

大学生职业生涯规划践行书



姓 名： 江书燕

性 别： 女

学 院： 数学与信息科学学院

专业班级： 应数 153 班

手 机： 13609765797

学 号： 1515100132

电子邮件： 2859214611@qq.com

完成时间： 2015 年 11 月 20 日

自评成绩： 95

大学生职业生涯规划践行书

目 录

前 言
1. 自我认知	
1.1 职业生涯规划测评
1.2 360 度评估
1.3 自我认知小结
2. 职业认知	
2.1 外部环境分析
2.2 目标职业分析
2.3 职业认知小结
3. 职业决策	
3.1 确定职业发展首选目标和路径
3.2 SWOT 分析
3.3 备选规划方案
3.4 最终确定整个职业发展目标和路径
4. 行动计划	
4.1 近期计划
4.2 中期计划
4.3 长期计划
5. 自我监控	
5.1 评估行动方案
5.2 调整行动方案
6. 课程学习总结（大一）

前 言

亲爱的同学！

欢迎来到广州大学，开启你的人生之路，规划你的职业理想。俗话说“凡事预则立，不预则废”。在四年的学习生活中，全面的自我认知和科学的职业生涯规划将关系到个人的发展方向，也只有规划好的人才会更多

的捕获到身边的机会，才会更明确的去追求自己的人生理想，才会更大胆的去践行既定目标。大学生活是一个人一生中最美好的时光，也是人生发展的关键期，很多人都是在大学期间树立起自己的宏伟志向并走向成功的。当下，就业形势不容乐观，做好大学期间的职业规划尤为重要。对于每个学子来说，它会使你有一个明确的奋斗方向，或许这份规划不是决定你最终的职业走向，但会督促你努力的践行 TA，并在行动中不断优化自己最初的设想，因为我们相信任何职业规划都会随着现实和未来的需要而作相应的优化，只有这样才能保证该规划的先进性。按照知己、知彼、制定目标、决策、行动、反馈的总体策略，你们现在（大一）正处在第一阶段（知己），也是最基础最核心的阶段，请同学们认真做好下面这份规划。

1 自我认知

1.1 职业生涯规划测评

才储分析：您的性格类型倾向为 “ ESFJ ” (外向 实感 情感 判断 **倾向度**: E60 S72 F74 J60 不假思索指数: 20)

有爱心、有责任心、合作。希望周边的环境温馨而和谐，并为此果断地营造这样的环境。喜欢和他人一起精确并及时地完成任务。忠诚，即使在细微地事情上也如此。能体察到他人日常生活中的所需并竭尽全力帮助。希望自己和自己的所为能受到他人的认可和赏识。

ESFJ 型的人通过直接的行动和合作积极地以真实、实际的方法帮助别人。他们友好、富有同情心和责任感。ESFJ 型的人把他们同别人的关系放在十分重要的位置，所以他们往往具有和睦的人际关系，并且通过很大的努力以 获得和维持这种关系。事实上，他们常常理想化自己欣赏的人或物。ESFJ 型的人往往对自己以及自己的成绩十分欣赏，因而他们对于批

评或者别人的漠视很敏感。通常他们很果断，表达自己的坚定的主张，乐于事情能很快得到解决。ESFJ 型的人很现实，他们讲求实际、实事求是和安排有序。他们参与并能记住重要的事情和细节，乐于别人也能对自己的事情很确信。他们在自己的个人经历或在他们所信赖之人的经验之上制定计划或得出见解。他们知道并参与周围的物质世界，并喜欢具有主动性和创造性。ESFJ 型的人十分小心谨慎，也非常传统化，因而他们能恪守自己的责任与承诺。他们支持现存制度，往往是委员会或组织机构中积极主动和乐于合作的成员，他们重视并能保持很好的社交关系。他们不辞劳苦地帮助他人，尤其在遇到困难或取得成功时，他们都很积极活跃。

