




职业生涯规划书



学校：

学院：教师教育学院

专业：小学教育

姓名：

目录

第一章 自我认知	3
1.1 360° 评估	
1.2 测试评价	
1.3 小结	
第二章 职业认知	9
2.1 学校介绍	
2.2 专业介绍	
2.3 家庭环境	
2.4 市场环境	
2.5 政策环境	
2.6 岗位分析	
2.7 小结	
第三章 目标设定	17
3.1 目标分析	
3.2 人职匹配分析	
3.3 小结	
第四章 行动计划	21
4.1 短期计划（大学两年计划）	
4.2 中期计划（就职前十五年计划）	
4.3 长期计划（就职第十六年到第二十五年计划）	
4.4 小结	
第五章 评估反馈	30
5.1 评估时间	
5.2 评估内容	
5.3 风险预测及应对措施	
第六章 结束语	32
附录一：个人基本资料	
附录二：九型人格职业测试结果	
附录三：霍兰格职业倾向测试量表	
附录四：2010 年福建省中小学新任教师公开招聘考试大纲	
附录五：2010 年福建省中小学新任教师公开招聘考试说明	

第一章 自我认知

一、360 度评价

【自我评价】

	与人相处方面	处理事情方面
优点	待人友善，诚实可靠，有责任心，有耐心，善于设身处地为他人着想，交友广泛	适应环境的能力强，有耐心，有热情，能坚持不懈，有毅力
缺点	初次见面易紧张，不善于表达自己的情感与想法，易造成他人的误解，承受能力较弱	不擅长处理繁复的事情，不够细心，缺乏创造力，遇事不够冷静，掌握新知识的速度较慢

【朋友评价】

较感性，学习认真，擅长与人相处，能设身处地为他人着想，性格随和不易与人产生纠纷，大部分时候做事认真，但有时做事马虎，身体欠佳，是很好的倾听者，常常能提供正确的意见。

【老师评价】

文静内秀但有爆发力，学习认真，积极参与班级与院校举办的各类活动，并在各类活动中表现优异，配合班级事务，尊敬师长，与同学相处融洽。较缺乏创新精神，有时做事马虎，但能很快适应环境的变化，爱好广泛。

【家长评价】

性格随和但有较强的自尊心，对自己所坚持的事情能持有热忱直到事情的完成，能设身处地为他人着想，不算天资聪颖但坚持不懈。与人相处愉快，交友广泛。

【职人评价】

- 福州市小学英语老师林明萍女士评价：
有很强的进取心，在做事前有很强的计划性，能合理安排时间，有亲和力，以及与人沟通的能力。
- 厦门市天安小学四年（2）班班主任评价：
在见习活动中表现优异，理解能力较强，十分谦虚刻苦，能虚心向前辈老师请教不懂的问题，具有发现问题的能力。

二、测试评价

【人格特征】

- 针对人格特征，我做的测试为“九型人格测试”以及“MBTI人格测试”。
- “九型人格测试”结果为：为和平型：宽容、包容力强，有耐性、肯倾听别人的疑难，能平等对待不同身份、类型的人。



- “MBTI人格测试”结果为：性格类型倾向为“INFJ”（内向 直觉 情感 判断）：

INFJ 型：

寻求思想、关系、物质等之间的意义和联系。希望了解什么能够激励人，对人有很强的洞察力。有责任心，坚持自己的价值观。对于怎样更好的服务大众有清晰的远景。在对于目标的实现过程中有计划而且果断坚定。谦虚看待自己的能力，很了解现实的世界和周围的人。更多地通过做事来学习，而不是通过读书或听别人讲。

【职业兴趣】

测验	描述	R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
第 2 部 1 组	你所感兴趣的活动	0	1	5	7	3	4
第 2 部 2 组	你所擅长或胜任的活动	0	0	4	10	2	4
第 2 部 3 组	你所喜欢的职业	1	2	3	4	3	2
第 2 部 4A 组	你的能力类型自评 A	1	1	5	7	6	3
第 2 部 4B 组	你的能力类型自评 B	2	1	4	6	3	5
总	分	4	5	21	34	17	18

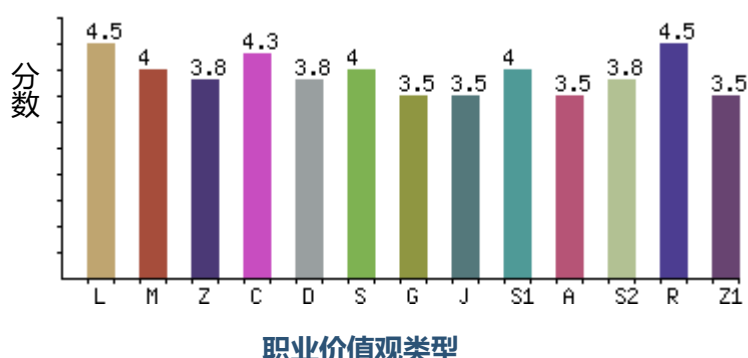
● 霍兰德职业兴趣测验结果

6 种职业倾向总分按大小顺序排列为：S、A、C、E、I、R

我的主要兴趣类型为社会型（S），喜欢从事为他人服务和教育他人的工作，**适合职业：教师、护士、心理学工作者、行政人员、学校校长等**就我个人而言，相对于四处奔波，我更希望能从事稳定的工作。也希望能从事符合自己兴趣以及特长的的工作，我的兴趣是与人沟通，英语以及钢琴等。

【职业价值观】

● 职业价值观测试结果



测试结果为：我的价值观取向为 L 型“利他主义”和 R 型“人际关系”：

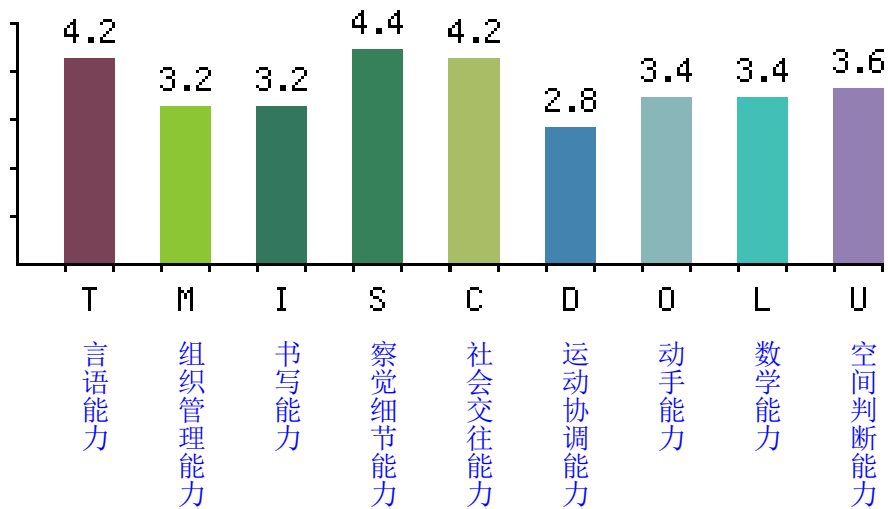
工作的目的和价值，在于直接为大众的幸福和利益尽一份力。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价

值的事，是一种极大的满足。

我认为一份工作的价值体现在是否对他人有帮助，要发展自己的特长，并在发展的基础上同时促进别人的发展。

【职业能力】

● 职业能力倾向分析表



如上图，我的强项是言语能力，察觉细节能力，以及社会交往能力。弱项为组织管理能力和运动协调能力。

由于从小父母对我在与人相处之道方面的影响，以及我自身对英语和文学方面的热爱和努力使得我在言语方面以及社会交往方面能力较强，但由于自身的性格较沉静，并不热衷于运动，导致运动协调能力较差，同时这样的个性导致我不擅长充当一个管理者。

