

# 大学生

## 职业生涯规划设计

### 平面设计师职业生涯规划

- ◎ 规划人生
- ◎ 订立目标
- ◎ 主宰命运
- ◎ 实现梦想

## 前 言

生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，“凡事预则立，不预则废”就是这个道理。

一份行之有效的职业生涯规划将会发掘自我潜能，增强个人实力提升应对竞争的能力。引导我们正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助我们重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导我们对自己的综合优势与劣势进行对比分析；使我们树立明确的职业发展目标与职业理想；引导我们评估个人目标与现实之间的差距；引导我们前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；使我们学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强我们的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

规划年限：7年

起止时间：2014年7月至2021年7月

年龄跨度：21岁到28岁

职业方向：从事广告行业

# 目 录

1 认识自我 .....	1
1.1 职业价值观 .....	1
1.2 职业兴趣 .....	2
1.2.1 兴 趣 特 点 .....	2
1.2.2 优 势 与 不 足 .....	2
1.2.3 发 展 方 向 .....	3
1.3 职业能力 .....	3
1.3.1 职 业 能 力 水 平 .....	3
1.3.2 职 业 能 力 倾 向 .....	3
1.3.3 个 性 特 征 .....	4
1.4 职业胜任力 .....	5
1.5 360 度评价 .....	5
2 职业机会评估 .....	7
2.1 宏观环境分析 .....	7
2.1.1 PEST 分析 .....	7
2.1.2 市 场 需 求 分 析 .....	8
2.2 职业分析 .....	8
2.2.1 行 业 分 析 .....	8

2.2.2	企	业	分
析			
.....			9
2.2.3	职	位	分
析			
.....			10
2.3	职业选择		11
2.3.1	自我认识与职业选		
择			
.....			11
2.3.2	专业、经历与职业选		
择			
.....			11
2.4	SWOT分析		12
3	职业目标与路径		14
3.1	愿景与使命描述		14
3.2	自我定位		14
3.3	目标设定		14
3.4	实现路径		16
4	职业发展策略		18
4.1	个人职业能力培养		18
4.1.1	职业能力培养要点与定性描		
述			
.....			18
4.1.2	主要基本计		
划			
.....			18
4.1.3	近三年具体计		
划			
.....			20
4.2	团队合作能力培养		21
4.2.1	团队角色定		
位			
.....			21




4.2.2	培	养	计
划	.....		22
4.3	身心健康计划	.....	23
4.4	家庭—工作平衡计划	.....	24
结束语	.....		25

# 1 认识自我

## 1.1 职业价值观

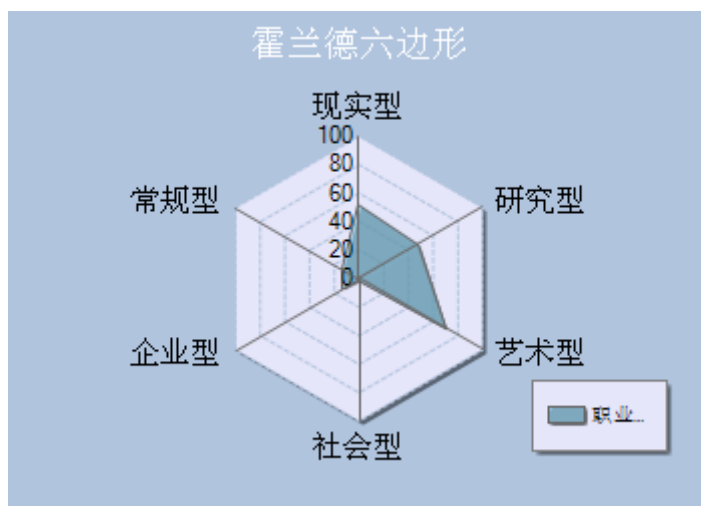
通过职业价值观测评，我其中得分最高的前三项如下图所示，本人是自由型为主的职业价值观，兼有支配取向和技术取向。

