

职业生涯规划书

作品名称： 人生因理想而丰盛

作者姓名： 王伟杰

专 业： 软件工程

学 号： 3210106034

班 级： 2022-2023 冬周三第 11,12,13 节

组 别： 1

一、职业生涯规划基本信息及职业体验感悟表

姓 名	王伟杰	出生年月	2003 年 4 月
性 别	男	民 族	汉族
籍 贯	陕西西安	生源地	陕西西安
专 业	软件工程	年 级	2021 级
兴趣、特长	编程技术、数学建模		
目标职业	软件工程师	目标城市	北京
目标职业理由（100字以内）	软件工程师是一种有趣且有前途的职业，它可以让我在技术领域发挥才华，并获得较高的报酬。我可以使用自己的技能和创造力来开发出有用的软件产品，并帮助解决各种问题，并且我的工作可以在任何地方完成。		
备选职业	1. 大学教师 2.量化工程师		
职业体验单位	杭州海康威视数字技术股份有限公司		
职业体验时间	共计 4 天	体验形式	<input type="checkbox"/> 实践 <input checked="" type="checkbox"/> 观察

<p>职业体验感悟（800字以内）</p>	<p>我观察的是一位在一家互联网公司做网页前端开发的软件工程师的工作。做网页前端开发的软件工程师的工作通常是负责设计、开发和维护网站或应用程序的用户界面。这是一项技术性很强的工作，需要熟悉 HTML、CSS 和 JavaScript 等 Web 技术。我有以下几点感悟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 必须持续更新技能：在互联网公司，前端技术发展非常迅速，新的技术和框架不断涌现，如果不不断学习和更新技能，就会被时间淘汰。前端工程师需要不断学习新的技术，掌握最新的开发工具和方法。 2. 需要关注用户体验：前端开发的目的是为了让用户体验更好，因此在开发过程中要不断关注用户需求，并从用户角度去考虑问题，需要设计出美观、易用的用户界面，使用户能够轻松地使用网站或应用程序。 3. 要注重代码质量：作为软件工程师，我们不仅要做出功能完善的产品，还要注重代码的质量，保证代码的可维护性和可扩展性。 4. 团队协作很重要：在一个团队中，我们需要与其他工程师协作，相互分享经验和技能，才能够做出更好的产品。 5. 应对变化的能力很重要：在互联网公司，常常会遇到各种各样的变化，我们需要有很强的应对变化的能力，才能够适应不断变化的环境。 6. 需要熟悉 Web 标准和最佳实践。前端工程师需要熟悉 Web 标准和最佳实践，确保网站或应用程序的性能和兼容性。 7. 需要注重安全性。前端工程师需要了解 Web 安全方面的知识，确保网站或应用程序不会受到攻击或数据泄露。 8. 需要关注用户数据的隐私保护。前端工程师需要注意用户数据的隐私保护，确保不会滥用或泄露用户数据。
-----------------------	---

二、职业生涯规划书（5000 字以内）

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）

· 自我探索

幼时，我得益于父母开放自由的教育态度，能够有相当的自由去选择做自己真正有兴趣的事情，与此同时，他们这种开放自由的思想也深刻地影响到了我，让我对异于自己的观点有了更包容的心态，受益匪浅。在家庭生活中，父亲酷爱整理，爱把事情安排妥当，有条不紊地执行的特质也培养了我做计划、爱整理的习惯。

小学阶段，得益于班主任的推荐，我有了参加信息延展课程培训的机会，第一次接触到了 Scratch 这款编程软件。这款以黄色小猫为标志的编程软件让处于懵懂的小学的我对编程有了初步的认识，我对于编程的兴趣也开始萌芽。从课程的学习中，我发觉了自己对于编程有着浓厚的兴趣，对当时的我来说，它就像是搭积木一样，当我一个一个将语言积木块拼接起来，最终有了属于自己的成果，这种成就感是无与伦比的。