● 职业技能

①大学英语四、六级证书，普通话二级甲等证书，书法等级考试合格证书，计算机一级、二级证书等。

②已学习了《国际商务英语》《外贸函电》《商务英语口语》等商务英语专业课程，以及《教育原理》《心理学》等小学老师必修课程。

③掌握了一些教师职业技能，例如教师口语，书法，素描，彩画，基础乐理知识，音乐欣赏知识，钢琴，横笛等。

④能熟练操作各种 OFFICE 软件制作课件或排版，有较强的电脑操作能力。

⑤在各项活动如义务家教，小学见习中积累了丰富的家教经验，以及与小学

生的相处之道。

⑥能较熟练地用英语与人交流。

三、小结

综合上述的 360 度评价，个性特征分析，职业兴趣分析，职业价值观分析以及职业倾向能力分析，我得出了以下的结论：

【个性特征】我是一个和善，认真的人，善于与人沟通，耐心倾听他人想法，有足够的亲和力，善解人意，勤奋刻苦，但缺乏创新精神与组织管理能力，遇事容易紧张。

【职业兴趣】感兴趣的科目是英语，喜欢与人交流，希望从事符合自己兴趣的工作，以及能为他人服务，教育他人的工作。

【职业价值观】工作目的是为他人出一份力，价值体现在发挥自己所长为他人服务，崇尚和谐的工作环境。

【职业能力】强项是言语能力，察觉细节能力，以及社会交往能力。弱项为组织管理能力和运动协调能力。专业是小学教育以及商务英语，有较扎实的英语功底并且掌握了成为一名小学老师所需要具备的一部分职业素养。

综上，结合个人特征，职业兴趣，职业价值观以及职业能力等，我的职业目标定为成为一名小学英语老师。

第二章 职业认知

一、学校介绍

现就读于某某大学，由著名爱国华侨领袖…先生始创，“嘉庚精神立校，诚毅品格树人”是学校鲜明的办学特色。“诚以待人，毅以处事”是我们秉承的校训，“诚毅”二字牢记心中。

二、专业介绍

我的本专业为小学教育，第二专业为商务英语。

【小学教育专业】

培养目标：培养德、智、体、美全面发展，具有创新精神和实践能力，适应 21 世纪社会发展和初等教育改革需要，具备实施素质教育能力，既能胜任小学教育多学科教学，又能胜任小学教育科研及教育管理的高素质小学师资。有高尚的人格和良好的教师职业道德与求实创新精神；掌握较扎实的现代教育基本理论和比较宽厚的科学文化基础知识，能胜任小学各科教学工作；

毕业生的服务方向及合适的工作岗位：小学各学科骨干教师，基础教育科研人员及教育管理人员。

【商务英语专业】

培养目标：本专业培养基础扎实、适应性强、综合素质高、具有创新意识和较强实践能力，能够熟练运用英语从事国际贸易、文化交流、商务翻译、涉外旅游、涉外文秘等工作以及中国加入世界贸易组织后日益频繁的国际经济活动所需要的外向型、复合型英语人才。

主要课程：基础英语、高级英语、国际商务英语、商务英语视听、商务英语口语、商务英语阅读、英语语法、商务英语写作、商务口笔译、商务英语报刊选读、商

务函电、英语国家社会与文化、英美文学、英语语言学基础。

三、家庭环境

父亲工作为公务员，母亲为普通职员，家庭经济较好。

父母亲对我的培养注重的是我为人处事的能力以及拥有诚实善良的优秀品格。

父亲知识面以及人脉都较广，可为我提供许多关于职业，人生上的指导。

四、市场环境



如上图所示，大学生的数量逐年增加，从2004年的280万增长到2010年的631万，但相对应的中国可供应的岗位却并没有得到相对应的增长，导致大学生就业率逐年下降。

一、高校扩招使求职人数扩大，部分行业和国有企业就业岗位饱和

随着我国产业结构和经济结构的调整，国有经济在国民经济中的比例不断下降，部分行业及国有企业面临着极大的困难。相关资料显示，2000年新增劳动力1000万人，下岗职工500万~600万人，加上应届大学、中专毕业生，构成了一个远远大于社会所能提供的就业岗位的庞大人群。

二、教师职业已经成为许多毕业生及社会人士就业时的最佳选择

而教育的发展，必将带动全国教师人员的缺乏，教师的需求量也越来越大。选择教师职业，我们不仅可以得到精神的慰藉，我们同样也能得到国家公务员一样的物质的享受。据智联招聘320万简历库中的数据显示，一般城市义务教育阶

段的教师月收入在 1500 元左右，在大中城市则在 2000 元以上，加上课时费和过节 500-1000 元左右的奖金，按升学率和区排名成绩的浮动奖金，教师的收入和福利与其他各行业比较并不低。同时，在职场竞争白热化的今天，相对稳定的职业前景和受人尊敬的职业形象令教师这一职业魅力倍增。

三、福建省出台优惠政策，改善教师福利待遇

福建省出台《关于进一步加强中小学教师队伍建设的意见》，提出要维护教师合法权益，确保教师的平均工资水平不低于当地公务员的平均工资水平，中小学教师、中等职业学校教师的岗位工资和薪级工资标准，在新的专业技术人员工资标准的基础上提高 10%。同时，在边远贫困地区工作的教师将享有地区津贴。

五、政策环境

按照国家政策规定，成为中小学教师的必要前提是考取教师资格证以及之后的教师职业招聘考试。

【教师资格证考试流程】

普通话 ⇨ 教育学 ⇨ 教育心理学 ⇨ 体检 ⇨ 试讲（说课）

1. 如果是师范生则可以免考两学，其中教育学，教育心理学两年有效。如果有实习证明，可免考试讲。
2. 从 2008 年开始，教师证的查询一定得上中国教师资格证网查询。
3. 教师资格教师资格证中的健康证检查乙肝，等传染性疾病。
4. 面试即试讲，在普通话，教育学，教育心理学，体检均合格的情况下进行，这个主要考查表达能力，语言组织能力。
5. 教育教学能力测试就是试着讲一堂课，是一堂课的缩影，是说课，把你的 45 分钟一堂课的安排，以及布置说出来，老师会针对你组织这堂课的流程及知识点进行提问，也会提，比如，你怎么理解教师这个行业等问题。
6. 教师证有效期是全国通用，终身有效。

7. 考取国家正式编制教师必须取得教师证，即教师资格证。
8. 大专学历可报考初中，小学及幼儿园层次，本科学历可报考，高中，中专，初中，小学及幼儿园层次，中专师范生可以报考，小学，幼儿园层次。
9. 教师证报考，需要资料为身份证复印件一份，照片一寸蓝底 8 张，最高学历复印件一份，申报表一份，普通话复印件一份。

【福州市教师职业招聘考试】

报考条件：

- 小学学科岗位要求是普通全日制师范大专、本科和硕士及以上学历。
- 尚未就业，档案寄存福州教育人才服务中心并取得教师资格证。
- 经福州市教育局审核确认的普通全日制师范专业“特殊情况”毕业生（“特殊情况”毕业生指父母户口和工作关系均在福州或父母原为福州知青上山下乡到宁德、三明、南平、龙岩，现福州没有其他子女的毕业生）

考试内容：

1. 笔试：参加福建省统一公开招聘笔试的岗位笔试内容由省教育厅规定。参加福州市教育局组织的学科招聘笔试的岗位笔试内容分教育综合知识考试和专业知识考试两部分。教育综合知识考试的主要内容为时事政治、师德规范、教育法律法规、教育学和心理学基础知识、新课程理念等；专业知识考试的主要内容为相应学科的专业主干知识、教材教法（包含新课程理念与教学方式的应用）等。详见附录。
2. 面试：包括编写教案、片断教学、回答专家提问。报考小学教师的面试内容为小学 3 或 4 年级相应学科教材。

