

计算机专业职业生涯规划书

姓名：

性别：

班级：

地址：

学号：

座右铭：临渊羡渔，不如退而结网!!!

目录

一、天生我材必有用——自我认知（内在世界）

1.1 职业性格	1
1.1.1 荣格的 MBTI 的四个维度倾向及性格类型测评	2
1.1.2 职业性格分析报告	3
1.2 职业兴趣	4
1.2.1 霍兰德自我兴趣类型及代码测评	5
1.2.2 职业兴趣分析报告	6
1.3 职业能力	7
1.3.1 职业能力测评	8
1.3.2 自我能力实践	9
1.4 职业价值观	10
1.5 360 度评估及报告	11
1.6 自我认知小结	12

二、立志欲坚不欲锐——职业认知（外部世界）

2.1 职业环境分析	13
------------	----

2.1.1 环境因素分析	14
2.1.2 市场需求分析	15
2.1.3 职业观察分析	16
2.2 生涯人物访谈	17
2.3 职业清单	18
2.4 职业认知小结	19
三、厚积而薄发——职业决策	
3.1 职业决策方法：SWOT 方法或整合决策法或决策平衡单	20
3.2 职业决策流程模型：CASVE 循环模型	21
3.3 风险分析	22
3.4 确定目标	23
3.5 职业决策小结	24
四、宝剑锋从磨砺出——计划与路径（职业切入与发展路径）	
4.1 大学期间职业计划实施	25
4.1.1 职业生涯预处理	26
4.1.2 短期计划实施	27
4.1.3 中期计划实施	28
4.1.4 长期计划实施	29
4.2 计划与路径小结	31
五、监测与修正	
5.1 后期监控与评估	32
5.2 后期调整	33
5.3 修正小结	34

前言

时光飞逝，转眼间我们已经在自己理想的大学里学习了一年，无论是在知识的积累上，还是在为人处事上，我都有了很大的进步，但是盲目的学习和吸收不见得就一定能够成功，俗话说“无规矩不成方圆。”所以我们要对自己的人生有所规划。怎么样才能让自己变得更完美呢？首先就要为自己制作一份职业规划书，让自己有所准备，成功总是属于有所准备的人！COME ON!!!!!!

一、天生我材必有用——自我认知（内在世界）

1.1 职业性格

1.1.1 荣格的 MBTI 的四个维度倾向及性格类型测评

INTJ

I E

S N

T F

J P

主要特征

1、从整体角度去看待事物，并很快将新获取的信息综合成整体的模式。相信自己构思的理论，而不是相信权威和他人的理论，因此有独特的、创造性的观点。但例行事物使自己的创造性受到了一定的制约。内在地运用自己总结的抽象观点、知觉去看待事物，计划未来。可能是：

- * 有独特构思的理论家
- * 概念性的、有远见的思考者

2、运用思维做出逻辑性的判定，而不会以情感为依据做出判断。用批判的眼光审视一切，如果形势需要会很坚强、很果断。

往往是：

- * 清晰简洁

* 理智、不受他人影响、客观地批判一切

3、是优秀的、目光远大的规划者，在群体和组织中经常升到领导者的位置上。独立性强，更相信自己的，而不是他人感知的判断。会用最严格的标准要求自己。

1.1.2 职业性格分析报告

可以清楚地看到未来的可能性，并竭力去实施自己的想法。喜欢来自多方面的挑战，愿意做综合理论性和抽象化的工作。为挑战目标，做出一个整体布局并设想各种挑战。高度重视知识，要求本人和他人办事有能力。尤其讨厌不知所指、混乱和低效率。

1.2 职业兴趣

1.2.1 霍兰德自我兴趣类型及代码测评

我属于 RA 型的

实际型：(R)

共同特点：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

共同特点：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

1.2.2 职业兴趣分析报告

喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）。

1.3 职业能力

1.3.1 职业能力测评

典型职业：喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。不善于事务性工作。如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人），音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥），文学方面（小说家、诗人、剧作家）。

1.3.2 自我能力实践

1.4 职业价值观

我们当代的大学生正处于面临人生发展最为关键的时期。时代要求我们要在学习生活各个方面全方位面对和思考如何正确处理个体与社会的关系等一系列重大问题。我们要学会生存的技能、学会学习的潜力、学会创造与创新、学会奉献，这些都是我们面向未来面向社会所必须具有的最基本最重要的品质。其中，我认为最核心的就是学会如何做人，学会做一个符合国家繁荣富强与社会不断进步发展所需要的人格健全的人；学会做一个能正确处理人与人，人与社会，人与自然关系并使之能协调发展的人；做一个有理想、有道德、有高尚情操的人。一句话，做一个有利于社会、有利于人民、有利于国家的人。这要求我们大学生必须从现在做起，树立正确的人生价值观。我们要树立高尚的价值观。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度

1.5 360度评估及报告

1.6 自我认知小结

当我从自己所做的学生工作中认识到这一点的时候，我就经常有意识的去反思自己，有意识的去规划自己要做的事情。我发现身边的很多人在抱怨天天都很忙，却不知道忙的意义在哪里，自己又从中得到了什么，我就开始反思自己，其实，我也是一样，虽然在学生会有职务，天天很忙，但是想到卸任之后我还能干什么时，我又迷惘了，所以我选择了大学生自我认知与发展这门课，希望帮助自己规划接下来的短暂而宝贵的大学时光