表—1 职业价值观类型

类型	特点	得分			相应职业
		低	中	高	
支配型	相当于组织的一把手，飞扬跋扈，无视他人的想法，为所欲为，且视此为无比快乐				广告宣传员、旅馆经理、律师、政治家、零售商等
自由型	不受别人指使，凭自己的能力拥有自己的“小城堡”，不愿受人干涉，想充分施展本领				室内装饰专家、摄影师、作家、演员、雕刻家、漫画家、编剧等
技术型	性格沉稳，做事组织严密，井井有条，并且对未来充满平常心态				木匠、工程师、野生动物专家、机械制图等

## 1.2 职业兴趣

有人说：“兴趣是最好的老师”，也有人说：“如果人能从事自己感兴趣的工作，那么，人生就是天堂”。兴趣给人的活动过程带来的乐趣由此可见一斑。根据霍兰德职业兴趣测试结果显示：我的职业兴趣类型为艺术型和现实型。



图—1 职业人格类型

### 1.2.1 兴趣特点

测试表示我喜欢艺术性的工作，但不过分观念化，而是喜欢在具体事务的工作过程中，特别是具体的材料对象的操作中体现创造性，爱好各种现实性的实实在在的工作，乐于动手使用工具或者机器设备，喜欢务实，倾向于谦逊、朴素、真诚。喜欢把丰富的想象力和眼前的事物或活动联系起来，乐于和具体的物质对象打交道，喜欢琢磨，积累经验，做事认真执着，肯于发明；行为十分注重结果和个人标准，但并不过于追求长远期望；喜欢独立工作，希望将来从事能够体现一技之长的实在的职业。常为一个细节而百折不挠，不太喜欢交际，喜欢坦率直言。

### 1.2.2 优势与不足

测试表示我是一个的思想观念比较开放，有很多自己独立想法的人，经常会冒出一些灵感，是一个创造性很强的人。但是也比较容易情绪化，过于追求完美。做事非常脚踏实地。他有学习技术、技能的天赋，所以通常会很容易掌握精湛的技术。喜欢动作操作某些仪器，从中感到其乐无穷。但是他的思想不够活跃，在危急情况下的决策方面有所欠缺。他是一个实干家，是一个很好的执行者。

### 1.2.3 发展方向

测试表示我适合和具体设备、材料打交道，面对物质对象有创造性的工作；要求一定自律性的环境。我在需要创造性或者需要技术性强的工作中，兴趣维持的持久，工作动机和上进心比较强，容易取得成就。推荐的职业如：设计师、撰稿人、演员、摄影师、艺术家、美工等等。

## 1.3 职业能力

### 1.3.1 职业能力水平

经过测试的结果，我爱好擅长绘画和写作，形象思维强，艺术创作能力强，有敏锐的审美直觉，表达能力较强。我的逻辑判断能力好，考虑问题严谨全面。经过性格与特长的整理分析，我很适合从事广告类的工作。

### 1.3.2 职业能力倾向

在测试中，我较明显地偏向数理能力和动手能力。

动手能力表明我愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。而数理能力表明我善于进行推理、解决应用问题，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考。

### 1.3.3 个性特征

在测试中，我的个性特征是哲学家型。

表—2 个性特征的基本描述

基本描述



- 比较敏感，非常崇尚内心的平和，看重个人的价值，忠诚，并且理想化，一旦做出选择，就会约束自己完成。
- 外表看起来沉默而冷静，但内心对他人的情感十分在意。非常善良，有同情心，善解人意。重视与他人有深度、真实、共同进步的关系，希望参与有助于自己及他人的进步和内在发展的工作，欣赏那些能够理解自身价值的人。
- 有独创性、有个性，好奇心强，思路开阔，有容忍力。乐于探索事物的可能性，致力于自己的梦想和远见。
- 很喜欢探索自己和他人的个性。一旦全身心地投入一项工作时，往往发挥出冲刺式的干劲，全神贯注，全力以赴。对人、事和思想信仰负责，一般能够忠实履行自己的义务。但是，对于意义不大的日常工作，做起来可能有些困难。

