****

**大学生成长手册**



一寸照片

学 院： 理工学院

专业班级：计算机科学与技术2005班

姓 名： 刘艳祥

学 号： 2020984130518

河北农业大学学生处 制

**《大学生就业指导》**

**实践教学手册**

2022年9月至2022年12月

（一）个人成长承渃记录表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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：  记录人：  年 月 日 | | | | | | | | | | | | |
| **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** | 平均成绩80分以上 | 年级前30% | 聆听2次专业讲座 | 编程比赛奖项 | 成为入党积极分子 | 完成60公里校园跑 | 参与积极健康心理素质培养活动等 | 读完《C++Prime》 | 学习开发框架 | 假期找份兼职 | 软件开发业 | 去大城市兼职 |
| **具体措施** | 上课认真听讲，多学多练 | 认真备考 | 培养思维，多练习 | 精进算法，加强练习，和同学多多交流 | 积极参加各种团组织火活动 | 每天坚持锻炼，不松懈 | 做心理测试，时刻调整自己的心理状态 | 多去图书馆多看书 | 多向老师请教 | 了解行情 | 学习技术 | 积极找工作 |
| **自我评价** | 三观比五官更正，思想比套路更深。热爱生活积极向上。 | | | | | | | | | | | |
| **班级鉴定** |  | | | | | | | | | | | |
| **教师寄语** | 寄语：  签字：  年 月 日 | | | | | | | | | | | |

（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。

对日益激烈的就业市场，许多毕业生所能做的仅仅是尽量把自己的简历做得更加美观，在简历后面

附上更多的证书复印件，然后在网上海投，或者拼命去挤人山人海的招聘会。即使这样，四处的周旋仍

然毫无结果，投出的简历也如泥牛入海……其实，找工作的过程首先应该是一个了解自己的过程，也只

有那些真正了解自己的人，才会更有希望在激烈的竞争中脱颖而出。针对这一点，大部分人采取了找到

工作以后，在与工作的相互磨合中，渐渐了解自身的表现，殊不知，这种做法已经让许多人输在了起跑

线上。

　　大学生步入社会后，首先应具备的主体能力素质是什么？这种主体能力素质主要表现为适应能力和

创造能力。适应能力即指毕业生走上工作岗位后在心理、生活、工作环境以及人际交往等方面，能较快

地认识、了解和熟悉外部环境，并使主体与客体协调一致的能力素质，它主要包括：面对危机，理性面

对，积极准备，提高学习积极性；心理承受能力；独立生活能力；人际交往能力；应变能力；发现和解

决问题的能力；动手操作能力及组织管理能力。

　　对我们来说，现在是奋斗的最好时期，因为我们年轻，开头肯定会吃苦，会碰钉子。但每个人都需要经历过沉重的，或者沉痛的人生阶段。经历风雨，方见彩虹，只有经历了沉重，才会有轻松。幽默与轻松自如地应对一切，是需要资本的，而资本唯一的办法，就靠闯荡与积累，年轻正是支付一切代价的最好成长。

总之，多一分见识，就多一分经验。通过参加招聘会，能够及时了解用人企业对大学生有怎样的要求与期待、所学专业的优劣势及就业前景等，以便做到有的放矢地学习，为毕业时找工作增加砝码。

签字:

年 月 日

（三）职业前景报告

**具体要求：**对所学专业或求职目标进行调研，结合调研内容撰写一份职业前景报告。包含职业认知、招聘要求、技能素养、市场需求、发展前景等方面，800字以上。

结合职业前景报告和职业测评对第二学期撰写的职业生涯规划书进行思考和修订。

计算机专业有很多个学习方向，有硬件的，也有软件的。针对现阶段，硬件方面的发展几乎到达了巅峰，侧重软件方面的发展比较有前途但不容易学，特别是编写软件。软件方面的发展包括软件的应用和开发，软件的应用是基础，软件的开发要靠专门的技术和依靠相关的开发工具。

要学好计算机专业，首先，要对英文有一定的了解，最起码看得懂英文，因为很多源代码和书籍都是来源于外国；其次，要学精一门编程语言（如C、C++、Java等），到时就能综合巧妙的运用，一通百通；其三，要多学多看算法，融会贯通算法中的逻辑思维，并尽最大能力应用这些算法去实现生活和学习上的问题，这样一来，时间一长便可举一反三，拥有创新思维；其四，要学好相关的专业理论和知识（如数据库、软件工程等）；最后，要经常实践，尽量的做到更优，坚持原则“将方便带给用户，把麻烦留于自己！”

有工作经验者优先。有良好的计算机基础，要求熟练掌握各种对公司有用的软件。说白了就是你的操作能力要强。要有吃苦耐劳能力，有责任心。熟练使用一种编程语言(c/c++/java)。

从总体上讲，社会对计算机人才总需求量没有明显变化，但毕业生就业岗位分布和岗位层次将更宽泛，需求的主体由政府机关、金融单位、电信系统、国有企业转向教育系统、非公有制经济实体等中小用人单位。由于毕业生人数剧增，就业率与供求比例明显走低。受到疫情和多种因素影响等因素影响，也是就业率下降的原因。

计算机专业作为当下十大热门专业之一，其每年相关人才需求量高达64万人次，而且随着国内信息化进程的深入，互联网的快速发展，越来越多的企业逐渐使用计算机办公，因此预计未来计算机专业人才全年需求量将达到七~八百万人次。  
 据保守估计，目前中国市场对IT人才的需求每年超过20万人。计算机专业一直是全国各大高校的热门专业，发展迅猛。IT业一直是国家优先发展的重点行业，也是国内外人才需求量最大的行业之一。伴随着互联网的发展，IT人才的短缺现象将会越来越严重。在我国，IC人才、网络存储人才、电子商务人才、信息安全人才、游戏技术人才严重短缺。   
 未来计算机行业的规模将逐渐庞大且生态体系逐渐完善，计算机行业在产业互联网时代也将随着物联网、大数据和人工智能的发展而开辟出新的发展空间，从当前计算机行业的这些发展基本面来看，未来计算机行业的发展前景还是非常广阔的。   
 从整体情况看，未来一段时间社会仍对计算机专业高端人才有很大需求，但计算机专业毕业生也将会面临日趋激烈的竞争。

签字:

年 月 日