



职业生涯规划书

——以媒为介，以爱为光

姓名：***

学校：***

联系电话：***

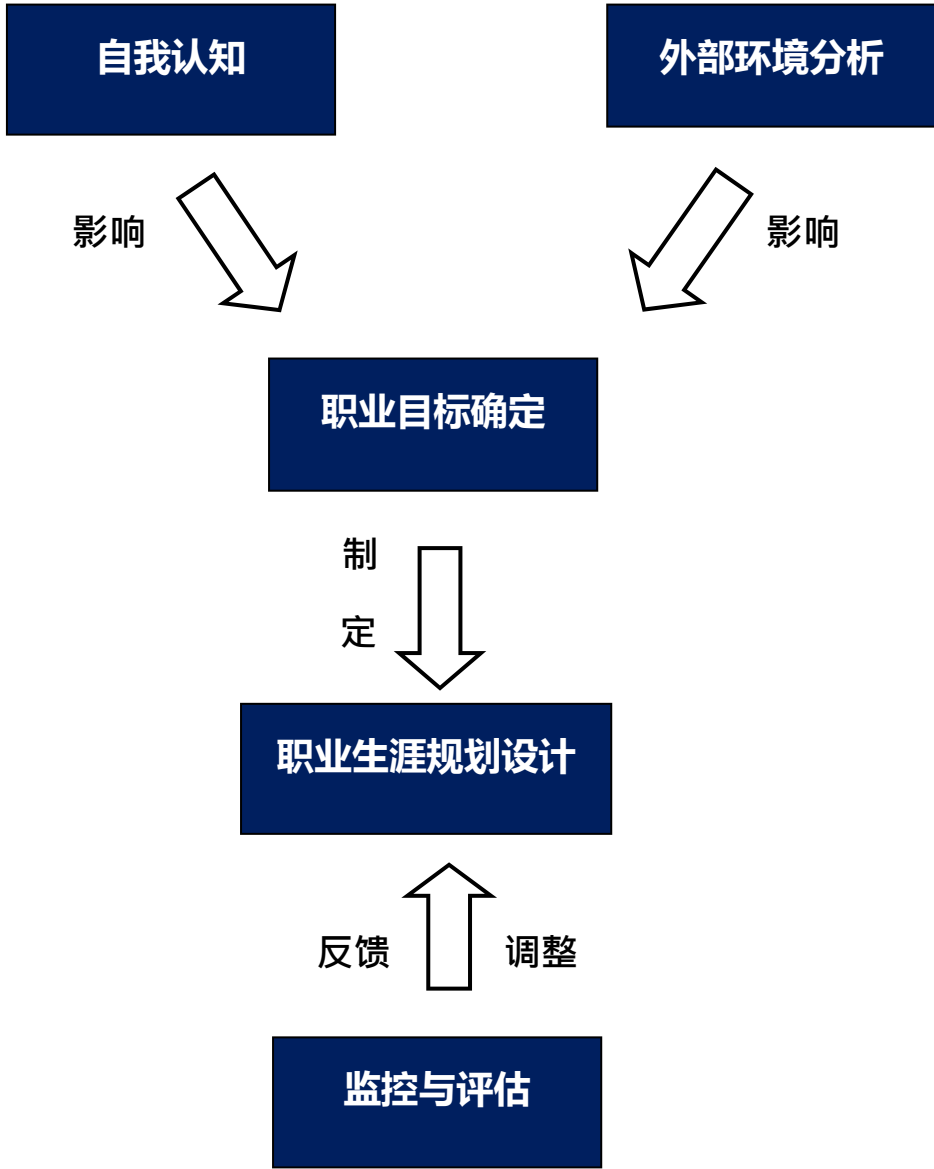
参赛组别：本研组

目 录

前言	1
1. 自我认知	3
1.1 现状分析	3
1.2 职业性格分析.....	4
1.2.1 自我剖析.....	5
1.2.2 职业性格测评分析.....	6
1.3 职业兴趣分析.....	9
1.3.1 我的兴趣.....	9
1.3.2 职业兴趣测评分析.....	10
1.4 职业价值观分析.....	13
1.4.1 我看重什么.....	13
1.4.2 职业锚测评分析.....	15
1.5 职业技能分析	16
1.6 综合评价	19
2. 外部环境分析	20
2.1 家庭环境分析	20
2.2 学校环境分析	21
2.3 学院环境分析	21
2.4 社会环境分析.....	22
2.4.1 当前的总体环境.....	22
2.4.2 国内毕业生就业形势.....	22
2.5 行业环境分析	23
2.5.1 严峻的未成年人性侵形势.....	23
2.5.2 我国未成年人防性侵教育现状.....	24
2.5.3 缺失的反未成年人性侵组织.....	25
2.5.4 新媒体运营行业分析.....	27
3. 目标职业确定	33

3.1 职业测评推荐.....	33
3.2 职业目标确定.....	33
3.3 职业生涯人物访谈.....	35
3.4 SWOT 分析.....	38
4. 计划与路径	40
4.1 职业规划简图.....	40
4.2 阶段计划的具体实施.....	40
4.2.1 近期：本科毕业 2017.8—2018.6.....	40
4.2.2 短期：积累经验 2018.9—2021.6.....	41
4.2.3 中期：团队建立 2021—2025.....	43
4.2.4 长期：扩大改进 2025—2040.....	48
5. 监控与评估	49
5.1 个人规划与评估.....	49
5.2 风险评估与备选方案.....	50
结语	52
参考文献	53

职业生涯规划框架图



前言

我是一名本科大三级的学生，对我而言，20多年的生活平淡欢乐，我的家庭和谐，求学之路顺利，一直以来遇到的师友都给予我莫大的鼓励与帮助。在这样的环境下，我开朗活泼，乐于助人，心态积极，憧憬未来美好的生活，并为之勤奋努力。高考之后填报志愿，我选择了新闻系。我喜欢新闻，喜欢探求真相，喜欢犀利的文笔和入木三分的批判，因为笔恰似剑，将障碍拨开，将真相呈现，促进问题的解决。但是，当“未成年人性侵犯”的热点闯进我的视野之后，报道中犀利的文字不再让我拍手称快，而是像刀落在我身上。对每个未曾见过黑暗的心灵而言，世界永远是阳光的。

从报道数量上看，每年都有几百起相关案件，2014年国际统计表明，每十个孩子就有一个遭受性侵。对新闻报道而言，每位受害者是报道中的一个基数，可是对那些无辜的孩子而言，伤痛是百分之百。台湾女作家林奕含曾在幼时遭遇辅导班老师性侵，2017年4月，她完成《房思琪的初恋乐园》后，因难以承受的心理伤痛而选择了自杀，此新闻经过报道后，为许多受众所知。可是，据统计，在未成年人性侵案中，有23%受害者是农村留守儿童，我不由得想到了他们的现实处境，此类事件少经曝光，孩子们依旧处在性侵者肆无忌惮的魔爪下。而在经受摧残之后，他们还要承受各种出于“家丑不可外扬”、“不洁之身”等封建、落后、无知的观念所造成的压力。在很多地区，由于家长缺乏正确的教育观念和理性的认识，对于自己孩子遭受性侵的现实，多数家长仍会采取隐瞒的态度。面对这些痛心的现况，我必须做些什么！而我能做些什么呢？在新媒体传播速度快、传播范围广、受众反馈与参与度大大提高的今天，我可以利用专业所学，利用媒介的力量发声，我个人的力量虽微不足道，但是只要我发出的声音正确且足够有力，这种声音一定会被关注和扩散，并将影响和改变现状。

因此，我希望组织建立一个保护未成年人防范性侵的新媒体运营团队，主要依托新媒体进行宣传。由于防范意识的缺失和落后观念导致的受害后的沉默，给了性侵者可乘之机，因而加强正确观念的传输，促进防范意识的增强是我们团队

的努力方向。团队致力于以新媒体为宣传阵地，从性教育、安全知识教育、性侵问题防范、心理问题解决等方面，呼吁政府、社会、家庭加强对未成年人的保护与关爱，让更多孩子尽早学会自我保护，帮助受过侵犯的孩子解决心理问题，走出阴影。

道阻且艰，但我始终相信，世界永远是阳光的，只不过，那是因为我们都具备了抵抗黑暗的勇气与能力。

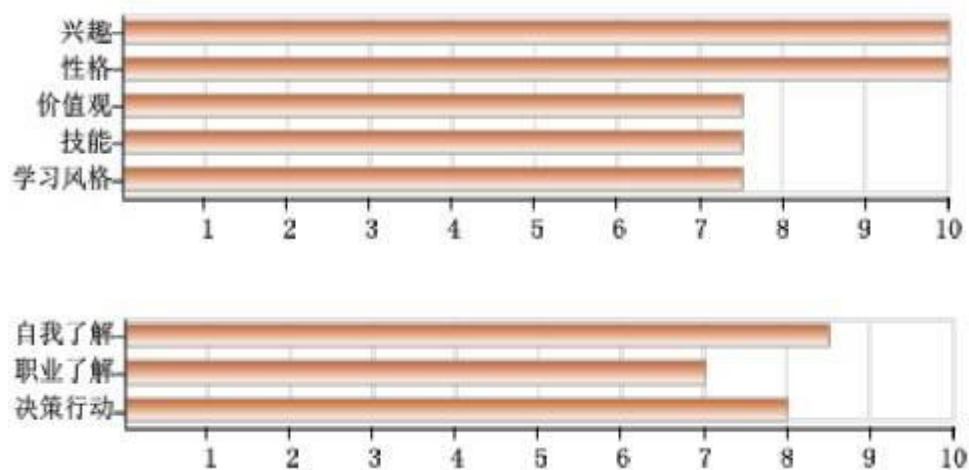
1.自我认知

1.1 现状分析

我是谁，我从哪里来，我到哪里去？在职业生涯规划中，这三个追问可以帮助我看清自己，找准方向，采取行动。为了完善自我了解，我需要在性格、技能、兴趣、价值观和学习风格五个方面深入把握自己的情况。

- 兴趣：对自身状况的清晰度
- 性格：知道自己做事擅用的方式
- 价值观：知道自己看重的是什么
- 技能：准确把握自己最突出的技能是什么
- 学习风格：知道自己怎么学习会更有效

在这五个方面，我的测评结果如下：



自我了解

即表明你对自己兴趣点、性格倾向、价值追求、技能侧重和学习风格的自知了解情况。根据上面的图，想想自己在这些个性方面是否有清晰的自我了解。

职业了解	可以说明的是，你对自己喜欢的职业是否明确，对这些职业是否投入了努力进行过探索等；问问自己是否有信心去探索一些职业、是否有勇气找一些职场人士去交流、访谈——这些都是进行职业了解的重要方法。
决策行动	说明的问题是你在明确职业的方向后，以什么样的态度，采取什么样的方法去实践、行动。你是否准备好为自己的职业生涯发展做一些事情呢？

自我对照：

自我了解：从得分可以看出，我在价值观、技能、学习风格的自我了解方面对自己比较清楚，在兴趣、性格方面也有深入的把握，所以我对自己有比较清晰地自我认识。在实际生活中，我对自己的兴趣性格等把握比较准确，因而在选择参加一些社会实践活动时我都会考虑自己是否感兴趣、是否适合要求。

