

职业生涯规划书

姓 名： 李家辉

性 别： 男

学 院： 物理科学与技术学院

出生年月： 1995年8月22日

专 业： 物理学师范

时间： 2014年2月



自我认知

我是一个性格较为沉静的人，喜欢独自思考问题。也爱好与别人分享自己的收获。选择了教师这一职业趋向，对于我来说，是非常适合我本人的。于学生，我有足够的耐心和爱心，我乐意教授学生们知识文化。我觉得自己对于研究性学术是没有足够的兴趣，但教学能够帮助我摆脱学术的枯燥，从传道授业来体会到作为教师的乐趣。关注外部环境，喜欢用谈话的方式进行沟通，通过谈话形成自己的意见，用实际操作或讨论的方式能学得最好。兴趣广泛，热爱朗诵、唱歌、播音主持、乒乓球、书法。好与人交往。

着眼于当前的实际情况，现实而具体。关注真实的、实际存在的事物，观察敏锐并能记住细节，总会经过仔细周详的推理一步步得出结论，会通过实际运用来理解抽象的思维和理喜欢以一种灵活的、自发的方式生活，更愿意去体验和理解生活而不是去控制它。愿意对新的信息和选择保持开放，直到最后一分钟。足智多谋，善于调节自己适应当前场合的需要，并从中获得能量。

我的工作价值观类型是：生活型

生活型的人希望将生活的各个主要方面整合为一个整体，喜欢平衡个人、家庭和职业的需要，因此，生活型的人需要一个能够提供足够弹性的工作环境来实现这一目标。生活型的人甚至可以牺牲职业的一些方面，例如放弃职位的提升，来换取三者的平衡。他



们将成功定义的比职业成功更广泛。相对于具体的工作环境、工作内容，生活型的人更关注自己如何生活、在哪里居住、如何处理家庭事情及怎样自我提升等。追求平凡的事业，以生活为主。

职业认知

父母中，父亲给我的影响最大。父亲是一个上进心很强、非常具有计划性、有着长远眼光的人。在他的影响下，我的上进心一直很强烈，对自身的期望较高。同时，我也在他的影响下更多地用长远的眼光看待事物，做事喜欢有计划，不喜欢即兴发挥、走一步算一步。

我母亲是一个幽默健谈、热情友善、组织能力很强、生活独立的人。在她的影响下，我渐渐从远离人群的位置一点点接近人群，渐渐变得像她一样亲切随和。另一方面，在她的影响下，我也从懒散依赖变得渐渐独立。

学习和掌握报效祖国、服务人民的本领，为国家培养社会主义事业合格建设者和可靠接班人。体现了现代大学的教育理念。这样的校园文化，深深地影响了学习汉语言文学师范专业的我。



III 社会环境分析

百年大计，教育为本。在党和政府高度重视文化事业的今天，文化事业，特别是教育被摆到了前所未有的高度之上。教育是体现一个国家文化软实力的重要标志。当前，我国的教育水平发展不均衡，特别是农村教育落后。这将扩大社会对教师数量的需求。此外，教师待遇也在不断提高，社会对教师工作也更加认可和推崇。

但我们还要看到的是，由于高校扩招，大学生数量剧增，“文凭缩水”，加上教师编制招考门槛的降低，对教师岗位的竞争也日趋激烈。另外，社会文化经济日新月异，对教师的能力和综合素质的要求也越来越高，社会、学校、学生、家长对教师的综合能力的要求也越来越高。这就需要我们不断学习和提高自身的综合能力。

IV 目标地域分析

温州，沿海港口城市，位于中国东南部，瓯江下游南岸，为中国浙江省辖市，简称“瓯”。全市陆域面积 11786 平方公里，海域面积约 11000 平方公里。下辖 3 个市辖区、6 个县，代管 2 个县级市。根据第六次人口普查数据，截至 2010 年底，全市常住人口 912.21 万，居浙江省各市第一位。2012 年 3 月 28 日召开的国务院常务会议批准实施《浙江省温州市金融综合改革试验区总体方案》，决定设立温州市金融综合改革试验区。

