



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

《计算机科学导论》个人职业规划

学生姓名： 万正浩

学 号： 1907030128

专业班级： 本研一体班（人工智能类）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 10%	环境 分析 10%	职业 定位 15%	实施 方案 15%	评估与 调整 10%	完整性 20%	可行性 20%		

2020 年 1 月 2 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

表 1: 自然条件	
性别	男
年龄	17
身体条件	良好
健康状况	健康
居住城市	山东聊城

1.2 性格分析

在生活中中比牧低调随和，不张扬；在人际交往中很容易相处，没有攻击性，且富有同情心，是一个很好的聆听者；说话比较委婉，能够敏感地觉察他人的情绪感受；在工作中你很稳重，喜欢按部就班的工作，同时也期待变化和新挑战。同时在工作生活中，目标感不强，主见弱，不擅于做决定；不喜欢崭露头角；当需要做出改变时往往犹豫不决；非常理性，对任何困难都进行理性分析。

1.3 教育与学习经历

市重点初中，市重点高中，中国石油大学

1.4 工作与社会阅历

多次社会实践活动，帮亲属在蛋糕房工作，自己与同学合伙创办辅导班并参与授课

1.5 知识、技能与经验

团队中往往提出有力观点，具备领导能力；参加多次创新能力大赛，具备优秀的创新能力，多次为别人心理辅导，具有良好的逻辑分析能力和交际能力

1.6 兴趣爱好与特长

音乐，自由拼装，收藏，滑雪，乒乓球等

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

中国现在正处于近两百年以来最好的历史时期。虽然社会上还有许多的体制存在弊端，还有许多没有解决的矛盾，但是政治上相对较稳定，法制化进程已经开始，市场经济已经初步形成并步入正轨。二十一世纪的中华大地需求较大，充满各种人才发展的机遇。

总体来说，我们面临一个非常好的宏观环境，社会安定，政治稳定，经济发展迅速，并与全球一体化接轨，法制建设不断完善，文化繁荣自由，尖端技术、高新技术突飞猛进。因此，在这个大前提之下，我们需要特别注意的是职业环境的变化。

2.2 家庭环境分析

婚姻状况：未婚

经济状况：无固定收入

家人期望：健康幸福

家族传统：无

2.3 职业环境分析

在政府及有关部门采取的一系列政策驱动下，如今的就业已不再难，如此，学生个人能力更应该成为当下一个值得关注的热点问题。如果我们把高校毕业生看作人才市场上的商品，那么各高校就是这些商品的生产企业。商品能不能满足用户要求，企业肯定是责无旁贷的。这也反映在专业课程的设置上，它反映的是高校教育的发展思路和教学资源的分配格局，它直接决定着大学生的知识结构和专业技能的掌握情况，并最终影响大学生的竞争力。

一般认为，当前大学生在学习和就业过程中会遇到一定的问题，其一是知识掌握不足或者学非所用，其二是实践能力有限。其实还有“其三”，那就是当前大学生对于求学及就业普遍显得过于功利，这多少偏离了教育的真正意义——不仅要增进一个人的知识与技能，更要培养其健全的人格，比如贡献社会、关怀弱势。相对于其一、其二，其三尤其重要，因为培养健全人格的过程就是认识社会、适应社会的过程，就是训练人与人关系处理技巧的过程，就是提高实践能力的过程，甚至是端正就业观念的过程。为此，高校在做好课堂教学的同时，还要盘活、用足校内外教育资源，通过各种校园文化活动、社会实践活动，促进学生能力发展，更好地促进他们人格的塑造。

眼下，有不少学校正集中精力为学生提供就业信息，但不要忘记，在这一过程中，还要对学生进行择业指导，要让学生有良好的职业规划意识和进行自我规划的能力。职业规划课需要未雨绸缪，从学生进大学时就开设，也就是说，高校要有解决大学生就业的长效机制。

大学毕业生就业，不仅仅是毕业季的事，前可追溯到入校之后就开始的职业生涯规划指导，后可延续到大学毕业生毕业离校后三五年甚至更长时间。从这一意义上说，解决大学毕业生就业，功夫在就业季之外，如果整个社会倡导公平就业的理念，大学高度重视人才培养质量，每个大学毕业生有清晰的职业规划，大学生的优势才会更加凸显，他们的就业之路会变得更加宽广顺畅。

