

个人职业生涯规划书

学院： 教育学部

专业： 教育学类

年级： 2013级

姓名： 王涛

性别： 男

2013年2月

一、自我分析

自我分析是对自己进行全方位、多角度的分析

职业兴趣 (喜欢干什么)	喜欢做一些实际而有条理、有次序的工作，比如人民教师、医生
职业能力 (能够干什么)	能够做一名人民教师或者可以投身于中国的教育事业
个人特质 (适合干什么)	中性性格，略有内向、讲究实际和责任感，能够合情合理的决定应做的事情，并且坚定不移的把它完成，有坚持不懈的态度，适合在单位做一些稳定的工作，比如办公室行政管理、公务执行人员以及其他的行政机构，教育部门等。
职业价值观 (最看重什么)	工作能够让自己觉得舒心、同时可以提供平台和机会，使自己的专业和能力得以全面运用和施展，实现自身价值，还应该能够帮助改善自己及家人生活的质量，使自己能够乐在工作、乐在生活。
胜任能力 (优劣势是什么)	优势：①认真而严谨，依靠思考来做决定，很少感情用事②勤奋而富有责任感，天生独立，会投入大量的精力到工作当中③做事情深思熟虑，信守承诺并值得信赖。劣势：①对于认定的事情非常固执，偶尔会沉浸在具体的细枝末节上②看问题有较强的批判性，对于事物通常都持怀疑态度③解决问题时不轻易尝试，在有解决办法的前提下不会铤而走险用未经验证的或者非常规的方法。
个人经历	教育经历 7岁开始在村里上学，阴差阳错上了两个学前班。2005年到马安镇上小学，2007年进入了马安中学，2010年中考期间因为感冒高烧中考成绩一落千丈，以比录取最低分数线高2分进入了县里的普通高中。进入了高中，又幡然醒悟中考失利或许是一个转折点，于是更加勤奋学习，加上老师们、同学们的支持鼓励，成绩有了些起色。2013年通过普通高考进入东北师范大学。
	工作经历 在校：承蒙同学老师的期望，在小、初阶段担任过学习小组长。高中阶段历任过纪律委员、卫生委员、财产保管员等。大学在学生会、红烛志愿者协会等社团任职。社会：2013年利用暑假空闲时间勤工俭学，开始了人生的第一份工作。

	培训经历	2010 年中考失利之后，在家人劝说的情况下，参加了第二届老鹰训练营，从此我的性格有了很大的转变。
<p>自我分析小结：</p> <p>长处：1. 是一个脚踏实地、务实的人 2. 做事情注重条理性和逻辑性，对于注意中的事情有较强的敏锐性 3. 能够最大程度上利用现有条件来解决问题。</p> <p>不足：1. 容易只看到事情有黑和白两种情况，而看不到中间的灰色地带。 2. 不能对于外界的突然变化很快地做出改变和适应。</p>		

二、职业分析

职业分析是对影响职业选择的相关外部环境进行较为客观、系统的分析

<p>家庭环境分析：</p> <p>经济状况：</p> <p>家里目前的生活依靠母亲种地、父亲外出打点零工来维持，而父母亲都已经 50 多岁了，身子本身都不怎么健壮，再加上父亲在煤矿工作的时间过久。留下了很深的后遗症。母亲也体弱多病，年岁渐高，不想却也患上胃溃疡、高血压，需要高额的医疗费用。</p> <p>家人期望：</p> <p>父亲尽管上了高中，但没有把握好机会，因而接着在土地上奔波劳累。哥哥因为家里的经济条件有限，放弃了念大学的机会，让给了我。所以家人希望我能够好好努力，走出大山，给自己以及后辈创造一个好的生活条件。</p> <p>家族文化：</p> <p>家里都是农民出身，妈妈只念了小学二年级，所以全家来说都很敬重知识分子，对于知识也很渴求，同时家人也有一定乡土观念，家里人希望我能够有一个好工作离家又不是很远，这样方便照顾父母。</p>
<p>学校环境分析：</p> <p>东北师范大学是一所学习氛围浓厚的综合性师范高等院校，学科点覆盖了除军事学和医学以外的 11 个学科门类，形成了综合性学科格局，是全国重要的师资人才培养基地。在这样一个综合性大学里更加容易养成综合性思维。我学的是教育学类专业，就是研究教育现象，揭示教育规律，从而为教育的实践做出指导。为了获取更多的教育经验，我在课外时间做了一份家教工作，体会到我国目前教育中还是存在这较多问题，亟待正确的理论结合教育现实来加以改善和解决。</p>
<p>社会环境分析：</p> <p>近年来在大学生当中一直有这么一句话，毕业即失业，据相关统计数据表明 2013 年全国普通高校毕业生规模达到 699 万人，2014 年将达到 727 万人，所以总体上看，就业形势不容乐观。因此教育部鼓励和引导更多的毕业生到基层就业，同时，积极协调有关部门尽快制定简化创业手续、降低创业门槛的具体办法。另外一方面，我们当迎难</p>

