

你的**选择**是做或不做，

但不做就永远不会有**机会**

**职业
生涯
规划
书**



学校：

学院：

专业：

姓名：

学号：

座右铭：做个二货，做个吃货。

目 录



前言



第一章 自我探索

- 一、自身现状
- 二、360° 评估
- 三、职业价值观
- 四、自我分析小结



第二章 环境探索

- 一、家庭环境分析
- 二、学校环境分析
- 三、职业环境分析
- 四、社会环境分析



第三章 路线定位

- 一、定位原则
- 二、定位目标
- 三、发展路径



第四章 行动计划

- 一、短期目标规划
- 二、中期目标规划
- 三、长期目标规划



第五章 评估调整

- 一、评估内容
- 二、其他因素评估
- 三、评估时间



第六章 结束语之勇往直前

前言

设计不是一种职业，它是一种态度和观念，一种规划（计划）的态度观点。——莫合力纳吉。

每个人的人生开始都是一张白纸，你是想平淡无奇、碌碌无为的走完这短短几十个春秋，还是想活得绚丽多彩、让全天下的人尽可能的知道你的存在，让历史记下你来过，你没有辜负生命。这要看你是怎样谱写、怎样去描绘自己的人生。我不需要成为比尔·盖茨之类的风云人物。看看现在的大学生毕业以后的处境，当年的“天之骄子”已经不复存在，社会上又多了一种弱势群体而已。我们怀揣大学录取通知书、带着憧憬、带着向往来到某某城市的火车站，接受学校派出的学长们的热情接待。坐着学校的校车，听着学长们、老师们灌输给我们的学校自豪感。可是我们得想想四年以后，会是这个样子：学校会毫不留情的勒令你于四年以后的某月某日之前搬出宿舍而丝毫不去过问你的工作和前途，你精心设计的简历会被用人单位一次又一次地退回来，或者你就业了，可是你得到的工资还不如一个工地上的民工。大部分的大学生都无法摆脱这样的平凡的模式：毕业时找一份满意的工作，然后挤着公交车上下班，接着期盼老板给自己升职、加薪，最后，在某个恰当的时候选择自主创业。我个人也无法摆脱这种平凡的模式，我所能够做的，就是通过职业生涯规划，让自己在这条平凡

的道路上走得更快、更稳、更坚实。人生就像一个万花筒，社会就那面三棱镜，而自身的特质就是其中的散落的颗粒，当把颗粒和三棱镜完美组合时，就会形成一个美丽的画面。不管万花筒可以形成多少种不同的画面。关键的是，放在其中的颗粒不会增加，三棱镜也没有改变，这就是蕴藏在其中的规律。职业生涯亦是如此。

职场，是人必经的一道历练。职场，也是人生必下的一局棋。人生如棋，是黑与白的交接，是生与死的交融。人生如棋，棋局万变，棋势无定。因此，漫漫人生，也难免举棋不定。但职业生涯规划并不意味着设立一个不撞南墙不回头的具体目标职业，有道是计划赶不上变化，一味生搬硬套，只会让我们的视野狭窄，行事受阻；职业生涯规划的目的是扩大就业可能性和就业面，提升应变能力。社会如棋，千变万化。人生如棋，人如棋子。棋局百变、棋势无定。有时会任棋手摆布，但不必惊慌。再高的棋艺也掌握不了棋局的结果，再深的智慧也预知不了未来的人生。只需尽自己最大努力，去做局中最有利的一颗。命运，依然掌握在自己手中。

规划生涯，让我们剖析自我，联系实际，

规划生涯，让我们寻找规律，探索人生。

规划生涯，规划未来。这个女孩自信地喊出：

我的未来，我做主！

第一章 自我探索

一、自身现状

基本信息——我来自河北石家庄。我现在就读于南昌大学艺术与设计学院工业设计专业。

主要优点——具有较强的协调组织能力及语言表达能力；思维敏捷、有丰富的想象力；学习能力较强，易于接受和掌握新知识；富有责任感；具有较强的人际交往能力；富有亲和力。

个人性格——经过 MBTI 性格测试，性格类型是“ENFJ”（外向+直觉+情感+判断）。

性格特征：严肃、少言、依靠精力集中，通过全面性和可靠性获得成功。注重实践、有秩序、实事求是、有逻辑、现实、值得信赖。他们自己决定该做什么并不愿反对和干扰，并坚定不移地朝着目标前进，不易分心。喜欢将工作、家庭和生活都安排得井井有条。重视传统和忠诚。自己的长处和缺陷有比较客观的认识，能为自己的失误承担责任；心平气和，很少紧张，对他人很少感到不满和厌倦；情绪不够稳定，缺乏团队合作的精神。