您适合的领域有：消费类商业、服务业领域 广告业、娱乐业领域 旅游业、社区服务等

您适合的职业有：

- 劳工关系调解人
- 零售经理
- 商品规划师
- 团队培训人员
- 旅游项目经营者
- 演员
- 特别事件的协调人
- 社会工作者
- 旅游销售经理
- 融资者
- 保险代理 / 经纪人
- 幼教老师

- 职业策划咨询师
- 旅游管理/导游
- 促销员
- 海洋生物学家
- 精品店、商场销售人员
- 娱乐、餐饮业客户经理
- 房地产销售人员
- 汽车销售人员
- 市场营销人员（消费类产品）
- 广告企业中的设计师
- 创意人员
- 客户经理
- 时装设计和表演人员
- 摄影师
- 节目主持人
- 脱口秀演员
- 社区工作人员
- 自愿工作者
- 公共关系专家
- 健身和运动教练

三、气质类型

根据大卫·凯尔西 (David Keirsey) 气质与性情理论, 你属于“**传统主义者**”, 下面是对“传

“传统主义者”的描述：

“传统主义者”相信事实、已证实的数据、过去的经验和“五官”所带给他们的信息，喜欢有结构有条理的世界，喜欢做决定，是一种既现实又有明确目标的人。

“传统主义者”是最传统的一类人，他们坚定、可靠、可信。他们重视法律、秩序、安全、得体、规则和本分。他们被一种为社会服务的动机所驱使。他们尊重权威、等级制度和权力，而且一般具有保守的价值观。他们很有责任感，而且经常努力去做正确的事情，这使得他们可以信赖和依靠。

“传统主义者”需要有归属感，需要服务于别人，需要做正确的事情。他们注重安稳、秩序、合作、前后一致和可靠，而且他们严肃认真，工作努力。“传统主义者”在工作中对自己要求十分严格，而且他们希望别人也是如此。“传统主义者”喜欢那些与他们一样具有奉献精神、尊重权威和尽自己的本分的同事。

“传统主义者”往往是组织机构的主要支持者，不论他们是在领导层还是处于被领导的位置上。他们最常扮演的角色就是“稳定器”——传统和现状的维护者。大多数“传统主义者”（不论他们是属于什么判断偏好）最喜欢的是组织结构稳定、清楚、目标明确的岗位，不喜欢处在不断变化和杂乱状况之中的职位或组织。

“传统主义者”包括思维型传统主义者和情感型传统主义者，这两种传统主义者之间又有很明显的不同。情感型传统主义者常常不象思维型传统主义者那样明显地表现出传统主义者的一般特征。在做决定时，情感型传统主义者把与别人的关系和人放在首要位置，本能地努力寻求与他人更和睦的关系，同时不断寻找着使他们能够通过有形的方式帮助他人的机会。——而你正属于**情感型传统主义者**。

对于不同的性格类型而言，没有“好”与“坏”之分，每一个人都是一个独一无二的个体，都有其特别的优势和劣势，但问题的关键在于如何认识这些优势和劣势。基于MBTI模型职业规划的核心法则是：“扬长避短”，学会了这一点将会影响到你的成败及你对工作的

正确选择。

对你的总体描述

1. 实际，有条理，认真仔细。
2. 注重规则、政策、契约、例行习惯和时间要求。
3. 一旦他们承诺一件事情，总会坚持完成它。
4. 在跟进、规范方面做得很好。
5. 以第一次和每一次都做了正确的事情为荣。
6. 对需要注意的事情有敏锐的洞察力。
7. 善于尽可能有效地利用现有资源完成工作。

你潜在的弱点

1. 容易只看到事情有黑和白两种情况，而看不到中间的灰色地带。
2. 可能不能很快地做出改变和适应。
3. 有些此类型成员不擅长变通、缺乏想象力。

四、优势与劣势

ESFJ 的特质：主人型——热情主动地帮别人把事情做好

优势：

你非常重视与别人的关系，易觉察出他人的需要，并善于给他人实际关怀，待人友好、善解人意并有很强的责任心。看到周围的人舒适和快乐，也会感到快乐和满足，很健谈，因此非常受欢迎。

