

姓名：姜雨童 性别：女 院系：计算机科学与技术学院

任课教师：沈晓华

电话：19550103468

电子邮件：3220103450@zju.edu.cn

撰写时间：2024 年 4 月 25 日

《职业生涯规划书》

一、自我探索

1. 职业兴趣

自我评估的结果：

根据对自身特点的观察和分析，我发现自己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。我注重创造性地解决问题，乐于提出新的想法和策略，不喜欢循规蹈矩的方式。我具有强烈的求知欲，但同时我谨慎独立、温和内向，相对不喜欢承担领导和竞争的角色。

在工作环境方面，我偏爱具体明确、需要动手操作的工作环境，对需要技术、体力的活动表现出浓厚的兴趣，相对不太喜欢需要社交、与人接触的活动。我动作敏捷，做事手脚灵活，具有较强的动手能力和动作协调能力。这些特点和倾向将影响我在职业生涯中的选择和发展方向，我会努力在未来的职业规划中充分发挥自身优势，寻找适合自己的工作岗位，实现个人职业目标。

职业测评的结果：

通过职业测评，我得到了与自我评估相类似的结果，即我更倾向于从事实际型、艺术型和研究型的职业。这一结果与我的自我认知相符，进一步确认了我的职业兴趣方向。

职业兴趣探索小结：

综合自我评估和职业测评的结果，我可以明确地看到自己对实际操作、艺术创作和研究探索类的工作有着浓厚的兴趣。在未来的职业生涯规划中，我将重点关注这些领域，并寻找与之匹配的职业机会，以充分发挥自己的潜力和兴趣。我将继续深入了解这些职业类型，探索相关的领域和岗位，努力实现自己的职业目标。

2. 职业能力

自我评估的结果：

我认为自己拥有较强的学习能力和创新能力，但是相对缺乏一点自制力，也不太擅长人际交往、领导团队。

职业测评的结果：

根据测评结果，我在创新精神方面表现优异，善于提出新的想法和策略，具备较强的创造性思维能力。然而，在情绪控制、坚韧不拔、自觉自律等方面有待进一步发展。

通用技能测评结果：

测试认为，我在基础工作能力方面具备一定的职业基础能力，对相关技能的掌握达到一般要求，工作效率尚可。

360 度评估结果：

自我评价	优点：对感兴趣的事情有很强的内驱力	缺点：自制力和人际交往能力欠佳
家人评价	优点：比较勤奋努力	缺点：效率不够高
老师评价	优点：踏实用功	缺点：专注度有待提高
亲密朋友评价	优点：善良热心、善于倾听	缺点：有点内向
同学评价	优点：亲和、好相处	缺点：存在感不高
其他社会关系评价	优点：爽快直率	缺点：比较胆怯

职业能力探索小结：

综合自我评估和职业测评的结果，我认为自己在创新精神方面具备优异的表现，同时也意识到自己在情绪控制、坚韧不拔和自觉自律等方面有待提升。在职业兴趣方面，我更倾向于从事需要创造性思维和基础工作能力的工作。未来，我将努力发展自身的情绪管理和自律能力，同时持续提升基础工作能力，以更好地适应职业发展的需求，实现个人职业目标。

3. 职业价值观

职业价值观测评结果：

测评认为我对成就满足、安全稳定和上司关系这三个维度最为看重。其将我的职业价值观描述为注重个人成就和认可、追求稳定和safe的工作环境，并重视与上司之间良好的关系和沟通。希望在工作中能够取得成就，得到他人的认可和赞扬，同时希望工作环境稳定，不受外部因素干扰，同时与上司之间建立良好的互动和沟通。

职业价值观小结：

相比于工作环境、声望地位等维度，我更看中成就带来的满足感、安全稳定的工作，以及和谐的上司关系。我富有雄心与成就欲望，喜欢挑战自我并追求个人成就和认可。同时，我也注重稳定和safe，对于工作环境的稳定性和可靠性有较高的要求，希望能够在安全的岗位上持续发展。此外，我重视与上司的关系，认为良好的领导和沟通是工作中非常重要的因素，希望能够与领导保持良好的互动和合作关系。

