

第十四届安徽省大学生职业生涯规划设计大赛参赛作品

大学生职业生涯规划

——我的雪域高原幼师梦

姓 名：xxx

专 业：xxxx 级学前教育专业

指导老师：xxx



XXX

性 别：女

所在院系：巢湖学院文教学院

年 龄：20岁

联系电话：XXXXXXXX

籍 贯：皖淮南

政治面貌：预备党员

专业实践

- 大学期间 每学期参加最少三次的幼儿园专业见习
- 2017—2018年 参加巢湖市中心幼儿园专业见习
- 2017—2018年 淮南市田家庵锦程幼儿园实习，参加保育教育工作

社会经历

- 参加各种志愿服务活动，如环巢湖“一镇一品”、小学支教等
- 2018年暑期参与“庐剧传承与创新”暑期社会实践活动
- 2019年在淮南幼儿园参加暑假实习

荣誉经历

- 获得学校优秀学生一等奖学金
- 获得校“三好学生”荣誉称号
- 获得普通话二甲证书
- 参加的大学生创新训练项目获得国家教育部审批立项
- “皖维科技创新孵化基金”项目获得审批立项
- 第三届“桑梓之美”主题演讲比赛二等奖
- 大学生职业生涯规划比赛校级一等奖
- “互联网+”创新创业大赛校级三等奖
- 大学生创新创业创意比赛校级三等奖
- “新视野”电子营销大赛校级优秀奖

目 录

一、职业目标阐述	1
二、自我剖析篇——客观认识自我，明确职业倾向	
（一）基本情况	3
（二）职业性格	4
（三）职业兴趣	6
（四）职业价值观	7
三、职业认知篇——认清发展环境，探索职业道路	
（一）目标职业认知	9
（二）目标行业探索	11
四、职业胜任篇——分析人职匹配，确定人生志向	
（一）成长环境分析	13
（二）职业胜任优势	14
五、计划实施篇——设置发展路径，选择实施计划	
（一）职业路径的分解与组合	18
（二）具体实施计划	19
六、调整优化篇——依据评估方法，灵活调整方案	
（一）评估方法	22
（二）规划调整方案	23
结束语	26



我的职业目标是做西藏山南市的一名幼儿教师，所以，我的职业生涯规划书将会围绕这一职业目标所展开。但在进入具体的职业规划之前，我将在这里对我的职业梦想的萌发、成形加以一定阐释，希望借此来表达我对幼师这一职业的理解和把握。

❖ 我心中的幼儿教师

在我看来，幼儿教师是教师队伍中不可忽略的重要力量。作为一名幼儿教师主要要对幼儿进行启蒙教育帮助他们获得有益的学习经验，促进其身心全面和谐发展。在教育过程中的角色决不仅仅是知识的传递者，更是幼儿学习活动的支持者、合作者、引导者。

❖ 我心中的支边支教梦

习近平总书记在纪念五四运动 100 周年大会上讲到：一代人有一代人的长征，一代人有一代人的担当，新时代中国青年要不忘初心砥砺前行。这句话深深地触动了我，因此，我决心将个人职业选择融入国家发展大义，想要到祖国最需要的地方去。进入大学以来，我积极参加各类志愿服务活动，大学暑假期间，我积极参加大学生暑期三下乡社会实践活动，在实践中感受到了志愿活动中的温暖和快乐，也收获成长。

在学校组织的党的十九大精神校园巡讲活动主题报告之十九大精神的民生情怀专题报告中我接触到西部计划志愿服务项目，也在优秀学子返校报告会上了解了支边支教的学长学姐们“到边疆去，到祖国最需要的地方去”的热血情怀，我萌发出去西部工作的想法。

❖ 梦想，起航！

在班级团支书的工作以及在组织思想政治类的学生生活的各类活动中，我从身边的工作学习、从相应总书记的号召出发，也逐渐坚定梦想。经历塑造了我乐于助人的性格特点，两年多的专业学习，促使我萌发了支边支教的幼儿教师职业梦想，但最终，是大学生职业规划大赛让我将梦想绽放为清晰的职业目标。在收集资料，分析自我和规划职业路径的准备过程中，我逐渐认识了一个崭新全面的自己：一个对世界充满好奇，不怕吃苦，具有强烈责任感的自己。

经过两年多的学习准备，这一刻，我信心满满，无所畏惧；这一刻，我立志要实现我的雪域高原幼师梦。



自我认知也就是全面了解自己，一个有效的职业生涯设计必须在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的，要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估。

