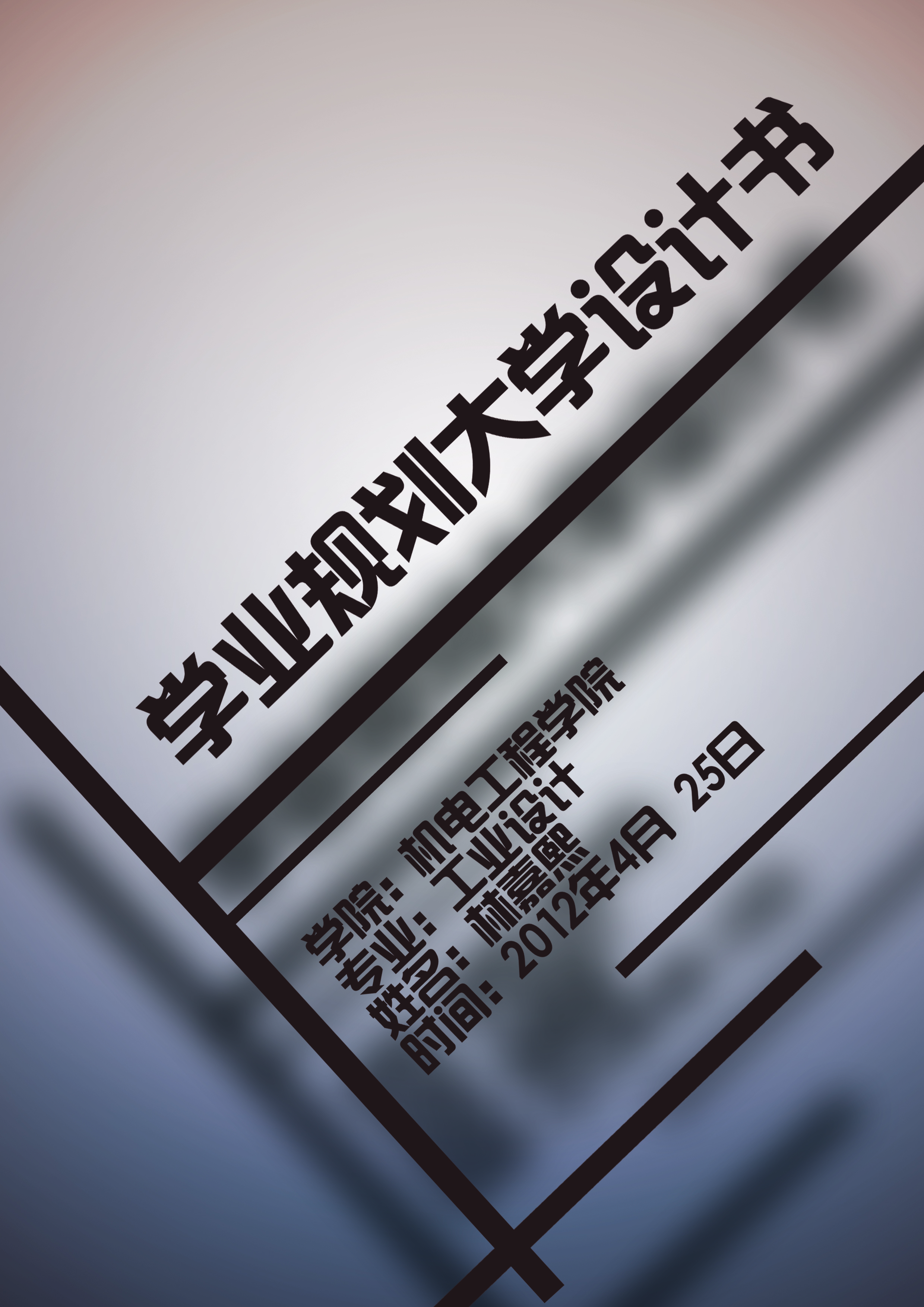
****

**目 录**

1. **前 言**
2. **自我评估与环境评价**
3. 自我评估

1．基本信息

2. 360度评估

3. SWOT分析

4. 个人特质分析

5. 自我评估小结

（二） 环境评价

1. 家庭背景及学校环境

2. 专业介绍及就业前景

3. 环境评价小结

1. **学业生涯规划设计**

（一） 自我定位与志向目标

1. 自我定位概述

2. 学业目标基本说明

3. 学业目标量化指标

4. 学业目标发展前景

（二） 学业规划与具体分析

1. 近一、二、三年学业进展规划[重点]

（三） 实施策略与方法

1. 具体实施方案（细化至每年）[重点]

