

学校：  
学院：  
专业： 护理学  
班级：  
学号：  
姓名：  
性别： 女  
联系电话：  
电子邮箱：

# 走在梦想的道路上

我的职业生涯规划设计书



## 目录

一、 客观认识自我，把握优势劣势.....	2、3、4
1、 兴趣分析.....	2
2、 性格分析.....	3
3、 能力自我推断.....	4
二、 职业认知.....	4、5、6
1、 我的行业定位.....	4
2、 认清发展环境，把握形式变化.....	5、6
3、 了解目标职位，感受工作环境.....	6
三、 职业决策.....	6、7
1、 我的工作定位.....	6、7
2、 备选职业.....	7
四、 计划与路径.....	7、8、9
1、 选择职业路线，设定职业目标 .....	7、8
2、 制定行动计划，灵活调整进程.....	8、9
五、 自我监控.....	9
1、 评估时间 .....	9
2、 评估内容 .....	9
六、 结束语.....	10

# 走在梦想的道路上

## ——我的职业生涯规划设计书

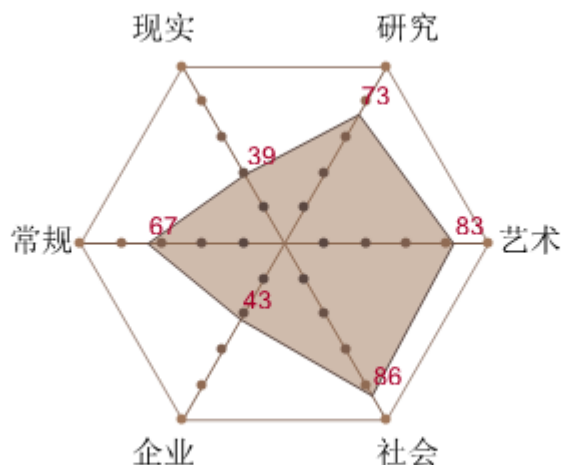
在人生的道路上，不光需要有着克服困难的勇气，更需要有一个明确的方向。因为选择好方向，就好比猎手瞄准了猎物，这样获得猎物才能成为可能。否则，再辛苦的奔忙也只能是毫无收获的徒劳。而职业生涯规划就是指引人生道路的那颗北斗星，在茫茫的社会大洋上指引着我们前进的方向。

因此在梦想的道路上，为自己设计一份科学的人生职业生涯规划，不是在做白日梦，更不是痴心妄想，在不断地实践中调整计划，理想终究会实现，我们的生命终将会释放出更加精彩光芒！

### 一、客观认识自我，把握优势劣势

“我是谁？”是每个人穷尽一生都在思考的问题，这也是职业生涯规划要回答的第一个关键问题。有一句话说“人最不认识的是自己”，但我却不这么认为，每个人对自己的性格和兴趣爱好是比较清楚的，而别人的看法只是表面上的，只是有些人不愿接受事实，注重别人的看法而不注重自己的看法。

- 1、 **兴趣是最好的老师！**当一个人对某一工作或职业感兴趣时，他能更加积极思考和探索，更好地发挥自己的才能，更容易取得成绩，并且能较长时间保持高效率而不感到疲劳。因此，了解自己的兴趣能帮我们找到适合的职业生涯发展领域。下面是我的兴趣特点分析：



2、

兴趣类型	特点	最热衷的事	最讨厌的事
🤖 现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
🧠 研究型	理性、精确，求知欲、思维力强	复杂的推理论证	游说别人
🎨 艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
👥 社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具
🏢 企业型	喜欢竞争，追求掌控感	在辩论中胜利，或组织、指导	复杂深奥的纯理论研究

