



# 职业生涯规划



姓名：卢家栋

班级：商学系现代物流一般

学号：202127400116

指导老师：付淑文

手机：15224486765

---

## 目录

<b>一、自我分析</b> .....	<b>- 2 -</b>
(一) 个性特征 .....	- 2 -
(二) 职业兴趣 .....	- 4 -
(三) 职业能力 .....	- 7 -
(四) 职业价值观 .....	- 11 -
(五) 自我探索总结 .....	- 13 -
<b>二、职业探索</b> .....	<b>- 14 -</b>
(一) 家庭环境 .....	- 14 -
(二) 学校环境 .....	- 14 -
(三) 社会环境 .....	- 15 -
(四) 职业环境 .....	- 17 -
<b>三、目标决策</b> .....	<b>- 18 -</b>
(一) 职业目标 .....	- 18 -
(二) 职业路线 .....	- 19 -
<b>四、制定规划与行动计划</b> .....	<b>- 19 -</b>
(一) 确定目标和制定规划 .....	- 19 -
(二) 制定短期行动计划 .....	- 21 -
<b>五、评估与调整</b> .....	<b>- 22 -</b>
(一) 评估 .....	- 23 -
(二) 调整 .....	- 23 -

## 一、自我分析

在将近一年的大学生活里，我在慢慢地自我探索，在这期间，我有过迷惘，有过失落，但是慢慢地我习惯了这里，在辅导员和同学的鼓励下，我度过了那个暗无天日的迷惘期，并开始融入到大学生活中。慢慢地我在摸索中发现了自己。

### （一）个性特征

#### 1、MBTI 性格探索结果：

主人型—热情主动地帮别人把事情做好。

结论：我的性格偏向为外向、感觉、情感、判断。

外向：关注自己影响外部环境，将注意力聚集于外部世界和与他人的交往上。喜欢聚会、讨论、聊天。

偏感觉（直觉感觉基本持平）：感觉的人关注由感觉器官获取的

具体信息。他们关注细节、喜欢描述、喜欢使用和琢磨已知的技能。直觉的人关注事物的整体和发展趋势，重视灵感、预测和推理。富于想象和创造，喜欢学习新技能，但容易厌倦。

- **情感：**情感的人重视自己和他人的感受。富有同情心、善良、和睦、善解人意，考虑行为对他人情感影响，认为人情比原则更重要。
- **偏判断：**判断的人喜欢做计划和决定，愿意进行管理和控制，希望生活井然有序。他们重视结果（重点在于完成任务）、按部就班、有条理、尊重时间期限。

## 2、性格类型小结：

- 非常重视与别人的关系，待人友好、有很强的责任心。
- 热情、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。
- 实际、有条理，关注细节和事实。能很好地适应日常的常规工作和活动，不喜欢做抽象或客观分析的工作。

● 待人真诚，讲求诚信。在遇到困难和取得成功时，都很积极活跃。

## （二）职业兴趣

认识兴趣是人们职业选择时重要的考虑因素。通过霍兰德职业测评，我对自己的职业兴趣进行了探索，结果如下：

1、自我评估：ESA 型(企业型、社会型、艺术型)

2、霍兰德职业测评结果：

SEA 型（社会型、企业型、艺术型）

测验	描述	R型	I型	A型	S型	E型	C型
第2部1组	你所感兴趣的活动	1	3	11	8	8	1
第2部2组	你所擅长或胜任的活动	0	9	7	11	9	2
第2部3组	你所喜欢的职业	0	4	9	9	11	4
第2部4A组	你的能力类型自评A	1	3	5	6	4	6
第2部4B组	你的能力类型自评B	1	3	5	6	6	4
总 分		3	22	37	40	38	17

● 社交型 (S)：这类人被称为辅助者 (Helper)

他们被形容为：善于说服、慷慨、思想深刻、善于社交、合作、助人为乐、仁慈、世故、友好、理想主义、负责、理解。

他们适合从事的职业：教师、职员、管理人员、服务人员、

爱好：义务工作、集体体育活动

能力或兴趣：教授他人、表达自己、领导小组讨论、调解争端、善于合作

● 企业型 (E)：这类人被称为说服者 (Persuader)

