

职业生涯规划书

扉 页

姓名：戴雯静 性别：女
学校：江苏大学 学院：艺术学院
班级：新媒体（艺设）0901班
联系电话：15262900523
QQ：1129723223
E-mail：1129723223@qq.cm/

座右铭：人生不相信眼泪！允许自己跌倒，但绝不允许自己
 跌倒了不爬起来！允许自己流眼泪，但流过之后一
 定要更坚强！

最喜爱的一段话：*Never give up! Never give in! Never say die!*
Never regret! Never doubt yourself! Never lose hope!
Never say impossible! Never fear challenge!

*Always look on the bright side of life! Always be
positive! Always be tough on yourself!*

(永不放弃！永不屈服！永不言败！永不后悔！决
不怀疑自己，决不失去希望，决不说不可能，决不害怕
挑战！

总是看到生活中阳光的一面！总是积极面对生
活！总是严格要求自己！)

前言

当今社会是一个经济迅速发展的社会，是一个充满竞争的社会，作为 90 后的我们虽生活在蜜罐中，但危机意识不可缺少。所谓：“生于忧患，死于安乐。”做好职业生涯规划可以使我们更好的适应社会。12 月 2 日听了李晓波教授的有关“职业规划”的讲座后，让我知道了“大学生为什么要做职业生涯规划”“什么是大学生职业生涯规划”以及“怎样进行职业生涯规划”等等，受益匪浅。这使我更加坚定了做好人生蓝图规划的信念！

作为新时代的大学生的我们，面对一张张反应就业难的图片，看着那些让人愕然的数据，就应该对社会有一个清醒的认识，对专业就业形势发展、社会的政治环境、经济环境、文化环境等等，对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好地适应社会，为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值。大学生职业生涯规划是一种对大学生以职业要求为目标的目标管理，通过让我们大学生明确自己的预期目标，从而自觉地按预期的目标的要求开发出自己的潜能，提高综合素质。

一个没有规划的人生是容易失败的人生。就像一个没有储蓄的家庭是经不起风暴的。曾经看到美国的成功大师安东尼·罗宾斯提出的一个成功的万能公式：成功=明确目标+详细计划+马上行动+检查修正+坚持到底。从这个公式中我们不难看出，我们想要

成功首先要明白我们的目标和详细的计划。我们的职业生涯领域也是这样，选择好自己的行业发展方向，确立目标，对整个职业生涯进行规划，再付诸行动并且经常检查修正自己的目标与计划，坚持到底，定能获得职业生涯的成功。如果说职业生涯是指一个人一生中所经历的一系列职业与角色的总称，那么职业生涯规划实质上就是追求最佳职业生涯的过程。

机会总是投给有准备的人，因此我要做好自己的职业生涯规划，即我的“人生战略计划”。给自己一个合适的定位然后不断照计划拼搏同时时刻准备着接受挑战，珍惜机会实现自己的社会价值和人生价值！

● 自我探索及分析

在自我认知方面，我觉得有时会“当局者迷，旁观者清”所以我参考亲人、朋友、同学、师长多方面的意见，力争对自己有个全面的认知。

- 1、 **我的兴趣爱好：**兴趣爱好广泛，擅长书法、绘画。喜欢集邮、各类体育运动比如：跑步、跳远、游泳等等。善于和同学交流，平时喜欢和同学打打排球，羽毛球，保龄球。喜欢安静地听歌晒太阳并惬意的遐想；上网冲浪；去阅览室看名著、杂志、报刊之类的；喜爱做数独等逻辑性强的益智游戏；爱好参加各类活动包括比赛、社会公益活动等。习惯晚上睡觉前打会篮球（打到出汗后洗一下澡后再睡觉会很安稳）。
- 2、 **性格方面：**我生性活泼，开朗乐观。我的人缘很好，别人眼中的我是幽默、阳光的，总是面带微笑，偶尔有些深沉。从小学到大学一直都是班长，这也使我养成了做事认真负责、原则性强的个性特点。最值得我骄傲的是渐渐的我喜欢怀着一颗感恩的心做事。从小就很独立的我自初中开始就选择住校读书，父母都坚持走读，但爷爷坚持要我过集体生活，家中一向很民主，因此最后我住校培养自主生活以及交际、团结合作能力得到了大力支持。我学会了凡事靠自己还有社交。另外我感到自己有时太感情用事，做事有时会情绪化，有些冲动，所以在接下来的大学学习生活中我要努力改进自己的不足，发扬自己的长处！内外兼修，让自己变得更优秀、

