

The background of the page is decorated with vibrant, diagonal brushstrokes in the colors of a rainbow: red, orange, yellow, green, blue, and purple. These strokes are layered and have a textured, painterly appearance.

职业生涯规划书

学院： 教育学院

班级： 2015 级小学教育语文班

姓名： 乔必伟

学号： 20151102297

目录

个人简介.....	1
第一部分 职业生涯规划理念.....	2
第二部分 自我认知.....	2
一、 生理自我.....	2
二、 心理自我（自我职业特质）.....	3
三、 理性自我.....	6
四、 社会自我.....	6
（一） 他人评价.....	6
（二） 家庭环境分析.....	6
（三） 学校环境分析.....	7
五、 小结.....	7
（一） 坐标橱窗图.....	7
（二） 依据个人情况职业初步定位.....	7
第三部分 职业认知.....	8
一、 小学语文教育行业对人才的需求状况.....	8
（一） 核心能力需求.....	8
（二） 能力需求的发展.....	8
（三） 鄂尔多斯市小学教师学历需求的发展.....	9
（四） 近三年鄂尔多斯市小学语文教师需求数量发展.....	9
二、 社会中的人才供给情况.....	9
（一） 师范类院校毕业生.....	9
（二） 非师范类专业的师范类院校毕业生.....	10
三、 社会和法律政策及发展趋势.....	10
（一） 深化中小学教师职称改革.....	10
（二） 加大教育支出力度.....	10
（三） 教育规模不断扩大，教师需求增多.....	10
四、 社会价值观的转变.....	10

五、 小结.....	11
第四部分 职业决策与路径规划.....	11
一、 职业目标的确定.....	11
(一) SWOT 分析.....	11
二、 职业目标与路径规划.....	12
(一) 可能适合的职业.....	12
(二) 喜爱的职业.....	13
(三) 备选职业.....	13
(四) 总体目标.....	13
(五) 阶段性目标.....	13
1. 正式成为小学语文教师前两个五年计划（2015 年-2025 年）..	13
2. 小学语文教师职业生涯前中期.....	13
3. 小学语文教师职业生涯后期.....	14
4. 退休后.....	14
第五部分 评估与调整.....	14
一、 评估内容与时间.....	14
二、 调整方案与原则.....	14
第六部分 我的未来不是梦.....	14
参考文献.....	15



个人简历

姓名：乔必伟

性别：女

年龄：21 岁

籍贯：内蒙古自治区鄂尔多斯市

学校学院：内蒙古师范大学教育学院

专业及班级：2015 级小学教育语文班

学号：20151102297

联系地址：内蒙古师范大学教育学院

联系电话：18847128413

E-mail：1076700940@qq.com

第一部分 职业生涯规划理念

我的职业目标是成为一名优秀的小学语文教师。

每个成功者的背后都是对理想和目标有计划地、不懈地追求。职业生涯规划是从各方面了解自己，确定自己的职业目标并且制定达成计划、不断调整的过程。在规划的过程中可以发掘自我潜能、增强个人实力、更好地应对竞争。

我将会在对自身职业生涯规划进行总体规划的基础上，不断学习专业知识并提升自己的综合素质来适应社会发展的需要，从而实现职业梦想，并在实践的过程中不断修缮。

明确目标，让自己的人生无悔！我会为自己的职业目标努力奋斗！

第二部分 自我认知

一、 生理自我

相貌	五官端正，长相较有亲和力。
身材	身高、体重均处于正常水平。确定依据：在学校体能测试中该项合格。
健康状况	近期体检结果表明：无传染疾病，心肺功能、血压、血糖、身体各部分及器官指标均在正常水平，身体素质较好。
日常穿着打扮	发型、发色正常。不穿奇装异服，能够依据场合合理着装，不会给周围人带来负面的影响。