表—3 个性特征可能的盲点

可能的盲点
• 追求完美，会花很长时间酝酿自己的想法，难以用适当的方式来表达自己。需要更加注重行动。
• 经常忽略逻辑思考和具体现实，沉浸于梦想。当意识到自己的理想与现实之间的差距，你就容易灰心丧气。你需要听取他人更实际的建议，考虑方法的现实性和可行性。
• 非常固执，经常局限在自己的想法里，对外界的客观具体事物没有兴趣，甚至忙的不知道周围发生了什么事情。
• 总是用高标准来要求自己，投入太多的感情，导致对批评相当敏感。压力很大的时候，可能会非常怀疑自己或他人的能力，而变得吹毛求疵，又爱瞎判断，对一切都有抵触情绪。

## 1.4 职业胜任力

表—4 职业胜任力分析表

胜任力分析
1、我本身很擅长设计，学习了市场营销专业对广告作品的把握也是很具有优势。
2、对于广告类作品的动向一直都很关注，能比较深刻的把握住其走向和趋势，可以使自己的工作始终保持职业的先瞻性和前瞻性。
3、一直以来就有学习相关软件的和打算和准备，而且一直都没有停止过为此做相应的努力

和准备。

4、有在企业或网店上做美工兼职的打算，并计划用尽一切可以利用的渠道让自己设计的广告作品得到认可。

### 1.5 360 度评价

为了更具体深入认知我的各个方面，我调查了身边的同学和朋友，结合平时老师、父母的评价，运用 360 度分析对我的优缺点进行评价。

表—5 360 度综合评价

	优点	缺点
自我评价	1. 待人接物宽容和善 2. 生活积极乐观 3. 数理分析能力不错	1. 拖延散漫 2. 说话冲动 3. 抗压能力不强
朋友评价	1. 待人诚恳，乐于助人 2. 慷慨大方	1. 过分完美主义 2. 说话过于坦率
老师评价	1. 做事谨慎细微 2. 对交代的工作认真负责	1. 与老师沟通较少 2. 面对生人容易紧张害羞
父母评价	1. 自主能力强 2. 生活朴素，不与人攀比 3. 学习成绩不错	1. 不爱与人沟通交流 2. 做事容易半途而废 3. 容易松懈懒散

### 小 结

我的价值取向：自由型为主，兼有技术取向和支配取向

我的职业能力：擅长艺术创作和逻辑判断

我的职业能力倾向：动手能力和数理能力

我的知识结构：综合知识全面，专业知识有一定广度和深度

目标：广告策划（毕业五年目标）

## 2 职业机会评估

### 2.1 宏观环境分析

#### 2.1.1 PEST 分析

##### 1. 政治法律环境

改革开放以来，我国的广告业有很大发展。既宣传具体商品，又反映了体现人们价值观的广告，不但得到了商家的亲睐，而且还点缀了广大群众的生活。中国 1979 年初在全国范围内逐步恢复了广告业务，至今 20 年来，我国广告业在各方面都取得了相当大的发展，广告媒介的发展也极为迅速。据不完全统计，仅北京市大大小小的广告公司就有 3000 多家。时代呼唤高质量的广告和高质量的广告人才。

##### 2. 经济环境

目前全世界每年的广告费超过 3000 亿美元，人均年广告费支出近 60 美元，美国广告费用占世界广告费用一半以上，人均每年大约 600 美元以上。2009 年，中国广告经营总额 5075.18 亿元人民币，比 2008 年增长 13.5%。中国广告市场已经成为继美国、日本、德国之后的全球第四大广告市场，广告收入已经占据 GDP 的 0.92%，未来五年是中国广告业走向成熟的重要阶段。

### 3. 社会文化

平面设计师是近十年来逐步发展起来的新兴复合性职业，涉及面非常广泛发展极为迅速。它涵盖的职业范畴包括：商业环境艺术设计、商业展示设计，商业广告设计、书籍装帧设计、包装结构与装潢设计、服装设计、工业产品设计、商业插画、标志设计、企业 CI 设计、网页设计等。随着中国与国际交流日益广泛，国民尤其是企业界、政府的思想观念发生了巨大的转变，正在不断与国际的先进思想和管理理念接轨；同时，随着中国艺术产业的快速发展，这些都为中国广告行业提供了思想和文化的沃土。

