

职业生涯梦  扬帆新时代



# 智慧服务 孝暖夕阳



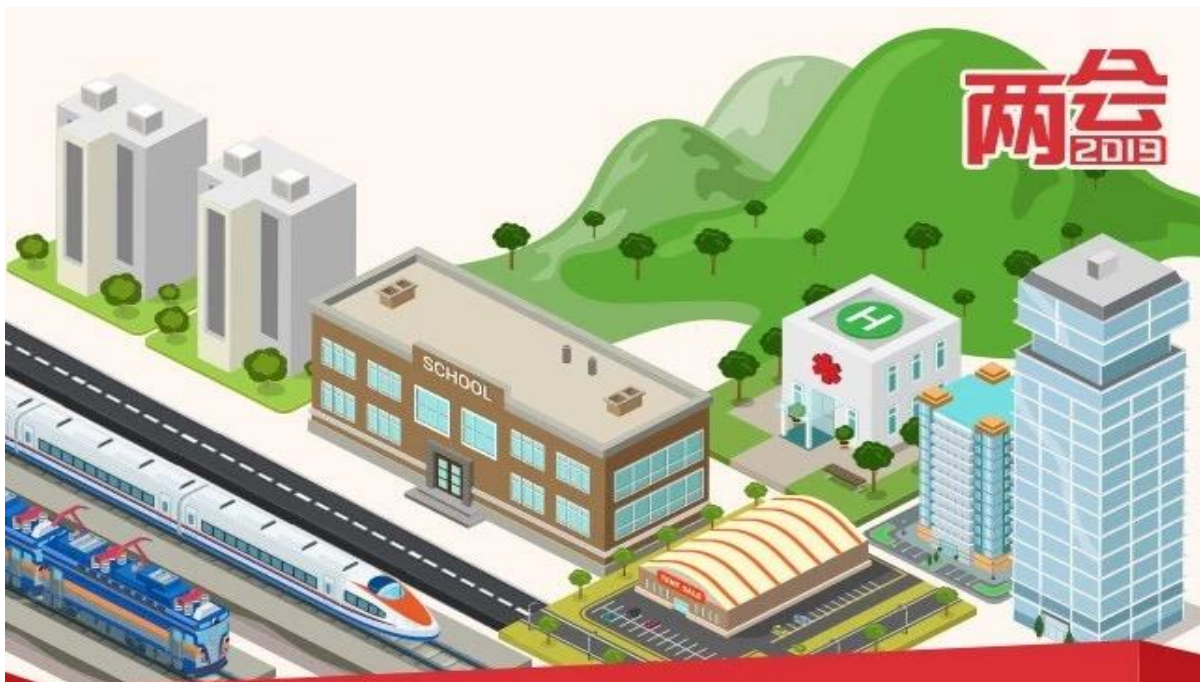
作者：孟豹

指导教师：王海欧 金庆涛



## 前言

当今中国，社会的主要矛盾是人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。随着老龄化进程的加快，党和政府着力发展老年服务事业，创新模式，提高普惠水平。有关报告表明：越来越多的中老年人融入互联网中，形成了特殊的网络文化，但却在应用中处于弱势。而我，作为一枚新时代的“暖男”，理应响应网络强国、振兴东北的号召，学以致用，让“智慧服务，孝暖夕阳”的职业梦想向着美好的明天扬帆远航！





# 目录

## 前言

<b>第一篇 认识自我</b>		<b>4</b>
一、我的个性与特点		4
二、我的兴趣与能力		4
<b>第二篇 环境分析与发展条件</b>		<b>6</b>
一、家庭环境分析		6
二、学校环境分析		6
三、社会环境与行业发展分析		8
四、岗位能力与职业素质分析		10
<b>第三篇 目标定位与阶段实施方案</b>		<b>11</b>
一、目标定位		11
二、阶段实施方案		11
<b>第四篇 自控战略与调整评估</b>		<b>13</b>
一、自控战略		13
二、调整评估		13

