

首届全国大学生职业生涯规划大赛

个人参赛作品

人生

需要

规划

# Contents

# 目录

前言	1
----	---

第一部分 自我分析	2
-----------	---

健康情况	2	个人风格	2
心里素质	2	职业个性特征	3
兴趣爱好	2	优势与劣势	3
价值追求	2		

第二部分 评估职业机会	4
-------------	---

§2.1 职业环境	4		
家庭环境	4	社会环境	6
学校环境	4		
§2.2 职业岗位分析	6		
教师职业的现状与前景	6	教师职业的要求	7
§2.3 职我匹配分析	8		
职业能力分析	8	职业价值观分析	9

第三部分 职业目标的确立与路径	11
-----------------	----

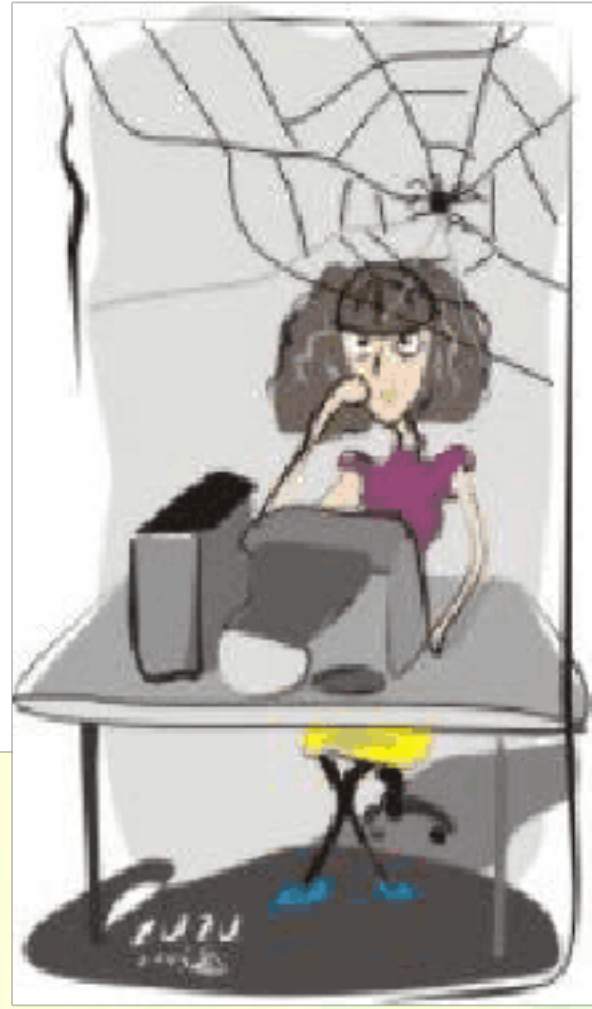
§3.1 职业目标的确立	11		
教师职业能力	11	教师所需的社会因素	13
教师所需的人格因素	12		
§3.2 职业目标的途径	15		

第四部分 详细的行动与计划	16
---------------	----

§4.1 短期目标的行动与计划	16		
第一期	16	第七期	19
第二期	17	第八期	20
第三期	17	第九期	20
第四期	18	第十期	20
第五期	18	第十一期	21
第六期	19		
§4.2 中期目标的行动与计划	21		
第一步	21	第三步	22
第二步	22		
§4.3 长期目标的行动与计划	22		
第一期	22	第三期	23
第二期	23		