(一) 基本情况

1. 个人兴趣爱好盘点

(1) 喜爱的书籍：教育类书籍，如《父与子》、《爱弥儿》等，名家随笔集、

(2) 喜欢的音乐：令人心神宁静的纯音乐，例如贝多芬的钢琴曲《致爱丽丝》《欢乐颂》等。

(3) 业余爱好：阅读、绘画、舞蹈、演讲。

2. 个人性格盘点

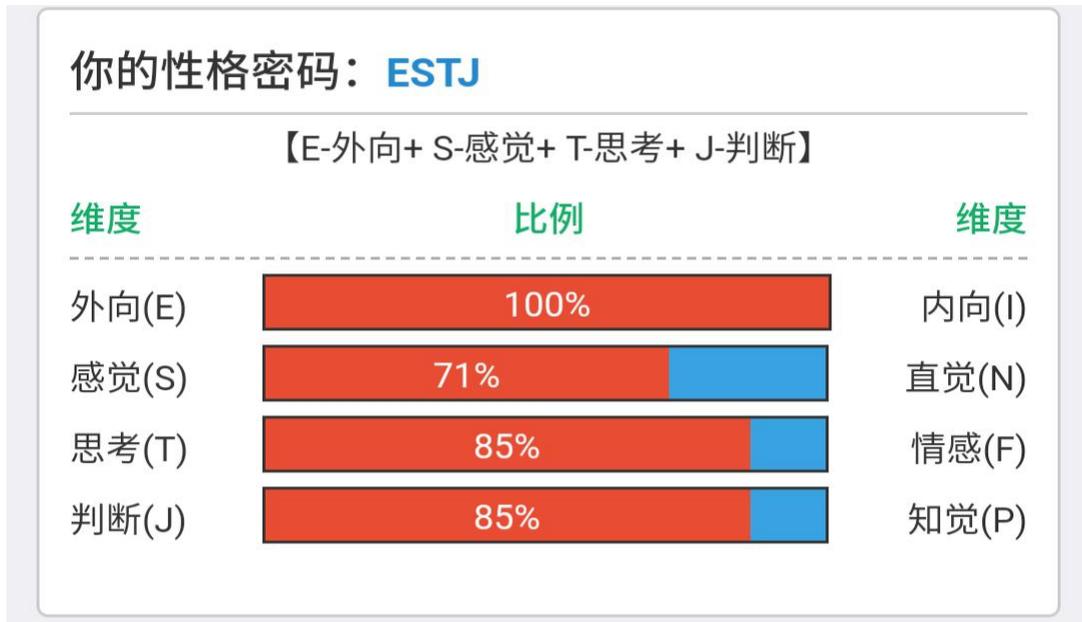
性格盘点	优点	缺点
认真	学习、工作效率高，有质量	有时过分认真，演化成完美主义
稳重	做事踏实，责任心强，有担当	有时略显保守，一定程度上影响潜能发挥
随和	容易融入集体	做事不计较个人得失，有时容易迁就别人
善解人意	常常进行换位思考，考虑别人感受，乐于助人	有时比较感性，容易受身边环境影响
独立自主	凡事能够独立思考，拥有独立完成工作的能力。	不擅长利用身边的关系，很多事情都太过于自主，走了很多弯路

3. 个人能力盘点

能力盘点	优势	能力基础
社交能力	喜欢结识新人，可以与各个年龄阶层的人交朋友	个性开朗，在大学中积极参加学生组织和各类比赛，交际广泛。
表达能力	文字、口头表达能力均良好	多次参加演讲比赛，口头表达能力强。
学习能力	有一套独到的学习方法，学习效率很高，喜欢学习，善于学习	求知欲强，热爱接触并了解新事物。
创新能力	思维活跃，不受传统观念限制	从小培养的创新意识，以及进入大学后参加多次大学生创新训练项目，锻炼了创新思维。
组织能力	协调能力强，具有一定领导才能	大学中多次担任学生干部，有经验。

（二）职业性格

通过 MBTI 职业性格测试结果显示，我的性格类型是：ESTJ 型。ESTJ 型的人很善于完成任务；喜欢操纵局势和促使事情发生；具有责任感、勤勤恳恳，信守他们的承诺；喜欢条理性并且能记住和组织安排许多细节。ESTJ 型的人能及时和尽可能高效率地、系统地开始达到目标。依据固定的规则生活，所以他们坚持不懈和值得依赖；很传统，有兴趣维护现存的制度。