录取办法：

录取成绩按笔试、面试成绩各占 50%合成的综合成绩计算。根据录取合格成绩从高分到低分按录用计划的 1：1 比例确定录用人选。

六、岗位分析

由于父母的期望和自己的想法，毕业后我希望留在我的生源地福州工作，因此调查福州小学教师岗位的情况就显得至关重要

【小学英语老师素质要求】

小学英语教师的技能包括：

- (一) **设计技能：**教学目标的设计，教学内容的设计，教学方法的设计，教学媒体的设计，教学组织形式的设计等。
- (二) **授课技能：**常规的授课技能（教态、用语、媒体、课堂调控等），专业技能（字母、语音、语调、词汇、对话、歌曲、游戏、故事等）。
- (三) **教研技能：**反思技能（如自我观念、行为的人事），课题研究技能（如观察现象、找出问题、解决问题的过程要有的技能），撰写论文的技能（选题、整理材料、提取经验、应用文献、提出问题）。
- (四) **教学评价的能力：**对儿童准确评定的能力，听课、评课的能力，自我评价、自我调控的能力。
- (五) **指导儿童活动的的能力：**发现问题、了解背景、与儿童沟通的技能，涉及恰当的目标，提供必要的指导。

【福州 2010 年小学教师招聘情况】

类别	合计	品德	语文	数学	英语	体育	音乐	美术	科学	信息技术	心理	特教
市属	24	1	11	6		1		1	3	1		
鼓楼区	24		4	6	2	2	1	2	3	2	2	
台江区	28		5	4	3	4			5	1		6
仓山区	183	2	73	49	13	12	8	6	10	5	3	2
晋安区	65		18	23	4	2	2	2	3	6	3	2
马尾区	7		2	2	2			1				

福州有许多优秀小学，分布广

- **鼓楼区：**1、钱塘小学 2、乌山小学 3、鼓楼一小 4、鼓楼二小 5、福州实验小学 6、教院一附小 7、教院二附小 8、鼓楼实验小学
- **台江区：**1、群众路小学 2、台江三小 3、台江一小 4、台江实验小
- **仓山区：**1、麦顶小学 2、师大附小 3、仓山小学
- **晋安区：**1、晋安一小 2、象园小学 3、晋安二小 4、晋安三小

福州市市区学习氛围最好的是鼓楼区和仓山区。

目前小学老师的工资从 1000 到 3000 不等，主要取决于教书经验获得的职称，以及所在小学's 待遇决定的。

【教师职业访谈】

为对教师这个职业有更全面具体的了解，我走访了集美大学原集美师专的校友，现为福州市小学英语教师的林明萍女士。

以下为谈话内容的节选：

我：您从事小学英语老师这个职业多久了呢？

林：从刚到这个学校到现在，差不多已经有十年了。

我：那目前福州小学老师的就业情况如何？

林：近几年，小学老师的工资以及待遇都有多提高，但门槛也随之提高，在福州，大部分的小学主要招收的是本科毕业生，但是在一两所比较拔尖的学校，例如福州市实验小学，最低的学历则要硕士文凭，竞争激烈。

我：那目前新招收的教师有没有哪些不足呢？

林：实践的能力不足，不是说讲课技巧，而是很多人在一些细节没有做到位，例如粉笔字以及其他的一些技能，近几年学校注重专业知识的培养却忽略了尤为重要的技能培养，这对于小学老师来说是十分重要的。

我：成为一个小学老师所需具备的最重要的品质是什么呢？

林：在这里我就不说专业知识了，那是一个老师必备的，我认为成为一个老师，尤其是一个小学老师，最重要的便是对学生的热爱与耐心，以及为这个事业奉献一生的决心。备课与改作业之类的事情有的时候是枯燥又辛苦的，但与之相对，你会发现，当你站在讲台上面对几十个孩子纯真的笑脸的时候，一切都是值得的。

我：那对于一个英语老师来说，有什么特殊要求吗？

林：由于小学生的性格特点，作为一名小学英语老师应该注重讲课的方式，大部分小学生性格活泼，但注意力集中的时间不长，一节课 45 分钟，要让他们保持高度的注意力集中，认真听课可以说是不可能的，尤其是低年级的学生。因此就要采取活泼生动的方式来讲课，例如，在上课的过程中结合一些小道具来分组玩游戏，或者每次叫一些小朋友上台用英语对话，每轮游戏后进行小组评比之类的。有条件的话还应结合多媒体课件，用动画或者漫画的形式是他们在轻松的氛围中掌握英语单词和句子。

我：班主任的日常工作是什么呢？

林：班主任的工作主要就是维持班级的各项事务和班上同学的凝聚力，从前多是数学老师或者语文老师来担任班主任，这几年其他的任课老师例如心理老师或者英语老师也有担任班主任的机会。日常事务小到布置班级，分配值日生，督促作业大到组织班会、合唱比赛以及其他学校活动。班主任对一个班级的氛围影响很大，是至关重要的工作，同时也是需要花费很多心血的工作。

我：每个老师进入了学校后都只能教一个学科吗？

林：不是的，现在有的学校教师资源紧缺，很多老师身兼数职，例如英语老师有的时候也要担任美术老师，因此稍微掌握以下各学科的知识是很必要的，也能让你在应聘中更有优势。

七、小结

在现在这个就业压力日益增大的社会中，在经济危机背景下，大多行业都受到冲击，教师相对却是一个稳定，就业形势相对不差的行业。综合以上的分析，我得到的总结如下：

【小学英语教师行业必备条件】

- 普通话证书教师资格证本科毕业证书等以及通过教师职业招聘考试
- 善于处理人际关系，具有组织管理能力，有为教师这个职业风险的决心以及对其的热爱
- 有扎实的对应学科的专业知识以及课外技能
- 能以正确的方式处理师生关系，品行端正
- 符合学生性格的课堂设计能力
- 扎实的英语功底和英语会话水平

综上所述，对于小学教师这个职业，我已经具备了一些技能和素质，同时还有许多不足，但总的来说，小学英语教师这个职业是适合我的职业。

第三章 目标制定

一、目标分析

【SWOT 分析】

	自身因素	外界因素
S 优势	<ul style="list-style-type: none">◆ 心态积极，平易近人◆ 善于交流◆ 有耐心	<ul style="list-style-type: none">● 专业对口，有丰富的课外技能● 英语水平较好● 有辅导小学生的经验
W 劣势	<ul style="list-style-type: none">◆ 没有足够的创新能力◆ 不擅长调动别人的积极性◆ 有时不够热情	<ul style="list-style-type: none">● 学校是二本，作为敲门砖并无优势● 大学毕业生人数增加● 就业压力逐年增大
O 机会	目前大二，还有两年时间可以来发展自己的素质，完成成为老师所必须的软件及硬件的准备	学校提供课程学习，自己课外学习乐器等其他技能
T 威胁	心理素质不行，无法保持一件事的热情，很多时候不能持之以恒	<ul style="list-style-type: none">● 就业前景不容乐观，大学本科毕业生就业压力逐年加大● 应聘教师岗位的其他专业如英语专业的学生人数增加

【平衡单】

考虑因素 \ 被选目标		小学教师		公务员	
		加权分数 (+)	加权分数 (-)	加权分数 (+)	加权分数 (-)
自我得失	符合兴趣	4		1	
	升迁机会	2		2	
	工作安全	5		5	
	工作难度		4		2
	空闲时间	4		5	
	生活变化	1		1	
	就业机会		3		2
	身体影响	3		4	
	自由性	4		2	
	发展性	4		5	
	成就感	5		5	
	自我实现	5		3	
	经济报酬	4		5	
	挑战性	5		3	
	社会声望	4		3	
他人得失	家庭经济	4		3	
	家庭条件	5		5	
	与家人相处时间	3		3	
	父母	5		3	
	师长	5		5	
总分		61		49	

通过上述两种分析，成为小学老师是适合我目前现有条件，从长远来考虑，

也是对我的发展及人生规划有力的职业。再结合上述两章对自我及职业的分析，成为一名小学英语老师，即符合我的兴趣也符合我的现有条件。定下了职业目标后便要对自己的优势及劣势进行分析，以进行下一步的步骤制定。

二、人职匹配分析

【职业要求条件】

内在素质:

1. 老师必须成为学生的榜样，敬业爱岗，有吃苦耐劳的精神，热爱学生，有耐心，有毅力
2. 有与人交流的能力
3. 较强的适应能力，和组织管理能力
4. 有较强的课堂感染力，熟悉小学生的心理特征

知识技能:

1. 具有丰富的小学教学理论，尤其是英语方面的教学理论
2. 以及小学生教育心理学
3. 自己拥有过硬的英语知识储备，和英语会话水平
4. 丰富的课外技能如钢琴，除此以外还有各方面的知识都应掌握一些

【目前具有的条件】

内在素质上:

1. 勤劳节俭，热爱劳动，人际交往良好
2. 适应能力较强，热爱小孩子，做事情有耐心，能设身处地地站在小孩子的立场上考虑问题
3. 热爱教师这个职业以及英语这个科目

知识技能上: ‘

1. 专业为小学教育，第二专业为商务英语，英语成绩拔尖
2. 擅长钢琴，素描等课外技能
3. 已学习了《教育原理》等小学教育理论
4. 参加一些实践活动例如义务家教，小学见习活动，有了一些教学的经验

【我所欠缺的条件】

知识技能上：

1. 缺乏创新精神，
2. 有时做事马虎
3. 缺乏组织管理能力
4. 缺乏领导能力
5. 不善于表达自己的想法与情感
6. 遇事不够冷静

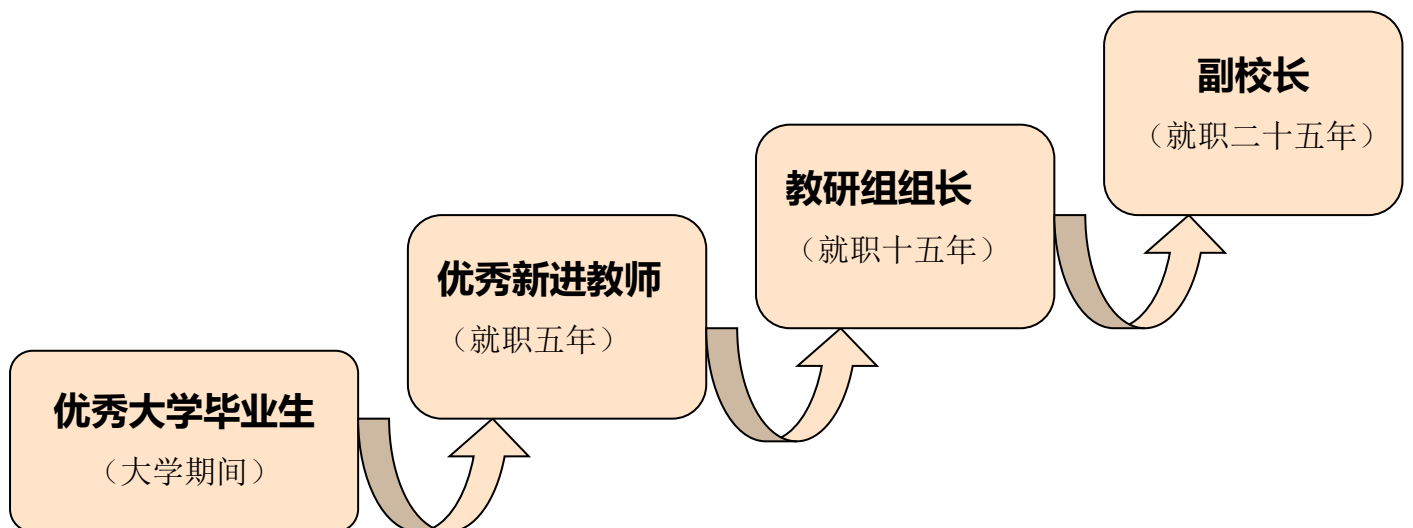
内在素质上：

1. 还未拿到毕业证书，以及欠缺一些资格证书，例如教师资格证
2. 缺少教学经验以及班主任工作的实践经验
3. 对儿童心理学以及教育心理学了解甚少
4. 英语水平还需进一步提高

三、小结

综合以上的分析，再结合自我分析和职业环境分析，小学英语老师是适合我的职业，也符合我的个性和兴趣。

但我在内在素质和知识技能上仍存在着许多不足，而改善这些不足，就是我今后学习生活努力的方向。就此，我设定了如下的职业路径：

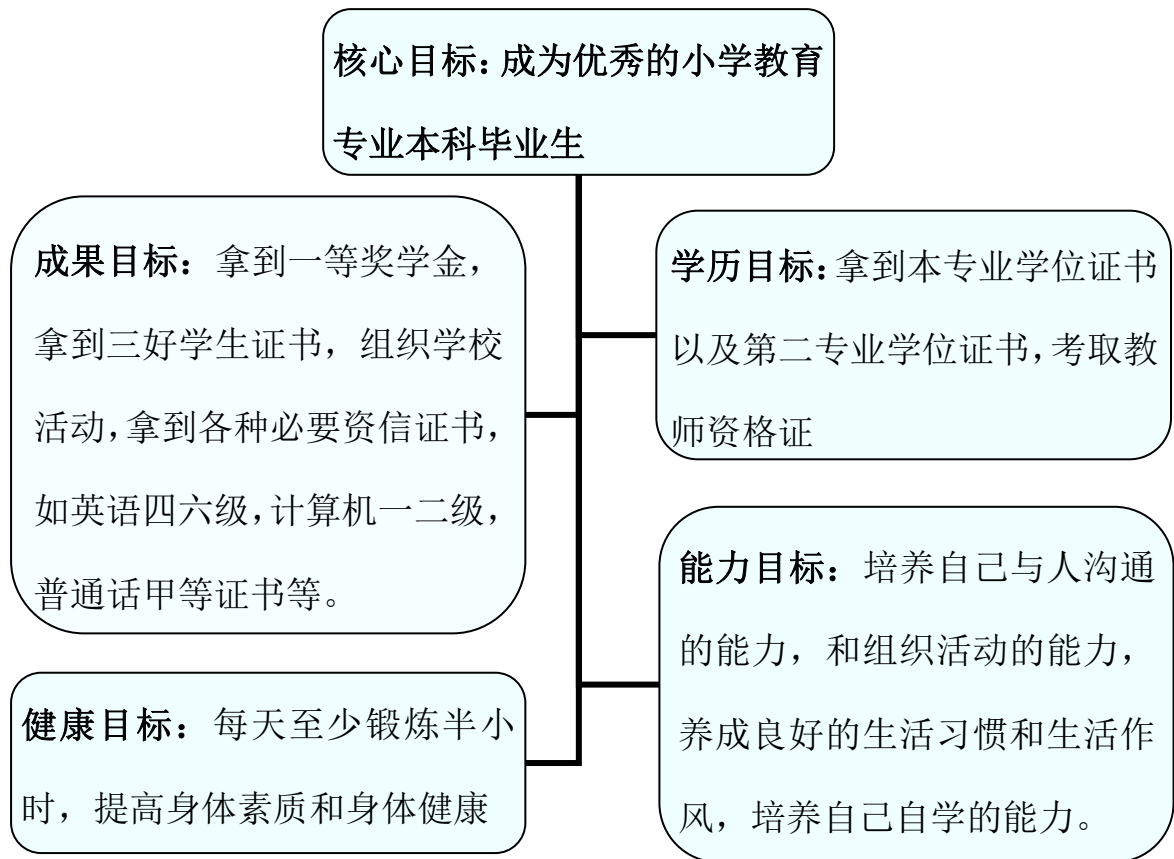


第四章 行动计划

根据上述的四个目标，我将总的计划措施分为短期计划，中期计划以及长期计划，以下便是我各个时期的具体计划。

一、短期计划（大学两年计划）

【目标成果】



【具体实施步骤】

大三时期

重点任务

- ◆ 通过英语六级考核，规范汉字书写考核，普通话二级甲等考核，教师职业技能考核
- ◆ 积极参加各类活动提高组织能力与交流能力
- ◆ 获得第二专业证书
- ◆ 注重培养自己的课外技能