第五部分 与时俱进、灵活调整	24
----------------	----

§5.1 职业方向的调整.....24  
§5.2 阶段目标的变更.....24



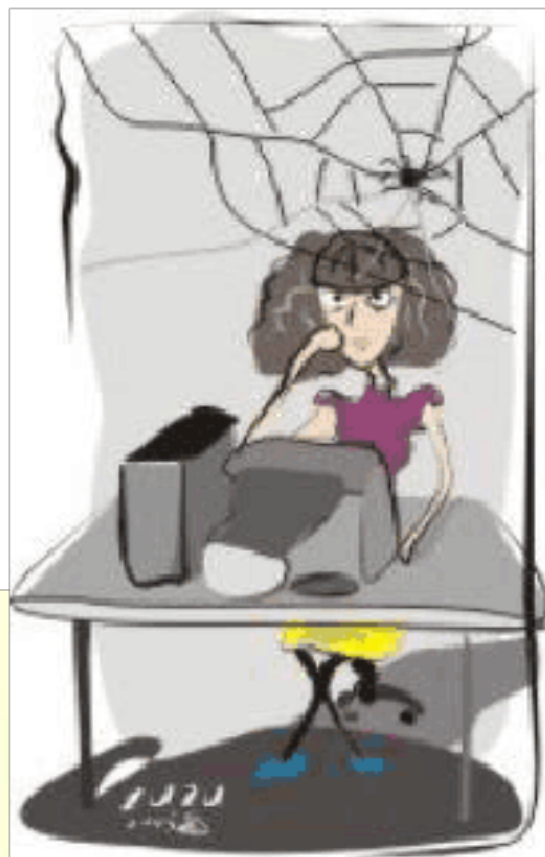
## 前言

一个叫约翰·戈达德的外国人 15 岁时，就把自己一生要做的事情列了一份清单，称之为生命清单，给自己明确了所要攻克的 127 个具体目标。比如探索尼罗河，攀登喜马拉雅山，读完莎士比亚的著作，写一本书等等。44 年后，他通过顽强的努力，实现了 106 个目标。

生命清单，其实就是人生计划。

我悟出：一个人没有了对自己人生的规划，且对自己的目标不清晰，那么无论学历有多高，知识面有多广，也只能是一个碌碌无为的平庸之人，又或只能一辈子做别人的跟班，做一个等着时间来把自己生命耗尽的人。生命清单是必需的，它能使人树立一种精神理想和追求。

因此，我要——策划自己的人生，正确地对待自我，成功地发现自我，客观地分析自我，圆满地超越自我。



## 第一部分 自我分析

健康情况

体质欠佳，肠胃不好，曾出车祸而留下经常头痛的后遗症，但发烧、感冒等小病小痛就比较少患。平常注重按时休息，注意饮食。喜欢运动，常常打羽毛球，以此使自己时刻精力充沛。

心理素质

心理素质总体情况良好。情感不外露，说话平缓，善于交往，易与人成为好朋友。精力充沛，积极参加各项活动，能吃苦耐劳，有恒心，有较强的自制力，组织纪律性强，不逞强，但思想感情不够深刻稳定，变化无常。

兴趣爱好

喜欢体育运动，特别是长跑和羽毛球。喜欢中国传统文化，喜欢阅读各个领域的书籍来充实自己。

价值追求

渴望能力能得到肯定，希望享有不受拘束的发展空间，愿能把个人的知识运用到工作、生活中。并通过终生学习不断提升自己的价值取向。

## 个人风格

控制欲强，喜欢支配他人；常看到事情积极的一面；主动、大胆、有冒险精神，喜欢从事有挑战的工作；好表现，显示自己的能力，显露自己的理念、个人见解；自我感觉良好，对自己的评价高；有冲劲，干劲十足，休息时间少，工作效率高；有见解，并喜欢用自己的意见去影响他人；有思想，有主见，不易受他人影响，不愿受制于他人；喜欢从事管理方面的工作，喜欢别人按照自己的指示来行事。

## 职业个性特征

通常善于辞令，尤其适合做推销工作和领导工作。通常精力充沛、热情洋溢、富于冒险精神、自信、支配欲强。喜欢与人争辩，总是力求使别人接受自己的观点。缺乏从事精细工作的耐心，不喜欢那些需要长期智力劳动的工作。通常追求权力、财富、地位。

