

# 职业生涯规划书

做一个有灵魂的传媒人

姓名 胡珊

性别 女

学校 南京大学

院系           

年级   

电话   

E-mail

## 目录

引言.....	3
一、自我分析 .....	4
1、职业兴趣 .....	4
2、职业能力 .....	4
3、个人特质 .....	5
4、职业价值观 .....	6
5、个人经历 .....	7
自我分析小结 .....	8
二、职业分析 .....	9
1. 家庭环境分析 .....	9
2. 学校环境分析 .....	9
3. 社会环境分析 .....	9
4. 职业环境分析 .....	10
职业分析小结 .....	10
三、职业定位 .....	11
1、职业定位 SWOT 分析 .....	11
2、职业目标 .....	12
四、计划实施 .....	13
计划实施一览表 .....	13
五、评估调整 .....	15
六、总结 .....	16
附：个人简历.....	16



## 规划职场蓝图，把握精彩人生

### 引言

这是一个日新月异的时代，学会审时度势、扬长避短、找寻一个合适的自我定位至关重要。

这是一个机遇与挑战并存的时代，懂得取舍、求真务实、为自己制定一个正确的人生目标意义重大。

了解自我，不断反省，前瞻未来！让梦想照进现实，用规划指引方向！



## 一、自我分析

基于人才测评分析报告以及本人对自己的认识、朋友对我的评价的前提之下，进行了客观的自我分析。

### 1、职业兴趣

我是一个理性与感性并重、外向与内向相兼的女孩，善于与人交流沟通，处事周密得体、行为稳重大方，所以可以较好的适应各类环境。兴趣爱好广泛，专长为播音主持、图文编辑和文案策划，因而对于传媒、广电、行政类的工作比较感兴趣。结合现今形式、在线测评结果和个人专长：

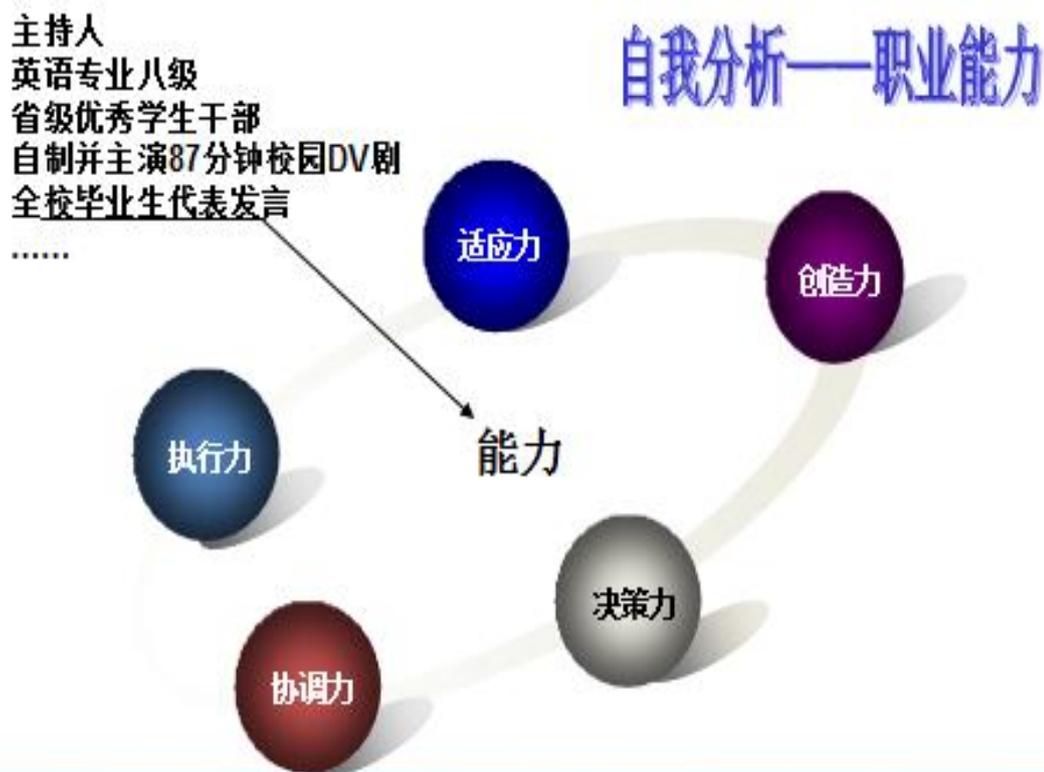
**适合从事的职业** 1、传媒或广电从业人员（如电视台节目编导和策划）2、外企公关或行政人员 3、高校行政人员（如党委宣传部或团委）。