职业兴趣——为了进一步认清我属于何种类型的人，初步确定个人今后未来数年内更适宜从事的工作岗位，我选择了霍兰德职业倾向测量。

通过霍兰德职业测评系统对自己的职业兴趣进行测评，结果如下：

类型	分数	角色特征
社会型	10分	为人友好、热情活跃、善解人意、外向直接、乐于助人
企业型	8分	善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配欲
常规型	7分	有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、耐心
艺术型	4分	有创造性、非传统的、敏感、易情绪化、较冲动

二、360° 评估

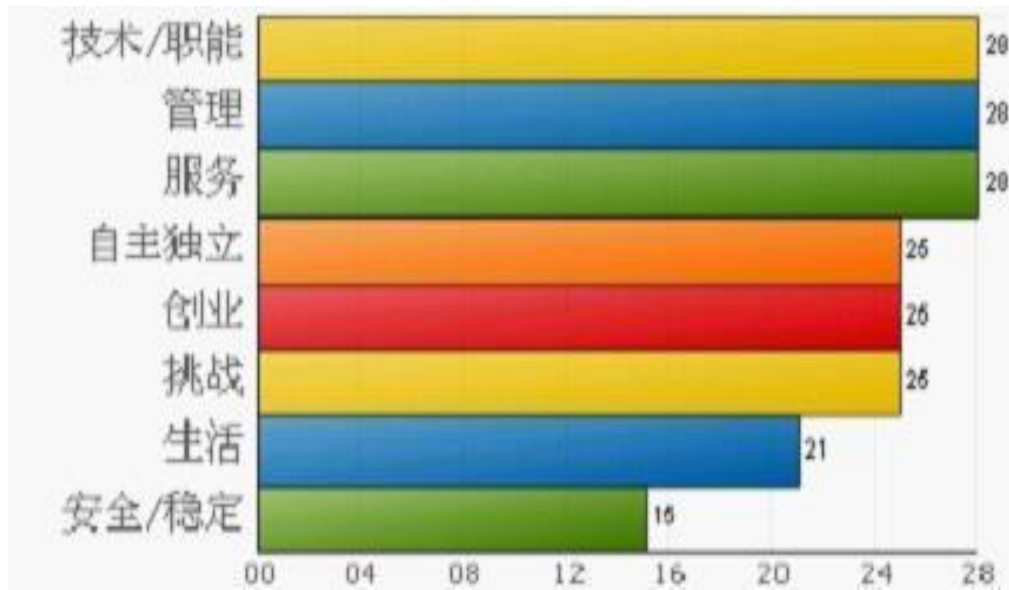
	优 点	缺 点
自我评价	1) 个性直爽、乐观、活泼开朗、自信； 2) 善良、懂事、有激情、喜欢挑战自己； 3) 善于沟通交流，心理素质好、敢想、敢做； 4) 肯吃苦耐劳、勤俭节约、生活习惯好、自觉性强； 5) 知错就改、善于纠错和改进自己；	1) 有时会偷 懒，有惰性； 2) 知识面不 广；
家人评价	1) 独立性强、开朗、自信、乖巧懂事； 2) 做事认真、学习用功； 3) 勤劳、简朴、尊老爱幼、勤俭节约；	1) 有时松懈； 2) 个性倔强；
老师评价	1) 乐观、开朗、积极上进、懂事乖巧； 2) 有较强的学习、工作、领导能力、适应性强、心理素 质好； 3) 热爱集体、团结同学、主动积极、是老师工作上的好 帮手；	1) 做事不够 果断；
亲密朋友 评价	1) 善良、热情、活泼、自信、聪慧、大气； 2) 善解人意、懂事、重感情、做事有原则； 3) 独立、自强、事业心强； 4) 努力上进、头脑灵活、肯学习、钻研、吃苦耐劳；	1) 心太软 2) 喜欢跟别 人分享快乐， 却不分享伤 痛；
同学评价	1) 做事认真、乐于助人、关心同学； 2) 乐观、开朗、活泼、是大家的开心果； 3) 上进、好学、工作能力强、是我们心目中的“女强人”；	1) 过于追求 完美，太理想 化；
其他社会 关系评价	自信、有激情、有行动力；聪明、善良、口才好； 做事可靠、有计划、认真负责、适应能力强、有创新思 维；	1) 世面不广； 2) 经验不足；