职业了解：我的职业了解得分为 7 分，这说明我对自己喜欢的职业还需要更加充分的了解和把握。

决策行动：在测试和实际生活中，我是一个很有行动力和执行力的人，所以在目标确定以后，我会提前做好充分的准备工作并全身心投入工作。如果在工作中遇到困难，我也能尽可能寻求帮助，渡过难关。

1.2 职业性格分析

性格是区分每个个体的重要依据。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中，性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。因而，职业的选择与性格有很强的关联度，对性格的客观分析和深入把握能更好的帮助我确立职业目标。

1.2.1 自我剖析

➤ 喜欢新事物，有好奇心，喜欢创新冒险

新鲜事物对我来说是很有吸引力的，对新鲜事物敏锐、好问，对学习新东西感兴趣，只要我有时间就去参加一些课程和培训班。学习能力很强的我也因此学会很多技能，诸如毽球、羽毛球、乒乓球等。我比较喜欢参与户外活动和挑战运动，寻求冒险和刺激，张扬而有趣，经常能吸引他人的眼光。

而且我从小喜欢自己动手并发挥想象力做手工，也喜欢跳出条条框框的限制，不断改进现有的方式方法。在本科学习期间，我担任所在班级班长，对班级的服务管理都做了很多创新性的工作，每名班委负责监管并服务一个宿舍，组织有特色的班级建设活动等。

➤ 温暖善良，热情开朗，懂得理解与包容

在同学们眼中，我是善良热忱的，感情丰富的，有同情心，对他人的情绪很敏感，懂得关心他人。我真诚地对待朋友，与他们分享喜怒哀乐，也会同情他们不幸的遭遇并喜欢鼓励别人。大一时我的一位朋友曾经经历了父亲去世的巨大变故，在他告诉我这件事之后，我首先鼓励他振作起来处理好家里的事，每天晚上与他聊天，了解他的心理状况，帮助他稳定情绪，调整心态。同时我在征得他同意后，联系学院的老师和班主任为他提供必要的经济补助上的帮助。

同学们朋友们都说我是一个充满正能量的小太阳，很温暖也很阳光。因而很多同学有问题时会向我寻求意见，而我也会真诚地对待每位同学，提供力所能及的帮助并且保守两人之间的小秘密。

➤ 喜欢社交，人际关系良好

我喜欢社交活动，很合群，比较健谈，性格外向，并且倾向于寻求并发起社交活动，能够与陌生人主动交流，并且很容易交到朋友。在校期间我曾担任多个

学生组织的主要学生干部，因而需要与很多人交往，但是人际交往没有成为我的负担，反而让我结识了更多志趣相投的朋友，能互相帮助，取长补短，而且锻炼了我的人际交往能力和交流表达能力。

1.2.2 职业性格测评分析

为了更加客观、全面地了解我自己，我运用 MBTI 测评工具对我的职业性格进行了测评，测评结果显示我是“外向、感觉、情感、判断”的 ENFJ 型性格。

ENFJ 是指供应者，供应是提供给他人生活必需品的行为，供应者天生就热衷于为他人服务，保证他们具有物资充足感和群体归属感。他们自觉承担起照顾身边的人和安排其福利待遇的责任，他们也是理想主义者型中，最喜爱交际的人。无论走到都会承担着社会奉献者的角色，愉快的付出自己的时间和精力，以确保别人的需要得到满足、传统得到维持和发展，并圆满的履行其社会职责。

性格特征分布图



性格特征测试结果

性格是一个人比较稳定的特征，它可以影响人的做事方式、交友方式、工作方式、成就方式，所以清楚地了解自己的向，就可以早早让自己站在最适合自己的起点上，早早锁定一个更成功的未来。



被测者的性格特征类型是：ENFJ

性格测评结果具体描述：

主人型——热情主动地帮别人把事情做好

- 非常注重关系，对他人情绪感觉敏锐，待人友好、有很强的责任心，人际关系很好。喜爱自己的全部，对自己爱护有加。
- 热情，有活力，乐于合作，有同情心，机敏圆滑。你希望得到别人的赞同和鼓励，需要和睦的人际关系，对于批评和漠视非常敏感。
- 很实际、有条理，做事彻底，有一致性，注重细节和实际情况。
- 你喜欢组织众人和控制形势，愿意与他人合力按时圆满地完成任务。面对困难时也很积极，希望得到别人的支持和肯定。

自我对照：

▲ 注重关系，渴望和谐的氛围。

在十几年的学校生活中，我属于人际关系融洽，非常受欢迎的类型。由于性格活泼开朗，十分健谈而且为人真诚热情，同学、朋友都喜欢与我交流，但是我十分不愿与朋友产生矛盾，害怕影响友谊或感情，如果产生了矛盾我会积极去化解，心平气和地与对方交流，争取和谐地解决问题并缓和关系。

▲ 有责任心，有领导力。

在校期间，我曾担任多项主要学生干部，对待每一项任务都十分认真、谨慎，争取保质保量完成。

2016年11月，我校学生骨干培训班开班，作为此次培训的主要负责人，我全程参与了培训期间十余项活动的策划筹备、组织开展、现场调控、活动总结及资料收集等工作。与领导们沟通培训活动的相关事宜，管理组织近200名参训学员，与每次活动的出席嘉宾协调活动的时间地点锻炼了我的人际交往能力；活动过程中的现场调度和各种突发状况，也增强了我的应变能力，让我能在面临突发情况时能迅速冷静并采取相应措施；除了能力的提高，责任意识、时间意识的增强则是更为重要的收获。在各项任职工作的过程中，强烈的责任感和集体荣誉感促使我保质保量完成每项任务。

▲ 渴望得到支持与肯定。

当我面临诸多工作中的困难，甚至不被理解的时候，如果有朋友或老师给予鼓励与支持，我就会充满感激并更加坚定地努力。在大学期间，我担任班级班长，大小事务都要负责。每当有重要任务时，加班加点在所难免。甚至有时巨大的付出并非能赢得所有同学的理解和尊重。有时候不免会怀疑自己当初竞选班长的初衷，承担这么多的压力和责任的理由，但每当看到同学们发来“班长辛苦啦~”这类消息的时候，都会让我感动和振奋，并感受到自己付出的意义和价值。

小结:

<p>职业优势</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 理想主义者，看重自己的价值，有精力和热情同时又有责任感，谨慎、坚持不懈。 ◆ 有自我批评的自然倾向。 ◆ 天然的领导者，受欢迎而且具备领袖气质，擅长交际。 ◆ 富有同情心，能够理解、支持、扶助他人。
<p>性格弱点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 过于认真和动感情，以至于有时会过度地陷入别人的问题或情感中。 ● 很爱接受赞扬，但对于批评却很脆弱。 ● 过于理想化。
<p>努力方向</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 积极接受善意的批评，以完善自己，吸取经验教训。 ❖ 更加理性的看待问题，将注意力更多放在事件本身而非事件中的人。

1.3 职业兴趣分析

如果一个人在自己不感兴趣的岗位上度过自己的职业生涯，既有可能无法高质量地完成职责任务，也有可能导致自己的生活失去价值感与意义感。

1.3.1 我的兴趣

阅读写作

从小学起养成的阅读习惯一直伴随我到大学以及以后的生活。从一知半解地阅读古今中外各类名著，到消化吸收书中精华丰富自己，阅读带给我的不只是乐趣。除了名著，各种期刊、杂志也是我所钟爱的，而从中学开始养成的记日记的习惯让我的写作能力不断提升。升入大学后，我在校报及各类微信平台上发表过多次文章，2016年暑期我在《青岛财经日报》实习期间也发表了多篇稿件。这些

经历帮助我养成了关注时事、随时分析、发表见解的习惯，据此，这些习惯的养成也是我选择新媒体行业的一种必然。

志愿服务

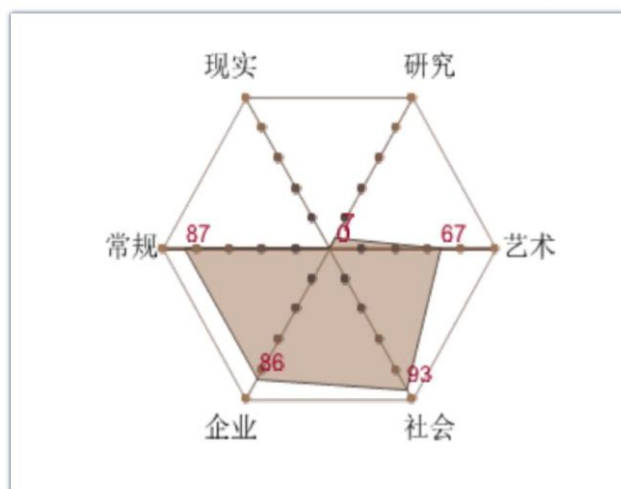
初次接触志愿服务是在六年级，我与几位同学自发去学校附近的敬老院帮忙打扫卫生、清洗衣物并陪老人们聊天。进入大学后，我多次参加志愿活动，包括世界海洋日志愿者，第四届全国海洋航行器设计与制作大赛志愿者等。志愿服务是一个自我满足、自我提升的过程，也是一个结实朋友、社会交往的过程，帮助他人能让我自己得到满足与快乐。

喜欢制作创意广告，研究微博、微信等新媒体

新闻学的专业让我接触到广告营销等知识，如何把握受众心理，发挥奇思妙想吸引受众注意成为我们上课下课讨论的主要内容。对于喜欢创新的我而言，新媒体时代的数字营销无疑充满吸引力。因此，我在大三时积极参加了大学生广告创意与设计大赛；在学习“网络传播”课程时，积极联系了一家咖啡馆，帮助其运营公众号。这些我与传媒业界、商界接触的经历，帮助我更好的了解和明确自己新媒体团队的未来发展路径和方向。

1.3.2 职业兴趣测评分析

测评显示，我更倾向于社会型、常规型。



六边形代表的六种兴趣类型的含义是：

兴趣类型	特点	最热衷的事	最讨厌的事
 现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
研究型	理性、精确，求知欲、思维力强	复杂的推理论证	游说别人
艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
 社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具
企业型	喜欢竞争，追求掌控感	在辩论中胜利，或组织、指导	复杂深奥的纯理论研究
 常规型	有条理，循规蹈矩，脚踏实地	组织或整理繁冗的信息和资料	快速应对出其不意的变更

 表示你最强的两类兴趣  表示你最弱的类兴趣

兴趣测评结果具体描述：

- 1、你是一个很会替别人着想，在于别人感受的人。你平时和朋友的关系良好，喜欢对人和事务过程打交道，乐于从事各种社交活动，你关注为他人服务，协助别人解决行政上的事务的难题。
- 2、做事认真负责，有始有终，讲求规矩、精确、条理分明，通常会替自己安排一个清楚的工作程序，但缺乏创新与应对挑战的能力。
- 3、你为人自律、很有礼貌，做事结构严谨，谨慎周密，墨守陈规，循规蹈矩。
- 4、你喜欢以不变应万变，有相当强的实力和能力，但不愿锋芒毕露，对外界有相当的组织协调能力，可以对日常事物进行很好的分类和处理，条理清晰，易于理解。