【学习方面】

①努力学习本专业知识，尤其是教育理论以及儿童心理学之类的课程，争取在大学期间具备成为一个老师所应有的素质以及理论基础。

②以高分考取大学英语六级考试证书，以及专业英语四级证书和 BEC 高级英语证书等英语方面相关的证书。

③在第二专业的学习中通过课堂认真听讲和课后的努力练习来巩固自己的英语水平。

④在 12 月与第二专业老师联系，着手修改论文，争取顺利通过第二专业答辩。

⑤每周一晚上参加外国语学院举办的英语角活动，与外教交流，提高自己的英语口语水平。

【实践方面】

①参加学校举办的 3 月份学雷锋爱心义务家教活动，以及学院于 11 月举办的教师新秀赛和为时两个月的下小学活动，其中下小学活动每周进行两次，义务家教活动每周进行一次。

②参加学院在每个学期为时一周的小学见习活动，听课时写听课记录，记录下上课内容，细节，以及任课老师与学生的相处之道，回来后写听课感想，总结经验

与得失，并与同学交流各自的心得。

③着重培养与人交流的能力，多与社会各界人士接触

- ◆ 可通过父母的人脉网认识一些不同职业的人，但重点是与从事教师或者教师相关的行政人员的联系。
- ◆ 也可通过自己的人际网络，例如同辅导员以及已为社会人士的亲戚多沟通。
- ◆ 在沟通的过程中，重点是了解社会，职业与自身的关系，同时也扩大了自己的人际关系。

【技能方面】

①在学习的空余时间，发展自己的课外技能，每天花一个小时来练钢琴与素描等自己感兴趣的项目。

②提高 PPT 等多媒体课件制作能力，参加各项展示 PPT 作品的比赛，如学院举办的宿舍全家福比赛，并且从图书馆借阅相关的书籍，提高制作课件的水平。

大三每周计划表

	计划	时间	备注
学习方面	朗读英语课文等	每天半小时	课内文章或者课外文章
	做英语阅读	每天至少半小时	课内或课外
	去图书馆看书或借书	每周至少两次， 每月最少五本	书单见附录
	看英文原声电影尤其是教育方面或者心理方面的	每周一到两部	尽量写观后感与影评
	练字	每天抽空	粉笔字与钢笔字相结合
	练习简笔画	每天抽空	
	练习讲课技巧	每周一次	可中午在空教室的讲台上练习
	练钢琴	每天一小时	
生活方面	慢跑等体育锻炼	每天半小时	如遇下雨则取消
	整理内务打扫卫生保持宿舍整洁	每天半小时	
	与师长，父母交流	每周一次	可打电话或当面交流

大四时期

重点任务

- ◆ 以优秀的成绩通过各类考试
- ◆ 参加教师职业招聘考试
- ◆ 顺利通过论文答辩

【大四上学期】

①每天花一个小时加强巩固普通话，粉笔字，简笔画，钢笔字等教师基本技能。

可中午在空教室的黑板上联系粉笔字。

②复习所学过的与小学教育学有关的课程，例如心理学，教育原理学等。

将学习过的课本和复习资料整理出来，分门别类，按照课本的内容来规定每天所复习的章节，可根据课程的难易程度来分配。

③复习本专业的数学教材，撰写论文，为答辩做准备

将数学课本，参考书以及做过的练习整理出来，先浏览一遍课本，大致记住知识点，在脑中形成大概的知识体系，之后在深入巩固解题技巧，强调每本教材之间相互的关联以及解题技巧。