你热情，有活力，乐于合作，有同情心，机敏圆滑，希望得到别人的赞同和鼓励，冷淡和不友善会伤害你。你需要和睦的人际关系，对于批评和漠视非常敏感，竞争和冲突会让你感觉到不愉快，因此尽力避免发生这样的事情。

你很实际、有条理，做事彻底，有一致性，对细节和事实有出色的记忆力，并且希望别人也如此。着眼于目前，在经验和事实之上做出决策，将事情安排妥当，喜欢自己成为活跃而有用的人物。能很好地适应日常的常规工作和活动，不喜欢做需要掌握抽象观点或客观分析的工作。喜爱自己的全部，对自己爱护有加。

喜欢组织众人和控制形势，与他人合力圆满又按时地完成任务。喜欢安全和稳定的环境，支持现存制度，注重并很好地遵守社会约定规范。忠于自己的职责，并愿意超出自己的责任范围而做一些对别人有帮助或有益处的事情，在遇到困难和取得成功时，都很积极活跃，希望付出能得到回报或赞扬。

劣势：

你过分在意别人的情感和想法，以至于总是给予别人额外的关心和帮助，有时态度强硬，容易侵占别人的空间，你需要考虑一下自己提供的帮助是不是他人的需要。当遇到冲突时，为了保护和睦的人际关系，通常采取回避或是妥协的方式，而非积极的、正面的处理。

你的敏感，做事总是希望得到别人的鼓励和赞赏，担心被忽视，不愿接受批评，很可能变得沮丧和郁闷。

你总是容易陷入情感和细节中，很难从问题中跳出来更宏观、更客观的对待；取悦或帮助他人的内心很忽视自己的需求，难以说出“不”，怕让别人失望。

你通常很难变通，拒绝尝试新方法，习惯根据经验做出决定，以至于信息不足造成决策的草率。建议尽量开放的接受外部变化，放慢决定的速度。

1.2 360 度评估

	优点	缺点
自我评价	开朗活泼，独立，较有自制力	意气用事，考虑事情不周到
家人评价	独立，有自制力	不成熟，做事情没有思前想后
老师评价	开朗活泼，自制力较好，乐观向上，团体意识强	考虑事情不周全，做事情不能够全盘考虑
亲密朋友评价	像个小孩子，开朗活泼	意气用事，有时候像个小孩子不顾后果，没有充分考虑他人的感受
同学评价	较开朗活泼，有点像小孩子，做事情有热情	有时候不太考虑前因后果，做事太急性子，没有很好的静下来慢慢去做某一件事情
其他社会关系评价	富有责任心，团体意识较强，做事情富有热情	有时候对于不得不做而自己又不喜欢的事情有较大的意见

1.3 自我认知小结

经过自己的认识和同学们 家人 朋友以及在参加过的工作岗位【家教中心】的评价，知道自己做事情较有热情，富有责任心，团体意识较强。但还是有很多不足，自己太过急性子，做事情不顾前因后果，没有考虑周到就开始做事情，这是一种很不好的情况，所以自己会在大学四年好好的改掉自己的缺点，继续保持自己的优点，让自己的缺点都变成自己的优点。还有，现在的我应该要明白是我在适应这个社会，而不是社会在适应我，但是我还是要继续保持我的初衷，我的初心。

