‘



《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  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，哪些目标商未达到，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。