更出色！

3、 优势、劣势分析

我的优势：

a、有较强的学习能力、连续的担任班长职务十几年使我拥有很好的领导、组织、协调工作、交流表达等能力。

b、我的性格养成了我总能保持良好的心态，总能看到事情积极的一面，乐观看待事务。并且就算失败了也一定会站起来。

c、时间观念强，总觉得这是原则问题，不喜欢拖拉，喜欢什么事提前完成，坚信：我们慢，不知因为我们不快，而是因为对手更快。注重效率！

d、有颗感恩的心，以诚待人，对朋友忠实友好，人缘好，交际范围广。具有良好的服务意识和团队精神！

e、拥有极强的责任感，较高的思想素养，办事大气、认真。

f、爱好运动的我拥有健康的身体，毕竟那是革命的本钱嘛。

我的劣势：

a、做事情有时考虑不周全太草率，有时又太优柔寡断，看问题经常看不到本质问题。这点很困惑我，一定要改！

b、有点以自我为中心，好胜心强。

c、有计划，但经常被打乱，实施不太好。

d、虽然自我感觉很自信，但有时依然会杞人忧天，在事情结果不出来就不安。

4、能力、价值观

我热衷于参加各类活动和比赛，因为在参与的过程中我可以培养自己的各项能力，学习方面我曾获得全国数学“学用杯”竞赛银奖，作文、绘画等也都获过不同层次的奖项，运动方面我在短跑、跨栏、跳高等获过不同层次的奖项，今年江大运动会也替我们艺术学院取得了一定荣誉，班委方面我曾获市级优秀班干部、三好学生等称号。我注重德智体美全面发展，我的办事能力得到了不少师长的肯定让我尤以为荣。

进入大学我参加了学生会、社团，一方面可以扩展自己的社交圈，另一方面可以继续不断地锻炼自己的各方面能力以及积累经验。使自己不断变强以适应社会的竞争！

只有找到了自己对生活意义的正确答案，才会自觉地朝着选定的目标努力，以全部的情感、意志、信念去创造有价值的人生。然而不断地提高自身的能力即增强了实现人生价值本领。我认为一个人的努力得出的成果被人肯定了，对社会和个人都具有一定的作用和意义，那么他就实现了他的价值。我要怀着一颗感恩的心，明是非、辨善恶、知荣辱，然后在实践中最大限度地创造人生的价值，成就人生的辉煌！

● 职业探索及分析

1、社会就业趋势

就业是民生之本，然而作为大学生的我们都必须面临就业的现实。近年来，随着我国经济快速发展，就业再就业工作也取得了明显的成效，但就业形势依然严峻。近几年，随着高校招生规模的扩大，高等教育大众化，大学生的就业高峰与全社会的就业高峰重叠，大学生就业压力也开始凸显出来。另外，随着经济全球化的深入发展，国际经济环境中不稳定不确定因素增多。国际金融危机的蔓延、国际市场需求的继续萎缩，全球通货紧缩日趋明显，贸易保护主义开始抬头，造成我国外部经济环境更加严峻，经济增速持续下滑，一些行业产能过剩，部分企业经营困难，导致国内就业形势十分严峻，这方面也对大学生就业造成了很大压力，因此我必须树立正确的择业观与创业观，然后不断完善自己提高就业竞争力。

2、专业发展方向

我的专业是新媒体专业，新媒体是新的技术支撑体系下出现的媒体形态，新媒体方向从事二维、三维动画制作、影视后期剪辑及特效制作、三维游戏模型制作、网站策划及制作、多媒体产品等领域的高级设计制作，以及从事多媒体项目策划、多媒体项目管理、影视广告编创等综合性 创意管理等。

3、外部环境

本专业主动适应了国家文化创意产业的发展，我国新媒体起

步虽晚，但是发展很快。中国拥有世界上最多的网民，人数超过3亿，手机用户的数量更加庞大，超过6亿。众多的新媒体用户，使得新媒体在我国有非常广阔的发展前景，今后随着3G手机的全面铺开，新媒体在社会的各方面将更加深入，人人都离不开新媒体。目前本专业就业前景良好，动画行业、游戏制作行业、网络媒体行业、电子读物出版社、影视制作行业、电视媒体行业均存在巨大的发展空间，国家对媒体类的学生需求量还是很大的，这也是我为什么选报这个专业的原因。

当然随着时代的发展，媒体行业对人员素质的要求也逐年提高。中国的人口压力也是众所周知的，再加上现在全球金融危机对媒体行业造成的影响，待业人数的累积等着经济复苏后就业，这使我们毕业后竞争大，此外还有相当一部分的公司需要有经验的应聘者，这无形中给我们的就业增加了难度。

● 目标选择及路径

1、职业定位选择：选择以下选择中的工作

A、网编、广告设计者

B、制片人员

C、多媒体领域的政府管理部门、外资机构、企业、高等院校等任职。

D、自己开设计公司

2、短期目标—大学四年目标

大一：努力学习各门必修课，力争各门成绩都是自己尽最大努力的结果，拿到奖学金。争取成为预备党员。参加各类比赛和社团活动并取得一定的成绩。带领全班评到优秀班集体。通过 2010 年上半年的国家计算机二级 VFP 的等级考试。利用寒暑假参加社会活动，参加义务献血，看十五本左右的名著书籍。

大二：努力学好必修和选修课程，成为宣传部部长，加入学生会主席团。通过 2010 年下半年度的英语国家四级考试。争取顺利成为共产党员。重点学好学精专业。抓住每个锻炼自己能力的机会，积极参加校级、省级、国家级的比赛，其是和专业的各类设计大赛。看些市场营销类的书，毕竟最后我们设计的作品是要面向市场的。加入志愿者行列，辅助大一新生生活及学习等方面的一些问题。准备考研工作。