## 优势与劣势

**优势：**善于思考比较，善于计划，有条理，不盲从，有效率；稳重、踏实、冷静、自制；有追求成功的干劲和雄心，有目标；工作勤奋，诚实而率直，有强烈的责任感；有强烈的事业进取心和成就动机；认准方向就会一直走下去。

**劣势：**对别人有时太过于直率，缺乏防人之心；缺乏耐心；交际技巧不足；不能适当地欣赏、夸奖同事或别人；喜欢表现自己，锋芒毕露，遭人猜忌；比较敏感，有时比较情绪化；有时处理问题不够深思熟虑；脾气太倔。

## 第二部分 评估职业机会

### § 2.1 职业环境

#### 家庭环境

家庭成员不多，是一家三口。

相对轻松的家庭环境给我提供继续深造的机会。

是家里的独生女，父母对我的期望都很高，他们言传身教，教会我很多做人、做事的道理。

父母对我的支持给了我极大的鼓舞，而且作为女儿的我有责任和义务去实现父母的期望。

比我少4岁的堂弟从小数学成绩非常好，经常在全国性比赛中获奖。

堂弟的表现使我们从小就开始良性比赛，看谁的成绩好，这就给了我动力。

## 学校环境

学校对数学与应用数学（师范）人才的培养目标：培养掌握数学基本理论和方法，获得扎实的数学基础和较强的计算机应用能力，能在中学、大中专院校、人力资源培训等部门从事数学和计算机教学工作及在企事业单位从事计算机信息管理与技术开发的复合型专门人才。

学校明确的人才培养目标，使我具备了相应的专业技能，从事学术之路奠定了基础。

数学专业是我校重点建设的学科，师资力量雄厚，教职工 107 人，其中专任教师 81 人，专任教师中具有教授、副教授及其他系列高级职称的 45 人，博士后、博士、硕士 53 人，专兼职硕士导师 6 人，而且在数学研究方面有很高的成就。

相对优越和便利的教学资源为我职业基础的培养提供了条件，特别是数学老师的言传身教和比较浓厚的学术氛围大大增强了我的数学研究兴趣。

学校图书馆拥有丰富的文献信息资源，这涵盖人文社会科学、自然科学、工程技术、生命科学、农业科技、医学图书等各学科门类；藏书量将近 130 万册，读者可以很方便地从图书馆网站和馆藏室获取各种各样的资源。

大一担任班里的生活委员；大二通过学生代表大会的竞选，现任学院学生会体育部部长。

在课余时间，还积极参加兼职等实践活动，从大一起就一直从事初中和高中的数学等理科家教工作。



担任学生干部的经历增长了我的见识，也增强了我的组织能力和管理能力。参加实践活动更是检验了我各方面的能力。

## 社会环境

数学与应用数学是计算机专业的基础和上升的平台，是与计算机科学与技术联系最为紧密的专业之一。随着经济和社会的发展，市场对数学与应用数学专业的人才的需求将会越来越多，其就业前景比较广阔。

大一担任班里的生活委员；大二通过学生代表大会的竞选，现任学院学生会体育部部长。

在课余时间，还积极参加兼职等实践活动，从大一起就一直从事初中和高中的数学等理科家教工作。

良好的就业形式给了我动力与信心。

## § 2.2 职业岗位分析

教师职业的现状与前景

教师职业是以教书育人为责任的一种专业性职业。改革开放以来，我国的教育事业飞速发展，各种类型的学校大量增加。到了 20 世纪末，全国基本普及了九年义务教育，并且国家完善和发展了职业教育培训和继续教育机会，大量发展了高等教育。