晋代谢灵运曾任永嘉太守。唐代孟浩然游历至此。温州历史上以手工业发达著称，南宋时被辟为对外通商口岸。温州是南戏的故乡，14 世纪中叶剧作家高明的《琵琶记》后被译为多国文字。陆游曾在瑞安做主簿。南宋时期，学术上形成了以叶适为代表的“永嘉学派”，诗坛上出现了“永嘉四灵”诗派。两宋及元明清各代也涌现出许多杰出人才，如黄公望、刘基、孙诒让等。宋代学者众多，以致



纳兰容若列举了 20 名温州学者姓名后感叹道：“谚曰温居瀛壖，理学之渊，不信然与！”当代文化教育界更是群星灿璀璨：夏鼐、夏承焘、苏步青、谷超豪等。永嘉禅师，他是六祖慧能大师的法嗣，即玄觉。嘉靖年间，温州鲍一中，吴承恩有诗《围棋歌赠鲍景远》。文林带着儿子文征明亦在温作官。戚继光曾来此抗倭。近代以来，巴金曾在此避难，朱自清曾在此教书。弘一大师李叔同一生出家 24 年，在温州就住了 12 年。南怀瑾著有《论语别裁》；阿袁著有《鲁迅诗编年笺证》等。近代中国约 1/4 的数学家都出自温州地区，以苏步青为代表。苏步青是前复旦大学校长和复旦大学名誉校长，陈景润和谷超豪的祖师。所以温州自古以来就是一个历史文化氛围浓郁的城市。

在当代，根据第六次人口普查数据，全市常住人口 912.21 万，居浙江省各市第一位。作为人口大市，温州的教育人口在全省也是位居前列，因此温州的教师需求是相当大的。民营资本发达的温州，民办教育更是赢得“起步早、发展快、数量多、机制活”的赞誉。温州于 2004 年普及 15 年基础教育，仅基础教育阶段，民办教育每年就为财政减轻近 20 亿元的负担。今天，温州民办教育仍有 1748 所民办学校作为“家底”，学校数量占全市的 56.5%，涵盖学前教育到大学教育，这也为广大教师提供充足的就业岗位和远大就业前景。

V 目标职业分析

第一志愿职业名称： 中学语文教师

1、行业现状

师者，所以传道授业解惑也。教师系指受过专门教育和训练的人，并在教育（学校）中担任教育、教学工作的人，狭义方面来理解，即教师指受过专门教



育和训练的人。在中国几千年的灿烂历史中，“师”，总是受人尊敬爱戴的。教师是人类文化得以传承的功臣。他们做的贡献是极其巨大的。

2、工作内容

- 在学校中向学生传递人类科学文化知识和技能
- 发展学生的体质
- 对学生进行思想道德教育
- 培养学生高尚的审美情趣
- 把受教育培养成社会需要的人才的专业人员

3、职业特点

- 职业形象的准公共性。教师虽然不像政治家、演艺人员那样是完全的公共性人物，但也有相当多的时候暴露于学生、家长、社区的注视之下，因此必须善于塑造并维护自己的积极形象。
- 职业环境的相对封闭性
- 工作绩效的模糊性
- 职业待遇的福利性。教师的劳动成果不能以经济指标衡量，教师的劳动待遇也带有相当的福利性。所谓福利性，一指教师的待遇相对不高，二指教师的待遇相对稳定。



4、工作环境

工作环境相对简单，工作对象单一，主要是面对学习知识的学生，以及家长。工作场所为各大中小学校，培训机构，辅导中心。

5、典型生活方式

“朝七晚五”，工作时间相对固定，工作时长较短。有固定的周末休息和寒暑假假期。

6、职业待遇

随着社会经济高速发展，人民生活水平的不断提高，教师的工资待遇也在提高，而且共有“五险一金”等福利。普通教师月工资（以温州地区为例）在 2000-4000 之间。教师的待遇不在其工资的高低，而是其工作所具有的稳定特性和各种福利。

