PSP是一种可用于控制、管理和改进个人工作方式的自我改善过程，是一个包括软件开发表格、指南和规程的结构化框架。为基于个体和小型群组软件过程的优化提供了具体而有效的途径。在软件设计阶段， PSP的着眼点在于软件缺陷的预防，其具体办法是强化设计结束准则，而不是设计方法的选择。PSP还表明，绝大多数软件缺陷是由于对问题的错误理解或简单的失误所造成的，只有很少一部分是由于技术问题而产生的。因此，PSP保障软件产品质量的一个重要途径是提高设计质量。

根据PSP特点：（1）PSP原则：每个人都是不同的，对于某个工程师有效的方法不一定适合另一个，PSP帮助工程师测量和跟踪他们自己的工作，使得他们能够找到最适合自己的方法。(2)PSP内容丰富，具有良好的实践性，包括个人时间管理、时间跟踪、任务估计和阶段性工作计划等内容。(3)PSP的目的是为了改善软件工程师的开发性能，而提高性能在于早期对项目有一个比较准确的把握。

因此PSP不仅帮助软件工程师提高编码水准，如何管理所开发的程序质量；还指导软件工程师更好的进行需求或过程定义、评审、测试和文档编写等。

PSP主要体现在：

（1）软件过程需求管理：需求管理首先要针对需求做出分析，随后应运用产品并提出方案。

（2）软件过程技术管理：技术架构主要是指用于支持软件工程过程和管理过程的技术基础设施，包括各类在技术过程中所采用的方法、工具等。

（3）软件过程项目管理：软件项目管理过程从一组称为项目计划的活动开始，这些活动中的第一个就是估算，将项目分解成若干主要的功能及相关的软件工程活动，通过逐步求精的方式进行成本及工作量估算。

（4）软件过程质量管理：质量管理是指确定质量方针、目标和职责，并通过质量体系中的质量策划、质量控制、质量保证和质量改进来使其实现的所有管理职能的全部活动。

合理管理时间：

(1)分析自己使用时间的历史记录(2) 制定时间安排表，决定如何使用时间(3) 对照制定的安排表跟踪使用时间的方式(4)决定应该改变什么意思自己的行动达到所作安排的要求。

缺陷管理:

当开发一个新的程序时，可能会觉得很难估计你将引入多少缺陷，理由是缺陷的个数因程序的不同而不同。随着开发过程的改进，过程会逐步稳定下来。缺陷也将容易预测。可根据对最近的程序跟踪每千行引入和排除的缺陷数，估计出在将来的程序中可能引入和排除的缺陷数。