2 职业认知

其实自己报考现在的专业是一件很奇妙而又意外的事情，自己本身很喜欢

数学，很喜欢沉浸在数学的题海里，很享受解出数学难题之后的快感，但是当初选择这个专业真的是一个意外，不过现在我很喜欢这个专业。我选择这个专业，就是想要从事教师行业。现在，教师这一行业竞争压力日益见增，不过我觉这正是一种挑战。我不想回到我们那个小地方从事这个职业，我想在大城市发展，这无疑是更艰难的道路，大城市里人才济济。我需要具备比别人更加优秀的师范技能，在大学四年，要寻找更好的机会去锻炼自己，丰富社会经验，还要了解现在学生和学校的的相关信息，特别是现在广东卷改为全国卷，还有现在的教师资格证需要全国统考，这无疑是更大的挑战，但是我会好好努力，加油的。

2.1 外部环境分析

序号	分析源	具体说明
1	家庭环境分析	爸爸妈妈都是一名工作者，目前弟弟妹妹都在上学，妹妹还有一年就即将毕业，爸爸是高中毕业，妈妈是初中毕业，家里对于教育非常重视，自己从小也受到了良好的家庭教育
2	学校环境分析	广州大学是一所综合性大学，数学与应用数学是广州大学的较好专业，但是学习此专业的学生学的都是很多学科的基础，例如金融数学学的比较基础，因此以后就业可能回逼其他学生艰难。
3	社会环境分析	现在的社会急需各方面人才，但是对于刚毕业的大学生来说，工资较低，再加上现在国家经济情况不那么景气。对于教师这一职业，对教师的要求越来越高，在我们学校学习师范的学生要与华师等其他师范高校的学生竞争压力是很大的
4	目标地域分析	既然从事教师行业，我想在广州发展。例如现在的广州大学附属中学和广州第六中学，这两所学校对于教师的要求较高，我们需要具备优秀的教师技能和丰富的教学经验，最重要的要了解现在高考或中考形势走向

2.2 目标职业分析

序号	分析源	具体说明
1	目标职业名称	数学老师
2	目标职业所在行业分析	现在来说，数学教师在我国国内还是比较紧缺的，所以学习数学师范的学生在毕业之后还是比较找到工作的，但要是想在大城市发展，这是一段比较艰难的路。教师这一行业，刚毕业的学生最好的待遇也就在 5000 至 6000. 我们需要具备良好的教师素养和丰富的教学经验。
3	目标职业所需知识技能	优秀的师范技能，教师资格证，普通话证，过英语四六级。如果是想让自己更具备竞争力，最好可以流畅的说英语
4	目标职业的工作特点	工作相对较轻松，有规定的节假日，在寒暑假也有假期。如果想要挑战，当个高三的老师，那么假期对我们来说无疑是一种期望
5	目标职业的就业出路	教师这一行业主要是在各大高校，教育机构如家教中心，或者是自己开办补习班，如果是不行再从事教师这一行业可以选择与数学有着紧密联系的行业，因为数学专业是很多行业的基础
6	目标职业细解	师范专业的学生毕业后大多是从从事教师行业，进入家教机构或者是在教育机构中从事一名管理人员或者是去考公务员。面的大多是书里面的内容，工作环境较轻松。生活方式比较自由。

2.3 职业认知小结

如今，我们国家就业率逐渐下降，我认为很大的原因在于自身因素，如多自己足够优秀，怎会怕找不到工作，在暑假的兼职过程中，我慢慢的明白了作为一名教师要对学生有耐心和爱心，最好与学生成为朋友或者是他们的倾听者。现在我们国家的大学生数量在逐年增加，对于现在正在读大我的我，不经在思考我如何让自己不被社会淘汰和遗弃？如何让自己更具备竞争力？必备的技能 and 知识是必须的，但更重要的是实践，没有实践的理论是一纸荒唐。所以，我们需要让自己站在别人都看得到的地方闪闪发光，不要做那个淹没在人群中的无名氏。