7、职业发展趋势

- 教学对象主体多元化
- 教师从业人员专业化
- 教师技能多面化



- 教学手段方式多样化
- 教学研究化

8、职业要求

- ◇ 以爱岗敬业为荣，以敷衍塞责为耻。
- ◇ 以开拓创新为荣，以因循守旧为耻。
- ◇ 以勤勉博学为荣，以懒惰肤浅为耻。
- ◇ 以关爱学生为荣，以漠视学生为耻。
- ◇ 以廉洁从教为荣，以在岗谋私为耻。
- ◇ 以因材施教为荣，以千篇一律为耻。
- ◇ 以团结协作为荣，以损人利己为耻。
- ◇ 以仪表端庄为荣，以不修边幅为耻。
- ◇ 以尊重学生为荣，以辱骂学生为耻。

9、职业资格职称

- 资格证书等级

高级教师资格证：高级中学从业人员

初级教师资格证：初级中学从业人员



- 职称等级

中学：中学二级、中学一级、高级教师、特级教师；

小学：小教二级、小教一级、小教高级、小教特级。

2.2 我的职业规划设计

I 确定职业发展目标和发展路径

在中学取得优异的教学成绩，培养出优秀的学生，在不断积累教学经验的程度上，最终能够在教育界崭露头角，成为教坛的一颗明星，成为优秀的教师。或者在中学语文教学研究领域钻研，并在此基础上成为中学语文教学方面的专家，为广大师生提供帮助。

- 近期职业目标

处于大我的我，近期将以学习为主，主要是完成汉语专业课和教师技能课程的学习。在学习好自己的专业知识外，能够掌握好第二外语，主要是英语。学习计算机技术能够在将来方便多媒体教学。时间充足的情况下，我将阅读学习大量人文社科类书籍，增强将来教学过程中的知识性和趣味性，为走向工作岗位打好基础。加强体育锻炼，增强身体素质。继续学习我的吉他，可能的话再涉及钢琴，在闲暇之余为学生、同事带去欢乐。也希望能够在课余时间，利用公益活动、支教、实习等课外实践机会进入社会时间，多多汲取社会经验和教学经验，了解社会，扩大知识面，认识到不同的事物，接触到各行各业的人，从而达到锻炼自己的目的。



● 中期职业目标

主要目标是学习，包括专业课程以及其他学科，广泛涉猎，提高自身综合素质。参与支教和到学校见习和实习，了解社会对教师的素质需求。在实践中学会处理各种突发状况，了解学生的性格类型，学会和各种学生及家长沟通。

● 长期职业目标

继续从事教师职业，在本校成为一位名师。努力参与并获得中高级职称。继续钻研汉语言文学，在专业领域取得一定研究成果。

职业发展路径：

教坛新秀——二级教师——一级教师——高级教师——特级教师

II 具体计划路径

1、制定行动计划

- 学好自身专业知识：汉语言文学、教育学、心理学
- 阅读人文社科类书籍，涉猎自然科学，通过不同角度认识汉语文字学以及汉语言文学。
- 注重与老师同学们建立良好的关系，锻炼自己的交往能力，为今后教学和研究打下良好的人脉基础。
- 提高口头和书面表达能力，为讲课和专业研究打下基础。
- 注重实习和社会实践，在实习过程中学会善于观察、善于发现，善于积累。在活动中不断抓住机会来锻炼自己的能力。
- 在走上教师工作岗位后充分利用自身优势，利用学术资源，做好教学和研究的工作，为在语文教学圈子内奠定基础。



（一）职业准备阶段

起止时间：2011年9月——2015年7月

- ◆ 大学期间就是就业前学习好自己的专业知识，是人综合素质形成的主要时期。
- ◆ 在这四年里，我将学习汉语言文学、教育学和心理学的专业知识，参加各类社会实践，提高各方面的技能。在校期间，参加教师技能比赛，取得大学英语四六级，计算机二级等的证书，并获得学士学位。把握机会获得相关的实习机会，提前适应就业后的工作环境和生活。
- ◆ 利用时间阅读各类关于汉语言文学、教育学和心理学的书籍，学习相关的知识，获得教师资格证书。
- ◆ 努力拓宽自己的知识面，学习人文社科知识，涉猎自然科学。培养和提高口头表达和书面表达的能力。
- ◆ 提高理论与实践水平，不断提高自身的修养，提升气质。

