

---

# 大学生职业生涯规划书

姓名： \_\_\_\_\_

性别： \_\_\_\_\_

班级： \_\_\_\_\_

学院： \_\_\_\_\_

2016年6月

---

# 目 录

<b>1</b>	<b>前言</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>自我剖析</b>	<b>1</b>
2.1	我的兴趣	1
2.2	我的性格	1
2.3	我的优势	1
2.4	我的价值观	2
<b>3</b>	<b>环境分析</b>	<b>2</b>
3.1	家庭环境分析	2
3.2	学校环境分析	2
3.3	社会环境及就业前景分析	2
<b>4</b>	<b>职业目标规划</b>	<b>3</b>
4.1	职业规划一览表	3
4.2	具体实施路径	4
<b>5</b>	<b>评估与调整</b>	<b>4</b>
5.1	评估内容	4
5.2	评估的时间	4
5.3	规划调整的原则	5
<b>6</b>	<b>结束语</b>	<b>5</b>

---

## 1 前言

生活是一种经历，也是一种体验；人活一世，珍惜自己拥有的，能使自己幸福，追寻适合自己的，亦能使自己更幸福。受挫、失误、不幸和磨难，是成长的催长素，也是成熟的催熟剂。煽情的岁月掩饰不了风铃的惆怅，青涩的余音飘荡着世事的沧桑。如今的我们应用铿锵的词句点缀短暂的年华，用激昂的乐章谱写美好的明天。向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

## 2 自我剖析

### 2.1 我的兴趣

平时喜欢看电影、漫画、听歌和看书，生活中也喜欢动动手自己做些自己喜欢的小手办、艺术品。平常放假在家和爸爸妈妈聊天，听他们话家常，倾听一下父母的心声，从听的角度做一个孝顺的孩子。另外，周末和节假日的时候喜欢和朋友一起逛街、遛公园，通过行走放松自己的身心和加深与大自然的交流。

### 2.2 我的性格

了解我的人都知道，我虽然是个女孩子，但我是个乐观爽朗，面对任何挫折都不是轻易认输的人。在困难与挫折面前无论如何跌倒，我也会拭去眼角的星点泪花重新站起来奋斗；无论压力再大，我也会抱着一份积极向上的心去面对。乐观的我也成就了一个生活中待人爽朗的我。父母曾教导我，身为女孩却要有男孩一样的担当和勇敢！

### 2.3 我的优势

能干肯吃苦，这源于我的性格，这是我将来学习和工作中的作风，因为我知道我是为了自己和爱我的人去拼搏，去努力；热情高涨，我对待事物并不是三分钟热度，决定了的事情会持之以恒，竭尽全力去完成。有些事情不是看到希望才去坚持，而是坚持了才会看到希望。无论如何选择，只要是自己的选择，就不存在对错后悔；敢于尝试，我害怕失败，但我更敢于尝试和面对失败，失败了会沮丧但我不会被吓得后退，相反我会总结经验教训，当下次再面对未知的事情还是敢于尝试和参与。我相信过去的你不会让现在的你满意，现在的你也不会让未来的你满意，所谓一个人的长大，也便是敢于惨烈地面对自己的失败和正视自己的

---

成功。

## 2.4 我的价值观

我感觉我的追求与理想都是积极健康的，以后有能力了，不会忘记报答曾经帮助过我的人，不会忘记报答社会，给弱者力所能及的帮助。

## 3 环境分析

### 3.1 家庭环境分析

我来自一个农村家庭，家里人对我的教育很重视，用样也很期待。父母能给我鼓励和诱导，而对我的缺点、错误能恰如其分地批评指正，从而提高我的认识，改正缺点。但是在一些选择方面都尊重我的选择，只是给我一些建议，让我认清选择。

### 3.2 学校环境分析

哈尔滨师范大学（Harbin Normal University），简称哈师大（HRBNU），位于中国冰城——黑龙江省哈尔滨市，是一所公立省属综合性普通本科高等学校，为黑龙江省属重点大学，教育部“卓越教师培养计划”重点建设高校。哈尔滨师范大学美术学院是由1956年成立的哈尔滨师范学院艺术系和1985年由省政府批准成立的哈尔滨师范大学艺术学院发展而来，是黑龙江省学科最完备、规模最齐整的高等美术学院，承担着培养黑龙江省美术与设计专业高级专门人才和基础艺术教育师资的双重任务。学院成立几十年来，为国家培养了一大批美术师资和美术专业工作者，他们大多工作在美术教育、美术创作、美术研究以及各文化团体第一线。

学校教学由经验丰富的老师给予我们指导，深入浅出地引导我们学习专业理论学习，使我们具有了一定的专业知识技能和技巧，相关的老师针对理论知识的运用，有针对性地对我们进行了实践性的指导，让我们在实践活动中加深了对专业理论知识的理解，对我们绘画艺术提供了很大的帮助。

