



大学生职业生涯规划设计书



姓名：姚玲

所在院系：视觉传达系

联系电话：17378051529

]

□

目 录

一、引言	-----
二、自我评估	-----
1、认识自我	-----
(1)个人自身分析	-----
(2)我的优势和劣势能力	-----
2、测评结果	-----
(1)霍兰德职业倾向测验量法	-----
(2)职业兴趣测评分析	-----
3、个人评估（小结）总述	-----
三、环境评估	-----
1、家庭背景和社会关系	-----
2、艺术设计专业的就业前景	-----
(1)从业领域	-----
(2)平面设计师的机遇与挑战	-----
4、环境评估总述	-----
四、职业定位	-----
1、我的职业生涯总目标	-----
2、大学生活分析	-----
3、我需要提高的方面	-----
五、计划执行	-----
1. 3 年目标	-----
2. 5 年目标	-----
3. 10 年目标	-----
六、结束语	-----

一、引言

不管是何时，每个人都憧憬着美好的未来，每个人都希望拥有舒适幸福的生活。而当下更是一个竞争激烈并更加现实的时代。将要面对的是许许多多的事与物，挑战与挫折将不断地冲撞自己的理想。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业的有力武器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，将会使自己更加被动。

职业生涯不是几年的功夫，而是几十年的光景，必须面对时代的变迁，在时间的面前谁都是个孩子。艺术设计专业大学生更是要做好自己的职业生涯规划才能有出路。有一份职业生涯规划，对人生有莫大的帮助，毕竟把人生掌握在自己手里比随遇而安好的多。

作为名在校大学生，我必须对自己的职业有所规划，这样才不会使自己在以后应聘时茫然无措。从现在开始我将为未来的挑战准备，制定一份职业生涯的规划书，向黑夜出发去迎接黎明，向未知前进去捕获希望。！

二、自我评估

个人自身分析：

【1】个人性格分析：性格开朗活泼，熟人在一起就会非常活跃，但和陌生人在一起就会很安静；说话不够稳重，思想单纯，不够成熟！

解决：多长见识，多听讲座，改变自己的怕生的缺点。任何事情的开始：态度是关键！只要自己端正态度，努力学习，一定可以变的更加自信。

【2】个人时间分析：日常生活中，对自己的事情没有一个确定的时间安排，睡眠及学习时间混淆，时间意志力不强！每天大部分时间都在做无用功！

解决：确定每天要做的事情，严格要求自己珍惜每一分每一秒，确定自己的时间观念。学会每天总结，反省自己每天做事情浪费了多少时间。

【3】浮躁：一个人能否实现目标，能否实现理想；关键在于对事情是否有一个冷静的头脑；以及是否拥有一个执着的心思坚持下去！

解决：戒骄戒糙；不断的自我审视，自我检讨，承认错误面准目标坚持下去！

【4】我的职业爱好：喜欢绘画、听音乐、看电影、逛设计网站。

【5】我的职业能力：对自己喜爱的东西会坚持不懈努力做到最好！

我的优势与劣势

我的优势能力	我的弱势能力
在工作上细心、耐心、尽心，并且勤快积极，不拘小节，能忍，能吃苦。我始终保持一颗感恩的心，谦虚的学习，低调的做事。	知识面不够广，缺少专业的锻炼，做事不自信，总觉得自己不够好，过度的缺乏自信心。与陌生人的交流能力差。

测评结果

(1) 霍兰德职业倾向测验量法

霍兰德职业倾向测验量法测评，我进一步客观地认识自己，发现其中的测评结果与上述的评估基本吻合的：属于艺术型和社会型。

(2) 职业兴趣测评分析分析表明：我的职业兴趣类型为：社会艺术型。表现在有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。具有一定的艺术才能和个性。善于表达，性格是非传统的，敏感，容易情绪化，较冲动，不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。这些方面对我来说是一种特长！从事平面设计这个行业，至少我不会是一个木头，并非是一个没有创新，没有想法，固守操节的人。

适合的职业：适合从事需要胆略、创新的活动、喜欢从事发挥自己才能，施展自己本领，尽力挖掘自己艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人）工作。

个人评估小结

面对挑战：我是一个责任心强，注重个性发展的人。因为我看重的是是否能最大限度地发挥自己、是否具有独立性、是否能挖掘自己的潜力，施展自己的本领，根据测评分析：自己能够从事与艺术和社会服务相关的工作。我必须增强自己的知识与见识，向着自己的目标不断地拼搏奋斗！

三、环境评估

1、家庭背景和社会关系

家庭环境分析：我生在农村，从小经历过苦难，我努力奋斗，希望通过我的努力改变我的生活，这就是现实。

学校环境分析：我校是一所多学科综合性艺术类院校，百色学院非常重视学生的学习、生活、就业等问题！学校经常会举行专家座谈会、学术交流以及招聘会，为该校学生搭建了良好的人生提升平台。开放式的教育以及浓厚的学习生活气氛，还有丰富多彩的学生活动及校园活动，社会比赛之类的，这些资源就是大学所体现的优势！

社会环境分析：现在的专科生、本科生、硕士生的就业率是递减的，造成这种现象的原因有很多，外在的暂时我们无法改变，我们能改变的是自身的问题。机会是掌握在我们手中，只要把握我们学习的机会，充实自己，好好把握住自己的专业能力！那么这个社会环境将为我造福！

