

职业生涯规划书

姓名：时子延

学号：19220422

学院：计算机与电子信息学院/人工智能学院

专业：人工智能

联系方式：189187327（QQ）

目标职业：大学教授、研究所高级研究员

目标行业：脑科学与类脑智能

目录

一、引言

二、自我探索

1. 兴趣
2. 能力
3. 性格
4. 价值观
5. 自我探索小结

三、外部探索

1. 校园探索
2. 家庭探索
3. 社会环境探索
4. 职业环境探索
1. 行业发展前景
2. 对硬性资质的要求
3. 对软性资质的要求
4. 专业毕业生在从业时的优劣势
5. SWOT分析
6. 职业定位

四、决策规划

1. 职业生涯规划准备阶段
2. 职业生涯规划实践阶段

五、评估调整

1. 评估内容
2. 评估时间
3. 评估策略
4. 备选方案

六、结束语

一、引言

凡事预则立，不预则废。
人啊，认识你自己。

二、自我探索

1. 兴趣

我对生命科学，尤其是脑科学充满兴趣。希望能对人性、潜意思、心理、本能、认知、学习、记忆、睡眠等领域拥有全面的知识、独到的洞见和卓越的研究成果。在这个人工智能飞速发展的今天，我敏锐地捕捉到了人工智能领域在与脑科学领域的交叉和作用，尤其是在人工智能模拟人类大脑、仿生算法反哺类脑智能、脑机接口赋能人机交互等领域的广阔前景，并决定躬身入局。

我的职业兴趣非常明确，不需要任何测评：依托于人工智能先进技术的人脑研究与科研探索，并将研究成果转化为产品的专家与工程师。

2. 能力

如果说有哪些能力是或者即将成为我的核心竞争力的话，那就是这六点了：

- ~~1. Mathematical Modeling~~
 - Mathematic knowledge
2. English Ability: Spoken English to demonstrate, Listening to learn from lectures and Group Discussion, Paper-targeted Reading and Writing.
3. Biological professional knowladges & Brain interesting
4. Horizon & Insights: SOTA progress, Field leader, Classical papers
 - Brain & AI: learn, memory, sleep
 - GPT:
 - transformer, fine-tuning, GAN
 - LLM cheaper and localize
 - Softwares powered by ChatGPT
 - Equipment maintain: Love-Memories-Accompany
 - Life: what-why-how
5. experiences:
 - ~~teach in English~~
 - ~~academical teamwork~~
 - ~~projects~~
 - ~~5.1. Oversea Experience: study aboard~~
 - ~~overgrid-jobs~~
 - ~~connections: boss_professors_classmates_friends~~
6. Connections: Environment & Friends

其中虽然1、6点尚有欠缺，但不妨碍我对他们的战略重视与日后的战略追赶。

此外，我还具有良好的阅读学习习惯和快速学习能力，赋予我指数型加速学习的能力。

3. 性格

MBTI测试：INTJ（内倾 直觉 思考 判断）



- 评测说，INTJ是这样一个人，较为准确
1. 善于分析、总结、判断
 2. 善于从整体上把握事物
 3. 喜欢追根究底，力图抓住事物的本质
 4. 对文字、语言敏感
 5. 抽象思维能力强，能理解复杂的理论概念，善于将事情概念化，善于从中推断出原则或预测趋势
 6. 擅长策略性思维
 7. 会接受建设性的批评，而不把它当作针对个人的问题

4. 价值观

价值观	分数
独立性	20
经济报酬	20
智力刺激	19
成就感	18
社会地位	17
安全感	17
美感	16
利他主义	16
社会交际	15
管理	14
追求新意	14
舒适	13
人际关系	12
总分	211

1. 独立性

独立性在你的职业价值观中的得分较高。这表明你很看重在工作中能充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、步调或想法去做事，不受他人的干扰。

重视独立性的你比较适合的职业类型有培训师、销售、设计、技术等可以独立工作，发挥自己专长的职业，通常可以向专家型角色发展。你比较适合组织结构较扁平的公司，如互联网公司、小型创业公司等。上下级分明的组织，如大型国企、事业单位等并不适合你，因为在其中你需要更多照顾到领导的想法，而不能完全按照自己的方式做事。

2. 经济报酬

经济报酬在你的职业价值观中的得分较高。这表明在工作中你非常重视报酬，期望工作使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足。

