

大学生职业生涯规划书

院校：西北大学现代学院

学院：影视编导学院

专业：广播电视编导

班级：1404

学号：201400210403

姓名：谢成双

联系方式：18829212407

邮箱：2097231531@qq.com

职业目标：影视剪辑师

目录

引言

第一章 认识自我

1.个人基本情况

2.职业兴趣

3.职业能力及适应性

4.职业价值观

5.胜任能力

自我分析小结

第二章 职业生涯条件分析

1.家庭环境分析

2.学校环境分析

3.社会环境分析

4.职业环境分析

职业生涯条件分析小结

第三章 职业目标定位及其分解组合

1.职业目标的确定

2.职业目标的分解与组合

第四章 评估调整

1.评估的内容

2.评估的时间

3.规划调整的原则

4 结束语

起止时间：2018 年到 2021 年

在我和人生哲学里，生命不应该是一个简单的轮回和重复，每一个生命都应以其独特的方式去演绎自己的人生。因此，我希望我的人生按照自己设定的方向前进，不管遇到什么样的事或人，都要做自己。

引言：

职业生涯对每个人而言，都是在一定的时间内有效，如果不进行合理有效的规划，就会浪费自己的时间和生命。作为尚未毕业的我，很早就知道如果不为自己拟定一份职业生涯规划，把自己的未来设计好。生活和工作就会没有了方向，就像大海里的一叶小舟，迷失方向，不知所归，为了高效的利用时间，实现自己的人生价值，特作以下个人职业生涯规划。

第一章 自我认识

(一) **个人基本情况**：我目前是一名大三广播电视编导的学生，每天都在重复着一样的生活和学习，教室，寝室，食堂，图书馆每周去两次，因为要上课，睡觉，吃饭。除此之外就基本上不到任何地方去。因为没钱，平时休息就是拿上网看新闻，或者是对着电脑看电影偶尔也看看闲书，偶尔也发呆，偶尔也出去玩，偶尔也想一些很深沉的问题，但很快就会回过神来。经常胡思乱想，有点好高骛远。但是我不是个颓废的人。学习挺上进的，上课认真听讲，课后好好完成作业。有目标，有理想，有规划，但是经常是“计划赶不上变化”。生活上也勤俭节约，基本上不乱花钱，有理财意识。在交朋友方面我一直遵循友不在多，贵在风雨同行。目前并不安于现状，想进步，想改变，想尝试新鲜的事物。喜欢研究电脑，折腾软件，相机等一系列数码产品。在软件这块儿比同专业的好些同学要能多会几个。正在思考如何制定职业生涯规划中.....

对自己进行了全方位、多角度的分析

1、**职业兴趣**——我喜欢看地方旅游宣传片，看电影，看一些剪辑效果好的影片（有时会一发不可收拾，但我常常会尽力控制自己，不至于影响我的学习）打羽毛球、散步，总的来说，凡是对我自身发展有利的，我都会尽力把它们培养成我的兴趣。我一直以来想当的就是一名著名的影视剪辑师。我还想创业（每次看完《年轻人》杂志中的创业故事后，我都必有澎湃，想干一番大事业）

2.职业兴趣：

在上大学之前，我把社会想得很简单，觉得自己喜欢干什么就可以干什么，兴趣是最好的老师。不过上了一年大学之后，我发现我错得很离谱。

首先，兴趣只能是一个很粗浅的层次，在将感兴趣的东西一层层剥开研究的过程中，你会发现原来自己喜欢的东西都是一些那么枯燥的理论，并不是想象中的那么美好。其次，

你喜欢的东西不一定就是社会需要的，社会不需要你再喜欢，以后也不能靠它吃饭。

3.职业能力及适应性：

表 3-1 霍兰德职业兴趣类型

类型	喜欢的活动	重视	职业环境要求	典型职业
现实型 R(realistic)	用手、工具、机器制造或修理东西。愿意从事实际性的工作、体力活动，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室工作	具体实际的事物，城市，有常识	使用手工或机械技能对物体、工具、机器、动物等进行操作，与“事物”工作的能力比与“人”打交道的能力更为重要	园艺师、木匠、汽车修理工、工程师、军官、兽医、足球教练
研究型 I(investigative)	喜欢探索和理解事物，喜欢学习研究那些需要分析、思考的抽象问题，喜欢阅读和讨论有关科学性的论题，喜欢独立工作，对未知问题的挑战充满兴趣	知识、学习、成就、独立	分析研究问题，运用复杂和抽象的思考创造性的解决问题的能力，谨慎缜密，能运用智慧独立的工作，一定的写作能力	实验室工作人员、生物学家、化学家、心理学家、工程师、大学教授
艺术型 A(artistic)	喜欢自我表达，喜欢文学、音乐、艺术和表演等具有创造性、变化性的工作，重视作品的原创性和创意	有创意的想法，自我表达，自我，美	创造力，对情感的表现能力，以非传统的方式来表现自己；当自由、开放	作家、编辑、音乐家、摄影师、厨师、漫画家、导演、