3 职业决策

3.1 确定职业发展首选目标和时间

	终极职业目标	长期职业目标	中期职业目标	近期职业目标

	(40 年左右))	(5-10 年)	(3-5 年)	(3 年内)
职业发展目标	当了校长，把学校打理的有声有色，让学生在和自己和学校老师的带领下可以更加的出色，退休之后救过自己想要的舒适生活，享受自由。	在做好年级组长之后，积累到了管理学校和学校的策略，还有对升学率有一点的看法之后，向当校长或者是副校长目标前进	积累到了丰富的教学经验之后，就像年级长这一职位前进，终点把学校的升学率和学生的竞争力弄好	先在大学内积累教学经验，多参加社会实践，在毕业后做一名经验丰富的教师
起止时间	2035 年-2055 年	2025 年-2035 年	2020 年-2025 年	2015 年 9 月-2020 年

理想的行业单位（或创业意愿单位）：

广州大学附属中学，广州市第六中学，惠州市第一中学，各大家教机构，或者是自己在积累到了丰富的教学经验和管理经验之后开一家属于自己的家教公司。

初级职业目标的工作分析：

在大学内要学好自己的专业知识和必备的师范技能，还要考取教师资格证，普通话证等之类的。多参加一些社会实践，积累课堂教学经验，让自己在毕业之后更具有竞争力，可以被更好的学校或单位聘用。在大学内，还要锻炼自己的口才和与交往的能力，还要积极参与数学建模，让自己的大学丰富多彩。

中级职业目标的工作分析：

在做年级长的时候，主要先弄清自己所在的工作岗位的情况，了解年级学生的学习情况，还要观测如今中国教育的改革，做一次具体的评估，积极和学生，学校老师交流，了解他们的困惑和所需。

高级职业目标的工作分析：

把学校做得有声有色，带动学校老师和学生共同发展

3.2 SWOT 分析

我的优势(strength)及其使用：

做事情热情，有责任心，较独立，自制力较好，团体意识强；有利于与其他工作成员形成良好的伙伴关系，做事情就会尽责到底，努力做到最好

我的弱势(weakness)及其弥补：

考虑事情不周全，于是不冷静，性子较急；可能会与同事疏远，遭到同事们的谴责和不满，以至于同事们不愿意和你成为伙伴关系

我的机会(opportunity)及其利用：

在大学锻炼好了自己，是自己富有竞争力，在人才市场招聘会上就会比其他人多一份保险

我面临的威胁(threat)及其排除：

与自己竞争的人太多，现在中国的就业率在急剧下降。要在大学内好好学习专业知识，在社会实践中好好锻炼自己，让自己具备比别人更多的就业技能

3.3 备选规划方案

备选职业目标分析：

教师		岗位编码		
定编人数	70	直接上级	教务处长（副处长）	所属部门 教务处
岗位工作目标	师德高、业务技术精，教书、育人、科研有显著成效。			
工作职责	<p style="text-align: center;">教师岗位职责</p> <p>教师是学校教育工作的主要承担者，在教务处安排下，负责贯彻、实施学校的教育计划，通过教师富有个性的创造性劳动，把学生培养成为合格的企业预备人才。为了更好地规范教师教学行为，特制定以下教师岗位职责：</p> <p>一、自觉提高自身从业素质，以优秀的思想、理论，扎实的专业知识武装自己。身正为范，学高为师，勤奋工作，教书育人。</p> <p>二、承担各类教学任务。编制学期授课计划、备课、授课、课外辅导与答疑、作业布置与批改、组织学生参加学业评价(阶段测验、期中、期末考试、学期补考、校内外统考、技能鉴定等)并做好教学分析，及时报送各类教学资料。</p> <p>三、参与实验室建设、开设实验、指导学生参加各类生产实习、社会调查、毕业设计、第二课堂，并做好评价。</p> <p>四、参与同业交流，主动听课，积极参加教研活动，热心教改；承担教研课题、制定或修订教学大纲、撰写教研论文或学术著作；参与专业建设。</p> <p>五、参与并完成学校指派的业务进修，师资培养，主动拓展第二专业，争取一专多能。</p> <p>六、承担学生管理工作和班主任工作，教研组长工作，学校、教务科临时指派的工作。</p>			
工作主要考核点	课时业绩、质量业绩、育人业绩、科研业绩			