**首选职业目标：传媒或广电从业人员，希望成为一个有灵魂的传媒人。**

**备选目标：外企公关部或市场部，公关公司。**

### 2、职业能力

有较好的语言表达能力，协调能力和人际交往能力。在大学中担任学生干部，曾经荣获“江苏省高校省级优秀学生干部”称号，组织策划过各类实践活动，从而有很好的决策能力与组织能力。在图文编辑、礼仪接待、会议晚会策划等方面有突出成绩。在校内外，有着丰富的主持经历，在舞台上锻炼了自己的临场发挥能力、应变能力和协调能力，培养了良好的心理素质，可以处变不惊，沉着冷静。



### 3、个人特质

根据在线测评、自我审视和朋友评价，我的个人特质总结如下：

个人 特质	优点	<p>※头脑灵活、创新、自学能力强；</p> <p>※逻辑思维，抽象思维的能力比较好；</p> <p>※具有远大的理想和抱负，有坚韧不拔的精神和吃苦耐劳的特性；</p> <p>※较丰富的阅历促使我比同龄人思想成熟；</p> <p>※具有一定的社交能力和管理才能；</p> <p>※责任心强，对工作积极主动，注重团体精神；</p> <p>※对自己要求严格.有强烈的上进心，工作积极性高。</p> <p>※心理素质比较好，心态端正。</p>
----------	----	--

	缺点	<ul style="list-style-type: none"><li>※ 做决定不够果断。</li><li>※ 行事欠缺自主性，过分考虑他人，害怕独自担责任。</li><li>※ 竞争意识不够强，负面因素考虑的较少。</li><li>※ 性格中有优柔寡断的一面，过于计较他人眼光。</li></ul>
--	----	---

基于以上分析，我将个人特质优缺点总结为以下几点：



#### 4、职业价值观

我觉得职业要适合自身能力发展和兴趣，能够调动自己的积极性。我会努力喜欢自己选的职业，从中找到工作的乐趣，以更好的提高工作效率。同样希望可以通过努力实现自身价值，做出一番事业。

#### 5、个人经历

个人经历	教育经历	2010.9--- 研究生在读	南京大学 哲学系宗教学专业
		2006.9---2010.6	南京信息工程大学 商务英语专业 文学学士
	工作经历	2008— 2007—2008 2006—2007	商业演出主持人 江苏交广汽车网外景主持人 南京信息工程大学广播台播音员 南京信息工程大学礼仪服务中心副主任
	培训经历	2005年	南京电视台播音主持培训

(详见所附简历)



## 自我分析小结

我是一个理性与感性并重、外向与内向相兼的女孩，兴趣爱好广泛，专长为播音主持、图文编辑和文案策划。在校期间注重理论与实践的结合，以优异的成绩本科毕业，获得英语专业含金量较高的专业八级证书；在担任校级学生干部期间，认真肯干，获得“省级优秀学生干部”的荣誉称号，并在长期的实践过程中锻炼了自己的各方面能力，处事周密得体、行为稳重大方，表达能力和应变能力较强。对策划、公关和主持有着无比的热忱与兴趣，并通过各种活动和培训提高自己相关的业务水平，希望可以在这些领域有所建树。



## 二、职业分析

### 1. 家庭环境分析

我出生于一个小康家庭，书香门第，家庭氛围民主而和谐。因为是独生子女，所以家人对我的期望值比较大，但是尊重我的选择，并努力予以各类支持。从小，我受家庭影响较大，家人教会了我如何“做人”、“做事”，使我懂得了感恩、担当和努力。

### 2. 学校环境分析

我现在就读于南京大学。这所教育部直属的高校，是中国最顶尖的著名大学之一。南京大学是中国现代科学的发祥地，亦为现代儒家思想和中国文明复兴的基地，倡行人文思想之会通与学术之昌明，在教育、学术和文化上均具有重要奉献和影响。依托多学科的综合优势和高素质的教师队伍，良好的软硬件条件，学校的办学水平和效益在全国高校中是名列前茅的，人才培养工作成绩斐然。南大的毕业生以“基础厚、后劲足、能力强、素质好”深受用人单位的青睐。