				室内装潢设计 师
社会型 S(social)	喜欢与人合作, 热情关心他人的幸福, 愿意帮助别人成长或解决困难、为他人提供服务	服务社会与他人, 公正, 理解, 平等, 立项	人际交往能力, 教导、医治、帮助他人等方面的技能, 对他表现出精神上的关爱, 愿意负担社会责任	教师、社会工作者、牧师、心理咨询师、护士
企业型 E(enterprising)	喜欢领导和支配别人, 通过领导、劝说他人或推销自己的观念、产品而达到个人或组织的目标, 希望成就一番事业	经济和社会地位上的成功, 忠诚, 冒险精神, 责任	说服他人或支配他人的能力, 敢于承担风险, 目标导向	律师、政治运动领袖、营销商、市场部经理、电视制片人、保险代理
事务型 C(conventional)	喜欢固定的、有秩序的工作或活动, 希望确切地知道工作的要求和标准, 愿意在一个大的机构中初愈从属地位, 对文字、数据和事物进行细致有序的系统处理以达到特定的标准	准确、有条理、节俭、盈利	文书技巧, 组织能力, 听取并遵从指示的能力, 能够按时完成工作并达到严格的标准, 有组织有计划	文字编辑、会计师、银行家、簿记员、办事员、税务员和计算机操作员

根据霍兰德职业兴趣类型我属于

AIE: 花匠、皮衣设计师、工业产品设计师、剪影艺术家、复制雕

刻品大师。

我的一般学习能力较高，语言表达能力较弱，空间判断能力一般（我喜爱影视剪辑，并且一直在研究当中，但现在没有经过系统学习。

不喜欢受人管束。

- 1) 待人和善，对待朋友真心，诚恳。
- 2) 不喜欢商业恶性竞争。
- 3) 工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律。
- 4) 看重社会道德。
- 5) 喜欢各种神剪辑

所以我以后可能会做各类与影视特效，影视剪辑等与影视相关的各类科室工作（如剪辑师、模型师、制片人等）

4.职业价值观:

在我的眼里，令人满意的职业是

- ①工作收入要不低于我本人的工作能力价值
- ②能适合我的专业
- ③能造福于社会
- ④能实现我的目标和我的理想

5、胜任能力

我的优势能力	我的弱势能力
观察能力，学习能力，	管理能力，经营能力

自我分析小结：由优劣势能力比较知我并不适合创业，所以我决定暂放我的创业梦想，进行一段时间的学习。根据职业能力与个人特质知我最适合且最能胜任个人工作室，影视剪辑。这些工作跟我现在所学的专业广播电视编导，影视剪辑与特效有关。而我又非常想当剪辑师，所以我想继续学下去，我相信勤能补拙，通过我的努力学习，我一定会成为一个好的剪辑师

二、职业生涯条件分析

对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析

(1) 家庭环境分析

①经济状况：家里1年纯收入很少，所以他们并不能对我的就业有所帮助，一切要靠我自己

②家人期望：父母希望我能学有所成，在大城市找一份稳定的工作，每个月工资有5000元左右就行了

③对我的影响：父母送我读书颇不容易，所以我只能将来能找份工资较高的工作将来好好报答他们。

(2) 学校环境分析：

①学校特色：我校有一流的师资队伍，良好的教学质量，数字媒体艺术专业设备齐全，氛围浓厚为学生的美好学习打下了坚实的基础。教师质量很高，使学生更易接受知识。

②实践经验：我在学校未曾担任任何职务，是因为当时对大学的学生组织不太了解。所以我在周末会偶尔做兼职，或者去一些与我专业有关的培训机构去了解专业发展动态。

(3) 社会环境分析：

就业形势：

①国际性金融危机，对我国企业的影响日益显现，企业招聘岗位明显不足

②毕业生数量增长，大学生就业压力进一步加剧，影视方面人才市场需求量大。

③考研率与绝对就业的矛盾

④影视剪辑方面人才技术缺失。

就业政策：

①国家关于高校毕业生的就业方针“市场导向，政府调控学生与用人单位双向选择”的就业机制，确定了学生和用人单位在市场上的主体地位

②鼓励和引导高校毕业生到城乡基层就业

③鼓励高校毕业生应征入伍，报效祖国

④积极聘用高校毕业生参与国家和地方重大科研项目

⑤鼓励毕业生到中小企业就业

竞争对手：

① 职业院校毕业生

- ②有工作经验的退休人员
- ③和我一样是一般大学毕业的学生
- ④具有高等学历的毕业生
- ⑤家庭背景比我好的学生

职业生涯规划条件分析小结:

