

---

# 职业生涯规划

学院：数学科学学院

专业：数学与应用数学（师范）

班级：数学 1202

姓名：张磊

---

# 职业生涯规划书

## 一、自我分析

通过职业生涯规划测试，我对结果（测试题以及测试结果可见附件）大致作了如下分析：

### 1) 我的性格分析

沉静内敛，传统、谨小甚微，天生不喜欢显露，即使危机和成功之时，也显得很平静。但是在他们冷静的外表之下，也许有强烈却很少表露的反应。

可靠而值得信赖。是严肃的、有责任心的和通情达理的人。他们总是显得责无旁贷、坚定不变、一旦着手自己相信是最好的行动方法时，就很难转变或变得沮丧。

讲求实际，注重事实和有责任感。喜欢陈述和聆听确实、清晰的事物，对于细节有很强的记忆和判断。在做决定的时候，重视和利用符合逻辑、客观的分析，倾向于参照准确的事实和自己过去的经历。

能够合理地去决定应做的事情，而且坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精神。不论在工作上，家庭上或者生活上都以做事有次序、有条理为乐。他们重视必要的理论体系和传统惯例，对于那些不是如此做事的人则很不耐烦。

### 2)

对自我的了解	7.14
对职业世界的了解	7.14
生涯决策的进展	7.5
行动计划的进展	8.0

从测评结果可以看到，

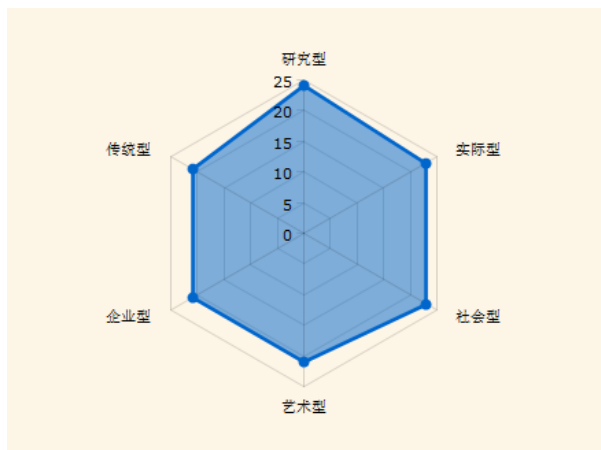
对自我的了解：对自己的性格、兴趣、能力等特点了解得比较清楚。

对职业世界的了解：对职业生活的现实情况做过仔细探究，比较了解。

生涯决策的进展：已经拟定了较为明确的职业发展方向和目标。

行动计划的进展：为了实现未来的职业目标，你已经明确了行动的步骤，并着手付诸实践。

### 3) 职业兴趣分析



从以上的测评结果可以看到：

相对来说，我更倾向于从事 研究型、实际型 和 社会型 的职业。对于这三种类型职业的环境，你也相对来说更容易适应和胜任。

1) 研究型 职业兴趣倾向的人，通常具备以下特征：

- 擅长对各种现象进行观察、分析、判断和推理，喜欢与符号、

---

概念、文字、抽象思考有关的活动；

- 是思想家而非实干家，抽象思维能力强，头脑聪明，思考理性、有逻辑，但有时不愿动手；

- 关注如何创造性的解决问题，能提出新的想法和策略，而不愿循规蹈矩；

- 求知欲强，知识渊博，有学识才能，但较不喜欢领导和竞争；

- 个性独立、温和、谨慎、保守、内向。

适合研究型人的工作环境：

- 通常需要运用复杂抽象的思考能力；

- 常常需要采用数学或科学的知识，来寻求问题的解决；

- 不太需要处理复杂的人际关系，大多数情况下，必须独立解决工作上的问题；

- 不具有高度的结构化，不需要动手操作能力。

2) 实际型 职业兴趣倾向的人，通常具备以下特征：

- 动作敏捷，做事手脚灵活，具有较强的动手能力和动作协调能力；

- 很现实，重视物质，不是理想主义者，追求安定、舒适的生活，重视现在胜于重视未来；

- 不善言辞，喜欢用实际行动代替言语表达，不擅长与人交际；

- 情绪稳定，忍耐力强，给人的印象是诚实、谦和、节俭、脚踏实地。

- 
- 思想较保守，对新鲜事物不太感兴趣，情感体验也不太丰富；
  - 喜爱具体明确、需要动手操作的工作环境，对需要技术、体力的活动表现出浓厚的兴趣，较不喜欢需要社交、与人接触的活动。

