职业发展规划书

姓名：赵红玉

性别：女

所在学校：西安电子科技大学

所在学院：管理科学与工程类

所在班级：210602

个人学号：21069100225

联系电话：19829822770

电子邮箱：479020008@qq.com

**二〇二二年 06月10 日**

1. **个人信息**

赵红玉，女，18岁，现于西安电子科技大学就读，专业为管理科学与工程类。

**二、 自我认知**

**（一）兴趣——喜欢干什么**

对文理兼容的工作比较感兴趣。

1. **能力——能够干什么**

在自己学业和能力范围内的工作可以胜任。

1. **价值观——最看重什么**

工作能力和团队协作能力。

1. **胜任能力——优劣势是什么**

对工作能认真负责，与人交流可能会比较困难。

1. **自我分析小结**

干力所能及之事，遇事能交流沟通，但有时会避免与人交流的麻烦，自己完成相关内容而不求助于他人。

**三、 环境分析**

**（一）家庭环境分析**

家境一般，但父母都很重视教育，在学习资源上比较充足，而且父母对自己的期望较大，会希望自己找薪资较高的工作。

**（二）学校环境分析**

西安电子科技大学注重理性思维，但我的专业是管理科学与工程类，比较偏文科，所以未来可能会从事文理兼容的工作。

**四、 兴趣，能力，性格分析**

1、兴趣：对计算机方面的内容比较感兴趣，同时喜欢古文，哲学等。

2、能力：对学业内要求的内容能掌握，同时可以追求自己的兴趣。

3、性格：性格比较外向。对刚认识的人比较腼腆，一段时间就能敞开心扉，不过对于涉及责任等问题，能主动与人讨论，解决问题。为人和善，较好相处。

**五、 行动方案**

计划实施一览表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 计划名称 | 时间跨度 | 总目标 | 计划内容 | 策略和措施 |
| 短期计划 | 2022年 7月  -2023 年 1月 | 学业成绩达到优异，掌握计算机相关知识 | 在完成平时学习任务的基础上学习其他提升或技能知识。 | 1. 平时认真学习，上课认真听讲，下课按时完成作业，多刷题。 2. 课外时间学习相关计算机知识。   3.同时学习相关Office软件的使用，争取熟练掌握。 |
| 远期计划 | 从今至毕业 | 学业成绩达到优异，熟练掌握所学知识和技能，同时能培养一两项特长，多交朋友。 | 认真完成学业学习内容，课外学习技能知识和培养特长。 | 1.学习节奏与大一相一致，认真细致。  2.娱乐时间不能浪费在无意义的事情上，控制好自己。  3.抽出时间参加社团，学习计算机相关知识，学习街舞。  4.多参加学校组织的活动，认识更多志同道合的朋友。 |

**六、 评估调整**

1.不足：可变因素较多，且自控力较弱，花费在娱乐上的时间较多，对目标意识不清晰。

2.修正方案：

1）制定每日学习计划，将每天任务详尽罗列；

2）对于自控力，可以找一个学习伙伴，共同学习，共同监督；

3）娱乐时选择平淡的方式，不能选择较上瘾的娱乐方式，以免打乱计划；

4）每天饮食，睡眠规律，保持良好的生活习惯。