二、立志欲坚不欲锐——职业认知（外部世界）

2.1 职业环境分析

2.1.1 环境因素分析

职业特殊社会环境:

由于中国的信息科学发展很快速,中国的还有许多不完善的地方。中国急需计算机人才,尤其是经过系统培训的高级计算机人才。因此企业计算机职业市场广阔。要在中国发展企业,必须要适合中国的国情,这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此,受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去计算机工作的人员提供了很多机会。

2.1.2 市场需求分析

当今社会更需要的的人才,而人才又分为全才和专才,中国政治稳定,经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头,加入WTO后,会有大批的外国企业进入中国市场,中国的企业也将走出国门

2.1.3 职业观察分析

中国的计算机人才不强,而专业人士更少,并且中国科技还不够发达,所以在中国有更多的职业需求,更容易就业。

2.2 生涯人物访谈

2.3 职业清单

计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工

2.4 职业认知小结

计算机软件主流开发技术、软件工程、软件项目过程管理等基本知识与技能,熟练掌握先进的软件开发工具、环境和软件工程管理方法,培养学生系统的软件设计与项目实施能力,胜任软件开发、管理和维护等相关工作的专业性软件工程高级应用型人才。

三、厚积而薄发——职业决策

3.1 职业决策方法:SWOT方法或整合决策法或决策平衡单

S代表strength(优势),W代表weakness(弱势),O代表opportunity(机会),T代表threat(威胁)。其中,S、W是内部因素,O、_____T是外部因素。

3.2 职业决策流程模型：CASVE 循环模型

3.3 风险分析

由于中国的信息科学发展很快速，中国的还有许多不完善的地方。中国急需计算机人才，尤其是经过系统培训的高级计算机人才。因此企业计算机职业市场广阔

3.4 确定目标

在积累了一定的经验和资金之后，我会选择创业。在别人手下干事，你永远只是个打工者，只有自己创业，才可以将很多想法付诸于实践，去检验自己，不受别人的约束，我一直相信自由才能够让一个人飞的更高！！

不管是选择工作还是选择创业的方向，我的标准都是可以让自己在这个领域得到长足的发展，并且要自己感兴趣。还有很重要的一点就是必须是绿色或者朝阳产业，不管是世界还是中国都在提倡绿色和低碳，这样的产业一定会在以后有更大的发展空间。

3.5 职业决策小结

四、宝剑锋从磨砺出——计划与路径（职业切入与发展路径）

4.1 大学期间职业计划实施

4.1.1 职业生涯预处理

- 1、认真实践。
- 2、工作期间要不断学习更多的知识，提高自己专业能力和其他各方面的能力。
- 3、 扩大交际圈，培养扎实的朋友情。
- 4、通过各种途径关注计算机专业的发展状况及动态方向 。
- 5、 开拓创新，多观察细节，善于捕捉特殊点。
- 6、多交流，积累经验、拓宽眼界。
- 7、学会分析、处理问题，学会观察生活

4.1.2 短期计划实施

积极参加实践活动，提高动手能力和实践能力；
参加培训，考证并掌握有关的扎实的基础知识；
认真学习英语，口语过关，方便出国后交流
锻炼口语与交际能力，表达能力；
掌握扎实的基础知识和精深的专业知识；

4.1.3 中期计划实施

在很多次的组织活动中，发现自己总是纠结在很小的事情上面，不能很好的把眼光放眼于大局，统筹一切。主要原因是对人不信任，认为别人无法把属于他们做的事情做好，总是喜欢亲力亲为，事无巨细。结果是拣了芝麻丢了西瓜，没有顾全大局的整体发展方向。认知到这点之后我在以后的生活工作中就学会了相信别人，积极和合作者沟通，做事的时候着眼于大局，分清主次矛盾，把握大局的发展方向。

4.1.4 长期计划实施

第一步：确立自己的人生观、价值观和人生目标

人生规划的目的就是要实现自己的人生目标，也是人生规划的基础和原则。人的人生观、价值观和人生目标会随年龄的增长、对社会的认识不断的改变和清晰。人生规划也应该根据这些进行相应的调整和改进。

第二步：充分了解自己、分析自己。确定自己的性格特质与天赋。

主要的方法是：自问；自己冷静下来总结自己；

问他：让别人给你中肯的评价

专业：通过专业人员帮助你总结

第三步：详细制定自己的人生规划，最好是细化到各个年龄段。

第四步：发挥自己的优势，以完善自己的素质和能力为自己制定的目标——行动。

锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠 6—8 小时，每周锻炼三次以上。

充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

4.2 计划与路径小结

有计划就要有实践，一步一个脚印，踏踏实实的坚持下去，我相信一定会成功的！！

五、监测与修正

5.1 后期监控与评估

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远

5.2 后期调整

具体情况具体分析对待

5.3 修正小结

生也有涯，职业无涯！