而上，主动提高自身素质，树立正确就业观，把个人理想与社会需要紧密结合起来，把找工作和干事业结合起来，走好迈向社会的第一步。我们更加应该把自己当做竞争对手，只有不断地超越自己，我们就在不断地进步。

职业环境分析：

1. 行业分析：教育事业在国家发展中起至关重要的作用，它的发展状态是积极向上的，可以说是属于永远的“朝阳产业”，它的社会地位和发展前景都还比较可以。
2. 职业分析：教师作为人类知识和道德的传播者，必须有过硬的自身素质和修养，而且应该树立不断学习、终身学习的理念，不断提升专业技能。
3. 企业分析：例如我就读的初中马安中学，是一个有着较长历史背景的公办初级中学。她在 2009 年开始率先在全县实行课程改革，取得了较好的学习效果，秉承着把课堂还给孩子的理念，让学生自己动手探究知识。遇到了不懂得问题可以直接举手向老师请教，课下还有学习小组，为后进生提供了自主学习的通道。
4. 地域分析：我家所处的十堰市是一个三级城市，论经济没有北京上海的繁华，论文化没有古都西安的厚重。但作为一个山城，她有着农村人的淳朴和包容，连接着北方和南方，连接着汉水和渭水，这里的教育工作还很落后，硬件上学校的场地、基本设施不够完善和标准化，软件上，因为经济不发达而对于优秀的教育工作者不太具有吸引力，所以师资匮乏。

职业分析小结：

不同的职业有不同的职业要求，而我国目前的就业形势也不容乐观，因此作为大学生的我们，在校时更加应该努力学习专业知识，掌握一技之长。同时应该多参加社会实践活动，把我们所学用到实处。当我们走出校门，就应该树立正确的就业观、择业观，并且发挥自己的主观能动性，努力为自己创造一个好的发展平台，为社会做出更大的贡献。

三、职业定位

综合第一部分（自我分析）与第二部分（职业分析）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)	弱势因素 (W)
	① 性格沉稳，做事有条有理 ② 有良好的耐心和毅力	① 比较保守 ② 应激能力不高
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	考到了较好的学校，可能接触到更加广阔的世界	父母亲都已年龄大了，身体不好，还患有多种顽疾

结论：

职业目标	将来从事教育行业的教师
职业发展策略	进入公办学校
职业发展路径	从一名基层的老师做起，不断累积经验，走专家路线

具体路径	小教一级—中教二级--中教一级—中教高级
------	----------------------

四、计划实施

计划实施一览表

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容（参考）	策略和措施（参考）	备注
短期计划 (本科生或研究生阶段)	2013-2017	专业成绩优良,综合素质好	①考试成绩保持在30%以内 ②每半年参加至少2次社会实践活动	①每天保证最少有2个小时的时间用来看书学习 ②尽自己最大的努力做好社团实践工作	①每天定闹钟,准时起床 ②建立日程表,给自己有一个规划 ③每个周周日进行总结评估	
中期计划 (毕业后五年)	2017-2022	进入一所市级中等水平学校任教	①保证所带班级成绩优秀 ②尽最大努力得到业界和家长的好评	①努力把每一堂课备好 ②积极向经验丰富的前辈请教	①多关注教育类网站,获取更多资讯 ②经常和学生沟通交流	
长期计划 (毕业后十年或以上计划)	2022-2027	进入一所高等学府进一步学习深造	①将自己这些年的学术、生活体验写一本书 ②不断提升自己的技能	①多与导师交流 ②总结自己的经验,形成自己的体系和学说	①提前做好拜访日程 ②努力看书,总结	

五、评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

1. 评估的内容

■ 职业目标评估（是否需要重新选择职业？）

仅目前来看，我还是比较喜欢教育事业，从家庭实际情况出发，不需要重新选择职业

■ 职业路径评估（是否需要调整发展方向？）

职业的状况是一个动态的过程，但是我热爱这份工作，调整的机率较小。

■ 实施策略评估（是否需要改变行动策略？）

做事情需要有充分的计划，职业生涯也是如此。但我更倾向于做好计划，然后又提前做好准备。

■ 其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

身体是本钱，好工作还得有好身体。我能做的是照顾好自己、照顾好家人。至于其他的意外事件，我只能抱着积极地态度面对。不管遇到什么事情，生活总得继续。人生通常都是从一个台阶走向另一个台阶，尽自己最大的努力走好每一步。

2. 评估的时间

生活在变，世界在变，计划也需要实时的进行调整。因此每隔一个月都要进行一次评估，看看自己是在进步还是在远离正确的方向，希望自己能够在每次的评估中有长进，有进步。

六、结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好

矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！