

附件 3

# 大学生职业生涯规划书

学院： 传媒学院

专业： 广播电视编导

学号： 1 号

姓名： 曾妍

性别： 女

手机： 18443197274

E-mail: 2501227511@qq.com

2017 年 4 月 30 日

## 一、自我分析

注：通过对自己进行全方位、多角度的分析，进行自我认知。

<p>职业兴趣 (喜欢干什么)</p>	<p>自我分析之后，我总结出我两种喜欢的职业类型。一是艺术型，我本身就是艺术生，我喜欢开放自由的工作环境，能够鼓励我个人表现和创意，所以我希望我的工作需要通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现，不太需要程序化的事务性工作，这类环境可以为我提供开发、创造、自由的空间，所以我想做一名艺术家，或者是文案编辑，没事自己写点文章，写点策划，办办活动，这是比较理想化的一份职业；二是务实一点的，贴近生活现实一点，比如：教师、秘书、销售、顾问、导游等现实生活中与人沟通的职业，我喜欢从事与人沟通的职业，并且希望能以自己的语言帮助别人、说服别人、影响别人。以上两点就是我的职业兴趣。</p>
<p>职业能力 (能够干什么)</p>	<p>职业能力，一是我的性格有优势，我觉得这可以让我胜任在公共场合与人沟通的职业，我喜欢与人交流，尤其是和陌生人，年长的领导之类的职业，我充满热情，又十分友善，我觉得在公司当文秘和销售，或者做一名人民公仆，为民服务，下基层，调节民众纠纷都挺符合我的性格。其二就是我的综合能力，我大学本科是广播电视编导，我比较喜欢和擅长策划、编辑文案和新闻采访、喜欢赏析电影、拍摄照片、因为我文字功底比较好，积累的东西比较多，再加上在大学加入的两个社团组织，一个是学研部，一个是策划编辑部，所以我在写新闻稿和编辑文案上有了比较多的工作经验。</p>
<p>职业性格</p>	<p>自我分析之后，我总结出我两种喜欢的职业类型。一是艺术型，因为我喜欢借助文字、声</p>

<p>(适合干什么)</p>	<p>音、动作和色彩来表达我自己内心想法和对美的感受；我也喜欢自由自在的、富有创造力的工作环境，对美的事物具有具有敏锐的直觉。而且加上我个性比较热情、有丰富的想象力和创造力，并且喜欢独立思考和创作，所以我希望我的工作不太需要程序化的事务性工作，能够表达内心的情感，也能在一定程度上帮助他人，所以我觉得我适合做文秘、策划、导游；二是经营性型，我喜欢以言语和行动说服和影响别人，领导别人，喜欢销售、管理、政治方面的工作，并且我喜欢做事有计划，有组织，喜欢立刻采取行动，因为自身精力充沛，生活紧凑，善于表达，所以我觉得我适合做公关代表、销售、教师、公务员。</p>
<p>职业价值观 (最看重什么)</p>	<p>我第一最看重的是职业地位和工作价值，第二是工资待遇。我希望自己的工作能给别人带来一定的帮助，我的工作能被人所重视，我可以为他们所服务，能得到一定的肯定，我能以我的工作感到光荣和自豪，虽然谈不上这份工作有多体面，但我一定是热爱它并且有希望和能力把他做好。其二是工资待遇，因为家境问题，所以自身压力比较重，我希望日后的这份工作，工资待遇可以有不错的薪水，可以缓解家庭压力和能让为父母 得到保障。总结下来，我希望工资能和我的工作成正比，既能为人服务，又能享受满意的工作待遇。</p>
<p>胜任能力 (个人优势、劣势)</p>	<p>个人优势：一是性格优势， 我性格开朗不内向，开朗乐观，擅长与人交流沟通，并且我有很强的责任心和工作的欲望，我对工作和生活有计划，每一步都是按照我的计划进行，同时我也是一个在工作上力求完美的人，我对待工作认真，要及时并且能提前完成工作任务是我一贯的工作作风，加上我在大学期间参加的组织社团，也是很好的锻炼了我的文字组织编写</p>

