



河北農業大學
HEBEI AGRICULTURAL UNIVERSITY

大学生成长手册



学 院: ____ 理工学院 ____

专业班级: ____ 计科 2308 ____

姓 名: ____ 高鹤箫 ____

学 号: ____ 2023984130807 ____

河北农业大学学生处 制

《大学生职业发展与就业指导 4》

实践教学手册

2025 年 9 月至 2025 年 12 月

（一）个人成长承诺记录表

为更有意义地度过大学生活，现将本人大学第五学期的成长作如下承诺： <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 记录人： 2025 年 11 月 5 日 </div>												
第五 学期	学业技能提升规划				身心健康发展规划			兴趣爱好培养 规划	综合素质拓展规划			
	学业成绩 目标	综合测评 目标	专业素质 拓展目标	个人获奖 目标	政治素养 提升目标	身体健康 目标	心理健康 目标	读书 计划	其他 计划	社会工作 兼职目标	社会实践 服务目标	实习见习 活动目标
目标 设定	稳定保持班级前 20%，重点课程成绩保持在 85 分以上	综合测评排名进入专业前 25%	完成 1 个小型前端/可视化项目并上线	争取获得校级学科竞赛三等奖以上	每月完成 2 次主题学习，保持积极向上的价值观	每周稳定运动 3 次，每次 ≥40 分钟	保持规律作息，遇到压力及早求助或记录情绪	完成《人类简史》《硅谷之火》	学习 1 项新技能（如 FigmaUI）	参与学院活动至少 2 次并完成对应服务	参加 1 次校级志愿活动	完成 1 次软件开发方向的见习体验
具体 措施	提前预习课堂内容，期中前完成所有难点整理	主动报名活动，提高综合素质分	每周投入固定 6 小时开发项目	保持训练节奏，每周至少练习赛题 2 套	每月写一次学习心得	跑步+核心训练结合	维持日常节奏，避免熬夜	周末固定 1 小时阅读	完成 3 个 UI 练习页面	主动承担班级或学院的小任务	参与学校大型活动志愿者	寻找与前端或 UI 相关的体验机会
自我 评价	本学期整体规划较为清晰，目标合理，学习与项目实践能够互相促进，需要保持节奏，避免后期堆积。											
班级 鉴定	该同学目标明确，态度认真，集体活动积极，学习与能力提升方向明确。											
教师 寄语	寄语： <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> 签字： 年 月 日 </div>											

(二) 实习见习日记

具体要求：参加一次就业招聘会或企业宣讲会，结合线上内容学习与线下教学实践活动体会，撰写一篇实习见习日记，重点谈参加招聘会或宣讲会中有哪些感悟并从中获得了怎样的收获和成长，500字以上。

本周我参加了学校组织的一场大型就业招聘会，同时线上补看了几家互联网企业的宣讲会视频。相比之前只在网上看岗位介绍，这次线下的体验更真实，也更具有冲击感。招聘会现场的企业摊位密集，学生们不断地投递简历、排队咨询，我第一次意识到“求职”不是抽象的概念，而是一种需要提前准备、需要现场应对的实际能力。

在与几家互联网企业 HR 的交流过程中，我最深的感受是：企业更看重能力的可量化成果，而不是单纯的成绩或证书。

例如某家做数字化平台的公司明确表示，他们希望看到项目是否真正上线、是否解决了实际问题、你在团队中承担了什么角色、你对关键技术是否理解透彻。这让我意识到自己目前虽然做过不少课程项目，但真正能拿得出手、具有“成果导向”的作品还不多，需要在今后的学习中提升质量、强化落地。

此外，在听企业的现场宣讲时，我特别留意了技术岗对“沟通能力”的强调。过去我一直认为程序员只要写好代码即可，但宣讲会上多位技术负责人提到，工程师在团队中需要能表达方案、能沟通需求、能为用户解释技术的边界。这让我感觉自己在表达、文档撰写、场景拆解方面还有提升空间。

通过实习见习活动，我也重新思考了自己的职业方向。我原本只想做前端开发，但与几位从业者交流后，我意识到 UI/UX、前端工程、交互设计之间其实关联紧密，而我对设计和交互逻辑都有兴趣。因此未来学习中，我希望让技术与设计双线并进，既保持对代码能力的打磨，同时学习更多设计工具与交互规范。