2. 问题解决方案

（四） 学业规划备选方案（概述）

**四、 效果评估与反馈**

1. 实施效果预测

（二） 动态反馈与调整

1. **前 言**

大学期间，正是我们奋斗拼搏的大好时期，因此要有正确的理想和信念。正所谓长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。作为新时代的大学生，要为自己的理想和信念坚持奋斗，做到更好的利用大学时光，同时为自己的未来做出正确的人生目标，并能够学到一些对未来生活有用的知识。

古人说：“有志不在年高而无志空活百年。”其实人生何需百年？只要我们能像阿基米德寻找地球支点一样给我们的灵魂一个支点，那么激跃生命的腾飞还不是易如反掌吗？这个支点就是规划人生。一个人的大学时光一生只有一次，少壮不努力老大徒伤悲，与其浑浑噩噩的消磨掉四年的光阴，不如抓紧时间给自己充电，为了更有效的完成走向社会前的学习，把握好自己的未来，我也拟订了一份自己的大学生学业规划，以此鞭策自己。激励自己奋发前进。

1. **自我评估与环境评价**

**（一）自我评估**

**1.基本信息**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 林嘉熙 | 性别 | 男 |  |
| 民族 | 汉族 | 籍贯 | 吉林省图们市 |
| 政治面貌 | 团员 | 学院 | 机电工程学院 |
| 专业 | 工业设计 | 班级 | 1004 |
| 平均GPA | 3.66 | 专业排名 | 2/84 （名次）/（总人数） | |
| 兴趣爱好 | 绘画、摄影、足球 | | | |
| 承担职务 | 校会宣传部部长助理  设计1004班团支书  机电学院足球队队长 | | | |
| 获得奖项 | 国家奖学金  人民二等奖学金  北京化工大学校优秀团干部  北京化工大学校优秀学生干部  北京化工大学学生会“优秀干事”称号  第八届新生文化节之“艺海扬帆”绘画类第一名  2011年军训标兵 | | | |

**2.360度评估**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 优点 | 缺点 |
| 自我评价 | 执着认真；人际交往广泛，承受能力与适应能力强，与人为善；对朋友宽容，勤劳勇敢，自控能力差，善于倾听别人，开导别人，理性处事 | 易畏惧自己不熟悉的事，虽然外表自信但内心并不是很自信，经常容易困扰于一些小事，而忽略重要的事 ，不关心事实 |
| 家人评价 | 关心父母，不为家中添麻烦，恭顺长辈，自立自强 | 与父母交流不是很多；很少主动与父母交流 |
| 老师评价 | 谦虚谨慎，学习成绩较好；学习刻苦，工作到位，帮助老师解决班级建设问题，学习能力强，是老师的好助手，同学的好榜样 | 学习和工作有时分不清主次和轻重，很少主动和老师交流 |
| 朋友评价 | 很有才华，是个很好的知心朋友，有求必应，做事很负责；很少与他人争执，与人为善，平易近人 | 和身边的朋友很少有心灵的交流，做朋友很容易，做心灵上的朋友很难 |
| 同学评价 | 学习方面有较强的毅力，自控能力强，与同学亲近，才华横溢，能为他人着想，有责任心，积极参加班级活动 | 有些固执，爱面子，有时活跃有时低迷，忽冷忽热 |
| 其他社会关系评价 | 有较强的责任心，出事井井有条，对待自己决定的事情会坚持到底，对待生活乐观积极向上，领导能力较强。 | 对不同场合的把握要加强，有时话比较少，英语口语较弱 |

**3.ＳＷＯＴ分析**

**（1）我的优势(strength)及其使用**

我细心认真，学习主动性强，注重效率。作为工业设计的学生，有较强的绘画基础，绘画作品多次受到好评。善于总结，将自己过去设计的东西完全保存，并为将来所用。积极热情，有责任感，这让我对自己的学生工作尽职尽责，经常能在强大的压力下，发挥出自己的潜力。我爱好广泛，在艺术和体育上，都有自己的特长。我因参加校、院学生会等组织，有了广泛的人际关系。我相信发挥好自己的优势就有了振翅的一只翅膀。

**（2）我的弱势(weakness)及其弥补**

遇事缺乏自己的主见，做判断时容易犹豫不决，不过我一直在克服这一缺点。经常会在做决定时，对自己进行心理暗示，果断处理。做事易急于求成，急切完成大量工作任务，而且事物不分轻重，这也让我经常处于较为疲惫的状态，对自己的长期发展十分不利，因此我也不断改变自己的思维方式，凡是要循序渐进，分清事物的主次关系，逐一攻破难题。

