

职业生涯规划书

作品名称： 未来的帆

作者姓名： 彭子帆

专 业： 软件工程

学 号： 3170105860

班 级： 软件工程 1701

组 别： 第三组

一、生涯人物访谈

在我的身边，并没有担任我的理想职业的对象。之后我找到了室友母亲的一位挚友——她读研期间转入计算机方向，后在业界工作多年，之后转入学术界发展，现在是吉林大学计算机学院的一位教授。她与我进行了深入的沟通的交流，帮我解决了很多疑惑。

1. Q&A

以下列出了我们交流中所提到的主要问题与解答：

1. Q：你现在的工作性质如何？平时工作的主要内容是什么？

A：现在是一名教师，工作的主要内容是教学和科研。对于我们来说，教学属于学校分派的任务，也需要我们倾注很多的精力来完成。这十分具有价值，因为大学的主要任务还是教书育人，培养优秀的下一代是我们的目标。对于我们个人而言，科研的意义更加重大，这是我们转化知识，实现价值的主要途径，跟我们个人的关系也更为密切。除了教学时间之外，我工作的大部分时间都投入在了科研之上。

2. Q：开展工作，所需的知识和经验有哪些？

A：首先，计算机应用技术领域理论基础和实践能力是基础，是重中之重。计算机领域是理论性和实践性都很强的领域，需要长时间的学习积累和亲身实践，才能在这个领域有所作为。除此之外，我们必须具有紧跟行业动态，了解掌握最前沿技术的能力。计算机领域日新月异，几乎时时刻刻都有最先进的成果落地孵化，知识扩充和技术迭代的速度惊人。因此，我们必须保持学习，这样才能保证自己的研究成果不会落后。

3. Q: 工作时间如何? 工作是否紧张?

A: 原先在企业工作的时候, 感到工作压力很大, 因为这一行的竞争十分激烈, 每家公司, 每位员工如果失去了竞争意识, 失去了探索精神, 都不能取得显著的成绩。原先我认为, 在大学中任职可能压力会减轻一点, 但是, 我现在仍然感觉工作十分紧张。科研尽管没有外界的压力, 但是压力确实由内而外, 自己赋予自己的。这其实也反映了计算机行业的一个特点: 进步和提升是永无止境的, 给自己提出高要求, 高标准, 就势必要付出更多的努力去实现自己的想法。特别是现在互联网产业取得了空前的扩张, 新技术的优势愈发突出, 未来从事计算机领域的人, 势必会面临很大的压力, 势必要将很多时间投入到工作之中。

4. Q: 对其他人进入这个领域有什么建议?

A: 进入这一行业, 需要首先认清自己的兴趣和能力所在。这一领域对于数学和逻辑能力的要求很高, 同时也需要很高的学习力和耐力。虽然现在这个领域前景大好, 但也并非是任何人都能轻轻松松地取得很高的成果, 这一点在所有的行业都是适用的: 能力越高, 态度越端正, 走的就越高, 越远。如果希望能进入高校任教的话, 也建议现在企业工作一段时间, 锻炼自己的专业技能, 扩展自己的认识。结合了企业地工作经验, 再到高校任教, 产学结合可得到容易转化的成果。

2. 总结

软件工程方向就业前景很广阔, 学生毕业后可以到众多软件企业、各个大、中型企、事业单位的信息技术部门、教育部门等单位从事软件工程领域的技术开发、教学、科研及管理等工作。虽然现在这个领

域前景大好，但也并非是谁都能轻轻松松地取得很高的成果。特别是现在互联网产业取得了空前的扩张，新技术的优势愈发突出，未来从事计算机领域的人，势必会面临很大的压力。因此，我们必须保持学习，这样才能在该领域保持高技术水平，才能在该领域发挥出应有的价值。

如果想要进入互联网公司进行工作，首先得有一颗坚韧的心，需要有很强的抗压能力，这个行业的高强度工作让很多人都身心俱疲。除此之外如果希望能进入高校任教的话，也建议现在企业工作一段时间，锻炼自己的专业技能，扩展自己的认识。结合了企业地工作经验，再到高校任教，产学结合可得到容易转化的成果。所以不管怎么说，自己在该方面的能力与技术的提升才是在该领域有核心竞争力的一个的前提条件。