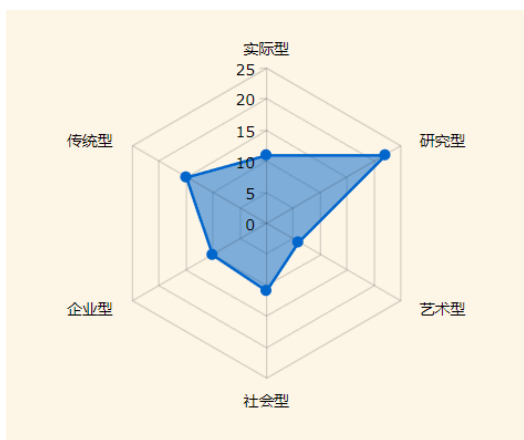
高中阶段，我很喜欢学习信息技术这门课程。我接触到了 Visual Basic 这种高级语言。不同于 Scratch 强烈的具象感和随意性，VB 数理化的思想、更为规整的语句结构、更为严格的语法更给我一种抽象概括之意和严谨感。在慢慢熟悉 VB 过后，VB 又很大程度上给了我在大学 C 语言学习的指引。在 VB 的学习中也锻炼了我的数理化思想和逻辑思维能力。在许多试题中，我感受到了运用数字化信息的运算解决实际问题的威力。我曾学习过的冒泡、选择排序等算法在改进中一步步优化，日常生活中不太使用的二进制也能成为解决实际问题的制胜法宝。程序，这种代码的有序集合、这种严丝合缝的逻辑结构，其中

所蕴含的智慧令我着迷。

大学阶段，C 语言进入了我的视野。有了学习过 VB 的基础，C 语言的起步学习对我来说变得相对轻松很多。在课余时间，我也会不时尝试将曾经我学习过的 VB 的程序移植到 C 语言中。在我对软件工程导论稍作了解后，我发现我与编程语言的联系恰恰是编程语言发展的逆向过程。从语言积木块到高级语言再逐渐接近机器语言，这样循序渐进的学习过程也让我对编程有了更加的热爱和更深入的了解。这也更笃定了我对软件工程专业选择，和对未来软件工程师职业的规划的信念。

· 专 业 测 试

霍德兰职业兴趣测试：ICS（I：研究；C：传统；S：社会）



优势：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；喜欢关注实际和细节情况，做事认真仔细，讲求精确，有秩序，有效率，有责任感；在团体中，乐于与人合作，有责任感，不爱竞争。

劣势：专业方面的动手能力存在一定缺陷；

人际交往方面有待进一步提升；创新和灵活应变的能力及处理复杂事情的能力有待提高。

MBTI 职业性格测试：ISTJ 型

I——内向大于外向

S——感觉大于直觉

T——思考大于情感

J——判断大于知觉

根据测试结果可以显示出我的一部分优势：富有创造性，能够为自己的理想和目标所驱使，很有怀疑和批判精神，非常独立而有主见，考虑问题理智、

清晰、简洁，不受他人影响，客观理性，不以情感为依据，喜欢独自做事。

但是也暴露出了我的一些劣势：不太善于与人合作交流，过于注重长远，容易忽略细节，有时很固执，对自己要求严格，近乎完美，也这样去要求别人，尤其讨厌那些不知所措、混乱和低效率的人；追求完美可能会使您沉迷于一些出色但不重要的想法中。

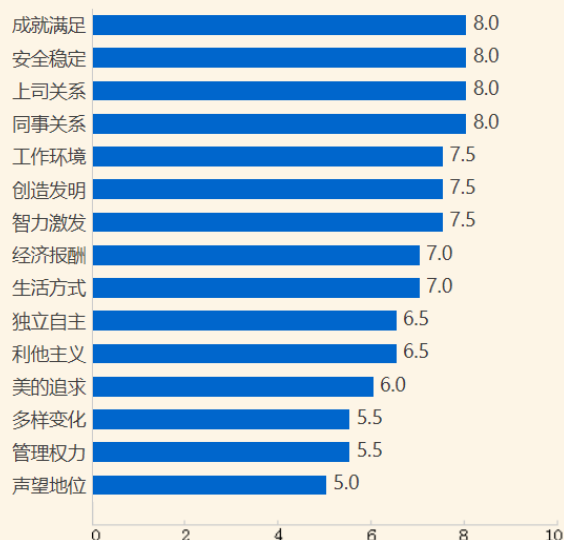
技能型的工作大概会适合我，例如：数据库管理员、科学家/研究员、程序员、软件工程师、硬件工程师、网页设计师、通信技术工程师、电子工程师、等等。

职业价值观测评：成就、稳定、人际

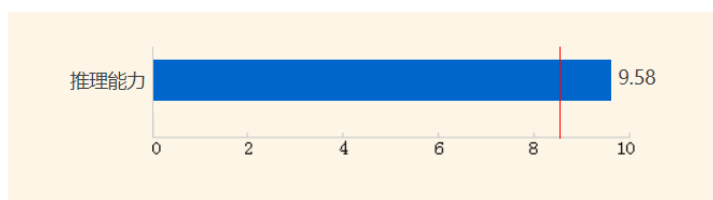
1) **看重成就满足：** 希望能及时看到自己工作的成绩，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。