**(3)我的机会(opportunity)及其利用**

在进入大学这个广阔的交流与学习的平台，我的机遇越来越多，学生会纳新，我积极参加报名，并成功加入了校学生会宣传部，在这里我得到发展锻炼自己的机会就更多。当然，我也把握住了机会，有了大一一年的奋斗，我成功的竞聘成为宣传部副部长，这对于我的把握算是一种回报。

在校外，我把握住与一家杂志公司合作的机会，为其制作logo等一系列标志产品。虽然刚刚起步，但我相信，有这样的一小步，就会有明天的一大步。

**(4)我面临的威胁(threat)及其排除**

时间安排不够合理，从班级事务到学生会的工作，分去了较大的精力，经常会导致工作堆积，精神压力增大，造成学习上的时间分配过少，因此成绩难以趋于稳定，基于专业的不同，也很少有时间参加设计展、听讲座之类的活动。这些威胁常常会困扰我，不能积极地从根本上解决。在未来的大学生活里需要我一步一步分析清楚问题，和谐的处理好它们。

**4.个人性格分析**

**（1）性格**

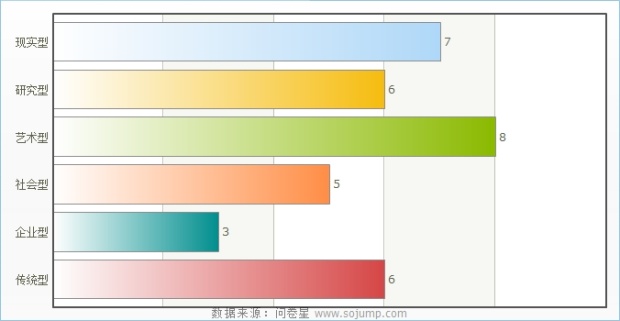
我性格偏内向，但拥有不少的工作经历之后，对于一些为人处事方面的问题，已经有了一些解决的办法，在大学期间，人际网络建立后，我的性格便开始转向外向。这样的改变是缓慢的，我也相信，质的飞跃必须有量的积累，改变只是时间的问题。

我的性格使我能够完全专注一件事情，并坚持到底，不完成不罢休。同时也容易受虚荣心的影响，盲目做一些好面子的事情，往往也会因此而完成本不愿意做的事情，利弊皆有。

**（2）兴趣**

我兴趣广泛，喜欢绘画、摄影、足球等，能拥有广泛的爱好离不开家中的培养与支持，绘画这一爱好已不是单纯的兴趣，而已经成为我今后寻求工作的一项基本的技能了，兴趣的培养对我的人生改变有着极为重要的作用。

**（3）职业能力**

**** 我通过霍兰德职业倾向测试对自己的职业能力进行了测试，我的职业能力偏技术和艺术型，我的性格决定我偏技术型，而我的专业决定我的今后的职业更偏艺术型，所以我的个人能力非常符合我所选择的专业，我相信在专业能力的提高下，我的职业倾向会更加稳定，坚信在不断地摸索中，我会达到这一标准的。

**5. 自我评估小结**

通过以上的360度评估和SWOT分析以及个人特质分析，我对自己有了更加清醒的认识。孙膑说“知己知彼，百战不殆”，现在我已经完成了第一步“知己”。了解自己，才能在大学的学业规划里切合实际地规划自己，不至于规划来的只是空中楼阁；也只有认清自己才是在未来的发展中积极发挥自己的主观能动性，发挥自己的长处的先决条件。当然，发现了劣势缺点就应该积极主动的采取措施去克服劣势，去改正缺点，这才是完善自我，发展自我的正确方法。

**（二） 环境评价**

**­­1. 家庭背景及学校环境**

幼时父母离异，一直由母亲抚养，这样的家庭环境让我更加学会自立自强，由于母亲工作的关系，我的学业路也波折不平。曾去日本念书两次，共两年，这让我的人生改变很大，领略了异国他乡的文化，体会了波折旅途的艰辛，我也因此更加的坚强。绘画的这项爱好也时刻的陪伴着我，无论在那里我都不忘记自己手中的画笔，也曾获得过全国、省级、市级等绘画比赛的奖项，这些都离不开家里的支持与培养。

弃文从艺，是我高三的抉择，长辈们的观点各有不同，但母亲的支持最终令我走到了今天，我开始了我的艺术人生，走上设计师的征程。

工业设计这门专业，在北化并非传统专业，但师资力量强大，在系主任和专业老师们的努力下，我们专业在北区已相继有了4个画室，设备也逐渐完善。专业建设虽在起步阶段，但我的学习热情并没有消减，在有限的客观条件下，我会将主观能力发挥到最大，实现无限的放大，取得令人满意的成绩。