他们被形容为：敢于冒险、盛气凌人、乐观、承担风险、雄心勃勃、精力旺盛、自信、吸引他人注意力、冲动、受欢迎、善于社交

他们适合从事的职业：销售员、经理、公司高层主管、电视制片人、体育项目推广人、采购人员等。

爱好：开创自己的服务或生意、竞选、领导一个组织、推广宣传

● 艺术型 (A)：这类人被称为创作者 (Creator)

他们被形容为：复杂、理想化、冲动、不顺从、情绪化、想象力

丰富、独立、本色、不实际、直觉、

他们适合从事的职业：作曲家、音乐家、舞台指导、作家、演员

爱好：摄影、表演、写作故事和诗歌

能力或兴趣：玩音乐、素描、画画、唱歌、喜爱书法

### 3、事实验证：

理论与实际结合的结果才最能说明问题，以下是得出上述结果的现实例证：

- ◆ 我的性格乐观开朗，喜欢与朋友们聊天聚会，待人友善真诚（S）
- ◆ 梦想日后能从事义务等对社会有贡献的事业（S）
- ◆ 在各种活动小组中总被人推选为组长（E）
- ◆ 多次主持班里、部门的各类活动（S、E）
- ◆ 喜欢音乐、文学、绘画等，平时也喜欢参加一些文艺类活动（A）

#### 4. 职业兴趣小结:

我喜欢与人合作，注重团队合作，愿意帮助他人解决困难，为他人提供服务；喜欢领导、劝说或演说，希望成就一番事业；喜欢自我表达，喜欢文学、音乐、书法等有创造性、变化性的事情，喜欢冒险。

### （三）职业能力

#### 1、自我评估:

◆ 知识技能：主修广告学专业；掌握英语、计算机、数学的一些基础知识技能；辅修了群众艺术活动组织与参与、现代礼仪等课程。

◆ 自我管理技能：做事认真、负责，考虑事物注重细节，有合作意识，性格随和，待人真诚。

◆ 可迁移技能：加入院学生会宣传与推广部，提高了自己的沟通能力和海报制作等和广告专业相关的能力。



## 2、360° 评估：

### ◎自我评价

优点：对自己喜欢、感兴趣的事情有很大的热情，并且追求完美；勤于向好的事物榜样学习，有一定的创新意识；有主张，考虑周到；有较强的责任感；

缺点：有时脑子不灵，有时过于固执；有时不够自信；英语水平有待加强；语言表达能力需要加强

### ◎家人评价

优点：尊敬长辈、爱护幼小；听话有孝心；勤俭节约；

缺点：不够成熟；缺少社会锻炼；胆子不够大

### ◎老师评价

优点：思考问题认真全面、勤学上进；有一定的组织能力，责任心强

缺点：处事时有时不够果断，过于考虑人情因素

### ◎朋友评价

优点：性格乐观开朗，易于相处；宽容；对待朋友真诚，十分重视感情；非常有想法，并且敢于自我实现，有很好的表现力；有说服力并且肯于聆听

### ◎同学评价

优点：乐于助人，待人友善，与同学相处融洽；做事认真负责；有很强的集体荣誉感；有目标有理想并非常努力为之奋斗

缺点：做事不应太较真，应懂得有舍有得

## 3. 事实验证

理论与实际结合的结果才最能说明问题，以下是得出上述结果的现实例证：

◆ 担任寝室长，锻炼了我的组织策划能力、协作能力以及与他人相处的技巧

◆ 主持过部门各类活动，锻炼了我的表现力、增加了我对工作的责

任意识

◆ 关心体恤家人，家人经常夸我听话懂事的好孩子

◆ 与同学们相处融洽，朋友们有心事喜欢找我聊天，说明我待人真诚

#### 4. 职业能力小结：

	优点	缺点
自我评价	努力上进、肯想肯干	不够自信、数学水平有待加强
家人评价	尊老爱幼、听话懂事	不够成熟、胆子小
老师评价	勤学上进、做事认真	处事有时有些犹豫
朋友评价	乐观开朗、真诚宽容	有时敏感、瞻前顾后

同学评价	待人友善、认真负责	不应太较真
------	-----------	-------

综上所述，我是一个积极上进，有想法、肯实干，关心家人和朋友，真诚待人，做事认真负责，善于表达自我想法的人。但处事有时会考虑太多导致不够果断，承受挫折能力、数学水平有待加强。