常规型      有条理，循规蹈矩，脚踏实地      组织或整理冗余的信息和资料      快速应对出其不意的变更

😊表示最强的两类兴趣    😞表示最弱的兴趣

**最擅长的 5 项技能：**

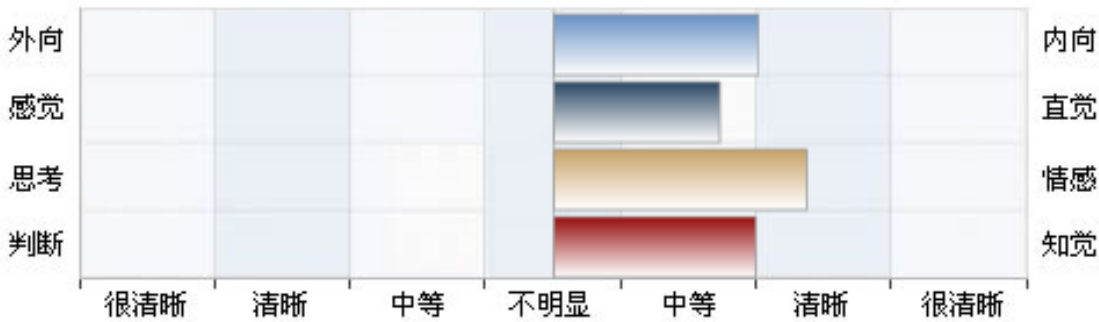
- 积极学习：学习新知识，并能很快运用新知识
- 积极倾听：注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打断
- 阅读理解：流畅地阅读，并准确理解其中含义
- 服务他人：想方设法地给他人帮助和服务
- 科学思维：利用科学的规则和方法（比如对比、分类、演绎、归纳等）解决问题

**最薄弱的 2 项技能：**

- 时间管理：有效安排并管理自己的时间和他人的时间
- 解决复杂问题：识别出复杂情况下的问题所在，并查阅相关信息，以制定、评估、实施解决方案

**2、性格是人的一个非常稳定的态度、习惯系统。**人的性格特征只有与工作、生活的环境要求一致时，人才可以感觉到环境的和谐与融洽，并充分发挥自己的才能与潜力。下面是我的性格特点分析以及能力推断：

**性格特征分布图**



一、我们与世界相互作用的方式			
外向	外向的人更关注自己如何影响外部环境和与他人的交往，喜欢聚会、讨论、聊天。	内向的人更关注外部环境对自己的影响，注重内心体验，喜欢独立思考，避免成为注意焦点。	内向
二、我们获取信息的主要方式			
感觉	感觉的人关注由传感器获得的具体信息，关注细节、喜欢使用已知的东西。	直觉的人关注事物的整体和发展变化趋势，重视灵感和推理，富于想象和创造。	直觉
三、我们的决策方式			
思考	思考的人重视事物之间的逻辑关系，理智、客观、公正，认为原则比人情更重要。	情感的人重视自己和他人的感受，富有同情心，认为人情比原则更重要。	情感
四、我们的做事方式			
判断	判断的人喜欢计划和控制，希望井然有序，重视结果，尊重时间期限。	知觉的人灵活、能适应环境，喜欢宽松自由的生活方式，重视过程，喜欢有多种选择。	知觉

在四个维度上的倾向，总体来说，我的类型是：**生活在自己的理想世界**

1. 比较敏感，非常崇尚内心的平和，看重个人的价值，忠诚，理想化，一旦做出选择，就会督促自己完成。
2. 外表看起来沉默而冷静，但内心非常柔软，善良有同情心，善解人意。期望与他人建立有深度、真实、共同进步的关系，希望参与有助于自己及他人的进步和内在发展的事，重视和感激那些能够理解你价值的人。

3. 个性鲜明，好奇心强，思维开阔，乐于探索事物的可能性，致力于追寻自己的梦想。

4. 一旦全身心地投入一项工作时，发挥出冲刺式的干劲，全神贯注，全力以赴。仰赖人、事和思想信仰，一般能够忠实履行自己的义务。

### 3、能力的自我推断：

能力	优势	劣势
管理	协调管理各种工作，保证各种事物有序进行。	有时容易怯场，对于突发状况会有一些措手不及
交际	懂得如果与别人沟通，清楚表达自己的意思，让别人愿意接受自己，和帮助自己，也尽自己可能去帮助同学。	不能够一开始就很好地与身边人热络起来，对陌生人就显得冷淡而疏远。
策划	统筹、策划集体活动，分工明确，做到事半功倍，合理利用资源	高标准来要求自己，投入太多的感情，导致对批评相当敏感。压力很大的时候，会非常怀疑自己或他人的能力，对一切都有抵触情绪。
创新	思维活跃，不受传统观念影响，足够的时间来深化自己的想法，并为实现它们而坚定地工作。经常有意想不到的收获。	比较固执，经常局限在自己的想法里，沉浸于梦想，对外界的客观具体事物没有兴趣，当意识到自己的理想与现实之间的差距时，你就容易灰心丧气。