自我对照：

1、喜欢社交，朋友圈广泛。

由于在学校中参与实践活动比较多，因而结交了许多朋友，朋友圈广泛，社交活动参与比较多，人际关系融洽。即使不在同一个学院也有关系很好的朋友。传媒是联通世间万事万物的一个奇妙的学科，它要求我们要学会关注社会苍生的方方面面、每个角落，我的朋友圈也在很大程度上帮助我从不同学科背景和人文环境中了解人和社会。

2、更喜欢社会事务，做事有条理有计划。

无论是班级事务还是学院学生会等事务，我都热心参与，并会提前做好策划和方案，然后按照计划依序开展。在校期间，我所做工作的以事务性工作为主，参与组织过多种性质、不同规模的活动，因而培养了我注重细节、细致严谨、做事周密的习惯。

3、通常比较喜欢为他人服务。

我在校期间曾多次参加志愿者活动，诸如 2015 年春季的青岛海洋渔业资源增殖放养活动，以及同年 8 月份的第四届全国海洋航行器设计与制作大赛志愿活动。在志愿服务期间，我与同伴们协作配合，作为活动的服务人员保证活动的顺利进行。

在 2017 年 7 月，我入选由国家机关工委与共青团中央和全国学联实施的 2017 年中央国家机关（“紫光阁”）实习计划，被分配到中国地震局离退休干部办公室进行为期一个月的实习。实习期间，我的主要工作就是协助部门领导同志们为离退休老同志们提供医疗费报销、出行派车、生活慰问等服务。在实习期间，我服务态度热情积极，得到老同志们一致好评。

小结：

我喜欢社交，懂得包容理解，能与周边的人打成一片；做事认真负责，条理清楚；喜欢志愿型、服务型工作，愿意为别人解决难题。

1.4 职业价值观分析

一个事物有价值，是指为了它，可以放弃其他事物。价值观是基于人的一定的思维感官之上而作出的认知、理解、判断或抉择。价值观在指导人的思想、行为方面具有极为重要的作用，因而在选择职业的过程中，喜欢团队协作还是单独行动、擅长管理还是习惯于被管理、更喜欢创新还是更喜欢稳定等问题都是要考虑的因素。

1.4.1 我看重什么

价值观市场：在职业价值观的探索过程中，有这样一个价值观市场。

声望：受到大家的尊重与礼遇

独立自主：能够自己做决定

助人：能够协助或教导别人

多变化：工作的内容不单调，有挑战，富于创新

领导：工作时能督导他人，分配工作

兴趣：符合自己的喜好

待遇：薪水高，利润多

休闲：自己拥有较长的休闲时间

福利：工作的地方能提供良好的福利

前景：这个职业将来会有很好的发展

安定：收入稳定，不受环境景气影响

升迁：有明确的升迁制度和机会

有意义：对人、对社会或世界的贡献比较大

环境：工作环境舒适

人际：同事修养好，人际关系和谐

价值观拍卖：

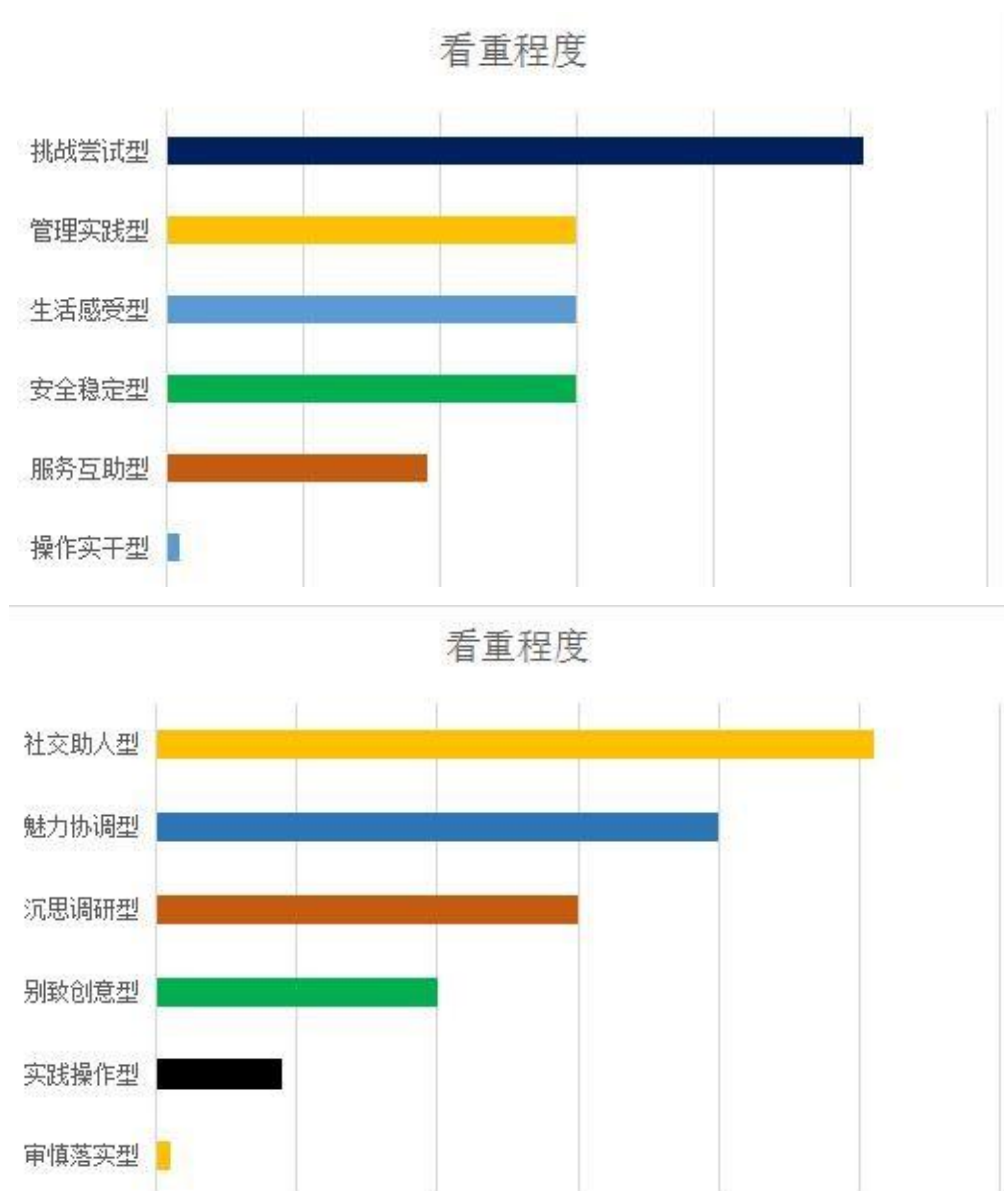
假设我只有 100 元：

工作价值	预计分配金额	你的最高报价
物质保障	3	3
成就	6	6
独立自主	5	5
服务他人	20	25
创造性	10	10
挑战性	12	14
人际交流	14	15
担负责任	22	26
发展与成长	8	10

在价值观拍卖的过程中，我面临多次比较与选择，一个事物有价值就是指为了它可以放弃其他东西。在取舍过程中，我一直坚定选择的是**服务他人**与**担负责任**。这一点与我的各种成长经历不谋而合。在生活与实践中，“在其位，谋其职”是我的准则，我认为不论在何职位上，一个人要承担起自己的责任并争取实现自己的价值。

而我的实践经历大多是服务性质的工作，不论是在班级、学院或学校的任职，还是社会上的志愿服务，都是为一个群体服务，在服务的过程中，我感受到他人对我的支持鼓励，也能因为他人得到帮助而感到快乐，并且不求回报。

1.4.2 职业锚测评分析



根据职业锚测试，我是挑战尝试型与社交助人型

- ◆ 挑战型的人喜欢解决看上去无法解决的问题，战胜强硬的对对手，克服无法克服的困难障碍等。对他们而言，参加工作或职业的原因是工作允许他们去战胜各种不可能。新奇、变化和困难是他们的终极目标。如果事情非常容易，它马上变得非常令人厌烦。
- ◆ 社交助人型的人喜欢以人为对象的工作，喜欢对他人进行传授、培训、教导、治疗和咨询放年的社会服务活动，善解人意，人际交往水平高。具有人道主义倾向，责任心也很强。

自我对照:

喜欢挑战自我，提升自我

在大一上学期，我与本学院的两名同学及数学学院的一名同学一起参加了海尔、统一合办的营销大赛，本着集思广益的原则我们曾多次开会讨论商议策略。组员们性格都很外向活泼能力也很突出，因而交谈甚欢，氛围融洽。这让我很有动力也有激情去完成这次比赛。在参与的多次比赛或活动中，即使环境恶劣，条件艰苦，只要在可承受范围内，我都会坚持。在营销大赛中，我与队友曾在寒冬腊月跑到周边地区宣传、路演，扛物资，上门推销，公园里发广告等，我们都经历过。

社交助人，自我满足

在赞誉赏识、工作条件等方面我并没有过高的要求。正如我参加过多次志愿者活动，在一个小岗位上默默无闻地做服务工作，目的不是为了得到大家的赞誉，取得多高的成就，而是想丰富自己，让自己经历、见识更广阔的社会。价值在于每个人的内心，于我而言，不断完善、提升自己，为他人提供帮助所获得的充实感与满足感远超过被赞赏的荣誉感。

1.5 职业技能分析

我们曾有句古话叫“技多不压身”，越是掌握了多种技能就越容易安身立命。在科技飞速发展的今天，用人单位对工作技能的要求也越来越高。在职场上，选择适合自己的职业以发挥自己的长处，能够实现“扬长避短”的目的也至关重要。

我的突出技能:

在测评中，要求写下自己最擅长的五件事并排序，我的选择如下图所示：

- ✓ 人际敏感：人际交往中，关注他人的反应，并从中理解他们的想法
- ✓ 积极学习：学习新知识，并能很快运用新知识
- ✓ 解决复杂问题：识别出复杂情况下的问题所在，并查阅相关信息，以制定、评估、实施解决方案
- ✓ 书面表达：通过书面方式，有效传达信息、表达观点
- ✓ 指导：教或示范别人如何做某事

自我对照：

人际敏感。在日常交往中，我对身边的同学、师友的情绪变化十分敏感，常常能准确地把握到他们的情绪的阴晴波动，这使我能很好的调节聊天的气氛及话题以照顾每位参与者的情绪。这种敏感对我的人际关系也有很大帮助，通常大家会认为我很细心，懂得照顾他人的感受，因而大家愿意与我诉说苦恼并征求部分建议。

学习能力强。在学习能力方面，专注认真的特点使我能很快地适应新环境并尽快调整状态学习新的技能与知识。在校期间，我曾担任校团委组织部学生副部长，刚刚进入办公室的时候一片茫然，不知如何下手。所以我尽快熟悉了工作环境，查资料了解办公室的日常工作，并注意观察，多听多问多学多做。渐渐地就可以处理一些简单事务，后来便可以协助参与大型活动的策划与组织。

2016年7

月至8月，我于青岛出版集团旗下的《青岛财经日报》实习，刚从课堂来到办公室，周围的一切都很陌生。于是我积极与指导老师交流，经常看稿、改稿，并主动要求跟指导老师一起外出采访。因而收获颇多，进步显著。

解决复杂问题。在校期间，我参加的社团及学生组织时常出现复杂问题。2015-2016年，我参与了**我校定向越野俱乐部成立**的各项筹备工作。万事开头难，一个复杂的社团成立初期问题不断，如何获得赞助、如何提高知名度、