## 结束语







## 第一篇 认识自我

知人者智，自知者明，只有正确认识自己，才能扬长避短，做好人生选择。

### 一、我的个性与特点

为了全面、客观地认识自我，我先进行了自我剖析，然后虚心地向老师同学和亲朋好友们征集了评价意见，最后总结描绘出“立体”的我。



**自我评价**

- ♥ 善良勤劳 热爱生活 喜欢运动和音乐 有耐心
- ♣ 腼腆胆小 表达能力弱 缺少幽默感和灵活性

**亲友评价**

- ♥ 孝顺长辈 吃苦耐劳 乐于助人 心灵手巧 爱整洁
- ♣ 不擅言谈 羞怯 自我保护意识不强

**社会评价**

- ♥ 乐观向上 认真负责 团队意识强 专研刻苦
- ♣ 自信不足 学业基础要加强 沟通实践能力不足

### 二、我的兴趣与能力

高一年级时我学习了《职业生涯规划》课程，通过职业性格与能力兴趣等测试，更加科学地认识了自己。依据测试结果，我清晰的看到了自己的能力潜质，明确了职业方向，找到了适合个性发展的岗位群。社区服务与管理、现代技术应用与咨询等等，都很切合



我的实际。这让我对未来立足社会，坚定了理想信念。具体图示如下：



我的职业兴趣能力与职业方向测评报告



符合我的个人意愿的职业发展方向

兴趣是最好的老师，如果把它发展成自己的职业理想，那将是我一生的幸福，所以，我要努力实现。



### 【 小 结 】

通过分析，我清晰的概括出自己的个性特点，找到了适合自身发展的职业方向和岗位工作，信心倍增。我学习、我快乐、我成长！



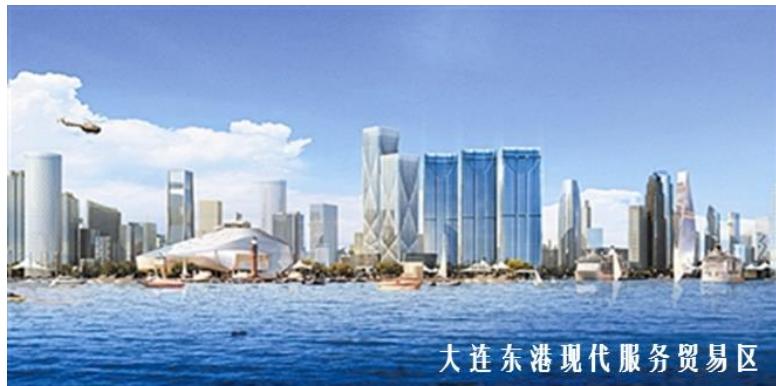
## 第二篇 环境分析与发展条件

业精于勤，行成于思。我的梦与家国梦紧密相联，所以要珍惜当下、抓住机遇，迎接挑战。

### 一、家庭环境分析

我家住在美丽的大连港，那里充满时代气息，一派繁荣景象，处处充满活力。

小时候，我生活在一个祖孙三代的大家庭，温暖又快乐。然而，初中时，我的爸爸病逝



了，家庭变故很大。从此，妈妈坚强地挑起了生活的重担，照顾爷爷奶奶安度晚年，抚养我和姐姐长大成人。现在，妈妈已经是一位金牌保姆啦，我非常敬爱她！去年，姐姐毕业工作，成了一名社区医院的护士，她是我的红颜知己，更是我的良师益友。她们用言传身教让我明白一个人生道理：幸福是奋斗出来的！因此，在日常生活中，我经常做些力所能及的事情，让大家因为有我这个“暖男”的呵护，而感到幸福快乐。