### 4. 技术环境

我国目前的广告从业人员不下 20 万，但真正受过高等专业教育和系统培训的不到二十分之一，许多广告从业人员都是“半路出家”。当然这不是说非专业出身的就拍不出好广告，只是从整体上看，显得广告制作队伍参差不齐，且大多数水平不是很高。而且，虽然各种绘图设计软件和剪辑软件的升级改造为广告行业提供了一个很好的技术环境，但是中国的广告制作水平在全球还是处于不高的水平。

#### 2.1.2 市场需求分析

平面设计这行市场竞争虽然不小，但收益同样不少。一家运营良好、有一定客源的工作室，每月上万的收入不在话下。重要的是，平面设计工作室规模小、人数少，甚至可以不用门面，因此，相对而言属于收益较大的创业项目。其运营范围包括做灯箱、户外广告，报纸、杂志上的平面广告、刊物封面、海报等等。据业内人士介绍，目前很多广告公司都放弃设计部门，将广告设计的任务外包。

大多放给一些独立的平面设计工作室做,而广告公司如果自己养一个设计部的话,每月的成本在3万~5万元之间,因此,设计外包是目前广告界的一大趋势,这也给了很多独立平面设计工作室很大的成长空间。

平面设计师,目前社会需求量还很大,也比较好就业。随着市场越来越规范化,公司和其产品越来越注重其形象包装。平面设计是任何企业和公司都必不可少的岗位,而且这个位置至关重要,好的平面设计师会为公司的形象和市场的开拓推波助澜。

## 2.2 职业分析

### 2.2.1 行业分析

广告业作为生产者和消费者之间的桥梁,在市场经济大潮中的作用将更加突出。中国的广告业还将获得更大的发展,有更大的潜力可挖。如何使我们的广告获得质的飞跃以适应时代发展的要求,最根本的还要落实在“人”的身上。而现在我国设立广告专业的高等学校还很有限,有相当教学水平的学校更是屈指可数,因此广告人才要达到饱和,还要十年左右的时间,这也就在一定程度上扩大了目前广告学专业学生的就业可能性。

广告业界竞争特别激烈,所以真正优秀的广告人也是屈指可数,要成为出类拔萃的广告专业人士也是需要付出很大的努力,而且,由于我们学校广告学专业还属于一个新兴学科,专业培养能力还稍显不足,在广告界的认可度还比较弱,所以从我们学校毕业的广告专业的学生直接就业的话还存在学历认可方面的难度。

### 2.2.2 企业分析

表—6 2010年中国广告公司前十名

排名	公司名称
1	盛世长城广告公司(Saatchi & Saatchi)
2	奥美广告公司(O&M)
3	广东省广告公司

4	智威汤逊广告公司 (JWT)
5	天联广告公司 (BBDO)
6	中视金桥广告公司
7	梅高广告公司 (Meikao)
8	电通广告公司 (Dentsu)
9	李奥贝纳广告公司 (Leo Burnett)
10	阳狮广告公司 (Pulicis)

### 2.2.3 职位分析

#### 1. 平面设计师招聘要求

- (1) 两年以上的工作经验，熟悉三种以上的平面设计软件
- (2) 熟悉印刷前期流程
- (3) 有自己的作品，有相关证件，有获奖作品，有成功的设计案例
- (4) 对于设计趋势有敏锐的直觉，善于理解客户需求的充分分析并尊重市

