





# 扉页

姓名：陈欣欣

性别：女

院校：广州城建职业学院

院系：人文学院

专业：网络新闻与传播

班级：16 网络新闻与传播班

学号:1602060105

联系电话：13549427402

电子邮箱：826525483@qq.com

职业目标：媒体公关

目标地域：广州、深圳



# 目录



## 引言

从我们呱呱坠地就开始了我们人生的旅程。人生的曲折与坎坷铸就了我们对生活的百折不挠，也磨练了我们坚韧不拔的毅力。人们常说：“人无远虑，必有近忧。”如何使我们的人生显得更有价值，体现生命的意义。我想拟定一份职业规划书是我们不可或缺的基础石料。

## 自我介绍

我来自广州城建职业学院人文学院 16 网络新闻与传播班的陈欣欣，“不为则不为，为之极也”时刻鞭策我要努力提升自己综合素质，不断自我增值。学生生涯中我积极参加各种校内外活动，我一直坚信态度决定高度，细节和决定成败，时刻提醒自己端正学习态度，努力使自己保持一种积极向上的心态，保持一种永不服输的精神。大一担任校学生会外联部干事、主席助理团、辩论队队长、大二担任人文学院团委副书记、司仪队队长，有强烈的事业心，愿意并且有能力承担具有竞争性，挑战性的工作，学习能力强。在校企合作中我身为负责人接下了学院第一个上万的校企合作项目，带领团队策划实施，并且完美的完成企业的活动。



以下是我获得的一些奖项：

- 1.2016年9月，新生军训“优秀学员”
- 2.2016年11月，第三届第三任校学生会“征程”干事培训“优秀学员”
- 3.2016年12月，校企合作实训项目“先进个人”
- 4.2016年12月，英语B级证书
- 5.2017年5月，广州城建职业学院“青马工程”学员培训班毕业证书
- 6.2017年6月，计算机一级证书
- 7.2016-2017学年被聘任为校学生会校外联部干事
- 8.2016-2017学年被聘任为校学生会主席团助理
- 9.2016-2017学年校园啦啦操团体第二名
- 10.2016-2017学年人文学院“互联网+”创新创业大赛第二名
- 11.2016-2017学年被聘任为人文学院团委学生会副书记
- 12.2016-2017学年被聘任为人文学院团委学生会司仪队队长
- 13.2016-2017学年一等奖学金
- 14.2016-2017学年优秀学生标兵
- 15.2016-2017学年国家励志奖学金
- 16.2017-2018初级救护员证
- 17.2016-2017网页制作四级

## 一、自我分析

大二第二个学期即将结束，我的大学生活也即将过去，对大学的新鲜感已经慢慢淡去，回首这段时间自己走过的路，我不禁有些惭愧。虽然自己在学业和学生工作中的表现还算可以。但是我依然过着没有规划、没有明确目标的生活，我不知道我的未来何去何从？选择新闻这个专业当时是非常喜欢摄影，但大一时的我有想过转专业的念头，然而转到哪里？我真正的兴趣是什么？我似乎又没有转专业的决心。我在专业的问题上不断纠结和挣扎。对现实的困惑，对未来的茫然，对自己无所事事的郁闷，对毫无目标的生活的担心……所有的一切，都急需一个明确的目标和可行的计划来让我重塑信心……



## 1. 综合素质

地点/时间	部门	职位	收获
东莞/2014	咖啡厅	服务员	吃苦耐劳、与客人沟通
东莞/2015	咖啡厅（日本料理店）	吧台	制作咖啡饮料，甜点 与日本人客人用简单日语交流
东莞/2017	靓家居销售部	资深顾问	口才锻炼、简单的房屋测量设计图
深圳/2016	翼飞有限公司招商部	招商顾问	深圳的服装博览会和与来自全国各地的客户沟通。期间有新闻发布会当工作人员。实践动手能力及社交能力
大学/2016-2017	校学生会外联部	干事	社会的经验用到现实，学会拉赞助，与商家沟通，期间学会与人相处（不同于社会工作）
大学/2016-2017	校学生会主席团助理	助理	熟练办公软件的运用和 ps 运用 学会写研究报告、策划书等
大学/2017	人文团委学生会	副书记	管理、组织、协调 策划活动
大学/2017	SL 舞蹈活动策划	项目负责人	学会与商家沟通 学会策划活动、增加人脉运用人脉、协调人员、举办活动
大学/2016-2017	司仪/辩论队	队长	提高了口才能力和舞台的经验