### 二、学校环境分析

我的学校是全国示范中职学校，具有军事化管理国防特色，拥有着由人本学园、温馨家园、成长乐园、美丽花园和智慧E园构建而成的生态文明环境，多次被评为全国学雷锋教育先进单位。





在过去一年多的学习生活中，我不但爱校如家，跟老师同学们和谐相处、教学相长，还特别投入专业学习，增强了计算机网络应用能力，接受过专业相关的生产性实训锻炼。同时，我还加入学校国旗班，选修电商运营校本课，



参加了各种文体娱乐活动和职业技能比赛，收获多多，自信满满。尤其是班主任老师，总鼓励我要发挥所长，勇于挑战，求真务实，合理规划职业生涯，晋升高职院校加强专业素养，助推人生发展。

现在我已成为国旗班优秀标兵，担当“新锐图灵”学雷锋行动小组组长工作，去年被评为校刊公众号优秀编辑，还多次荣获校级、市级网络运营等职业技能赛事奖项。学习生活充实有趣，力争上游。

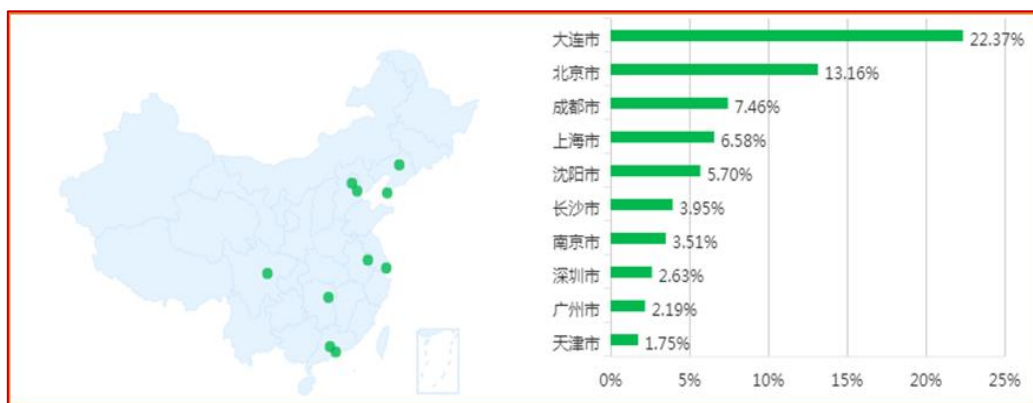


丰富多彩的校园生活培育我健康成长

### 三、社会环境与行业发展分析

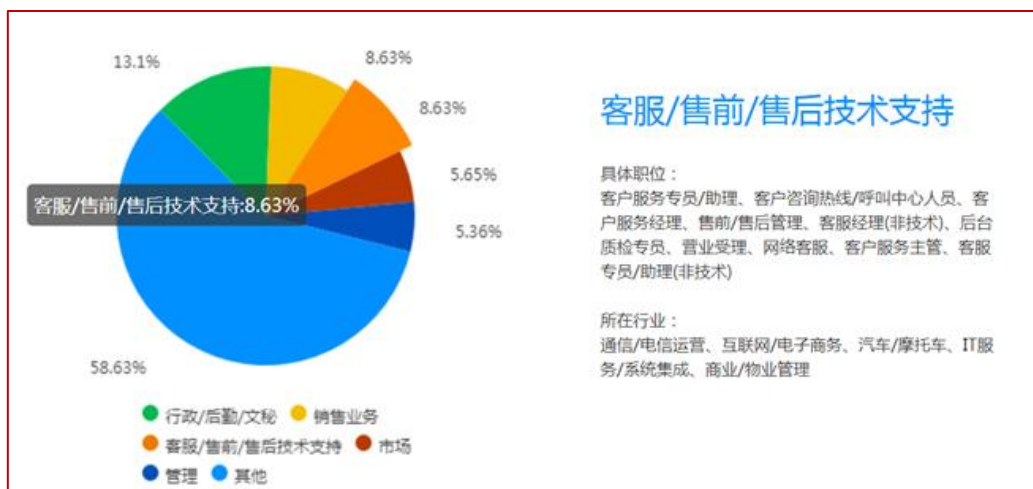
#### 1. 社会环境分析

一方面，随着社会经济发展，我国国民生活的物质保障、医疗条件日趋完备，但作为人口大国亟需解决“人口老龄化”问题，当前，党和政府正在着力实施“老年幸福工程的规划图”。据有关权威报告显示：目前，全国有 10 个城市对养老服务方面的人才需求较大，大连市位居榜首，这让人不禁想要为家乡振兴与发展做。