如何吸引更多人参加比赛并爱上这项运动等等。但是我与社长等五名同学，各司其职，从纳新开始一步步将社团带上正轨。

书面表达。书面表达能力对学习新闻专业的学生而言是一项重要技能。我从小喜欢阅读，中外书籍杂志涉猎较广。在写作方面没有专门的练习，但是习惯写随笔、日记等。进入大学后，工作总结，思想汇报，材料整理等工作也让我的书面表达能力有所提高。

在《青岛财经日报》的实习则让我对新闻稿件的写作有了更深的了解。在地震局实习时，组织老同志们参加建设活动等也需要新闻摄影与新闻写作。写作能力并非一朝一夕可以提升的，而是需要不断地阅读、写作，这一点我还需要再提高。

善于指导。从小学开始，我便积极参与主持活动，朗诵活动等，所以语言表达能力较为突出，升入大学后，各种场合下发言、演讲比赛等也让我的逻辑思维更为清晰，表达流畅。这个特点让我在指导他人方面受益匪浅。2016年8月，我受聘为我校2016级新闻传播学一班的党员学生班主任，负责协助该班级的管理、服务工作。新生入学之初，陌生的环境和多项复杂的工作让他们摸不着头脑，但是当他们的生活问题、学习、社团、入党等问题时，我都可以清晰地给出他们解答。此外，我还指导他们使用学校的各个系统，填报各种材料档案等。热情真诚的态度，清晰明确的语言，条分缕析的思路是做好指导工作的重要因素。

综合能力。除上述五种能力之外，我的时间管理能力和组织协调能力也在诸多活动的中得到了显著提高。刚入学时面临沉重的课业压力和社团及各种学生组织的活动，我经常焦头烂额，不知从何下手。但是在我渐渐理清思路，明确轻重缓急之后，我便会制定一个时间安排表，妥善处理各项事务。而且在组织活动的过程中，我学会了如何完整地策划活动、合理安排分工、预估现场突发状况并提出预案等。合理细致的规划，对时间的严格把握与办事高效保证了多项工作进行顺利。

1.6 综合评价

职业性格分析	主人型性格，热情有责任心，人际关系好。	<p>适合的职业方向：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 信息传播方向：广告业务经理，公共关系专家，作家/记者，资金募集人，政治家，网页编辑，多媒体制片人，撰稿人，新闻记者，经营主编 ◆ 咨询顾问方向：心理学家，服务商，职业恢复顾问，教育心理学家，就业指导顾问 ◆ 教育服务方向：大学教授：人文学科，社会工作者，非营利性机构理事，特殊教育老师，早期教育老师，儿童福利工作者，儿童保健中心主任，慈善机构顾问，社会公益服务及公共服务主任，家长指导、儿童发展指导老师
职业兴趣分析	侧重于企业型、常规型、社会型，比较喜欢社会事务及服务性工作。	
职业价值观分析	注重关系+支持满足。渴望融洽和谐的人际关系，所做的事希望得到肯定与支持。	
职业技能分析	在人际交往中比较敏感，有很强的学习能力和处理复杂事务的能力，书面表达能力优秀，擅长指导。不擅长技术性工作。	
综合评价	亲人： 自强善良，懂事刻苦	
	朋友： 能力突出，为人热情，有责任心，有公益心	
	老师： 善良上进，有目标，有规划，喜欢创新，有行动力	

全面的自我分析与专业测评显示：我性格外向开朗，有公益心和责任心，擅长媒体写作与管理。我适合的职业方向是媒体行业，儿童福利工作者。

由此我确定了我的职业愿景，以新闻的力量去宣传推广性教育与儿童自我保护教育，帮助更多未成年人健康成长。

2. 外部环境分析

2.1 家庭环境分析

地理位置	处于山东省一个普通的乡村，经济发展水平一般，民风淳朴，关系融洽，传统观念比较深厚，宗族意识强
家庭成员	四口之家，父、母、我、弟。家庭关系融洽和谐，妈妈为人正直善良，帮助邻里，孝敬长辈，有目标有方向；爸爸寡言乐观，低调和蔼，深明大义，踏踏实实；弟弟可爱善良，做事认真，单纯快乐
文化观念	家庭成员间的关系偏向传统的“父慈子孝”，“男主外，女主内”，“等级辈分”，两代间的交流通畅，在某些问题上却因观念不同而不能始终达成一致，诸如：性观念、生育观念、生活态度等
相处模式	互相关爱互相理解，基本上互相尊重，重要问题可以平等交流

我的家庭关系融洽和谐，父亲母亲从小以正义善良教导我。他们自身也是踏实上进的性格，为人善良热情，他们对我与弟弟关爱却不溺爱，也没有过分要求我们做违背兴趣的事。畅通的沟通渠道让我们可以平等友好地交流想法，父母从不强求我们遵从他们的意愿。

在我 8 岁时，弟弟成为我们家庭的新成员，他的单纯可爱，懂事认真让我对他有很强的保护欲，我像父母一样希望他开心快乐的成长。由于比他年长，所以在他成长过程中遇到的问题和困惑我也可以帮助他解答。

- ◆ 但是受传统观念的影响，在我的家庭中不同的成员对相同的问题有不同的观点。诸如新的恋爱、婚姻、家庭观念，可能不被父母接受。像儿童性教育这一话题，在他们看来是“难以启齿”的。

2.2 学校环境分析

◆ 我现在就读于的学校是一所包括理学、工学、农学、医（药）学、经济学、管理学、文学、法学、教育学、历史学等学科门类较为齐全的综合性大学，发展至今已有近百年的历史，百年的校训也穿过历史长河响彻在我的耳边。

◆ 学校在科研创新等领域有突出成绩，对国家、社会的发展大有裨益。虽然我并不是致力于科学技术的研发创新，但是在这样的踏实严谨的学风中，在这种宽广浩瀚的胸怀下，我更懂得包容，也更懂得了奉献与担当。

2.3 学院环境分析

人文氛围浓厚。我所处的学院历史悠久，积淀深厚。在 20 世纪 30 年代和 50 年代，曾有过多位著名学者、作家云集的人文学科的两度辉煌。

新闻学知行合一。2002 年，我院新闻系成立，现拥有网络传播、新闻摄影、影像传播、影像观摩、编辑排版、三维动画设计等专业教学实验室，在青岛广电无线传媒集团、凤凰网青岛建立学生实习实训基地。新闻系的老师们教会了我新闻采访与写作，更让我懂得了人文的情怀。三年专业知识的学习让我对新闻热点更加敏感，对社会现象多了关注与思考。

◆ **充分发挥新媒体优势进行传播。**“互联网+”时代下，学院主动把握微信平台发展规律和广大团员青年现状，充分利用学科特长，发挥平台优势，在实践中探索，努力为大学生心理健康教育工作开辟兼具时代性与实效性的新阵地，学院微信平台被评为“山东省十佳大学生心理健康教育明星微平台”。

2.4 社会环境分析

2.4.1 当前的总体环境

- ❖ **大学毕业生饱和，就业压力大。**当前，我国人才的竞争日趋激烈，毕业生渐渐增多，需求量渐渐饱和与失业率居高不下等，都使我们的就业环境看起来不容乐观。中国社会科学院发布的《社会蓝皮书：2014 年中国社会形势分析与预测》披露，在毕业两个月后，接受调查的应届毕业生失业率为 17.6%，不少大学生毕业即失业，就业形势越来越严峻。
- ❖ **国家鼓励大众创业，万众创新。**在当前全面深化改革的时期，国家和各地政府支持倡导大学生创新创业，为创业项目提供各种资金、政策、经验的扶持。同时在全类公益性项目及组织方面，也提供各种支持和帮助。
- ❖ **职业更加多样。**社会发展使得一些适应现代人生活需要的职业如雨后春笋般层出不穷。搜索引擎优化师、网络广告投放员、网络构架工程师、网络推广主管、网店客服、滴滴代驾司机、快递小哥等，近几年这些新兴职业的发展速度令人惊叹。

2.4.2 国内毕业生就业形势

教育部发布 2017 年高校毕业生数量，预计将达到 795 万，较 2016 年新增 30 万。当今社会，科技经济发展飞速，市场竞争日益激烈，大学生的就业问题已成为社会的热门话题。

大数据显示，2016 年中国高校毕业生按专业大类统计，42.09% 的高校毕业生是工学类，其次是 24.97% 的高校毕业生是管理学类，11.80% 的毕业生是经济学类，这三类合计占有 78.86%。从专业大类来分析毕业生就业难度指数，排在就业难度指数前三位的是经济学类、管理学类、文学类，这三大类专业的毕业生都已经供过于求，就业相对困难。



在全国各地，不同地区的就业率也有很大区别。在东南沿海地区就业率可以到 95%以上，而且广大的中部地区，就业率在 90%-95%之间，其他一些欠发达的省份，就业率只能达到 80%左右。

2.5 行业环境分析

2.5.1 严峻的未成年人性侵形势

- 根据中国少年儿童文化艺术基金会女童保护基金（以下简称“女童保护”）统计，2015 年全年媒体公开曝光的性侵儿童（14 岁以下）案例 340 起，平均每天曝光 0.95 起，同比下降 33%。2014 年同期数据显示，当年性侵儿童的恶性案件在全国媒体曝光数量较多。据统计，2014 年全年被媒体曝光的案件数量高达 503 起，每天曝光 1.38 起。但上述统计仅基于公开报道案件，由于诸多主客观因素造成性侵儿童案件非常隐蔽，难以被公开报道和统计，因此被公开曝光的案例仅为实际发生案件的冰山一角。
- 据“女童保护”统计，在 2015 年公开报道的性侵儿童案例中，熟人犯罪有 240 起（公开报道未提及双方关系的未统计在内），占 70.59%；陌生人犯罪为 93 起，占比 27%。网友犯罪有 7 起，虽然比例较小，但在互联网发达的今天，教育孩子注意网络交友安全非常重要。

2015 年公开曝光的性侵儿童案件中，女童遭遇性侵为 319 起，男童遭遇性侵为 21 起，性侵女童案占 94%。施害人中，绝大多数为男性，也有个别案例为

女性性侵儿童；同性性侵占比为 6%。

2.5.2 我国未成年人防性侵教育现状

超四成儿童对隐私部位概念认识不清

2015 年“女童保护”对来自山东、河南、湖南、广东、广西等省份的 4719 名学生（其中男生 2170 名，女生 2549 名）进行了随机调查，结果显示：39% 的学生知道内裤覆盖的部分是隐私部位，23% 的学生知道胸部也是隐私部位，22% 的人认为手、脸、嘴巴、头发是隐私部位，合计共超过四成的儿童对隐私部位的概念认识不清或不知道。

近六成儿童不知何为性教育或似懂非懂

目前我国义务教育小学阶段的防性侵教育仍存在普遍缺失的问题。据“女童保护”统计，仅有 44% 的孩子知道什么是“性教育”，23% 的孩子不知道何为性教育，33% 的孩子选择“似懂非懂（知道一点点）”。

家庭防性侵教育状况亟须改观

“女童保护”访问的 363 名小学家长中，受访父母与孩子的关系为：29% 是母子关系，26% 是母女关系，14% 为父女关系，14% 为祖孙关系，12% 为父子关系，其他占 5%。