二、 心理自我（自我职业特质）

性格	自我评价	乐观、冷静、认真、坚持、成熟稳重、理性。
	专业测评	<p>1.MBTI测试结果表明:我的性格倾向于 ESFJ 型,即外向、感觉、情感、判断。特点是与人们有和睦的人际关系,讲求实际,做事安排有序,注重细节并且恪守自己的责任与承诺。适合办公室行政管理人员、客户经理、营养学专家、行业管理人员、教师等职业。</p> <p>2.卡特尔 16 种人格因素测试:</p> <p>(1) 因素 A (乐群性): 高分, 开朗热情, 易于与社会建立联系, 适合推销员、教师等职业。</p> <p>(2) 因素 B (聪慧性): 高分, 善于抽象思考, 学习能力强, 个人身心状态健康。</p> <p>(3) 因素 C (稳定性): 高分, 情绪稳定成熟, 在团体中易受人尊重, 易与他人合作, 多倾向于技术性、管理性的工作。</p> <p>(4) 因素 E (恃强性): 低分, 谦卑, 随和。倾向于教师、咨询顾问、教授、医生等职业。</p> <p>(5) 因素 F (兴奋性): 低分, 节制自律, 在经济生活、道德行为上都比较谨慎, 适合行政人员、会计、教师、科研人员等。</p> <p>(6) 因素 G (有恒性): 高分: 真诚, 有正义感, 有魅力, 道德感强, 执着, 社会责任感强, 工作勤奋, 小群体中的领导性人物。适合会计、教师、商场经理等职业。</p> <p>(7) 因素 H (敢为性): 低分, 易受惊吓, 害羞, 交感神经占支配地位, 倾向于教士、编辑人员。</p> <p>(8) 因素 I (敏感性): 高分, 细心、敏感、依</p>

内蒙古师范大学

		<p>赖。倾向于教授、行政人员、社会工作者。</p> <p>(9) 因素 L (怀疑性): 低分: 真诚合作, 容易适应环境与人建立良好的关系, 倾向于会计、炊事员等。</p> <p>(10) 因素 M (幻想性): 低分, 现实, 处事稳妥, 具有忧患意识, 办事认真。</p> <p>(11) 因素 N (世故性): 高分, 善于处事, 圆滑机敏, 在社会中容易取得较好的低位, 倾向于心理学家、企业家、商人。</p> <p>(12) 因素 O (忧虑性): 低分, 自信, 心平气和, 坦然, 但有时有些自负, 职业上倾向于心理学家, 行政人员、管理人员。</p> <p>(13) 因素 Q1 (试验性): 高分, 好奇, 喜欢尝试各种可能性思想自由开放, 职业上倾向于艺术家、作家、会计、工程师、教授等。</p> <p>(14) 因素 Q2 (独立性): 高分, 自信, 有主见, 不推诿责任。倾向于教授、作家等。</p> <p>(15) 因素 Q3 (自律性): 高分: 有较强的自制力、意志力, 在集体中可可以提出有价值的建议, 倾向于行政人员、教师等职业。</p> <p>(16) 因素 Q4 (紧张性): 高分, 紧张有挫折感, 有些神经质, 倾向于教育工作者、农业工作者、作家、记者等职业。</p>
兴趣	自我评价	写作、唱歌、读书、朗诵。
	专业测评	<p>1.霍兰德职业兴趣测试结果: SIA 型, 即社会、研究、艺术型。适合的职业有心理咨询者、大学或学院的教育学教师、社会科学教师、研究生助教、成人教育教师等。</p>

内蒙古师范大学

		<p>2.CDM 测试结果表明：基于霍兰德职业兴趣测试在本测试中对应得分最高的前两项是社会和科学。所提供的职业群有：数学、科学；客户服务；个人服务；社会服务；教育。其中典型的职业有：助理、社会工作者、心理咨询师、教师等。</p>
能力	自我评价	<p>1. 拥有较强的沟通能力、有一定的班队管理经验、学生干部的工作经历让我有较强领导能力和组织能力。</p> <p>2. 综合素养较高，就读于内蒙古师范大学教育学院，学习小学教育语文专业，知识技能与专业节能较为扎实，教育实践活动及支教活动积累了较多教育经验。</p> <p>3. 经常参加学院学校组织的活动并多次获奖，也是对我各项能力的提升。</p>
	专业测评	<p>1.一般才能综合测试（GATB）：九项测试所得各项平均分为：1.4；1.6；3.2；1；2；1.2；4；4；2。一般学习能力、语言能力、空间判断能力、文秘能力、手的灵巧倾向较高。与结果分析表中较为符合的几项职业倾向为：小学和幼儿园教师、中学教师、产品设计师、秘书、农业生物学专家。</p>
价值观	<p>1. 在罗基奇价值测试的结果中显示：在工具性价值系统中，心胸宽广、有理智、负责任在我心中地位居于前列；在终极性价值系统中我更倾向于振奋的生活、灵魂得到拯救、家庭保障。</p> <p>2. 霍兰德职业价值观测试结果表明：得分最高的三项是社会地位、自我实现、工作稳定。追求所从事的工作在人们的心中具有较高的社会地位受到他人的尊重；工作的目的或意义在于是这个世界更具艺术感，注重实现自己的人生价值；工作在一个稳定的局面，有稳定的收入。</p>	