重视经济报酬的你比较适合从事回报较高的职业，如销售、讲师和互联网技术人员等，这些职业可以在较短时间内获得较高的回报。从行业类型上看，你适合进入正在快速上升的行业，互联网、金融、教育培训、医疗等行业是可以重点考虑的。经济报酬是伴随着工作能力的增强而提高的，在现有岗位和行业上坚持提升自己的能力比频繁地更换工作会获得更大的经济报酬。

3. 智力刺激

智力刺激在你的职业价值观中的得分较高。这表明你需要在工作中可以不断动脑思考，学习以及探索新事物，解决新问题。

重视智力刺激的你适合从事设计、开发、产品经理、咨询顾问、研究等工作，这些工作经常会面临新的问题，需要经常学习和思考才可以解决，可以满足你对智力刺激的需要。从行业类型上来看，你适合进入曙光或朝阳行业，如互联网、金融、教育培训、医疗、文化传媒、新能源等，这些行业由于兴起不久，有许多以前没遇到过的问题需要解决，可以满足你对动脑思考，学习和探索新事物的需要。

分析：

上表是我在 15 种职业价值观中的得分，从表中来看， 我看重的三种职业价值取向是独立性、经济报酬、智力刺激。

在日常生活中， 我也感觉到我不喜欢照顾别人的想法，不喜欢被干扰，更喜欢一个人去研究一些有意思的有价值的有美感的事情。

5. 自我探索小结

在自我探索的过程中，我重温了我的兴趣、能力、性格和价值观。我对生命科学和脑科学充满兴趣，计划依托于人工智能先进技术的人脑研究与科研探索，并将研究成果转化为产品。成为一名专家与工程师。我的核心竞争力包括英语能力、生物专业知识、人工智能技术等方面，并具有良好的阅读学习习惯和快速学习能力。我的性格类型为INTJ，善于分析、总结、思考和抽象思维。我的职业价值观主要集中在独立性、经济报酬和智力刺激三方面。

三、外部探索

1. 校园探索

学校：南京师范大学

专业：人工智能

学校能够为我提供[服务器](#)、算力资源、教授导师、学长学姐、学术项目经验等资源。尽管不算顶级，但仍然应当充分利用。

身处人工智能专业，紧跟时代浪潮，进可在人工智能的模型与算法、类脑智能等领域有所建树和突破，退可凭借计算机大类的基础、数学理论的基础、应该与学习与环境与科研项目经历的基础进行就业。此外，还有可能凭借着技术上的能力，在我感兴趣的脑科学领域有所突破和贡献。

2. 家庭探索

普通家庭，全靠自己。但父母的全面生活经验与南京本地人的生活水平优势成就了我没有心理上的病态与极端。

3. 社会环境探索

人工智能、脑科学、量子技术等都是十四五规划乃至较长时间内中国教育与产业发展的热点和重点，存在缺口、需求和市场。

4. 职业环境探索

为了获取人工智能行业最真实可靠的信息，我花了大量的时间和精力进行了生涯人物访谈，完成了行业调研。

1. 行业发展前景

- 自动化和智能化：随着机器学习和深度学习技术的不断进步，人工智能将能够实现更高级的自动化和智能化。这将使得许多传统行业能够更高效地工作，从而提高生产率和降低成本。
- 个性化服务：人工智能将能够通过分析大量数据来提供更为个性化的服务，这将改变许多传统行业的商业模式，同时也将为消费者提供更好的体验。
- 自动驾驶技术：自动驾驶技术是人工智能应用的一个重要方向。随着自动驾驶技术的不断成熟，将能够使得智能交通系统更加安全和高效，同时也将为人们带来更多的便利。
- 医疗健康领域：人工智能在医疗健康领域的应用将能够帮助医生更好地诊断病症，提高治疗效果。同时，人工智能还能够通过分析大量的医疗数据来预测和预防疾病。
- 人机交互：随着自然语言处理技术和计算机视觉技术的不断进步，人机交互将越来越自然和智能化。这将使得人们能够更加便捷地和计算机进行交互，同时也将为人们提供更好的用户体验。

2. 对硬性资质的要求

1. 计算机专业理论知识与编程技术基础
2. 数学理论知识与逻辑思考素养
3. 英语学习、交流、论文阅读与撰写、国际会议展示交流的能力
4. 成绩、论文、专利、科研项目与竞赛项目的经历