三、职业价值观

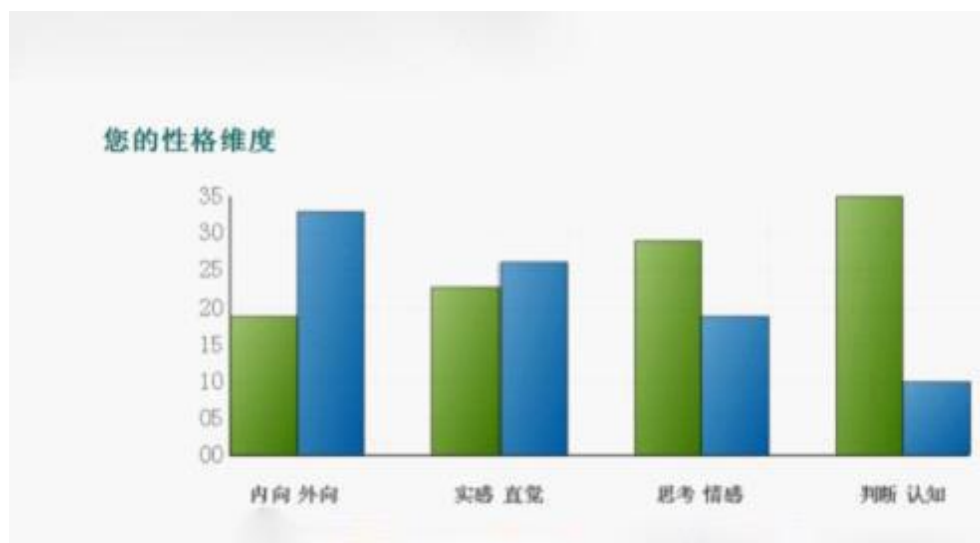
职业价值观，是指一个人面对职业选择的时候，如论如何都不会放弃的职业中至关重要的东西，

对我而言，发展空间，福利，薪酬都是选择工作时需要考虑的内容。了解职业价值观，有利于知道，约束，或者稳定个人的职业生涯。

职业价值观测结果：



职业性格测评：



四、自我分析小结

首先，在性格方面，在不同人的眼中，我的性格也不同。对此，我也有所感受。我属于一个相对慢热型的人，在长辈和不太熟悉的人面前，我会表现的比较拘谨；而一旦和同龄人熟悉以后，我就会展露我性格中开朗的一面。因此，不同的人对于我的评价会截然不同，在初次见面时，许多人会认为我是一个比较文弱的小不点，但是在深入接触后就会发现我非常热情，开朗，而且能很快跟同学打成一片。

就我个人而言，我认为自己崇尚力量，立足现实，做事喜欢有条不紊，但有时也爱幻想，偷偷懒，有事时喜欢独处，冷静思考，但平时也害怕落单。喜欢从事管理工作，务实认真、逻辑性强，有较强的自我表现欲和独立性、自主性、自律性，有一定的组织领导能力。但情绪不稳定，易受感染，有些过分苛刻，过于严格，不喜欢需要剧烈身体运动的工作，不喜欢从事重体力劳动或与机器打交道。

我性格活泼开朗，却又喜欢安静的环境，因为安静的环境可以让我专心的做自己想做的事。既喜欢艺术、旅游等休闲放松类的活动，又对谁都可能是下一个神话的商界充满激情。我活着的目的很简单，不辜负生命。没有庸庸碌碌的过一生叫不辜负生命，能够让自己以及家人有一个好的生活环境叫不辜负生命，能够做自己想做的事情叫不辜负生命，能够尽可能的体现自己的价值叫不辜负生命。综合自己跟朋友们的看法，现对自己的优劣条件以及周围环境做如下客观评价：
优势：吃苦耐劳能力还可以，能够认真对待各种问题，有长远的目标跟打算，能够严格律己，大学给我提供了一个接受良好教育的、丰富自己各方面知识的平台。
劣势：反应能力差，思维逻辑不强，有时候急功近利，对社会的了解不足，接触社会锻炼的机会很少。

