

职业生涯规划方案

专业： _____ XXX _____

班级： _____ 16XX 本 1 _____

姓名： _____ XXX _____

学号： _____ 16111XXXXXX _____

目录

一、	自我及环境认知.....	3
1.1	自我分析及结论.....	3
1.1.1	自我分析.....	3
1.1.2	分析结论.....	3
1.2	环境分析及结论:	3
1.2.1	环境分析.....	3
1.2.2	分析结论.....	4
1.3	自我认知小节.....	4
二、	职业认知	5
2.1	个人目标职业规划	5
2.1.1	目标职业名称及简介.....	5
2.1.2	目标职业工作内容.....	5
2.1.3	目标职业要求	5
2.1.4	目标职业就业和发展前途	5
2.2	职业素质测评.....	6
2.2.1	个人 SWOT 分析	6
2.3	职业认知小节.....	7
三、	职业生涯规划设计	7
3.1	确定目标和路径.....	7
3.2	制定行动计划	7
3.3	备选方案.....	7
四、	生涯规划结束语.....	8

一、自我及环境认知

1.1 自我分析及结论

1.1.1 自我分析:

就我个人的情况,我自己必然十分了解,首先,我属于一个敢于尝试新生事物的人,对于一些新兴物件,我总是充满好奇与期待,除此之外,在平时的生活中,我是一个善良乐观、积极进取的人。我最大的缺点是不会权变,易怒,而且性格较为敏感多疑。总之,我认为我自己是一个心地光明的性情中人。

1.1.2 分析结论:

因为我是个爱好新兴事物的人,所以将来我适合从事一些新兴职业,例如剪辑师、调色师这样的工作,此外,由于我个人易怒和敏感的特点,在将来的工作中可能会经常受委屈,所以要时常通过理性来克制自己,达到自己满意的状态,全心全力面对自己的工作。

1.2 环境分析及结论:

1.2.1 环境分析:

(1) **家庭环境:** 我生长在一个工人阶级的家庭里,父母都是普通工人,因此我们家是非常典型的“工薪阶层”。家中老人健在,三代同堂,其乐融融。从小我的家庭教育比较严格,父母着重培养我“为人诚信”的做人根基,因此铸就了我现在诚实的品质。

(2) **学校环境:** 目前就读的(某某大学),是一所全日制寄宿制民办公助的本科学院,学校设有就业指导中心,同时设有培训中心(例如普通话等级考试、教师资格证考试的培训事宜),并将职业生涯规划课列入学校校本课程。

(3) **就业地域:** 我来自(某某省)(某某市),我的规划是大学后回到家乡工作,(某某市)目前的发展前景十分优越,新任市委书记王文涛同志带领(某某市)市市委市政府和(某某市)市民将(某某市)市很多年没有得到妥善解决的一些“历史遗留问题”逐一解决,并在(某某市)市东部和西部着手开发 CBD,分散省会职能,(某某市)有望跻身下一批新一

线城市。

- (4) **专业情况：**我所学的摄影专业就是进入 21 世纪后的一个新兴专业，未来就业的首选是摄影师，其次是记者或传媒人士，目前国内摄影专业就业前景良好，而我个人倾向于剪辑师职业，目前剪辑师职业发展前景同样良好。

1.2.2 分析结论：

- (1) **家庭环境分析结论：**从小严格的家教铸就了我严谨诚实的品质，因此在未来的工作中我必定成为一个诚实守信的人。
- (2) **学校环境分析结论：**学校为学生提供了良好的就业咨询平台，而且有专门的职业生涯规划课程，因此对于未来的职业中的困惑，还是很有信心在学校中解决的。
- (3) **就业地域分析结论：**目前，(某某市)市的发展状况良好，未来的几年内新兴产业必将带动(某某市)市 GDP 上升到新的高度，大量新兴职业会在(某某市)市扎根，就业前景相当好，未来我的职业规划必然异常宏伟。
- (4) **专业情况分析结论：**现在国内摄影师、记者就业情况均为良好，摄影专业在国内的各种职业中均有涉及，总的来看摄影专业的就业前景十分优越，但是也存在一些隐患，例如社会上的职业摄影师太多，如果单纯从事摄影工作未必有合适的工作，因此必须在摄影之外有一技之长，才能胜任将来踏入社会后的各项活动及未来职业中的各项工作。

1.3 自我认知小节：

我认为自己还有很多地方需要改进，很多方面有待提高。我是一个充满理想的人，不轻易向现实低头，可有时候我们需要妥协一些东西，一遍换取更好的东西，这样说来我还需要让自己稍作圆滑，不能死钻牛角尖，要灵活的处理各项事宜。我做事马虎，做事方法有时候会有问题，往往事倍功半。这些问题多是致命

的，就需要我在以后更加积极地努力提高。努力提高自我要求，做任何事都追求更好，不断坚定自己的理想，完善人格。

二、 职业认知

2.1 个人目标职业规划

2.1.1 目标职业名称及简介：

我的目标职业是剪辑师，也就是影视后期包装人员。剪辑是对作品的理解后的一个再创作过程，在一部电影、电视剧或者综艺节目中，剪辑师需要依靠敏锐的艺术直觉，从海量的拍摄素材中挑选出可用的素材，并制造出流畅的观影节奏。用双手创造艺术，这正是剪辑的魅力所在。