- 受访家长中，对孩子进行过三次或三次以上性教育的占 32%，三次以下的占 29%，39% 的家长从未向孩子讲过预防性侵害的知识。
- 家长不对孩子进行性教育的原因由高到低依次是：“认为孩子还小”（42%），“想教育但不知如何开口”（29%），“认为学校会教育”（17%），“怕教坏孩子”（8%），“害羞”（4%）。
- 家长不支持学校对孩子进行性教育原因的调查结果显示：53% 的家长认为没到時候，26% 的家长认为怕教坏孩子，21% 的家长则认为不应该公开谈论“性”。
- 家长不支持或对公益组织对孩子进行性教育的顾虑原因有以下几方面：担心影响孩

子正常学习 (36%)、担心教育方式不当 (35%)、没有必要 (15%)、不信任 (14%)。

在性教育的渠道选择上, 34%的孩子希望通过家长接受性教育, 30%的孩子希望通过学校或老师, 12%的孩子希望通过画册、书籍等资料, 12%的孩子希望通过伙伴, 12%的孩子希望通过网络。

2.5.3 缺失的反未成年人性侵组织

根据我的调查和搜集, 在《中国发展简报》上的 NGO 名录中, 与保护未成年人权益相关的组织有 159 个, 但是当前国内保护儿童权益的没有专门反未成年人性侵的组织或团体。大部分反未成年人性侵的公益活动都是由妇联、女童保护基金、未成年人保护基金等组织举办。

NSPCC (英国全国防止虐待儿童协会)

NSPCC 曾拍过一支 TVC, 片中的孩子有着我们熟悉的幼稚和天真, 但不知何故出现的狂躁、彷徨与自卑, 又让人费解到底发生了什么。文案在结束时说到, “致电 NSPCC 的人中, 超过半数对虐童事件有超过一个月的怀疑和担忧。这事可小可大。如果你有疑问, 立即联系我们, 不要等到它成真。”

NSPCC 还推出了一个活动——“Talk PANTS”, 旨在鼓励父母加强对于孩子有关性虐待的教育。活动整合了视频、广播广告、app 以及一系列的可供下载的指导手册, 呼吁家长们一同讨论“内衣法则”即穿内衣的地方不许碰。

Innocence en Danger

Innocence en Danger 是一个国际反对所有形式的儿童性虐待非盈利组织, 它们做了一组海报, “揪”出了网络聊天表情背后的真正犯罪面孔。那个网上聊天卖

萌的，不定就是一个猥亵儿童的猥琐男子。智能全球的时代，发生在互联网上的儿童性虐待事件愈发扩散如：色情读物、视频，犯罪分子的聊天诱导等，因此监督和制止的力度需逐渐加大，保护儿童不受伤害。



小结

- 在以上的两个公益组织的活动中，有一个共同点，那就是**利用了新媒体的传播形式**。在如今的信息时代，新媒体的传播范围、传播速度、受众参与度与传统媒体相比大大提高，这为反性侵的公益传播提供了广阔天地。
- 我们要发展公益传播，需要对周遭的事情有更多的思考，更需要的是创造性地发展出直接行动/直接呈现的传播方式。公益传播是为了引发人们的关注与思考，最终实现个体的行动参与。公益传播是一种手段，也是一种行动。它不是某一家公益机构或是某个社会组织的事情，它需要的，是更多人关注的目光、积极的呼吁以及力所能及的行动。

2.5.4 新媒体运营行业分析

2.5.4.1 概念界定:

新媒体运营，是利用微信、微博、贴吧等新兴媒体平台进行品牌推广、产品营销的运营方式。通过策划品牌相关的优质、高度传播性的内容和线上活动，向客户广泛或者精准推送消息，提高参与度，提高知名度，从而充分利用粉丝经济，达到相应营销目的。

2.5.4.2 行业现状及前景:

- ① 2016 年，一年内已经获得融资的新媒体项目就超过 100 家，2017 年，将会有大量的资本进入新媒体行业。
- ② 北京、深圳、上海、杭州和广州五个城市占据了整个市场 90% 的新媒体行业的相关岗位需求。五个城市中，北京对新媒体岗位的需求量远远大于其他城市，占 56%。
- ③ 电子商务、教育行业和生活服务（包括 O2O）三大行业对新媒体岗位的需求量最大。
- ④ 伴随新媒体的普及与自媒体的广泛应用，各单位、企业将新媒体视为宣传推广的重要阵地。新媒体运营并非简单的写广告和软文，而是要传递某种观念。因而，就业前景很好，社会需求大，就业面广。

2.5.4.3 行业待遇及要求:

【薪资】：新媒体相关岗位薪资的高低，主要取决于三方面：

- ❖ 工作的行业
- ❖ 工作年限
- ❖ 工作公司所处的融资阶段

除了以上因素之外，技能方面或其他方面的特长也许能够产生加分效应。

不同行业的新媒体岗位薪资状况



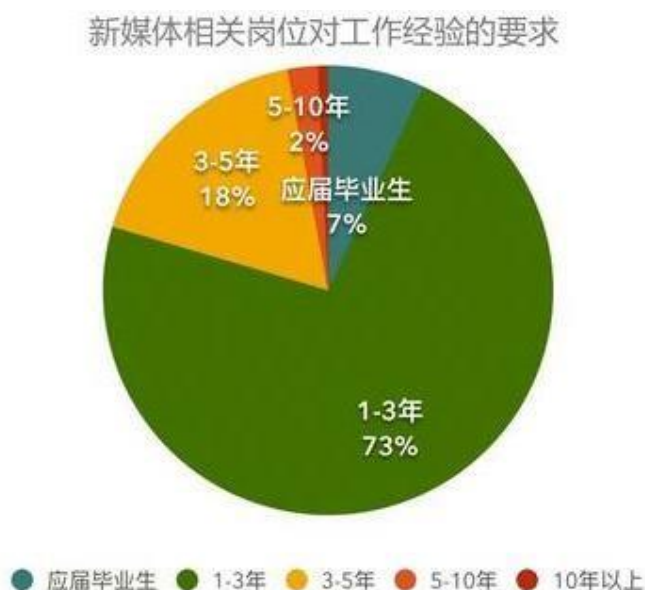
以上数据取整个行业的平均水平，仅供参考

【从业要求】

[能力要求]

岗位	模块	子模块	描述	使用工具
专员	内容	素材	文章配图	PS
			数据收集	Excel
		资讯	收集并整理，提供当天内容撰写主题	Excel/Word
		排版	对文章进行排版	PS/排版工具
		文案	撰写文案	Word
	用户	客服	对用户的疑问进行解答	-
		社群	粉丝交流群/学习群建立	微信/QQ
	活动	策划	活动策划/执行	-
		渠道	活动渠道管理	-
	推广	方案	推广方案撰写/执行	-
主管	分析	市场	市场定位	行业网站
		用户	用户画像	用户访谈/数据分析
		数据	对运营的数据进行分析，并提出优化方案	Excel
	团队	管理	团队管理/绩效考核	-
		项目	对项目进行规划，并对项目进行跟进	Excel/Tower等
	运营	内容	对内容进行规划，确定每期的选题，并输出内容	-
		规划	制定项目整体运营计划，包括团队、内容、营销等方面	-
	市场	商务	商务谈判能力	-
媒体		聚拢媒体资源/危机公关	-	
总监	运营	战略	制定项目战略目标	-
		行业	对行业敏感度，拥有市场预判力	-
		资源	能够快速整合行业资源（包括渠道、媒介、人脉等）	-
	管理	团队	有组织领导力，能够独立带领团队	-
		沟通	利用沟通，合理协调内外部资源	-
	市场	商务	足够强的商务谈判能力，能够独当一面	-

[工作经验要求]



[公益组织新媒体运营职业要求]

在新媒体团队运营方面我在本科学习期间就有过相关经历，由于我的职业愿景有明确的公益性，所以我搜集了公益性的新媒体运营部门的招聘启示，从中可以了解职业要求，查漏补缺，不断提升自身能力。

招聘启事 1：

如果你是这样的，我们可坐下来谈谈：

- 1、懂新媒体，是好文案，有好思路，能采会编，会讲好故事，能参与制定有创意的传播策划案；
- 2、移动互联网深度用户，有强烈好奇心，勤于更新知识结构，擅长学习；
- 3、会玩新媒体，玩过微信微博 H5，运营过微信公众号，密切关注并乐于探索新媒体玩法；
- 4、懂新媒体社群运营，逻辑清楚，具产品思维，积极主动，精力充沛，好沟通；
- 5、既要有独当一面的个人能力，也需具备团队协同作战的合作精神，有格局，懂得把握时

机，主动担责；

6、如果热爱生活，同时懂公益，爱自然喜环保，有采访经验，对企业品牌传播有深刻认知，会加分；

7、加分项：运营过

微信公众号、有过媒体采编经验、有过品牌传播营销策划工作经验、微

信好友在 2000 人以上，关注公众号超 100 个，外向大胆，能带团队者优先考虑。

招聘启事 2:

岗位描述



岗位职责:

- 1、负责新媒体（微信、官网）平台的日常运营及推广；
- 2、独立运营微信公众号，为粉丝策划与提供优质、有高度传播性的内容；
- 3、组织、策划线上推广活动，与粉丝充分互动，提高新媒体的活跃粉丝量，提高关注度和粉丝的活跃度，并及时与粉丝互动；
- 4、负责相关新媒体的内容发布和维护，撰写稿件及营销方案；
- 5、负责外部合作新媒体运营团队的日常对接和沟通。



任职条件:

- 1、本科以上学历，新闻传播专业优先；
- 2、1 年以上的专职微信、微博等推广运营实际工作经验，对以微信为主的营销工具有浓厚兴趣；
- 3、有相关行业从业经验并对相关产品的推广有一定见解者优先；
- 4、有丰富的线上线下活动推广实战经验，熟悉口碑营销的执行操作流程；
- 5、有良好的策略思考能力并能独立撰写方案，一定程度掌握图片处理软件；

6、团队协作、知识面广，思维活跃，工作主动，有责任感，能承受较大的工作压力。

个人匹配度分析

【知识水平要求：了解新媒体，文字功底好——8分】

2015.9	学习优秀奖学金
2015.9	优秀学生称号
2016.3-6	运营本校新闻系公众号
2016.7-8	于青岛出版集团《青岛财经日报》实习，协助运营公众号
2016.9	学习优秀奖学金；中国银行自强大学生奖学金
2016.9	优秀学生
2016.10-12	学习“网络传播”，运营“90后座咖啡馆”公众号

- 在校期间，我科学文化成绩优异，连续三年获得学习优秀奖学金，排名年级前10%，并于2017年9月获得推免资格。
- 同时，我积极参与新媒体的调查实践活动，在公众号运营，新媒体文章采写方面表现突出。

【个人能力要求：能力突出，善于合作，富有创新精神与公益心——9分】

2014.至今	所在班级班长
2015.6	世界海洋日志愿者
2015.8	第四届全国海洋航行器设计与制作大赛优秀志愿者
2015.10-2016.2	海尔、统一 创意营销大赛二等奖
2016.10-2016.6	定向越野俱乐部外联部部长