第二章 环境探索

一 家庭环境分析

父母对我要求严格，让我从小就有了理想，能独立。开明的父母让我能自己决定自己的未来。让我思想上独立。

二 学校环境分析

南昌大学是一所“文理工医渗透、产学研结合”的综合性大学，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，是国家和江西省人才培养、

科学研究和科技成果转化的重要基地。我校正在加快建设步伐，努力建设成创新型地方高校积极构建与地方政府全面合作的创新平台。

分析：学校的发展为人才的培养提供充足的空间，学校优质条件以及良好的校园环境能够塑造我们工业设计专业精英。

三 职业环境分析

工业设计在我国是个新专业，1982年以后才在国内建立，至今大约有一百所学校有此专业。我国工厂企业生存发展需要大量的工业设计师，但是经过调研发现，该专业毕业生大部分改行，有的在企业当美工，大部分转搞图文设计，甚至有些学校系主任说，他们的毕业生“全军覆没”。问题出在什么地方？业内许多教师认为企业不很了解此专业。但是，如果培养的人能够为工厂企业设计新产品，人家为什么不用？我们认为主要问题来自教学思想、教学计划、教课方法和教师水平。为此，我们对工业设计专业进行了较大的改革，重新定位了主导思想，提出面向我国现代化企业工厂需要、面向WTO的挑战、面向未来可持续发展，“高起点、高水平、高效率”培养有真本事的工业设计师，根据这种主导思想重新制订了新的“工业设计专业教学计划”，制定了相应的大纲，并对课程内容和教学方法进行相应改革。

工业设计不是传统的美术专业的延伸，而是个独立的学科，有自己的完整的体系，它的主要目的是针对工业化以来的“以机器为本”和“以无限享受”为目的的弊病和缺陷，提出“以人为本”和“以自然为本”的技术哲学观，探索人与物的关系，规划设计未来的工作概念、生活概念、交通概念、能源概念，在这种长远规划的考虑下设计各种具体产品和环境。从这个意义上，很容易就明白工业设计不是美术专业，靠绘画是设计不出新产品的。它也不是机械工程的下属专业，不是简单应用现有机件。

本专业的最终目的应当是培养具有专业思维方式和行为方式的工业设计师，通俗说，培养有职业本事的能干人。“能干”意味着：他们应当熟悉大量工

业产品，具有较丰富的设计经验，具有创新意识和超前的设计思想，能够群体合作，能够给企业设计大量新产品。

国内许多学校把“设计”变成了“美术绘画”，严重脱离专业目的，脱离工业产品，脱离创新，脱离工业制造工艺。这个问题困扰了许多学校，美术类与工程类长年争论不休，培养的许多学生对工程技术不感兴趣，以个人为中心，脱离工厂实际，夸夸其谈，不愿意与工程师配合。“绘画”过程与“设计”过程的思维方式根本不同，设计思维必须以创新工业产品为主导意识，以工业制造技术、材料、结构为背景知识，同时具备专业思维和行为方式。而许多学校却把“造型”理解成“绘画”，“把圆的变成方的”、“把方的变成扁的”。国内有些产品素描课程沿用了欧洲一百年前、苏联五十年前的美术教学思想和内容，绘画脱离实际、脱离设计，例如画石膏象，并把这种教学体系带到工业设计专业，对工业设计专业定位、教学计划、教学思想干扰很大。

中国加入 WTO 后，只有工业设计人才得到重视、使用，我国的工业产品才能跻身广阔的世界市场，市场需要多层次、多门类的工业设计人才，工业设计人才在未来有极大的升值潜力。“工业设计”将是一个为我们国家、我们的企业大量创造知识产权的黄金水道，这就是为什么有人说 21 世纪的文化将是设计的文化！

四 就业环境分析

大学生就业现状：在严峻的就业形势下，大学生的就业受到了社会重点关注。随着高校扩招，毕业生人数连年增长，就业压力不断增加。

著名科学家杨振宁博士曾经指出：“21 世纪将是工业设计世纪，一个不重视工业设计的国家将是落伍者。”不久前，温家宝总理还做了一个批示：要高度重视工业设计。综观国际市场的热门产品，都是设计新颖、使用方便、品牌独特的优质产品，无一不闪烁着工业设计的火花。