优点	缺点
注重实践，关心结果。	实践的程度不够全面。
有很好地遵循已经建立起的工作安排和工作程序的习惯。	难以看到将来的可能性。
很强的责任心；别人可以信任你去实现自己的诺言。	不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法。
办事精确、很少出差错，有要把工作做好的强烈愿望。	对低效率的或需花很多时间才能完成的程序或工作缺乏耐心。

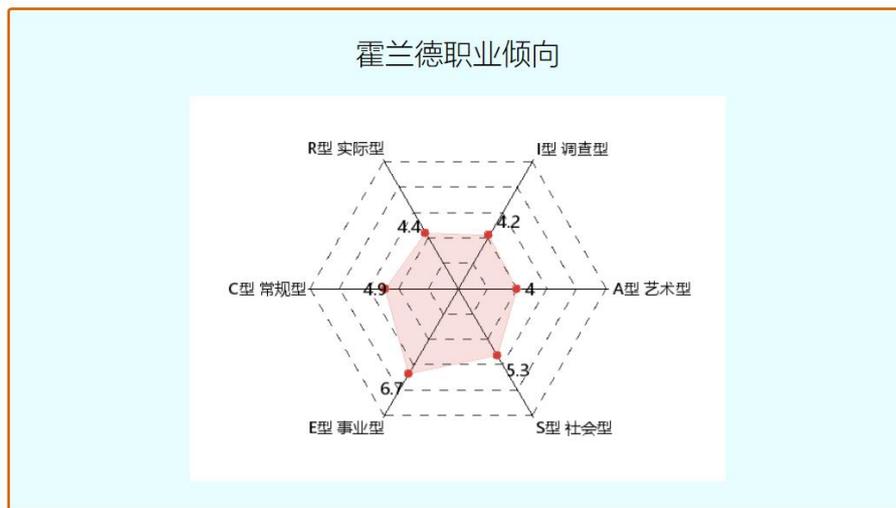
(三) 职业兴趣

根据霍兰德职业倾向测试显示我的主导剖面是事业型（E）、辅助剖面是社会型（S）和传统型（C）。

您的霍兰德职业倾向测试结果为：

主导剖面是事业型（E）；辅助剖面是社会型（S）和传统型（C）

根据对您个人在兴趣爱好，个人能力，侧重行业，岗位喜好，职场胜任力等多个方面的偏好分析，得出您的Sunward career SDS 职业倾向图如下。可结合测评报告中的相关解释进行对照。用10分制解释，最低0最高10，3.5分以内为低分，3.5-6一般，6-8较高，8-10为高分解释

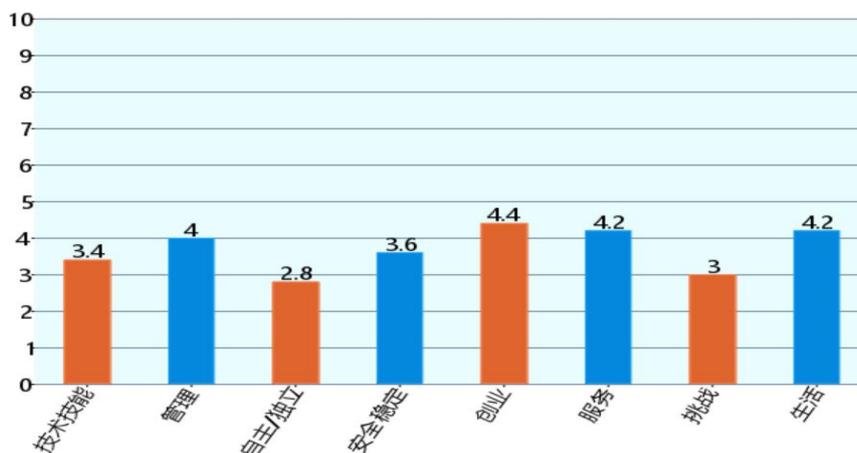


测试结果中，事业型喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治、社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。社会型的人往往具有较强的社会责任感和人道主义精神，喜欢参与解决问题，和从事为他人服务的工作，善于表达，擅长于周围人相处。

(四) 职业价值观

根据职业锚测试显示我偏向管理、创业、服务、生活。

职业锚测试



管理型的人追求并倾心于全面管理，独自负责一个部分，可以跨部门整合其它人的努力成果，他们想去承担整个部分的责任，并把成功与否看成自己的工作。

创业型的人希望使用自己能力去创建属于自己的公司或创建完全属于自己的产品(或服务)，而且愿意去冒风险，并克服面临的障碍。他们想向世界证明公司是他们靠自己的努力创建的。