3. 对软性资质的要求

1. 自学能力：包括搜集信息、有效筛选、快速学习的能力
2. 科研思维、经验与基本技能：阅读并撰写论文、产品实现等
3. 人际交往与团队协作
4. 思考、灵感、迁移发散的能力

4. 专业毕业生在从业时的优劣势

优势

1. 知识储备：人工智能专业毕业生已经学习了各种机器学习、深度学习、自然语言处理和计算机视觉等领域的知识，这使得他们在从事相关工作时有更高的技术储备。

2. 技能熟练度：人工智能专业毕业生在学校里已经接触到各种工具和技术，如Python、TensorFlow、Keras、PyTorch等，使得他们在从事相关工作时能够快速上手并掌握必要的技能。
3. 跨学科能力：人工智能专业毕业生通常需要跨学科进行学习和研究，如计算机科学、数学、统计学、工程学等，这使得他们具有跨学科能力和视野，能够更好地解决复杂的问题。
4. 对行业前景的洞见：人工智能是一个快速发展的领域，毕业生在从业时可以拥有更多的机会和更好的职业前景。在人工智能领域中，还有许多不同的方向和领域可以选择，如自然语言处理、计算机视觉、智能制造等，毕业生可以根据自己的兴趣和技能选择适合自己的方向。

劣势

1. 竞争激烈：由于人工智能领域的迅速发展，竞争也越来越激烈，毕业生需要具有更多的技能和知识才能脱颖而出。
2. 技术更新快：人工智能技术更新速度非常快，毕业生需要不断学习新技术和新知识，以跟上时代的步伐。
3. 数据来源 问题：人工智能需要大量的数据来训练和优化模型，但是数据的质量和可靠性也是一个需要考虑的问题。毕业生需要了解数据的来源和质量，以确保所开发的模型和算法的准确性和可靠性。
4. 创新压力大，技术难度大：人工智能是一个需要不断创新的领域，毕业生需要能够有创新思维和能力，能够开发出新的算法和模型，以解决新的问题和挑战。

5. SWOT分析

	外部环境因素	机会O	威胁T
个人内部因素		1. 行业快速发展 2. 跨学科合作需求大 3. 应用领域广泛，全面AI 4. 国家政策支持	1. 竞争激烈 2. 资本依赖 3. 难度大 4. 科研环境不利于个人生活质量
优势S	1. AI领域专业知识 2. AI领域前沿信息 3. 生命科学领域基础专业知识 4. 脑科学领域前沿信息的关注 5. 创新思维能力	S-O策略 <div>1. 利用自己的跨学科知识与创新能力进入脑科学和人工智能的交叉领域，通过人工智能相关技术与知识加速脑科学研究、发表成果； 2. 在研究脑科学的学习过程中积累经验开发仿生算法反哺类脑智能 3. 利用计算机技能和信息差赚钱</div>	S-T策略 <div>1. 持续学习，提高专业技能，坚持对脑科学的学习和研究。 2. 在研究的同时开发产品或者就业来实现经济独立，了解行业融资知识。</div>
劣势W	1. 学历低 2. 缺乏工作经验 3. 技术水平欠缺	W-O策略 <div>1. 保研或者考研提升学历 2. 实习、了解相关信息、水群和大佬聊天等积累工作经验。 3. 尝试自己参加学术或者竞赛项目与产品开发来积累经验。 4. CS, AI, Bio同时坚持学习</div>	W-T策略 <div>学习</div>

6. 职业定位

职业生涯目标

依托于人工智能先进技术的人脑研究与科研探索，并将研究成果转化为产品的专家与工程师。
生涯发展策略

职业生涯策略

- 学习和掌握相关知识和技能，包括人工智能、脑科学、计算机科学、神经科学、统计学等方面的知识。
- 积累实践经验，包括参与相关项目、实习、研究等，以深入了解这个领域的实践应用和发展趋势。
- 建立自己的专业网络，包括加入相关组织、参加学术会议、与同行交流等，以了解最新的研究进展和行业动态，同时也可以拓展自己的职业网络。
- 保持创新思维和能力，不断开拓新的领域和创新方向，以提高自己的竞争力和职业发展空间。
- 持续学习和保持更新，关注行业发展趋势和最新技术，不断提升自己的技能和知识水平。