场

- (5) 有一定的外语背景

#### 2. 主要就业范围

- (1) 包装设计
- (2) 效果图设计
- (3) 商业策划
- (4) 广告策划
- (5) 舞台布置

- 3. 基础知识
  - (1) 平面设计
  - (2) 心理学
  - (3) 公共关系学
  - (4) 管理学
  - (5) 文学

## 2.3 职业选择

### 2.3.1 自我认识与职业选择

图—2 个人素质与职业选择

### 2.3.2 专业、经历与职业选择

#### 1. 经历与职业选择

表—7 我的经历与职业选择

我的经历摘录	对职业的作用
--------	--------

1. 大一时担任校学生会宣传部干事 2. 大二时担任玄武戏剧社宣技部部长	积累了设计创作的灵感和一定的人脉关系
1. 大一大二均在篮球场高场舞台表演话剧 2. 大三参演的话剧《曾经》在大学生戏剧节中获得银奖，且参与该话剧的宣传策划	培养了良好的表演能力与策划能力，能在团队中发挥重要作用
1. 选修了素描、PS 和视频剪辑课程 2. 广泛阅读关于设计类的书籍	为日后求职打下了基础，知识面宽，思路开阔

## 2. 专业与职业选择

目前我就读的广东工业大学管理学院的市场营销专业，是建立在经济科学、行为科学、现代管理理论基础之上的综合性应用科学，研究以满足消费者需求为中心的企业市场营销活动及其规律性。学习市场营销，研究消费者行为和学习公共关系学的相关知识对我今后设计精准定位消费者、有效抓住目标受众需求的广告方案有很大的帮助。

表—8 周围环境与职业选择

周围环境与职业选择	
➤	<b>所在学校：</b> 广东工业大学以“团结、勤奋、求是、创新”为校训，始终坚持为地方经济建设、社会发展和科技进步服务的办学宗旨，创建优良的校风，提高教育质量和科技水平，使学生成为德智体全面发展的复合型、应用型的社会主义建设人才。
➤	<b>人际关系圈：</b> 由于我是一个乐于与他人交流的人，加上学生工作的需要，认识的朋友、同学非常多，现在大多在读大学；有很多好友在国内知名高校；与学校很多社团和学生组织机构的负责人有良好的交际关系；认识较多毕业的知名校友。
➤	<b>家庭条件：</b> 小康水平，殷实，尚有妹妹在读中学；从小家里给我很自由的发展空间，并使我养成自强不息的习惯。

## 2.4 SWOT 分析

表—9 个人 SWOT 分析

	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
内部环境因素	1. 乐观自信 2. 英语能力好 3. 做事有激情	1. 急躁、追求完美 2. 组织协调能力不够扎实 3. 目标不明确



	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. 比较擅长理性思考</li> <li>5. 逻辑分析能力强</li> <li>6. 心理素质较好</li> <li>7. 综合素质较强</li> <li>8. 有想法、有创意</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. 对于密切相关的广告设计的专业把握不够</li> <li>5. 管理能力不强</li> </ul>
	<b>机会因素 (O)</b>	<b>威胁因素 (T)</b>
<b>外部环境因素</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 所学专业为新兴学科，学科前景好</li> <li>2. 市场环境很好，广告行业处于成长阶段</li> <li>3. 中国入世，人才缺口大，广告行业人才紧俏</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 同地区竞争激励（深大、广美等）</li> <li>2. 4A 公司存在就业垄断现象</li> <li>3. 研究生扩招，同行业高学历人才过多</li> </ul>

### 小结

**宏观环境：**政策支持、经济发展快、管理技术成熟、市场需求旺

**行业：**广告极具潜力，而且随产品的促销推广对企业越来越重要

**职位：**价值观、兴趣、能力等要素与岗位要求搭配得较好

**企业：**国内重视广告宣传的企业越来越多

**个人竞争力：**以创新力为塔尖，市场营销专业知识和平面设计经验支持

## 3 职业目标与路径

### 3.1 愿景与使命描述

个人愿景是一个人内心深处渴望实现的美好愿望和远大目标，是心中所期望的未来景象，属于一个人工作和生活的精神层面。是人们心中真正的梦想与渴望，是对人生态度做出基本选择之后，对自己的未来所做的承诺，这不仅是一个美好的构想，更是激励人们前进的动力。

个人的战略前景主要决定于他的能力、兴趣和组织的交集，这是事业最容易成功的组合方式，根据以上思路，我确定自己的愿景与使命为：事业有成，家庭幸福，贡献社会。

### 3.2 自我定位

定位是寻找人生的坐标，准确的定位来源与对自己的认识和对外部环境的评估，根据以上分析的内容，我进一步改善原来的定位，将自己定位为：先成为一名美工，再成为一名独当一面的平面设计师，然后寻找机遇，成为一名广告策划人。