#### （四）职业价值观

##### 1、我的职业价值观（职业中我所看重的）：

◎与周围同事有良好的人际关系

◎社会需要与社会贡献大

##### 2、职业价值观评测：

参照《GCDFTM 价值观分类卡》，对我来说最重要的价值是：

①获得认可②机会和变化③稳定④高收入⑤环境

我的评测结果：

序号	1	2	3	4	5	6	7	8
价值观类别	L	T	M	O	I	D	C	S
符合程度	22	22	22	18	22	23	20	17

其中：(L：生活型；T：技术/职能型；M：管理型；O：挑战型；I自主/独立型；D：服务/奉献型；C：创造/创业型；S：安全/稳定型。)

将上表中的8种职业价值观类型按符合程度大小依次从左到右

重新排列为：C、O、D、L、I、T、M、S

※根据排序，排在前几位的职业价值观为：

创造型、生活型、独立型、技术职能型

### 3. 事实说明：

理论与实际结合的结果才最能说明问题，以下是得出上述结果的现实例证：

◆ 创造型：小时候喜欢将一些旧东西拼在一起，喜欢P图

◆ 生活型：孝顺父母，希望能有多一点时间陪陪他们

◆ 独立型：喜欢独立思考，做事有自己的想法，敢于创新

#### 4、职业价值观小结

总之，我的职业价值观为：

◎产生新思想，创造新的行动方式

◎喜欢面对自己所擅长专业领域的挑战

◎希望能平衡好个人、家庭和职业之间的关系

◎希望能有更多自由发挥与支配的空间，更好地施展个人能力

#### （五）自我探索总结

喜欢创造，想象力丰富，对艺术具有浓厚的兴趣，喜欢走不同的路，渴望与众不同，实现自我；有责任心，有良好的表达能力、组织策划能力；性格外向，乐观开朗，做事重情感但不缺乏判断能力，待人真诚，与人相处融洽；重视自我实现，希望获得认可，希望能从事有新意有发展潜力的工作。

综上所述，我适合的职业类型为：创新类、社会服务类、管理类、

技术类

## 二、职业探索

### （一）家庭环境

- 经济分析：家庭经济状况一般，但父母支持本人继续深造学习，攻读硕士研究生。
- 家人期望：公务员、事业单位职员。
- 家庭文化：父亲初中文化、母亲初中文化、弟弟在接受义务教育

### （二）学校环境

#### 1、学校特色：

南昌大学是江西省人民政府和教育部共建的国家“211工程”重点建设大学，是国家“中西部高校综合实力提升计划”和“中西部高校基础能力建设工程”入选高校，是江西省高等教育综合改革试点高校。

## 2、专业特色：

本专业培养具备市场营销、调研分析、广告策划、创意、设计、制作、发布、效果测定以及动画编辑制作、网络资讯平台构建、媒体运作、品牌推广、公共关系、企业形象设计、广告经营管理能力的专门人才。毕业生能从事新闻传媒广告、网络广告的创意、设计、策划，信息资讯行业的宣传推广工作及高校教学工作。主要专业课程有：广告学概论、传播学、广告策划、广告文案、广告媒体研究、品牌经营与管理、设计构成基础、市场营销学、公共关系学、电脑图文设计、多媒体动画制作、广告摄影、电视广告、网络广告、平面印刷广告、中外优秀广告作品赏析等。

### （三）社会环境

#### 1、全国大环境：

关键词：大学生就业创业形势

◎以往大学生就业难的主要原因是需求结构与供给结构的不对称所致，特别是人才供给结构与职业技能需求结构严重脱节、欠发达地区人才发展条件与提供者意愿严重脱节，而发达地区和热门行业提供的就业岗位又远远不能满足供给者需求。在目前严峻的就业形势下，



已有的供需矛盾进一步加大，尤其是原来热门地区热门行业集中的珠三角、长三角地区成为了解决危机的重灾区，无疑将使大学生就业的难度进一步加大。”其中，就业率统计结果显示高校毕业生就业率均维持在 70%左右。

◎城镇新增就业 1102 万人、数百万下岗失业人员重新走上工作岗位、退休人员养老金连续 5 年上调、“新农保”让农村老人首次享有国家普惠的养老保障、基本医疗保险制度覆盖超过 12 亿人……一桩桩促进就业、完善社保的惠民之举，让百姓感受到更多温暖。农民工跨区就业逾 1.5 亿，高校毕业生就业率达 87%。面对国际金融危机巨大冲击，一项项促进就业的政策措施密集出台，就业被放在更加重要位置上。

