

(艺术学院)
大学生职业生涯规划设计书

一棵小树苗的成长史

班级:

姓名:

学号:

个人资料

姓 名:

性 别:

籍 贯:

民 族:

政治面貌:

学 校:

专 业:

学 历:

年 级:

联系方式:

电子邮箱:

座右铭: 不求最好, 但求更好!

目 录

一、引言	-----
二、自我评估	-----
1、认识自我	-----
(1) 个人自身分析	-----
(2) 我的优势和劣势能力	-----
2、他人评估	-----
3、测评结果	-----
(1) 霍兰德职业倾向测验量法	-----
(2) 职业兴趣测评分析	-----
4、个人评估（小结）总述	-----
三、环境评估	-----
1、家庭背景和社会关系	-----
2、艺术设计专业的就业前景	-----
(1) 从业领域	-----
(2) 平面设计师的机遇与挑战	-----
4、环境评估总述	-----
四、职业定位	-----
1、我的职业生涯总目标	-----
2、大学生活分析	-----
3、我需要提高的方面	-----
六、计划执行	-----
1. 短期目标	-----
2. 中期目标	-----
3. 远期目标	-----
七、反馈修正	-----

引 言

不管是何时，每个人都憧憬着美好的未来，每个人都希望拥有舒适幸福的生活。而当下更是一个竞争激烈并更加现实的时代。将要面对的是许许多多的事与物，挑战与挫折将不断地冲撞自己的理想。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业的有力武器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，将会使自己更加被动。

职业生涯不是几年的功夫，而是几十年的光景，必须面对时代的变迁，在时间的面前谁都是个孩子。艺术设计专业大学生更是要做好自己的职业生涯规划才能有出路。有一份职业生涯规划，对人生有莫大的帮助，毕竟把人生掌握在自己手里比随遇而安好的多。

作为一个即将步入社会的一名大四学生，我必须对自己的职业有所规划，这样才不会使自己在应聘时茫然无措。从现在开始我将为未来的挑战准备，制定一份职业生涯的规划书，看我如何从一颗小树苗成长一颗参天大树吧！

一、自我评估

个人自身分析:

【1】个人性格分析: 性格开朗活泼, 熟人在一起就会非常活跃, 但和陌生人在一起就会很安静; 说话不够稳重, 思想单纯, 不够成熟!

解决: 多长见识, 多听讲座, 书籍, 并理智分析自己的不足, 改变自己的怕生的缺点。任何事情的开始: 态度是关键! 只要自己端正态度, 努力学习, 一定可以变的更加自信。

【2】个人时间分析: 日常生活中, 对自己的事情没有一个确定的时间安排, 睡眠及学习时间混淆, 时间意志力不强! 每天大部分时间都在做无用功!

解决: 确定每天要做的事情, 严格要求自己珍惜每一分每一秒, 确定自己的时间观念。学会每天总结, 反省自己每天做事情浪费了多少时间。

【3】浮躁: 一个人能否实现目标, 能否实现理想; 关键在于对事情是否有一个冷静的头脑; 以及是否拥有一个执着的心思坚持下去!

解决: 戒骄戒糙; 不断的自我审视, 自我检讨, 承认错误面准目标坚持下去!

【4】我的职业爱好: 喜欢读书、听音乐、看电影、逛设计网站。

【5】我的职业能力: 对自己喜爱的东西会坚持不懈努力做到最好!