服务型的人指那些一直追求他们认可的核心价值，例如：帮助他人，改善人们的安全，通过新的产品消除疾病。他们一直追寻这种机会，即使这意味着即使变换公司，他们也不会接受不允许他们实现这种价值的工作变换或工作提升。

生活型的人是喜欢允许他们平衡并结合个人的需要、家庭的需要和职业的需要的工作环境。他们希望将生活的各个主要方面整合为一个整体。正因为如此，他们需要提供一个能够提供足够的弹性让他们实现这一目标的职业环境。

根据我的测试结果，偏向管理、生活、服务往往具有较强的社会责任感，在对他人服务的过程中感受自身的价值。

自我剖析小结

通过全面的自我分析以及一系列科学的人才测评工具，结果都表明了，我是一个活泼外向、踏实努力、工作认真、善于管理、乐于助人、社会责任感强的服务型女生，这一气质类型与我的目标职业岗位——高原幼师要求比较吻合。

我庆幸于自己的兴趣和所学专业是一致的。经过测试和个人剖析，我还具备一定的组织和管理能力，这使得我的职业目标更加合理，职业路径更加清晰，职业生涯规划更具有可行性。





（一）目标行业探索

1. 国家对学前教育的重视

学前教育在我国得到了前所未有的高度重视，五年来出台近百个相关政策；《国家中长期教育改革发展规划》，要求2020年全国学前教育普及率达85%，而在2009年年初时，这一比例还只有45%；《国务院关于当前发展学前教育若干意见》，即“国十条”，要求制定优惠政策，鼓励社会力量办园。“中共十八届五中全会”，要求实施全面二孩政策。紧随“国十条”的颁布，我国幼教产业出现了三个高潮：第一是，2011年教育部提出第一个学前行动三年计划，这使2011-2013年间，解决了918万幼儿入园问题；第二个是，教育部提出2014-2016年学前入园率达到75%，这一目标在2015年得到实现；第三个是，学前教育宣传月(5.20-6.20)的设立。

2018年11月20日，财政部官网发布了提前下达2019年支持学前教育发展资金预算的通知，对全国提前下达共计134.1亿元的财政支持预算。记者梳理发现，提前下达学前教育资金预算首次出现于2017年。2017年10月财政部提前下达了2018年学前教育资金预算119.2亿元，而此次提前下达的2019年学前教育预算增加到134亿元。并在11月15日出台的《中共中央国务院关于学前教育深化改革规范发展的若干意见》中指出，国家进一步加大学前教育投入力度，逐步提高学前教育财政投入和支持水平，中央财政继续安排支持学前教育发展资金，同时支持地方多种形式扩大普惠性资源。

2. 中西部地区幼儿教师资源的缺乏

2018年，教育部等五部门印发了《教师教育振兴行动计划（2018-2022年）》（教师〔2018〕2号），指出将进一步办好一批幼儿师范高等专科学校和若干所幼儿师范学院。按照已经启动实施20个卓越幼儿园教师培养改革项目，推动各院校加强培养一批幼儿园教师。在安排支持地方高校改革发展资金并向中西部倾斜，各地学生资助奖补经费向民族院校倾斜，注重培养民族地区学前双语师资，科学稳妥推进双语教育。在师资培训政策方面，按照《关于做好2018年中小学幼儿园教师国家级培训计划组织实施工作的通知》（教师厅〔2018〕3号），科学统筹项目区县覆盖范围，倾斜支持集中连片特困地区县和国家级贫困县教师培训，在“国培”计划和省级培训中继续指导青海进一步加强对西藏和四省藏区幼儿园教师培训。

教育部将按照中央关于推进“三区三州”脱贫攻坚要求，进一步加大对西藏和四省藏区学前教育经费支持，帮助适龄儿童完成学前教育。

国家出台了《幼儿园教职工配备标准》《幼儿园教师专业标准》《关于加强幼儿园教师队伍建设的意见》等系列文件，指导地方加强幼儿园教师配备。各地积极完善编制补充机制，已有15个省（区、市）出台了教师编制标准。幼师国培计划中央财政投入30多亿元，培训中西部农村幼儿园骨干园长和教师170多万人次。

3. 学前教育是21世纪幼儿教育的大趋势

据最新的《中国人口统计年鉴》显示，中国0~3岁的婴幼儿共计7000万人。2004年全国在园幼儿达到2089.4万人，同比增长了4.5%；幼儿园比2003年增加了4638所，增长率为4%。幼教事业具有广阔的市场潜力，与之配套的幼儿教师和管理人员的需求激增，幼儿师范毕业生供不应求。尽管各地一些院校增设了学前教育专业，但仍不能满足整个社会的需求。