2017.3-2017.6	校团委组织部兼职副部长
2016.6-2017.6	学院学生会副主席兼秘书长
2016.8 至今	2016 级新闻传播学一班党员学生班主任
2016.11 至今	学院本科生党支部副书记
2017.7-8	入选“紫光阁”计划，于中国地震局实习一个月

- 本科期间的学生干部及实习经历锻炼了我的组织协调能力和人际交往能力，也让我不断增强责任意识，锻炼了团队合作能力。
- 自小学六年级开始，我与班级几名同学周末自发去学校附近的养老院为孤独老人们清洗衣服，打扫房间，陪他们聊天谈心，为他们带去水果等，我们的活动被学校表扬，并组织全校班级代表去养老院献爱心。
- 升入大学以后，我也积极参与各项志愿者活动，在志愿服务中我感到快乐充实，多项志愿者服务活动则使我加深了对公益事业的认识，并更加热衷于此。

3. 目标职业确定

3.1 职业测评推荐

<p>推荐职业</p>	<p>使你如鱼得水的环境：社会事务处理，要求有条理而且善于待人接物的工作。</p> <p>你乐衷的活动或课程：讨论保险、团体活动、朋友聚会等。</p> <p>你特别钟爱的专业有：会计、财经、保险、教育等。</p> <p>你可能喜欢的职业有：服务人员、学校老师、咨询人员、解说员等。</p>
<p>不推荐职业</p>	<p>你不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面你不太感兴趣，因此，在职业生涯规划过程中，你可能要回避那些特别多跟机器打交道的工程领域发展方向，同样，你可能不是很喜欢特别需要体力投入和实际动手的发展领域，因此，在生涯选择时需要慎重考虑。</p>

3.2 职业目标确定

在对国内当前未成年人性侵形势及新媒体运营行业和公益组织有了了解之后，我的职业目标已经基本确定为通过新媒体行业保护未成年人防范性侵。结合自身条件及此前较为期许的职业目标，我做了对比分析表，通过比较分析做出更合适的职业选择。

职业	优	劣
中学性教育老师	<p>1、符合我的性格与兴趣特点，与不同的学生相处，教书育人，获得支持满足。</p> <p>2、工作稳定，收入稳定。</p>	<p>1、工作内容重复，容易产生厌倦。</p> <p>2、过于稳定，缺乏创新与动力。</p> <p>3、影响范围较小。</p>
国家公务员	<p>1、职业技能符合，擅长处理社会事务，且乐于提供服务。</p> <p>2、工作稳定，收入稳定。</p> <p>3、社会认可度高，可获得较高的满意度。</p> <p>4、能从政策上、从大局改变一些现在的不足。</p>	<p>1、工作重复，易厌倦。</p> <p>2、晋升机制慢，容易失去动力。</p> <p>3、郁于体制内，受到约束更多</p>
企业公关	<p>1、与所学专业契合度较高，且适合我人际关系良好，喜欢社交的性格。</p> <p>2、会面临不同的挑战，更有新意。</p> <p>3、薪酬较高，晋升较快。</p>	<p>1、进入好的平台比较困难。</p> <p>2、工作易受到误解，很难得到支持。</p> <p>3、工作压力巨大。</p>
反未成年人性侵公益传播团队	<p>1、工作内容与本人的能力、性格相匹配，且宣传推广工作比较擅长。</p> <p>2、既可以实现个人价值也可以带来一定的社会价值。</p> <p>3、工作内容丰富，有挑战性。</p>	<p>1、收入、工作不稳定。</p> <p>2、家庭和社会不理解不支持。</p> <p>3、这是一个偏小众的话题，因而抓住读者比较困难。</p>

深入分析：

- 结合以前的工作设想和心仪职业，我列出对比分析表如上。结合之前的职业性格、职业兴趣和职业技能的测评结果，我比较适合事业单位的工作，工作与收入都比较稳定，工作内容主要是社会事务类，而且能得到很高的社会认可度和支持度。但是长期的相似的工作会让我产生厌倦，职业生涯应该在不断学习，不断探索，不断经历新挑战中度过。
- 新闻专业的学习让我对社会热点有了更敏锐的嗅觉，也培养了我关注社会、关注社会上的人的意识。近年来，未成年人性侵案层出不穷，报道数量的不断增加，除了增加了受众的恐慌以外并没有起到更加深刻的警醒作用。性教育的缺失，社会与家庭缺乏关注，未成年人自我保护能力不足等原因造成了数不清的悲剧。
- 所以，建立一支反未成年人性侵的公益传播团队，呼吁社会关注未成年人性侵，警醒老师、家长对未成年人的性知识及自我保护知识的教育，帮助受侵犯的未成年人解决部分心理问题，势在必行。对于我而言，这充满挑战和未知，但是我坚信这是一份值得投入热情与努力的职业。

3.3 职业生涯人物访谈

访谈一	孙晓萌，《青岛财经日报》记者，负责运营青岛财经网及微信平台
问题 1	<p>问：就目前的发展趋势而言，新媒体有哪些优势和特点？</p> <p>答：在特点方面，简单粗暴涨粉方式已经结束，好的内容才能提升品牌知名度和粉丝粘性；图文微信主导新媒体的趋势越来越淡化，视频、音频等多种形式新媒体更活跃。</p> <p>优势：更易传播，大众对于多种新媒体平台的了解程度更加深入，便于活动的展开。</p>

<p>问题 2</p>	<p>问：微信公众号算是目前势头十分强劲的宣传平台，请问在公众号运营的过程中有哪些突出困难？</p> <p>答：1.媒体类新媒体编辑容易找不到素材和热点，符合公众号定位的热点不是天天有。2.加粉难，难于上青天，没粉丝好的内容传播不出去。3.线下活动耗经费。4.版权问题必须重视。</p>
<p>问题 3</p>	<p>问：如果有些问题，戳到了受众的痛点，那么传播会不会受到影响。</p> <p>答：会稍微影响转发量，但如果内容是真实深刻（非偏激攻击），点击量不会受很大影响，反而会带动评论热度。</p>
<p>访谈二</p>	<p>武智高，网易青岛教育频道运营总监</p>
<p>问题 1</p>	<p>问：关于新媒体，现在的发展趋势是势如破竹，可是现在的媒体娱乐化太严重了。就未成年人性侵而言，甚至有些媒体连这么沉重的话题都在娱乐、消费。所以请问，您觉得在这个娱乐化的环境中，如何能将这种沉重的话题，更快地为公众接受？</p> <p>答：互联网本身是一个围绕热点话题的圈子。你说的这个事可以考虑以娱乐为方式，公益为话题，爱心为纽带，把相关受众群体让他们参与进来。但是由于是一个小众话题，另外不当事人能以真实身份报道，所以在执行起来有难度。</p>
<p>问题 2</p>	<p>问：武老师，还想请教您一个问题：如果想做关于保护未成年人防范侵犯这方面的长期宣传，您觉得会面临的难题有哪些，有哪些需要注意的方面？就像二次伤害这个就是需要注意的，您觉得还有其他方面吗，因为我自身还没有真正进入媒体行业，对新闻的生产传播也没有充分的了解。</p>

	<p>答：这个事看你想以什么方式做，如果是个人情怀，可以当一个兴趣做，如果想持续做，就得整合三方面资源，公益慈善组织，专家导师，商业赞助(如医院)，这样才能保证你的模式行得通。</p>
<p>问题 3</p>	<p>问：是的，我在职业规划中也写到了这三个方面，只是写的很浅，因为知之甚少。所以就个人而言，如果想接触到这三方面的资源，如何下手规划是我现在非常困惑。</p> <p>答：成立一个组织联盟，匹配一个公号，先邀请你们学校心理专家老师入住，通过这些专家老师做背书，可考虑青岛妇联，青少年心理协会，青岛关爱下一代基金会，青岛慈善协会。这些合作，然后把粉丝通过接力棒的方式做起来，然后再找商业赞助。</p>
<p>问题 4</p>	<p>问：武老师，假如您以一个面试官的角度看待这个组织的成员选择，您觉得需要满足哪些要求？也就是我们建立这个组织的时候不能只看他有没有情怀，更需要他有能力一起建设这个组织。</p> <p>答：对，主要是对这个事的态度，如果大家都认可，价值观是前提，剩下的可根据不同分工，有一个擅长公关的，另一个是技术，还有一个运营，再就是领导了。根据不同岗位的能力进行组建。</p>
<p>访谈感悟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 孙晓萌是我在实习期间结识的 90 后姐姐，她与我兴趣相投，网络使用习惯没有代沟，虽然我还在读书，但是她已经有了几年从业经历。新媒体运营过程中如何打造好的内容，树立好的品牌形象一直是她的工作重点。在这个信息大爆炸的时代，没有好的内容和吸引人的亮点，很容易被浪潮般的信息湮没。因而，如果从事新媒体运营行业，明确受众定位，挖掘话题深度，呈现独特视角是我要努力学习的方向。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 武老师的访谈给了我思路上的指导，对于没有实战经历的我而言，明确思路，步步深入是最重要的。要做反未成年人性侵的公益传播，就必须实现投资方、智力支持、受众、相关公益组织这四方的联动。像国内做儿童性教育的组织“保护豆豆”就是我可以学习借鉴的榜样。
--	--

3.4 SWOT 分析

S	<p>1、在校期间，我曾多次担任各组织的主要学生干部，在策划、组织、领导等方面能力突出；擅长与人沟通交流；抗压能力强，有强烈的责任感。该职业与性格、兴趣、价值观等相契合；我喜欢关注社会问题，并致力于解决复杂的问题；同时性格的优势可以帮助我找到志同道合的伙伴或在该领域多有建树的前辈为我们的新媒体供稿、提意见等。</p> <p>2、新闻学的专业背景使我在宣传方面有专业优势，大二下学期，我曾参与过新闻系公众号的运营工作；2016年7月至8月于《青岛财经日报》实习时曾协助报社新媒体运营的负责人进行微信公众号推送的工作；大三上学期在专业课网络传播课程中，与队友们共同运营机构号“90 後座咖啡书屋”，为该咖啡馆的营业额的增长作出贡献。</p>
W	<p>1、自身籍籍无名且没有强有力的支持，因而要白手起家十分困难。</p> <p>2、对未成年人性侵犯领域的相关知识了解太少，因而缺乏权威与说服力。</p> <p>3、太过敏感，虽然我是外向型的性格，但是在消极情绪面前很容易被感染，可能面临苦难的时候没有很强的抵抗力。</p> <p>4、家人对该职业的了解不够，认可度不高，可能初期得不到家人的支持与肯定。</p>
O	<p>1、未成年人性侵犯案件层出不穷，社会各界以及众多家长已经认识到问题的严重性，对此事件的关注也会增加。</p>

	<p>2、新媒体行业发展势头强劲，传播速度与传播范围十分广泛，而且自媒体的普及使受众参与度显著上升，因而新媒体的影响力相对于报纸电视的传统媒体而言更大。</p> <p>3、如今保护未成年人的社会公益组织不断增加，我们的团队可以得到他们的支持与帮助。</p>
T	<p>1、性侵这一话题的受众相对来说是一个小众群体，如何以恰当、有效的方式迅速抓住目标受众的眼球并增强忠诚度是团队建立初期的主要目标。</p> <p>2、民间公益组织运营的难点也将是我们会遇到的困境，如何建立公信力；如何增加资金来源；如何提高团队成员的积极性等此类问题都需要解决。</p> <p>3、新媒体运营虽进入门槛低，但是对专业性要求是很高。我们团队的目的是发挥新媒体的作用，引起社会关注未成年人性侵，帮助未成年人避免遭受侵害而非造成受众恐慌。因而团队成员的选择是一大难题。</p> <p>4、在部分较为落后的地区，可能当地风俗或者传统比较坚固，我们宣传的思想可能会被抵制甚至被批判。</p>