职业生涯发展路径

本科：计算机及人工智能领域专业知识，夯实编程、数学、生命科学的理论基础。

研究生：学硕 面向脑科学与神经科学领域课题的人工智能科研团队实践。

博士：选择人工智能与脑科学交叉领域的专业，深入进行研究，并在相关领域做出卓越的贡献。

工作：在研究所工作或大学任教

学术研究：在学术界从事相关领域的研究工作，积累学术经验和人脉资源，同时也可以为学术界和行业界提供新的思路和解决方案。

四、决策规划

1. 职业生涯准备阶段（大学阶段）

大一

完成迷茫探索与尝试、确立后续路线规划。

知识方面：

1. 初步接触人工智能和脑科学相关的知识和技能，掌握基本的编程、生物、数学、英语能力。
2. 开始接触并参与课题组研究项目，积累实践经验和行业经验。
3. 学习人工智能和脑科学相关的专业课程，包括机器学习、深度学习、神经科学、计算机视觉等方面的知识和技能。
4. 完成信息的收集和资讯的跟进，了解行业发展现状和趋势

能力方面：

1. 提高数据分析和编程能力，能够独立完成一些简单的数据分析任务和编程任务。
2. 参加团队课题项目，培养团队合作和沟通能力。
3. 了解科研的流程和思路框架。
4. 英语论文阅读与撰写打基础
5. 在网站、ChatGPT等感兴趣的方向钻研探索，有所成果。

大二

深耕技术知识、参加项目与竞赛，积累经验，研读论文

知识方面：

1. 深入学习计算机、人工智能、数学、脑科学专业课程。
2. 深入研读计算机、人工智能、数学、脑科学经典教材与经典论文。
3. 停止漫无目的的浏览最新行业信息，转而着手选择一个感兴趣的方向实践。

能力方面：

1. 重点培养代码工程能力。
2. 继续参加课题组，成为课题组主力，完整介入论文、专利、技术实现、展示等任务中。
3. 积极参加南京大学、复旦大学等本科生允许、脑科学与人工智能相关的活动与竞赛中。
4. 竞赛

大三

持续学习、参加项目、准备保研夏令营或考研复习。

知识方面：

1. 完成计算机、人工智能、数学、脑科学等领域基础知识的深入学习，不再作为重心但持续保持精进
2. 在选择的方向深入研读计算机、人工智能、数学、脑科学经典教材与经典论文。

能力方面：

1. 针对保研夏令营进行针对学习与复习
2. 吸住研究并有论文成果。
3. 考研

大四

持续学习，着手毕业论文与科研成果。

知识方面：

1. 完成计算机、人工智能、数学、脑科学等领域基础知识的深入学习，不再作为重心但持续保持精进
2. 在选择的方向深入研读计算机、人工智能、数学、脑科学经典教材与经典论文。

能力方面：

1. 联系感兴趣的课题组与导师进行交流与学习
2. 实习体验？

2. 职业生涯实践阶段

职业生涯早期：23-27岁

早期总目标：研究成果、论文、专利

职业生涯早期短期目标：

规划阶段：23—25岁

短期任务：参加项目，积累经验，研读论文。

职业生涯早期长期目标：发表论文，认识大佬，开发产品。

规划阶段：25—27岁

长期任务：论文、成果、产品、赚钱

职业生涯早期总结：从一名的大学生过渡到研究生。

职业生涯中期：27-33岁

赚钱、出成果、稳定就业：大学教授？

职业生涯成熟期：33-45岁

稳定赚钱

五、评估调整

1. 评估内容

职业目标评估

职业路径评估

职业策略评估

其它因素评估

2. 评估时间

在校期间：以每学期作为评估周期。

工作期间：以每月作为评估周期。

突发情况：随时进行评估

3. 评估策略

对照目标，反省现状，调整方向，明确行动，贯彻执行。

4. 备选方案

没能力搞科研就去就业。

体验以下经历：

- ☐ 在大公司工作
- ☐ 在小公司工作
- ☐ 自己创业
- ☐ 业余维护一个项目—做出一款产品
- ☐ 写一本书

或许，在其他的热爱中找到生活的依赖？毕竟时代变得这么快，谁都不敢断言能够预知未来。

六、结束语

凡事预则立，不预则废。但人生或许应该看到苟且以外的诗和远方。大胆拥抱计划外的每一个变故，每一次挑战，说不定就是改变人生的机遇。倘若没那缘分，就按照这计划好的最坏打算燃烧自己吧。