而随着二孩政策的开放，教育事业也随之变化。按照党中央、国务院的部署，教育部会同有关部门推动各地连续实施三期学前教育行动计划，国家实施学前教育重大项目，支持学前教育快速发展。普惠

性资源迅速扩大，中央财政设立专项，重点支持中西部农村地区新建、改扩建幼儿园，增设附属幼儿园，扶持企事业单位和集体办园等。各地实施了一大批幼儿园建设工程，大力发展公办园，积极扶持普惠性民办园。

（二）职业目标认知

1. 学前教育专业就业方向

学前教育专业毕业生主要进入幼儿园成为一线教师，数年之后可以成为幼儿园的管理者，或者到幼儿教育系统从事教学和教育管理工作。或者与儿童有关的教育机构、婴幼儿用品开发公司、各类幼儿教师培训机构等。有创业意向的毕业生积累相关经验后，可以自己开办面向0-6岁儿童的托幼机构。此外，想要继续深造的毕业生，可以报考学前教育、教育学、小学教育等硕士研究生。

方向一：教学工作方向。做幼儿教师是最对口的就业方向。做幼儿教师最主要的是要专业素质过硬，具有良好的教师专业素养。

方向二：儿童出版物的策划或编辑。可以在教育出版领域从事与儿童相关的图书、报刊、杂志等的策划或编辑工作。

方向三：儿童心理指导。对幼儿心理感兴趣可以专攻儿童心理指导方向，在学校、青少年活动中心、儿童心理咨询中心、育儿中心、社区服务机构等从事儿童心理指导工作。

2. 幼儿教师准入条件

（1）执着的幼教事业心

教师应该对幼儿教育工作的特点有一个正确的认识，有充分的准备，坚定信念，保持一颗执着的事业心。

（2）热爱儿童的心

童心是教师通往每个孩子的心灵世界的桥梁。一位好的幼儿教师往往是幼儿的“忘年交”，是幼儿群体中的一分子。在这种平等的关系中，教师就能够和幼儿之间产生情感上的交流，就会在幼儿内心引

起“共鸣”，同时教师会在生活中发现每一个孩子身上的“闪光点”，从而更加爱孩子。

(3) 专业资格

要具有大专、幼教资格证，具有一定的专业理论支撑和一定的保教知识和能力。这也是做一名教师的入门槛。

(4) 综合能力

要具有过硬的理论支撑，掌握基本的保育教育知识、学前儿童心理学知识、学前儿童卫生学等，同时在情感态度价值观上，要有良好的沟通能力、自学能力、人际交往能力；做到关爱尊重主动了解幼儿、爱岗敬业、教书育人，从而真正形成以教师为主导、幼儿为主体的正确的师生关系。

3. 西藏地区幼儿教师应具备的其他素质

(1) 身体条件

西藏处于我国中西部高原地区，应具备较好的身体素质，可以适应高原地区的高原反应以及其他各种自然环境。

(2) 较强的适应能力

应具有较强的适应能力，可以融入并接受当地的生活环境、宗教信仰等地域特色。

(3) 坚韧的思想品格

应具备坚持不懈、不怕吃苦，艰苦奋斗等思想品格。



成为一名雪域高原的幼儿教师必须既有专业素养又具备职业情怀，因此，我对自己的职业素养进行了如下分析。

（一）成长环境分析

1. 家庭环境

● 家庭基本情况

我非独生子女，父亲和哥哥从事建筑类工作，母亲曾经担任幼儿园园长，家庭条件可以支持我完成学业以及未来就业。

● 家庭教育情况

母亲曾担任幼儿园园长的经历对我起到了耳濡目染的作用，她也是我职业选择的重要领路人，并且父母从小便告诉我自己的事情自己做，也着力于拓展我的视野和丰富我的知识面，从而培养了我稳重踏实、独立自主的性格。

● 家庭成员关系

一家四口关系民主且融洽。从小接受自己的事情自己做决定，父母提供建议的家庭教育，父母和哥哥也支持并尊重我的任何选择。

2. 学校环境

● 学校基本情况

我所就读的巢湖学院校园环境自然幽静，图书馆藏书丰富，学习氛围优良，是理想的育人园地。

学校以地方型、应用型为办学定位，坚持“德学并举 知行合一”的办学理念，以培养专业基础实、应用能力强、综合素质高，具有社会责任感和创新精神，适应区域经济社会发展需要的应用型人才为目标。