三、 理性自我

思维方式	喜欢考虑事物的实质和联系，倾向于自己探寻事物的脉络。 富于想象力、善于分析、有条理、能够抓住要点、有系统的思维。
道德水平	处于柯尔伯格道德发展的后世俗水平的普遍的道德原则的定向阶段。不仅能考虑到适合法律标准，还能很好的考虑到不成文的具有普遍意义的道德准则。
情商	通过国际标准情商测试，得分为 145 分，情商较高。能够了解自己并且较好的控制自己的情绪，能够在低潮时激励自己，敏感的识别他人的情绪，能够适当调控自己与他人情绪反应。是一个快乐的人，不易惊恐担忧，对于工作热情投入、敢于负责，为人正直、具有同情心和爱心。

四、 社会自我

（一） 他人评价

老师	做事认真努力，遇事能冷静分析。
家人	遇到困难能坚持下去，具有恒心和毅力。
知己	体贴、乐观。
同学	乐于助人，热情开朗。

（二） 家庭环境分析

家庭温馨和美，父母的有意培养则让我更早的适应独立的生活。在生活和学习上家人也没有给我任何压力，为我营造了轻松愉快的成长环境。

家教十分严格，在我世界观形成的初期，家人经常同我沟通交流，帮我顺利的度过了成长阶段中逆反心理最严重的时期。得益于此，我的思想相较于同龄人更加成熟，做事经常站在他人的角度，能够做到换位思考。