（二）职业适应阶段

起止时间：2015年9月——2016年9月

用一年的时间适应职场生活，这是关键时期，这一时期是对走上工作岗位的人的素质检验。虽然在校期间会有机会进行实习等，学校就像一个小社会，但由学校人转变为社会人的过程还是需要时间来适应，毕竟那是一个我没有真正踏及过的领域。但是毋庸置疑的是准备得越充分，适应阶段就越短。在这一年的时间里，我将对公关这一职业的工作内容、工作环境等了解得很详细，对我所处的单位的制度规则等做详细了解，做好自己的分内工作，处理好与学生、家长、同事和领导的关系。

（三）职业稳定阶段

起止时间：2016年-2020年

这一时期是我就业生涯的一个主体，对于我来说，在这个职业稳定阶段要做的就是致力于汉语教学领域做深入的发展，利用这5年时间不断学习，不断进步，



是自己的教学工作成熟起来。

通过自身的努力参与教学研究工作，困难在这一过程中出现是必然的，但我一定要坚持下去，坚持汉语言的学术研究。

（四）职业生涯发展期

第一阶段：

起止时间：2021——2025

5 年的时间可以是我成为学校的教学中坚力量稳定之后的飞跃期。在这 5 年里，在巩固已有的教学地位的基础上我会进一步扩大自身的影响力，提高教学研究水平。

第二阶段：

起止时间：2026——2042

在这 20 年时间里，我将继续自己的教学工作，但工作重点渐渐转向教学研究

2、近、中、长期规划

近期规划：大学期间 2011-2015

大一： 适应大学生活，养成良好的大学学习和生活习惯
提高人际交往和沟通能力
认真学习汉语言文学专业课程，多阅读与汉语言文学相关的报刊杂志和书籍
加强英语学习，通过英语四级考试
充分利用图书馆资源，充实自己

大二： 学好专业课程，多阅读，多积累，勤动笔
积极参加校内各种活动，提高自身素质
提高书写能力，练好三笔字
多参加演讲比赛
参加英语口语培训，通过英语六级
学好心理学、教育学、秘书学课程
担任校内外各种活动的主持，锻炼口才及临场应变能力



大三： 深化汉语言文学专业课程学习，参加教师技能竞赛，争取获奖
参加省级师范生技能竞赛
到中学参加见习
撰写学年论文
学好英语
获得教师资格证书

大四： 对大学前三年生活进行总结，检验和鉴定自己的职业选择
利用闲暇时间多阅读汉语言文学专业典籍
与各中学老师、领导交流思想，关注汉语教学和教师行业动态
参加教学实习工作，把握机会，积累教学经验
参加教师编制考试
制作简历，向各民办学校、公司投递简历
完成毕业论文

中期规划： 参加工作后 2015——2035

在我积累一定经验之后，作为普通教师的我可以凭借自己出色的表现参与教坛新秀评比，成为“教坛新秀”后获得二级教师称号，在我对语文教学有一定研究后，获得一级教师职称。

长期计划： 事业发展稳定后 2036——2050

安心语文教学工作，渐渐深入语文教学研究，培养新人。业余时间充分发展自己的爱好，学习声乐、器乐、中老年舞蹈等。



备选职业

俗话说，计划赶不上变化，所以除了中学语文教师以外，我还为我的职业规划了自主创业、电台/电视台节目主播和高级文秘三个方向。

1、自主创业

在大学四年中，我会锻炼我的人际交往能力，理财能力，关注创业信息，同时利用家乡温州的商业优势，在寒暑假期间积极参与与创业有关的实践。

2、电台/电视台节目主播

大学期间我会参加许多校内外的活动，包括校内广播台的节目编排主持，校内及校外活动的朗诵或主持，以锻炼我的口才和临场应变能力。

3、高级文秘

大学期间我还将利用专业优势，认真学习本专业中设置的秘书学课程，同时积极锻炼人际交往能力，加强心理素质，取得作为一个高级文秘的优秀素质。



后记

计划与路径并不是将自己的人生钉死在条条框框里，而是在于方向的确定。

我不知道以后的路具体会走成什么样，但我知道梦想不局限于职业。我追求的就是一种自己喜欢的状态，不会太过匆忙，在做好主要工作的时候还能拿出一部分时间用来做我喜欢做的事。所以不管最后得到的工作是什么，只要我喜欢那样一种状态，就可以。