教育事业的飞速发展，使教师的需求量大大增加。但是，随着我国市场经济的确立，特别是我国加入 WTO 以后，办学主体市场化和多元化的同时，社会对教育和教育者也提出了更高的要求。加上近年高校迅速扩招，高等教育的大众化进程大大加快，这对于具有相当的稳定性，而且近年来待遇大大提高的教师这一职业来说，其岗位的竞争力日趋激烈。这也就促使师范毕业生就业竞争的加剧和压力的增大，并且师范生不再由国家分配，而是与用人单位进行双向选择、适应就业市场的客观要求。这一系列的变化促使教师职业出现了所谓的相对饱和的状态，也促使就业者要具备更高的能力和素质。

但是，社会的发展，也必然带动着教育的继续向前发展。随着我国经济实力和综合国力的提升，其教育状况日前还远远达不到社会变化的需求。相对于西方发达国家来说，我国的教育无论从规模、质量和数量来看，都还是比较落后的。所以未来几十年，我国的教育事业还将会得到进一步的发展，特别是自主办学和职业教育的兴起，教师这一职业的岗位需求量还会进一步增加。

### 教师职业的要求

教育类职业要求应聘者掌握辩证唯物主义和历史唯物主义的基础理论和深厚扎实的专业知识、熟悉本专业最新研究成果及其发展趋势，了解与本专业相近

的新兴边缘学科或交叉学科的情况，具有较高的文化修养，达到“一专多能”、兴趣广泛。在具备专业知识和技能的同时，掌握心理学和教育学的有关知识，能讲标准、流利的普通话（二级乙等以上）、口齿清晰、表达能力强、板书工整、条理性强，五官端正、具备良好的课堂教学组织管理能力。近年来，随着多媒体技术的兴起和广泛应用，教师还必须熟练掌握计算机辅助教学技术，以适应教学在新形式下的挑战。

高校肩负着培养高级专门人才和发展科学技术的重大责任，要求大学教师既能教学，又能从事科研；既有较高的理论水平，又有一定解决问题的能力；既要有一般教师的基本要求，又要有较高的专业素养、理论水平和科研能力。

## § 2.3 职我匹配分析

### 职业能力分析

一个人的职业能力在一定程度上可以说是决定一个人职业的选择，因为只有所选择职业与职业能力相匹配才能更好地发挥自己的才能；而且通过对自己职业能力的认识，发现自己职业能力的某些缺陷，有针对性地对不好的方面进行改正，才能不断提升，从而在职业生涯上取得成功。

我的职业能力测评如下图：



通过上图可以看出，我的基本智能最好，数理能力、言语能力和推理能力也不错，人文素质和信息分析能力就比较逊色。结合自己的实际情况

对策评结果进行分析：由于从小对数理化比较感兴趣，并且现在在读数学与应用数学，因此培养了比较好的推理能力和数理能力。较好的推理能力和数理能力可以使自己头脑比较灵活，处理问题时思路比较清晰，所以要保持较好的推理能力和数理能力。另外，自小担任学生干部也培养了我的言语能力。较好的言语能力可以帮助我更好地与人交往、沟通，并在一定程度上帮助我提高协调能力和领导能力，因此在职业生涯过程中仍要不断提高自己的言语能力。至于人文素质和信息分析能力，它们在教师这职业中都比较重要，因此在开始职业生涯前要通过有意识地对信息分析能力进行培养，提高在信息分析方面的能力，并要不断加强自己的人文素质。

