

引言 个人职业规划,是指个人把个人发展与组织发展相结合,对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析,制定有关对个人一生中在事业发展上的战略设想与计划安排。要做好自己的个人职业规划,应从自身出发,立足社会,根据所学专业实事求是地确定目标并制定实施计划。

1.自我分析

(1) 自然条件

姓名: 付奕霖; 性别: 男; 年龄: 18; 健康状况: 良好;
居住城市: 海南海口。

(2) 性格分析

性格随和,待人友善,严谨细心,富有责任感,有一定的进取心,习惯从细节出发,视经验和感受。但同时性格又略微内向敏感,做事没有主见,总有很多顾虑,不敢着手尝试,易冲动,可能会造成不好的后果。

(3) 教育与学习经历

2020.9—2024.7 就读于中国石油大学(华东) 计算机科学与技术(本科)。

(4) 工作与社会阅历

暂无,现在校大学生。

(5) 知识,技能与经验

善于口头表达,通过口头表达有效地向他人传递信息;具有一定的计算机操作能力;有一定的团队合作能力,创新能力;有

较强的学习能力。

(6) 兴趣爱好与特长

听音乐、体育运动、电竞游戏；任何事情，若决定，会去尽自己最大努力完成；求知欲强烈；懂得自我开导，并以己推人，己所不欲勿施于人。

2.环境分析

(1) 社会环境：我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和。不过，国家与政府愈来愈重视计算机专业，且国家现在急需高素质的计算机人才，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

(2) 家庭环境：家庭条件尚可，父亲工作稳定，家庭文化氛围尚可，父母均为本科毕业，对个人学业非常看重，无条件支持且期盼我学历提高。

(3) 职业环境：在我国，从事计算机行业的人都比较辛苦，工作加班是常事，整体来说，计算机科学与技术是一门很杂的专业，什么都学，但什么都不是重点，具体要看学校的开设的课程及老师的情况。计算机在用人单位心中的印象还是可以的，就业率应该说是比较高的，都在 90%以上，但对于毕业生来说，学校每年在毕业前夕会组织多项毕业生洽谈会，用人单位会根据其所需招合格的毕业生到他们单位实习，收

入当然肯定会能力、技术挂钩。所以在校内不仅应当掌握好老师教的知识，而且自己要主动实践相关专业技术，这是最重要的。随着计算机技术广泛深入地应用于人类社会生活，以及全球信息产业的迅速崛起，二十一世纪的中国将向知识经济时代迈进，教育、科研、社会、经济等各个领域需要越来越多的信息与计算科学的人才，信息与计算科学的研究和应用将迈向更深入和更广泛的领域，信息科学与技术在今后较长时间里仍然是极具生命力的领域但也因此，若专业知识技能不够发达，则无法脱颖而出，且该专业薪酬较高，若能在千万人中脱颖而出，将会有较为优越的待遇。

(4)工作环境与人际关系：暂未就业，在校人际关系尚可。

3.职业定位

(1) 行业领域定位

一是软件工程方向，就业前景十分广阔，毕业后可以去导国内外众多软件企业，国家机关以及各种大中型企事业单位的信息技术部门，教育部门等从事软件工程领域的技术开发，教育，科研及管理等工作，也可以继续攻读计算机科学与技术类专业研究生硕士。

二是网络与信息安全方向，宽口径专业。学生毕业后可为政府，国防，军队，通信，电信，电力，金融，铁路等部门的计算机网络系统和信息安全领域进行管理和的高级专业工程技术人才。并可继续攻读信息安全，通信，信息处

理，计算机软件以及其他相关学科的硕士学位。

(2) 短期目标

①在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更是让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己的各方面的能力。

大一时：初步了解职业，提高人际沟通能力。主要内容有：和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；参加学校活动，增加交流技巧；学习计算机知识，辅助自己的学习。

大二时：提高基本素质。主要的内容有：通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力；主要尝试兼职、社会实践活动；提高自己的责任感、主动性和受挫能力；英语口语能力增强，计算机应用能力增强。

大三时：提高求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：撰写专业学术文章，提出自己的见解；参加和专业有关的暑期工作，多和同学交流求职工作、心得体会；掌握简历、求职信的写法及其技巧；了解并搜集工作信息的渠道，积极尝试。