学校能够提供不少很好的实践和交流的机会，我自己在校外也有通过各类实践丰富自己的人生阅历，增长经验。校内外各种实践活动的相结合让我能够培养能力，提高素质，为将来的就业奠基。

### 3. 社会环境分析

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，供大于求的趋势明显，所以就业环境不是很好的。近年来，就业市场整体形势稳中有降，即就业形势将更加严峻，原因有三：一、因欧美、日本等发达国家受金融危机的影响还不能很快恢复，所以外企需求量下降；二、国企和民企在一定程度上已经扩招，但是仍供大于求；三、由于海外市场低迷，大量高层次从海外回流。



## 4. 职业环境分析

传媒就是传播媒体，就是利用各种传播渠道或者方式来向受众各种政治、经济、文化、商业等资讯的机构或者是传播介质，比如纸质传媒、广播传媒、影视传媒和一些现代传媒。包括电视、广播、报纸、网络、音像电子出版等领域。随着知识经济的发展和文化传媒业的产业化进程，传媒行业正在成为较高效益和最具投资前景的朝阳产业之一。

据调查：大多数传媒行业已经组建了一支以中青年为主、学历层次比较高、知识结构比较合理的队伍；对能从事一般记者和编辑工作的本科毕业生，需求量已接近饱和；为了进一步提高报道、节目、栏目等的质量，并满足受众多方面的需要，传媒业需要既懂传媒业务知识，又能掌握另一门学科基本知识的复合型人才。当新闻院校无法满足此需求时，传媒业不再局限于招收新闻学类和传媒学类专业的毕业生，而是对于不同专业背景的毕业生都有一定需求。

### 职业分析小结

我有在电视台实习的经历，在大学期间兼职做商业主持人，从而对于传媒行业比较了解。在参与的一些大型演出中，积累了经验与一些人脉，对于活动流程、策划文案及剪辑制作等方面比较熟悉。此类工作可以发挥我的特长和创造力，这类富有挑战和求新求变的工作类型比较适合我的性格特征。从现实方面考虑，电视台也需要高素质高学历、不同学科背景的人参与到节目策划之中，我可以熟练运用双语等专业能力可以在求职中助我一臂之力。当然，我还有很多需要学习的地方，需要审时度势，虚心求教，结合当今现实，不断完善自我。



### 三、职业定位

1、结合以上内容和性格特征、社会现实等，我做了以下职业定位 SWOT 分析：

	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
内部环境因素	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 心态好，乐观向上，抗压性强，有着较好的心理承受能力，应变能力和适应能力强。</li> <li>※ 工作责任心强，团队意识强，有创新力。</li> <li>※ 有着较强的语言表达能力、善于交际、人际关系好。</li> <li>※ 组织、管理、策划、协调能力较强</li> <li>※ 有文艺特长，善于图文编辑和公文写作。</li> <li>※ 有较丰富的实践经历，人脉广，社会资源较多。</li> <li>※ 曾获各类省级以上奖项，拥有如英语专业八级证书等含金量较高的证书。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 竞争意识不强</li> <li>※ 考虑问题太过谨慎，不过果断。</li> <li>※ 做事有时耐心和恒心不够。</li> <li>※ 有时候不善于合理安排时间。</li> <li>※ 有完美主义倾向。</li> </ul>
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 经济复苏，全球化趋势加强，对于高素质应用型人才需求加大。</li> <li>※ 跨国企业越来越多，复合型人才需求量高。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 竞争激烈，就业压力大。</li> <li>※ 现专业的应用性不是很大，需要正视就业行情。</li> <li>※ 求职过程中存在不公正现象。</li> </ul>



