

职业生涯规划书



姓名：唐志政

性别：男

班级：2021 级现代物流管理一班

学号：202127400119

指导教师：付淑文

指导教师电话：18263373143

日照职业技术学院

目录

前言	3
第一章认识自我	3
1. 性格特点	3
2. 兴趣爱好	4
3. 能力特点	4
第二章环境分析	4
1. 家庭环境	4
2. 学校环境	4
3. 社会环境	5
4. 职业环境	5
第三章职业目标定位及其分解组合	6
1. 职业目标的确定	6
2. 对本人职业定位进行 SWOT 分析:	6
3. 职业目标的分解与组合	6
第四章评估调整	7
1. 评估的内容	7
2. 评估的时间	7
结束语	8

前言

奥斯特洛夫斯基曾说过：“人生最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。一个人的生命应当这样度过：当他回忆往事的时候，他不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧。”作为新时代的大学生，我们位于人生的重要节点上。我们时常展望未来，对以后的未知充满好奇，对自己的人生充满期待，对自己的理想充满追求。要想要自己的人生更精彩，就应该根据自己实际的情况设计一个明确理想目标，不妄自菲薄，不好高骛远。让我们一起规划未来，探索自己的理想，找寻属于自己的道路。从而为目标高效利用时间，提升自己相关职业技能，开拓属于自己的事业理想，实现人生价值目标，从而在社会上立足。这篇职业生涯规划书不仅仅是对我自己职业的分析，更是对我现状的自省和未来规划的梳理。

第一章认识自我

1. 性格特点:我是一个性格外向且热情的人，喜欢接触新事物，对未知充满好奇，勇于挑战自我。善于与人交流，善于倾听，喜欢结交朋友，喜欢热闹，同时也喜欢某些时候的独处时刻。虽然有时会因为过于依赖他人，但我会努力改正，变得更加独立。我有着一颗积极向上的心，大学是一个不断提升自我的过程，在这个过程中，我会一直努力。

2. 兴趣爱好:我喜欢拍照, 品尝美食, 喜欢探店, 去各个有趣的地点打卡, 喜欢不断记录生活中的点点滴滴, 精修、编辑与排版自己拍的照片与视频, 在闲暇之余喜欢看电影。

3. 能力特点:目前来说, 我的各个方面的能力都不是很突出, 但我利用假期时间进行社会实践, 使我收获到一定的社会经验以及社交能力。

4. 价值观:得之坦然, 失之淡然。顺其自然, 保持初心。知足常乐, 做好自己。我认为无论从事什么职业, 首先最重要的是自己热爱, 才会对今后的工作热情度越来越高, 这不仅有利于自己, 也是对公司的一种负责任。自我分析小结:

在短暂的人生旅途中, 我们只有不断学习, 自我挑战, 才能实现自我的超越。这是我踏入大学的第二年, 从不后悔, 走过的每一步都是经历, 相信自己会在人生舞台上熠熠生辉。

第二章环境分析

1. 家庭环境:我出生在一个很普通的家庭, 经济条件一般, 但是家庭和睦, 亲戚之间关系也不错。父母大部分都支持我做的选择, 遵循我的意愿, 我很幸运在这样好的环境下成长。

2. 学校环境:我就读于日照职业技术学院, 我就读于日照职业技术学院学校环境优美, 学习氛围良好, 师生都能友好相处, 学校有着先进的教学设备, 是国家示范性高等职业院校, 国家首批现代学徒制

试点单位、建设行业技能型紧缺人才培养培训工程、第一批山东省优质高等职业院校建设工程立项建设学校、全国第二批深化创新创业教育改革示范高校。教学设施先进，所学习的现代物流管理专业虽不是校内最好的，但是在校内是重点专业，享有很多优秀人才和资源，师资力量处于优胜。学校所重点培养的专业与所学的专业有一定的联系，师资力量较为雄厚，这对我专业上的培养提供了较好的学习资源。