## 2、专业就业形势：

广告学：近几年，随着国家宏观经济的稳定发展，以及移动通信、互联网、社交媒体等新兴媒介的飞速发展，广告业也进入了一个空前活跃时期。广告行业是一个朝阳产业，未来发展前景巨大，各企业不惜在广告上花费巨资，促进了中国广告业的迅速发展。学生就业首先是广告公司或传媒公司，主要是从事广告文案、策划、创意等工作；其次是一些营销公司和顾问公司，具体岗位有市场调研、品牌推销、

产品销售、公关策划、媒体沟通等;还有就是新闻媒体单位等,报纸、杂志、电视台、广播电台一般都设有广告部门。

### **3、 我校就业情况:**

我校毕业生就业率居全省本科院校前列。全校本科毕业生一次性就业率为 87.47%, 高出全省本科平均就业率 (84.77%) 2.7 个百分点, 高出去年同期水平 (83.66%) 3.81 个百分点。其中新传、医药、经管、机械设计制造及其自动化、交通运输、农业机械化及其自动化、财务管理、会计学、农业资源与环境、音乐表演、新闻学、英语、教育技术学等专业的就业率均超过 90%。

## **(四) 职业环境**

### **1、 行业分析**

随着改革开放政策和中国特色社会主义市场经济的发展,我国广告产业发展速度很快经营规模迅速跨越 4 个数量级,从最初的 1000 万元发展为现在的数千亿元,广告行业已具有一定规模。而近几年,随着国家宏观经济的稳定发展,以及移动通信、互联网、社交媒体等新兴媒介的

飞速发展，广告业也进入了一个空前活跃时期。

## 2、职业分析

随着我国经济与社会的发展，科学技术的进步，及改革开放的进一步深化，我国的经济发展需要更多的广告学专业人才。经济越发展，广告越重要。展望未来，我国的广告学人才市场必将迅速发展。广告学专业是中国在发展高等教育进程中较晚设置的专业，但随着中国企业的崛起，中国企业对自身形象的建立和对产品宣传的需要越来越大。广告行业是一个朝阳产业，未来发展前景巨大，各企业不惜在广告上花费巨资，促进了中国广告业的迅速发展。学生就业首先是广告公司或传媒公司，主要是从事广告文案、策划、创意等工作；其次是一些营销公司和顾问公司，具体岗位有市场调研、品牌推广、产品销售、公关策划、媒体沟通等；还有就是新闻媒体单位等，报纸、杂志、电视台、广播电台一般都设有广告部门。

## 三、目标决策

### （一）职业目标

- 做一名有创造和个性的广告人，并在广告领域有所建树；

- 做一名公务员，为人民服务。

## **(二) 职业路线**

职业目标确定后，我的发展路线也就清晰了很多。我的主要的发展路线应该是先走技术路线，再转向管理路线，这看起来似乎会给自己带来很大的工作压力，但事实并非如此，据了解很多管理层的人员都是在基层技术方面慢慢提升出来的，只有对基层的技术了如指掌，才能为公司、学校的整体规划做出确实可行的方案。而且，没有人愿意一辈子呆在技术层，在别人的统治管理下工作。每一发展阶段都有其各自的职业发展要求。因此，对于每一发展路线我都有一套确实能够执行的生涯策略方案，这些具体的且可行性较强的行动方案会帮助我一步一步走向成功，实现目标。

## **四、制定规划与行动计划**

### **(一) 确定目标和制定规划**

综合我自身目前所学专业情况，我会制定一个短期、中期和长期的职业规划，限于目前年龄与学习阶段的限制，我暂且制定我的职业规划初步如下：

### **1、短期目标（现在起到毕业以内）：**

现在我刚处于大一阶段，对专业知识刚开始了解，我会争取在四年学习期间学好专业知识，不断提升自身专业素养和技能，增加实践经历，提高动手能力，尽可能地多参加社会实践、实习活动，为毕业三年以内的发展不断奠定基础。

### **2、中期目标（毕业后三年以内）：**

毕业后，争取毕业三年以内全面熟悉行业技能，不断提升对该行业了解程度，明晰该行业行业发展前景，综合自身实力，选取合适的机会，筹划资金，为自身的创业做铺垫和准备！我相信努力和自信一定会帮助我在不久的将来组建自己的会计公司，做成属于自己的事业。

### **3、长期目标（毕业后三年到五年以内）：**

正所谓“三十不发、四十不富、五十将相寻死路。”一个人的事业最有可能是在是在自己三十而立的时候开始。首先，根据自身的年龄和实际所学习到得专业能力和社会阅历，一个人三十岁的时候已经开始具备了开拓自己的事业的基础。当然，我自己也一直是朝着那个

方向在努力！我希望我在可以在我的长期目标里实现自己的价值所在！

## **（二）制定短期行动计划**

由于现在刚处于大一阶段，有一定局限性，暂且制定短期目标计划，今后可以随着环境的变化，进一步地制定中期、长期计划，

### **1、大一目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。**

主要内容有：和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；参加学校活动，增加交流技巧。学习计算机知识，如了解会计电算化等相关证书的报考情况，辅助自己的学习。

### **2、大二目标：提高基本素质。**

主要的内容有：主要尝试兼职、社会实践活动，以期提高社会阅历和实践经验；并且在其中提高自己的责任感、主动性和受挫能力；

### **3、大三目标：提高专业素质，了解求职技能，搜集公司信息。**

主要的内容有：或者准备考研、考公务员等相关信息，做好进一

步求学的准备，同时多参加和专业有关的暑期工作，和往届学长学姐交流求职工作心得体会；开始学习写简历、求职信等；

#### **4、大四目标：做两手准备。**

主要的内容有：学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生最后期间，努力拿到相关的证书。如有进一步升学的机会，则继续深造；

如若不然，则开始了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

同时对前三年的准备做一个总结，准备撰写专业学术文章，准备毕业相关事宜。然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。预习或模拟面试；参加面试等。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

## **五、评估与调整**

所谓“计划赶不上变化”，在我们的人生道路上，常常会发生我们

意想不到的事情，这些事情有好有坏，会使我们原本规划好的事情发生改变。在这种情况下，要使职业生涯规划能够按计划实行，就要不断地对职业生涯规划进行评估与调整，做出适当的变化，以让我们的目标适应社会的发展，也会让我们自身不断进步。

## （一）评估

在今天，人们的工作方式不断推陈出新，那么我们就需要不断评估自己的资本，以随时调整自己前进的步伐。要取得事业上的成功，重要的是要不断更新知识、提升能力，才能保持自己的职业竞争力，逐步达到自己设定的职业目标。我将通过我设计的评估表来，按内容详细记录每一阶段的发展情况来适时的调整我职业生涯。

## （二）调整

根据每一阶段的评估结果，我将从以下四个方面调整我的职业生涯规划，具体如下图所示：

表8 职业规划调整计划表





## 调整内容

## 具体实施

### 职业的重新选择

就业首先是广告公司或传媒公司，主要是从事广告文案、策划、创意等工作；其次是一些营销公司和顾问公司，具体岗位有市场调研、品牌推广、产品销售、公关策划、媒体沟通等；还有就是新闻媒体单位等，报纸、杂志、电视台、广播电台一般都设有广告部门。

### 职业生涯路线选择

考研或者创业。广告学专业是一门变化性很大的学科，也是一门涉及面比较广的学科。因此，考研是一条重要的道路。当然，因为广告这个专业变数大，机会多，抓住机遇创业也是一个很好的选择。

### 人生目标的修正

我的规划书中职业生涯都是预测的，也许我的某一个目标因为我的某些原因而提前达到，我就会适时地改动，继续前进，又也许我的某一个目标因为我的某些原因而很久没有达到，我就会激励自己，在挫折磨难中面前，不应沮丧、放弃，应及早发现自身的错误，改正它，继

---

续前行。

---

## 结束语

职业规划是人生进程的一部分，只有制定了良好的规划，才能明确自己走的方向，才能比别人少走弯路。在写这份职业生涯规划之前，对自己的将来到底有什么打算都只是很模糊的一个零散框架，通过规划，我理清了思路，看清了前方的道路，知道该往哪个方向去努力，哪些与我目标相差较远的，是可以放弃的。

制定了这份职业生涯规划，我将以此为新的起点，不断充实自己。做好迎接挑战的准备。梦想，从此刻开始！