父母学历高中毕业，但家中的其他亲人均学历较高，成长过程中对我产生了

很大的影响，同时也丰富了我的知识储备并且提升了我的思想高度，养成了良好的学习习惯。

普通家庭，家中经济条件不好，但父亲仍然努力打工，在最普通的岗位上尽职尽责，这影响我做事也本着坚持、负责、乐观的态度，立志尽自己最大的努力做好每件事！

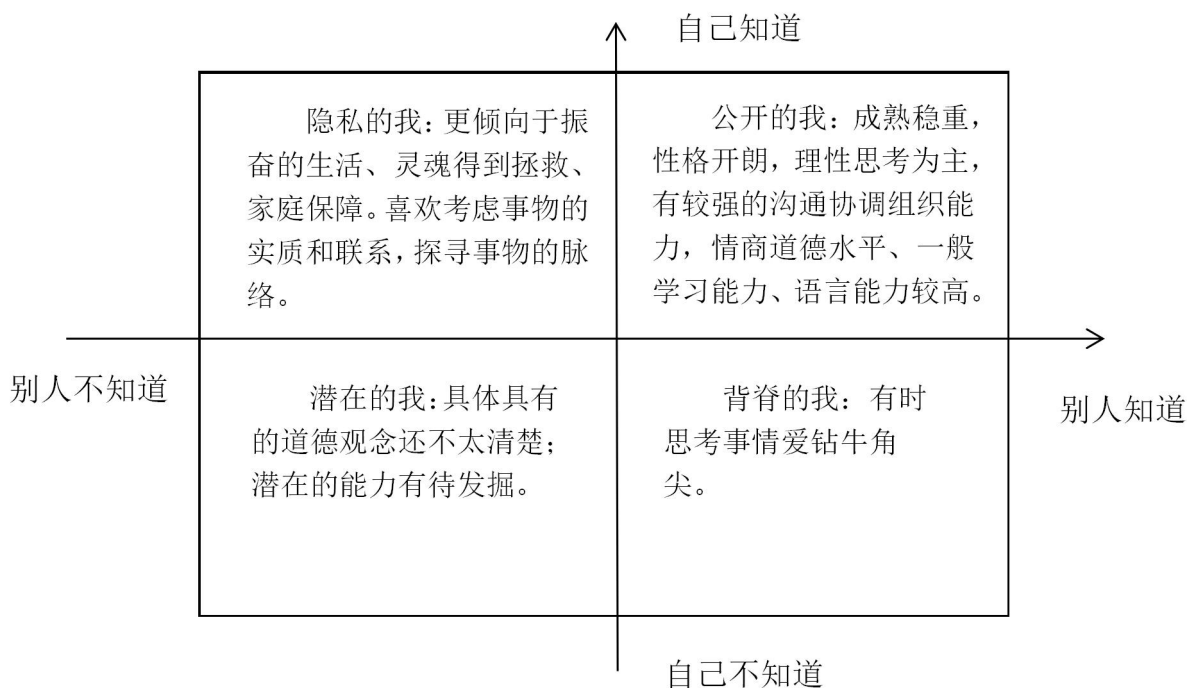
（三） 学校环境分析

就读于内蒙古师范大学教育学院，学习小学教育语文专业。在学习过程中既有语文方面理论知识的学习，又有教育方面相关专业知识的学习。为我成为教师的目标奠定了理论基础。

同时大学期间所学专业注重实践，每学期的教育见习课程让我能实地到小学进行见习，及时更新了我对学生学习及生活情况的了解，为日后能够更好的进行教学活动积累了宝贵的经验，并提升了我的教学能力。

五、 小结

（一） 坐标橱窗图



（二） 依据个人情况职业初步定位

通过对自身生理、心理、社会等方面的认知并且结合专业测评的结果，我较

为适合知识运用、语言表达、逻辑分析、实现社会价值并且较为稳定的工作，如：教师、心理咨询师、行政类工作。同时还应在成长过程中克服较为敏感，有时较为自负的心态，正视自己的不足，更加踏实的实现每一个目标。