3. 社会环境:现如今社会，就业形势严峻，社会竞争力大，每年毕业的大学生数量日益增多。因此，我们更要努力学习好专业与文化知识，积极参与实践活动，培养自己的专业能力，多考一些有用的证书，让自己变得更优秀。

4. 职业环境

(1) 行业分析:我现在就读日职新媒体团队。传媒人才已成为现阶段我国热门岗位之一，日趋呈现出年轻化、知识化、职业化的倾向。我国文化产业发展对传媒人才有长期稳定的需求，且需求较大。

(2) 职业分析:传媒专业就业前景比较好。传媒专业毕业生今后可以在广播电视媒体、广告策划公司、文化传播公司等各级各类企事业单位工作，可以担任播音主持、文案策划等相关岗位，具体负责编辑、策划文案，杂志编辑，后期剪辑，编导助理等具有广阔的就业途径和良好的职业成长空间。

职业生涯条件分析小结:

由于传媒专业他所学的知识与电视广播媒体，广告策划公司，文化传播公司等有较强的连续性，因此可以在上述这些机构当中从事相

应的工作，从就业途径上来讲是非常广泛的。但是想要在芸芸众生中脱颖而出，就要努力学习，不断奋斗来早日完成自己的梦想。

第三章职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定

职业目标——将来从事新媒体行业的文案策划或者后期编辑。

职业发展策略——从基层干起积累经验。在广东省一线城市发展，

职业发展路径——走专业路线再走管理路线，从基层一步一步来。

2. 对本人职业定位进行 SWOT 分析：

内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
	踏实，勤勉，接受能力强，善于沟通	缺少特长，缺乏自制力
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	相关行业招聘，需求量大	同行竞争，就业压力大

3 职业目标的分解与组合

(1) 近期规划：在校学习阶段，不挂科，不做违法违纪的事。学好基础知识和专业技能。积极参加社团等活动，丰富自己的课余生活，坚持早睡早起。学会基本电脑软件操作，学习英语考四级，普通话考试达到二乙以上，完成大学学业，拿到驾照。

(2) 中期规划: 务实专业基础及技能, 进行专插本考试。学习相关的媒体文化, 选择合适的传媒公司进行实习, 并获得相关的社会经验,

(3) 远期规划: 不断提高自己, 增长各方面的见识, 提升阅历, 从事一份热爱且薪资待遇好的工作, 一步一步升职为上级。

具体路径: 大学毕业—助理编辑—编辑—主编

第四章评估调整

1. 评估的内容

(1) 职业目标评估: 假如在这个职业中一直停滞不前, 那么我将重新选择更适合自己的职业。

(2) 职业路径评估: 若在大学里, 感觉传媒专业不适合自己, 我会努力学习克服弱项。参加工作后, 若实际没有按自己的计划方向发展, 我会再接再厉直至实现。若与家人意见发生分歧, 可商量后而行。若觉得自己能力无法达到预期, 就需要加强能力训练。

(3) 实施策略评估: 若在短期内工作压力过大或过度劳累, 可休假缓一缓。若长时间在该公司感觉无发展空间, 则离开到另一家公司。若在此期间被其他事情阻隔, 则牺牲休息时间。

(4) 其他因素评估: 身体状况糟糕时, 先治疗好后再就业; 家庭发生变故; 经济状况不定;

2. 评估的时间

一切事物都是在不断变化不断发展的, 必须根据变化情况进行及

时

的评估与修正。为了便于自己就业，我选择每半年测试一次。

3. 规划调整的原则:因时而动、随机应变:阶段性原则:发展性原则:

结束语

职业生涯是一个不断探索的过程，随着环境的变化而变化。但我们一定要不忘初心，朝着自己想要去的那个方向大胆向前走，为了实现目标而去努力奋斗。坚决不做思想上的巨人，行动上的矮子。我相信自己所选择的专业，会通过自己的努力学习，带给我想要的工作和生活。青春是美好的，一切都充满希望，要趁年轻，来规划我们的人生，要懂得如何去实施并取得成效。未来掌握在自己手中，愿我们能在顶峰相见。