## 二、职业认知

### 1、我的行业定位

俗话说“隔行如隔山”，意思就是，从事某个职业都对我们的专业和能力有具体的要求。因此，在职业生涯规划过程中，清楚了解自己的能力和特长是什么，弱势是什么，有助于找到适合自己的职业发展方向。考虑选择自己的优势技能对应的职业，这样在求职中将更有竞争力，从事工作时也更得心应手。

**使我如鱼得水的环境：**公共关系、团体活动，有自由度和创作性的环境，对人际交往技巧要求较高的场合。

**乐衷的活动或课程：**儿童教育、带活动，家教、咨询、志愿者等。

**特别钟爱的专业有：**教育、心理、社会工作、外语等。

**喜欢的职业有：**教师、社工、咨询师等。

要提升自己的薄弱技能，就需要付出比一般人更多的努力，对于这些弱势技能对应的职业，将来求职时要谨慎选择。不喜欢和机器、工具、设备打交道，在职业生涯规划过程中，回避那些特别多跟机器打交道的工程领域发展方向。

### 2、认清发展环境，把握形式变化

只有把自身因素和社会条件做最大程度的契合，才能在现实中避害趋利，使职业生涯规划更具实际意义。

### 社会整体大学生就业状况



从从事的职业类别和行业类别来看，2014届本科毕业生中，月收入最高的职业类别是“互联网开发及应用”（4582元），其次是“计算机与数据处理”（4562元）。从行业来看，2014届本科毕业生中，从事“媒体、信息及通信产业”（4304元），其次是“金融（银行、保险、证券）业”（4291元）。

从用人单位的性质来看，前年的本科毕业生毕业半年后收入最高的单位是“中外合资、外资、独资”（4203元）。从更长的时间段观察，根据报告针对2011届大学毕业生的跟踪调查，2011届本科毕业生在毕业三年后，收入最高的职业类别还是“互联网开发及应用”，平均月收入为8289元，毕业三年后月收入最低的职业类别是“中小学教育”，平均月收入4543元。

从行业类别看，2011届本科毕业生毕业三年后在“媒体、信息及通信产业”就业的毕业生月收入

最高，为 7561 元。值得注意的是，毕业三年后月收入最低的是就业于“政府及公共管理”的本科毕业生，为 4543 元，月收入涨幅最小。

**从总体来看**，2011 届本科生毕业三年后有 14.2% 的人月收入达到了 10000 元及以上，有 6.1% 的人月收入在 3000 元以下。高职高专生毕业三年后有 5.9% 的人月收入在 10000 元及以上，有 16.0% 的人月收入在 3000 元以下。

### 3、了解目标职位，感受工作环境

#### 教育咨询师工作内容：

1. 学习诊断为来访者提供专业的学习诊断，检测学生学习类型、学习目标、记忆方法、学习心略、时间管理、应试技能、学习潜能等多项学习内在因素。同时，根据学习诊断结果，提供专业的学习指导。

2. 学习指导调整来访者潜意识学习动机、学习信念、学习心略，更新来访者的学习认知，增强来访者的学习热情与积极性，帮助来访者掌握正确的学习方法，提高来访者学习技能，同时提高来访者心理素质，完善健全人格，开发潜能，增强自我调整、自我更新的能力。