第三部分 职业认知

一、小学语文教育行业对人才的需求状况

（一）核心能力需求

小学语文教师首先需要具备核心素养：人格素养、人文素养、创新素养、教学素养、研究素养。

（1）要求教师具备完善的人格才能去影响学生向好的方向发展树立正确的价值观；

（2）具有深厚的人文素养，作为语文教师人文知识的储备是必不可少的；

（3）教师职业对专业技能、教学素养有严格要求要，要求教师掌握各种教学方法、自身的语言表达能力，逻辑思维能力、文字运用能力、班队管理方法以及与家长沟通的方式。

（二）能力需求的发展

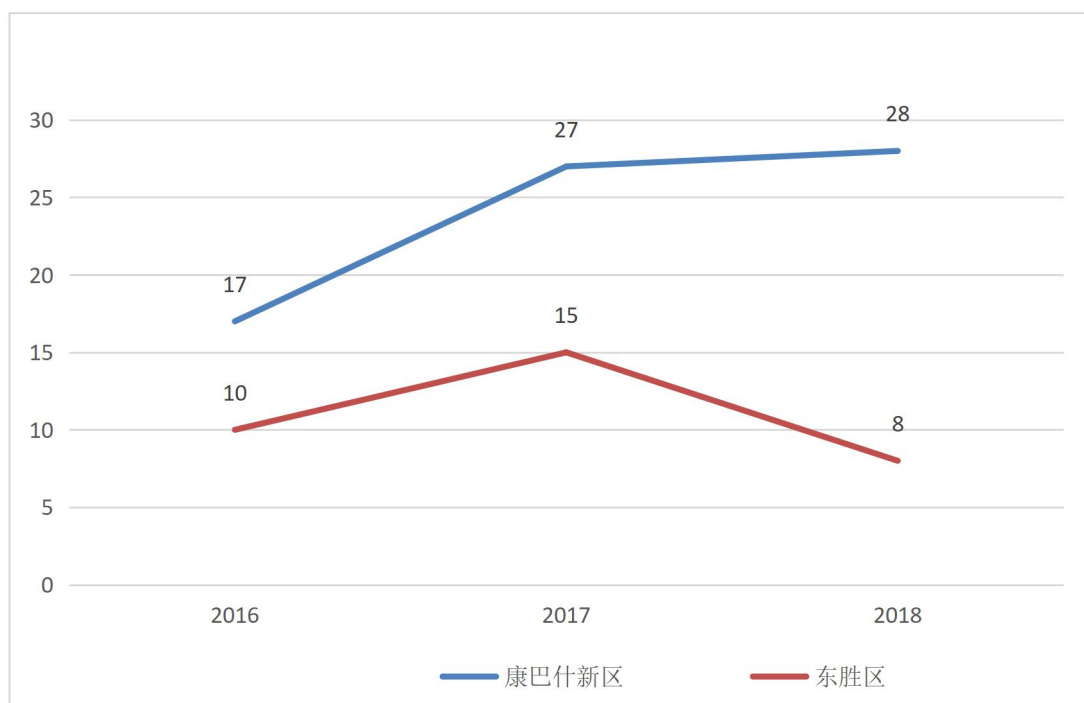
（1）创新能力的需求不断提升。随着科学技术的不断发展，互联网+的应用不断推广，小学语文教师同样要适应发展提升自己运用新媒体教学的技术，并且不断创新教学方式。如 CS 录屏软件的使用、微课程制作、flash 课件的制作、PPT 的多种制作方式、FOCUSKY 演示动画制作工具、Articulate Storyline、Prezi、Doceri Desktop 等教学工具的运用。同时需要创新教学方式，如当下小学低年段的绘本教学、小组式自主合作学习模式等。

（2）研究素养的不断提升也是至关重要的。在此之前的小学语文教师大都凭借自己在校时期的知识积累进行教学，没有实现知识的更新与更加深入的研究。当下需要小学语文教师对教学方法理论及教学内容进行更加深入的研究，才能帮助指导学生更好地理解。研究的方向主要有小学语文识字教学、阅读教学、口语交际与习作教学方法等。

（三） 鄂尔多斯市小学教师学历需求的发展

随着国家教育水平的不断提升，鄂尔多斯市小学教师的学历要求由大专以上学历转变变为报考人员需具有全日制师范类（含全日制非师范类院校师范类专业；音乐、体育、美术专业可放宽到非师范类专业）本科及以上学历（服务期满的六类项目生，可放宽到大专及以上学历），专业对口且具有相应的教师资格证。部分地区及学校要求为“211”“985”重点高等院校毕业生。

（四） 近三年鄂尔多斯市小学语文教师需求数量发展



二、 社会中的人才供给情况

（一） 师范类院校毕业生

（1）小学教育语文专业：目前首都师范大学、天津师范大学、保定学院、包头市师范学院、东北师范大学、吉林师范大学、上海师范大学、南京师范大学、内蒙古师范大学等 190 余所师范类院校，每年毕业人数供过于求。与内蒙古师范大学相比其中几所“211”“985”重点院校的竞争比较严峻，而包头地区包师院也形成了很大的就业竞争。

(2) 其他专业：教育学专业、汉语言文学专业的毕业生也会选择教师行业，大部分流向中学，但仍有一部分选择小学教育专业。

(二) 非师范类专业的师范类院校毕业生

非师范专业的学生也有一部分会选择教育行业，自己考取教师资格证，但招考要求逐渐严格，要求专业对口，所以竞争压力在逐渐缩小。

三、 社会和法律政策及发展趋势

(一) 深化中小学教师职称改革

人保部、教育部联合印发《关于深化中小学教师职称制度改革的指导意见》，明确中小学教师职称制度改革在全国范围全面推开。此次改革统一了自 1986 年以来一直施行的中、小学两大职称系列，首次设置了正高级职称，从制度框架、评审标准、评价机制等方面对中小学职称制度进行了整体设计。此次改革如教师评聘合一的改革，有助于职位和贡献对等。

(二) 加大教育支出力度

自 2010 年起，教育市场份额持续增长，2015-2020 年的复合年均增长率高达 12.2%。但整体经济距离突破中等收入阶段还比较遥远，提升劳动力素质加快经济转型的必要性也随之增强。消费结构升级后，教育文化等享受性消费支出也会持续增加。