大四时：在基本完成学业的同时，着手准备考研，同时联系公司，做好万全准备。

(3) 长期目标

2027-2031 年：利用 4 年左右的时间，经过不断的尝试努

力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

2032-2034 年：贮备资金，积累经验；

2035-2037 年：了解市场行情；

2038 年：稳定发展或寻求机会创立公司。

4.实施方案

(1) 现有环境与自身优势的利用

大一：1.尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力，加强与同学之间的交流，建立自己在学校的关系网。2.学好数学，为将来的专业课打好基础。3.积极学习英语，为英语过级做好准备。在大一下学期时，通过英语四级的考试，并争取拿到较高的分数。

大二：1. 继续深造,努力学好各门必修课和选修课.积极参加社会实践活动,不放过任何一个锻炼自己的机会; 2.加深对专业的大范围学习及其课外深广度学习，争取比书本知识大上一号，能更好的驾驭书本知识; 3.通过英语六级考试和计算机一级二级考试。

大三：1.开始为就业积极做准备,学会简历的撰写,把所学的专业知识与现实相结合,理论联系实际; 2.锻炼自己的工作能力及应聘能力.继续学好各门功课; 3.继续对目标完成情况做出判断及总结并及时修正目标计划,使得各项准备更加科学化。

大四：1. 完成毕业论文; 2.储备知识，准备考研。

毕业后若顺利完成考研，则继续攻读相应学位，并结合社会

发展趋势对以后的工作方向,职业以及工作单位进行详细的分析,并为之不懈努力。

(2) 自身缺点的弥补

一.确立目标,找到自己的奋斗方向,不用过分在意旁人的目光与话语,重视自己内心的决定;

二.从小事开始尝试,不要害怕失败,勇敢接受并承认失败,从失败里吸取教训,积累经验。

三.做事之前理智思考,不要感情用事,不考虑后果,但也不用过度思虑扰乱自己。

(3) 人际关系的处理

一.保持积极主动的原则,充分利用各种交往机会,主动、热情地与他人接触、交谈用积极的态度、健康的情绪和得体的行为、礼貌的谈吐与他人交谈;

二.保持坦诚相见的原则,在人际交往中能做到以诚相见,给人安全感,就应该在与同事交往中不探听、不揭露他人的隐私,不背后道人长短,不搬弄是非,不记人过错,不狂妄自大,不事事占人上风。把坦诚体现到具体的生活、工作中去,真正做到待人以诚,不谋私利、急人所急,豁达大度,不可有己无人、盛气凌人;

三.把握交往的时空距离原则,与他人交往,在频率上、空间上要做到恰如其分才能保持朋友之间的和睦相处,坦诚相待,亲密无间;

四.正确对待竞争原则，在竞争中光明磊落，面对嫉妒，冷静思考，理智分析，正确看待自己的嫉妒心理，要谦虚谨慎，虚心学习他人的长处，克服自己的缺点，扬长避短，面对他人的嫉妒，要与他人坦诚相见，消除隔阂。

(4) 事业与家庭关系的协调

一.准确定位，合理制订个人发展规划；考虑各方面影响自己的因素，分析自己的现状，确定自己的位置，确定自己人生的目标，在家庭内部进行充分地沟通，取得家人的谅解和支持。再次是制定达成每个目标的时间表，合理安排自己的生活节奏，最后，找出目标和现状之间的差距，找出解决办法。

二.懂得换位思考；注重夫妻之间的沟通，了解两性的性别差异，善于从对方角度考虑问题，努力去营造一个和谐温馨的家庭氛围。

三.乐观向上，妥善解决矛盾；矛盾的解决取决于夫妻双方相互体谅的程度，一切都需要双方协调解决，而不能只顾及自己感受，不去考虑对方需要，要争取“两害之中取其轻，两利之中取其重”，培养积极健康的心态，以平和的心态接纳生活中所发生的一切。

5.评价与调整

影响职业生涯规划的因素很多，且大都处于动态变化之中，需要对职业生涯规划作定期评估与调整。

(1) 评估时间：每学年一次；

(2) 评估内容：对制定的目标进行评估，已完成的与未完成的，对已完成的进行经验总结，未完成的进行原因分析；

(3) 调整原则：依据当时的个人情况与环境状况进行有效的调整，对计划的漏洞进行改进与完善。