

南京工业职业技术大学试卷

《职业生涯规划》考试

2023/2024 学年第二学期

试卷类别： A 卷 考试方式： 开卷 适用班级： 2023 级大一年级四年制本科班

命题人： 贾薇薇 审核人： 周媛媛 考试性质： 期末

班 级： 互联 2311 学 号： 2305271118 姓 名： 杨博皓

题号	一	二	三	四	五	六	七	总分
得分								

一、撰写个人职业生涯规划书（共 1 题，共 100 分）

1. 个人根据测评系统结果及每次课上探索的结果，参考本模板，独立完成《职业生涯规划报告书》撰写；
2. 要求必须包括自我探索、外界探索、职业定位、行动计划、评估调整等五部分内容。



南京工业职业技术大学
NANJING VOCATIONAL UNIVERSITY OF INDUSTRY TECHNOLOGY

南京工业职业技术大学
《职业生涯规划》课程

(2023 / 2024 学年第 2 学期 期末☒、补考☐、重修☐)

学院名称: 计算机与软件学院

专业名称: 工业互联网

课程名称: 职业生涯规划

班级名称: 互联 2311

学 号: 2305271118

姓 名: 杨博皓

成绩评定:

目 录

引言（卷首语）

1 自我探索

- 1.1 职业兴趣.....
- 1.2 职业性格.....
- 1.3 职业能力.....
- 1.4 职业价值观.....
- 1.5 自我认知小结.....

2 外界探索

- 2.1 家庭环境分析.....
- 2.2 学校环境分析.....
- 2.3 社会环境分析.....
- 2.4 职业环境分析.....
- 2.5 外界探索小结.....

3 职业定位

- 3.1 职业S W O T分析.....
- 3.2 职业定位结果.....

4 行动计划

- 4.1 短期目标与计划.....
- 4.2 中长期目标与计划.....

5 评估调整

- 5.1 评估的内容.....
- 5.2 评估的时间.....
- 5.3 备选方案.....

结束语

引言（卷首语）

1. 自我探索：

1.1 职业兴趣—我想做什么—职业兴趣测评结果分析

测评结果（霍兰德职业兴趣代码）：IAS

结果解释：

手脚灵活，擅操作，爱运动,理想化，崇尚美、个性、创新、激情,爱结交，重人脉，乐于助人

证明我符合结果的具体事例：

你很喜欢动手从事某些艺术创作，习惯于用电脑、机械、仪器、多媒体、网页、美工素材等来展现你的创意才华。

结合专业拓展可能的职业选项（5~10个）：

建筑师、土木工程师、城市规划、工业设计师、工艺或者美术设计师

1.2 职业性格—我适合做什么—MBTI 测评结果分析

测评结果（MBTI 性格类型）：INFJ

结果解释：容易与他人建立联系，他们的话语温暖感性有人情味，而非纯粹的逻辑与事实。他们的同事和朋友把他们当作安静的外向类型是不无道理的，但他们要知道“提倡者”们需要独处的时间来养精蓄锐，所以对他们的突然离开不要太过惊讶。“提倡者”们很在乎别人的感受，也希望被以同样的方式对待——这有时需要给他们留几天独处的时间

证明我符合结果的具体事例：你信奉有爱就有这个世界。

你在社交场合会感到不太自如。

你的衣着倾向于保守，很少会穿戴浮华，一些时候是因为你节俭朴素，也有时候你会觉得昂贵的服装与其说是需要，还不如说是一种奢侈。

你在人际交往中并不活跃，喜欢一对一的关系，通常是很好的倾听者，能够让人觉得踏实和有情有义

MBTI 性格类型的职业倾向（5~10个）：

宗教，教学，艺术，咨询服务，计算机技术支持专家，网络数据通讯员硬件测试工程师，数学技术人员

1.3 职业能力—我能做什么—职业能力测评结果分析

测评结果（职业能力所在）：学习策略，操作与控制，判断和决策，说服，安装

结果解释：根据所学新知识的具体情况，灵活调整最有效的学习方式
操作与控制设备或系统，权衡各种方案的得失利弊，并从中选出最优
说服他人改变想法或行为，按照规范安装设备、机器、配线或程序