## 2.职业兴趣 （喜欢干什么）



在霍兰德兴趣岛测试中，我选择了c岛----“现代井然岛”，对应常规型职业类型，选择这一类型的人总体特征为追求秩序感，自我抑制，顺从，防卫心理强，追求实际，回避创造性活动。喜欢固定的、有秩序的活动，如组织和处理数据等。愿意在一个大的机构中处于从属地位，并希望确切知道工作的要求和标准。总体来讲，喜欢有清楚的规范和要求的、按部就班、精打细算、追求效率的工作，如:税务专家、会计师、银行出纳、簿记、行政助理、秘书、档案文书、计算机操作员。而这些也比较符合我对自己的定位。与此同时我是一个有极强的逻辑性、非常喜欢做决定的人。我做事客观、善于分析，通常根据自己的经验进行判断和决策，善于看到工作系统中不合逻辑，不协调和无效的部分，并积极做出改进。因此我也比较偏向企业型职业，也就是那种需要运用领导能力、人际能力、说服能力来达成组织目标的职业。如:商业管理者、市场



或销售经理、营销人员、采购员、投资商、电视制片人、保险代理、政治运动领袖、公关人员、律师。而我性格平和，因此对社会型工作也并不排斥

### 3.职业能力（能够干什么）

我本人对逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，工作认真、负责。我富有主动性和进取精神，很重视自己的成功。我能树立一定的权威感，说服、影响和带动大家，为了一个共同的目标努力。当我和同学或者朋友们在一起的时候，我通常是活动的发起者，让大家随我一起进行。在社团或集体中我往往是很有热情也很有领导力的帅才，通常会激发大家更好完成任务的愿望。

### 4.个性特质（适合干什么）

#### ● 你的性格特征

你这一类人喜欢挑战，积极进取，按照计划行事。喜欢与人打交道，并且喜欢影响、管理、领导他人，有很强的支配欲，自信满满。有很强的语言能力，通常容易说服别人，在团队工作中也有很强的人气，是天生的领袖。不喜欢一直从事单一的工作，喜欢新的冒险和挑战，但有时细致程度不足。虽然做事目的性较强、注重效益，但是有一定的社会责任感和道德感。

#### ● 你的兴趣特长

你这一类人适合从事与社会有关的经营、管理类的工作。往往精力充沛，与人为善，有广泛良好的人缘，所以在经营中往往能够取得骄人的成绩。你善于言辞，很有说服力，在团队中也能发挥其领袖才能，所以在管理的职位上也能站稳脚跟。同时，善于在经营和管理中发现问题，从社会影响的角度解决它。此外，你可以适应在人多嘈杂的环境中工作，因为在工作如果没有人与其互动，你就不能继续工作。动手能力、创造性欠佳，一些操作性质、研究性质的工作往往不属于你擅长的范畴。

#### ● 你要注意的地方

你这一类人喜欢与人相处，不喜欢与物相处，所以应避免从事需要过多动手操作的工作。你往往不甘于寂寞，喜欢在工作中与人接触和交流，并且还要影响他人，所以要避免从事过分安静的、需要独立完成的工作。

从测评分析中得出：我富有责任感，善于自我约束，能够尽职尽责地完成



工作。我对细节有出色的记忆力，善于组织，能够系统化、结构化地通过有效的方式安排时间并达成目标。我有计划、有条理、喜欢把事情安排的井井有条，按照计划和步骤行事。我习惯从细节出发，关注现实，重视经验和感受。我注重实用价值，对于听到、看到、闻到、尝到、触摸到的“具体事物”更加感兴趣，而不太关心抽象理念。我重视眼前，一般对于事情的远景和潜在价值难以关注到。我性格外向，为人友好、直爽，处事讲求原则，通常是坚定的、可以信赖的伙伴。我喜欢传统，乐意遵照规范办事，是原则和传统的良好维护者，我擅长判断人，严于律己，在人际关系上始终如一。另外，也善于说服、影响和带动他人。也就是说，我既关注取得个人成就，也希望通过影响和带动他人达到一个群体或者组织的目标。

## 5.职业价值观（最看重什么）

从关系图很明显看出我的价值观偏向于现实性，优先考虑工作待遇和条件，对所选择的职业要有能从中不断学习知识的机会，对工作的收入要不低于我本人的工作能力的价值。同时，也会考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想。最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。同时我喜欢在稳定、讲求规范的环境中工作，要求有明确的前景和清晰的层级制度，工作氛围要友好，能与勤奋、有责任心的同事一起工作，工作能够发挥我的逻辑、推理、计划、控制和组织能力，工作任务要明确、具体、有可操作性和实际结果。工作允许我自己进行决策，并负责组织管理，有一定的控制权，让我承担较大的责任。对我的工作评判要公平客观、合乎逻辑。



## 6.胜任能力（优劣势是什么）

优势	劣势
学习能力和观察能力很强 对学习过的或者我感兴趣的事物 能迅速掌握	比较容易受到周围环境的影响 脾气有时会暴躁
我的人际关系较好，善于和人相处， 而且我喜欢聆听他人， 适时开导朋友，有幽默感	个性比较固执，是那种 不撞南墙不回头的人
我能够吃苦、比较勤奋， 心理承受力较好	会优柔寡断 不能够及时作出准确的决定
我做事有条理，喜欢制定计划， 做事讲求效率	专业技能较差
组织能力较强，社会实践能力丰富	