3. 学习规划帮助来访者全面了解自我优势智能和职业人格，发现自己志趣爱好，选择适合发展方向，科学地制定生涯规划。

4. 家庭教育咨询提供家庭教育指导服务，帮助家长改善亲子关系、认识学习、认识教育，成为合格的“学习教练”，并为家长自我教育、自我发展提供学习咨询。

#### 教育咨询师工作职责：

1. 教育咨询师要达到专业化、顾问化、服务化、人性化的理解和运用，是对全面招生技巧较为全面的概括。

2. 专业化：提供专业的咨询服务，提供权威性的信息，不能出现前后矛盾，消除咨询者顾虑。

3. 顾问化：以求学顾问的身份帮助学生及家长进行选择，使学生及家长心悦诚服的接受我们的观点。

4. 服务化：不只是单纯为了招生而招生，而是向渴望求学的学子提供超前的服务理念，即“教育就是服务”。

5. 人性化：以情感人，通过我们设身处地的为学生考虑，使学生家长从感情上倾向于我们的学校，这是体现人性化的重要方面，也是我们招生的重要技巧。

#### 教育咨询师工作环境：

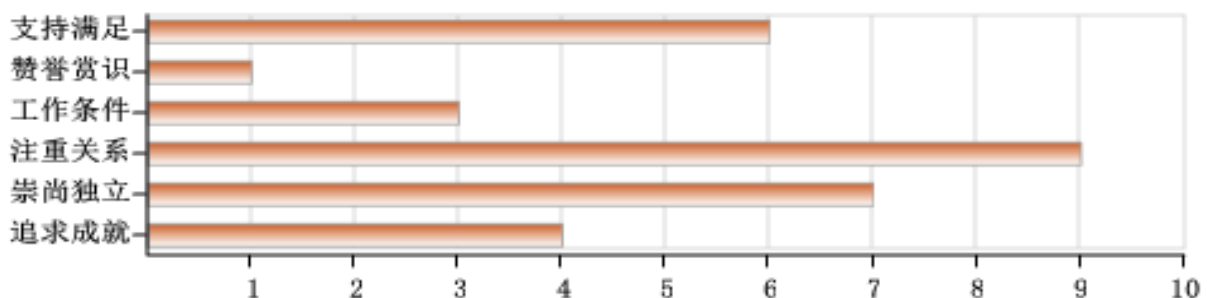
1. 主要以学校为主，心理咨询师以后的主要去向。

2. 咨询公司内工作，工作环境一般以安静为佳，但是由于咨询者不同，里面的物品设施的摆放是有讲究的。还可以从事市场调研的工作。

## 三、职业决策

### 1、我的工作定位

当我们面临一些选择时，比如选择不同的岗位、不同的单位企业，心里总会有某些衡量的尺子，这些尺子就是价值观，即我们看重的东西。当我们很清楚这些尺子时，选择也变得相对容易很多。以下是我的职业价值观测定：



结合个人的职业兴趣和性格，更倾向于教育培训类的心理教师。

### 就业前景：

市场前景非常的广阔。因为现代生活的节奏越来越快，人们的心理压力也是越来越大的，而它不是治疗而是话疗。不是非要到非常严重的地步在进行采取寻求心理咨询的帮助。而且生活水平提高，人们更加的关注生活品味的提升。

### 个人优势：

- 能够独当一面，忠于职守，一对一的工作是我最青睐的方式
- 考虑问题细致周到，而且有自己的见地。
- 会考虑新的可能性，跳出以前的定势和框架，适应能力强，世界千变万化能迅速调整自己的状态和目标。
- 好奇与技巧让我很擅长收集信息，能看到事情发展的趋势，看到外表背后的涵义。

### 个人不足和改进：

- 要留意倾注精力去关注重要的细节，遵守必须的秩序，重视客观条件、现实资源和逻辑推理，持续推进工作的韧性。
- 要避免感情用事，恰当地理解梦想和现实的关系，尝试新方法时考虑方法的现实性和可行性，避免过于理想化。
- 要正视矛盾和冲突，学着说“不”，提升自己的抗压性。
- 在预计时间进程时你可能会想当然。你不喜欢批评别人，不愿意追究出错的人。要注重维护根本原则并努力从客观的角度去评价事件，做到公正。

## 2、备选职业：专业护士

### 个人优势：

- 与现阶段自身所学知识最符合，相较于其他职业有更大的专业知识优势，对个人从事此行业更得心应手。
- 可通过剩下的学习阶段不断强化自身的专业素养，以确保自身优势。