**2. 专业介绍及就业前景**

我的专业是工业设计，工业设计是指以工学、美学、经济学为基础对工业产品进行设计。工业设计分为产品设计、环境设计、传播设计、设计管理4类；包括造型设计、机械设计、电路设计、服装设计、环境规划、室内设计、建筑设计、UI设计、平面设计、包装设计、广告设计、动画设计、展示设计、网站设计等。工业设计又称工业产品设计学，工业设计涉及到心理学，社会学，美学，人机工程学，机械构造，摄影，色彩学，方法学等，是一门综合性将工业产品加以美化与功能化的学科。用以增加顾客的购买欲望，达到生产者的销售目的。

现如今工业设计专业在国内还是一个非常年轻刚刚起步的专业，还未能引起足够的重视，在目前多人才少岗位的情形下，就业前景较为紧张，竞争较为激烈。但是随着我国人民生活水平的提高，我国的工业设计将会越来越受重视，将会具有广阔的市场和就业前景

在国内工业设计蓬勃发达的状况下，工业设计就业前景无疑是大家关注的问题。工业设计 在全球经济发展中已成关键性因素，据美国工业设计协会调查，在工业设计方面每投入1美元，其销售收入就获得2500美元回报。集科技、文化、经济于一体的工业设计已经成为我国制造业和服务业提升产业结构的重要手段。曾有美国某工业设计大师级人物说了这么一句：“中国的工业设计投资已经成熟！”，中国的工业设计即将开始火爆！

**3. 环境评价小结**

同时要规划好自己的大学生活，让自己的大学生涯不虚度寸阴，利用每一分每一秒，去利用资源充实自己，完善自己，让自己成为能适应社会发展的综合型高素质人才。机遇不缺少，缺少的是发现的眼睛和把我的能力。我们要做的就是练就慧眼，锻炼能力。

1. **学业生涯规划设计**
2. **自我定位与志向目标**

**1.自我定位概述**

大学的四分之一充实而紧张地划过我的指尖，还没来得及记录，编译成为大二的学长了，与大一时相比，我多了份自信，多了份责任感。大一的我在学习的同时，参加各种学校组织的各种活动，在学生会中也尽自己的微薄之力全心全意为同学们服务。当学习和工作都取得不错成绩的时候，结合大一已达到的目标重新定位自己。

首先，学习是第一位的。参加活动是为了锻炼自己，提高自己的能力，但活动与学习发生冲突时，应该给学习让步。大二是关键的一年，学习成绩需在这一年趋于稳定，为了能有更好的规划，必须把握好现在的学习。

其次更多地去了解社会，增加对相关企业的认识，并系统地规划自己的毕业后的去向。

有一天我也会走上社会，需要走出校园的象牙塔，需要我有充分的准备。大学里就是我准备的时候。这些准备不仅包括实体的证书，也应该包括内在的软性实力，如心理素质，应急能力 ，问题处理能力等。

**2.学业目标基本说明**

基于专业性质的不同，我的大学学业规划也相应做了改变，本校与台湾南泰科技大学开展合作交流项目，并针对工业设计专业开展海外学习的交换生项目。我已申请此项目，时间为期半年，完成赴台学习后，进行考研准备。因曾在日本学习过两年，对日语也有一定的基础，而且日本的工业设计在世界也有举足轻重的地位，因此有意向在日本进行博士的进一步深造，同时也可以继续对日语的学习。学业路漫长，但我相信，质的飞跃必须有量的积累，前进只是时间的问题。

**3. 学业目标量化指标**

1.在规定的学时内拿满学分；

2.尽量多地争取第二课堂学分；

3.GPA达到4.0以上；

4.通过英语四、六级；

5.进行个人作品集的积累（每年一期作品集）；

6.大学在校期间举办个人画展；

**4.学业目标发展前景**

随着国家大学的扩招，竞争的激烈，社会对综合型高素质人才的需求量越来越大。除非你在自己的专业方面确实特别突出，非常有造诣否则几乎与其他院校的毕业生无优势可言。这就需要我们拓宽自己的素质。所以当我制定下这个目标时，就是为了把自己塑造成能适应社会发展需求的高素质人才。