我的优势与劣势

我的优势能力	我的弱势能力
在工作上细心、耐心、尽心, 并且勤快积极, 不拘小节, 能忍, 能吃苦。我始终保持一颗感恩的心, 谦虚的学习, 低调的做事。	知识面不够广, 缺少专业的锻炼, 做事不自信, 总觉得自己不够好, 过度的缺乏自信心。与陌生人的交流能力差。

他人评估

	评价人	评价内容	建议
家人	亲人	成熟、坚强、独立、刻苦努力	做人学会圆滑点, 更多地体贴关心别人, 不要给自己太大压力。
师长	老师	学习认真、做事认真、激情计划性强、学习性强,	逐步加强专业知识, 合理分配时间, 做事情要稳重, 踏实。做事情要细致, 多点与前辈、上级沟通交流
友人	同学	目的性强、工作能力强、	平时要多稳重, 多些与人沟通
	朋友	真诚、坦率、幽默、热心	多些学习别人经验, 要克服情绪化

测评结果

(1) 霍兰德职业倾向测验量法

霍兰德职业倾向测验量法测评，我进一步客观地认识自己，发现其中的测评结果与上述的评估基本吻合的：属于艺术型和社会型。

(2) 职业兴趣测评分析分析表明：我的职业兴趣类型为：社会艺术型。表现在有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。具有一定的艺术才能和个性。善于表达，性格是非传统的，敏感，容易情绪化，较冲动，不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。这些方面对我来说是一种特长！从事平面设计这个行业，至少我不会是一个木头，并非是一个没有创新，没有想法，固守操节的人。

适合的职业：适合从事需要胆略、创新的活动、喜欢从事发挥自己才能，施展自己本领，尽力挖掘自己艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人）音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥）文学方面（小说家、诗人、剧作家）等工作。当然音乐反面我还是不敢当了，实在是五音不全啊。

个人评估小结

面对挑战：我是一个责任心强，注重个性发展的人。因为我看重的是是否能最大限度地发挥自己、是否具有独立性、是否能挖掘自己的潜力，施展自己的本领，根据测评分析：自己能够从事与艺术和社会服务相关的工作。我必须增强自己的知识与见识，向着自己的目标不断地拼搏奋斗！

二、环境评估

1、家庭背景和社会关系

家庭环境分析：我生在农村，上初中时养父去世了，于是我就开始寄住在亲戚家中，我努力奋斗，希望通过我的努力改变我的生活，这就是现实。

学校环境分析：我校是一所多学科综合性大学，徐州工程学院非常重视学生的学习、生活、就业等问题！学校经常会举行专家座谈会、学术交流以及招聘会，为该校学生搭建了良好的人生提升平台。开放式的教育以及浓厚的学习生活气氛，还有丰富多彩的学生活动及校园活动，社会比赛之类的，这些资源就是大学所体现的优势！

社会环境分析：现在的专科生、本科生、硕士生的就业率是递减的，造成这种现象的原因有很多，外在的暂时我们无法改变，我们能改变的是自身的问题。机会是掌握在我们手中，只要把握我们学习的机会，充实自己，好好把握住自己的专业能力！那么这个社会环境将为我造福！

2、艺术设计专业的就业前景

毋庸置疑：本专业是我国正在壮大的专业，当前国内此领域专业能力强人员还是较少的，具有较好的就业前景。毕业生可以从事品牌策划与市场宣传，广告设计、海报招贴设计、VI 设计、包装设计及其他艺术设计等工作，也可以依托扎实的专业理论和技能从事相关的平面设计专业教育、新闻广告媒体等方面的工作。在设计这个行业：艺术设计的前景是不容我们去忽视的，通过我设计的认识到现在为止，在现代生活中，设计的位置越来越重要，人们借助它开创事业，并且不同行业、不同阶层的人们也都在借助平面设计的方式做宣传，不仅是电视广告，大街小巷随处可见的平面设计广告、海报、招贴等。就是这个行业在崛起的见证。

(1)从业领域：广告设计公司、印刷公司、装饰公司。

(2)平面设计师的机遇与挑战：中国这个庞大的市场，平面设计专业的就业前景随自己的实力不同而存在差异，工作经验也是一道门槛，需要我们去提高自己的能力，面对全国各地知名院校的毕业生，以及海外回归的优秀学子，设计师这个位置将会有一场硬仗！我们的机会都是平等的，只要我们有实力，就不怕没有机会。