适合实际型人的工作环境：

- 较多运用到身体的实际操作，需要具备机械方面才能、体力；
- 通常需要运用到某些特殊的技术，以便进行机器的修理、电子器材的维护、汽车的驾驶或动物的畜养等；
- 处理与具体有形的物体接触的问题比处理人际问题更重要；
- 容易造成生理伤害或意外事件。

3) 社会型 职业兴趣倾向的人，通常具备以下特征：

- 关心社会的公平和正义，往往有较强的社会责任感和人道主义倾向；
- 对人慷慨、仁慈，喜欢倾听和关心别人，能敏锐察觉别人的感受；
- 个性温暖、友善，乐于助人，善言谈，能与周围的人融洽的相处，令人信服；
- 在团体中，乐于与人合作，有责任感，不爱竞争；
- 喜欢从事与人接触的活动，关心人胜于关心物。

适合社会型人的工作环境：

- 鼓励人和人之间的和谐相待、互相帮助、和睦相处；
- 充满了有教无类的经验指导与交流、心理的沟通、灵性的扶持

---

等，如提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等；

- 强调人类的核心价值，如理想、仁慈、友善和慷慨等。

### 3)职场优势

做事一丝不苟、认真负责，而且明智豁达，遵守规则和纪律；具有很强的集中力、条理性和准确性；无论做什么，都相当有计划性，让人觉得可靠；讲求实际、非常务实，做事专注，坚持性好，不会半途而废。

### 4) 职场劣势

过于关注当前的具体工作，可能缺乏比较远大的目标；不重视人际交往，和周围的人的沟通比较欠缺，给人感觉缺少一点人情味；工作方法比较刻板、不灵活，害怕变革；对别人要求比较苛刻，希望别人都能和自己一样重视传统和规则。

### 5) 自我小结

我除了要关注现实问题，也需关注更深远的、定位于未来的问题；花一点时间管理一下自己的人际关系，学会赞赏别人；我要学会打破常规，尝试寻找新的选择；培养耐心，宽容对待需要用不同方式沟通或忽视规则和程序的人。学习考虑自己的决定对别人的影响，尝试找出一个令绝大多数人都满意方式来解决问題。

我适合与现实、工作努力、关注事实和结果的人共事；适合的工作环境是那种能长期提供安全性的环境，在这个环境中，使用系统性的工作方法，任务型定向和鼓励坚定意志，奖励稳步发展和按期完成

---

任务，并且能提供安静、整齐的设施，允许有不被打扰工作的个人空间。

## 二、 职业目标认识

1、职业目标：高中数学教师

2、应具备的资质：教师资格证、普通话等级资格证、有过辅导学生或带班的经验、具备良好的沟通能力和表达能力等等

## 二、 环境认识及分析

### 1、家庭环境分析：

家庭条件一般，所以从小养成了勤俭节约的好习惯。

家庭环境和谐，使我的身心得以健康的发展。

父母对我寄予很大的期望，希望我从事教育事业。

### 2、学校环境分析：

扬州大学是一所培养综合能力高素质人才的本科类院校。我就读于数学与应用数学（师范）专业，学校给予了足够的重视，师资力量雄厚，各类教学设备及实验设备齐全，为我们学习理论知识和增强动手操作能力提供了充分的物质保障。

### 3、 社会环境分析：

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，对数学方面的研究不透彻，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好