④经常阅读报刊杂志和书籍，关注时事，注意教育方面的动态，也可阅读英文报刊。

报刊目录如下：

《环球时报》《海峡都市报（福州版）》《参考文摘》<THE ECONOMICISTS><CHINA DAILY>等

⑤与长辈和同龄人中已工作的，尤其是从事教师这个职业的，多交流。

这段时期交流的重点围绕着教师职业进行，例如福建省最新的教师政策等。

⑥了解福州最新教师招聘考试以及面试方式和内容，着手进行准备。

可上网观看一些公开课的视频，尤其是小学英语这门课，去图书馆借阅小学英语的课本以及练习册，事先做好充足的理论准备。

⑦继续参加实践活动。

例如家教等，若时间允许，还可参加一些补习机构，进行小班教学，锻炼上课的能力。

⑧拟好论文题目与范围，收集资料，尽早撰写出论文初稿，与负责老师交流。

【大四下学期】

① 根据教师招聘考试大纲复习招聘考试专业内容，

2010年教师招聘大纲详见附件。

还可通过各种渠道，如培训班以及前辈经验，来获得关于教师招聘考试的细节

② 多与父母以及师长交流

重点为倾诉这段时间所面临的种种困惑

③ 继续巩固普通话，注重仪容仪表，保持良好的生活习惯以及正常的作息时间

每天早上朗诵一到两篇课文，注重发音。

④认真修改毕业论文，顺利完成答辩

⑤获得学位证书以及教师资格证

⑥参加福建省教师职业招聘考试

◆ 考前保持良好的心态，可做些运动如慢跑放松心情，轻松应对考试

◆ 使复习过的知识在脑中形成一个完整的知识体系

◆ 在准备笔试的同时也要加强面试的能力，每天花一个小时来联系试讲。

⑦找到合适的教师工作

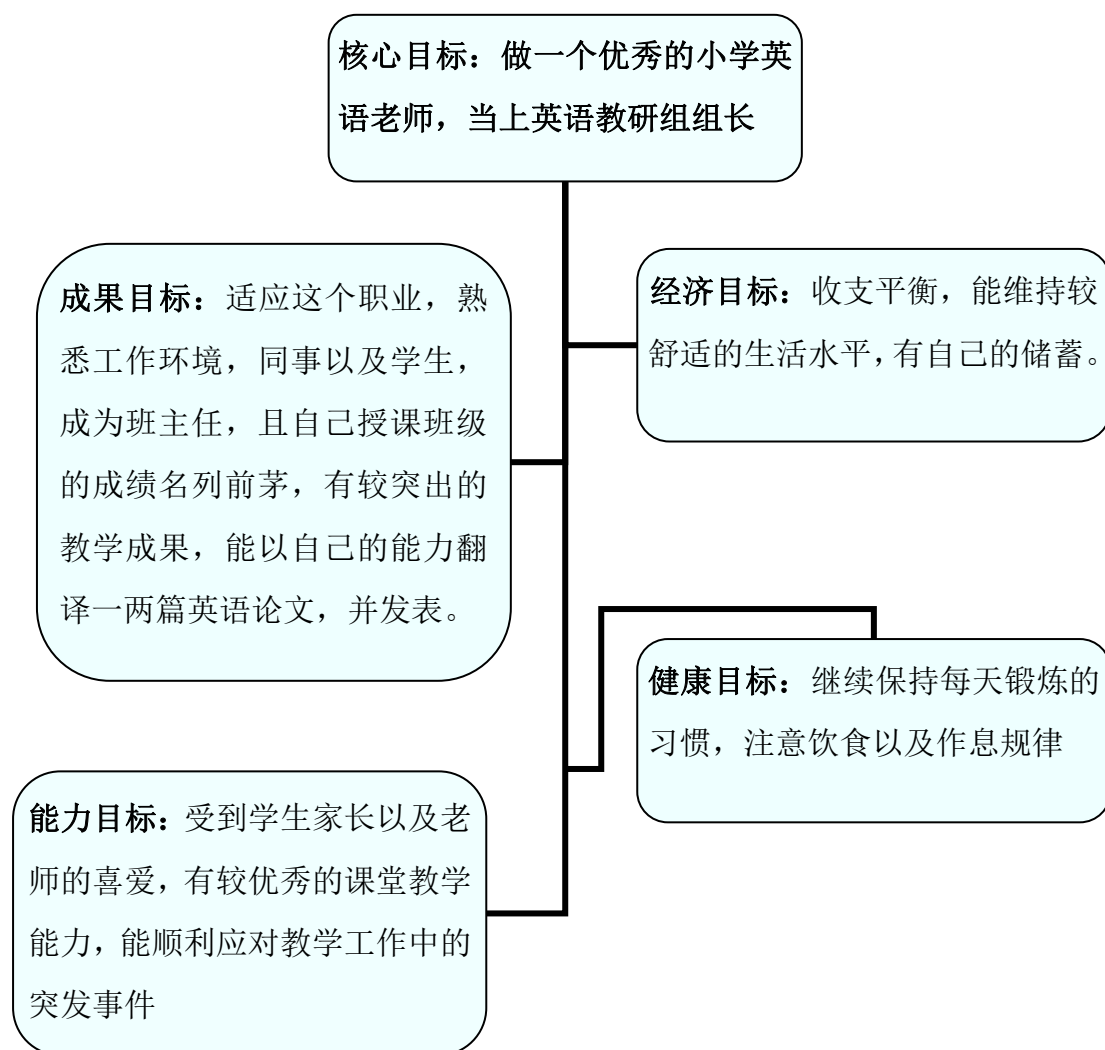
◆ 优先考虑符合自己原定目标的小学英语教师这个职业

◆ 在就职前的暑假做好关于学校以及课程的调查。

可通过周围的亲朋好友，或者学校的相关人员，以及学校网站和福州市教育网来获得相关资料。

二、中期计划（就职前十五年计划）

【目标成果】



【具体实施步骤】

就职第一年

- ① 熟悉学校的具体地点，公车站，离家距离，根据此来选择合适的交通工具。
- ② 可通过网络或者周围同事了解周边设施如餐馆，图书馆，书店的所在位置。
- ③ 了解学校的历史，师资力量，教育水平，和班级，食堂，各年级办公室，校长室等所在的地点，以及上课放学和午休时间。
- ③ 熟悉自己所用的教材，收集相关资料，熟悉备课的模式，可向同科目的老师请教在教学中所应注意的一些要点。
- ④ 了解自己授课班级的学生，可采用家访的形式，了解个别学生，并针对不同的班级采用不同的授课方式。
- ⑤ 注重自己的仪容仪表，着装应该更加正式稳重，可适当画淡妆。
- ⑥ 要珍惜开公开课以及听课的机会。
 - ◆ 在听课的过程中应该做好听课记录，以备日后反思，遇到有疑惑的地方要及时虚心向资深教师请教。
 - ◆ 而在上公开课的过程中，应注意与学生的互动，课后向听课老师请教上课过程中所存在的不足与优点，扬长避短。

就职第二年-就职第十五年

- ① 继续争取珍惜上公开课以及听课的机会，撰写每次的听课心得。
- ② 争取当班主任的机会，可向其他教师咨询班主任的注意事项，并将其列成表格，时刻鼓励以及引导自己。
- ③ 可设立班主任邮箱来听取学生对自己教学过程的反馈，定期察看邮箱，反思教学活动，从而改善自己的教学计划。
- ④ 多阅读心理以及教育学方面的书籍，以改善自己的心理状况，更从容地面对自身的心理压力以及学生所遇到的心理问题。

- ⑤ 充分利用各种资源，丰富自身知识。
- ◆ 利用网络资源，如 china daily 在线版，中国新闻网，搜狐等新闻网站，豆瓣等文学网站，以及一些其他能丰富自己学识的网站
 - ◆ 利用福建省图书馆中的馆藏资源以及新华书店中的新书资源，多阅读各方面的知识。
 - ◆ 每个月至少看三到四部电影，对于感受较深的可写观后感。
 - ◆ 利用寒暑假时间，到各地旅游，以此来增长自己的见识。
 - ◆ 多与社会各方人士交流，例如政界人士或者经商人士，在交流中掌握政治经济局势的变化。
- ⑥ 拥有自己的家庭，并能处理好家庭与事业的关系。
- ⑦ 在教学的过程中不忘复习自己的英语知识
- ◆ 利用网络以及图书馆资源，阅读一些英文报刊书籍
 - ◆ 如果小学的条件较好，有外教老师，则要利用这个优势，多与外教交流，提高巩固自己的英语会话水平
 - ◆ 试着翻译一些自己感兴趣的英文书籍，例如<The Curious Case of Benjamin Button>等。
- ⑧ 可通过与同科目老师的交流和网络教案分享，根据课本以及考试政策的变化，来改变自己的教学计划，用最适合的方式提高学生的英语水平。
- ⑨ 培养多种兴趣，丰富自己的生活，例如种植花草等。
- ⑩ 在提高自己教学水平的同时，通过班级日常事务的管理锻炼自己的领导能力和组织能力，争取成为英语教研组长。

:

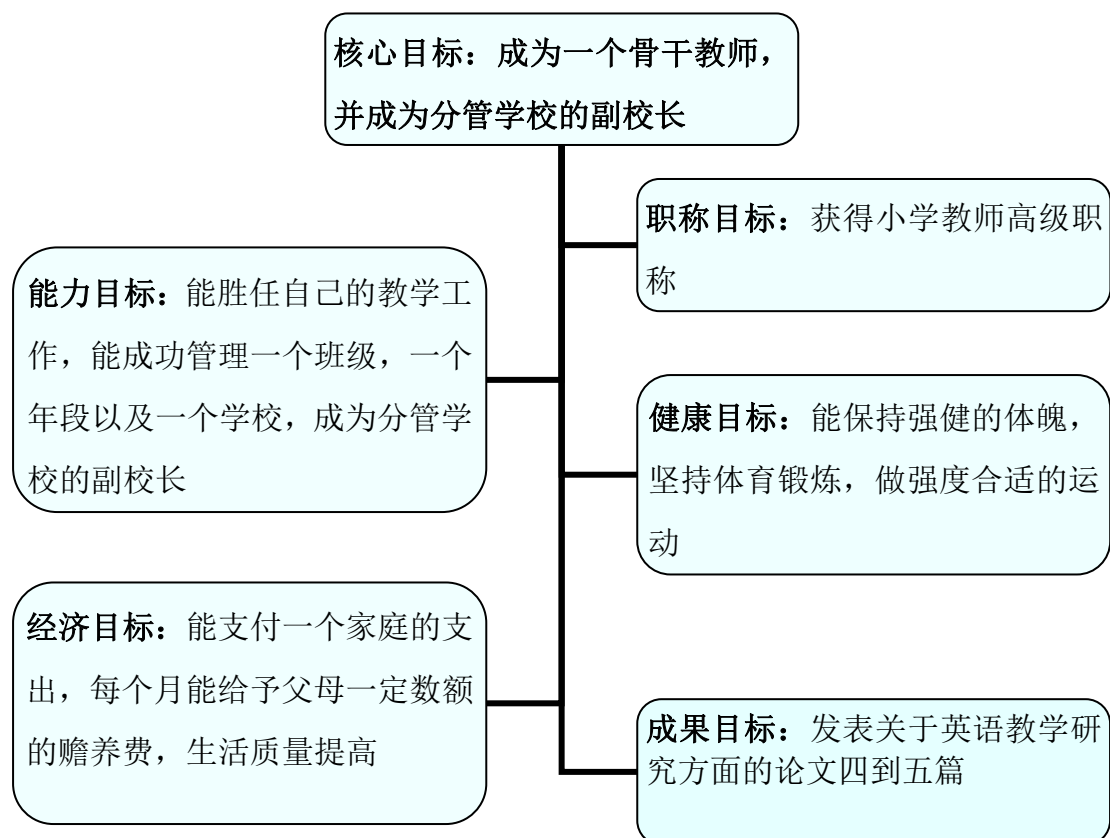
教研组长能力要求：

- **钻研业务的专家。**既有丰富的教学实践经验，又有探索创新精神的开拓性人才。
- **教学方法改革的先锋。**前卫的课程意识和创新愿望，不但明晰教什么，更知道为何教和怎样教。
- **终身学习的楷模。**把学习作为日常生活的一部分，要永不停息的学习。