这也为我在大学四年专业素养的形成和专业知识的习得打下了坚实基础。

● 学校专业情况

我的学前教育专业师资力量雄厚，专业课老师由南京师范大学、华东师范大学等学前教育强势学校毕业生组成，还有配套的儿童游戏观察室、蒙台梭利实验室等。

学校还有专门的实习实训基地对学前教育专业学生进行实训，同时每学期每门专业课也提供专业见习的机会。学前教育专业学生质量高且毕业率高，受到幼儿园的青睐。

（二）职业胜任优势

对一个大学生的职业素养评估从低到高可以分为**基本学业技能**，**思维智能**和**个人特质**三个维度。以下我将围绕这三个维度，从人职匹配的角度具体分析自己大学以来积累的从业优势。

1. 职业胜任优势一：学业基础知识扎实

● 努力夯实理论知识

大学期间，我认真学习专业课知识，获得“三好学生”的荣誉称号，综合测评排名专业第一，取得了校优秀学生一等奖学金。

● 广泛阅读专业书籍

利用课余时间，我主动到图书馆查找并阅读有关学前教育的书籍，如卢梭的《爱弥儿》、以及《学前教育》等专业杂志。

● 参加各种专业实践

每学期一次的专业见习为我提供了实战的锻炼机会，在暑假期间，我也主动到幼儿园实习，在实践中锻炼自身能力。



(上图为班级参加幼儿园实习的集体照)

2. 职业胜任优势二：思维与语言能力全面

● 2017 年至今 参加各类比赛

多次参加演讲类比赛并获奖。

第三届“桑梓之美”演讲比赛二等奖

“徽之珍宝，前生今世”之皖城宝藏主题故事演讲大赛三等奖

“我与改革共成长”主题团日活动大赛三等奖

职业生涯规划大赛校级一等奖

● 2017-2019 年 担任院青协的干事、部长一职

大一期加入了文教学院青年志愿者协会，并成为了一名干事。大二，继续留任青协担任文艺部部长，在这两年时间里，我也不断锻炼了自己的组织安排能力。

3. 职业胜任优势三：组织与管理才能

● 始终以一名幼儿教师的标准要求自己

努力学习专业知识，如：儿童卫生心理学、教育学原理等专业课知识，以及乐理、舞蹈、美术、钢琴等。并加强自己的体育锻炼。把

幼儿教师专业标准始终牢记在心。

● 2017 年至今 担任班级团支书一职

在大一至今我认真完成了学校、老师安排的各种事物，并带领班级同学获得过两次班级校级荣誉。

● 团队合作 实现共赢

在大一时加入了北斗课外实践团队，和团队同学们一起参加各类活动，逐渐锻炼了自己的能力。

在校期间获得了一下奖项：

大学生“互联网+”校级三等奖、大学生创新创业创意校级三等奖、新视野营销策划大赛校级优秀奖等多个大学生创新创业类奖项，以及三下乡优秀团队校级三等奖等各类比赛。

三下乡期间，积极投稿各类省级报纸，投稿成功的有安徽大学生网《解戏剧之谜 传庐剧之韵》、安徽网《递庐剧之火 传非遗之韵》等四篇文章。

现阶段，正在准备获得国家教育部审批立项的大学生科研实践与创新创业训练计划项目《文化多元化背景下，创新安徽地方戏剧的现代化传播策略——以庐剧为例》、“皖维科技创新孵化基金”项目《非物质文化遗产保护下安徽地方戏剧文化传承与创新策略》都在进行中。

4. 职业胜任优势四：热衷各种志愿服务活动

在加入青协的两年时间里，我参与了大大小小志愿活动不下数十次，组织同学参与夏阁镇中心小学支教、爱敬夕阳敬老院活动等各类志愿服务活动。



(图为去小学支教的班级活动)

暑期参加大学生志愿者三下乡活动的基层服务体验，及烈日下挥洒汗水的大学生村官们改变了我对于青春的解读：在基层，也能发光芒，在基层，也能圆梦想！从此，一颗扎根基层的梦想在我心中渐渐萌发了。我知道，因为心怀这份难以割舍的民生情怀，未来的基层中一定有我忙碌的身影。

