**南京工业职业技术大学试卷**

**《职业生涯规划》考试**

2023/2024学年第二学期

试卷类别： A 卷 考试方式：开卷 适用班级： 2023级大一年级四年制本科班

命 题 人： 贾薇薇 审 核 人： 周媛媛 考试性质： 期末

班 级： 互联2313 学 号： 2305271331 姓 名： 易强

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **题号** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **七** | **总分** |
| **得分** |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. 撰写个人职业生涯规划书（共1题，共100分）

1．个人根据测评系统结果及每次课上探索的结果，参考本模板，独立完成《职业生涯规划报告书》撰写；

2．要求必须包括自我探索、外界探索、职业定位、行动计划、评估调整等五部分内容。



**南京工业职业技术大学**

**《 》课程**

（2023 / 2024 学年第 1 学期 期末☑、补考□、重修□）

学院名称： 计算机与软件学院

专业名称： 工业互联网

课程名称： 职业生涯规划

班级名称： 互联2313

学 号： 2305271331

姓 名： 易强

成绩评定:

**目 录**

引言（卷首语）

**1**自我探索

1.1 职业兴趣………………………………………………………………

1.2 职业性格………………………………………………………………

1.3 职业能力………………………………………………………………

1.4 职业价值观……………………………………………………………

1.5 自我认知小结…………………………………………………………

2外界探索

2.1 家庭环境分析…………………………………………………………

2.2 学校环境分析…………………………………………………………

2.3 社会环境分析…………………………………………………………

2.4 职业环境分析…………………………………………………………

2.5 外界探索小结…………………………………………………………

3职业定位

3.1 职业ＳＷＯＴ分析……………………………………………………

3.2 职业定位结果…………………………………………………………

4行动计划

4.1 短期目标与计划………………………………………………………

4.2 中长期目标与计划……………………………………………………

5评估调整

5.1评估的内容………………………………………………………………

5.2 评估的时间………………………………………………………………

5.3 备选方案…………………………………………………………………

结束语

引言（卷首语）

1. 自我探索：

1.1 职业兴趣－我想做什么－职业兴趣测评结果分析

|  |
| --- |
| 测评结果（霍兰德职业兴趣代码）：RIS  结果解释：你乐于与周围各色人等建立良好的关系，维护和谐的氛围，另一方面，你也兴趣盎然地和各种机器打交道，沉浸在操作、修理等的快乐之中；有时，你能深入地分析或追寻某个理论真理，乐此不疲，有时，你也意气风发地向他人推广你的产品和思想；你具有艺术才能，能创意而又无拘无束地表达自己，但同时你在需要严谨细致的程序性活动中也能游刃有余  证明我符合结果的具体事例：喜欢和人结交  结合专业拓展可能的职业选项（5~10个）：销售，篮球教练，[博物馆馆长](https://10850.careersky.cn/jixun/JobInfo/JobIntroduction#inType=0|0|1|0&ID=25040102)，[采购经理](https://10850.careersky.cn/jixun/JobInfo/JobIntroduction#inType=0|0|0|0&ID=11030601)[酒店经理](https://10850.careersky.cn/jixun/JobInfo/JobIntroduction#inType=0|0|1|0&ID=11090801)，[制片人](https://10850.careersky.cn/jixun/JobInfo/JobIntroduction#inType=0|0|1|0&ID=27020102)，[总经理](https://10850.careersky.cn/jixun/JobInfo/JobIntroduction#inType=0|0|0|1&ID=11010102) |

1.2 职业性格－我适合做什么－ＭＢＴＩ测评结果分析

|  |
| --- |
| 测评结果（MBTI性格类型）：ESFP  结果解释：自己并不是全部重点—他们观察力敏锐，能够非常敏感地捕捉到他人的情绪。具有这种人格类型的人，常常是第一个让别人坦率地说出棘手问题的人，他们非常乐意提供情感支持和实用的建议。但如果问题是出在他们自己身上，表演者人格类型的人更愿意息事宁人，而不是直面问题，迎头解决。表演者人格类型的人通常都有点戏剧化且激情四溢，但当他们可能成为非议的焦点时，就不是这种情况了  证明我符合结果的具体事例：爱好娱乐、自由奔放的人  MBTI性格类型的职业倾向（5~10个）：EMT、护理人员和护士. 顾问、社会工作者、私人教练 |

1.3 职业能力－我能做什么－职业能力测评结果分析

|  |
| --- |
| 测评结果（职业能力所在）：组织/管理/调整 交谈沟通  结果解释：人际适应 ： 根据他人的表现，来调整自己的行为和表现  人际敏感 ： 人际交往中，关注他人的反应，并从中理解他们的想法  资金管理 ： 制定详细的资金预算，并在后期核算  判断和决策 ： 权衡各种方案的得失利弊，并从中选出最优  安装 ： 按照规范安装设备、机器、配线或程序  证明我符合结果的具体事例:对组装感兴趣，爱社交  希望提升的能力：数学思维 ： 运用数学方法或者数学知识解决问题  编程 ： 根据不同目的和要求编写计算机程序 |

1.4 职业价值观－我愿意做什么－职业价值观测评结果分析

|  |
| --- |
| 测评结果（职业价值观所在）：工作条件、支持满足  结果解释：你非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情，期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇  证明我符合结果的具体事例：和别人之间关系融洽  在1.1、1.2的职业选项上缩小职业选项（3~5）：篮球教、私人教练、销售 |

1.5 自我探索小结：

|  |
| --- |
| 自我探索结果分析：平衡短期与长期目标：学习如何设定和坚持长远的目标，同时继续发挥自己的短期应变能力。  情绪管理：发展更好的情绪管理技巧，确保在决策时能够平衡感性和理性。  深入学习：尽量在某些领域深入学习和分析，提升自己的规划和战略思维能力。  基于自我探索结果分析的职业选项（目标职业）或职业发展方向：销售和市场营销  销售代表：善于与客户互动，能够通过人际交往推动销售。  市场营销专家：擅长创造性地推广产品和服务，能够吸引和影响消费者。  活动策划师：组织和策划各种活动，享受与人合作的过程。  健康和健身  健身教练：帮助他人保持健康，享受与人互动的过程。  理疗师：通过实际操作帮助患者恢复健康，关注具体的治疗细节。  运动员：享受运动和竞赛，喜欢在团队中合作。 |

1. 外界探索

2.1家庭环境分析：

|  |
| --- |
| 如经济状况、家人职业、家庭社会资源、家人期望等对本人职业选择的影响。  家庭经济情况一般，可能会避开一些需要大量投资的职业 |

2.2 大学专业分析：

|  |
| --- |
| 如学校特色、专业学习、实践经验等对本人职业选择的影响。  大概率会选择与专业相关的专业 |

2.3 社会环境分析：

|  |
| --- |
| 如就业形势、就业政策、竞争对手等对本人职业选择的影响。  技术快速变化，计算机行业的专业人士需要不断学习和更新技能。在线课程、认证项目和培训计划成为提高竞争力的关键。当今计算机行业人数多，竞争压力大，可能会考虑其他职业。 |

2.5 职业环境分析（可分析1-2个职业）：

|  |  |
| --- | --- |
| 目标职业名称 | 网络安全工程师 |
| 目标工作单位 | 如单位类型、单位所在行业发展现状及发展趋势、企业文化、产品服务、发展前景、员工素质、工作氛围等 |
| 工作内容 | 威胁检测与防护、漏洞管理、安全策略和合规 |
| 任职和工作要求 | 熟悉网络协议和架构（如TCP/IP、DNS、HTTP等）。  掌握网络安全工具和技术（如Wireshark、Nmap、Metasploit、Snort等）。  具备编程和脚本语言的知识（如Python、Java、C++、Bash等）。  熟悉操作系统安全（如Windows、Linux、Unix）和数据库安全。  拥有计算机科学、信息技术或相关领域的学士学位。  取得相关认证（如CISSP、CEH、CISM、CompTIA Security+、OSCP等）。 |
| 工作待遇 | 80,00--15000 |
| 就业和发展前景 | 自动化和人工智能  利用AI和机器学习技术自动检测和响应安全威胁。  云安全  随着更多企业迁移到云平台，云安全成为重点领域。  零信任架构  采用零信任架构确保无论用户或设备的网络位置如何，都需要进行严格的验证和监控。 |
| 地域分析 | 苏州以其古典园林、昆曲和刺绣等传统文化闻名于世。  拥有众多历史文化遗址，如拙政园、留园、虎丘、寒山寺等，苏州园林被列为世界文化遗产。  苏州的智能城市建设需要强有力的网络安全保障，涵盖智能交通、智能医疗、智慧政务等多个领域。 |

2.6外界探索小结：

|  |
| --- |
| 外界探索结果分析：通过对行业趋势和市场需求的研究，我们可以更好地掌握当前和未来的职业机会，从而制定更加切实可行的职业目标。了解目标岗位的职责和技能需求，有助于我们明确自身的优势和不足，制定提升计划以弥补技能差距。建立广泛的人脉网络，积极参加行业会议和职业社交活动，可以获取第一手的行业信息和发展建议，拓宽我们的职业视野。此外，关注内部和外部的职业发展机会，通过不断学习和积累经验，提升自己的职业竞争力。通过这一系列的外界探索和分析，我们不仅能够更好地应对职业生涯中的挑战，还能为自己的职业发展开辟新的道路，实现长远的职业目标 |

1. 职业定位

3.1. 综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业分析）的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析结果：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 外部因素  内部因素 | 外部机遇：Opportunities  O1： 数据科学和人工智能领域的快速发展，带来了大量的新岗位和职业机会。 | 外部挑战：Threats  T1： 数据科学领域的竞争者众多，特别是具备多技能的跨领域人才。 |
| 内部优势：Strengths  S1：数据分析技能，精通Python、R语言以及SQL | 优势-机遇：SO策略利用自己在数据分析方面的专业技能和丰富的工作经验，主动展示自己的价值，争取更多的发展机会。 | 优势-挑战：ST策略通过提升专业技能和丰富工作经验，保持在数据分析领域的竞争优势，应对行业内激烈的竞争。 |
| 内部劣势：Weaknesses  W1：虽然在数据分析方面有专长，但对前端开发和机器学习的了解较少。 | 劣势-机遇：WO策略通过培训和自学，弥补在前端开发和机器学习方面的技能局限，以更好地利用数据科学和人工智能领域的快速发展带来的机会。 | 劣势-挑战：WT策略通过持续学习和培训，弥补在前端开发和机器学习方面的技术局限，以应对技术快速变革带来的威胁。 |

3.2.职业定位结果

|  |  |
| --- | --- |
| 目标职业名称 |  |
| 职涯目标 | 五年后在网安行业达到网络安全分析师职位 |
| 职涯发展策略 | 进入私企类型的组织（到苏南地区发展） |
| 职业发展路径 | 走专家路线（管理路线等） |
| 具体路径 | 网络安全员－初级网安师－中级网安师－高级网安师 |

1. 行动计划

4.1.短期目标与计划

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 计划名称 | 时间跨度 | 总目标 | 分目标 | 计划内容 | 具体策略措施 | 备注 |
| 短期计划（大学） | 大一 | 掌握电脑安全防护、网站安全、电子邮件安全、Internet网络安全部署、操作系统安全配置、恶意代码防护、常用软件安全设置、防火墙的应用等技能。 | 掌握电脑安全防护、网站安全 | 防火墙的应用等技能 | 看哔哩哔哩学习 |  |
| 大二 | 能完善和优化企业信息安全制度和流程。信息安全工作符合特定的规范要求，能够对系统中安全措施的实施进行了跟踪和验证，能够建立起立体式、纵深的安全防护系统，部署安全监控机制，对未知的安全威胁能够进行预警和追踪。 | 能完善和优化企业信息安全制度和流程 | 一步一步学 | 看哔哩哔哩 |  |
| 大三 | 操作规程、规章制度和安全措施做到程序化、周期化的评估、改善和提升，能够组织建立本单位的信息安全体系。 | 规章制度和安全措施做到程序化 | 找别人请教 | 看哔哩哔哩和相关书籍 |  |
| 大四 | 信息安全管理能够结合本单位的具体情况，制定合适的管理制度和流程，并能提出信息安全管理理念，推广到本单位中具体管理活动中。在技术能力上，对本单位的系统中安全措施能够总体上把关，掌握防护系统的脆弱性分析方法，能够提出安全防护系统的改进建议 | 掌握防护系统的脆弱性分析方法，能够提出安全防护系统的改进建议 | 找课 | 看哔哩哔哩和相关书籍 |  |

4.2.中长期目标与计划

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 计划名称 | 时间跨度 | 总目标 | 分目标 | 计划内容 | 具体策略措施 | 备注 |
| 中期计划（毕业后五年） | 3年 | 企业信息化主管 | 工程技术人员 | 从小职位做起 | 好好努力 |  |
| 长期计划（毕业后十年或以上） | 5年 | 企业信息化主管CIO | 网络工程师 | 从小职位做起 | 好好努力 |  |

1. 评估调整:

5.1.评估内容：

|  |
| --- |
| 职涯目标评估（是否需要重新选择？）否  职涯路径评估（是否需要调整发展方向？）否  实施策略评估（是否需要改变行动策略？）否  其他因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）  有意外的话只能计划有变了 |

5.2.评估时间:

|  |
| --- |
| 在执行此职业生涯规划过程中，计划多久、何时进行评估？  5年后 |

5.3.备选方案:

|  |
| --- |
| 如果此职业生涯规划执行中发现不合理或效果不好，有何备选方案？  进厂 |

结束语（卷尾）

**（请对自己说一句感谢和加油的话）拒绝偷懒**

**南京工业职业技术大学试卷**

**《职业生涯规划》考试**

**评分标准**

2023/2024学年第二学期

试卷类别： A 卷 考试方式：开卷 适用班级： 2023级大一年级四年制本科班

命 题 人： 贾薇薇 审 核 人： 周媛媛 考试性质： 期末

1．作业在教师指定时间内完成，格式符合要求，语句通畅；

2．作业内容应真正理会课程核心精神，论说内容深入，能紧紧围绕自己职业发展展开思考与论述；能熟练运用生涯理论和相关测评工具；

3．个人作业应当保持原创性。引用他人观点，现有研究的数据等，应严格遵守文献索引要求，注明出处，杜绝抄袭。一旦发现抄袭，本课程总成绩记为0分。