全国各大城市的养老服务行业人才需求分析

另一方面，十八大以来，为全面建成小康社会，国家从改善网络生态、增强中老年人的网络应用能力、提升网络安全等方面多措并举。需要一大批懂技术、会应用、有爱心的青年人加入这项公共服务事业。而我的个人专长正好可以顺应趋势，抓住机遇。

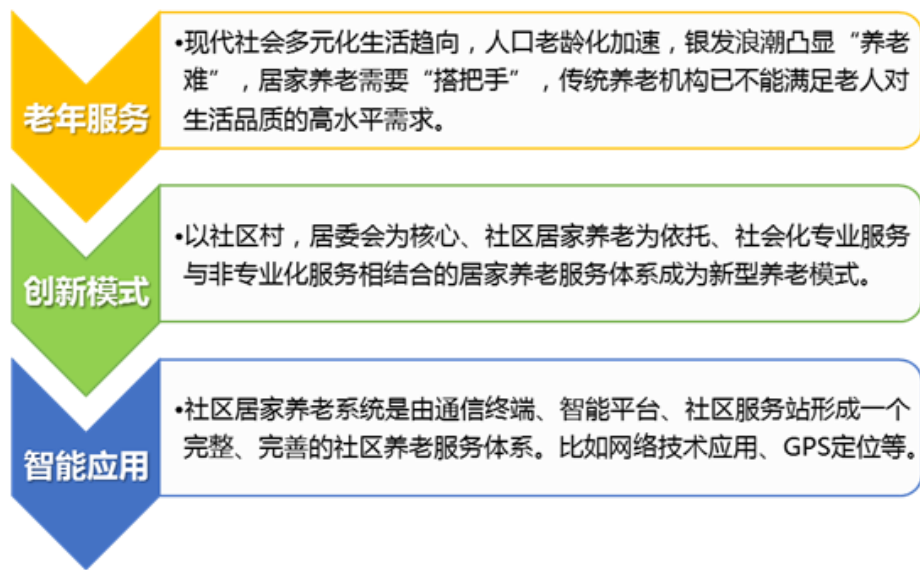


现代信息技术在老年服务与管理行业的岗位需求占比分析



## 2. 行业发展分析

2019年初春，全国两会共商国是，对现代服务业中的老年服务提高普惠水平提出了更为明确的指导方针。互联网+智能应用为创新社区养老服务与管理的模式提供了技术支持和物质保障。然而，在科技日新月异的高速发展过程中，很多中老年人尴尬地陷入到智慧空间的“困局”，迫切需要掌握新思想、新技术的年轻人助力解难。



不久前，以中国老母亲文化击中奥斯卡的动画微电影《包宝宝》和博文《最好的孝顺，是不让父母被时代抛弃》在网上热传，我也深受触动。敬老孝亲是中华民族的优秀传统美德，传承和担当是青年人义不容辞的责任。所以，我要认真学好专业技术，为“互联网+老年服务事业”贡献一己之力。