总的来说,对于常规型职业我能胜任。我会在不断提高自身综合素质的基础上不断培养自己的创新意识,责任意识,和环境适应能力,未雨绸缪,做好充分的准备。在校期间进一步做好职业生涯规划,了解我所适合的各行各业的就业形势的最近变化,以备不时之需。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定: 综合第一部分(自我分析)及第二部分(职业生涯规划条件分析)的主要内

容得出本人职业定位的 SWOT 分析:

内部环境因素:

优势因素(S), 家庭环境培养了我比同龄人更加独立的性格和处事能力,也让我拥有不断上进不断追求的动力。不服输的性格和不断追求更好的信念让我可以百折不挠,就算碰壁也不会灰心,自身年龄也还算小,会不断从中积累经验,不断学习,不断成长。

弱势因素(W), 因为所在院校和家庭因素让我有一种潜意识里的自卑感,这种自卑感一般情况下会埋藏的很深,但是在特定的环境和特定的时候会如洪水般爆发出来,冲垮我的意志,打击我的信心。害怕从事单调的工作,因为职业生涯如果刚刚起步必然会先从基层做起,基层的工作大都是单调的体力劳动,完成不好怕会影响到日后的发展。

2. 机会因素(O), 目前在我国影视方面人才需求量很大。就业前景还是很好的,

威胁因素(T), 同期毕业人数多, 同等水平人大有人在,

3. 职业目标的分解与组合:

近期规划：大二的目标基本达成，就差英语四级。因此大二上学期争取过英语四级，完成自考所有科目考试。大三上学期开始准备进入火星时代实训基地集训，大三下学期开始实习，实习期间尽可能多的接触陌生的环境和工作。在大学期间还有的寒暑假，利用假期时间寻找工作经验，到合适的单位免费实习，尽可能多的学习工作流程。

中期规划：毕业之后先找一家跟自己专业有关的公司就业。

22-23 岁找到一份稳定的工作，开始学习工作技巧和建立人脉关系。争取在 23 岁时私人存款能够达到五位数。

23-26 岁积累资本，扩大人脉，努力升迁。并寻找能够以结婚为前提进行交往的女朋友。（在能力不允许的条件下坚决不按揭买房，宁愿一直租房。）

26-28 岁考虑结婚。并整理自己的所有财产，用一部分钱开始准备创业，争取能够一次性成功。

后期规划：主要考虑成家立业。

大概计划就是这样。因为涉世未深，不知道会有多大的变数，对于后期和中期的计划实在是有些不知所措，随着时间推移也会逐渐改进。

第四章 评估调整

1.评估的内容:

职业目标评估：假如一直无法在单位上得到升迁的机会，那么我将考虑自己成立影视工作室。

职业路径评估：当出现工作室开不下去等情况再考虑其他因素了。

其他因素评估：如果身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况发生突变，就只能随机行事了。

2.评估的时间:

在一般情况下,我定期一年评估规划;

当出现特殊情况时,我会随时评估并进行相应的调整。

3.规划调整的原则:

- 1) 当出现就业前景渺茫时我将会调整规划。
- 2) 当可以预测单位将发生大的变故时我将会选择调整规划。
- 3) 当目前从事的职业已经不再为社会所重视时我将调整规划。
- 4) 当觉得目前从事的职业已不再对自己有意义时我将调整规划。
- 5) 当发现更好的机会给我时我将调整规划。

结束语:要知道,脚比路长,远方无论多远,只怕没有追寻的双足去抵达.人生亦是如此,做什么事都没有一帆风顺的 要想实现目标在别人眼里我必须像苦行僧一样在大学里穿行,这样我才会汲取到我应该汲取的营养;而且要耐得住孤独寂寞,学会在忍耐中培养出超强的毅力与超强的智慧。相信痛苦之后才会凤凰涅槃。我不怕目标的高远,只怕没有追寻的勇气、热情、执著、、、、只要头脑时时燃烧着坚定的信念,一往无前地进行下去,就会惊讶地发现----很多所谓的远方,其实并不遥远.用我们的热情和智慧扬起理想的风帆,用我们青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫,把握了方向;当我们勤字开头,不懈地摇桨时,命运的闸门会向我们敞开,诱惑的人时刻也终将到来!

暂将职业生涯规划做到 28 岁,毕竟大学的努力是步入社会之后的基础,大学还可以有所预期,进入社会就有太多的不可控因素,事变则备变吧。大

学期间应该把精力放在学习能力的培养上，毕竟大学只短短的几年，弹指一挥间，学到太多的知识是不可能的，学习方法才是最重要的。

有了自己的计划，固然是好事，但更重要的是在计划的执行上，我会努力按我的计划去做。希望我的大学是我梦想的跳板，让我能够凭此飞得更高，看得更远。