**（二） 学业规划与具体分析**

**1. 近一、二、三年学业进展规划[重点]**

（1）学分的累积需要四年的努力，德育分的增加是在活动中不断增加的。

（2）在大学里不论何时都不能放弃学习。保持专业前三的成绩，继续提高GPA。

（3）学生工作方面提高效率，可以获得更多工作经验。

（4）在课余时间参加各种艺术设计等展览，并参加更多的设计大赛。

（5）在学习与工作的同时，进行个人的绘画及作品的制作，总结汇总成作品集。（每年一期作品集），作品集的制作，不仅仅是对一年的总结，更是作为下一步前进的参考资料，也是自己不断成长的见证。

（6）大二通过英语四级考试，大三通过英语六级考试。

（7）大三作为交换生赴台交流学习。

（8）积极了解社会实习方面的最新动态，把握实习机会，在实习期间不断完善个人简历。

**（三） 实施策略与方法**

**1. 具体实施方案（细化至每年）[重点]**

（1）大一：专业成绩达到年级前5名；利用专业技能绘制艺术作品，并收录作品集；在学生会工作中取得一定成就，担任某项职务等；积极参加各种活动来培养自己素质能力（参加专业性的讲座或展览等）；参加社会实践、志愿活动等校外活动；

（2）大二：通过英语四级考试；继续编辑第二期设计作品集（第一年作品大多为绘画类，第二年课程专业性增强，作品更应偏向设计类）；参加大学生广告设计创意大赛等设计类比赛；预习大三的专业课知识，积极参加各种活动来培养自己素质能力；撰写简历，暑期参加有关设计工作的学习。

（3）大三：上学期赴台进行交流学习，修满规定学分，并争取达到优异成绩， 12月份将回大陆参加英语六级考试，并通过考试；下学期在本校东区举办个人设计及艺术插画展；继续编辑第三期设计作品集；进行考验准备；参加各项设计大赛；继续学习专业课知识；积极参加各种活动来培养自己各方面的素质能力；从事有关设计的实习。

（4）大四:积极了解各个设计公司以及品牌的信息；参加至少两个方面的实习工作，总结社会实践经验，丰富个人阅历，增强实践能力。整理收集大学四年作品，并制作最后一期大学作品集，也作为一个总结，也是作为对未来求职的一个储备工作。

**2．现阶段规划效果**

（1）大一：上学期GPA达到3.8，下学期3.66，年度平均GPA为3.73，

年级综合排名第一名，获得国家奖学金。在校学生会工作一年，收获很多，组织策划各类活动，同时也积极参加学校举办的活动，获得了“优秀干事”、“校优秀团干部”等称号；参加汇雷小学支教、昌平区爱地敬老院志愿活动等；为Mecan杂志社制作logo；完成作品集的第一阶段，即第一期作品集“纪念册”,参加涂鸦王国网的涂鞋设计大赛等。

（2）大二：上学期PGA为3.59，现平均GPA为3.66。年级学习成绩排名第二名，年级综合排名第二名。现任校会宣传部部长助理，带领大一干事组织策划活动，获得了“校优秀学生干部”的称号；为校会及社团开展PS培训；组织班级开展学习雷锋活动及农家乐；整理作品及设计作业，制作第二期作品集（上）；参加大学生广告设计创意大赛。

**（四） 学业规划备选方案（概述）**

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的学业生涯发展往往会做出调整。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的外部世界，拟定一份备选的学业生涯规划方案是十分必要的。

**我的备选学业规划方案：**

（1）在大学里不论何时都不能放弃学习，提高GPA，争取拿奖学金。

（2）在大三实习期间为自己将来的就业做好市场调查和主观积极应对准备。

（3）拓展知识面，深入学习本专业知识，报考清华研究生。

**四、 效果评估与反馈**

**（一） 实施效果预测**

要实现自己的预期目标，决心和毅力是必不可少的。我有信心去克服规划实施路上的阻碍，但世事难料，未来不可预测，什么都有可能发生。所以能完成规划的80%-90，并且切实提高了自己的综合素质，那么我就没有偏离规划，这份规划就是有意义的。

**（二） 动态反馈与调整**

评估、调整我的学业目标、学业路径与行动计划：总体上看，这份学业规划是根据我自身能力制定的，具有很强的实践和可操作性。同时部分计划的制定很具有拔高和提升的意义，这使得我能够拓展自己的能力素养。人应当与时俱进，规划也当如此，在日后的学习中，势必会对规划做些微调整，增删目标，但规划的实施难度水平不会降低，保证总的学业规划方向不会改变即提高自身素质能力的目标坚定不动摇。给自己一个承诺，和未来做个约定，在学业规划的指导下，朝着理想扬乘风破浪，扬帆起航！