俗话说：“学到老，活到老。”在这个技术日新月异的计算机行业尤其适用，新事物不断出现。仔细回想，智能手机普及仅仅是 10 年内的故事，这期间，手机移动端等等开发技术的更新使手机 APP 也在不断地进步。除此之外，近两年人工智能技术又在不断发展进步，又有了新的突破，谷歌的阿尔法 Go 击败李世石、语音识别、人脸识别等技术地突飞猛进让我们生活进一步方便。仔细一想，这些事就是最近几年的事情，由此可见，在该领域想要有一席之地需要我们不断学习新的知识，不断丰富自己的能力与经验，否则终会被这日新月异的互联网技术大潮淘汰。

二、职业生涯规划书

前言

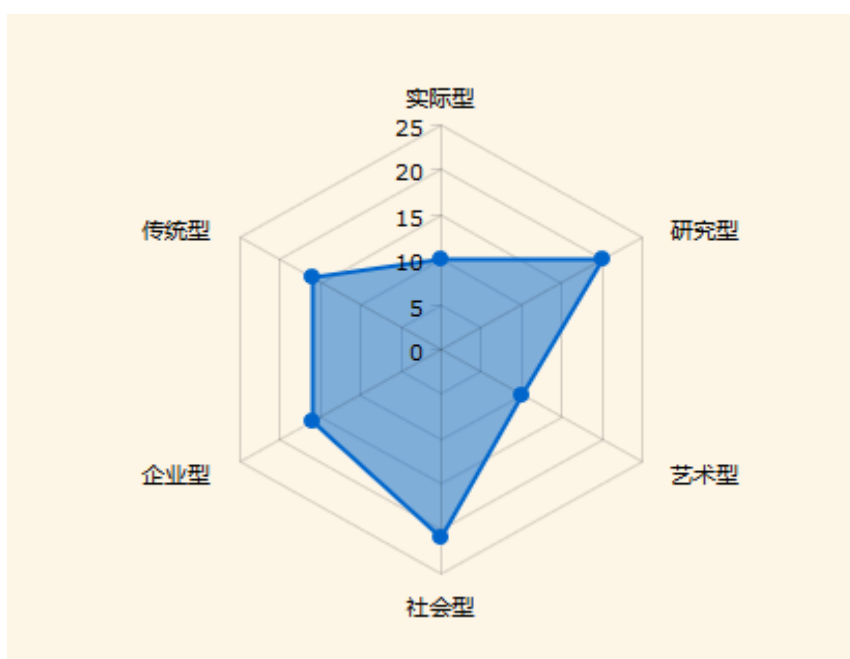
年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是过河卒子，只进不退。生命清单，很大程度上就是人生规划，而职业生涯规划便是其中极为重要的一个组成部分。有多少人苦叹自己起初选错了工作而今进退两难，又有多少人在岗位上怀疑自己的人生甚至存在价值。这些人是不幸的，也是可怜的，因为他们没有把生活掌握在自己手里，反而为一份自己并不怎么喜欢的职业所困。回首其职业生涯，充溢着懊悔、痛苦，又有多少事是值得回忆纪念的？汪国真有一句话“生命是自己的画板，为什么要依赖别人着色”，是了，机会靠自己争取，命运由自己把握，所以，我们要策划好自己的职业生涯乃至整个人生，虽不能保证所有按剧本上演，但正确对待自我，成功发现自我，客观分析自我，终能在“无常”中给我们一份“有常”——圆满地超越自我。

1、 自我认知（主要从优劣势、个人兴趣等方面分析自我，并运用人才测评工具评估）

（一） 个人评价以及他人评价

自我评价	善于理性思考且有一定情商，善于交际，应变能力强，热心，但不够自信，缺乏冒险精神，懒惰且喜欢安逸，创新以及处事能力较弱。
同学以及朋友评价	有竞争力，友好开朗，非常可靠，可爱、情商高，善于思考，头脑灵活，好动，大度宽容，值得信赖，善于交际，乐于助人，逻辑分明，积极主动，思维抽象，善于学术，精力旺盛。
家人评价	理智理性，杰出卓越，善于思考。
老师评价	理智理性，善于思考。

（二） 霍兰德测试



从以上的测评结果可以看到：

相对来说，我更倾向于从事 **社会型**、**研究型** 和 **企业型** 的职业。对于这三种类型职业的环境，你也相对来说更容易适应和胜任。

1) **社会型** 职业兴趣倾向的人，通常具备以下特征：

- 关心社会的公平和正义，往往有较强的社会责任感和人道主义倾向；
- 对人慷慨、仁慈，喜欢倾听和关心别人，能敏锐察觉别人的感受；
- 个性温暖、友善，乐于助人，善言谈，能与周围的人融洽的相处，令人信服；
- 在团体中，乐于与人合作，有责任感，不爱竞争；
- 喜欢从事与人接触的活动，关心人胜于关心物。