4.计划与路径

4.1 职业规划简图

时间	规划
2017.8-2018.6	完成本科学业；撰写毕业论文；关注未成年人性侵的现状
2018.9-2021.6	<ul style="list-style-type: none"> ● 于厦门大学新闻传播学院攻读传播学研究生，学好专业知识与技能 ● 加入当地的青少年保护组织，学习借鉴运行经验
2021-2025	回到青岛，组建团队，开始运营
2025-2030	寻求更多赞助方与合作方，拓宽资金来源渠道
2030-2040	着手实地调查，调查我们团队的影响力与传播效果并加以改进

4.2 阶段计划的具体实施

4.2.1 近期：本科毕业 2017.8-2018.6

度过了三年大学生活之后，成长了也收获了。因而大四要为自己的本科生活收尾，也要为自己的研究生生活开头。

- 2017.8--2017.10：完成研究生推免的相关工作，被保送至厦门大学新闻传播学院攻读研究生。
- 2017.10--2018.2：找新媒体相关的实习机会，完成毕业实习。
- 2017.12 毕业论文开题报告提交。因研究生阶段想要研究关于未成年人性侵犯案中，媒体的作用分析，因而选择新闻系教授传播学的教授作为指导老师，与老师商量选题并确定最终题目，撰写开题报告。

- 2018.2--2018.5: 开学后返校, 着手准备毕业论文, 并于 5 月前完成论文。
- 2018.5--2018.6: 准备毕业事宜。

4.2.2 短期: 积累经验 2018.9--2021.6

2018.9--2019.7:

- 于厦门大学攻读研究生。第一学年与导师沟通, 确定研究生学习期间的研究方向, 并学习相关课程。
- 加入当地的青少年保护组织, 进一步了解相关的数据和实际情况, 并学习借鉴该组织的运作流程和工作方法。分析其长处与不足, 为日后团队建设积累经验。
- 就未成年人性侵问题与同学朋友交流, 并通过网络、论坛、贴吧等开始寻找志同道合的合作伙伴。

2019.9--2020.9

- 开学后运用相关知识, 寻找合适的合作伙伴。在指导老师的指导下建立反未成年人性侵的公众号, 开始初步运营, 积累粉丝。
- 搜集学习更多有关未成年人性侵的知识, 并查阅资料, 请教在此领域有所建树的专家学者, 征求其意见并约稿。
- 学习心理学知识, 考取心理咨询师三级证书, 自学考取教师资格证。
- 以公众号的运营状况为监控模型, 为我的研究生毕业论文的写作提供事实证明材料。同时开始着手实施研究计划, 选取样本进行调查。调查对象以受侵犯者、施暴者、受害者家属和普通受众。该调查可以为以后的传播推广提供思路和方向。

调查对象	调查方式及注意事项
受侵害者	☆ 在关于受侵害者的调查中, 要采取更为专业的心理咨询等, 注意保密原则和尊重原则, 尽最大努力避免二次伤害。

	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 要收集他们的年龄，性别，家庭所在地，家庭收入情况，家庭情况（是否与父母生活，与父母交流多不多，父母感情如何），是否接受过性教育，从何处接受过性教育，是否学习过自我保护的相关知识，最常用的媒体是什么，最喜欢的节目形式是什么，有没有接受过媒体的采访，对新闻报道的态度等。
施暴者	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 在施暴者的调查中，要了解其年龄，性别，学历，工作，收入情况，注重其生理和心理状况，家庭婚姻状况，对法律的了解程度，对新闻媒体的关注度等。
受害者监护人	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 需要包括性别，年龄，工作，收入情况，受教育水平，亲子关系。 ◇ 是否教过孩子性知识以及自我保护的相关知识，是否看过性侵的相关报道，最常关注的媒体（电视、网络、报刊、手机），喜欢的热点话题，喜欢的几家媒体（腾讯、网易、新浪、澎湃、中青报、南方周末等）。 ◇ 事发后对犯罪者的惩处是否可以接受，事发后有没有对孩子进行心理疏导等。
普通受众	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 基本包括性别，年龄，职业，收入，媒体接触度，对性侵是否了解，孩子是否接受过性教育，对媒体有关性侵事件的报道有何建议。



2020.9--2021.6:

研究生三年级期间，在继续研究计划的同时寻找合适的实习。并自学关于生理、健康、卫生等方面的知识，应聘进入厦门当地中学进行实习，以便更好地观

察了解未成年人的各方面情况。

在实习期间，观察未成年人心理状况，如有曾遭受过性侵的学生在我所任职的学校中，我可以在她（他）可接受的范围内对她进行访谈，如发现该生心理状态很差，则尽快联系心理医生或心理咨询师帮助其恢复。

结合实习经历反思公众号的运营效果。

回收整理调查结果，撰写毕业论文。

4.2.3 中期：团队建立 2021--2025

一、组建团队

从朋友圈、网络上征求志同道合的成员，组建正式的运营团队，每位成员进行分工，各司其职。基本要求如下：

- ① 对未成年人性侵有密切的关注与了解
- ② 不以盈利为目的
- ③ 在宣传、组织、领导、协调方面有突出能力

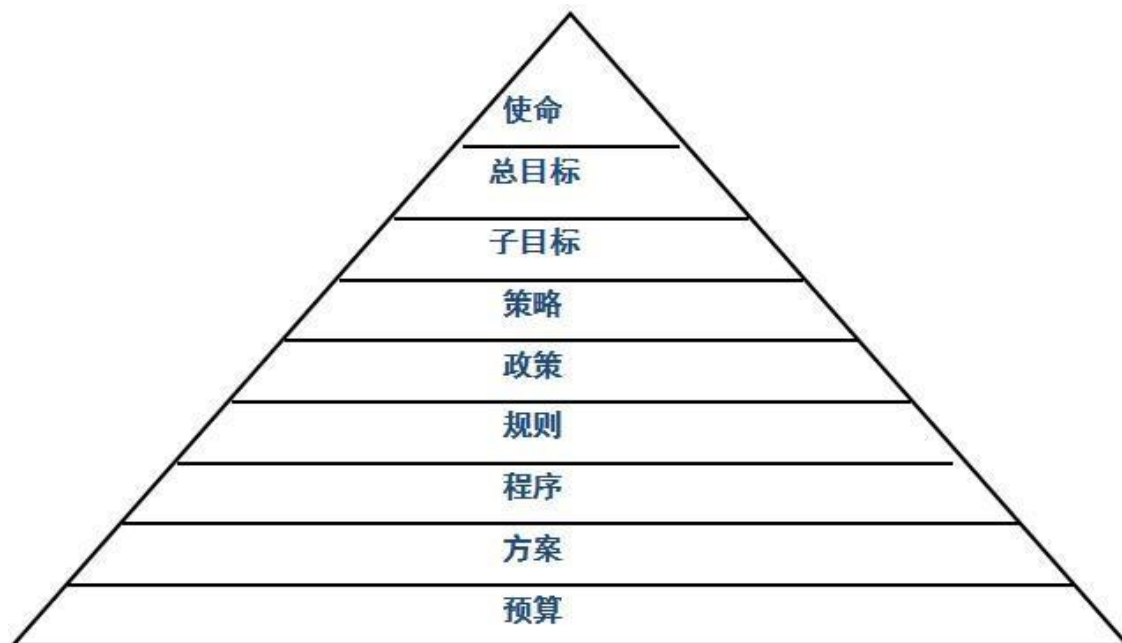
二、团队建立

【组织结构】

部门	职责
理事会	负责团队的管理和人事工作，总体指导各项事务。
秘书处	执行理事会决议，负责组织、管理、协调组织的各项工作；制定组织的各项章程细则与业务流程；起草年度工作计划和工作总结。
财务部	负责遵照国家会计制度的规定、记帐、复帐、报帐做到手续完备，数字准确，帐目清楚，按期报帐。
宣传部	新媒体运营，负责征稿，采访写作；项目前期宣传；与其他有影响力的媒体

