

西北師範大學
課程作業

課程 大学生职业生涯规划与发展
学院 地理与环境科学学院
专业 环境工程（卓越班）
学号 2016XXXXXX
姓名 XXX

大学生职业生涯规划书

引言：

在如今竞争激烈、人才拥挤的社会中，要想立足于社会中，必须要有明确的目标，而职业规划则是我们立足社会的重要武器。

步入了大学生活，从高中紧张急促的生活状态中走出来，很容易会因没有目标而迷失自己，迷失方向。给自己制定了目标，就像找到了起航，有了方向。而大学生职业规划设计规划给我提供了这样的机会，我更要更好地规划我的职业生涯，使自己能够有目标地学习，有目标地工作，有目标地生活，使自己每一天都过得那么有意义，那么实在！

一、自我了解

1、现状评估：

- ①兴趣：喜欢听歌、骑自行车；没事时，喜欢边画画边听歌；喜欢和人打交道，突出的特点是对人非常的和善、心思细腻、感情丰富，热情大方，注重人际关系的和谐，特别乐于助人。富有幻想和创作欲望，想象力丰富，对错综复杂、不规则、新鲜的事物非常感兴趣，关心的话题比较广泛，重视个人和组织的关系，崇尚直觉看重自我提升和帮助弱势群体，擅长倾听别人的心声，为人分忧解劳，照顾别人。

经过职业测试得出，我的兴趣为：

艺术型：理想化，崇尚美、个性、创新、激情，喜欢创造有美感的新事物

社会型：爱结交，重人脉，乐于助人，喜欢其乐融融地和别人打成一片

- ②性格：我属于 INFJ 型：内向，喜欢一对一的关系，乐于倾听，不善言辞；富于想象和创造；有责任心，认真勤奋，重感情，有同情心，非常关注别人的情绪、需要和动机；喜欢有计划、有条理的做事；缺点是优柔寡断，不具探索精神，斗志不足，容易松懈，通常不愿付出过多的努力，在压力和挫折面前不够坚持，缺乏韧性。

③职业技能：

成就故事：

- a、高二时荣获奖学金：高二时，我给自己制定了详细的计划，每天尽自己最大权利

去完成，努力学习，认真复习，最后考出了优异成绩，获得奖学金。

分析：自我管理技能：坚持不懈，目标明确，意志力强

知识技能：心理学知识、各科知识

可迁移技能：做事有计划化、有组织，能应对压力

b、进入大学后，参加学生会干事面试时，由于自己内向，很少在众人面前讲话，所以在进行自我介绍时心里很紧张，但我努力去想象自己是在家人面前讲话，是在与朋友聊天，最后成功加入学生会。

分析：自我管理技能：有勇气，坚持性

知识技能：心理学知识，现场应对知识

可迁移知识：能应对压力，能克制自己紧张度

④职业价值观：

支持满足： 1. 能够在具有规范约束的背景下有序而顺利进行；

2. 能够获得公司的合理反馈，获得应有的资源；

3. 能够及时获得上级的支持与肯定；

4. 过程中有比较好的培训机会，从而更好地胜任自己的工作；

5. 有一个合情理的、具有理解力的上司。

注重关系： 1. 能够拥有与同事和谐的关系，并且与上下级也能够融洽相处。

2. 具有团队协作性质的，能够以团体共同努力的方式进行工作；

3. 能够接触到不同类型、群体、层次的人；

4. 是服务他人取向的，能够在工作中给予他人服务；

5. 合乎社会道德，或者是能够在道德的原则下行事的。

追求成就：希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。

即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足

工作条件：非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情

赞誉赏识：对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升机会，并拥有充分的权威，能够对他人工作提供指导，并且这个职位是富有社会声望的

崇尚独立：期望在工作中能够独立工作、独立决策，而且能够表现出自己的创新，发

挥自己的责任感、自主性。能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行

二、认识环境：

1、家庭环境分析：爸爸妈妈都是农民，社会阅历浅，但他们的行为处事教会了我做人、做事的道理。家里的子女除了我还有一个妹妹，生活并不富裕，但父母对我期望很高，我也很听话，想努力学习减轻父母负担。

2、学校环境分析：学校在学习方面为我们提供了丰富的学习资源，在很多方面与统招生资源共享。现学校里讲座特别多，这为我们对社会人才的认识和自身能力的提升提供了一个广阔的平台，让我们能提前认知世界和适应世界。学校图书馆拥有丰富的文献信息资源，这涵盖人文社会科学、自然科学、工程技术、生命科学、农业科技、医学图书、艺术类图书等各学科门类，我们可以很方便从图书馆网站和馆藏室获取各种各样的资源。教师是人才培养模式的直接实施者。我们的老师都是各门科的专业人才，具有丰富的教师资源，经过严格挑选，聘请过来的。相对优越和便利的教学资源为我们的职业基础的培养提供了条件。

3、职业环境分析：我所学的专业是园林，将来打算走景观设计方向。

景观设计属于现代新兴的服务型行业。景观设计师是运用专业知识的和技能，从事景观规划设计、园林绿化规划建设和室外空间环境创造等方面工作的专业设计人员。景观设计师的职责就是规划我们的土地，协调人跟自然的关系，让人们与大自然和谐的相处。作为一名景观设计师首先需要具备一定的美术功底；其次，景观设计师还需要具备专业知识，其中包括城市规划、生态学、环境艺术、园林工程学、植物学等等；另外，团队合作精神和创新理念也一名景观设计师必不可少的。

我国的城市建设方兴未艾，北京的申奥成功和上海的申博成功为我国的景观建设带来了难得一遇的机遇。全国人民的生活水平提高，对生活质量的追求极大地促进了景观建设的蓬勃发展。众多的就业机会给景观设计行业提供了良好的发展平台。目前，我国大多数景观设计师都集中在北京、上海、广州等大城市，随着我国城市化进程的加快，景观设计师的需求也越来越大。

