

实习编号：

软件工程

职业实习报告

（大学生职业规划报告）

学 院： 计算机科学与技术

专 业： 软件工程

班 级： 信 2005-1

指导教师： 王建民

学生姓名： 杨旭 学号： 20203906

实习时间：

个人情况简介

个人资料:

真实姓名: 杨旭

性别: 男

年龄: 22

籍贯: 安徽省滁州市凤阳县

所在学校及学院: 石家庄铁道大学计算机科学与技术学院

班级及专业: 软件工程专业 信 2005-1

GitHub 个人主页地址: <https://github.com/lzsz404>

个人主页访问二维码:



实习内容范文（该段落正式报告仅供参考，提交时需要删除）

第一章 认识自我

1、个人基本情况

2、职业兴趣——喜欢干什么

在我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是 XX 型（X 分）、XX 型（X 分）、XX 型（X 分）。

我的具体情况是.....

3、职业能力及适应性——能够干什么

在我的人才素质测评报告结果显示，

XX 能力得分较高（X 分）

XX 能力得分较低（X 分）

我的具体情况是.....

4、个人性格——适合干什么

我的人才素质测评报告结果显示.....我的具体情况是.....

5、职业价值观——最看重什么

我的人才素质测评报告结果显示前三项是 XX 取向（X 分）、XX 取向（X 分）、XX 取向（X 分）。我的具体情况是.....

6、胜任能力——优劣势是什么

7、自我分析小结：

第二章 职业生涯条件分析

参考人才素质测评报告建议，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1、家庭环境分析

经济状况、家人期望、家族文化、对本人影响

2、学校环境分析

学校特色、专业、实践

3、社会环境分析

就业形势、就业政策、竞争对手

4、职业环境分析

（1）行业分析：XX 行业现状及发展趋势

- (2) 职业分析: XX 职业的工作内容、工作要求、发展前景
- (3) 企业分析: XX 单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等
- (4) 地域分析: XX 工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系

5、职业生涯条件小结

第三章 职业目标定位及其分解组合

1、职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容得出本人职业定位的

外部环境因素 机会因素（O） 威胁 SWOT 分析:

内部环境因素 优势因素（S） 弱势因素（W） 因素（T）
分析:

结论: 职业目标——将来从事 XX 行业的 XX 职业

职业发展策略——进入 XX 类型的组织, 到 XX 地区发展

职业发展路径——走专家路线, 走管理路线

2、职业目标的分解和组合

把职业目标分成三个规划期——短期、中期、远期, 并对每个规划期及其要实现的目标进行分解。分段规划, 每段可设职务目标、经济目标、能力目标。成果目标、健康目标、学习目标、家庭目标等。

第四章 具体执行计划

（每个计划大体包括: 计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施及备注）

1、短期目标的具体实施计划

计划名称: 大学计划

时间跨度: XX 年—XX 年

总目标: 如大学毕业时要找到什么职业或者考上研究生

分目标: 如大一要.....大二要.....大三要.....

计划内容: 如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等。

策略和措施: 大一适应大学生活为主, 参加 XX 社团, 拜访 XX, 查阅 XX.....大二以专业学习和掌握职业技能为主, 我要.....

2、中期目标的具体实施计划

计划名称: 毕业后五年的计划

时间跨度: XX 年—XX 年

总目标：如大学毕业后五年要达到。。（内外职业目标来分析）

分目标：如毕业后第一年要.....第二年要.....第三年要.....

计划内容：如职场适应、三脉积累（知脉、人脉、金脉）、岗位转换及升迁等。

策略和措施：如工作第一年以适应职场生活为主，我要广泛地建立各种关系，尽快调整自己的生活节奏，熟悉企业的工作流程和文化.....第二年.....

3、长期目标的具体实施计划

计划名称：毕业十年及以上计划

时间跨度：XX年—XX年

总目标：如退休时要.....

分目标：如毕业十年要达到.....二十年要达到.....

计划内容：如事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等。

策略和措施：.....

4、人生总目标的实现

第五章 检查修订

职业生涯规划是个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的检查与修订。

1、检查的内容

- （1）职业目标评估（是否需要重新选择职业）假如一直...那么我将...
- （2）职业路径评估（是否需要调整发展发展方向）当出现.....的时候，我将.....
- （3）实施策略评估（是否需要改变行动策略）如果.....我就.....
- （4）其它因素评估（身体、家庭、经济状况、机遇、意外情况的及时评估）

2、检查的时间

在一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整

3、规划修订的原则和备选方案

结束语

指导教师批阅意见：

成绩评定：

指导教师签字：

年 月 日

备注：