(三) 教育规模不断扩大，教师需求增多

随着加大教育支出力度，以及“放开二胎”人口政策的出台，2019 年早教阶段将新增适龄幼儿近 600 万人，早幼教行业拐点到来；而政府积极扶持普惠性民办幼儿园，早教市场规模将会进一步扩大；同时教育的规模也会逐渐扩大，对高素质的教师需求也会增加。

四、 社会价值观的转变

中国古代常说“一日为师终生为父”，老师的社会地位是很高的。在近代有一段时间教师是一个最不起眼的职业。而现如今逐渐成为社会尊重的职业，在促进社会发展和人们的日常生活中的作用越来越大。

五、 小结

教育行业。尤其是小学教育行业虽然也存在着较大的竞争，但是是一个“朝阳产业”发展前景较好。

第四部分 职业决策与路径规划

一、 职业目标的确定

(一) SWOT 分析

(一) Strength(优势)	(二) Weakness(弱势)
<p>1.教育实践方面：实践经验丰富，曾参加过多次的教育见习、支教活动，家教经验丰富，了解学生学情。</p> <p>2.教育理论方面：毕业于师范专业，具有丰富的教育学、心理学知识。专业基础扎实且专业知识丰富，对教材体系及教学内容有较为深入的研究。</p> <p>3.能力方面：一般学习能力、语言能力、空间判断能力、文秘能力、手的灵巧倾向较高。CS 录屏软件的使用、微课程制作、flash 课件的制作、PPT 的多种制作方式、FOCUSKY 演示动画制作工具、Articulate Storyline、Prezi、Doceri Desktop 等教学工具的运用。</p> <p>4.特长方面：学校开设手工、绘画、声乐、钢琴、舞蹈等艺术实践方向的专业课程让我成为一个多才多艺的人。同时有英语等其他方向的选修课，让我对</p>	<p>1.关于班队管理方面的经验较少，仍需加强。</p> <p>2.与学生家长沟通经验较少。</p>

<p>其他科目也有充分的了解。</p> <p>5. 个人努力：提前熟悉教材及相关理论、技能的知识，提前备课，能够从宏观上设计语文教学。</p> <p>6. 性格方面：具有很强的责任心，做事仔细负责。热爱教育事业，工作热情高。</p>	
(三) Opportunity(机会)	(四) Threat(威胁)
<p>1. 国家对教育的重视，把教育放在优先发展的位置，教育规模不断扩大，教师需求增多。随着加大教育支出力度，以及“放开二胎”人口政策的出台，2019年早教阶段将新增适龄幼儿近600万人，基础教育行业拐点到来</p> <p>2. 学校、学院的教育见习课程及各种比赛，给了我提升自己的平台，同时也为我的职业生涯积累了经验。</p> <p>3. 学校就业处开展的相关培训、就业招聘的相关信息以及其他各项活动都为我的就业提供了便利。</p> <p>4. 而现如今逐渐成为社会尊重的职业，在促进社会发展和人们的日常生活中的作用越来越大。将会越来越受到重视。</p>	<p>1.小学语文教育行业对人才的需求更加要求创新能力、研究能力的发挥，并且学历要求不断提高。</p> <p>2. 社会中的人才供给</p> <p>小学教育语文专业：与内蒙古师范大学相比其中几所“211”“985”重点院校的竞争比较严峻。</p> <p>其他专业：教育学专业、汉语言文学专业的毕业生也会选择教师行业，大部分流向中学，但仍有一部分选择小学教育专业。</p>