2.1.2 目标职业工作内容：

- (1) 参与与导演有关的创作活动，为后期的剪辑制定方案；
- (2) 通过摄制镜头的编剪、组接，实现导演的创作意图和艺术构思；
- (3) 进行影视片的音乐、对白，音响磁带的套剪及混录；
- (4) 运用纯熟的剪辑技术，针对产品特性进行剪辑创意。

2.1.3 目标职业要求：

剪辑师的工作繁杂、责任重大，且要求细致，担负的风险也高（例如电视台的剪辑师一旦在视频的某个段落的某一帧剪辑错误，就可能导致整个电视节目无法按时与观众见面），因而对一名合格剪辑师的素质要求是多方面的，不过最重要的，应该是热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，不怕吃苦，勤奋好学，具有为人们服务的意识。

2.1.4 目标职业就业和发展前途：



图 2-1-4 (数据来源于看准网)

从图 2-1-4 可以看出, 2016 年以后国内剪辑师需求量大幅度增加, 目前依然有上升趋势, 剪辑专业的培养目标是既有扎实文学功底又通晓视听语言, 同时能够熟练掌握包括数字化技术在内的各种剪辑技术的高级剪辑人才。该专业方向的毕业生既能够胜任故事片、电视剧、纪录片、专题片、广告、MTV 等影视剪辑工作, 也具备影视导演的工作能力和潜力。剪辑师又分视频剪辑师和声音剪辑师两个方向, 我所追求的职业是视频剪辑师, 这就要求我将视频剪辑的技术提高到一定程度。目前来看, 国内的视频剪辑产业不是特别热门, 但发展前景良好, 这就给了我一个机会, 能让我有施展的空间。

2.2 职业素质测评

2.2.1 个人 SWOT 分析:

Strengths (优势)	Weaknesses (劣势)	Opportunities (机会)	Threats (威胁)
责任心强, 充满活力, 有想法, 比较适合创意工作; 早在小学时期就对所向往的职业——剪辑师的工作有涉猎, 目前能独立剪辑一部微电影, 经验相对较多;	遇事冲动, 凡事都写在脸上, 难以抑制个人情绪, 有些时候敏感多疑; 没有工作经验, 阅历浅, 对问题认识层面不深;	剪辑师这个行业在目前的中国还不是特别热门, 加之我国电影产业还没有达到发达的程度, 因此发展空间还有很大, 将来我就业的时候能够供我施展的空间也非常大;	国外的优秀剪辑师太多, 对国内的冲击会很大, 加之国内电影产业的相对于发到国家略有落后, 因此剪辑师面临很大挑战。

2.3 职业认知小节

我国人民的生活质量不断提高，电影产业的发展前途广阔，导演、摄影以及剪辑师的需求量大，尤其是剪辑师，电影的制作一定需要剪辑师进行二次创作才能完成，因此对剪辑师的综合素质要求高，首先对传媒常识的知识理解要强，所需的专业知识要扎实，剪辑技术一定要娴熟。因此，我必须提高自身要求，积极参加实践锻炼，利用课外时间充电，在完成摄影专业课的学习之后，需要额外对剪辑有一定练习与加强，并随时掌握该行业动态，努力提高综合素质。

三、 职业生涯规划设计

3.1 确定目标和路径

- ①短期职业目标：努力提高自己的学习成绩，不断充实自己的知识，让自己变得更优秀；
- ②中期职业目标：业余间接一些关于剪辑的任务，比如微电影的剪辑或者创意视频的剪辑，适应职业的同时锻炼自己的专业水平；
- ③长期职业目标：找一家正规的具有发展前途的公司，真正开始自己热爱的剪辑师职业生涯，努力做出自己满意而且让人民群众喜闻乐见的片子，并不断发展提高。
- ④职业发展路径：从一开始，不骄不躁，认真学习，所做的一切都是向着这门行业发展，抓住一切可以提升自己能力的机会，吃苦耐劳，不计较付出。

3.2 制定行动计划

- ①短期计划：将现在所进修的摄影专业课学好、学精，在此基础上努力完善对剪辑工作的知识储备，顺利毕业。
- ②中期计划：找到一家公司工作。
- ③长期计划：向更具发展前途的企业进军。

3.3 备选方案

备选职业一：教师

我喜欢传道、受业、解惑，喜欢别人经过我的指点茅塞顿开的样子，这样让我感觉很有成就感，因此我的备选方案是做一个市场经理。

备选职业二：普通工人

我的家庭成员（父母、祖父母）都是工人出身，成为工人阶级劳动人民是非常光荣的，因此我的另一个备选方案是成为一名普通工人。

四、 生涯规划结束语

世界唯一不变的是永远在变，为了更好地适应这个社会，我们应该以万变应万变，职业生涯规划也就如此。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择，因此，职业规划将起到相当大的引导作用。虽然不是最好的，但可以是最合适的。

在以后的日子里，面对未来的我会带着微笑，唯有把握住今天，才能在今后的学习，工作和生活中，不断完善自我，提高自己，创造出新的辉煌和奇迹。

我坚持，每天都在早上起来第一件事，我对自己说，机会是留给有准备的人。

我相信，每天我能得到比前一天更多的知识和阅历，我会变得越来越优秀。

所以，这段时间好像每时每刻都在照镜子，重客观方面，从周围的多种角度，我认真地审视自己，规划自己。

渐渐地，我从一开始的暮霭朦朦，到现在的烟消云散。

我坚信，实现理想，把计划投入到行动中去。