



中国石油大学 (华东)
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM

《计算科学导论》个人职业规划

学生姓名：李承骏

学 号：2007010308

专业班级：计科2003

学 院：计算机科学与技术学院

分项评价					整体评价		总分	评阅教师
自我 分析 10%	环境 分析 10%	职业 定位 15%	实施 方案 15%	评估与 调整 10%	完整性 20%	可行性 20%		

2020年 12月 20日

1 引言

大学中充满自由和快乐，在这样相对轻松的环境里很容易对社会的压力了解甚少，丧失既定目标。进入大学后，对未来的想象又多了许多，无论是生活，学习，亦或是就业，随着对知识和社会的深入了解，为了明确未来的发展目标，我们都要对自己的未来进行详尽的规划，学习方向，就业方向，所梦想达到的生活标准，尽早规划自己才能去完成既定目标，以前的梦想。职业规划就是我们对人生的规划，这将伴随着我们的一生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。因此，职业生涯规划具有个性重要的好处。职业生涯规划能够发掘自我的潜能，增强个人的实力；职业生涯规划还能够增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会；职业生涯规划更能提升应对竞争的潜力。

2 自我分析

自我分析即对自己进行全方位、多角度的分析，目的是认识自己、了解自己。只有认识了自己，才能对自己的职业做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳抉择。

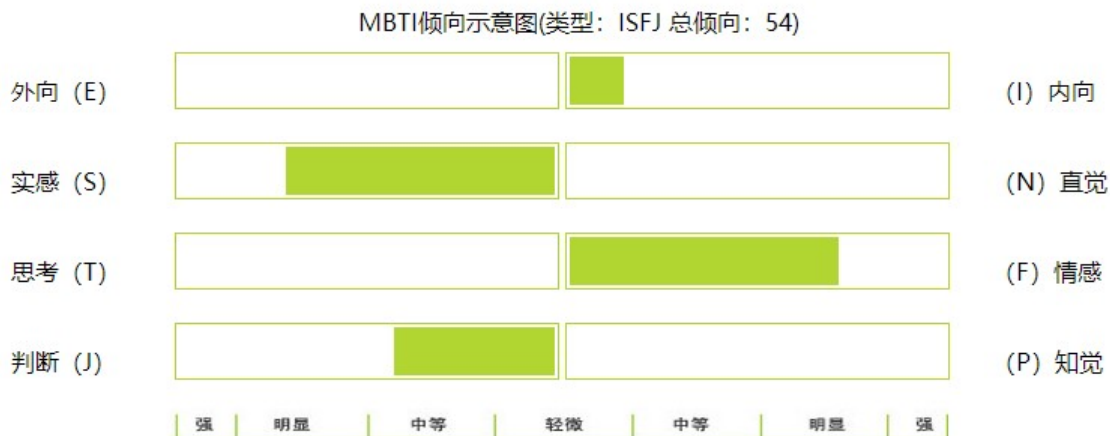
自我分析包括：

2.1 自然条件

本人性别男，2002年生，身体健康无重大疾病，居住在河南省郑州市，在青岛市上学。

2.2 性格分析

人与人之间是有很大的区别的，有的人乐意干事务性的工作，而有的人对信息加工与处理十分擅长，还有的人热衷于人与人之间的沟通和交流。这就是人的性格偏好所起的作用。因此，性格能让你在一种职业环境中获得成功，但在另一种职业环境中却大受挫折。所以在进行职业规划之前，首要的事就是对自己的性格做出一个评价。高考前，曾做过一个MBTI职业性格测试报告，然后得到了如下的评测结果。



倾向示意图表示四个维度分别的倾向程度。从中间往两侧看，绿色指示条对应下面坐标的哪个区间。

结果我觉得还是比较贴切的，性格平和比较内向，友善，有责任感和谨慎，有时候可能欠缺理性考虑而是注重于情感，比如维护关系等，性格是“ISFJ”（内向，实感，情感，判断），也在他人的评价中部分总结了自己的性格特点。他们意志清醒而有责任心，乐于为人所需。具有强烈的职业道德，所以他们如果知道自己的行为真正有用时，会对需要完成之事承担责任。准确系统地完成任务。具有传统的价值观，十分保守。利用符合实际的判断标准做决定，通过出色的注重实际的态度增加了稳定性。乐于协助别人，喜欢实际可行地帮助他人。他们利用个人热情与人交往，在困难中与他人和睦相处。有时不喜欢表达个人情感，但实际上对于大多数的情况和事件都具有强烈的个人反应。关心、保护朋友，愿意为朋友献身，他们有为他人服务的意识，愿意完成他们的责任和义务。