随着全球性市场竞争日益升级，围绕着产品的品质、性能、技术、价格、服务与行销所展开的竞争渐渐走向尽头，产品的“同质化”已成为大势所趋，试图以这些优势长期独占市场，简直可以说是天方夜谭。当大批行业新技术的更换比时装还快的时候，企业总是在不断追问，还能拿什么去讨好你，我的上帝？

但宝马、苹果、IBM、索尼等世界驰名品牌，却始终能以鲜明的形象扎根于人们心中，畅销不衰。受消费者高度认同的“法宝”，其实正是长久以来最容易被人忽视的因素——独具特色的工业产品设计

中国本是最大的玩具制造国，全球75%的玩具由中国制造。但是，芭比娃娃在美国卖10美元，而在中国加工后的离岸价却只有2美元，其中原料费、运输费和管理费又去掉了1.65美元，最后剩下0.35美元，才是实际加工所得。

“这就是没有品牌，没有自主知识产权的研发设计的代价！虽然产量大，但利润极低，其实我们还算不上一个生产加工厂，充其量只是一个加工车间。”

‘中国制造’必须向高附加值方向发展，创新的工业设计则是迈向这一方向的重要路径。前几年工业设计作为新兴专业，在全国的需求量相对较大，而近几年来，社会对工业设计专业应届毕业生的需求越来越少。当然，好的工作岗位也是有很多的，能不能把握这种机会，这就要看个人的实力和机遇了。

近几年来，工业设计专业应届毕业生的就业方向主要有以下几类：一是大型外企。二是国内大型通讯类企业。三是国内大型企业。四是手机设计公司。五是大型的专业设计公司。六是各类中小型企业。七是为数众多的小型设计公司。

五 社会环境分析

社会整体就业趋势：近年来，大学生就业已经逐渐成为世界性难题。

据统计，目前全世界有15亿年龄在12至24岁的青年，其中的13亿生活在发展中国家，这个数字比世界历史上的任何时候都要多。对发展中国家来说，这么多年轻人，既意味着将会拥有人数更多、技术水平更高的劳动力大军，也意味着如果没有充分的准备，就会有更多的人找不到好工作。

据了解，多数人无法一次应聘成功：2.7%的人应聘次数在5次以内；2成的人应聘次数在6—10次。而且人们在求职的过程中花费很大：2/3以上的人不足500元；将近2成的人花费在500—999元之间。在求职成功后，据不完全统计：10.8%的人很满意；52%的人比较满意；不满意者仅占3.2%。另外，求职时间长也是一个因素：20%的人在1个月之内就找到了工作；24.8%的人在1—2个月之内找到了工作；22.9%的人在2—3个月之内找到了工作，人均费时3.13个月，有的甚至成为“校飘族”。

中国多家机构对《当代大学生第一份工作现状调查》。结果表明：

- 一、在找到第一份工作后，有 50% 的大学生选择在 1 年内更换工作；两年内，大学生的流失率接近 75%，比例之高令人震惊。
- 二、33% 的大学生“先就业后择业”，第一份工作仅仅是由学校到社会的跳板；16.3% 的人“没有太多考虑”就“跟着感觉走”地选择了第一份工作。
- 三、正确的职业选择应兼顾兴趣/爱好和未来的发展空间，但事实是仅有 17.5% 的人在择业的同时考虑了这两个因素。

随着国家对高校毕业生的就业制度的改革，毕业生择业也由“统包统分”到“双向选择”。各个地方，各种形式的人才“供需见面会”也如雨后春笋般多了起来，但是市场机制仍不完善，一些体制性障碍仍存在。目前我国的高校就业工作是由教育部门管理，户口是由公安部门管理，而人才市场的管理又是由人事及劳动部门管理。而这些部门相互之间沟通不够，再加上一些地区还有地方保护主义，对生源是本地的毕业生大开绿灯，而对一些外地毕业生则加上各种条件加以限制。一个真正公平、竞争、择优、有序的就业市场尚未建立，服务保障体系还未健全，体制性障碍还未真正消除。