适合社会型人的工作环境：

- 鼓励人與人之间的和谐相待、互相帮助、和睦相处；
- 充满了有教无类的经验指导与交流、心理的沟通、灵性的扶持等，如提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等；
- 强调人类的核心价值，如理想、仁慈、友善和慷慨等。

可以优先考虑的职业：

大学教师、中学教师、小学教师、心理咨询师、客户关系管理员、公务员、外科医生、护士、高校辅导员等

2) **研究型** 职业兴趣倾向的人，通常具备以下特征：

- 擅长对各种现象进行观察、分析、判断和推理，喜欢与符号、概念、文字、抽象思考有关的活动；
- 是思想家而非实干家，抽象思维能力强，头脑聪明，思考理性、有逻辑，但有时不愿动手；
- 关注如何创造性的解决问题，能提出新的想法和策略，而不愿循规蹈矩；
- 求知欲强，知识渊博，有学识才能，但较不喜欢领导和竞争；
- 个性独立、温和、谨慎、保守、内向。

适合研究型人的工作环境：

- 通常需要运用复杂抽象的思考能力；
- 常常需要采用数学或科学的知识，来寻求问题的解决；
- 不太需要处理复杂的人际关系，大多数情况下，必须独立解决工作上的问题；
- 不具有高度的结构化，不需要动手操作能力。

可以优先考虑的职业：

临床研究员、 软件工程师、 电子技术研发工程师、 课程设计与开发人员等

3) **企业型** 职业兴趣倾向的人，通常具备以下特征：

- 精力充沛，自信，个性外向积极、有冲劲，热情洋溢，富于冒险，喜爱竞争，支配欲强；
- 社交能力强，特别善于沟通协调，具有领导才能，能够影响、说服他人共同达到组织或个人的目标；
- 做事有组织、有计划，喜欢立刻采取行动，有时比较武断；
- 为人务实，喜欢追求权力、财富和地位，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

适合企业型人的工作环境：

- 需要展示自己的经营、管理、劝服、监督和领导才能，并实现机构、政治、社会及经济目标；
- 充满了权力、金融或经济的议题，需要胆略、冒风险和承担责任；
- 重视升迁、绩效、权力、说服力与推销能力；
- 非常强调自信、社交手腕与当机立断。

可以优先考虑的职业：

项目经理、 房地产销售/售楼员、 职业经理人、 律师、 拍卖师等

（三） MBIT 职业性格测试

您的性格类型倾向为“ ESFP ”(外向 实感 情感 知觉 倾向度：
E85 S56 F100 P56 不假思索指数：14)

外向，友善，包容。热爱生活、人类和物质上的享受。喜欢与别

人共事。在工作上，讲究常识和实用性，注意现实的情况，使工作富趣味性。富灵活性、即兴性，自然不做作，易接受新朋友和适应新环境。与别人一起学习 新技能可以达到最佳的学习效果。

（四） 职业技能探索

（1） 知识技能

技能：计算机方面专业知识；

办公软件使用技能；

（2） 自我管理技能

技能：情绪管理能力较好，压力管理能力较好。

计划管理能力需继续提高。

（3） 可迁移技能

技能：团队工作和人际能力优秀；组织管理较好，逻辑思维能力 and 创造能力良好，计划能力不足。

（五） 自我认知总结

通过自评与他评、MBIT 职业性格测试、霍兰德测试以及职业技能探索四方面的客观测试及分析，综合得出适合我的三大职业是：

（1） 项目经理（互联网、软件方面）

（2） 大学老师

（3） 公务员

适合我的第一职业是在互联网以及软件等 IT 公司中做一名项目经理，因为我在大学积累的专业知识会使得我在处理基本事务时无压力，也符合我的性格。作为喜欢并善于社交的人，我认为虽然自己学习的专业出口大多数是从事日复一日编写代码的程序员、软件工程师，但是我更喜欢与人交流，分配任务、处理日常人际等事务。因此在一家 IT 公司中做一名项目经理是我的理想职业。

2、 职业认知（应用文献检索等方法介绍整体就业趋势、目标行业的行业现状、工作内容、对生活的影响等情况）

（一）目标职业优、劣势分析

优势：

- ①工薪高，具有较高的稳定收入。
- ②工作较为稳定。
- ③同时符合个人的多个兴趣，工作时积极性高

劣势：

- ①工作时间不稳定，可能会出现很多加班情况。
- ②竞争激烈。
- ③工作较为辛苦，可能会造成对身体健康影响。

（二）目标城市分析

（1）首选城市目标——北京

考虑原因：

1. 发展机遇，北京作为国家政治经济中心，中国首都，天然的优势，北漂、在京发展是很多人的梦想，而北方城市中互联网发展较好的便是北京了。
2. 因为我认为我对于一个地方的生活习惯、气候等很看重，作为北方人，更适应的还是北方城市，而北方城市互联网产业发展较好的便是北京。
3. 高中会有很多同学北漂或者本科、硕士毕业留京，也有很多浙大同学进入北京打拼，很多人际关系等会在那里。

（2）第二目标城市——郑州

考虑原因：

1. 对家乡的认同与归属感，回到家乡，自己从小生活的地方，对那里较为熟悉，与家庭联系会更紧密，在心理上会更加的舒适。
2. 压力相对较小，从小在郑州生活，并且在那里家里有房子等必

需品，父母亲等亲戚的人际关系也在郑州，并且高校、人才的不足更能够使我大展身手，压力会小很多。

3. 发展潜力/未来发展，河南作为中原大省，近些年来发展迅速，经济体量、产值增速稳居全国前列，而郑州作为河南省会，互联网产业也在慢慢发展，虽然相对落后，但发展潜力较大。

（三）目标职业分析

1. 职业认知

（1） 行业环境

当今，IT/互联网行业是热度最高，需求最大的工作方向之一。当今世界正在向智能世界转型，机器学习，人工智能，大数据，物联网，云计算，虚拟现实等等应用方向都具有十分广阔的应用空间，因此需要大量的研发和开发人员。与此同时，这一行业的平均收入水平也遥遥领先，是一个只要有技术，有工作热情，就能获得回报的行业领域。因此，IT/互联网这一行业正处在朝阳期，上升期，在未来也必定能有更广泛，更深入的发展。

（2） 工作内容

工作中会出现很多与其他部门工作者进行交流的任务，完成某个项目的功能、最终实现的方案等。最后将任务分配给各个程序员，需要将各部分的功能拆分，计算好每一部分的代码量，以便分配给各个程序员，将项目按时完成。

2. 职业要求

目标北京大型 IT 公司的项目经理及以上岗位，若想成为该岗位首先应该从基层的程序员做起，并且为了更好地为职位服务、拥有更好地晋升空间，在本科毕业后应该去读研究生，至少获得硕士学位。

3、 职业决策（详细描述职业目标的选择过程、备选目标，
要求职业决策符合外部环境和个人特质，正确运用评估
理论和决策模型）

（一）职业决策平衡单

选择项目		权 重 (-5 到 5)	互联网企业 项目经理	大学教师	公务员
加权分数					
影响因素					
个人物质 方面的得 失	1. 收入	5	25	20	15
	2. 工作强度	4	4	12	20
	3. 升迁机会	4	16	20	20
	4. 工作环境	5	25	20	25
	5. 休闲时间	4	4	12	20
	6. 生活变化	2	6	4	2
	7. 健康	5	5	10	15
	8. 交际圈	5	25	15	15
他人物质 方面的得 失	1. 家庭经济	4	20	16	12
	2. 与家人相 处时间	4	4	16	20
个人精神 方面的得 失	1. 生活方式 的改变	2	6	4	2
	2. 成就感	5	25	20	5
	3. 自我实现 的程度	5	25	20	5

	4. 兴趣的满足	4	20	12	4
	5. 挑战性	2	10	6	2
	6. 压力大小	3	6	9	15
	7. 较少孤独感	5	25	15	15
他人精神方面的得失	1. 父母	4	12	20	20
	2. 另一半	5	25	25	25
总和			288	276	257

根据详细地决策平衡分析，最适合我的在 IT 公司的项目经理。

（二）SWOT 分析

Strengths（优势）	软件工程专业对口；比普通的计算机专业学生更具有沟通交际能力；代码能力较强；形象气质较好；见识以及眼界较为开阔。
Weaknesses（劣势）	社会经验不足；对个人的情绪调控能力较弱；部分专业知识薄弱；知识面不够广；
Opportunities（机会）	专业相关课程的开设提供了去世界 500 强 IT 企业等著名互联网企业参观以及实习的机会，进一步了解了相关流程、知识等；计算机、互联网产业正在飞速发展，相关产业正蓬勃发展，需要高端计算机人才；
Threats（威胁）	需不断更新自己的知识储备；社会性较强，需要不断突破自己，挑战自己；综合性较强，需要全面扩展；行业就业竞争压力大

（三）最佳职业现存问题和突破

（1）现存主要问题：

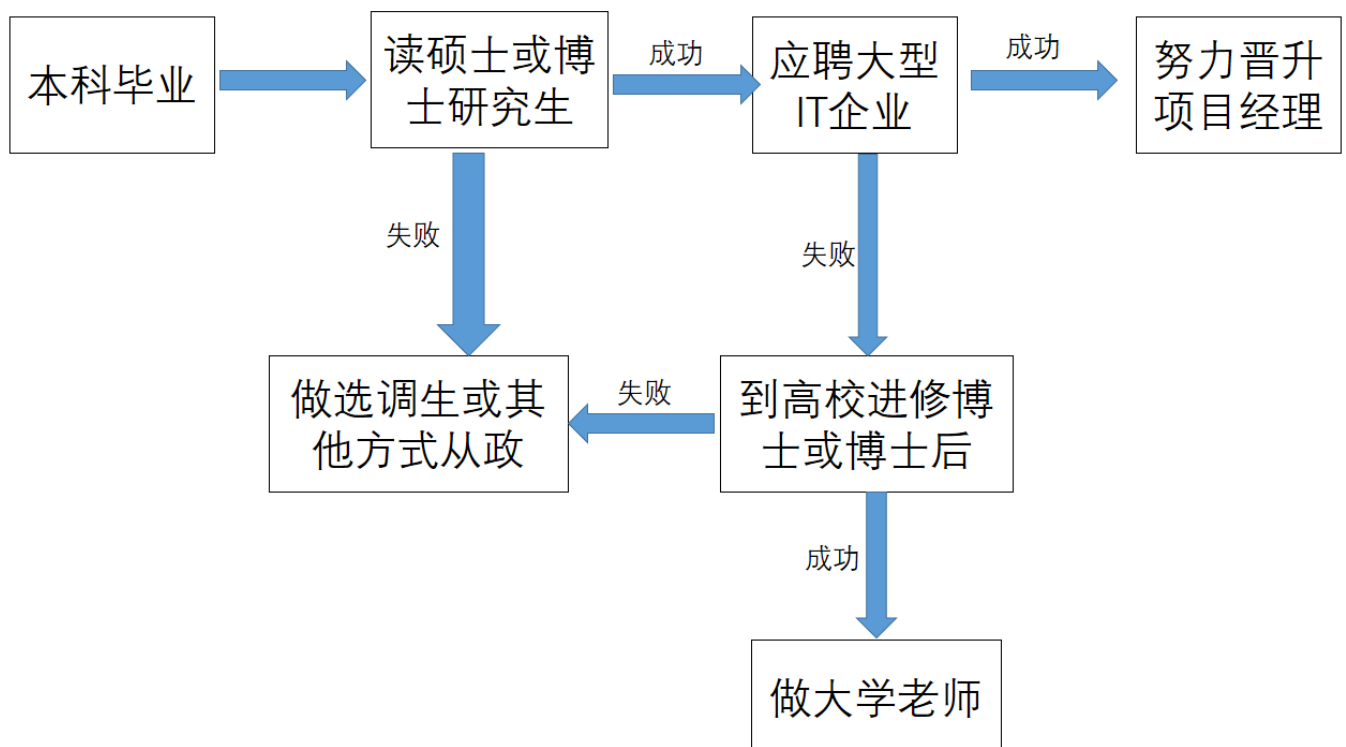
- ①加班现象严重；
- ②工作压力较大；

（2）突破：

- ①不断完善自我，培养自己的优势特长，增加自己不可替代性；
- ②把目光放长远，学会多做事少说话，学会吃苦耐劳。
- ③提高自身工作能力，为自己创造上升的资本和空间

4、 计划与路径（个人近、中、长期的发展计划，要求符合逻辑和现实，具有可操作性）

（1）规划路径：



(2) 具体实施计划

1. 短期目标:

短期目标是要优秀，顺利地完成本科阶段的学习。选课不应拘泥于培养方案，而应当在确保顺利毕业的基础之上，按照自己的兴趣所在，选择其他的课程。在大三大四期间，我要与教授联系，争取进入实验室参与科研，也要争取进入优秀的互联网公司进行实习，磨练专业技能。