## 2、职业目标

(1) 结合自己的专业、兴趣、特长及现实情况，我的职业目标是：  
成为一个有灵魂的传媒人（即传媒或广电从业人员，如电视台节目编导和策划等）。

### (2) 职业发展策略和路径

进入广电系统，在基层各部门累积经验



从事策划或编导类工作



成为电视节目总策划，策划并主持自己理想的节目



成为部门总监



※理想节目类型：我希望可以策划出一档观乎人文，将启示性与娱乐性相结合的节目——欢乐而不疯狂，感慨而不悲伤，高雅而非曲高和寡，严肃而非陈词滥调。讲求“智”、“情”、“意”，追求“真善美”，传达一种“乐观、达观和冷观”的思维方式，旨在为大学生提供一个展示自我，完善自我的平台，使他们可以增加实践经验、培养能力。希望可以体现良好的舆论指向，用文化提升品位，用品位提升娱乐。

## 四、计划实施

计划实施一览表

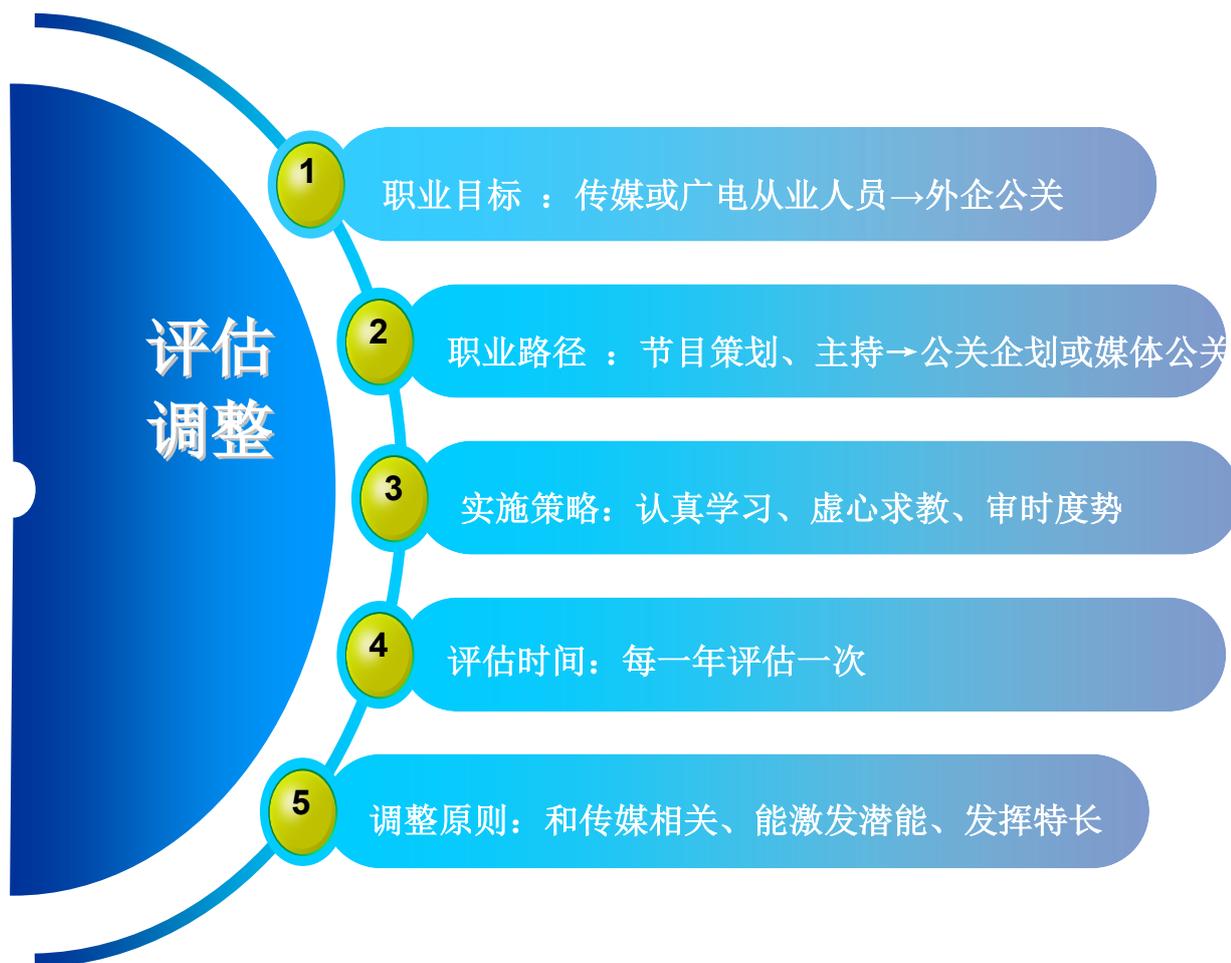
名 称	短期计划（研究生阶段）
时间跨度	2011 年~2013 年
本期目标	完成研究生阶段学习
细分目标	<p>目标 1、发表几篇学术论文。</p> <p>目标 2、积极参与实践，培养自己工作、学习、生活能力。</p> <p>目标 3、考一些有用的证书，提高就业竞争力。</p>
计划内容	<p>1、好好学习专业知识，提高学习能力和专业素养。</p> <p>2、参加一些培训，如商务英语或高级口译等，这样有利于求职。</p> <p>3、辅修新闻和传媒相关课程，参加相关培训和实习。</p> <p>4、课余时间参与一些社会实践，从而积累经验，锻炼能力。</p>
备注	在学习的同时找寻一些实习、实践的机会，为以后的事业奠基。
名 称	中期计划（毕业后五年）
时间跨度	2013 年~2018 年
本期目标	成家立业
细分目标	<p>目标 1：成为单位业务骨干，能够在工作岗位上有所斩获，有所学习。</p> <p>目标 2：建立自己的工作团队。</p> <p>目标 3：激活自身潜力，为部门效力。</p> <p>目标 4：建立一个和谐美满的家庭</p>

计划内容	<p>1、尽快熟悉工作环境、流程；虚心求教，扎实的立足于本职工作。</p> <p>2、建立良好的人际关系网，扩大交际面。</p> <p>3、创新工作形式，找寻事业突破口，做人文节目品牌。</p>
备注	<p>希望有机会将自己策划的节目或活动办好，希望让受众能够从中受益，起到媒体良好的舆论作用，做一个有灵魂的传媒人！</p>
名称	长期计划（毕业后十年或以上计划）
时间跨度	2018年之后
本期目标	事业有成，家庭美满，成为一个有灵魂的传媒人
细分目标	<p>目标 1：成为单位中层以上，如节目总策划或部门总监。策划一档自己理想的节目，有机会的话自己主持。</p> <p>目标 2：开发一项副业。</p> <p>目标 3：家庭和谐美满，家人开心健康。</p>
计划内容	<p>1、脚踏实地，开拓创新，找寻家庭与事业的平衡点。</p> <p>2、策划体现人文、有内涵、有水平的节目或活动，丰富大众荧屏，充实大众生活。将立足点放在大学生身上，力求为更多的大学生提供机会，引导他们成为一个“有灵魂、有理想、爱生活”的新时代青年。</p> <p>3、时常为自己充电，在劳逸结合中不断积累工作原动力。</p> <p>4、在工作之余，发挥特长，有能力的前提下开发一项副业，以充实生活。</p>



## 五、评估调整

社会是不断变化的，而且是不断向前发展的，所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。如果我不能够按规划完成以上制定的计划，我会适时调整具体的目标，摆正心态，曲线救国，争取从不同方面进行弥补，从而接近预期的目标。我将每隔一年对我的计划进行审视和调整，审时度势，结合各方条件，为梦想助力。实现梦想的途径有很多，无论具体从事传媒业得什么工种，还是无缘按预期进入此领域，我都会努力成为一个“有灵魂、有理想、爱生活”的人，追求“真善美”，认真踏实的工作，心怀感恩的生活！



## 六、总结

“凡事预则立不预则废”，对未来的精心计划可以明确我们的人生方向。唯有努力拼搏，才能实现自己的人生价值。当梦想遭遇现实，我们需要把握自己的人生轨迹，朝着预期的目标不断奋斗。

当然，有时候计划赶不上变化，这就需要我们及时调整心态，随机应变，做出正确的判断，并找到相应的弥补措施。

让我们怀着梦想上路，带着感恩的心，在得失取舍中不断强大自我。相信良好的心态、超群的工作能力和创造性的思维会指引我们到达理想的彼岸，带领我们走进辉煌的明天！

最后，感谢主办方提供这样一次良好的契机和平台，让我可以对自己的职业有一个良好的规划，感谢老师和同学对我的支持与帮助，感谢家人给予我的爱与关怀。“传世间之真善美，播心底之灵魂音”愿我可以如愿成为一个有灵魂的传媒人，将真善美传递到世界的每一个角落！



