



# 大学生职业生涯 规划

作者

徐杨 广告 151 班 5004315017

[课程标题]: 大学生职业发展与就业指导

[教师姓名]: 樊国宝

# 目 录

前言.....	4
一、自我探索.....	5
(一) 我的性格特征.....	5
1、MBTI 性格探索结果.....	5
2、性格类型小结.....	6
(二) 职业兴趣.....	6
1、自我评估.....	6
2、霍兰德职业测评结果.....	6
3、事实验证.....	7
4、职业兴趣小结.....	7
(三) 职业能力.....	7
1、自我评估.....	7
2、360 度评估.....	8
3、事实验证.....	8
4、职业能力小结.....	9
(四) 职业价值观.....	9
1、自我评估.....	9
2、职业价值观评测结果.....	9
3、事实说明.....	10
4、职业价值观小结.....	10
(五) 自我探索总结.....	10
二、职业探索.....	10
(一) 家庭环境.....	10
(二) 学校环境.....	11

1、学校特色.....	11
2、专业特色.....	11
（三）社会环境.....	11
1、全国大环境.....	11
2、专业的形势.....	12
3、我校就业情况.....	12
（四）职业环境.....	12
1、行业分析.....	12
2、职业分析.....	13
<b>三、目标与决策.....</b>	<b>13</b>
1、职业目标.....	13
2、职业路线.....	13
<b>四、制定规划与行动计划.....</b>	<b>14</b>
（一）确定目标与制定计划.....	14
（二）制定短期行动计划.....	14
<b>五、评估调整.....</b>	<b>15</b>
（一）评估.....	15
（二）调整.....	15
<b>结束篇.....</b>	<b>16</b>

## 前 言

梦想有一双天使般的翅膀，无处不在，每一个人都有生活在这个世界上的价值，都有一些未圆的梦，为梦而追逐，为梦而奋斗。追求梦想是每个人的权利，追求的过程也是享受的过程。到梦想变成现实的那一刻，你会感到无比喜悦，自豪。

在实现梦想的过程中，不要被问题牵着鼻子走，而是朝着梦想前进，让梦想为自己导航。有时实现梦想的最大障碍往往是自己。爱拼才会赢，只要朝着一个目标奋斗不懈，最后的灿烂将会属于你。

追梦，追着梦想出发，让五星下的我们，迎着无限风光向着梦想扬帆起航。我向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。在竞争如此激烈的年代里，如何脱颖而出打败别人？那就需要我们提前做好自己的规划，为我们更好的适应社会打下基础，我们知道，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。当然，一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。所以我们不仅要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估；还要正确的认识周边环境的变化。俗话说得好：“知己知彼，百战不殆。”

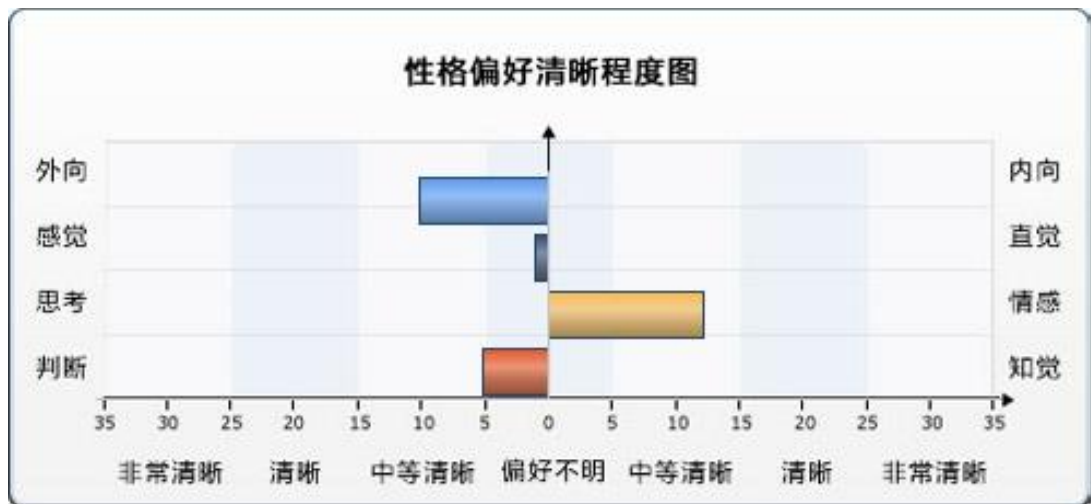
携上这份职业生涯规划书，我开始踏上追梦的旅程，只希望它能：在我迷茫的时候给我指明方向，在我退缩的时候给我前进的动力。

## 一、自我探索

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：



从中可以得知我的性格类型为：

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。

#### ◎解释说明：

- **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、福利人员。  
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、推广宣传一个主张

能力或兴趣：发起活动、说服人、组织活动、领导一群人

● 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、演员等。

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的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，从而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

◎（北京联合论坛 2014 年报道）在当前需要高度重视的几个问题中指出：“大学生就业的难度加大。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从 2013—2014 年高校毕业生就业率均维持在 70%左右。

◎（人民网—《人民日报》2014 年报道）回眸 2013，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。国际金融危机冲击下的中国就业，在 2009 年交出一份让人倍感欣喜的答卷——高校毕业生就业经过多方努力基本上保持了平稳。到 2009 年底，全国高校毕业生就业率达到 87%，基层就业、“三支一扶”、“志愿服务西部”、就业见习，大学生就业的渠

道更宽。

## 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：

2015 年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%。全校升学录取率为 10.08%，高出全省本科院校平均升学率（7.86%）有 2 个多百分点，动物科学技术学院（26.54%）、新传院（25.51%）、生工院（23.78%）、园林院（15.14%）、理学院（14.46%）、职师院本科（14.29%）、食品院（12.61%）等学院毕业生升学率均超出全校平均升学率（10.08%）和全省平均升学率（7.86%）的好成绩。

## （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，挺高动手能力，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件的报考情况，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！