	寻求合作，增强组织的知名度和影响力。
外联部	负责组织与外界的交流沟通；为组织运营争取赞助支持；塑造组织的良好形象以增强可信度。

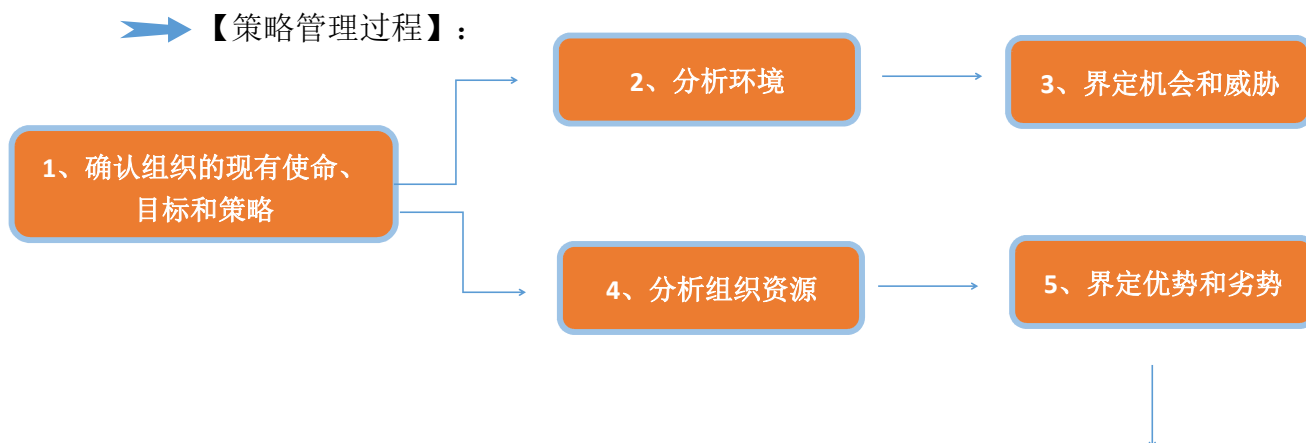
【团队的规划管理】

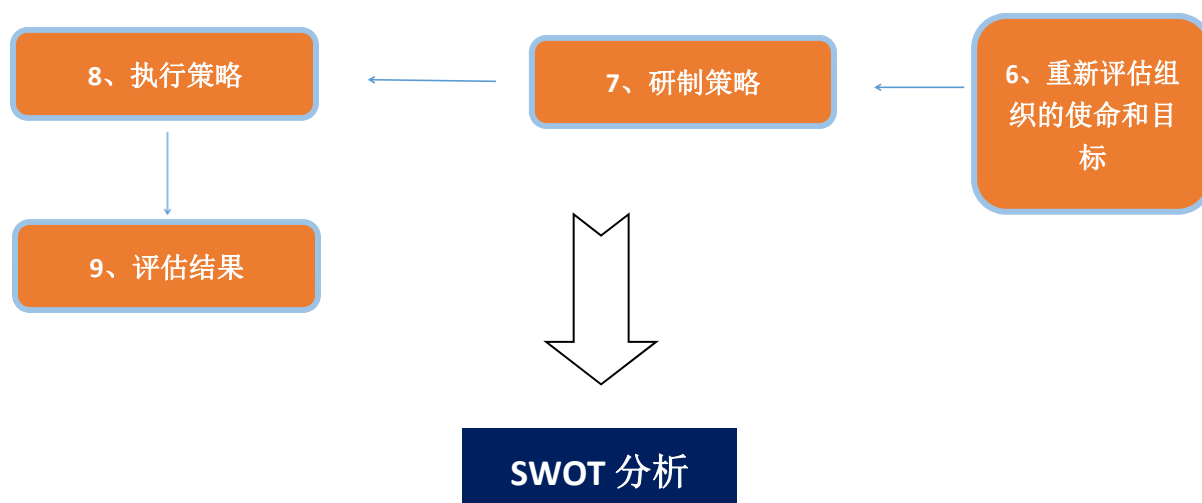


愿景：增强社会对未成年人性侵问题的关注，预防未成年人遭受侵害。

使命：宣传未成年人性教育及防范性侵的重要性，保护未成年人健康成长，督促相关部门更好地解决该问题。

策略：





S	<p>1、成本优势，该团队的建立主要目的在于帮助改变观念和错误的思想，增强未成年人及其家长的防范意识。因而宣传成本低，且团队的定位不同于救灾或给予经济支持类的公益组织，因而经济压力较小，主要来源于运营过程。</p> <p>2、寻找赞助方及合作方时方向性比较强，可以重点针对医疗卫生机构、心理咨询机构等。</p> <p>3、团队的针对性强，因而服务对象的忠诚度高。</p>
W	<p>1、团队刚起步，管理经验不足。</p> <p>2、财务资源不确定，自身可信度还没有完全树立，因而资金来源少。</p> <p>3、大部分的未成年人及家长对团队缺乏了解，加之如今整体的媒体娱乐化严重，此类沉重的话题不利于抓住目标受众。</p>
O	<p>1、当前的保护未成年人免遭性侵的形势十分严峻，媒体曝光的案件数量增多，将未成年人性侵这一问题摆到公众眼前。</p> <p>2、保护未成年人远离性侵的公益组织并未设立。近几年，预防未成年人性侵害公益宣传活动在广州，襄阳等地开展过，但活动的组织方并非专门致力于防范未成年人性侵。</p>

- T
- 1、与政府部门沟通以得到相应的政策、资金支持相对困难。
 - 2、在团队筹备、发展的过程中可能有其他公益人士率先举起预防未成年人性侵的大旗，如果他方的资金、智力、宣传支持力度大，则我方团队的竞争压力很大。

三、重点工作开展

- ❖ 首先与本科生院校老师取得联系并得到支持，邀请本校法学、社会学及心理学的专家老师供稿为我们提供智力支持，将组织的可信度建立起来，初步得到目标受众对该组织的信任，以方便后续工作的开展。
- ❖ 寻求青岛妇联、青少年心理协会、青岛关爱下一代基金会、青岛慈善协会等相关公益组织的支持与帮助。通过这些规模较大，根基较稳的组织，可以得到管理方面的指导和经验；也可以通过这些组织的粉丝将我们的团队宣传出去；在团队建立初期，资金来源不稳定时可以寻求帮助。
- ❖ 组织策划“预防未成年人性侵”的科普活动进入青岛的主要几所幼儿园、小学、中学。通过活动得到未成年人及家长的关注，引发社会上的讨论，使我们的团队进入公众视野。
- ❖ 联系青岛的医院和心理咨询机构及与女性、儿童消费品相关的企业，洽谈合作，建立合作关系。与政府相关部门取得联系，合作承办部分防范未成年人性侵的宣传活动。

四、该阶段工作难点

【难点 1】资金、人才聚集难

缺人缺钱是所有团队和组织成立初期都会面临的难题。因此，在资金来源这方面除了传统的赞助支持方式，还要开拓其他渠道。比如相关产品销售，政府购买服务等。

【难点 2】政府对接难

在团队建立初期，收集资料、相关调研、手续办理等程序都免不了与政府部门打交道。现阶段，我在调查过程中便已经吃了多次闭门羹。在我搜集资料，调查实际情况的过程中，我前往本地妇联咨询，却多次未果。相关工作人员给的答复一般是“这是隐私，不得对个人泄露”，“这部分我不清楚，建议你去公安局问一下”。

我曾与“C 公益”的创始人朱子沐交流过这个难题，他在组织创立的前期也有相同困难。所以针对这个问题，只能多了解各部门的具体职责，从多个角度和渠道入手。

【难点 3】思想转变难

传统观念的束缚下，“性”是禁忌更是不可当众谈论的话题。可是这种错误的观念导致很多未成年人缺乏性知识，很容易遭受侵害。

2006 年，深圳的隋双戈想要做一个关于性侵受害者心理关于的公益项目，有的机构愿意为他提供活动场地，但开完会，对方领导立刻悄悄给他打电话，嘱咐他不要对外声张。他开办的网站一开始名叫“中国性侵害预防网”，因为找不到合作对象，只能改名叫含糊的春风网。

观念的转变是一个长期的、潜移默化的过程，初期必然会遭受很多阻力，但经过媒体的宣传和努力，政府部门的推进，观念会逐步改变，保护未成年人防范性侵将成为一种常态。像儿童性教育团队“保护豆豆”，虽在初期遭遇很多阻力，但是现在已经拥有众多粉丝并得到很多人的支持。

4.2.4 长期：扩大改进 2025--2040

争取到更多企业及个人的赞助支持，将宣传阵地扩展到微博、贴吧，团队成员扩招，组织规模扩大，将覆盖范围扩大到省外。

与相关的未成年人保护组织一起策划组织宣传活动，在全国各地开展性知识科普、防范侵害知识竞赛、家长讲堂等活动。促成更多性教育、未成年人安全教育、未成年人心理问题防治等相关公益组织的建立。

实地调查，在全国范围内选取测评样点，测试该团队及公众号的知名度和影响力，并征求各方意见和建议。

样本选择的标准及依据：

- ◇ 地理标准：东部、中部、西部，南方、北方的样本数量应相近，不同的地理位置会影响当地文化开放水平。
- ◇ 经济发展水平标准：一线、二线、三线城市，农村。经济发展水平一定程度上会影响受众的媒体接触度，观念开放程度等。
- ◇ 地方媒体发展水平：这一程度上影响了性侵事件的曝光率和对公众号的宣传能力。

5. 监控与评估

5.1 个人规划与评估

由于规划的方向与实际的学习生活可能存在偏差，所以我每个月初都要设计当月的具体规划，具体有几项任务，进度如何，结果如何。到月末进行反思总结，并对个人的规划完成情况进行评估，目的是为后续规划打好基础。每三个月为周期，请身边的亲人、老师、同学对我进行评价，并提出指导意见。

规划表

序号	任务	时间规划	效果预估	备注

个人鉴定表

序号	任务	任务完成情况	存在的问题	备注

综合鉴定表

	本人状态评价	任务效果评价	意见	备注
亲人				

老师				
同学				

5.2 风险评估与备选方案

规划可以让自己明确前进的方向，并有具体的目标，但是实际实施的时候可能有其他预料不到的情况出现，因而要在遵循大方向的前提下不时调整具体安排。如果面临无法克服的因素，就要采用备选方案。

备选方案如下：

	职业	可行性分析	努力方向
方案 1	中学教师	<p>1、研究生毕业后学历要求可以达到。</p> <p>2、本身性格开朗活泼，喜欢与学生交流沟通。</p> <p>3、上学期间有过家教经历，辅导的同学和家长对我评价很高，我自身也得到了锻炼。</p> <p>4、接触中学生可以很好地了解他们的生活和心理状况，而且我也可以向他们传授相关知识。</p>	<p>1、考取教师资格证。</p> <p>2、自学更多心理学知识，与专业人士多沟通。</p> <p>3、继续关注未成年人性侵事件，加入未成年人保护的公益组织。</p>
方案 2	媒介经理	<p>1、工作内容一般为负责新媒体运营，宣传公关等，与专业相关。</p>	<p>1、在校期间学好专业知识，在新媒体方面多下功夫。</p>

		<p>2、学历、能力要求基本可以满足用人单位要求。</p> <p>3、可以更好地了解新媒体，更懂得如何通过新媒体宣传。</p>	<p>2、业余在社区或自己周边成立小型的未成年人保护的小组，逐渐将影响力扩大。</p>
方案 3	进入公益组织或其他团队	<p>如果在我自己的团队成立之前有其他保护未成年人防范性侵犯的组织建立且与我的目标计划一致，我可加入该组织或团队，共同努力。</p>	<p>积极关注调查国内公益组织及团队的发展状况。</p>
方案 4	参加省考，考入妇联	<p>学历等条件符合用人单位的要求，而且可以关注儿童问题。</p>	<p>准备考试，加强政治修养和理论水平。</p>

结语

职业生涯规划是人生规划的重要部分，如何实现自身的价值，一定程度上表现为如何选择自己的职业，度过自己的职业生涯。

小时候，家人教会我善良勇敢；步入学校后老师们教会我“仁义礼智信”；在大学里，我学会将眼光投到更广阔的远方，在那里我看见浩瀚与梦想，也看见了黑暗与伤痛。每个人都是独特的，渴望独特的一生也渴望出彩的一生。职业生涯的规划也就意味着个人的追求与方向。感谢此次比赛，让我在规划过程中，更清晰地了解自己的性格特点，看清楚了自己的价值观，明白了自己适合何种工作，有哪些不足之处需要完善，也感谢指导老师与举办方的老师同学们为此次比赛的辛苦付出。

职业规划的过程就是认识自己，完善自己的过程，不论以后会遇到何种突发情况或巨大困难，我对未来的规划能力和清晰的规划思路也将会使我在面对未来的时候自信坚定，不慌不乱。我很平凡，但是我始终坚信我可以为这个社会、这个国家、甚至这个世界做些什么来让它变得更好。在做职业规划的同时，我始终记得要做一个胸怀远大理想的平凡人，安身立命是基础，脚踏实地是根本，悲天悯人是追求，这份追求将始终激励我前进在路上！

参考文献

- 【1】 汤芙蓉：性侵留守儿童犯罪高发的社会心理原因及预防对策[J]，四川警察学院学报，2016，06:65-69
- 【2】 孔虔：由幼儿遭性侵事件反思当前幼儿性教育缺失[J]，现代教育科学，2014年10期
- 【3】 王创业：悲情与窥伺：女童性侵案的媒体再现[J]，安庆师范学院学报（社会科学版），2014年12月，33卷第6期
- 【4】 《中国发展简报》
<http://www.chinadevelopmentbrief.org.cn/index.html>
- 【5】 王晓艳：女童性侵报道中的问题与防范[J]，中国记者，2015年02期
- 【6】 薛蓉：性侵儿童：中美相关报道比较研究[D]
- 【7】 《中国公益人才发展及需求调研》
<http://www.naradafoundation.org/special/yjbg2014/index.html>
- 【8】 周文霞：《职业生涯管理》[M]，复旦大学出版社，2004.8