大三：继续努力学习各门功课，拓展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授的，确定好主攻专业方向然后不断学精，

了解社会该专业的具体就业发展形势。参加大赛，考和专业有关的设计证书。利用寒暑假考驾驶执照。考取英语口语等级证书。刻苦学习，为目标而奋斗。

大四：走出校门实习，当然会继续坚持学习和锻炼，做好毕业作品和简历。找到一两个成功的设计公司中的媒体设计方面的人才，向他们取经，借鉴成功经验。

2009年至2012年完成大学本科学业，与2011年考研，2013至2014两年完成研究生学历。

4、中期目标——工作

2015年利用一年的时间来适应社会，适应工作，结合之前锻炼的为人处世能力不断完善自己，使自己处理各类事情时能够冷峻不不禁。稳扎稳打，做好自己的本分，然后珍惜公司的每次机会发展自己，取得上司的信任。工作五年职位至少提高一至两级，如果时机成熟可以选择创立自己的设计公司。工作十年必须在所从事的工作领域中有所发展，有一定的影响，有自己满意的作品。

5、长期目标——有成功的领域

发扬创新精神，争取通过自己的不同思维可以独树一帜，取得一定的成果。

6、人生目标

不求事业有多大的成就，但做人一定不能失败，做一个能让身边的人感到幸福快乐的人，让老师感到骄傲的学生，让父母感到欣慰的子女。一直怀着一颗感恩的心回报社会。

7、发展路线

首先本阶段努力学好专业知识，为以后的发展打好基础，以优异的成绩毕业进入一家好公司。走向工作岗位后的我要踏实、敢于吃苦，从最基本做起，一步步积累经验，总结工作教训。不断学习思考，为以后的创业打下一定的基础，时机成熟就尽一切所能尽的努力发展自己的事业。

● 实施计划及措施

1、 时间计划

大一每日计划：

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
6:00 起床, 6: 50 前完成洗漱, 整理好内务吃早饭。 6: 50 做完早操。					7: 00 起床, 7: 30 之前整理好一切。	
7: 00-7: 30 背单词或看其他需要背的, 7: 35 去教室准备上课。12: 00 下课。					8: 00-10: 00 看书, 做作业。	
12: 00-1: 00 抄写英文课文或洗衣物等 1: 05 去教室准备上课。5:10 下课。					10: 00-11: 30 看电影	
5: 30 吃完晚饭后自学计算机准备国家二级考试					11: 30-1: 00 属于休息时间	
6: 10 去艺术学院准备晚自习					1: 00-4: 00 处理一周遗留的问题	
晚自习主要复习一天所学的和专业课内容。					4: 00-5: 00 运动	
晚自习结束 9: 30 之前回到宿舍, 10: 00 之前处理好手机等一切事务。					6: 00-7: 00 打开电脑处理东西	
10: 00-10: 40 开电脑训练英语听力					7: 00-8: 00 学习计算机 VFP	
11: 00 熄灯睡觉					8: 00-9: 00 训练英语听力 10: 00 睡觉	
备注: 合理分配娱乐和学习时间, 劳逸结合。若有活动参加适当改动计划。						

每隔两个月需重新修改制订计划, 每月总结一次。按照计划踏踏实实的执行。大一结束时做一份大一总结并规划好大二的时间安排表, 曾经的我浪费了太多的时间, 如今的我知道珍惜时间尤为重要。然后一步一个脚印积极努力坚持下去。

2、目标计划: 大学本科四年, 加入共产党, 通过英语国家四级考试, 通过英语口语考试, 通过国家计算机二级等级考试, 参加各类比赛并取得一定成绩, 取得驾照, 顺利考研。

● 评估及调整方案

1、评估标准

以上是我对大学及未来的初步规划，有目标才会有动力，有规划才会使我的人生之路走的更平坦，但我知道也知道定发出的目标和计划随时可能受到各方面的影响，而且自己现阶段虽制定了自己的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，所以当所定的目标完成 80%即可代表规划成功。另外我会对自己的规划进行适时的调整，并每半年做一次自我评估，按照实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

2、评估要素

- A、时间安排按照规划书上的做。
- B、能力等各方面得到了锻炼。
- C、目标基本达到了预期的结果。
- D、更具竞争力

3、备选方案

现实是未知多变的。所谓计划赶不上变化，这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，（比如考试状态不好导致考砸了，应该立刻查漏补缺，找出问题出在哪）对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比

有所偏差，也不至于相距太远。

倘使大三没能考上研究生，那该选第二方案，直接选择在大四念完后毕业，比原计划多工作两年，这样也可以使自己的经验更丰富些。毕竟好多公司还是比较倾向于有经验者。

以上是我认真思考了五天做出来的职业生涯规划报告，凡事预则立，不预则废。清楚了自己想要什么，我给自己一个合适的定位，然后给自己确立了方向，既然选择了拼搏就不怕暴风雨的袭击，踏踏实实、一步一个脚印得前进。没有谁可以随随便便成功，相信自己，只要看准方向再坚持不断努力终会有一天当回首奋斗的过程时会会心的笑的……

2009年12月6日