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、追求稳定和安全的工作环境，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，我也注重稳定和安全，对于工作环境的稳定性和可靠性有较高的要求，希望能够在一个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

1. **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。

1. **工作内容**

编写代码、设计软件架构、测试和维护软件系统。

1. **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。

1. **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。

1. **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

1. **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。

1. **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。

1. **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。

1. **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。

1. **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）

1. **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。

1. **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。

1. **任职资格**

美术设计、视觉传达设计或相关专业学士学位，熟练掌握设计软件和用户体验原理。

1. **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。

1. **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**

  s1分



**第二目标**

  s2分



**第三目标**

  s3分



**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)**

需要不断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。