## 职业价值观分析

职业能力在一定程度上决定职业的选择，但一个人的职业价值观类型在职业的选择上也起着重要的作用。

我的职业价值观测评如下图：



从上图可知，我主要的职业价值取向分别是：

**【1】自我实现取向：**不关心人所共有的幸福和一般惯例，一心一意追求个性、探索真理，对收入、地位乃至他人全然不顾，喜欢向自己的能力

及可能性的极限挑战，并把他看成是生存的最大意义。

**【2】自尊取向：**渴望得到别人尊重，追求虚荣。渴望得到社会地位和荣誉。重视个人所取得的社会地位和名声，对名位差别比较敏感。

**【3】经营取向：**不愿受别人指使，也不愿受他人干涉，只靠自己的力量，任意施展自己的才能，自己独立完成自己的工作。

这三种取向在工作中有不同的优劣势，以下通过对三种价值取向的优劣势进行分析。

自我实现取向	自尊取向	经营取向
在工作中的优势：重视他人感受与价值；做事目标明确；有强烈的发展、提升意识。 在工作中的劣势：可能不够客观；对自身利益考虑不够；有时过于敏感。	在工作中的优势：有强烈的责任感；严格要求自己；重视群体规范。 在工作中的劣势：虚荣心强；自我意识过强；对他人的言行比较敏感。	在工作中的优点：独立性强；主动行动；有强烈的成就动机。 在工作中的劣势：较主观；协作性可能不够；可能比较固执。

通过以上三种价值取向的优劣势分析，了解自己的优缺点，在大学剩下的两年里，通过各种措施改正自己的缺点，提升自己的优点，为以后的工作打好基础。

**个人职业倾向分析总结：**通过以上对我的职业能力和职业价值观分析，可以确定我的职业倾向属于管理型

和社会型；结合我的职业生涯条件分析的结果，我的职业选择范围确定为教育培训方面工作是正确的。

## 第三部分 职业目标的确立与路径

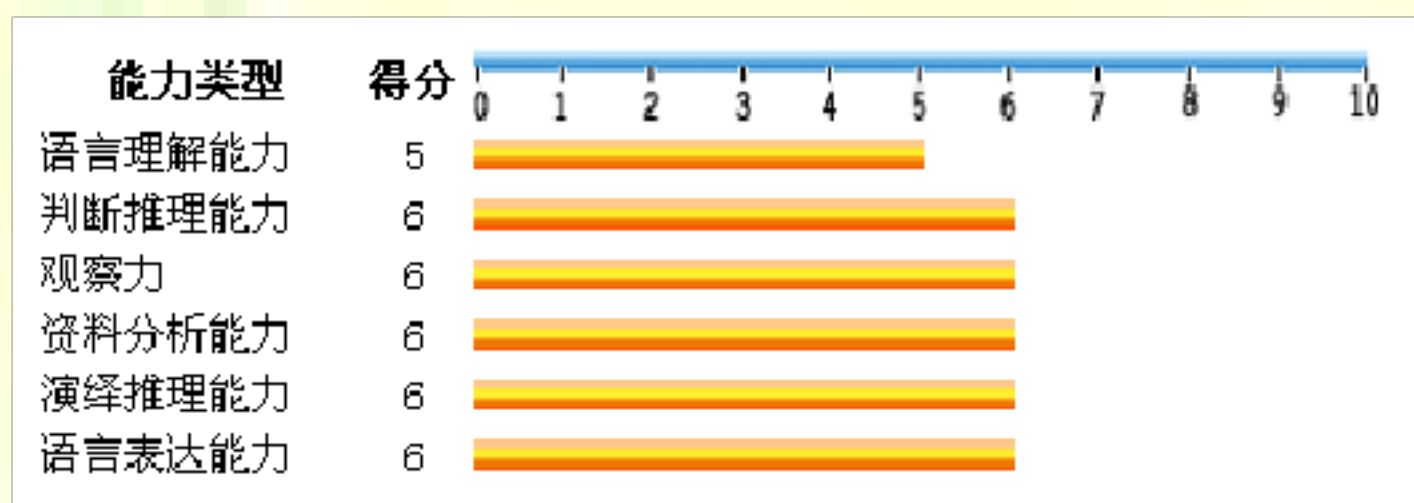
### § 3.1 职业目标的确立

#### 教师职业能力

无论是哪个职业，都必须要有比较好的具备该职业的职业能力，这样才能更好的适应该职业。

我的教师职业能力测评如下图：

#### 教师职业能力



从上图可以看出，我的各项能力都是比较平均的。如果是按等级来分的

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/298017014025007003>