气质类型：在与资料对比后，我认为我是一个“传统主义者”，即“相信事实、已证实的数据、过去的经验和“五官”所带给他们的信息，喜欢有结构有条理的世界，喜欢做决定，是一种既现实又有明确目标的人。作为最为传统的一类人”，“传统主义者”坚定可靠可信，重视法律和条理，追求秩序规则和本分，这类人被一种为社会服务的动机所驱使。尊重权威、等级制度和权力，而且一般具有保守的价值观。也很有责任感，而且经常努力去做正确的事情，这使他们可以信赖和依靠。对我而言，喜欢并且尊重规则及条理，尊重老师，上级的权威，并且在日常工作中十分负责，我自诩是一个负责的人，也是一个愿于为他人服务的人，注重安稳、秩序、合作、前后一致和可靠，而且他们严肃认真，工作努力。“传统主义者”在工作中对自己要求十分严格，而且他们希望别人也是如此。“传统主义者”喜欢那些与他们一样具有奉献精神、尊重权威和尽自己的本分的同事。与上面相仿，我认为我属于更细分的“情感性传统主义者”，情感型传统主义者常常不象思维型传统主义者那样明显地表现出传统主义者的一般特征。在做决定时，情感型传统主义者把与别人的关系和人放在首要位置，本能地努力寻求与他人更和睦的关系，同时不断寻找着使他们能够通过有形的方式帮助他人的机会。

总体描述：

1. 实际，有条理，认真仔细。
2. 注重规则、政策、契约、例行习惯和时间要求。
3. 一旦他们承诺一件事情，总会坚持完成它。
4. 在跟进、规范方面做得很好。
5. 以第一次和每一次都做了正确的事情为荣。
6. 对需要注意的事情有敏锐的洞察力。
7. 善于尽可能有效地利用现有资源完成工作。

个人优势及劣势：

优势：

1. 具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做你认为毫无意义的事情。
2. 务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。
3. 善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。与人交往时较为敏感，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况

下有很强烈的反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

4.做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，你依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

劣势：

1.与人交往有时会过于敏感，担心某个强制性措施损害关系，以至于为了维持关系而妥协，对朋友之间的关系过于敏感，部分精力用于维持打理关系。

2. 高度的责任心，会陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情都会从头做到尾，这总是让你过度劳累，压力很大时，你会过度紧张，甚至产生消极情绪。这我在日常生活中也有感觉，总觉得事多的做不完，有时候感到十分疲惫。

3.总是替别人着想，以至于让人感觉“关心过度”，需要学会给别人空间。在工作中，过多的承受和忍耐，不太习惯表达，却将情绪在家庭和生活中发泄出来。

4. 你不停地制订计划并保证完成，以致于经常花费更多的时间和投入更多的精力来完成工作，建议你给自己安排必要的娱乐和放松的活动，不要总是“低头拉车”，需要考虑“抬头看路”。

以上是我对性格和优劣势，依据先前的报告做出的分析。

2.3 教育与学习经历

小学和初高中都在郑州市进行学习，初高中都就读于河南省实验中学，现为大学在读生，就读于中国石油大学（华东）。

2.4 工作与社会阅历

未参加过工作，曾多次参加志愿服务活动，参与学校组织的社会义务服务工作。

2.5 知识、技能与经验

具备高中知识水平，正学习大学专业课，可以熟练使用电脑，但还未能完全了解计算机的所有常用功能，对计算机专业学习了解较少，还需更加深入学习，用更多时间积累经验。

2.6 兴趣爱好与特长

兴趣为打篮球和唱歌，并没有十分突出的特长。

3 环境分析

环境分析主要是评估周边各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。每一个人都处在一定的环境之中，职业发展必然要受到所处环境的影响，只有充分了解和把握所处环境的现状、特点、发展变化趋势，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使你的职业生涯规划具有实际意义。

环境分析包括：

3.1 社会环境分析

世界经济飞速发展，以高新技术为核心的知识经济的发展使人们的生活发生巨大的变化，社会结构也正在有传统化社会专向信息化社会，转化后的一大特点就是几乎所有的行业都需要一定数量的计算机操作人员，社会对计算机专业毕业生的人才需求，必然要与国家的信息化目标，信息化的进程密切关联，以实现信息化社会对各行各业的基本要求，计算机专业毕业生的就业方向较多但随着计算机专业在校生毕业生人数的上升，就业压力也日趋增大。

3.2 家庭环境分析

任何人的性格和品质的形成及个人的成长都离不开家庭环境的影响，我们在进行职业规划的时候，考虑更多的是家庭的经济状况，家人的期望，家族文化的因素对本人的影响。个人职业发展规划的确立总与自身的成长经历和家庭环境相关，正确的评估家庭情况才能有针对性的设计适合自己的职业规划。我家条件还算不错，父母都是大专文化水平，妹妹还比较小，父母深知文化教育对未来的影响，所以很小的时候就给我灌输好好学习思想，他们也愿意我去追求自己的梦想，也希望可以在我的就业方面提供帮助，所以很注意我的意见，父亲从事IT行业，再加之我自己对计算机方面比较感兴趣，就进入了计算机专业进行学习。

3.3 地域与人际环境分析

理想的工作城市是深圳，郑州。作为北上广深之一的深圳在IT领域的地位很高，也有许多相关领域的公司落户深圳，是我们增长阅历和能力的宝地。郑州作为我的家乡，也是国家重点发展的新一线城市之一，作为中部重要的交通枢纽，会有更多的公司在这里落户，加以国家的重视，郑州未来的发展大有可为。