第三章 路线定位

一、 定位原则

符合自身实际；具有可实施性；重结果；重时限性。

二、 定位目标

短期目标：大学本科毕业，毕业后可以进入知名企业设计部门

中期目标：可以做到设计总监

长期目标：打造组织自己的设计团队

三、 发展路径

发展路径：基层员工 → 设计总监 → 有自己的设计公司

第四章 实施方案

一、短期目标规划

1) 大学一年级（学业准备期）：

熟悉校园及所在城市（南昌）的环境，尽快步入大学的生活结构；学好法学专业的基础知识，争取每学期都拿奖学金，积极参与校园文化活动和社会实践活动；探索自我，了解自己的爱好、兴趣、性格、能力，了解自己的优势和劣势；学会与同学、陌生人交往，锻炼自己的交际能力，建立自己的交际圈。积极参加体育锻炼，进行心理调节，保持身心健康。

2) 大学二年级（学业适应期）：

上学期通过国家英语三级考试，下学期通过国家英语四级考试及普通话考试，并争取取得好成绩以便参加口语能力测试；充分利用和分配时间，继续学习深造，全面学习和掌握专业技能知识，拓展知识面，经常去图书馆，博览群书。积极参加各种校园和社会实践活动，不断提高自己的能力，扩展自己的交际圈。积极参加体育锻炼，进行心理调节，保持身心健康。

3) 大学三年级（学业发展期）：

加强专业知识的学习，多多参加社会实践，达到理论与实践的真正结合。在假期里，寻找机会，去合适的单位实习，多多接触，学习在工作方面的一些工作流程。培养自信与坦然的心态，抓住每一次表现的机会，在大家面前展现自己。扩大校内外交际圈，加强与校友、职场人士的交往，通过报纸、网络等了解专业的发展方向。积极参加体育锻炼，进行心理调节，保持身心健康。

4) 大学四年级（学业成熟期）：

提高就业技能，搜索就业信息；学习写简历、求职信，向老师和同校学长了解求职经历；登陆招聘单位网址或通过咨询、访谈等方式，了解招聘单位的相关信息，为面试做好准备；争取在毕业前得到相关工作申请，积极参加各种招聘活动，了解面试知识，以及将要就业单位的信息。

二、中期目标规划

从底层做起，工作中积极表现，不怕苦不怕累，多做事，帮企业获得更多的经济效益，对企业忠诚。向有经验的人学习，提升和完善自己。打造组织自己

的设计团队

三、长期目标规划

经过一段时间的工作，熟悉工作流程，积累工作经验，有自己的设计团队或者是跟一些大的企业保持友好的合作关系，有足够的资金，其实资金是越多越好，但是为了尽快达成这个长期的目标，也会考虑跟其他人合作。

第五章 评估方案

一、评估的内容

- 1、自己设下的目标是否达到
- 2、是否需要适当增加或减少、提高或降低预设目标
- 3、是否需要改变阶段目标、职业生涯路线或长期目标

二、其他因素评估

对自己的身体健康状况、家庭、经济条件以及机遇意外情况及时评估。并根据实际情况做好相应的改变与调整。

三、评估时间

每半年对规划书进行评估，并检查是否达到自己的职位目标及成功标准等，出现特殊情况将随时评估并作相应的调整。

第六章 结束语

勇往直前

“千里之行，始于足下”，计划再好也要从一点一滴做起，从现在做起，我要做到不仅知之，还要有实际行动。

计划定好固然好，但更重要的在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然也包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，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。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在

自己手中。

中国人常说，尽人事，听天命。对于我可以控制的，理当全力以赴，因为操之在我；对于不可控制的，我会养成坦然接受的胸怀和气度。要抱着一种信念，那就是不做则已，要做就要做好。在工作中，努力奋斗，自动自发，精益求精。这样，才能赢得收获。

面对未来我会带着自信的微笑。“Everything is possible, be confident!”唯有把握今天，才能在今后的学习、工作和生活中，不断完善自我，提高自己，创造出新的辉煌。

在职业生涯规划蓝图下，我只是一只狂奔的蜗牛，但且行且歌！

“该不该搁下重重的壳，寻找到底哪里有蓝天，随着轻轻的风轻轻的飘，历经的伤都不感觉疼，我要一步一步往上爬，等待阳光静静看着它的脸，小小的天有大大梦想，重重的壳挂着轻轻的仰望，我要一步一步往上爬，在最高点乘着叶片往前飞，让风吹干流过的泪和汗，总有一天我有属于我的天……”

我相信，总有一天我有属于我的天，我的未来不是梦！！