4. 个性特征

个性特征小结：

我具有较强的创造性和动手能力，对于感兴趣的事物有较强的内驱力。

二、职业探索

1、目标职业一

① 目标职业名称

软件工程师

② 岗位说明

负责设计、开发和测试软件应用程序或系统，解决软件开发过程中的技术问题。

③ 工作内容

编写代码、设计软件架构、测试和维护软件系统。

④ 任职资格

计算机科学或相关专业学士学位，熟练掌握编程语言和软件开发工具。

⑤ 工作条件

通常在办公室内工作，需要长时间坐在电脑前进行编程和开发工作。

⑥ 就业和发展前景

软件工程师是 IT 行业中需求量较大的职业，就业前景广阔，发展空间较大，可以在软件开发、项目管理等领域不断提升。

2、目标职业二

① 目标职业名称

人工智能工程师

② 岗位说明

负责开发和部署人工智能技术，如机器学习、深度学习等，应用于各种领域的解决方案。

③ 工作内容

设计和实现机器学习算法、处理大规模数据集、构建智能系统。

④ 任职资格

计算机科学、人工智能或相关专业学士学位，熟练掌握数据分析和编程技能。

⑤ 工作条件

通常在科研机构、技术公司或大型企业工作，需要深入研究和开发人工智能技术。

⑥ 就业和发展前景

人工智能工程师是未来热门的职业方向，需求量逐渐增加，发展前景广阔，可以在人工智能技术领域取得突出成就。

3、目标职业三、

① 目标职业名称

UI 工程师（用户界面工程师）

② 岗位说明

负责设计和开发用户界面，提升用户体验和界面设计效果。

③ 工作内容

设计用户界面样式、布局和交互效果，与开发团队合作实现设计方案。

④ 任职资格

美术设计、视觉传达设计或相关专业学士学位，熟练掌握设计软件 and 用户体验原理。

⑤ 工作条件

通常在设计工作室、互联网公司或软件开发团队工作，需要与开发人员密切合作。

⑥ 就业和发展前景

UI 工程师在互联网和移动应用领域需求量大，发展前景良好，可以在用户界面设计和用户体验优化方面不断提升。

三、决策与应对

1. 首选职业目标：

(1) SWOT 分析：

我的优势：(Strength)

具备扎实的编程基础和软件开发技能，适应能力强，能够快速学习新技术。

我的弱势：(weakness)

缺乏项目管理和团队协作经验，可能需要进一步提升沟通能力。

我的机会：(opportunity)

软件工程师需求量大，就业机会广泛，可以选择不同行业和公司发展。

我面临的挑战：(threat)

面临激烈的竞争，需要不断学习和提升自身技能以保持竞争力。

(2) 决策分析：

考虑继续深造研究软件开发领域或者积累项目经验，提升团队合作和沟通能力。

2. 备选职业目标一：

(1) SWOT 分析：

我的优势：(Strength)

具备计算机科学和数据分析背景，适应人工智能技术发展趋势。

我的弱势：(weakness)

需要不断学习最新的人工智能算法和技术，保持竞争力。

我的机会：(opportunity)

人工智能领域需求量增长迅速，就业机会较多，可以在科技公司或研究机构发展。

我面临的挑战：(threat)

面临技术更新迭代快，需要不断学习和提升自身技能。

(2) 决策分析：

考虑继续深造研究人工智能领域，参与实际项目经验，提升算法设计和数据处理能力。

3. 备选职业目标二：

(1) SWOT 分析：

我的优势：(Strength)

有设计工作经历，注重用户体验和视觉设计，能够创造出吸引人的界面。

我的弱势：(weakness)

可能缺乏前端开发和交互设计经验，需要进一步学习相关技能。。

我的机会：(opportunity)

UI 工程师在互联网和移动应用领域需求量大，就业机会较多。

我面临的挑战：(threat)

需要持续关注设计趋势和用户体验，保持创新和更新。

(2) 决策分析:

考虑继续学习前端开发和交互设计知识，参与实际项目积攒经验，提升用户界面设计和用户体验优化能力。

4. 行动计划

(1) 大学期间的行动计划:

- 参加计算机科学与技术领域的课外活动和实习，积累项目经验和实践能力。
- 学习人工智能、软件工程和用户界面设计等相关课程，全面提升专业技能。
- 参加学术研讨会和行业讲座，了解最新科技发展趋势，拓展人脉。
- 参与学校科技创新项目或竞赛，锻炼团队合作和问题解决能力。

(2) 职场适应计划:

- 进入职场后，立即融入团队，积极学习和适应公司文化和工作流程。
- 不断提升技术能力，参与公司项目并展现自己的价值，争取更多发展机会。
- 培养良好的沟通能力和团队合作精神，与同事和上级建立良好关系。
- 持续关注行业动态和技术发展，保持学习和进步的态度，适应职场变化。

(3) 长期发展计划:

- 在职场中不断积累经验，争取晋升和更高职位，成为技术领域的专家。
- 考虑进修硕士或博士学位，深入研究某一领域，提升学术造诣。
- 考虑创业或转型管理岗位，拓展职业发展领域，实现个人职业目标。
- 不断学习，保持开放心态和创新精神，适应未来科技发展的挑战和机遇。

四、自我监控

1、评估的时间

以每个学期为单位进行评估，以确保学习计划的有效实施、个人发展方向和行业趋势保持一致，并跟踪目标的达成情况，以便调整计划。

2、评估的内容

实施策略评估

确认学习计划的执行情况，包括课程进度、项目完成情况和技能提升。同时分析学习成果和反馈，评估学习方法的有效性，以此决定是否需要调整学习策略。

职业路径评估

首先，确认个人对软件工程师、人工智能工程师和 UI 工程师的兴趣和了解程度。再者，分析行业趋势和就业市场需求，评估个人技能与所需技能的匹配度。最后探索相关职业的发展前景和个人发展潜力，以确定最适合的职业路径。

职业目标评估

确认设定的职业目标，包括成为一名软件工程师、人工智能工程师或 UI 工程师的目标，并评估目标的合理性和可行性，是否需要调整目标设定或时间表。最后确定达成目标所需的行动计划，包括学习、实习和项目经验的获取等。