2) **看重安全稳定：** 希望在工作中，不管自己能力怎样，都有一个安稳的局面，不会因为奖金、工资或岗位变动等经常提心吊胆。

3) **看重上司关系：** 希望领导人品较好，处事公平，能与之愉快地沟通、相处。

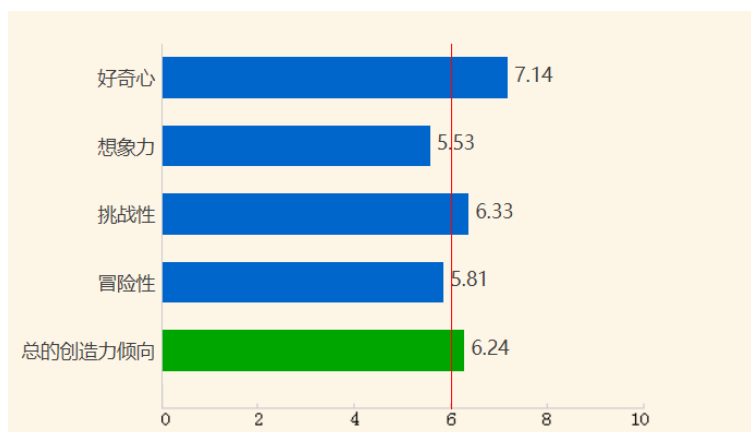


瑞文推理能力测验：



和大多数学生相比，我具有更强的推理能力，更能进行敏锐的观察、清晰的分析，迅速掌握问题的核心，做出准确的判断。

创造力倾向测验：



我和大多数学生相比，做事有时愿意冒险，乐于寻找事务的多种可能性，乐于通过挑战去解决问题。

他人评价：

评价人与本人关系	关键词提炼	
	优点	缺点
父母		过分内向、不够自信、交际能力弱、怕生、不敢主动发问
同学	随和、有幽默感	偶尔有些冷漠
	很细腻、很认真、有毅力、动手能力强、比较随性、还算活泼	对熟人有点话痨、对生人扭扭捏捏不敢说话
	对待朋友热情友善	
室友	有责任心、有条理、爱整洁	
	认真负责、喜欢整洁规整、为人稳健（作业很早完成）	有时候不太能理解别人的意图
朋友	安静、整洁、友善	有时候有些神经质

自我总结:

• 优势——

- 1) 个性温和内向、理性、有逻辑、有毅力、独立有主见
- 2) 个人特别爱好整洁有序，爱整理
- 3) 待朋友友善热情
- 4) 善于观察、分析、推理；喜欢关注实际和细节情况；做事认真仔细，有计划，讲求精确，有秩序，有责任感

• 劣势——

- 1) 过分内向、怕生、不够自信、交际能力差
- 2) 有时显得很固执己见
- 3) 动手实操能力有待提高

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）

- 行 业 现 状

关键词：环境良好、发展加速、国家重视

当前中国软件产业市场竞争力不断增强，正在步入加速迭代、群体突破的关键时期，迎来从量的增长转向质的提升的新阶段。随着中国新旧动能加快转换，也为软件产业发展创造了良好的外部环境。云计算、大数据、人工智能等新一代信息技术将加速渗透经济和社会生活各个领域，软件产业服务化、平台化、融合化趋势更加明显。同时，中国国民经济各个领域对软件和信息技术服务产业的需求持续强劲，产业发展进入融合创新、快速迭代的关键期，产业整体将保持平稳健康发展态势。

伴随着云计算、大数据、物联网、移动互联网、人工智能、虚拟现实等新一代信息技术快速演进，全球信息产业技术创新进入新一轮加速期，中国软件和信息技术服务业迎来了实现跨越发展的战略机遇期，中国软件和信息技术服

务业将持续高速发展并逐渐成熟。软件产业作为国家的基础性、战略性产业，在促进国民经济和社会发展、转变经济增长方式、提高经济运行效率、推进信息化与工业化融合等方面具有重要的地位和作用，是国家重点支持和鼓励的行业。近几年软件产品开发和系统集成业务一直是软件行业收入占比最高的两大类业务，合计收入占比一直保持在全行业的 50% 以上。而数字化转型、开放式创新、技术与业务深度融合是新时期软件产业发展的重要特点。云计算、大数据、移动互联网、物联网等新一代信息技术涌现，也为软件产业注入新的活力。随着互联网加速渗透各行业，软件产业也亟须转型升级，应将“互联网+”与各行业的融合作为软件产业自身发展的机遇，也要将互联网作为产业自身治理的重要抓手。目前，各地政府及软件产业重镇一直高度重视加快当地软件和信息技术服务业发展，并制定了系列软件产业发展政策促进城市经济“换挡提速”。