## 7.自我分析小结：

就如很多老师、朋友评价的，学习上，我是一个很踏实的人，学习认真，乐于助人，和朋友关系融洽，很关心人。在工作上，我踏实肯干，不怕劳苦，有上进心，积极进取。或许是受家庭环境影响，我十分善于表达，也喜欢广泛交友。这些一方面让我自己使用自己的空间、时间去扩展知识的魅力，培养自己的气质，另一方面，这些爱好也使得我形成了较为外向的性格，有机会去锻炼自己的交际能力，这使得自己赢得了很多机会。我的兴趣比较广泛，喜欢主持、喜欢舞蹈、喜欢画画、喜欢摄影……是个比较勤奋的人，不怎么喜欢运动，平时能够自己一个人静坐，思考，也喜欢和谈得来的朋友一起讨论。但我从不认为我自己的生活很单一，每个人有每个人的活法，我喜欢这样的生活，有规律的同时又不失惬意。

生活是件很主观的事情，我们并不需要按别人的观点安排、进行自己的人生，但是，我们是社会中的人，所以必须处理好自己与他人的关系，凡事都要考虑，不能为自己的利益损害别人的利益。而对于自己要达到的目标，我们必



须努力去争取，只有这样，我们才可能达到自己的目标与人生价值。但是同时也有能够给自己和他人犯错误的机会，以提升自己和他人的能力，开阔发展空间。

从整体而言，我感觉自己的主要优点是进取心强、不怕劳苦，综合素质修养较高，协调能力合作能力等均良好发展，学习能力极高，团队能力较强。而主要的缺点则是过于保守，不善于突破。

## 二、职业分析

### （一）外部环境分析

#### 1、家庭环境分析

我出生在揭阳市的一个农民之家，父母最先都以务农为生，后来为了给我更好的环境来到城市。尽管家里的经济条件不是很好，但是父母从小给了我很好的教育。所以，我希望将来通过自己的努力，成长成才，改变家里困苦的情况使父母过上舒心的好生活。

#### 2、 学校环境分析

我就读的广州城建职业学院已有 57 年办校历史，网络新闻与传播专业是一门最新的专业，处于发展阶段，虽然网络新闻与传播专业办学时长不太长，但目前已建成新媒体工作室、摄影工作室、录音室及导演室等同时也与世界 VMA 垂马大联盟、广州豆蔻科技有限公司、广州方道信息科技有限公司等 20 余家共建校外实践教学基地

#### A.专业主干课程



新闻采写、软文创意写作、网络文案写作、网络编辑实务、网页设计与制作、媒介策划与创意、快速建站、SEO网站推广、新闻摄影摄像、音视频编辑与制作、互动媒体广告策划与设计、平面设计基础、电子出版物设计、网络营销与运营等

### 3.社会环境分析

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好的。同时，该学科本身来说就有特殊性和复杂性等多重矛盾集于一身，泛而不专，就业状况不容乐观。传播学专业毕业生大致有三个就业方向：传统纸质媒体和广播电视媒体，新媒体以及公司。传统媒体由于是事业化单位，其待遇与地位有保证，受到热捧，但门槛较高；新媒体在信息时代是最具潜力的朝阳行业之一，网络媒体不像报纸期刊业"求精求专"的用人需求，相对好就业；大部分人毕业后进入了公司工作，但待遇一般。

### 4.职业环境分析

传播学专业毕业生大致有四个就业方向：传统纸质媒体和广播电视媒体，新媒体，公司以及公务员。传统媒体由于是事业化单位，其待遇与地位有保证，但热菜需求量不大，门槛较高，所以大学毕业生不容易找工作的；新媒体在信息时代是最具潜力的朝阳行业之一，网络媒体不像报纸期刊业"求精求专"的用人需求，相对好就业；大部分人毕业后进入了公司工作，但待遇一般；“铁饭碗”公务员的竞争压力众所周知。

### 5.职业分析小结：

综合各方因素来看，我这个毕业后就业前景不容乐观，因此我必须对未来就业做好充分准备，一方面不能对待遇有过高要求，另一方面我打算插本管理专业，拓宽就业面。

## (二) 行业分析

媒体公关行业简介：



媒体公关管理工作职责：

通过媒体报道文章传播有利于企业发展、产品推广、品牌影响力，强化的企业相关信息，如企业文化、管理模式、产品/渠道特点、管理者观点、促销信息、市场活动。

- 1、尽快向记者提供有关事件的信息，尽可能给新闻界留下本组织将在一切可能的范围内竭力提供各种信息。
- 2、与新闻界保持密切关系
- 3、负责查对新闻发布稿，核对各种事实材料
- 4、将组织在事件中所发的新闻内容、时间、及刊发内容的媒介记录在案，以避免重复发布新闻