二、 职业目标与路径规划

(一) 可能适合的职业

教师、心理咨询师、行政人员。

（二） 喜爱的职业

小学语文教师。

（三） 备选职业

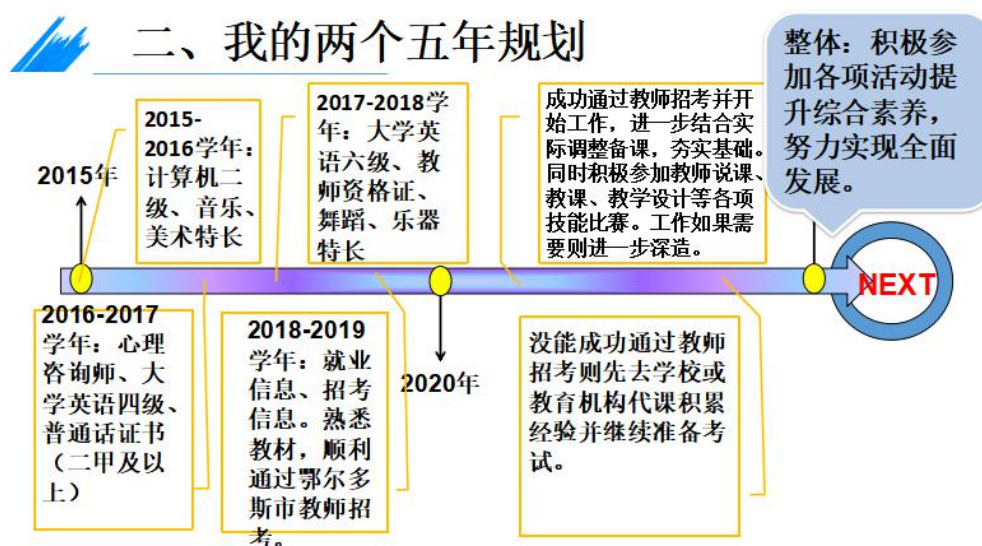
辅导机构代课教师

（四） 总体目标

成为一名小学语文教师，退休后开设一家早教指导及小学生心理疏导工作室。

（五） 阶段性目标

1. 正式成为小学语文教师前 两个五年计划（2015 年-2025 年）



2. 小学语文教师职业生涯前中期

（1）工作初期在低年级积累经验，同时多观课参加教研活动，完善教学设计，创新教学方法，形成自己系统的教学方法。

（2）提升专业技能：讲课、说课能力，识字教学、阅读教学、口语交际与习作教学的教学方法，新教学工具的运用，语言表达能力，心理学技能等。

（3）积极参加教师技能比赛，学习经验不断提升自己。

（3）职称目标：小学特级教师（改革后的正高级教师），积累经验的同时深入研究小学语文教学，以便能够更好地教育孩子。

3. 小学语文教师职业生涯后期

(1) 在不断提升自己教学水平的时候，加深对小学生心理及学习方式、学生家长对学生的教育方式以及心理的研究。

(2) 学习儿童心理学及心理咨询方面的知识，并考取相关证书。

(3) 研究、创新语文教学方法：识字教学、阅读教学、口语交际及习作教学等方面，并应用到具体教学中不断完善。

4. 退休后

成立早教指导及小学生心理疏导工作室。

第五部分 评估与调整

一、 评估内容与时间

是否顺利通过教师招考并且是否实现个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

一般情况下，我会每半年做一次自我评估。

二、 调整方案与原则

如果顺利通过教师招聘考试则继续进行我的主体计划，如果未能顺利通过教师招考，先面试教育机构积累经验同时准备考试。

每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是经济目标）我也不会觉得失败。积极修正和合核查策略和计划，保证目标有效实施。

第六部分 我的未来不是梦

以上是我对未来的职业规划，有目标，才会有动力；有信念，才会坚定地沿着自己要走的路走下去；有规划，才会让自己的人生少走弯路，我相信我可以做到！

阿基米德只需要一个支点就可以把地球撬动，我只要给自己找到一个适合自己，能够充分展现自我，实现自我价值的基点即可。而这个基点就是我的职业生

涯规划。我的规划不会随时间的推移有太大的变化，但是会根据时代的发展、社会的需要做相应的调整。既然选择了远方，便只顾风雨兼程！我既然选择了这样一条我自己想要走的路，那么我会拿出我的勇气、我的信心、我的执着，坚定不移地为之拼搏奋斗。

参考文献

- [1]葛媛媛·小学教师自我专业意识发展研究[D]·沈阳：沈阳师范大学，2013·
- [2]刘怡娟·职业生涯规划—从职场走向成功的第一步[M]·北京：中国人民大学出版社，2013:12-13
- [3]王品刚·基于职业心理学角度的职业决策自我效能研究评述[I]·赤峰学院学报，2017