在平常的学习生活中，按照教研组长的能力要求来完善自己各方面的能力。

三、长期计划（就职第十六年至第二十五年）

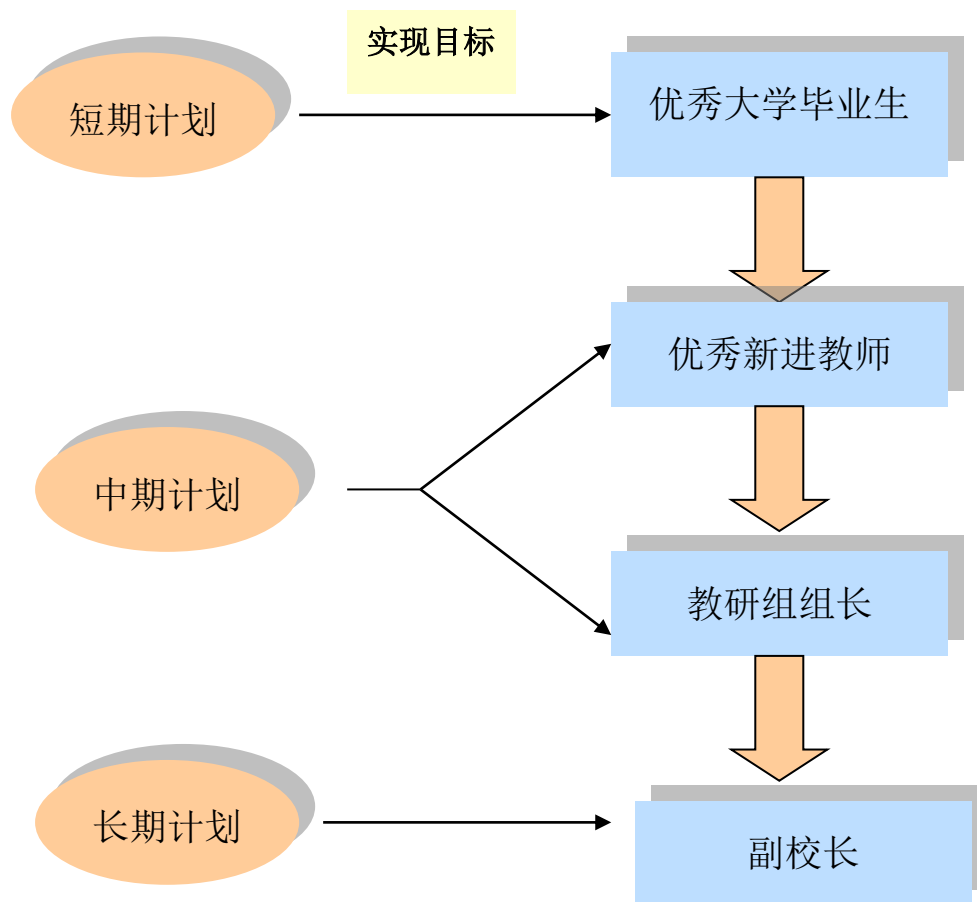
【目标成果】



- ①注意预防一些教师常见的心理以及生理方面的职业病。
- ②在学校里我已算是资格较老的教师，应该注重培养新进的老师，并且注意与周围同事或者行政人员之间的关系。
- ③利用各种资源，如网络，或者图书馆，来丰富自己的知识，不使自己落后与时代，利用空闲的时间阅读英语报刊书籍，不使自己的英语水平退化。
- ④在英语教研组组长的基础上，继续培养自己的教研能力以及组织管理能力，成为分管学校事物的副校长。

四、小结

如上所述，我将我今后几年的职业计划分为短期计划（大学两年计划），中期计划（就职前十年计划）以及长期计划（职业后期计划）。各个计划与各个时期的目标对应如下：



第五章 评估与调整

一、评估时间

针对以上不同时期的职业规划，我的评估方式也有所不同。

- **【在校期间与职业初期】**我会每个月评估一次，在一个月月末总结自己在这一个月内是否真正朝着自己所定的目标所前进，由于此阶段事之后一切阶段的基础，因此为最重要也最容易松懈的阶段，所以我认为评估的间断时间要小一些。
- **【职业中期】**我将每三个月对自己的表现进行评估，因为这时候是我事业的起步阶段，这时候我刚刚步入社会，容易受到诱惑，因此及时纠正自己的道路是十分重要的。
- **【职业后期】**我的人生观，价值观，世界观等都有了基本的概念，也不易受到诱惑，因此在此后的阶段里，我决定每年对自己做一次职业评估。

二、评估内容

- **【在校期间与职业初期】**主要评估自己的学习以及生活是否努力，是否有按既定的轨道走，是否松懈，偷懒，是否成功考取必须的证件。
- **【职业中期】**主要评估是否得到教师这个岗位，自己平常上课以及辅导学生时是否符合自己先前的信念，是否有继续学习充实自己。
- **【职业后期】**主要评估的内容是自己是否对每个学生都尽心尽力。

三、风险预测及应对措施

针对可能存在的风险，我提出了以下的应对措施。

风险预测一：福州市小学招聘考试失败

应对措施一： 由于福州市区各小学的教师岗位竞争与郊区相比竞争激烈，我可以先尝试在一些地理位置较偏僻的小学觅职，比如闽侯县或者连江县的公立小学，先积累一些经验，观察一下就业形势，经过几年的磨练，再次到市区的小学寻找就业机会。

应对措施二： 到市区的一些辅导机构或者私立学校工作，同上条应对方案一样，积累经验，带到时期成熟，再到我所希望的小学就业。

风险预测二：不能找到合适的小学英语教师工作

应对措施： 考取英语专业的研究生，进行两年的职业前期进修，不能找到教师工作，可能是由于我自身未达到工作的要求，因此打算考取一份硕士文文凭。在读研的过程中，同时要注意巩固教育学的基本原理和基本知识，为研究生毕业后成为一个老师这个职业而继续奋斗。

风险预测三：不能成为副校长

应对措施： 若实为自己能力所限，则放弃成为副校长，转而着重于教学研究以及科研方面，将自己的精力放在教书育人以及教研组组长的工作上。

第六章 结束语

我的理想便是成为一位默默无闻的小学英语老师，不用多么受人尊敬，也不用有多么骄人的研究成果，我只是想简简单单地成为一个平凡的小学老师。能一直在小学里，看着操场上喧闹的小朋友打打闹闹，看着他们从小学一年级到六年级，再到中学，再到大学，最后他们长大成人，出人头地。也许在教师节或者某一天时他们会想起来曾经有那么个英语老师，教过他们英文字母，教过他们说“*How are you? I' m fine.*”，也许他们会带着一束花回来看我，也许他们不会，但是这都无所谓，只要他们能真正地把我教会的东西应用到生活中，能从中受益，能学会做人的原则，那么我也心满意足。

那便是我成为老师的梦想，值得为之奉献一生的梦想。

附录一：个人信息表

姓名		学校			
班级		性别		民族	
出生年月					
联系电话			QQ		
E mail					

附录二：九型人格测试结果：



附录三：霍兰德职业倾向测试量表结果

	得分	测评结果与建议
现实型	6	<p>【共同特点】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。</p> <p>【性格特点】感觉迟钝、不讲究、谦逊的。踏实稳重、诚实可靠。</p> <p>【职业建议】喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。 如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）</p>
研究型	5	<p>【共同特点】思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。</p> <p>【性格特点】坚持性强，有韧性，喜欢钻研。为人好奇，独立性强。</p> <p>【职业建议】喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。 如：科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。 注：工作中调研兴趣强的人做事较为坚持，有韧性，善始善终。</p>
艺术型	8	<p>【共同特点】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。</p> <p>【性格特点】感觉迟钝、不讲究、谦逊的。踏实稳重、诚实可靠。</p> <p>【职业建议】喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。 如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）</p>
社会型	8	<p>【共同特点】喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。</p> <p>【性格特点】为人友好、热情、善解人意、乐于助人。</p> <p>【职业建议】喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。 如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员）</p>
企业型	6	<p>【共同特点】追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心/抱负。为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。</p> <p>【性格特点】善辩、精力旺盛、独断、乐观、自信、好交际、机敏、有支配愿望。</p> <p>【职业建议】喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治/社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。 如：项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。 附：工作中通常要求管理人员和销售人员要有较强的企业兴趣，企业兴趣强则做事目的性强，务实，推动性也较强。</p>
传统型	8	<p>【共同特点】尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。</p> <p>【性格特点】有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。</p> <p>【职业建议】喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。 如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。 注：常规型的人做事有耐心、细致，如果人的常规兴趣弱。</p>