#### 四、岗位能力与职业素质分析

随着思想的成熟和专业学习的深入，我特别关注社区养老智慧服务方面的行业动态，有针对性的查阅了大量资料，整理出相关工作职能和岗位能力素质要求，图文表达如下：



#### 社区养老智慧服务岗位职能与素质要求

我热爱专业实践，在家里，我能教会妈妈操作网络软件，能为姐姐的“闺房”安装智能设施，能用勤工俭学的收入孝敬爷爷奶奶，让他们用上先进的智能保健仪器等等。而老吾老以及人之老，积小善而成大德。对社会，我也可以发挥专长，比如投身老年智慧服务工作。



#### 【 小 结 】

幸福的学习生活环境培育出健康阳光的我，虽然我还有很多不足之处，但理想的光辉照亮前程，机会只必将属于有准备的人，我整装待发！

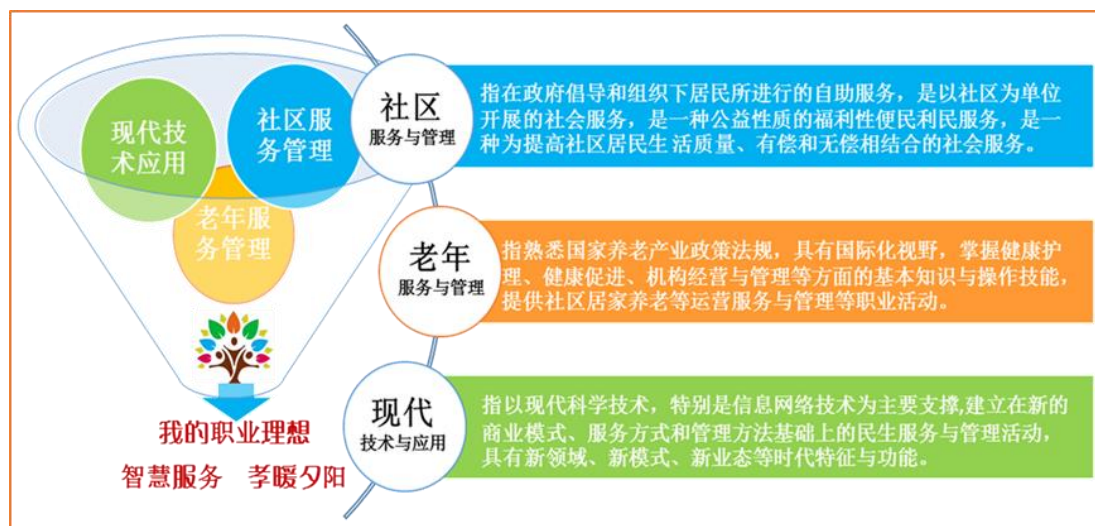


## 第三篇 目标定位与阶段实施方案

积跬步而至千里，积小流而成江海。人生长路，只有脚踏实地才能迈进成功的终点。

### 一、目标定位

最近，妈妈在上海工作，经常跟我电话视频，她常常感叹大都市的繁华兴盛，嘱咐我一定要学好专业本领，争取机会到外面看一看。姐姐则告诉我说，互联网+现代服务行业深度融合，岗位需求与发展的空间巨大。年逾八旬的爷爷奶奶都盼着我真正成为家里的顶梁柱。听学校的职业指导老师讲，大连作为东北，乃至全国的宜居城市，尤其缺乏社区养老服务方面的技术保障人才。于是，我信心满怀地确定“智慧服务 孝暖夕阳”就是自己的职业理想！



