

职业生涯规划方案

姓名：
学院：
专业班级：
学号：
成绩：

2013年 5 月 24 日

前言.....	1
一、自我分析	1
二、环境分析	3
三、职业生涯目标	4
四、优势和劣势分析	4
五、 具体计划	5
六. 结束语	6

职业生涯规划方案

前言

作为当代青年大学生的我们，只有认真、合理地规划未来，才能认识到自己的优势与不足，才能不至于大学四年茫然虚度，才能认真学习到真本领，从而在四年以后的求职道路上畅通无阻，而不至于在人才济济的现代社会上无立锥之地。这学期选修了周老师的大学生职业生涯规划课程，学到了很多，受益颇多。现在我尽力地尝试着写一份自己的职业生涯规划，瞭望一下自己的未来，规划自己的职业理想。

在如今人才济济的竞争社会，想要在工作中得心应手，就必须给自己做好计划，像我这样的大学生更应该对自己将来的工作好好做个职业规划。因此，我给自己拟订了大学生职业生涯规划书，认真设计一下自己的未来

一、自我分析

（一） 气质分析

1.类型： 一般的多血质气质

2.特点： 感受性低;耐受性高;不随意反应性强;具有可塑性;情绪兴奋性高;反应速度快而灵活。

心理特点： 活泼好动,善于交际;思维敏捷;容易接受新鲜事物;情绪情感容易产生也容易变化和消失,容易外露;体验不深刻。多血质又称活泼型，敏捷好动，善于交际，在新的环境里不感到拘束。在工作学习上富有精力而效率高，表现出机敏的工作能力，善于适应环境变化。在集体中精神愉快，朝气蓬勃，愿意从事合乎实际的事业，能对事业心向往，能迅速地把握新事物，在有充分自制能力和纪律性的情况下，会表现出巨大的积极性。兴趣广泛，但情感易变，如果事业上不顺利，热情可能消失，其速度与投身事业一样迅速。从事多样化的工作往往成绩卓越。

3.适合职业： 导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员、管理工作、外交工作、驾驶员、服装纺织业、餐饮服务业、医生、律师、运动员、冒险家、新闻记者、演员、军人

（二） 性格分析

1.类型： ISFJ 型

2.特点： ISFJ 型的人忠减、有奉献精神和同情心。他们意志清醒而有责任心，乐于为人所需，并能理解别人的感受。

ISFJ 型的人十分务实，他们喜欢平和谦逊的人，他们喜欢利用大量的事实情况，对于细节则有很强的记忆力。他们耐心地对待任务的整个阶段，喜欢事情能够清晰明确。

因为他们具有强烈的职业道德，所以他们如果知道自己的行为真正有用时，会对需要完成之事承担责任。他们准确系统地完成工作。他们具有传统的价值观，十分保守。他们利用符合实际的判断标准做决定，通过出色的注重实际的态度增加了稳定性。

ISFJ 型的人平和谦虚、勤奋严肃。他们温和、圆通，支持朋友和同伴。他们乐于协助别人，喜欢实际可行地帮助他人。他们利用个人热情与人交往，在困难中与他人和睦相处。ISFJ 型的人不喜欢表达个人情感，但实际上对于大多数的情况和事件都具有强烈的个人反应。他们关心保护朋友，愿意为朋友付出，他们有为他人服务的意识，愿意完成他们的责任和义务。

3.适合职业：健康护理部分、社会服务部门 / 教育部门、秘书、人事管理人员、创造性 / 技术性

（三） 能力分析

敏锐的观察力，对事实信息的出色记忆力；明白该做什么的能力，和现实地对待完成工作的必要条件；在发动和促进项目时的愉快；精力充沛；喜欢在工作中充满活力；随机应变的能力；使工作有趣和兴奋的能力；参加团队工作的乐趣；实际、现实的观察力和丰富的常识；逐步上升的方式，在工作中创造的生动有趣的气氛；适应力，愿意冒险和尝试新事物；愿意接受不同和“跟随潮流”的能力。

（四） 职业价值观

1.类型：自尊型、家庭中心型

2.特点：这种类型的人受人尊重的欲望很强，追求虚荣，优越感也很强。他们渴望能有社会地位和名誉，希望常常受到众人尊敬。在欲望得不到满足时，由于过于强烈的自我意识，有时反而很自卑。这种类型的人过着十分平凡但又安定的生活，重视同家人的团聚。为人踏实，生活态度保守，不敢冒险才能型