## 四、计划与路径

### 1、选择职业路线，设定职业目标

人的一生职业生涯将经历不同的阶段，只有在不同阶段完成了各自任务，个人才能实现事业的成功。其中工作阶段是生命中黄金时期，是发展提升的最好阶段。选择路线把握四条原则：择己所爱，择己所能，择世所需，并在保证了前三个原则的基础上，追求就业收益最大化——择己所利。

### 我的职业路线：

职业阶段	行动方向	职业选择
大学在读期间	努力学习专业知识，不断通过课外拓展了解感兴趣行业的相关信息；积极参加各种活动锻炼自己各方面的能力；以社会实践方式充分接触已从事相关行业的人士学习经验。	学生，社会服务者



大学毕业两年内	刚刚离开大学校园，步入社会，最主要的任务是适应社会，完成从校园学习到社会工作的人生转移，这个阶段不能盲目择业，职业的选择对以后整个职业生涯有巨大的影响。我将选择适合自己所学专业或者自己所学专业的临近专业就业，定位职业发展方向。	护士或医院从业者
27岁~30岁	学习做事做人的真实经历，此时取得了在现实中成功或失败的第一次真实历程，为今后工作提供经验教训。我将选择稳定的职业，进行学习实践。	心理咨询师或留校从事与教育相关工作

## 2、制定行动计划，灵活调整进程

指定严密的行动计划，根据形势发展，做出及时调整，才能达到短期目标，最终实现最高理想！影响职业生涯规划的因素很多，有些变化的因素是无法预测的，所以，及时对职业生涯规划进行评估、调整是十分必要的。

### 我的人生规划

	阶段	面临的问题	致力方向	目的
学习阶段	大学	学习、活动、社会实践的协调	以学业为主，在此基础上对社会作一些了解	综合素质学习
工作阶段	大学毕业两年内	就业与择业	选择适合自己的职业自我充实，积累经验	寻找适合自己的职业
	25岁~30岁	失败和成功	学会做事、学会共事、学会求知、学会生存	学习如果做事，获取上司信任而培训自己
	30~45岁	形势的变化和自身的条件	不断修订事业目标，攀向新高度；工作的同时，继续学习，培训	实现理想
退休	45岁以后	退休	事业的收获和人生的享受	

### 我的大学阶段规划

年级	致力方向	目的	具体目标
大一	学生活动（不影响学习的情况下）	提高交际能力，学会怎么和别人相处，适应新环境，从中学的被动式学习向大学的主动式学习转移	进入学生会学习交流，获得奖学金

大二	基础课程和活动相结合为主，兼职实践为辅	为大三学习专业知识提供基础，并在学习活动之间	在班级里寻求更多机会提高自己各方面能力
大三	专业知识学习	提高专业知识水平，为毕业后工作提供资本	参加各种实践服务和投入见习学习
大四	实践	经验积累能给我提供更多的工作机会	在实习过程中体验社会，可能积极准备考研

## 五、自我监控

1、评估的时间：每学年评估一次

2、评估的内容

在完成行动计划时要不停的思考，总结，然后前进。

**实施策略评估：**结合自己制定的行动计划，半年一次对完成情况进行评估，并做适当调整，如果一年下来按行动计划完成的不错，并且自己的职业兴趣走向基本不变，那就坚持的走下去。

**职业路径评估：**结合自己的职业路径规划完成情况，及时做出调整。

**职业目标评估：**一年做一次细致评估，结合现有能力与理想职业目标要求的对比，评估目标职业是否可行，如果能力提升迅速，职业目标切实可行，那么就坚定不移的继续走下去。

## 六、结束语

确定自己的目标才有前进的动力，职业生涯规划为我提供了这个机会，我要认识自我，严格要求自己，脚踏实地，激发兴趣，储备知识，把自己培养成一个专业的人才，坚定自己的脚步，持续不断的努力。现在的我要敢于不断的去探索，去尝试。成功需要不断勇敢的去探索，然后思考总结，接着前进，去克服一切的艰难险阻，结合实际，坚定不移的追求自己的梦想。