4 职业定位

在准确地对自己和环境做出了分析之后，确定适合自己行业和有实现可能的职业发展目标。职业定位时要注意与自己的自然条件、知识背景、技能特长、性格特点、兴趣爱好是否匹配，考虑与自己所处的环境是否相适应。职业定位决定了职业发展中的行为和结果，是制定职业生涯规划的关键，应当科学合理，具有可行性。

职业定位包括：

4.1 行业领域定位与理由

根据我的性格特点和霍兰德SDS报告，我较为尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，较为细心，有条理，通常较为谨慎和保守，有时缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神，适合注意细节，具有纪录，据特定要求和程序组织数据和文字信息的职业。由于缺乏创造力，软件开发等的工作可能并不适合我，我更倾向于维护，记录已有的成果，类似于系统维护相关的大就业方向，我较擅长按计划，有条理的做事，对于维护工作有一定促进作用。

4.2 职业岗位起点定位与理由

作为刚刚毕业的应届生，从初级基础的工作做起，积累工作经验，学习新的知识和技术，为将来的发展打下基础。

4.3 职业目标与可行性分析

成果目标、经济目标、能力目标、职务目标等。

(1) 短期目标（大学4年）

完成对专业知识的学习，取得较为优异的成绩，对专业知识掌握较为良好，对专业知识以外的其他领域方面也有基本了解。

(2) 中长期目标（5-10年）

1. 积极参加项目工作，不断钻研技术和积累研发经验，培养完善和扎实的技术体系，培养良好的系统分析和设计能力。
2. 提高抗压能力，学会消解负面情绪。工作学习中肯定会遇到令人苦恼，困难的事，学会消解自身的负面情绪，才能让自己更好投入到工作学习中去。
3. 向技术大牛发展，就先得从基础做起，在刚刚工作的阶段，多进行算法等方面的学习，提升自己的编程能力。作家格拉德在《异类》中指出了“一万小时定律”，就是不管你做什么事情，只要坚持一万小时，基本上都可以成为该领域的专家。人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。所以保持专注、坚持、努力、热爱，才能通向成功。

5 实施方案

在明确了职业定位后，要制定实现职业生涯目标的行动方案，不付诸行动，职业目标只能是一种梦想。实施方案是实现职业目标的保证，尽量考虑周全、具有可操作性。

实施方案可以从以下角度考虑：

- 1、 学习为先。如今的社会，竞争十分残酷，只有能将知识学成，才能将未来握在手中，“学无止境”，要求我们跟随时代将自己的知识储备更新，以适应时代的种种需要。在学习专业课的同时适当拓宽知识面，也要将需要的英语四六级考试通过，也是更深层次专业学习的需要。
- 2、 做人为重。在学校，需要学习的并不只是文化知识，更是为人处世的方法，等我们真正步入社会，与人打交道就显得更加重要，与同事，上司打好关系就能让我们在工作的时候更加顺心。
- 3、 向他人虚心学习。在学校期间，经常和老师、同学多交流、讨论，从而在交流中学到一些对我们有用的知识。在暑假的时候参加实习，更加的了解工作和社会，并向他们学习。以虚心的姿态请教他人，就能获得真正对自己有利的能力和知识。

- 4、实践锻炼。在学校的期间，多参加一些社会工作，透过这些活动，能够增加自己的胆量，和口头表达潜力。还能结交到很多朋友，为今后打下基础。在学校期间多参加一些有关职业方面的讲座和培训，让自己对职业有更深入的了解和认识，为自己选取一个自己喜欢的职业做好准备。
- 5、养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，也是十分重要的。我要有充分的时间锻炼身体。俗话说：“身体是革命的本钱”。身体不好，什么也干不成。还有在平时要注重自己的言行，不要让自己的言行损害了自己的形象，好的言行是个人的精神面貌和个人素质的修养的体现。在假期做一些兼职，提高自己的社会经验，学会与人相处之道。

6 评估与调整

由于影响职业生涯规划的因素很多，且大都处于动态变化之中，因此职业生涯规划应定期评估，并根据影响因素的变化和实施结果的情况及时作出调整，这样才能保证其行之有效。

6.1 评估时间

每学年期末。

6.2 评估内容

实施方案评估：自身评价+他人评价，多听取他人意见，结合自身情况对实施方案进行调整和改良。

学习成绩评估：设定学期目标并在学期末评价是否实现。

6.3 调整原则

根据实际情况，针对出现问题的方面进行调整，避免主观或者无目的地随意调整，多听取他人的意见和看法。

7 结语

以上就是我的职业生涯规划，虽然实现梦想这条路很难走，但是既然选取了远方，便只顾风雨兼程。未来，掌握在自己手中。人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念。诚然，我也明白抱负与现实反差会让人无奈乃至绝望，但我相信，再长的路也要一步一步走完，再短的路不迈开双脚也无法到达。长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。我会努力，向我的未来进发。