2.4 地域与人际环境分析

首先，在中国这么一个人口众多的国家，尤其是在北京、上海这种一线城市，脱颖而出是每个人追求的目标，本科学历，四级证书已经成了最基本的标志。努力学习工作几年后，薪水大概可以由 3500 上升到 13000，远远高于在公司初期时的薪资水平，因为拥有一个好学历，并且多学习英语，就可以有更多的机遇。

其次，我们应该确立一个良好的职业发展方向，很多人，包括应届毕业生和工作了两三年的工作者，甚至有的人都工作了快 5 年的时间，仍然拿很低的薪水，勉强维持生计，感觉自己很迷茫，不知道能做什么，也不知道该做什么，这里，我提醒大家，IT 已经不是曾经的泡沫经济时代了，如果你不喜欢从业这行，那么在你还没有进入这行之前，请三思。如果你已经选择了 IT 这个行业，那么恭喜你，虽然这个行业现在人数众多，但是百分之九十还都停留在最初级的 IT 民工层次。

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

INTJ 详细描述 INTJ 型的人是完美主义者。他们强烈地要求个人自由和能力，同时在他们独创的思想中，不可动摇的信仰促使他们达到目标。INTJ 型的人思维严谨、有逻辑性、足智多谋，他们能够看到新计划实行后的结果。他们对自己和别人都很苛求，往往几乎同样强硬地逼迫别人和自己。他们并不十分受冷漠与批评的干扰，作为所有性格类型中最独立的，INTJ 型的人更喜欢以自己的方式行事。面对相反意见，他们通常持怀疑态度，十分坚定和坚决。权威本身不能强制他们，只有他们认为这些规则对自己的更重要的目标有用时，才会去遵守。INTJ 型的人是天生的谋略家，具有独特的思想、伟大的远见和梦想。他们天生精于理论，对于复杂而综合的概念运转灵活。他们是优秀的战略思想家，通常能清楚地看到任何局势的利处和缺陷。对于感兴趣的问题，他们是出色的、具有远见和见解的组织者。如果是他们自己形成的看法和计划，他们会投入不可思议的注意力、能量和积极性。领先到达或超过自己的高标准的决心和坚忍不拔，使他们获得许多成就。

INTJ 适合领域科研、科技应用技术咨询、管理咨询金融、投资领域创造性行业

3.2 职业岗位起点定位与理由

INTJ 适合职业各类科学家、研究所研究人员、设计工程师、系统分析员、计算机程序师、研究开发部经理等各类技术顾问、技术专家、企业管理顾问、投资专家、法律顾问、医学专家、精神分析学家等经济学家、投资银行研究员、证券投资和金融分析员、投资银行家、财务计划人、企业并购专家等各类发明家、建筑师、社论作家、设计师、艺术家等。

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）

尽力进行各种职业的尝试，在学习中掌握更多的知识，在实践中提高能力

(2) 中长期目标（5-10 年）

收入水平达到同行业人群的中高层，在同龄人群中达较高水平

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。

利用本研一体化培养中优秀的师资力量和环境积极提升自己，利用学校中的良好的学习条件进行实践，积极与导师取得联系，争取早一步进入导师的课题小组，进入实验室，发挥自身喜欢安静的特性，将自己的积极性投入到学习生活中，时刻告诉自己要积极参加课外活动，力争在活动中发挥领导作用，积极提升自己的各方面能力。

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。

学习控制自己情绪的方法，做自己情绪的主人，积极调动自己的积极情绪进行学习活动，让学习和各种活动充实自己的生活，同时要注意与集体的联系，积极加入一些集体活动并发挥积极作用。

3、如何处理人际关系和发展人脉以实现职业生涯目标。

在与人的交往方面，避免自己的一些牢骚等负能量，在与他人和群体的交流过程中积极传播正能量，在人脉方面，多结识一些有能力的人，可以在某方面的能力很突出，以取长补短，达到各方面能力提升的效果，与性格相似人交朋友，在对方的言行举止中看到自己，提升自己。

4、如何处理工作与家庭、生活的关系以实现职业生涯目标。有一个稳定的工作是组建一个美好家庭的前提，同时也是过一个幸福生活的前提，在这之间，应该建立一种理解，人与人之间，同时也要理解自己的工作和生活。

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。

做情绪的主人，通过与亲近的朋友之间的交流，以及进行锻炼等方式倾述或者发泄自己的情感，同时也可以运用注意力转移法。

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

每学期评估一次

5.2 评估内容

成果目标、能力目标、学习目标

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

根据目标完成情况和环境生活的变化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进行对规划的更改。