2、艺术设计专业的就业前景

毋庸置疑：本专业是我国正在壮大的专业，当前国内此领域专业能力强人员还是较少的，具有较好的就业前景。毕业生可以从事品牌策划与市场宣传，广告设计、海报招贴设计、包装设计及其他艺术设计等工作，也可以依托扎实的专业理论和技能从事相关的平面设计专业教育、新闻广告媒体等方面的工作。在设计这个行业：艺术设计的前景是不容我们去忽视的，通过我设计的认识到现在为止，在现代生活中，设计的位置越来越重要，人们借助它开创事业，并且不同行业、不同阶层的人们也都在借助平面设计的方式做宣传，不仅是电视广告，大街小巷随处可见的平面设计广告、海报、招贴等。这就是这个行业在崛起的见证。

(1)**从业领域：**广告设计公司、印刷公司、装饰公司。

(2)**平面设计师的机遇与挑战：**中国这个庞大的市场，平面设计专业的就业前景随自己的实力不同而存在差异，工作经验也是一道门槛，需要我们去提高自己的能力，面对全国各地知名院校的毕业生，以及海外回归的优秀学子，设计师这个位置将会有一场硬仗！我们的机会都是平等的，只要我们有实力，就不怕没有机会。

环境评估总结

近年来大学生就业压力日渐增大，那么环境给我们大学生提出了更高的要求。另一方面从我将选择的平面设计这个专业的就业前景来看，需要的是专业能力的提升以及创作的灵感。机会是留给有准备的人，很多事情不在于想法如何，而是在于怎么去行动。因此我会为自己执着的平面设计付出最大的努力。

四、职业定位

我的职业生涯目标

职业目标:	将来成为平面设计行业中的优秀成员
职业发展策略:	利用1-3年时间积累专业技能及工作经验，总结自己在这段时间所收获的财富，在之后的时间里完成自己的目标。
职业发展路径:	跟随自己的灵感，遵循原创，做出有创意的好东西。
具体路径:	学习专业知识、积极参加活动；努力奋斗，积累经验，完善自我。

大学生生活分析

通过学校的学习积累知识，在假期的社会实践与实习中接触社会，把学到的专业知识用在商业的活动中，学以致用才能更好帮助我们理解书本的知识。在大学的四年中要拿到了英语四级的证书、计算机一级证书等一些毕业需要的证书。这些证书是对我大学四年的见证，也是对我的努力给予的肯定。通过在校园的学习和假期的实习使自己更加明确了自己的职业——成为一名优秀的、成功的设计师。

我需要提高的方面

专业文化方面：专业成绩、专业技能、英语口语和写作能力、PS, CRD 软件的操作、逻辑能力、专业兴趣

能力方面：综合能力、职业发展潜力、人际交往能力、社会实践能力

职业方面：加深了解希望应聘公司的总体情况、需要怎样的设计师的标准、招聘信息，岗位专业知识，求职方法。

五、计划执行

3 年目标

2017-2020 年在大学生活中努力学习专业知识，从中积累经验，为毕业后的找工作奠定基础。通过英语 4 级考试，计算机一级考试，普通话考试，获得学士学位，用课余时间锻炼自己的社会实践能力

5 年目标——在一家大的广告公司工作，积累经验

2012 年:毕业后我必须在第一时间内找到工作，参加公司培训，了解公司大致状况。结合公司具体情况，了解我的工作岗位。与新同事交流、熟悉，以拓宽人际关系和初步获取职场经验。了解公司的工作模式、工作需求，对照自身，找出距离，争取在这一年内改造自己。做适合这个群体的人。

2021 年:始终端正自己的心态，要认真对待自己的工作，虚心求教学习。绝不半途而废，临阵脱逃。

2022 年:根据公司对自己两年工作的考核结果，找出差距，努力改进。留意晋升设计师的条件，向这个目标前进。

2023 年:不可松懈，要继续学习，阅读相关的专业知识，拓宽自己的知识面，学无止境。保持一颗谦虚、感恩的心。

2040 年:总结这五年中自己的收获，是否对自己的状态满意，如果不如意那就放松一下，调整心态去完善自己。如果满意现在应该达到的状态，那就接着更高的目标前进。

10 年目标目标（2020——2025）脚踏实地，总结经验——成为公司的设计总监。

这个阶段，需要的是耐力，需要的是经验，需要的是人脉等！这个时候将成为我人生大的转折点的时候，这将是十年努力的成果。

感悟：

未来，要靠自己去努力拼搏。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己。

虽然未来无法预知，但我会用我的努力去打造属于我未来。

六、结束语

一个人没有了对自己的职业生涯规划，对自己的目标不清晰，就是一只在汪洋大海里的小船，失去的指南针，没有了方向。那么无论你的学历有多高，知识面有多广，那也只能是一个碌碌无为的平庸之人，又或只能一辈子做别人的跟班，做一个等着时间来把自己的生命耗尽的庸才。要使自己的人生精彩些，首先应给自己一个明确的理想。你愿意为此全力以赴，那么你就可能获得成功。今天你站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。人生要有目标，没有目标的人生就像没有方向的船只，永远不可能稳定住。成功需要我们一步步去探索，也许有悲伤，有喜悦，但不变的是我们探索的心。成功需要很多步骤，我只总结一小部分：（1）明确的目标；（2）行动；（3）知错就改；（4）坚持到底；（5）不骄不躁。