### 3.3 社会环境及就业前景分析

报告显示，各大企业招聘在同等条件下都愿优先考虑美术生。学习美术可以使学生拓宽就业路子，扩大就业选择的机会，即使将来毕业不从事美术工作，更多的单位还是愿意接受那些有美术基础和一技之长的学生，因为他们的整体素质、鉴赏能力、审美能力、动手能力、都得到了极大的提高。

重视美术课学习可以拓宽就业渠道。美术（造型和设计）大学生毕业就业机会远远优于文理科毕业生，学习美术具有更广阔的就业前景。据统计，仅北京市

近几年每年就消化掉 15 万美术类大学生，而且就业方向非常好，包括影视、建筑、装修、服装、印刷、杂志社、电视台、报社、广告策划、动漫、网络设计行业、拍卖行业和各大企事业单位等，都需要大量的美术人才。最近几年，韩国和日本的动画和游戏设计行业纷纷向中国的大学预定毕业生，年薪基本都在 10 万元以上。生活中接触的很多事物都和美术专业密切相关，建筑、装修、产品广告、服装、影视、家具、展览、报纸、杂志、网络、动画及国画、油画、雕塑、壁画等。学美术从事的职业：除了做教师，也可以做装饰设计师、服装设计师、3D 动画设计师等等。这些是画画专业就业率较高的工作。所谓前途，第一取决于大趋势、大环境。

美术是实践性学科，学校提倡走出去，不会影响学习，而是利于学习。特别是可以凭借以后的勤学苦练得以成功。

随着各类新型文化产业和时尚产业的兴起，各行各业乃至城市建设越来越注重“包装”，社会对艺术人才的需求量大大增加，艺术专业毕业生有了比过去更为广阔、多元的就业空间。在大学生就业难的困境中，一些高校的艺术类毕业生却成为多方争抢的“香饽饽”，美术设计等实用专业的人才尤其供不应求。

人们生活水平的不断提高，以创新、尚美为特色的各类美术专业人才将有更加广阔的发展空间，美术设计专业人才就业前景看好。随着社会经济的蓬勃发展，民众审美需求的日益提高及国家对设计艺术文化的重视、推广，人们对“衣食住行用”等生活品的审美追求日益提高。相应地，近些年来服装设计、色彩规划、装饰艺术、外观包装设计、室内外环境艺术设计、工业设计、平面(广告)设计等专业人才社会需求持续旺盛。总体上看，随着国家大力发展创意经济产业的政策，美术专业人才就业前景看好。

## 4 职业目标规划

### 4.1 职业规划一览表

把职业目标分为三个规划期，即近期规划（校园计划）、中期规划（毕业后 5 年计划）和远期规划（毕业 5 年后计划），并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。

表 1 职业生涯规划总表

计划	时间	总目标	分目标	计划内容	备注
近期计划	2015-2019	获得学位证书、毕业证，入党，有可能则继续深造	修完全部课程，通过英语等相关等级考试	学好专业知识技能，积极参加各种关于美术的讲座与竞赛	建立良好的朋友网，努力提升自己的知识层面

中期计划	2019-2024	能够达到知名设计公司的首席设计师	找到一个满意的公司,并努力提升自己的能力	尽快适应职场中的竞争,努力争取人脉并得到一定的职位提升	考取高级设计师证书,提高自己的能力和发展空间
远期计划	2024-	创建一家属于自己的公司	努力赚取一定的资金,收拢一些资深的设计师	以务实的态度去处理各方面的事物	一步一步,脚踏实地去经营公司

## 4.2 具体实施路径

大一期间:尽快完成高中到大学的角色转变,积极参加集体活动,认真学习,掌握扎实的基础知识,除了学习之外,要积极参加集体活动和锻炼身体,身体是革命的本钱,只有一个健康的身体才能做自己想做的事情。

大二期间:积极参加社会实践活动、青年志愿者活动及社团的各种活动,提高自己的社会实践能力和人际交往能力。努力学习专业文化知识,积极参加见习活动。

大三期间:1.学好专业知识并回顾复习巩固大一大二的知识。2.做好考各种证得相关准备3.考取相关证书,英语过四级以上。

大四期间:1.参与社会实践,在见习和实习中给该客户留下深刻印象2.发表一到两篇论文,高质量地结束大学生活。

具体为:1.认真上课听课,做到课前预习课后巩固。遇到难题及时问老师同学,或者到图书馆查阅资料;2.关注实事热点及各大高校的艺术作品信息;3.积极参加各种关于设计的讲座与比赛,不断磨练自己。

## 5 评估与调整

### 5.1 评估内容

职业目标评估:判断职业目标规划是否合理,若在实践中发现规划目标偏离实际,则根据实际进行实时调整。

### 5.2 评估的时间

先以一年为期,检验时间规划的合理性。

---

### 5.3 规划调整的原则

因时而动、随机应变。

## 6 结束语

从不回头的人，不一定是勇敢，也许是逃避;从不流泪的人，不一定是坚强，也许是无奈;从不认输的人，不一定是赢家，也许是输不起;从不失败的人，不一定是成功，也许是没事做。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，必须有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼!