



中国石油大学 (华东)
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM

《计算科学导论》个人职业规划

姓 名 张三
学 号 190701xxxx
专业班级 计科 1901
学 院 计算机科学与技术学院

分项评价					整体评价	总分	评阅 教师
自我 分析	环境 分析	职业 定位	实施 方案	评估与 调整	完整性	可行性	
10%	10%	15%	15%	10%	20%	20%	

2020 年 1 月 3 日

1 自我分析

自我分析即对自己进行全方位、多角度的分析，目的是认识自己、了解自己。只有认识了自己，才能对自己的职业做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳抉择。

自我分析包括：

1.1 自然条件

性别、年龄、身体条件、健康状况、居住城市等。

1.2 性格分析

1.3 教育与学习经历

1.4 工作与社会阅历

1.5 知识、技能与经验

1.6 兴趣爱好与特长

2 环境分析

环境分析主要是评估周边各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。每一个人都处在一定的环境之中，职业发展必然要受到所处环境的影响，只有充分了解和把握所处环境的现状、特点、发展变化趋势，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使你的职业生涯规划具有实际意义。

环境分析包括：

2.1 社会环境分析

政治形势、经济形势、就业形势等。

2.2 家庭环境分析

婚姻状况、经济状况、家人期望、家族传统等。

2.3 职业环境分析

行业现状及发展趋势；职业的工作内容、工作要求、发展前景等。

2.4 地域与人际环境分析

工作城市的气候水土、文化特点、发展前景；人脉与人际关系等。

图片插入的样例：



图 2-1 The Universe

3 职业定位

在准确地对自己和环境做出了分析之后,确定适合自己行业和有实现可能的职业发展目标。职业定位时要注意与自己的自然条件、知识背景、技能特长、性格特点、兴趣爱好是否匹配,考虑与自己所处的环境是否相适应。职业定位决定了职业发展中的行为和结果,是制定职业生涯规划的关键,应当科学合理,具有可行性。

职业定位包括:

3.1 行业领域定位与理由

3.2 职业岗位起点定位与理由

3.3 职业目标与可行性分析

成果目标、经济目标、能力目标、职务目标等。

(1) 短期目标 (大学 4 年)

(2) 中长期目标 (5-10 年)。

这里是简单列表的样例：（如果需要标号自定义或者自动标记数字序号，请自行搜索语法）

- 简单的列表结构
- 如这里所示
- 此处仅为样例
- 按需修改和使用

4 实施方案

在明确了职业定位后，要制定实现职业生涯目标的行动方案，不付诸行动，职业目标只能是一种梦想。实施方案是实现职业目标的保证，尽量考虑周全、具有可操作性。

实施方案可以从以下角度考虑：

- 1、如何利用现有条件和自身优势以实现职业生涯目标。
- 2、如何克服缺点、弥补不足、增长知识、提高能力以实现职业生涯目标。
- 3、如何处理人际关系和发展人脉以实现职业生涯目标。
- 4、如何处理工作与家庭、生活的关系以实现职业生涯目标。
- 5、如何处理释放工作压力、保证身心健康以实现职业生涯目标。

表格插入样例：

表 4-1 这是科学系的花名册

姓名	学号
张三	190701xxxx
李四	190702xxxx
王五	190703xxxx

5 评估与调整

由于影响职业生涯规划的因素很多，且大都处于动态变化之中，因此职业生涯规划应

定期评估，并根据影响因素的变化和实施结果的情况及时作出调整，这样才能保证其行之有效。

5.1 评估时间

可以选择每学期评估一次、每学年一次、三年评估一次。

5.2 评估内容

可以从成果目标、经济目标、能力目标、职务目标等方面总结，确定哪些目标已按预期实现，哪些目标尚未达到，对已实现的成果总结经验，对未完成的目标分析原因。

5.3 调整原则

应考虑与自身情况的匹配性、与环境的适应性、操作实施的可行性等。