3.适合职业：公务员、银行出纳、工商税务人员、会计、农民、工程师、飞机机械师、机械工、司机等

（五） 职业兴趣分析

1.类型：探索型

2.特点：1) 对自然现象和自然规律很感兴趣，对科学研究和科学探索有热情，喜欢同“观念”而不是同人或事物打交道；

2) 抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，但一般不愿动手；

3) 有学识才能，但一般不善于领导他人。

3.适合职业：人类学家 宇航学家 化学家 病理学家 物理学家 经济学家 数学家/统计学家 市场调查分析

二、环境分析

（一）微观环境分析

1. 家庭环境分析

就经济方面来说，我的家庭算中等收入家庭，同时，我父母的思想都比较开放，在我以后的人生道路上他们的帮助多于决定，他们不会过多的干预我的未来，他们会尊重我的选择，同时告诉我，无论选择什么，都要一路走下去，不许回头，不许后悔，得为自己的选择负责。我庆幸有这样开明的父母，他们用另一种方式爱着我，这种方式叫做尊重。同时，家庭给我性格上的影响，会在我未来的职业生涯中起到很大的作用，我的家庭和家人赋予了我独立思考的能力，这在我以后的职业生涯中是必不可少的。

2. 学校环境分析

大连大学已经进入了上层次、上水平、建特色的新的发展阶段。当前和今后一个时期学校工作的指导思想——全面贯彻党和国家的教育方针，积极探索和尊重高等学校办学规律，实施“质量立校，人才强校，文化兴校，依法治校”的办学方略，以学科建设为龙头，以提高人才培养质量为核心，以文化建设和队伍建设为基础，以管理创新和办学资源多元化为保障，以加快内涵发展为主题，以改革创新为动力，立足大连，面向辽宁，服务全国，努力培养“会做人、会学习、能做事”的应用型人才，不断提高学校的整体办学水平和教育质量。

3. 专业环境分析

现今，大多高等学校均设有广播电视编导专业，主要培养具备广播电视节目策划、编导、制作等方面的专业知识，具有较强综合实践能力和英语沟通能力，能够在全国广播电影电视系统、文化部门以及相关企事业单位从事广播电视节目编导、策划、制作、主持以及摄影、撰稿、编剧、广告、社教等方面工作的广播电视艺术学科的专门人才。无论是学校教学设备，师资力量，还是整个学习氛围，对于广播电视编导专业性培养都非常有益，对学生发展具有较好较大影响力。

（二）宏观环境分析

1. 政治环境分析

编导其涵盖的范围很广，既不同于普通纸媒体的编辑，又不同于电影电视剧的导演工作。一台精彩的文艺晚会或者一个精致的新闻专题片，除了摄像、记者等前期工作人员，编导的工作贯穿于整个节目制作始终。过去在广播电视节目的制作过程中，导演和编辑分工不同、各司其职，因此在各工作环节上容易出问题，而且制作时间比较长。现在的广播电视媒体，尤其是电视节目的制作以编导中心制为主，在逐渐形成的采、编、播一体化的趋势中，编导的作用举足轻重。所以，对自己的职业生涯进行规划更显必要。

2. 社会环境分析

随着社会经济不断发展，各大高校的不断兴起，以及其源源不断地向社会输送各方面人才，就业形势不容乐观。但是，如今社会报刊、广播、电视、网络等高度发达，通过各种传媒获取自己所需的信息，已然成为人们日常生活的一部分。编导这一职业，开始成为社会舞台上不可忽视的亮点。接受系统的广播电视编导专业高等学历教育无疑是成就“无冕之王”的一条重要路径

3. 行业分析

在广播电视节目制作人才编导一体化的发展趋势之下，广播电视编导专业的就业前景日趋广阔，另外值得一提的是，作为现代第四大媒体的网络的升温，网络艺术方向的毕业生将会有很好的发展前景，无论在电台、电视台，还是在网络公司，广播电视编导专业的毕业生都将会大有用武之地。

4. 职业环境分析

该专业就业方向包括七个模块，包括电视编辑、文艺编导、新闻编导、影视剧编导、专题片编导、音乐编辑及网络艺术等方向。这些方向主要研究广播电视媒介中的新闻节目、文艺节目、纪录片、音乐节目以及网络艺术的编导工作。具体工作可以为记者、策划、节目编导、摄像、编辑、撰稿、制片、后期制作、剪辑，乃至灯光、场记。也可以在电视台的频道成立的栏目组中担当制片人，这样你就能管理一个栏目组了。总之编导专业以幕后工作为主，个别能力极强的兼之台前。