### 二、阶段实施方案

人生发展与选择既要符合客观实际，又要发挥主观能动性。勇于创新，善于行动，步步为营，才能踏实进步。所以，我根据阶段特点，量身制定出一份具体的发展计划：





发展阶段	具体发展措施（任务-标准）
中专在读 (现在-2020)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 扎实掌握专业技术，通过办公软件操作认证，参加有关职业技能比赛，锻炼高网络应用、电商运营管理技术水平。</li> <li>2. 坚持体育锻炼，培养阳光心态，关注社会公共服务事业的发展资讯。</li> <li>3. 选修语言交流、社交礼仪校本课，担当国旗班班长，加入“中华雷锋号”网络运营团队，成为康复保健社团骨干，争取获得校级以上评优和奖学金。</li> <li>4. 掌握有关安全、法制、卫生、防疫、急救、抢险和防灾等常识，参加实践演习。能合理解决日常生活中的突发问题，协调人际关系，组织团队活动。</li> <li>5. 深入企业和社会实践，学会使用常规智能设施，知行合一，学以致用。开展综合评价与反思活动，撰写实习报告，成为优秀实习生和毕业生。</li> <li>6. 学习并领会当年高考和就业方面的政策要求，努力巩固文化基础和专业技能，备战中职升学高考，志在必得。</li> </ol>
大学期间 (2020-2025)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 发挥中专时期积累的内务与军体特长，成为大学入学军训优秀标兵，积极投身有关社团活动，争取成为骨干分子。</li> <li>2. 在学好专业的同时，选修有关老年服务、社区管理的课程，考取网络运营管理资格认证，发展体育运动、音乐等方面特长。</li> <li>3. 参加社会公益活动或志愿者服务工作，积累社交经验、人际关系和谐，为“在校人”到“社会人”的转变做好准备。</li> <li>4. 向上级组织递交入党志愿书，积极学习党政方针，坚持思想汇报，在集体生中传递正能量，争取早日成为真正的中共党员。</li> </ol>
入职初期 (2025-2030)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自觉适应社会发展，努力进取，发挥专业特长，对接岗位标准，强化智慧服务社区养老方面的实践技能。</li> <li>2. 面对复杂的工作对象，时刻保持良好心态，认真反思问题，总结经验，紧跟行业动态，以职业人标准规范自己，取得职业岗位中级认证。</li> <li>3. 熟练应用更多更先进的智能高科技服务设施，能指导他人操作。</li> </ol>
晋升发展期 (2030-2050)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 热爱本职工作，保持终身学习，积极融入新时期的社会经济与政治文化建设。</li> <li>2. 注重日积月累，创新工作方法，改进业务实效，成为复合型人才，取得高级工程师，参与较高层次团队组织运营服务与管理。</li> <li>3. 依据个人身心状态和行业发展等主客观条件，决定是否自主创业，比如开办一所智慧化的社区养老服务站，或者成立一座老年智能家居工坊等。</li> </ol>

切实可行的阶段计划，保证我坚实地走好每一步，迈向成功！



### 【 小 结 】

我的阶段实施策略逐层递进、节奏清晰，符合发展目标。我将据此勇敢地迈出第一步，坚定方向，不断攀登自己的人生阶梯。

## 第四篇 自控战略与调整评估

“明者因时而变，知者随事而制”，执着、善思，灵活应变才能抵达理想的彼岸！

### 一、自控战略

目标管理和阶段评估是实施自控的科学方法，针对自己的不足之处，我决定从以下几个方面着手改进问题，达到理想目标。



我的职业生涯自我管理策略

### 二、调整评估

人生好比在大海中航行的小船，随时都可能遇到急流险滩。为了



确保能抵达理想的彼岸，我针对可能出现的变化、问题，甚至风险，进行了预测分析，制定出相应的评估调整方案。



我的职业生涯调整与评估方案

世间万物都在运动变化之中，人生发展不可能一帆风顺，前行路上要勇于“逢山开路、遇河架桥”，坚定信念，才能梦想成真。



### 【 小 结 】

“有志之人立常志，无志之人常立志”。充满正能量的自己，必将正视现实中的坎坷，迎难而上，合理调整，矢志不渝。





## 结束语

通过这份规划书，我清晰的看到了自己的未来，越发珍惜当下的幸福生活，憧憬美好的明天。走在新时代、学习新思想、树立新目标、开启新征程！我坚信：不忘初心、执著追梦，方得始终！

智慧服务 孝暖夕阳