		能力和语言沟通能力，擅长文字类的工作和服务型的交流。个人劣势：身体素质不行，做不了重活，吃苦耐劳能力远远不够，加上情感比较饱满，有时容易情感脆弱，想念爸妈，所以日后工作可能不会选择在外地工作，最重要的是动手实际操作不行，对于偏机器化的工作不太擅长，技术不过硬。
个人经历	教育（培训）经历	在大学期间，参加了学校八大组织的大学生素质教育养成中心，在组织里面的学研部担任干事，学写新闻稿和策划案；在创e工作室的策划编辑部，负责运营QQ、微博、微信的官方公众号平台，有很好的文案编辑能力；在大一期间代表学校参加“欧亚卖场杯唐诗宋词大赛”
	工作（兼职）经历	我在初三毕业暑假在一家玩具厂上班，学会了流水线操作，加强了动手实践操作能力；在高一暑假在一家袜子厂上班，学会了的袜子的包装；在高三暑假，在一家超市做计量员和销售，加强了与人沟通能力和服务热情；在大一寒假，在超市做收营员，让我学会了如何辨别人名币的真伪。

自我分析小结：

通过以上分析，我对自己有了一个更清晰的认识。我发现自己开朗活泼又谨慎的性格很适合做服务型 and 沟通类型的职业，比如上述所说的销售、文秘、教师以及公务员，我觉得我都可以胜任。加上我从小担任各种学生干部，在大学里加入的组织社团又很好的锻炼了我，热衷于参加各种演讲比赛和团体活动，又能和大家平易相处，所以对这一方面的工作还是有比较大的兴趣的，我喜欢工作节奏有秩序，又有自己时间安排的工作。在对于工作的选择，喜欢受人肯定，辨识度和熟识度比较高的，能为人服务帮助别人的，我喜欢帮助别人，因为帮助别人快乐自己是我一贯的宗旨也是我的行事风格。以上就是我的分析小结。

## 二、职业分析

注：通过对影响职业选择的相关外部环境进行较为系统的分析，进行职业认知。

### 家庭环境分析

我的家庭经济状况并不是特别优越，我出生在一个农村家庭，而且爸妈和历代长辈都是农民出身，加上我是家庭里上大学为数不多的人，所以家里希望我以后的工作稳定踏实，教师是他们的最满意的，其二是在政府工作，让我做一名公务员，稳定踏实。

### 学校环境分析

长春师范大学是一所历史比较悠久的学校，又是一所综合性的大学，学风浓厚，人才颇多，老师都很优秀负责，是自己专业课上的启蒙者。加之，学校活动很多，能让自己在课余外，参加活动锻炼自己。

### 社会环境分析

传媒行业作为一个新兴的行业，就业形势严峻，面临的挑战困难重重，就业政策目前还不是十分清晰，尤其是在这个人才市场中，作为广播电视编导的学生，要求专业技术过硬，况且自己是个女生，力气自然比不过男生，扛摄像、野外摄影都，无论是从安全和专业上来讲，女生都是很大难度。所以，就业的前景如果找和本专业对口的职业还是不太乐观的。但是事物都有两面性，传媒还是有很大进步空间和发展前景的。

## 职业环境分析

### 1. 行业分析

综合近几年大学生毕业的发展形势来看，传媒行业还是比较好就业的，很多毕业生因为具备实际媒体操作能力和专业技能，受到电视台和电台的青睐。虽然这些专业承担着很多压力，家长担心不好就业，因为很多人认为这是靠颜值吃饭的专业，容易被人潜规则或是吃青春饭而不被人看好，但实际证明，传媒的发展前景还是比较不错的，如今市场上对传媒的人才还是比较空缺和急需的。

### 2. 职业分析

传媒这行业用人都是技术性的人才，比如广播电视编导以后就业，要求你会剪辑、拍摄等一些基本操作。最好是会的越多，你的发展前景就越大，既能剪辑拍片，又会文案编辑，还会采访主持。颜值和心理素质都要求比较高，因为你要面对各种意外和紧急事件发生，还要有足够的政治觉悟，因为你是传媒人，是党和人民的喉舌，所以要注意自己的一言一行。