图—3 自我定位过程

### 3.3 目标设定

在完成目标构建的软件因素后,利用耶鲁大学的 Alderfer 于 1972 提出的生存 (Existent)、关系 (Relationship)、成长 (Growth) 理论,即 ERG 理论来指导目标的设定。我将目标划分为长期目标、中期目标、短期目标。目标期限、内容及成功的关键因素如下表所示。

表—10 我的职业目标

时间	目 标	成功关键因素 (CSF)
短期目标 2014—2015 年 (大学岁月)	<p><b>Existent:</b> 寻找并保持独立的经济能力</p> <p><b>Growth:</b> 1、到大四上学期为止基本修完专业课程 2、通过 BEC 中级、英语六级刷到 500 分以上 3、学习充实平面设计相关知识 4、积极参与社团机构或网站的平面设计</p> <p><b>Relationship:</b> 扩大和培育人际关系网,结识一些知己朋友</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 时间管理能力好</li> <li>■ 对平面设计兴趣浓厚,并持之以恒</li> <li>■ 优秀的个人知识管理能力 (PKM)</li> </ul>
中期目标 2015—2019 年 (职场起航)	<p><b>Existent:</b> 起步不太注重薪水,保障基本生活,注重职业发展空间</p> <p><b>Growth:</b> 1、考取平面设计师资格证书 2、争取担任部门项目经理 3、分析市场和消费者需求,注重策划能力培养</p> <p><b>Relationship:</b> 1、与客户、同事、领导和行业人士建立友好的共赢合作关系 2、后期准备建立温馨、和谐的新家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 从基层做起,负责、耐心的工作态度</li> <li>■ 优秀的人际交往能力</li> </ul>
长期目标 2019—2021 年 (升级突破)	<p><b>Existent:</b> 1、年薪收入不低于 7 万元 2、购买一套房子和一辆家庭轿车</p> <p><b>Growth:</b> 1、在业界有一定影响力,挖掘管理潜力 2、在 2019 年左右做到广告策划 3、寻找创业的切入点</p> <p><b>Relationship:</b> 形成稳固的业务关系圈,注重平衡家庭与工作的关系</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 战略思考的能力</li> <li>■ 工作压力管理能力</li> </ul>

根据以上分析，各阶段职业目标的职业目标如下图所示：



### 3.4 实现路径

图—5 职业目标实现路径图

### 小结

**个人愿景：**事业有成，家庭幸福，贡献社会。

**自我定位：**先成为一名美工，然后成为一名独当一面的平面设计师，再寻找机遇成为一名广告策划

**目标设定：**以 ERG 理论指导的职业目标

## 4 职业发展策略

## 4.1 个人职业能力培养

### 4.1.1 职业能力培养要点与定性描述

表—11 职业能力培养重点

个人职业能力培养重点	
学习能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 用研究性方法学习信息管理核心课程</li> <li>■ 提升信息收集与处理能力，培养个人知识管理能力</li> </ul>
执行能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 掌握时间管理和工作压力管理的技巧</li> <li>■ 提高情绪控制力，增强受挫能力</li> <li>■ 增强责任心和主动性</li> </ul>
社交能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 学习职场礼仪</li> <li>■ 掌握沟通技巧</li> <li>■ 塑造个性魅力</li> </ul>

### 4.1.1 主要基本计划

2014 年主要计划	
知识学习	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 复习大学英语，掌握词汇量 5000 个以上，六级考试刷到 500 分以上</li> <li>■ 选修商务英语，并通过中级</li> <li>■ 重点学习好专业知识，广泛阅读平面设计和广告类的课外书</li> </ul>
能力锻炼	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 选学时间管理和工作压力管理的英语课程，并将其应用在实际生活</li> <li>■ 阅读职场礼仪和管理沟通方面的书籍，提高与周围朋友、教师的交际质量</li> </ul>