因此，该职业有较好的就业前景，但同时也引发大量的人从事该专业，就业压力依然加大，若想立足于该行业，必须具备较高的职业技能与专业知识。

基于以上分析所选职业目标符合自己“认识自我，挖掘自我，挑战自我 挑战人生”的人生格言，同时也与自己的个性特征、职业兴趣、职业能力以及职业价值观，从而得出我的人职匹配度较高。

4、社会环境分析：

社会整体就业趋势：近年来，大学生就业已经逐渐成为世界性难题。

我国现在大学生毕业渐渐增多，而需求量也渐饱和，对高端的技术需求高。社会就业率普遍不高，失业率有上升的趋势，所以整个社会就业环境不乐观。

5、我的职业生涯规划 SWOT 分析表

	机会(Opportunity)	威胁(Threat)
	1.现在景观设计是一门正在变得热门的专业 2.我所学专业与景观设计相吻合 3.随着我国城市建设的发展，人们对生活质量的追求极大地促使了景观建设的蓬勃发展，景观建设前景不可估量	1.国内景观设计起步晚，其制度还不完善，存在不公平现象 2.景观设计行业的专业人员，要求是具备 <u>美学</u> , <u>绘图</u> , <u>设计</u> , <u>勘测</u> , <u>文化</u> , <u>历史</u> , <u>心理学</u> 等各方面知识的复合型人才，考取难度大
优势：	优势机会策略（S.O.）	优势威胁策略（S.T.）
1.大学时期的专业即为园林，拥有扎实的专业知识 2.目前是院学生会学生部的成员，有一定的人际交往能力 3.大四时学校会安排实习，因而到时会拥有实习经历与工作经验	1.首先针对自己的优势，自己要积极发挥 2.要根据国家政策，及时调整自己的策略 3.要不断丰富自己的历史文化素养，争取将这些文化底蕴融到以后的景观设计中	1.努力改正自己的缺点 2.在大学中积极锻炼自己与他人的合作能力，建立良好的人际关系 3.要以积极的心态对待当前的园林景观设计制度，相信政府会不断完善的 4.努力学习专业知识，才可能在激烈的竞争中处于有利位置

劣势：	劣势机会策略（W.O.）	劣势威胁策略（W.T.）
1.没有丰富的工作阅历 2.没有必要的社交经验	1..加强培养口语表达与人际交往能力 2.积极主动参与学生会的活动，锻炼自己的各项能力	1.利用假期，多参观中国著名的风景园林胜地 2.继续努力学习专业知识，并不断丰富自己的人文素养

三、决策行动：

1、确立目标：

短期目标：就目前而言，我的目标是通过英语六级考试，学好专业知识，打好理论基础。

中期目标：为毕业后就业开始做准备，假期或课余时间多参加社会实践活动，锻炼自己各方面的能力，特别是专业相关的行业，争取在临近毕业时做到有条不紊。

长期目标：希望能在自己的工作岗位上作出一番佳绩。

人生目标：做一名成功人士，并且希望有朝一日能够带着家人环游世界。

2、实施行动

大一、努力复习，争取通过英语六级考试。学好基础，培养自己的为人处事能力，自学能力学会与同学、陌生人交往，锻炼自己的交际能力，建立自己的交际圈。积极参加体育锻炼，进行心理调节，保持身心健康。

大二、继续认真学习专业知识，在学习的同时去图书馆等场所拓展自己的视野，丰富自己的知识体系，为将来的实习做好准备。积极参加各种校园和社会实践活动，不断提高自己的能力，扩展自己的交际圈。

大三、加强专业知识的学习，。多多参加社会实践，达到理论与实践的真正结合。在假期里，寻找机会，去园林研究所实习，多多接触专业相关人员，培养自信与坦然的心态，抓住每一次表现的机会，在大家面前展现自己。扩大校内外交际圈，加强与校友、职场人士的交往，通过报纸、网络等了解景观设计行业的发展方向。

大四、提高就业技能，搜索就业信息；学习写简历、求职信，向老师和同校学长了解求职经历；登陆招聘单位网址或通过咨询、访谈等方式，了解招聘单位的相关信息，为面试做好准备；争取在毕业前得到景观设计行业的工作申请，积极参加各种招聘活动，了解面试知识，以及将要就业单位的信息。

四、评估调整：

社会是不断变化的，而且是不断向前发展的，所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。如果我不能够按规划完成以上制定的计划的时候，我会有以下的发展路径：大学毕业后，若没有找到工作，我会参加研究生考试，或自主创业，寻求其他发展路径，实现自己的人生价值。

五、结束语：

以上就是我的对于自己未来职业发展趋向的初步思考，我相信它是适合自己的。然而，理想与现实总是存在差距，但是大致的方面应该不会改变。我会按照以上的计划努力实施，将自己的职业之旅

没有规划的求职注定是盲目的。同时，它也是此类人们求职失败乃至整个职业生涯平庸无为的主要原因所在。但是，即便有一份完备的职业规划，却没有践行之，那么这样的规划无异于一张废纸。有人说，在职业生涯的道路上，最幸运的人莫过于认识到职业规划的重要性而未雨绸缪的人；最成功的人则是那些通过自己的努力，一路披荆斩棘将既定目标一一实现的人。但“成功不相信眼泪”，“只有经历风雨才能见到彩虹”，不管我的职业生涯之既定规划实现的过程是何等的艰辛，我都会毅然前行，因为我已经是最幸运的人的了，最成功的人离我还会远吗？我坚信，通过自己的拼搏，我会有个成功的职业人生。