需特别注意的方面	工作态度与工作责任心	
工作禁忌	体罚、辱骂学生	
工作接口	相关部门	工作内容
	教务处、教学班级、学生处、培训部	教书、育人、就业指导
职业发展	成为师德水平高、业务技术精、有较强科研能力，在同行中有一定影响，广受学生欢迎的教坛名家。	
任职要求	<p>一、师德要求：身正可以为范。足以承担培养企业未来合格员工、国家未来合格公民的重任；</p> <p>二、学识要求：学高可以为师。理论课教师本科以上学历，实验实习课教师专科以上学历；</p> <p>三、职业综合素养要求：普通话语文老师二甲，其它老师二乙；英语理论老师国家四级、英语教师专业四级以上、实验实习老师国家三级以上；计算机应用能力省二级以上；具备一定的课件制作能力；实验实习老师技能等级中级以上；</p> <p>四、形象要求：身高男 1.60M 以上，女 1.50M 以上，大方，气质佳，有较好亲和力；</p>	

3.4 最终确定整个职业发展目标和路径：

富有教学经验的数学老师——做一名对老师和学生有帮助的年级长，做好学校的升学率——做一名带动学校走向美好未来的校长——做一名享受生活的学者。

4 行动计划

分阶段制定近期、中期、长期行动计划

4.1 近期计划

在大学内，学好自己的专业知识，锻炼自己，培养好自己的师范技能，多参加学校举办的数学建模大赛。在寒暑假的时候，去外面找兼职，给学生当家教老师，或是去应聘家教机构，学好团队意识和锻炼自己的教学经验。

4.2 中期计划

在毕业后，会有两条路可选：一是继续考研，锻炼自己的能力，培养自己更高的能力；而是去应聘一件好的学校机构，在学校里锻炼好自己，收获自己丰富的教学经验。然后在学校里与其他老师竞争，争取做上级长或是副级长，搞好学校的升学率和提升自身的修养。

4.3 长期计划

在争做了级长或是副级长之后，就向校长或是副校长这一职位竞争，搞好学校。在把学校弄成学生所向往的学校之后，就继续往自己的巅峰进发，去教育机构担任职务，或者

是自己开一家家教公司，管理自己手下的员工，让来补习的学生能够在自己所开的夹角机构里面的到好的培养，成绩可以节节高升。

5 自我监控

5.1 评估行动方案

可以自己制作一个未来发展记录和监测表，在自己的计划中，如果是实现了，就在那一栏做一个标记，若是自己不能够监测自己，就麻烦家人和朋友或者是闺蜜定期提醒自己未来的计划和目标。

5.2 调整行动方案

一是毕业后，我可能会继续考研，提升自己的能力，让自己在社会中更具有竞争力；二是去应聘做学校教师或是进入家教机构，锻炼好自己的能力，，收获教学经验；三是自己和朋友去创业，开一家属于我们自己的家教公司，努力学好如何管理一间公司和下属，然后再把我们开的公司扩大，成为连锁店。

6 课程学习总结（大一）

在大学生职业发展与就业指导课程上，老师给我们粗略的分析了一下当前我们中国的就业形势，还让我们就自己所学的专业和以后想要从事的行业做了一个调查，作为一个小组作业在课堂上展示自己所调查的数据，经过讨论的同学都很认真的在介绍自己想要从事的职业，也让我明白了，想要自己在毕业后找到一份好的工作是一件不容易的事情，需要在大学里面好好的锻自己，学好自己的专业知识。对于是师范生来说，还要好好学习师范技能，多参加数学建模等类似的活动，考好教师资格证，普通话证等，总之一句话：我们要在大学里面好好努力，是自己在出来社会后比别人更具有竞争力，让别人更加欣赏你，看好你。