环境评估总结

近年来大学生就业压力日渐增大，那么环境给我们大学生提出了更高的要求。另一方面从我将选择的平面设计这个专业的就业前景来看，需要的是专业能力的提升以及创作的灵感。机会是留给有准备的人，很多事情不在于想法如何，而是在于怎么去行动。因此我会为自己执着的平面设计付出最大的努力。

三、职业定位

我的职业生涯目标

职业目标:	将来成为平面设计行业中的优秀成员
职业发展策略:	利用3--5年时间积累工作经验, 总结自己在这段时间所收获的财富, 在之后的时间里完成自己的目标。
职业发展路径:	跟随自己的灵感, 遵循原创。
具体路径:	学习专业知识、积极参加活动 ; 努力奋斗, 积累经验, 完善自我。

大学生生活分析

通过学校的学习积累知识, 在假期的社会实践与实习中接触社会, 把学到的专业知识用在商业的活动中, 学以致用才能更好帮助我们理解书本的知识。在大学的四年中我拿到了英语四级的证书、计算机一级证书等一些毕业需要的证书。这些证书是对我大学四年的见证, 也是对我的努力给予的肯定。通过在校园的学习和假期的实习使更加明确了自己的职业——成为一名优秀的、成功的设计师。大二: 初涉专业知识, 争取英语四级, 提升操作电脑的操作能力; 参与活动提高自己的能力! 大三: 深入学习专业知识, 留意专业动态, 强化英语口语, 参加各种比赛。大四: 训练求职技能, 参加知名企业的面试, 着手毕业设计!

我需要提高的方面

专业文化方面: 专业成绩、专业技能、英语口语和写作能力、CAD, CRD 软件的操作、逻辑能力、专业兴趣

能力方面: 综合能力、职业发展潜力、人际交往能力、社会实践能力

职业方面: 加深了解希望应聘公司的总体情况、需要怎样的设计师的标准、招聘信息, 岗位专业知识, 求职方法。

四、计划执行

（一）短期目标——以优秀的成绩毕业。

在大四的上学期中努力的实习,从中积累经验,为毕业后的找工作奠定基础。下学期积极的完成毕业设计,以优秀的成绩毕业。

中期目标——在一家大的广告公司工作,积累经验(毕业后的5年)

2013年:毕业后我必须在第一时间找到工作,参加公司培训,了解公司大致状况。结合公司具体情况,了解我的工作岗位。与新同事交流、熟悉,以拓宽人际关系和初步获取职场经验。了解公司的工作模式、工作需求,对照自身,找出距离,争取在这一年内改造自己。做适合这个群体的人。

2014年:始终端正自己的心态,要认真对待自己的工作,虚心求教学习。绝不半途而废,临阵脱逃。

2015年:根据公司对自己两年工作的考核结果,找出差距,努力改进。留意晋升设计师的条件,向这个目标前进。

2016年:不可松懈,要继续学习,阅读相关的专业知识,拓宽自己的知识面,学无止境。保持一颗谦虚、感恩的心。

2017年:总结这五年中自己的收获,是否对自己的状态满意,如果不如意那就放松一下,调整心态去完善自己。如果满意现在应该达到的状态,那就接着更高的目标前进。

远期目标(2018—2023)脚踏实地,总结经验——成为公司的设计总监。

这个阶段,需要的是耐力,需要的是经验,需要的是人脉等!这个时候将成为我人生大的转折点的时候,这将是十年努力的成果。

五、反馈修正

心得体会：关于职业生涯规划的心得：在整个职业生涯规划过程中，难免会出现各种大大小小的偏差，然而作出适当的修正是必要的，但是修正不能改掉职业目标的本质，否则就是对自己整个职业生涯规划的否定了！所以规划自己的人生大事需要的是冷静的思考！需要的是清醒的头脑！规划的人生才是完美的，没有规律，没有计划的过日子如同大船在汪洋大海里面没有方向盘！不由的让我明白在这门课程中我学会去把握自己的人生，我接下来的人生不再是漫无目的了，是有规律的有计划的。一切就看我这颗小树苗是如何进化的了。