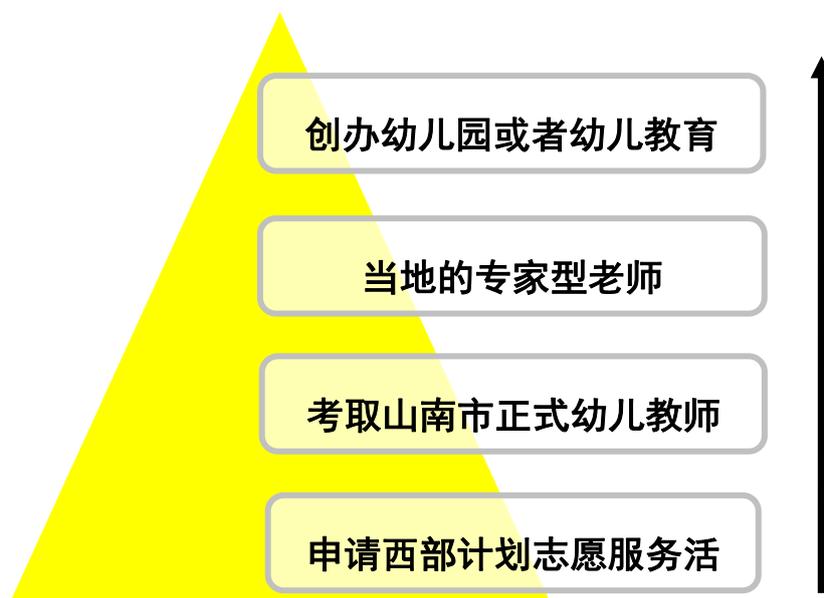


(图为大学生暑期三下乡成员集体照)



(一) 职业路径的分解与组合

1. 总体路径



2. 路径分解

● 第一步：申请西部计划志愿服务活动

大学毕业当年积极申请西部计划志愿服务项目，申请去西藏地区支教。同时让自己适应西藏地区的自然环境和教育模式。

● 第二步：考取当地正式幼儿教师编制

在毕业并支边支教的1-2年时间里，考取当地的正式幼儿教师编制，继续留在西藏，把西藏当成自己的第二故乡。

● **第三步：成为当地学前教育领域内的专家名师**

在毕业5-10年时间里，增强自身实力争取成为当地学前教育领域内的专家名师。

● **第四步：创办幼儿园或者是幼儿教育品牌**

在成为当地学前教育领域内的专家名师后，我把把自己的教学理念融入当地实际，创办一所高水平、有特色的幼儿园或者是幼儿教育品牌，继续为西藏学前教育发展贡献自己的力量。

(二) 具体实施计划

1. 学业阶段（近期）计划（2019~2021年）

(1) 学习目标及计划

- ①大三通过英语四六级和计算机二级考试，考取幼儿教师资格证；
- ②打好专业理论基础，全面提高自己的专业素质，搭建知识框架；
- ③充分利用学校图书馆，博览群书，增加自己的文化素养；
- ④大四关注西部志愿服务计划并申请西部计划志愿服务项目。

(2) 工作目标及计划

- ①认真履行作为学生干部的职责，协助同学、老师做好学生工作，并充分锻炼自己的人际交往、组织协调和行动能力。
- ②利用课余时间，参加志愿服务活动及专业的幼儿园见习，提高自己的实践能力。

2. 中期阶段计划（毕业 1-5 年）

目标就业城市分析

我确定的目标工作城市是：**西藏山南市**。在这里工作我具备以下优势：

(1) 西藏山南市是西藏最年轻的城市，是西部计划安徽省定点援助的地方。

(2) 学校大批支边支教的学长学姐在那里扎根，有相守相知的伙伴。

(3) 国家对于西藏学前教育事业的重视。



(1) 毕业 1-2 年时间

西部计划志愿服务时间为两年，期间我努力适应当地的自然环境，与当地人们处理好人际关系，考取当地幼儿教师编制。

(2) 毕业 2-5 年时间

成为当地的一名正式幼儿教师，不断提高自身的教学能力，向当地的优秀老师学习，在从事幼儿教师的工作中不断总结经验，结合自己所学的专业知识运用到实际教学。

3. 长期阶段计划（毕业 5-10 年）

作为一名幼儿教师，工作几年来积累了丰富的丰富经验，慢慢成为学前教育领域内的成熟型老师。继续从事一线教学工作，争取在 10 年之内成为当地学前教育领域内的专家骨干型教师。同时把自己的教学理念融入当地实际，创办一所高水平、有特色的的幼儿园或者是幼儿教育品牌，继续为西藏学前教育事业发展贡献力量。



由于现实具有一系列不确定的因素，因此职业生涯的规划是一个动态的不断调整的过程，为此我制定一个评估与调整机制。

（一）评估的方法

1. 评估的内容

职业目标评估	不能考取当地正式幼儿教师，会选择继续留在西藏成为一名育婴师或者是家庭教育指导师。
职业路径评估	在工作初期，假如我不能适应，我会进行自我调节并寻求周围同事们的帮助
	在工作中期时，假如我发现我不能适应工作，我会及时查漏补缺，学习和掌握策划、管理方面能力，以胜任幼儿教师的工作。
实施策略评估	如果我教学不适合或者不凑效时，我会选择走其他教学路线。
	如果短期内工作过于劳累或者压力偏大时，过后我会选择进行自我调节。
	经济状况不足以维持整个家庭的开支时，我会尽量缩减开支。
	假如身体出现重大疾病时，我会待身体康复之后返回岗位。

