我选择的编程语言是Java，参考Google Java Style以及阿里巴巴Java开发手册并结合实际，整理了一份Java技术管理规范文档。

1. **命名规范**
2. 类名必须使用大驼峰（PascalCase），且为名词。(a)
3. 方法名必须使用小驼峰（camelCase），且为动词或动宾结构。(a)
4. 常量名必须全大写，单词间用下划线分隔。(a)
5. 包名尽量使用公司域名倒写+项目+模块，全部小写，无下划线。(b)
6. 局部变量尽量短小，但不能使用无意义单字符（除i,j等循环变量）。(b)
7. 内部类可以不遵循公共类的命名约定，但应体现语义。(c)
8. 接口名可加I前缀（如IService）(c)
9. **代码结构**
10. 每个文件只定义一个顶级公有类。(a)
11. 文件必须与类名一致（区分大小写）。(a)
12. import 必须显式声明，不允许使用通配符（比如import java.util.\*）。(a)
13. 类中属性、构造函数、方法的顺序建议：静态属性→实例属性→构造器→静态方法→实例方法。(b)
14. 允许工具类方法用static修饰，但应保证线程安全。(c)
15. **注释规范**
16. 所有公共类、公共方法必须写Javadoc注释。(a)
17. 注释内容必须描述意图，不仅仅是重复代码。(a)
18. 私有方法、复杂业务逻辑建议写块注释（//或/\* \*/）。(b)
19. TODO、FIXME、XXX注释必须含责任人或任务编号。(b)
20. 允许临时代码注释存在，但合并前必须清理。(c)
21. **格式规范**
22. 每行代码长度不超过120字符（推荐100字符以内）。超过时应换行，换行部分与上一行括号或操作符对齐或缩进8空格。(a)
23. 使用4个空格缩进，不允许使用tab。(a)
24. if、for、while等语句即使代码块只有一行，也必须使用{}包裹代码块。(a)
25. 左大括号{必须与语句同行。(a)
26. 禁止为了对齐等号、注释等添加额外空格。(a)
27. 三元运算符应避免嵌套使用。(b)
28. 类成员（字段、方法）之间用1个空行分隔；方法内按逻辑分组时可添加空行以增强可读性。(b)
29. 允许在调试阶段打印日志，但需移除所有System.out/System.err。(c)
30. **异常处理**
31. 不允许捕获Exception或Throwable后不处理或直接忽略。(a)
32. 不允许使用catch后空代码块（必须显式记录或处理异常）。(a)
33. 抛出的自定义异常类必须继承自Exception，不允许继承Throwable或Error。(a)
34. 建议使用自定义异常体系表达业务异常，避免用通用异常类。(b)
35. 允许在工具类中对外暴露RuntimeException，但必须记录理由。(c)
36. **并发安全**
37. 不允许在高并发业务中使用非线程安全集合（如HashMap），除非有同步保护。(a)
38. 多线程启动必须通过线程池，不允许直接new Thread。(a)
39. 多线程共享数据优先用final或不可变集合。(a)。
40. 原子变量、并发包优先于手写synchronized。(b)
41. 允许在单线程场景中使用非线程安全集合。(c)
42. **安全规范**
43. 不允许在代码中硬编码密码、密钥、accessToken等敏感信息。(a)
44. 严禁SQL拼接（必须使用预编译语句或ORM框架）。(a)
45. 建议所有外部输入参数做合法性校验。(b)
46. 允许内部工具类存在调试接口，但必须明确标记禁用生产。
47. **性能规范**
48. 禁止在循环中创建对象、连接数据库或打开文件。(a)
49. 不允许在高频方法中频繁使用正则表达式对象，应预编译Pattern。(a)
50. 推荐使用StringBuilder/StringBuffer拼接字符串。(b)
51. 允许在临时工具中用简单拼接，但必须控制规模。(c)
52. **测试与构建**
53. 所有对外暴露接口必须有单元测试或集成测试。(a)
54. 不允许提交不通过构建检查（如CI、静态扫描未通过）的代码。(a)
55. 建议覆盖率达到80%以上。(b)
56. 测试方法命名建议采用should\_X\_When\_Y格式，例如：shouldReturnTrue\_WhenInputValid。(b)
57. 允许开发阶段临时禁用部分测试，但必须加 TODO 注释并限期恢复。(c)
58. **其他要求**
59. 日期处理必须用java.time代替Date/Calendar。(a)
60. 禁止在生产分支提交调试代码或临时文件。(a)
61. 重写equals()方法时必须同时重写hashCode()方法。(a)
62. Java 14 及以上版本中，优先使用switch的箭头语法（case ->）。(b)
63. 允许在特定场景（PoC、竞赛代码等）放宽部分规范，但需注明理由。(c)