### 3. 地域分析（如 XX 城市的工作发展前景、文化特点、气候水土等）

我是江西人，江西是个红色革命根据地的老城市，南昌的八一起义、井冈山的革命根据地……也是名胜古迹文化历史悠久的城市，江西庐山、江西景德镇……如今，江西的经济水平虽比不上北上广深这些一线城市，和浙江江苏也有差距，但是江西这几年凭借着自身优势，发展速度迅猛。所以，以后大学毕业考虑就业的话，我会义不容辞的选择自己家乡的城市，我会用自己学到的本领，为江西的发展添砖加瓦。

### 职业分析小结：

以后的就业要考虑到多方面的因素，家庭因素不可或缺，职业的发展前景也不容小觑，所以，经过一番分析之后，我得出结论：这几年，密切关注传媒的发展动态和发展前景，同时在学校加强自身的优势，努力学好专业职业技能，多学点专业知识总是对自己有好处的，为以后的就业打下坚实的基础，同时也要关注家乡的发展情况，为了以后毕业回家更好工作了解政策和情况。

### 三、职业定位

注：根据以上第一部分、第二部分的主要内容，进行个人职业定位。

#### (一) 个人职业发展内外部环境 SWOT 分析

	个人优势 (S)	个人劣势 (W)
内部环境分析	<p>性格外向、热情活泼、开朗、乐观、擅长与他人沟通、爱学习、求知能力旺盛、并且对自己对工作要求极高，认真负责、有很强的工作责任心、文字功底好，擅长文案编辑和撰写新闻稿，有很强的表现欲望。</p> <p>学习广播电视编导，懂得如何运营新媒体，知识系统掌握的比较混杂，各行各业初略的了解，在人际交往方面比较会察言观色，更能读懂和了解人们的心理需求。</p>	<p>其一：数学不好，我的文字逻辑思维和想象力比较好，但是遇到技术方面的要求时，我可能会稍逊一筹。</p> <p>其二：我感情过于饱满，容易被感情拖累，对待事物和人，过于感性，不懂得如何拒绝，容易感情用事。</p> <p>其三：思想方面不够成熟，喜欢对人产生依赖感，也缺乏安全感。</p>
外部环境分析	发展机会 (O)	职业威胁 (T)

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家里人的支持以及亲朋好友的协助</li> <li>2. 之前利用假期打工积累的人脉和工作经验，锻炼了我吃苦耐劳的品质。</li> <li>3. 江西对这方面的人才还是比较缺乏的，所以发展前景比较乐观。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学识不够，目前还没有考研的想法。</li> <li>2. 家里经济负担大</li> <li>3. 担心这份工作不够安定，对日后的生活有影响。</li> </ol>
--	---	---

## (二) 个人职业发展定位

<p>个人职业目标</p>	<p>希望将来从事广播编导职业，或是教师职业，再或者是文秘工作。</p>
<p>职业发展策略</p>	



	<p>如果以后从事编导专业，我希望能进入省市电视台</p> <p>如果以后从事教师职业，我以后进入一家公办高中学校</p> <p>如果以后从事文秘职业，我希望进入一家大型的私企</p>
<p>职业发展路径</p>	<p>首先先了解掌握工作内容，从基层做起，稳扎实打，熟练的操作本职工作，然后再一步步脚踏实地升上管理阶层。在工作岗位上，我一直信奉一句话：没有最高的职位，只有更好的自己。</p>