对我个人而言，这次活动的最大收获，是让我第一次以“未来职场人”的视角审视自己，而不是以“学生成绩”的视角。企业看的是能力结构、学习意愿、抗压和沟通，而这些都需要在日常中慢慢积累。今后我会更加注重项目体验、表达能力训练，也会尽早开始准备职业作品集，让自己在求职时更具优势。

签字：

2025年12月5日

(三) 岗位胜任力报告

具体要求：

1. 对求职目标岗位进行调研，结合调研内容撰写一份岗位胜任力报告。包含岗位基本信息、岗位职责要求、岗位技能素养、市场需求、胜任力匹配度等方面。800字左右。
2. 对第二学期撰写的职业生涯规划书进行思考、修订和迭代。

目标岗位：前端工程师（偏 UI/交互方向）

二、岗位基本信息

前端工程师主要负责 Web 端页面的开发与交互实现，涉及 UI 布局、业务逻辑、组件化设计、性能优化以及跨端兼容等内容。许多互联网企业还会要求前端能够理解一定的交互设计原则，与设计师协作推进用户体验。

主流技术栈包含：HTML/CSS/JS、TypeScript、Vue/React/Angular、Node.js、工程化工具（Vite、Webpack）、Git、接口调试、浏览器原理基础等。

二、岗位职责要求

企业招聘启事中普遍包含以下内容：

负责 Web 页面开发，还原设计稿并实现交互逻辑。

参与组件库建设与项目工程化维护。

与设计、后端协作，在需求评审中提出可行性建议。

进行性能优化，提升页面加载速度与流畅度。

关注用户体验，提出界面或流程改进方案。

部分公司还会提出“有良好的审美能力”“具备一定设计理解”，尤其在小团队中前端往往需要兼顾 UI。

三、岗位技能素养

通过对岗位 JD 的调研，我归纳出以下关键能力：

扎实的前端基础：对 DOM、事件机制、异步、浏览器渲染流程要理解清楚。

框架使用能力：至少精通一个主流框架（如 React 或 Vue）。

工程化能力：熟悉 Git、构建工具、调试方法，能读懂项目结构。

组件设计能力：能模块化思考，编写复用性强的组件。

交互与审美能力：理解设计稿逻辑，能提出可落地的体验优化。

沟通协作能力：能与设计、后端清晰讨论需求。

自驱学习：前端技术更新快，自学能力十分关键。

四、市场需求分析

近年来前端市场趋于理性化。企业逐渐不再追求“炫技式开发”，而更看重业务理解 + 工程能力 + 协作能力。

此外，前端与设计、产品之间的界限正在变得模糊，能够跨界理解 UI/交互的前端更受欢迎。

从薪酬分布来看，有实际项目经验、能担当核心模块的前端薪资明显更高；而仅具备基础语法、不懂工程化的求职者竞争力偏弱。

整体结论是：前端仍是需求量稳定的岗位，但竞争更加看重“综合能力”。

五、个人胜任力匹配度分析

优势：

已具备一定前端基础，能完成静态页面与简单组件开发。

对 UI 设计和交互有兴趣，适合向“设计感强的前端”方向发展。

在学校项目和比赛中积累一定团队协作经验。

学习意愿强，对技术更新保持关注。

不足：

工程化经验较弱，需要加强对构建工具、代码规范化的理解。

项目数量不足，缺少真正“可展示”的上线作品。

与企业开发流程（需求评审、版本管理）接触较少。

提升方向：

建设个人作品集（3 - 5 个可展示项目）。

深入学习 React/Vue 其中一项并完成中型项目。

强化 Git、调试工具、接口联调等工程化能力。

学习 Figma/Sketch，提高对设计稿的理解力。

总体而言，我具备进入前端岗位的潜力，但还需要通过系统学习与实战积累，使自己的能力结构更完整。

六、对第二学期职业规划书的修订

第二学期的规划较偏理想化，如“成为优秀工程师”但缺乏路径。经过这次调研，我对自己的方向更加明确：

目标由“泛前端”收缩到“前端 + UI 交互”方向；

学习内容不再只追求语法，而更加注重项目落地；

强调作品集建设，而不是零散的小 Demo；

增加对沟通、设计、项目管理的关注，培养综合能力；

设定更可执行的时间表，如每学期完成一个作品。

未来我会以“技术 + 设计”的复合型能力作为核心发展路径，让自己具备差异化竞争力。

签字：

2025 年 12 月 10 日