图表：2015-2019 年前 11 月中国软件行业市场规模情况



数据来源：中研普华产业研究院

近年来，在人工智能、云计算和大数据等信息技术大潮下，我国软件行业发展

势头迅猛，软件业务规模在 2017 年已达 5.5 万亿，其中信息技术服务收入占比最高，达到了 53.3%。同时，软件业从业人数平稳增加，全软件行业从业人数接近 600 万人，行业利润增长快于收入增长。

截止到 2019 年底，全国共完成软件业务收入 7.2 万亿元，实现利润总额达到了 9835 亿元，较 2015 年分别增长了 67%和 71%，2020 年前三季度软件产业的总业务收入达到了 5.8 万亿元，全行业实现利润总额 7066 亿元，同比增长 7.0%，增速较上半年提高 5.7 个百分点。保守估计将在 2020 年底突破 8 万亿元，“十三五”期间能够累计增长实现 88%以上，可见我国信息化进程仍具有较大的市场空间。

2020 年 1-10 月，完成软件业务收入 65542 亿元，同比增长 11.7%；全行业实现利润总额 8026 亿元，同比增长 7.3%；实现出口 374 亿美元，同比下降 1.2%；软件业从业平均人数 693 万人，同比增长 1.8%；从业员工工资总额同比增长 5.8%。

- 工 作 内 容

• 基本素质需求

- 1) 精通一种主流语言及对应的开发工具；精通[数据结构](#)
- 2) 具有较好的[业务理解能力](#)和[技术调查能力](#)
- 3) [编写高质量代码](#)并具有代码审查能力
- 4) 具有详细[设计能力](#)
- 5) 熟悉系统测试工具，对系统问题具有改善能力
- 6) 能够带领 2 个以上员工开展工作，成功领导 3 个以上不少于 5 个月的项目/模块的团队项
- 7) 有良好的[外语水平](#)，能够阅读外文资料，按照要求编写外语技术文档。
- 8) 了解[质量管理体系](#)和[项目管理知识](#)

• 工作领域涉及

- 1) 指导程序员工作
- 2) 参与软件工程设计、开发、测试等过程
- 3) 协助工程管理人员，保证项目质量
- 4) 负责工程中主要功能的代码实现
- 5) 解决工程中的关键问题和技术难题
- 6) 协调各程序员工作，并能与其他软件工程师协作

- 对 生 活 的 影 响

关键词：工作压力、家庭平衡

一方面，以软件工程师的身份工作，必然会面临行业竞争的压力以及满足客户需求方面的困难。尽管可能面临开发任务繁重、工作量饱和的情况，但同时这也是一种对自己的磨炼，在高强度的工作中充分发掘自己的优势特质，发挥自身潜力，培养抗压能力和提升工作效率。

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）

-选择过程：个人特质

- 1) 对编程语言及软件开发抱有极大的兴趣
- 2) 自身对 DIY 实用软件有小小的梦想
- 3) 整理能力比较强，有不错的逻辑思维能力
- 4) 不善和人打交道，更愿意与计算机打交道

-职业决策平衡单

职业生涯决策平衡单								
所作选择			软件工程师		大学教师		科学家/研究员	
考虑因素		权重	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
自我物质得失	经济报酬	3	3		2		1	
	工作自由度	3	1		1			1
	休闲时间	3		1	1			2
	工作稳定度	3	4		4		5	
	工作难度	3	3		2		4	
	升迁机会	3	3		3			1
	工作兴趣	4	3		2			2
	其他因素	2	1		1			1
他人物质得失	家庭经济	4	4		3			1
	相处时间	2		2		1		4
	家庭地位	2	1		1		1	
自我精神得失	成就感	3	4		3		2	
	满足感	4	3		3		1	
	挑战性	3	3		2		3	
	创新性	3	3		2		2	
	自我实现	5	5		4		2	
他人精神得失	父母期望	3	3		3		1	
	朋友期望	2	2		2			1
	他人期望	1	1		1		1	
合计			155	7	130	2	71	36
总分			148		128		35	

职业决策平衡单的分析，使我认识到，相比于大学教师和科学家/研究员，我有很强烈的意愿去做[软件工程师](#)。

- 备 选 目 标

- 1) 大学教师：如果我并没有如愿应聘到某家团队、企业、公司做软件工程师（前端/后端），则争取应聘上某所大学（最好是著名高校），拿到高校教师资格证，去教授我所热爱的计算机的相关知识。也许，做教师没有做软件工程师那样有丰富的变化性，但是我认为做大学教师并不阻碍我自我实现与价值体现的过程。帮助学生更好的学习计算机的相关知识同样也是一种享受。
- 2) 量化工程师：量化工程师是金融领域的一个岗位，其与计算机行业联系紧密，如果我能应聘到某公司/企业的量化工程师岗位，我会去完成高频处理器的设计编写工作，这也是一种实现我人生目标的做法。