## 附：个人简历

基本情况				
姓名	胡珊	性别	女	 <p>胡珊 20062311026</p>
出生年月	1988.6	籍贯	江苏南京	
政治面貌	党员	英语水平	英语专业八级	
在读院校	南京大学	专业	宗教学	
身高	169cm	健康状况	健康	
联系方式				
手机		电子邮箱		
通讯地址				
教育背景				
<p>※本科阶段</p> <p><b>2006.9—2010.6</b></p> <p>学校、专业：南京信息工程大学商务英语专业</p> <p>学位：文学学士。</p> <p>专业主修课程：翻译方法论，英汉互译，日语，综合英语，语音，高级英语，基础写作，视听，泛读等。</p> <p>平均成绩：85 分以上。</p> <p>曾任：南京信息工程大学校礼仪服务中心副主任、校社团表演部部长、校广播台播音员。</p>				
<p>※硕士阶段：</p> <p><b>2010.9—今</b>      硕士在读</p> <p>学校、专业：南京大学哲学系宗教学专业</p> <p>专业主修课程：宗教学概论、东方哲学与宗教、三教关系等。</p> <p>研究方向：犹太教与犹太文化</p> <p>现任：南京大学研究生会文体部部长助理。 南京瑞北小学青少年国学班国学导师，校外辅导员。</p>				
主要获奖情况				

## ※省级及以上奖项:

## 江苏省高校省级优秀学生干部

江苏省大学生艺术节形象设计与展示大赛“三等奖”

江苏省大学生艺术节形象设计于展示大赛“最佳潜质奖”

“华风杯”全国气象行业运动会闭幕式“十佳演员”称号

“华风杯”全国气象行业运动会闭幕式“优秀志愿者”

## ※校级:

本科四年每年都获得奖学金和三好生称号。(一等奖学金一次、二等两次、三等一次)

2007 南京信息工程大学大学生电影节 最佳女主角

2007 南京信息工程大学暑期社会实践 先进个人二等奖

2008 年校五四青年奖章

2008 校诵古风华章 古诗文朗诵比赛 三等奖

校英语风采大赛 三等奖

校优秀广播员

校优秀毕业生……(其他还有一些此处不再一一罗列)

2011 年香港道风奖学金。

## 主要实践经历

**校外: 2008 年至今 商演主持人, 江苏交广汽车网外景主持人。**

**主要主持经历:** 南京地铁一号线南延线开工。

南京电视台“赢在校园”校园营销大赛颁奖仪式

江苏省大学生旅游节。

江苏第六届森林文化艺术节暨“红枫节”文艺演出。

银联商务江苏分公司 8 周年庆典演出。

全国气象行业运动会播报。

江苏交广汽车网(淘车网)户外系列活动等等。

(曾经主持过各类各级晚会、庆典百余场, 包括学校的校庆、新春音乐会等晚会四十余场; 政府机关、企事业单位、集团、高端品牌的庆典、发布会等等不同类型的活动)

**校内: 2007~2008 年 南京信息工程大学礼仪服务中心副主任、校新影社表演部部长。**

**2008~2009 年 南京信息工程大学广播台播音员。**

**2011~今 南京瑞北小学青少年国学班国学导师, 校外辅导员。**

**主要经历:** 策划组织各类活动, 受到学校各级的一致好评, 从而获得 09 年度江苏省省级的优秀学生干部。

参演校园 DV 剧《预备, 大学》担任女一号, 全校公映并于校内发行 DVD。

毕业生代表于毕业典礼上发言, 并常常代表学校或学院公开演讲或宣讲。

## 个人优势

- ◆ 成绩优异，学习能力强，文笔较好。
- ◆ 计算机掌握熟练。熟悉图文编辑软件，音频剪辑软件，电子杂志制作软件，office 软件等。
- ◆ 热情开朗，活泼大方，亲和力强，踏实肯干。
- ◆ 有着较强的语言组织能力，逻辑能力，善于气氛调动，宣传演讲。
- ◆ 在各类活动和实践中锻炼了个人能力，与人沟通、协调能力，团队合作能力，组织策划能力和创新能力较强。
- ◆ 有着较广的人际交往圈，为之后的工作积攒了一定的人脉和资源。
- ◆ 抗压能力强，会审时度势、随机应变。