附录四：2010年福建省中小学教师公开招聘考试大纲

2010年福建省中小学教师公开招聘考试

（笔试部分）《教育综合》考试大纲

《教育综合》是根据福建省教育厅、福建省公务员局、福建省人力资源开发办公室《关于开展全省中小学教师公开招聘考试工作的通知》（闽教人[2010]7号文件）的规定精神，为参加福建省中小学教师公开招聘考试而设置的具有选拔性质的考试科目。其目的是科学、公平、有效地测试应聘者掌握时事政治、教育法律法规、教师职业道德、教育学、心理学等方面的基础知识、基本理论、基本方法的水平和分析问题、解决实际教育教学问题的能力。考试结果将作为福建省中小学教师公开招聘录用前面试的依据。

《教育综合》考试大纲的编写，以科学发展观为指导思想，以新时期合格教师应具备的素质要求为依据，结合我省的中小学教育教学实际，力求充分体现新课程改革的基本精神。该考试大纲由时事政治模块、教育法律法规及教师职业道德模块、教育学模块和心理学模块等模块组成。

一、时事政治模块

（一）模块分值：10分

（二）评价目标：考核应聘者基本的政治素养

（三）考核内容：

- 1、中国共产党和中国政府在现阶段的基本路线和重大方针政策
- 2、2009年5月30日至2010年4月30日期间国内外重大时事

二、教育法律法规、教师职业道德模块

（一）模块分值：20分

（二）评价目标：

1、考核应聘者对我国重要教育法律法规的掌握水平及应用教育法律、法规分析和解决教育现实问题的能力

2、考核应聘者对教师职业道德规范的掌握程度及其师德素养水平

（三）考核内容

1、教育法律、法规

- （1）《中华人民共和国教育法》
- （2）《中华人民共和国义务教育法》（2006年修订）
- （3）《中华人民共和国教师法》
- （4）《中华人民共和国未成年人保护法》
- （5）《教师资格条例》
- （6）《基础教育课程改革纲要（试行）》

2、教师职业道德

- （1）教师职业道德的概念、教师职业道德的作用、教师职业道德的基本内容
- （2）加强师德修养的途径、方法
- （3）教育部《中小学教师职业道德规范》（2008年修订）
- （4）《福建省中小学教师职业道德考核办法（试行）》

三、教育学模块

(一) 模块分值:35 分

(二) 评价目标:

1、考核应聘者教育理论素养及运用教育理论分析和解决教育教学实际问题的能力

2、考核应聘者对国家基础教育课程改革相关理论的掌握程度及其应用能力

(三) 考核内容

1、教育及其发展

2、教育的基本要素及其关系

3、教育与社会的关系

(1) 教育与社会的政治、经济的关系

(2) 教育与社会的科技、文化的关系

4、教育与个体发展关系

(1) 个体身心发展的概念、个体身心发展的理论

(2) 个体身心发展的规律

(3) 影响个体身心发展的因素及其作用

5、教育目的与培养目标

(1) 教育目的的概念、功能，教育目的的价值取向

(2) 我国现阶段教育目的的基本精神

(3) 素质教育的内涵及组成

(4) 新课程培养目标的要点及其特点

6、教师与学生

(1) 教师职业角色的特点

(2) 教师的素养、新课程背景下的教师观

(3) 学生的特点、新课程背景下的学生观

(4) 师生关系的意义、良好师生关系的建立，基础教育课程改革倡导的新型师生关系

7、课程

(1) 课程内涵

(2) 课程的类型

(3) 新课程结构的主要内容与特征

(4) 课程标准

(5) 课程资源及其开发利用

8、教学

(1) 教学的意义与任务

(2) 教学过程的本质、教学过程的规律

(3) 常用的教学原则及其运用

(4) 常用的教学方法及其运用

(5) 教学工作的基本环节及实施要求

(6) 教学组织形式

(7) 说课的基本程序与要求

(8) 新课程背景下的教学观

9、教育评价

(1) 教育评价的内涵与作用

(2) 教育评价的主要类型和方法

(3) 新课程背景下的教育评价

10、德育与班级管理

- (1) 德育的概念、构成及意义。
- (2) 德育的目标与内容。
- (3) 德育过程的规律
- (4) 常用的德育原则及其运用
- (5) 常用德育方法及其运用
- (6) 德育的途径
- (7) 班级管理的功能、内容及方法
- (8) 班级集体的组织与建设

11、课外活动

- (1) 课外活动的含义及特点
- (2) 课外活动的意义与任务
- (3) 课外活动的内容与形式
- (4) 课外活动的组织

四、心理学模块

(一) 模块分值：35 分

(二) 评价目标：

考核应聘者心理学基本知识、基本理论的掌握程度及运用心理学知识分析和解决教育教
育实际问题的能力

(三) 考核内容

1、认知发展与教育

- (1) 感知觉及其规律的应用、学生观察力的发展与培养
- (2) 记忆的种类、学生记忆发展的特点、提高记忆能力的方法
- (3) 想象及想象力的培养
- (4) 思维的类型、思维品质及其培养
- (5) 问题解决的过程及其影响因素、创造性及其培养
- (6) 注意及其规律的运用

2、情感、意志的发展与教育

- (1) 情感的发展及其教育
- (2) 意志品质及其培养

3、人格发展与教育

- (1) 需要、动机、兴趣与教育
- (2) 能力的类型、能力的差异、能力的测量、能力的培养
- (3) 气质与教育
- (4) 性格的形成与教育

4、学习心理

- (1) 学生学习的特点、学习的分类、学习的基本理论
- (2) 学习动机及学习动机的激发与培养
- (3) 学习迁移与教学
- (4) 知识学习的类型、知识学习的过程和条件
- (5) 技能及其特点、操作技能与心智技能的形成及培养
- (6) 学习策略及其种类
- (7) 品德的形成及其培养

5、学生心理健康与教育

- (1) 心理健康的概念、学校心理健康教育的意义

附录五：2010年福建省中小学教师公开招聘考试说明

2010年福建省中小学教师公开招聘考试（笔试部分）

《教育综合》考试说明

为了组织好《教育综合》科目统一命题考试的工作，根据福建省教育厅、福建省公务员局、福建省人力资源开发办公室《关于开展全省中小学教师公开招聘考试工作的通知》（闽教人[2010]7号文件）的要求以及《2010年福建省中小学教师公开招聘考试（笔试部分）〈教育综合〉考试大纲》的有关要求，特制定本考试说明。

一、命题指导思想

- 1、按照福建省教育厅的统一要求，切实做好命题工作。
- 2、坚持科学、公正、规范的命题原则，有利于客观公正地选拔中小学教师，有利于加强中小学教师队伍建设，严把教师“入口关”。
- 3、试题应体现基础性、应用性和时代性，适当关注教育热点和社会热点问题。注重考核从事教师职业所应具备的教育法律法规、教师职业道德、教育学和心理学等方面的基本理论、基本知识，以及运用所学知识分析解决教育教学实际问题的能力。
- 4、试卷结构合理、规范，试题内容科学、严谨，适度体现开放性。试卷应有较高的信度、效度，必要的区分度和适当的难度。参考答案合理、准确，评分标准客观、公正。

二、命题依据和范围

- 1、以公布的福建省中小学教师公开招聘（笔试部分）《教育综合》考试大纲为依据。
- 2、命题内容覆盖到《教育综合》考试大纲的各个模块。
- 3、本科目考试不指定教材和学习参考书、辅导书。

三、命题要求

- 1、试卷题型：供选题型有单项选择题、多项选择题、判断题、填空题、简答题、论述题、案例分析题等。
- 2、试题难度：本科目试题不同难度要求的分数比例为：易 30%、中 50%、难 20%。
- 3、试题能力层次：本科目在试题中对不同能力层次要求的分数比例为：识记 30%、理解 30%、应用 40%。
- 4、考试形式：本科目考试采用闭卷、笔试形式，考试时间为 120 分钟，评分采用百分制，满分 100 分。