2. 评估的时间

(1) 一般情况下：大学阶段以学期为单位，工作阶段以季度为单位。我会按周期做一次评估规划，并在年头制定该年具体计划，逐月修订，将具体计划按照年月周细分，并做好总结工作，保证目标有效实施。

(2) 特殊情况下：例如职位变更或者职业变更时期，我会随时评估并进行相应调整，我会酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

3. 评估的标准

(1) 大学阶段

- 这一阶段的生活有没有计划
- 这一阶段的计划有没有按时完成
- 这一阶段有没有什么人生方面的新收获
- 这一阶段过的快乐吗
- 若快乐，为什么，怎样继续保持
- 若不快乐，为什么，下一阶段该怎么避免这种不快

(2) 工作阶段

① 自我评价

- 自己的才能是否充分施展
- 对自己在幼儿园发展、社会进步中所做的贡献是否满意
- 对自己的职称、职务、工资待遇等方面的变化是否满意
- 对处理职业生涯发展与其他人生活活动的关系的结果是否满意

② 家庭评价

- 是否能够理解和肯定
- 是否能够给予支持和帮助

③ 工作评价

- 是否有园长、同事们的赞赏
- 是否有职称、职务的晋升或相同职务责权利范围的扩大
- 是否有工资待遇的提高

(二) 规划调整方案

1. 成功标准

职业生涯的发展要与个人发展相适应，只要每个阶段都有了切实的自我提高，对我而言就是成功的。

2. 调整的原则

(1) 自我纠正

①通过定期对职业生涯规划实施情况进行评估，对量化标准进行考核，没有完成的，或完成情况不佳的要分析问题、进行矫正。

②矫正后要跟进后续发展，对持续解决效果不理想的不考虑方法与方向问题。有针对性的调整职业规划。

(2) 自我调整

①当自我评估连续两个季度超过 60%的硬性指标没有完成时，考虑备用方案。

②当出现极有利于备用目标职业的客观条件出现时，考虑调整为备用方案。

3. 调整的方法

教育培训方法	充分利用在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考专业资格证书等。
	充分利用学校提供的专业见习机会。
讨论交流方法	在校期间多和导师、同学讨论交流，毕业后也保持稳定联系。
	在工作中积极与领导沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。
	充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视工作中经验丰富的幼儿教师。
实践锻炼方法	锻炼自己的注意力，在繁忙的工作中也能保持一颗清醒的大脑。
	养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，每天保证睡眠6—7小时，每周锻炼三次以上。

4. 备选方案

为了更好的把握人生，适应千变万化的职场世界，我拟定一份备选的职业生涯规划方案。

我的第二选择是育婴师：

育婴师是用现代教育观念和科学方法对 0-3 岁婴儿进行生活照料、护理和教育的专业人员。主要从事 0-3 岁婴儿照料、护理和教育工作。

本职业共设三个等级，分别为：育婴员（国家职业资格五级）中级育婴师（国家职业资格四级）高级育婴师（国家职业资格三级）。在大二期间参加了中级育婴师的培训，预计在大四下学期可以通过国家资格考试取得相关证书。

第三选择是家庭教育指导师：

一对一的教育属于亲子教育范畴，如果通过了家庭教育指导师职业能力认证，可以在教育类公司、管理咨询公司任职，专业培训导师还可以从事妇联、社区、公务员、教师等机构与职位。



在这段时间里，职业规划设计书终于得以完成。我经历了最初对目标的迷茫，到全方位地进行了自我剖析，再到最终对职业目标和实施计划的明确，这对已经即将进入大三的我来说是一件幸福的事情。

有了目标才不会做人生道路上的无头苍蝇。既然有了奋斗的方向与追求理想的准备，自己就应该坚定信心，在大学好好准备人生计划，主动向理想奋斗而去，做梦想的主人和实践者。

习总书记指出“当代青年一定要有志，一定要敢立志，而且要立大志”。正如名言所说，教育的基本价值在于保持孩子本该拥有的欢乐与幸福。即使是普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。而我，想要用自己的薄弱力量，成为他们成长初始路上的铺路人。

中国梦，中西情，我已整装待发。