三、职业生涯目标

具体就业途径：1、各种行业公司影视制作效果设计师；
2、电视台栏目策划、编导、记者；
3、各种影视广告公司编导及制片；
4、广告影视公司后期制作员。

认真按人生规律走，慎重考虑当前问题，一步一个脚印，走好人生的每一个阶段，那才是真实的人生。

四、优势和劣势分析

（一）自身优势

思维敏捷，聪明，富有才识，善于抽象思考，学习能力强

通常活泼，愉快、健谈，对人对事热心而富有感情，容易受到大家的喜欢

冒险敢为，少有顾忌。通常不掩饰，不畏缩，能克服工作中遇到的各种困难而保持刚毅

擅长与人交际，在各种社交场合下都能够很好地表现自己

有较强的危机意识和自我批判意识，这将有利于你对未来可能出现的危机及时作出反应

思想和心态非常开放，对新观念和新经验往往有强烈的兴趣。这使得你能够更好地适应工作中各种新的挑战

对变革往往有很高的积极性。当公司需要拓展新业务，或进行重大改革时，常常能够积极支持或挑起重任

你在工作中可能具有的优势：

能够很好地集中、关注焦点
很强的工作伦理，工作努力而且很负责任
良好的协作技巧，能和别人建立起和谐友好的关系
及时在面对阻扰时也会义无反顾地去实现目标
十分关注细节，能够准确地把握事实
乐于助人，给同事和下属职员的工作提供支持和帮助
了解公司（或组织）的经历，能够很好地维护公司（或组织）的传统
愿意在传统的机构中工作，而且兢兢业业、不遗余力
能够连续地工作，对相同的工作任务不会感到厌倦
非常强的责任意识：别人可以信任你去实现自己的诺言
喜欢运用固定的办事程序；尊重别人的地位和能力
通情达理，视角现实

（二）自身劣势

你的性格中的不足为：

从事一些例行琐碎的工作时，往往容易感到厌烦，而不能认真对待
有时可能会由于表现的过于活泼或冲动，而给人以轻浮之感
对工作和生活中细节有时关注不够
忧虑抑郁，烦恼自扰，时时有患得患失之感，不宜从事压力巨大和高危险性的工作
有时候可能因为自己的一些思想和行为过于偏激，而造成思想与实际有所脱离

你在工作上的劣势可能包括：

可能低估自己的能力
不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法
对反对意见过于敏感；在紧张的工作环境里感到很受压抑
可能只关注细节和眼前之事，而对整体和将来重视不够
倾向于同时投入到过多的任务之中
难以适应新环境，或者在不同工作任务之间来回切换时会有困难
如果自己得不到充分的重视和赞赏，可能会感到灰心丧气
一经做出决定，就不愿意从头考虑同一个问题

五、具体计划

在进校后一年之内主要学习公共课同时涉及一部分专业基础课，开始了解文艺活动的基本内容，学会根据自己的设想编写活动策划，开始策划自己的第一台晚会或是活动；二年级开始以学习专业课为主，开始各种文艺活动的实施举办或电视文学作品的制作；三年级学生到各自的实习单位参加实习，回校后学校有目的的安排专业指导与补充。

年级	基本目标	具体目标	措施
大一	学业	英语目标	为英语四级打基础
		专业课目标	成绩在80以上
	生活成长		抽时间阅读《导演基础概论》
	社会实践	参加志愿者协会	积极锻炼，得到收获
大二	学业	英语目标	过四级
		专业课目标	学好专业课，能很好的掌握基础的理论课，能熟练的操作的一些必要软件。
	生活成长		锻炼人际交往能力，参加一些学校的积极的活动。
	社会实践		找一些与自己专业有关的工作做兼职，积累工作经验。 参加智能车工作室
大三	学业	考研	为考研做准备，开始全面复习，一切以考研为主。
大四	学业	英语目标	考过雅思或托福
		专业课目标	考到较好的大学
	生活成长		联系大学导师
	社会实践		找自己专业相关工作打工

六. 结束语

对未来做好了一个规划并不意味着我们就能取得成功。关键在于能否将它转为现实。未来，掌握在自己的手中。喜欢这样的一句话“青春的含义就在于不管我们选择了什么，成功与否，都不后悔。”的确是如此，人生也许很长，但只有大学这几年是可以让人充分，自由学习的时期，过了这个阶段，也许就很难再找到了。所以，为何不让我们的大学生活变的更充实更丰富多彩一些呢？当我们白发苍苍的时候回味起大学这样一段美好的时光，我们会感到欣慰，因为我们无愧于每一天。虽然也许以后的道路会很艰辛，我只想告诉自己：

盛开在荆棘里的花
越是流泪越仰望
爱是一步一步坚强
奋不顾身地绽放