- 5、将各媒介对危机事件的各种报道资料收集存档，以备研究和利用的需要

媒体公关行业现状和发展趋势：

中国传统行业中的媒介公关工作正面临着巨大的挑战，应当说，中国传媒业不乏新闻高手，但缺少优秀的媒介公关经理，更缺少优秀的传媒管理者。这就说



明公关媒介工作有着巨大的市场空间。优秀公司对公关媒介经理的要求往往比较严格，他们不仅要具有广泛的人脉关系，熟练的专业技巧，而且要有大的视野，通常还需要有良好的外语能力。所以，选择小公司起步是一个正确的选择。

## 三、职业定位

### 1.新闻专业的就业方向

A.新闻媒体：报社、电视台、电台、网站、传媒公司等

B.岗位：记者、编辑、播音员、节目编导、策划、主持人、网络编辑、摄像、媒体公关、高校教师等

### 2.个人的职业选项

根据霍兰德职业测试，我适合文艺、广告、新闻工作者、管理和创意绘画、公关等几类工作。我会优先考虑与我专业对口的职业，工资水平中等偏上，如节目编导、策划、编辑等；然后再根据我的兴趣选择适合我的职业，如策划、主播和经理等方面的职务。

### 3.职业目标

未来，我将从事传媒行业的媒体公关、策划或主播职业。我会从最基本的工作做起，在实践中不断丰富自己的经验、开拓眼界并积累知识。在资历达到一定的水平后，我将向媒介管理方面发展。现在，大学期间，我已经在阅读学习一些管理方面的知识了。



## 4.SWOT 分析

综合第一部分的自我分析及第二部分的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、性格开朗，率直，沟通、表达能力强 2、务实、做事脚踏实地。友善、热情待人 3、对于新鲜事物有较强的接受、吸收能力 4、团队合作能力强 5、所学专业较对口	1、专业知识掌握程度一般 2、所学知识的运用度不够 3、对于具体职位选择不够清晰 4、目标不够明确 5、理论为主，缺少相关职业的实际经验
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	1、信息社会发展迅速，对于信息相关专业人才的需求很大 2、家人、朋友的大力支持、帮助 3、国家积极的就业政策	1、全国各高校新闻专业毕业生量大，竞争压力大 2、全球经济危机，就业形势严峻 3、学校知名度不高 4、家庭财富积累少

## 四、计划实施

### 1、短期目标（大学期间）

大二一年里，除了要学好专业知识之外，我还要在学生会里做好调研工作，为以后可能从事公关工作打一定基础；然后是兼顾学习和工作。

大三，开始着手准备插本事项，选好学校和专业，阅读大量的文学作品和学术论文，找出新的角度和新的观点看法，积极准备毕业论文。其中我还会利



用寒暑假时间，进行社会实践或者到报社、电视台等地实习，为以后进入职场做准备。

## 2、中期目标（本科生至工作五年）

考到广州其他高校的本科生，那里的学术气氛浓厚，而且师资力量更为雄厚，对于首专业新闻专业来说机会更多；其他事业、企业型单位需求的人才也是多样的，会有更大的发展空间。

本科生阶段就要做好相关的学习和学术的研究，让自己的学识更丰富；进入工作阶段，我留有五年的试验期，选择自己的计划岗位，看自己更适合哪种职业，五年之后不再轻易换工作。

## 3、长期计划（工作十年以后）

稳定在岗位上，争取更大的升职机会，认真做好本职工作。这时我在职业生涯中已经相当娴熟，不会轻易换工作，给自己争取最大的工作待遇。人际交往能力、管理能力、职业能力都有很大提升，但还要在工作中学习，在生活中学习。

# 五、评估和调整

## 1、评估内容

在进入职场初期，评估自己是否适合此职业，是否在这个行业中有长足的发展，是否有能力胜任这项工作，根据自己的实际水平和兴趣爱好选择最合适的职业。

选定工作岗位后，我评估的内容就是工作的积极性、在工作中的表现，能否完成工作任务，人际关系，升迁的可能性，岗位变动带来的影响和机会。

## 2、评估时间

初步踏入工作岗位，半年进行一次评估；职业选定之后，一年进行一次评估。



### 3、规划调整的原则

工作待遇和升职优先考虑，兴趣爱好次之，两者最好兼顾。

## 六、结束语

职业生涯规划修正过程是个人对自己的不断认识过程，也是对社会的不断认识过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。只有适应变化，适从环境，适时调整才能确保出现的偏差不影响目标计划的进行。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，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，未来，要靠自己去打拼！