### 4、个人 SWOT 分析

优势 (S)	劣势(W)
--------	-------

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 曾经当过家乡初中的代班主任</li> <li>● 教授过中学数学</li> <li>● 做事一丝不苟、认真负责</li> <li>● 无论做什么，都相当有计划性，让人觉得可靠</li> <li>● 讲求实际、非常务实，做事专注，坚持性好，不会半途而废</li> <li>● 具备师范生基本技能</li> <li>● 已经取得英语四级、普通话二级甲等证书</li> <li>● 具有计划性和条理性</li> <li>● 注重理性和分析</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 过于关注当前的具体工作，可能缺乏比较远大的目标</li> <li>● 工作方法比较刻板、不灵活，害怕变革</li> <li>● 对别人要求比较苛刻</li> <li>● 太过内向</li> <li>● 不太具有开放性和自由性</li> <li>● 不注重情感和直觉</li> <li>● 不注重想象和整体</li> </ul>
<p>机遇(O)</p>	<p>威胁(T)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身处师范专业，有着得天独厚的资源优势</li> <li>● 苏州地区经济发达、就业岗位多</li> <li>● 随着社会的进步，人们对于教育事业越来越重视</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 就业环境并不是很好</li> <li>● 社会竞争激烈、残酷</li> </ul>

#### 四、规划的具体方案



---

## 1、短期目标（2012~2016）

- 完成大学四年的学习，学好专业知识
- 打好师范生技能的基本功，包括粉笔字、钢笔字、演讲
- 取得教师资格证、普通话等级证书等教师必需的相关证书
- 积极投身于社会实践活动，通过实习等方式进一步强化自己的师范生技能
- 同时也不忽视自身的全面发展，好好完成班长的工作的同时参加各种文体、才艺展示活动，做到自身的全面发展，让自己在就业时更具竞争力

## 2、中期目标（2016~2026）

面对毕业无外乎两种选择：一是考研，二是工作，但我认为两者本质上是一致的，因为考研的最终目的是更好地找到工作或者说找到一个更好的工作。为此，需要做两种准备：

### 如果考研

那么我将从大二开始，确立考研目标。然后为之奋斗。

#### （1）前期准备

- ◆ 搜集考研资料
- ◆ 选择专业，全面了解所报专业的信息
- ◆ 参加寒假基础班系统学习数学、英语等科目
- ◆ 购买考研真题，制定学习计划

#### （2）中期复习

- ◆ 第一轮复习：重点科目是英语和数学，当然政治科目中的哲学和

---

政治经济学也可提前复习。不要急于做模拟试题，着重于基础的复习

- ◆ 第二轮复习：开始重点复习政治、巩固英语和数学，可以参加暑期班，做到三门公共课同步提高

### (3) 最后奋斗

- ◆ 开始网上报名，谨慎填报志愿，牢记自己的报名信息
- ◆ 研究生考试报名工作确认，考生到指定的地点进行现场确认，缴费并照相
- ◆ 进行全面冲刺复习，购买辅导冲刺的内部资料。参加考研政治、英语、数学冲刺班进行查缺补漏
- ◆ 调整心态，准备考试。熟悉考试环境

### 如果就业

首先要做的是角色转变——从师范生转变为教师、从教师转变为班主任。一个老师不当过班主任那就不算是真正当过老师，做好班主任是一项极富挑战性的事。

其次是继续加强师范生基本技能的培养。

然后，还要与老教师交流，学习前辈的经验、教学方法。

当然，日常锻炼也是生活的一部分

## 3、长期目标（2026~）

等到在教师这个行业工作有些年头后，我会总结经验，创立自己的教学方法。通过一步步的努力，评职称，慢慢地从一名普通的人民教师变为高级教师。最后，奉献青春，乃至将自己的一生献给教育事

---

业。

## 五、规划评估及调整

我的职业生涯规划具有可行性。但是，计划总是赶不上变化的，如果我的职业生涯规划与现实发生矛盾了，我会及时的调整。或者说，会一边施行一边调整。就比如考研失败了，那我会立即调整心态，全身心投入到就业中去，可等到工作稳定了再考虑是否通过考研来提升自己的知识结构、教师专业知识水平。

## 六、结束语

职业生涯规划如果不去落实，那么它终究只能是规划、是空中楼阁，而做这职业生涯规划的目的最主要的是帮助自己对将来有个大致的规划，确立一个目标，让自己好有一个奋斗的目标。而我现在要做的，就是从现在做起，一点一滴，实现最终的目标。