2015 年主要计划	
知识	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本修完专业学分，旁听一些喜欢的其他专业课程</li> <li>■ 寻找相关的实习岗位，并在岗位中全面提高相关管理的知识水平</li> </ul>

学习	
能力锻炼	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 养成冷静、幽默、平易近人的个性特征，具备不错的演讲能力</li> <li>■ 在平面设计创新方面形成自己独树一帜的风格，锻炼手绘能力</li> <li>■ 在实习中表现突出，对所在单位提出建设性的想法</li> </ul>

#### 毕业后五年主要计划

知识学习	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 在一家有前景的小广告公司适应行业环境、处理好与同事领导关系、积极主动地工作</li> <li>■ 身兼几项职务，精进自己各方面的能力，争取做到广告方面的全能</li> <li>■ 尽可能多地结识与自己志同道合的业界人士，交流新思想</li> </ul>
能力锻炼	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 扎实地应用广告的理论知识，锻炼好和客户沟通的能力</li> <li>■ 争取在 4A 公司任职，不断充电，在工作一年后基本熟悉本行业</li> <li>■ 工作四年后争取成为部门经理，能独立带领团队向客户提供自己特长领域的广告方案策划</li> </ul>

#### 4.1.2 近三年具体计划

时期	时间	素质要点	计划内容
起飞期	2014. 7—2014. 10	实习	尽量到重视广告的企业实习 初步提升职业素质
	2014. 10—2014. 12	资格认证 学习成绩 提高技能	准备 BEC 中级考证 进入期末复习阶段 利用课余时间进一步提高设计水平
提升期	2015. 2—2015. 5	学术成果	结合与教授合作的课题，在核心期刊发表

		项目运作 职业精神	论文 争取在广告公司担任重要职务 培养专业的思考方式，良好的职业道德
	2015. 6	求职技巧 毕业论文	强化求职技能、职场礼仪、制作求职简历 撰写优秀毕业论文
	2015. 7	求职	确定工作单位，签订就业协议
突破期	2016. 1—2016. 6	适应环境 精进能力	在广告公司获得稳定的职位，适该行业的环境 争取在公司不断学习，不断充实自己，精进能力
	2016. 7—2016. 10	结识同好 交流思想	参观各种广告展，结识同行 与公司内外的广告人交流创作思想，不固步自封
	2016. 11	晋升	争取在原有职位上晋升

## 4.2 团队合作能力培养

### 4.2.1 团队角色定位





图—6 团队角色分类

根据测评，我在团队中最适合扮演的角色为谋划者和完善者。

如果作为谋划者，我的优点在于我具备提出新的见解和策略的能力，这种能力不同于专业知识，无论自身的本行是市场营销、金融还是制造。我通常会“团队”的基本思想、创见提议的源泉。我会试图为问题和困难的解决提出根本性的方法，因此往往是集体成员中最富于想象，也是最有智慧的成员之一。如果工作集体陷入困境，很可能由我率先寻求解决问题的全新方案。我会更关心重大的问题，关心问题的主要和基本方面，而非问题的细节。当然，这也使我更容易忽视细节并因此而犯粗心大意的错误。谋划者通常会表现出有闯劲，无拘无束。当我按照谋划者的角色行事时，我可能会得罪集体中其他人，特别是当我评论其他人的观点时。但我批评别人，常常是为自己清出一块场地，随之而来的是相反的建议。

在各种角色中，外交者和凝聚者的个性中存在稳定的外向型特点，有一种角色具备与之相反的特点，那就是完善者。我在很多时候会表现出这种角色的特点，富有强制力、内向、拘谨，常常处于高度紧张状态，常常担心可能会出什么差错。只有在我个人检查了每一个细节，确知事情都已做完，没有忽略任何方面时，我才会放下心来。我会擅于制造紧张的氛围，并能够使其得以有效利用：在工作