#### 四、职业规划实施计划

名称	短期计划（现在——大学毕业）
时间段	从 2016年 9月~ 2020年 6月
主要目标	毕业时，首先我的思想一定要变得成熟，自身的综合素质和能力也要提高。入学时制定的计划也要完成，并且大学四年要荣获各种奖学金，利用寒暑假期间，在电视台或报社实习，积累相关工作经验。
细分目标	大一考驾照，大二考英语四级和普通话证，大三考教师资格证，利用学习时间学会专业技能，利用课余时间，参加各种比赛。
主要行动	大一上学期：参加了网上举行的全国高校三行情书大赛，荣获优秀奖。 大一上学期：参加了学校的拔河比赛，代表传媒学院参加比赛，进入到决赛。 大一下学期：代表学校参加“欧亚卖场杯”的唐诗宋词大赛。 大一下学期：参加了公寓棋王的比赛
备注	象棋比赛目前还没到比赛时间
名称	中期计划（大学毕业——毕业后五年）
时间段	2020年6月到2025年6月
主要目标	毕业后五年，工作稳定并且呈增长趋势，成家立业，有个幸福的小家庭，有房有车。
细分目标	毕业第一年，顺利找到工作。 毕业第二年，努力工作，做出一番成绩。 毕业第三年，升入管理阶层，考虑终身大事。 毕业第四年，买房买车结婚，旅行。 毕业第五年，生孩子，积累资金后，自己在家创业。

主要行动	<p>毕业第一年，发展自己自身的优势，结合之前的实习经验和在学校学会的专业技能，顺利找到一份满意的工作。在工作岗位上，脚踏实地，听从领导安排，完成自己的本职工作。然后挑战一下自己工作能力之外的事，开拓一下自己的眼界和拓展人脉。然后考虑结婚生子的事情，找个心仪门当户对的负责任的男生，成家立业。</p>
备注	具体情况到时具体分析
名称	长期计划（毕业后十年或以上计划）
时间段	从 2025 年 6 月~ 2050 年 6 月
主要目标	好好工作，好好恋爱，好好生活
细分目标	<p>毕业后的第十年，我希望我事业家庭双丰收，事业蒸蒸日上，工作和各类事物我都能运筹帷幄，了如指掌，并且有自己的工作成果，能得到领导的肯定。家庭方面，对家人负责，照顾好家人，为家庭成员付出，精打细算，做好一名贤内助，知书达理，相夫教子。</p>
主要行动	<p>在自己职业的道路中越走越远，越走越好，越走越宽，不仅仅是局限于自己的本职工作，为工作辛勤付出，无愧于心。</p> <p>在对待家庭上，也要格外热心和体贴，不能为了工作疏忽家庭。</p>
备注	如果家庭事情比较多的时候，选择把重心放在家庭上

## 五、评估调整与备选方案

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际情况以及环境的变化进行及时的评估与修正。如果发生何种情况，个人需要考虑重新选择职业？个人职业发展的备选方案是什么？为什么？

我的备选方案是当一名人名教师。因为这份工作稳定踏实，而且具有奉献的意义。教师是我从小的梦想职业，我喜欢与小朋友玩耍，喜欢教书育人，喜欢用自己的言语和经历去影响别人，并且我喜欢有服务性的工作，教师不仅能教书育人，传授知识，而且这份工作稳定，自由时间比较多，日后成家，结婚生子后，我可以在工作和家庭中有效的权衡，安排时间。所以根据实际情况，面对以后的现实情况，我的第二职业选择是人民教师。

## 六、职业生涯规划小结

通过分析自己日后的职业生涯，我总结出一个道理：爱是对工作对象和工作内容的积极情感，是职业道德的内在基础，也就是“干一行，爱一行”。唯有对自己的职业倾注了积极的情感，这个职业才会有生命力。在热爱自己工作一方面，首选要清楚自己想要什么样的工作，适合做什么样的工作，能不能胜任这份工作，这些都要自己去分析，俗话说“男怕入错行，女怕嫁错郎”由此可见，最初选择工作的重要性 和决定性。。兴趣可以使工作不再是一种负担，而是一种享受，这种愉悦赋予了工作的意义感，也能让自己更有成就感。最开始选择工作的时候，不能过于眼高手低，要从自身出发，从实际出发，在日后的就业中，也要权衡把握家庭和工作的重要，能全面顾及家庭和工作，不能因为工作而忽略了家人的感受，一个女人也不能没有独立的经济来源，要真正做到工作和家庭双丰收，这才是对自己的职业交了一份满意的答卷。

要求：

正文字体为仿宋四号

上交试卷时间截止 2017 年 5 月 15 日前

不得少于 5000 字。