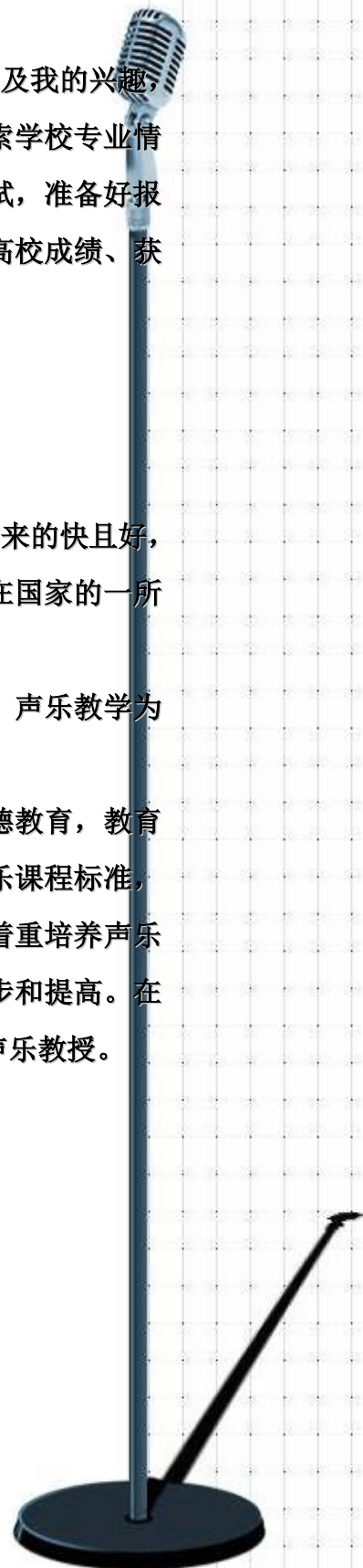
具体实施步骤：首先，与老师及家长进行国家的选择，综合我的专业以及我的兴趣，美国、加拿大和意大利成为选择对象。其次是音乐院校报考的选择，搜索学校专业情况、教学情况的相关资料，确定报考的学校。然后参加雅思或者托福考试，准备好报考的材料，其中包括：个人简历、推荐信、雅思成绩、托福成绩、国内高校成绩、获奖情况以及音乐作品等等。

## Step.3 职业后期 (30岁-60岁)

两种规划方案：I. 留在国外工作。就现在看来，国外的音乐发展要比国内来的快且好，如果能够有机会毕业后留在国外工作且拿到身份是最好的方案。考入所在国家的一所中学或者大学当一名音乐老师。

II. 回国工作。拿到国外的硕士学位以后，报考国内大学音乐教师一职，声乐教学为主，培养声乐专业学生。

具体实施步骤：首先做好文化复习，考试内容有：教育行政法规，师德教育，教育学，心理学，时事政治。以及专业考试内容：基本乐理，音乐欣赏，音乐课程标准，中国音乐史，外国音乐史，曲式作品分析，歌曲与写作。考上教师后，着重培养声乐专业学生。鼓励学生参加专业声乐比赛。于此同时，自身同样需要再进步和提高。在职期间继续努力学习，争取一步步从助教-讲师-副教授到最后能够成为声乐教授。



## Chapter 3-----Feedback

### 风险预测与应对

俗话说：计划赶不上变化。虽然制定规划可以让人拥有明确的奋斗目标，但职业生涯的规划存在很多不确定因素，规划好的岗位在实际中却没有得到实现也是不可避免的问题。对此，我对我所写的规划中存在的风险做了一下应对：

#### A. 考研失败

应对方案：找一份实习教师的工作，或是琴行在积累经验的同时再加强学习，争取得到进修机会，让自己能够继续学习充电。

#### B. 国外求学失败

应对方案：在国内音乐发展水平较好的城市，比如北京上海进行学习。

#### C. 无法成为正式教师

应对方案：先找一所学校成为代课老师，与此同时通过自学完善自我，再通过上岗考试，成为正式教师。

### 结语

I was born to be somebody  
Ain' t nothing that ever gonna stop me  
I light up the sky like lighting  
I gonna rise above  
Show them what I' m made of  
I was born to be somebody  
I was born to be  
And this world will belong to me

Where there is a will, there is a way.  
为自己的未来而努力奋斗！

## 个人简介:

姓名: 廖智慧

性别: 女

出生年月: 1994. 4

籍贯: 浙江

学历: 本科

专业: 音乐学 (师范)

政治面貌: 共青团员

特长: 声乐 舞蹈 竹笛 美式口语

在校所担任职位: 年级团副, 班级团支书

获奖情况: 全国“斯诺杯”英语口语大赛优秀奖

福州市延安中学十佳歌手第二名

福州市延安中学英语演讲比赛第一名

福建省“长宏杯”英华英语口语大赛第四名

福建师大附中十佳歌手第一名

福建师大附中“新概念杯”英语演讲比赛第一名

全国“非常天使”海都足球宝贝 32 强

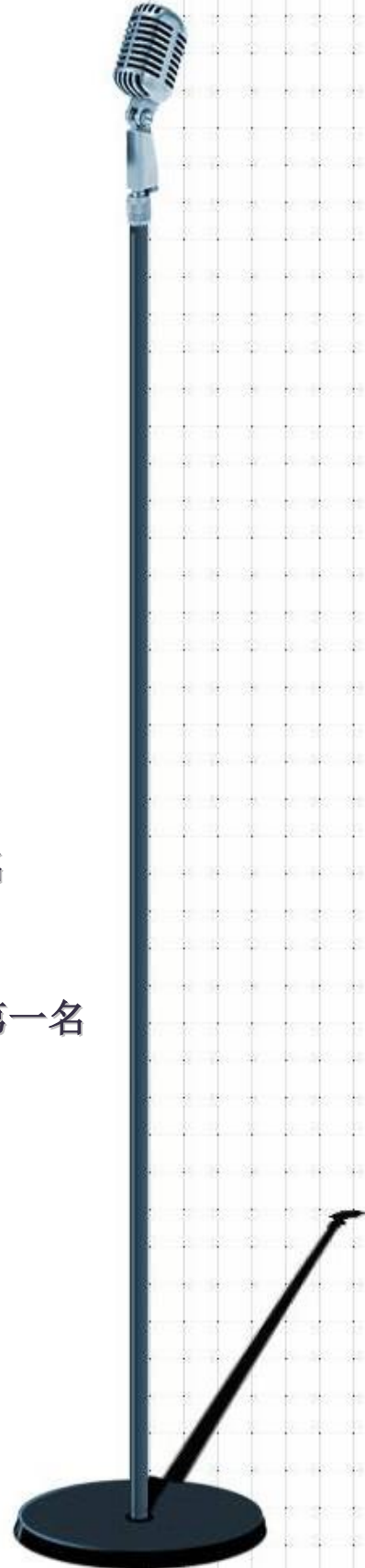
福建省宝龙城市广场全民 K 歌大赛第二名

教育背景: 2000-2006 就读于鼓楼区第二中心小学

2006-2009 就读于福州延安中学

2009-2012 就读于福建师大附中

2012 至今 就读于福建师范大学





I'm strong enough to climb  
the highest tower.

完

2013.4.3