

《个人职业规划》

学生姓名： 李英

学 号： 2007010201

专业班级： 计科2002

学 院：计算机科学与技术学院

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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% | 总分 | 评阅教师 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2021年 月 日

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·。有目标，才会有动力。

1. 自我分析
2. 自然条件分析：我是02年出生于山东省济南市，女，年龄18岁，刚成年。自幼身体状况良好，没有重大疾病，身体健全，具有较强的身体和心理素质。
3. 性格分析：努力上进，责任心强，吃苦耐劳，乐于助人，肯为他人着想，善于站在他人的角度思考问题，心胸宽广，待人友善，遇事冷静，具有极强的适应能力，人缘好，善于交流沟通，善于分析和总结，具有较强的时间观念。艾森克人格问卷测试（EOQ）结果表明，我的性格属于内外向平衡区间，既害怕与陌生人接触，又善于与人谈笑风生。倾向于情绪稳定状态，不易产生强烈的情绪反应，生气是也有所节制，会很快冷静思考。忍耐力较强，待人对事宽容。但同时偶尔犯拖延症，怯于尝试新事物，没有具体目标，自制力不强，缺乏自信，在陌生环境中不太主动，不太善于与陌生人交流，做事情不够专注等。
4. 教育与学习经历：目前学习状态为大一在读本科生，从小学到高中一直在济南本地就读，2020年9月夏季高考考入青岛中国石油大学（华东）计算机科学与技术专业就读，预期毕业时间2024年夏季。学习成绩一直较为优异，是同学、家长和老师口中的好孩子、好榜样。放假回家会把做作业安排在第一位，说明自己比较重视自己的任务并能主动及时等去完成。
5. 工作与社会阅历：本人尚且为大一在读本科生，没有工作经验，社会阅历尚浅，目前只有丰富的学习经历，在校与老师同学相处较多，通过担任课代表、班委等职务，我与老师、同学有了更多交流，能够深切体会到老师工作的繁重与对学生的殷切期望，以及同学们的内心需求，并尽自己最大努力把每一项任务做好，尽好自己的职责，这使我有了更强的责任感和自信心以及一定的领导能力和组织能力，在未来的学习工作中能够更好的适应新环境并充分发挥自己的特长。
6. 知识、技能与经验：作为一名未正式步入社会的大一萌新，我所学的专业知识尚少，经验不足，但已具备一部分专业基础。目前学习状态比较稳定，学习能力较强，对于新知识、新方法具有较强的接受能力，做事情追求完美并能在能力范围之内做到最好。已掌握了一部分c++编程方法，以及高等数学、大学英语的部分知识内容，并在以后的学习中会扩充自己的知识面，掌握更多的技能。
7. 兴趣爱好与特长：平时喜欢唱歌，看美剧，看动漫，看排球比赛，打羽毛球，做手工，读一些历史小说，写随笔，经常关注时政新闻及国内外大事件等，喜欢尝试新鲜有趣的事物。
8. 环境分析
9. 社会环境分析：

首先，从政治形势来看，高校毕业生是我国宝贵的人力资源。当前，受国际金融危机影响，我国就业形势十分严峻，高校毕业生就业压力加大。各地区、各有关部门把高校毕业生就业摆在当前就业工作的首位，采取切实有效措施，拓宽就业门路，鼓励高校毕业生到城乡基层、中西部地区和中小企业就业，鼓励自主创业，鼓励骨干企业和科研项目单位吸纳和稳定高校毕业生就业。为进一步加强高校毕业生就业工作，国务院办公厅在09年颁布了重要通知，鼓励高校毕业生到中小企业和非公有制企业就业，保障企业享受相关就业扶持政策，提供小额担保贷款扶持；鼓励骨干企业和科研项目单位积极吸纳和稳定高校毕业生就业，引导企业不裁员或少裁员，更多地保留高校毕业生技术骨干，极大的解决毕业生的就业稳定问题；鼓励和支持高校毕业生自主创业，对不同类型创业方式给予相应的服务与补贴，充分保障其合法权益。另外鼓励和支持高校毕业生自主创业，提高高校毕业生就业能力，帮助毕业生了解就业政策，提高求职技巧，调整就业预期。加强高校就业指导服务机构建设，落实人员、场地和经费。加强人力资源市场管理，严厉打击违法违规行为，加强招聘活动安全保障，维护高校毕业生就业权益。国家从市场管理、政策调整、社会保障、技能培训等方面为高校毕业生创造优越的就业环境。