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）

• 大学本科阶段（人生价值实现前期）

定位：学习积累为主，注重对微积分、线性代数、离散数学及应用等一些通用基础课程的学习，为后期专业课程的学习打下基础。大三大四加强专业课理论知识的实际应用，积累实践操作经验。

任务：

- 1) 专业课程拿到 4.5 以上绩点（前期）
- 1) 大二之前通过英语四六级以及托福考试（前期）
- 2) 积极参与线上/线下举行的趣味 C 程序编程竞赛等计算机相关竞赛项目，并争取取得一定的荣誉（前期）
- 3) 对理论知识加强实际操作，加深印象与提高熟练度（中期）
- 4) 专业课程学业成绩进入前 20%（中期）
- 5) 大学期间争取出国交流的机会（后期）
- 6) 争取保研或者考研，积极参与实习工作（后期）

• 工作阶段（人生价值实现中期）

定位：成为得到某个团队、企业、公司的前端或后端开发等相关职位 offer。

任务：

- 1) 应聘上前端或后端开发等相关职位
- 2) 锻炼与同事之间的[协作能力](#)，合作承担软件开发项目
- 3) 拥有能力[独立承担项目](#)
- 4) 争取[升迁](#)机会

• **工作后阶段（人生价值实现后期）**

定位：发挥余热，能够为后辈提供一些经验及其他技术方面上的支持与帮助

任务：

- 1) 为新人提供[帮助与支持](#)，[分享经验教训](#)，使他们有所收获
- 2) 独立制作一些自己感兴趣的实用软件、插件及应用程序

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）

• 风险因素评估：

-前期学习积累难以实现

风险因素：

由于大学在读期间，**学业任务繁重**，基础及专业技能的学习与实践需要投入大量精力与时间，容易造成**倦怠**等消极情绪，以致于无法很好完成学业上的相关工作。

应对措施：

合理规划学习时间，有所**取舍**，提高工作**效率**。

-中期职业应聘难、竞争激烈

风险因素：

大学阶段结束后会面临就业的问题。国内计算机相关行业的竞争所形成的**就业压力**增大，就业机会被压缩。

应对措施：

大学阶段就未雨绸缪，在大四阶段积极参与**实习工作**，收获一定**实践经验**，提前留意就业问题，为自己寻找出路。

-后期职业倦怠

风险因素：

工作稳定，按部就班，**兴趣逐渐丧失**，**成就感下降**；家庭、人际等多方面因素的间断介入，直接影响工作效率和工作情绪。

应对措施：

树立阶段性目标，鼓励自己积极进取，保持大学阶段的学习态度，鼓励自己尝试新事物，例如前端工作完成后可以去学习后端服务器与数据库的维护，激发工作热情和新鲜度，让自己不断学习。做好家庭与工作等关系之间的平衡工作。

• 规划评估（一学期（一个工作季度）一次）

自我评估：学业成就感、学习压力、工作效率、学业成绩

家庭评估：家庭幸福感、家人支持程度

外界评估：外界认可度、实际价值创造

根据评估结果及时寻求解决办法，合理调整心态和学习（工作）状态。不断审视自己、完善自己、监督自己。

书面作品评分标准

评分要素	评分要点	具体描述
职业生涯规划书内容 (60分)	职业体验感悟	能准确描述目标职业的工作任务，了解目标职业对职业人素质要求，职业感悟真实可信，单位意见具体中肯。
	自我认知	1.自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优劣势认识清晰
		2.综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观
		3.能从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人的评价中分析自我
	职业认知	1.了解社会整体就业趋势与大学生就业状况
		2.对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解
		3.熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展趋势
		4.清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响
		5.在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法
	职业决策	1.职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），符合实际、可执行、可实现
		2.对照自我认知和职业认知的结果，全面分析自己的优、劣势及面临的机会和挑战，职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑
		3.备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关性
		4.能够正确运用评估理论和决策模型做出决策
	计划与路径	1.行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性
		2.近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰、具有灵活性，长期计划具有导向性
		3.职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，符合逻辑和现实
	自我监控	1.科学设定行动计划和职业目标的评估方案，标准和评估要素明确
		2.正确评估行动计划实施过程和风险，制定切实可行的调整方案
		3.方案调整依据个人与环境评估分析确定，并考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性
作品设计 (40分)	作品完整性	内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，明确提出职业目标、发展路径和行动计划
	作品逻辑性	职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键