中有效地利用自己的忧虑、不安和强制力，使团队能够及时、高标准地完成工作任务。除此外还有一个重要的特点，那就是注重秩序，我会极其严格的按日程办事，遵守期限。稍不在意，可能压抑集体内的其他成员，从而降低士气。有时我可能过分拘泥于细节，因而需要更为关注总体目标的实现状况。

#### 4.2.2 培养计划

优秀的团队成员总能够在团队内部找到适合自己的角色并能为团队做出贡献。他知道何时适合承担他最适合的角色，发挥他的最大价值，同时，他还能够调整自己来适应一种本来不是自己的团队角色所擅长应付的情况，同时还能把事情办好。优秀的团队成员会在以下4个方面进行提高以培养团队的合作能力：

##### 1. 时机选择

优秀的团队成员总能够找到最佳的时机介入团队事务。他们看起来知道应该在什么时候以自己最适合的团队角色出现，也知道什么时候应该保持沉默。但这是自己主动的寻找一段安静的时间，让自己思考一下出现的最佳时机。

##### 2. 灵活性

优秀的团队成员总能够在不同的团队角色之间灵活地转换。团队角色的转换没有那么容易，那些能够迅速转换自己的角色的人要给他的同事们一个明确的信号，告诉他们现在他要承担什么角色。

##### 3. 自我克制

优秀的团队成员总能够限制自己的团队角色，给别人创造更大的发展空间，从而充分发挥所有成员的潜力。他们知道自己在团队的哪一阶段、在哪一方面应该充分表现，也知道在哪一阶段、哪一方面应该让其他更合适的人充分表现，从而将个人优势最大程度上转化为团队的整体优势。

##### 4. 维护团队的利益

优秀的团队成员为别人创造角色的唯一原因是这样做符合团队的整体利益，除此以外没有其他任何动机。优秀的团队成员乐于承担别人不愿做的工作。他们做一项工作，只是这项工作需要有人来做。因此，要成为优秀团队成员，不仅要

充分认识和发挥自己最适合的角色，还应该能够其他角色的人的作用和功能，并且根据团队的要求调整自己的角色和行为。

### 4.3 身心健康计划

身体是革命的本钱，没有强壮的体魄和健康的心灵，无法应对未来职业的要求。因此，我特别为自己量身定做了一套身心健康计划，详情如下表

表—12 身心健康计划

健康项目	计划内容
运动休闲	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 每周跑一次步，提高身体机能</li> <li>■ 学习篮球</li> <li>■ 大学每学期至少去爬山一次，体验登顶的喜悦</li> </ul>
兴趣爱好	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 看画展—不错过任何可以寻找灵感的画展</li> <li>■ 阅读—除专业书籍，读设计类的数目</li> <li>■ 写生—享受艺术，放松自我</li> </ul>
饮食与健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 养成健康的饮食习惯，多吃素食</li> <li>■ 建立自己的健康档案，预防多发疾病，关注心灵健康</li> </ul>

### 4.4 家庭——工作平衡计划

工作与家庭就像人的左腿和右腿，是人生的两个基本支点，两者的平衡直接关系到职业发展和家庭幸福。美国学者克拉克(Sue Campbell Clark)在对以往的工作—家庭关系理论进行了批判的基础上，于2000年提出了工作—家庭边界理论，使工作—家庭关系平衡计划成为人力资源管理与职业生涯管理的重要内容，并为此提出针对组织和个人的应对策略。根据这一理论，我为自己未来的家庭—工作列出几项有针对性的计划。

表—13 家庭—工作平衡计划

1. 注重与家庭成员的沟通交流，保证工作之余有在一起生活的时间，并且利用假期去旅游、度假，共享天伦之乐，
2. 共同承担家庭责任，摒弃“男外女内”的思想，给双方自由发挥的空间
3. 关注后代的培养，为孩子健康成长营造良好的环境
4. 争取组织上的帮助，如弹性工作制、工作地点及员工辅助计划（EAP）等

## 总结

社会是不断变化的，事情也不会在一成不变的，但是我还是会一直朝着我的目标前进的，即使道路是曲折的，滋味是苦涩的，但我还是不会放弃。然而，适当的，适时的调整是免不了的，我会定时给自己做评估，按实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。