除了专业知识之外，还有两个方面需要特别锻炼。首先是英语：计算机从业者需要阅读大量的外文原版资料，当前最新，最前沿的技术也都是用英文发表的。因此，具有良好的英文水平，再将来的工作和学习中必定能如虎添翼。另外要注重锻炼身体：程序员和研究者需久坐，这对于身体造成的损害是巨大的。因此，一定要有强健的体魄，养成锻炼身体的好习惯，这对于将来的工作和生活都有重要的意义。

2. 中期目标:

中期目标，是希望可以攻读硕士和博士学位。虽然计算机领域门槛本身不高，本科毕业生已经有足够的能力参与工作。但是工作有将来漫长的岁月，但是接受系统教育，却只有年轻的这几年。接受研究生教育，能够在某一具体的专业方向进行深入的学习和研究，这样可以拥有更深厚的专业知识储备，不仅在工作起点上能够高人一等，而且在工作中也能更加如鱼得水。暂时希望可以在国内攻读硕士学位，之后可以赴美国攻读博士学位。

3. 长期目标:

长期目标是希望可以进入世界顶尖的互联网，计算机技术企业进行工作，包括但不限于国内的阿里，腾讯，百度，网易，以及国际上的微软，谷歌，Facebook 等著名企业。为了实现这一目标，我希望

可以在大三大四或研究生期间进入这些企业进行实习，了解这些企业的文化和技术特点，从而明确自己心仪的公司以及工作岗位。在工作中不断增进见识，锤炼技术，结交人脉，之后可以选择继续向高层发展，也可以选择自主创业或进入高校任教。

5、 自我监控（要求科学设定评估方案，并制定调整方案，具有可操作性）

（1） 评估方案

1. 职业目标评估：

成为项目经理，并非易事。当前 IT 产业的从业者很多，但其中的相当一部分从事的是基础层面的，不需太多脑力劳动的工作。想要达到一定的高度，所需要付出的劳动和努力是数倍于常人的。但是，身在浙大求学，本身就拥有了一个很高的起点。

评估标准与要素：

- i. 是否进入知名企业工作。（世界 500 强企业）
- ii. 物质报酬是否足够。（一线城市第一年年薪 28W 以上，新一线城市 22W 以上）
- iii. 所处部门与岗位是否有足够晋升发展空间。（当时公司对部门的重视程度）

2. 行动计划评估：

要实现我的行动计划，最关键，最重要的一点是进行持之以恒的努力付出，从小事做起，从枯燥的事情做起，一点点地提升能力，实现最后的职业理想。而我恰恰是一个性格坚韧，不怕挫折，做事努力的人。

评估标准与要素：

- i. 是否在校期间成绩良好。（本科学期均绩 3.7 以上）
- ii. 是否进入较好学校进行读研。（计算机专业世界 QS 排名前 100）
- iii. 是否进行足够多的实习。（本科半年以上，研究生一年以上）
- iv. 是否结识足够的知名企业内的师兄师姐。（起码 5 个以上）

（2）计划实施风险评估：

意外是人生中经常需要面对的，以上评估均是建立在成功成为目标职业的评估，若中途有差错需进行调整。

- 1. 目前考研、申请研究生失败风险较小但也存在。
- 2. 进入知名企业且符合自己对地点、工作岗位的选择的难度较大，因此失败风险也较大。
- 3. 目前知名高校对于高校老师要求较高，若选择知名高校做大学教师，风险较大。
- 4. 目前国家对于高素质公务人员需求量较大，风险较小。

（3）调整方案

- 1. 若考研、申研失败：则去做选调生、考公务员或者其他方式进行从政。
- 2. 若进入知名企业失败，可以进修知名学校博士、博士后，以成为高校教师
- 3. 若成为高校教师失败，可以通过多种方式从政，甚至自主创业。

结语

俗话说：“三百六十行，行行出状元。”这句话无非告诉我们，每份工作都有其价值所在，只要用心努力去做，必定可以做到最好，必定可以发挥其职业价值。但是，每个人都是独特的个体，性格，兴趣，知识，能力的不同决定了每个人不同的发展轨迹，也决定了每个人不同的职业方向。找到自己感兴趣的职业，最终能在理想的职位上工作，不仅能实现个人价值和人生理想，同样也能为国家和社会做出更大的贡献。

明确职业方向，全力以赴拼搏，成就理想人生。我希望成为我想成为的人，我相信通过不懈的努力，我可以成为一名优秀的计算机工作者，在最适合我的岗位上，发挥自己的价值，享受拼搏而充实的人生。