其次，从经济形势来看，国家统计局发布2020年一季度国民经济运行数据。经初步核算，一季度国内生产总值206504亿元，按可比价格计算，同比下降6.8%。中国经济基本面和长期向好的趋势并没有改变。中国经济有着相当规模的经济总量，产业链保持着非常完整的状态。中国有着14亿人口构成的超大规模市场，意味着消费回补和新的消费潜力释放有着巨大空间。新动能、新产业都有比较好的发展态势。

从就业形势来看，当前高等院校招生人数呈上升趋势，毕业生人数也在逐年增加，18年全国高校毕业生突破800万，19年新增14万。受疫情影响，2020年应届毕业生新增岗位同比降幅达49%，100人以下的小微企业对应届毕业生的需求同比降幅更达到了60%以上。更可怕的是，在这次疫情潮被迫失业的大军也加入了与874万应届毕业生一起抢工作的大战中。就业市场及企业对应届生的需求降低，大学生就业工作面临复杂严峻的形势。

1. 家庭环境分析：

本人未婚，大一本科在读，没有个人的经济收入，目前无法做到经济独立，家住农村，家庭条件一般，父母对我期望较高，尽量为我创造良好的学习环境，希望我将来能有一份好工作，拥有更好的生活。

1. 职业环境分析：

对于计算机专业的毕业生来说，在当前的社会背景下，整体的就业环境还是不错的，互联网领域为计算机专业毕业生提供了广阔的发展空间。当今社会，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，世界变化极其迅速。计算机专业是目前最热门的专业之一。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。

1. 地域与人际环境分析：

未来的工作城市会选择东部经济较发达地区，具有经济和地理优势，可以提供更多的就业机会和更广阔的发展空间。

1. 职业定位

1.行业领域定位

我的职业定位是首先考虑IT类工作，比如软件测试工程师或数据分析师、产品助理等一类的职业。软件测试工程师需要具备一定的计算机专业知识和管理能力，理解产品的功能要求，并对其进行测试，还要负责执行测试任务和用例的建设，检查软件是否有错误，决定软件是否具有稳定性，并写出相应的测试规范和测试案例，以及负责bug登记和追踪等，这项工作需要对软件产品的功能、性能负责，对软件的质量加以保障，使生产出来的软件功能达到设计之初的要求，让用户用上高质量的软件。软件测试开始得到越来越多人的重视，像测试培训机构、各种软件测试网站的增多，软件市场的扩大，软件测试已成为 IT 中的一个重要行业。对于刚刚大学毕业的学生，只要经过短期培训，就能胜任相应的软件测试工作。而数据分析师则要用适当的统计分析方法对收集来的大量数据进行分析，提取有用信息和形成结论，对数据加以详细研究和概括总结，从而帮助人们做出判断，以便采取适当行动。从现在市场和企业的反馈来看，这个行业在未来一段时间都会处于上升期。不过也依然存在挑战。

2.职业目标：

短期目标：在大学四年期间，努力地学习各门学科，扎实专业知识，严格地守成每一科考试，并不断锻炼自己，全面掌握每科专业的学习技巧。学习技能的同时，也要积极地参加学校组织的课个活动，勇于地把自己的特长发挥出来，争取考研，继续深造。

中长期目标：正式参加工作后，通过实践学习，不断完善自我，拥有稳定的收入，在社会的大舞台充分展示自我。重视与他人的交往，有良好的人际关系，拥有广泛的社交范围。迅速适应周围环境，保持积极的人生态度。

1. 实施方案
2. 所学专业为计算机专业，专业就业前景较好，擅长与人沟通交流、逻辑思维能力强、英语学习能力强等优势使我更容易实现职业目标。
3. 为了弥补专业能力不强、缺乏创新能力、社交圈太窄等缺点，需要在大学期间认真学习专业知识，掌握好专业技能，多参与创新创业类活动，提高自己的创新开拓能力，适当拓宽交际圈，主动与人交流合作等。
4. 处理人际关系方面首先需要和室友、同班同学处理好关系，互帮互助，宽以待人。班级活动、社团活动积极主动参与，锻炼自己的口才与处事能力，结交更多的朋友，发展自己的人脉。
5. 个人认为在进入正式工作初期应以事业为重，先朝着自己的目标努力，待工作稳定及有了一定成就后，家庭在这一阶段也是非常需要顾及，再主要以家庭事务为主，最后尽力维持工作与家庭的平衡。在工作之余，要抽出闲暇时间照顾家人朋友，或去旅行，放松心情，体验生活。
6. 评估与调整

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：大学四年期间每学期评估一次，参加工作后每三年评估一次。
2. 评估内容大致为分析自己已达成的目标和未完成的任务、如经济收入是否达到预期，职位目标是否达到，分析清楚原因，总结经验，制定新的规划，并持续为目标而奋斗。
3. 调整原则：根据自己的经济条件、自身状况、环境因素、计划实施可行性等进行调整。