证明我符合结果的具体事例：预算管理公共(人际)关系督导(促)他人撰写应用文
公开发言组织/管理/调整应对最后期限的压力交谈沟通协商/仲裁教授/指导

希望提升的能力：自我管理技能，可迁移技能，知识技能

1.4 职业价值观—我愿意做什么—职业价值观测评结果分析（5分）

测评结果（职业价值观所在）：支持满足、赞誉赏识

结果解释：期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位
的规定范畴内获得应有的待遇

对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升机会，并拥有充分的权威，能够对他人
的工作提供指导，并且这个职位是富有社会声望的

证明我符合结果的具体事例：注重关系：期望工作的内容是能够给予别人帮助，并希望
在这样的职位上同事之间关系融洽，大家都有积极的道德观念和社会服务意识

崇尚独立：你是一个期望在工作中能够独立工作、独立决策，而且能够表现出自己的创新，
发挥自己的责任感、自主性的人。而且你能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的
计划顺利进行

在 1.1、1.2 的职业选项上缩小职业选项（3~5）：

公务员、计算机技术支持专家、网络数据通讯员、数学技术人员、

1.5 自我探索小结：

自我探索结果分析：

容易与他人建立联系，话语温暖感性有人情味，而非纯粹的逻辑与事实。

基于自我探索结果分析的职业选项（目标职业）或职业发展方向：

公务员、计算机技术支持专家、网络数据通讯员、

2. 外界探索

2.1 家庭环境分析：

如经济状况、家人职业、家庭社会资源、家人期望等对本人职业选择的影响。

家人希望能有一个稳定且安全的工作，一个综合考虑多方面因素的过程，既要考虑现实条件，也要关注自己的兴趣和价值观。在做出决策时，建议个人进行深入思考、咨询专业人士并考虑自己的长远发展。

2.2 大学专业分析：

如学校特色、专业学习、实践经验等对本人职业选择的影响。

工业互联网作为全新工业生态、关键基础设施和新型应用模式，通过新一代的信息通信技术建设起连接工业全要素、全产业链的网络，凭借人、机、物的全面互联，实现海量工业数据的实时采集、自由传输、精准分析和智能反馈，从而支撑业务的科学决策、制造资源的高效配置，并推动制造业的转型升级和融合发展。

2.3 社会环境分析：

如就业形势、就业政策、竞争对手等对本人职业选择的影响。

需要综合考虑这些因素，结合自身的实际情况和发展目标，做出明智的选择。同时，也需要不断学习和提升自己的专业知识和技能，以适应不断变化的就业市场和行业发展趋势。工业互联网领域的竞争日益激烈，不仅有来自同行业的竞争，还有来自跨行业的竞争对手。这些竞争对手可能具备不同的优势和特点，对个人的职业发展构成一定的挑战。因此，在选择职业时，个人需要充分了解竞争对手的情况，分析自身的优势和不足，制定合适的职业规划和竞争策略。

2.5 职业环境分析（可分析 1-2 个职业）：（10 分）

目标职业名称	软件工程师
目标工作单位	如单位类型、单位所在行业发展现状及发展趋势、企业文化、产品服务、发展前景、员工素质、工作氛围等 大互联网公司、软件开发企业、IT 服务提供商等
工作内容	<ol style="list-style-type: none"> 1.根据客户要求或市场要求设计、开发软件产品。 2.按照工作进度和编程工作规范编写系统中的功能模块或程序。 3.对所编写的程序进行严格的综合测试，测试软件模块和软集成产品，进行软件故障的诊断、定位、分析和调试，以实施产品测试方案。 4.编写软件产品文档以实施软件文档计划，管理相关软件文档。 5.向业务部门提供软件的后期技术支持。 6.通过设计、开发和维护指定产品中的高质量代码，评估和了解新技术，并使用这些技术构建应用程序，并与团队协作。 7.参与相关软件应用培训课程的设计及培训。
任职和工作要求	平台开发与维护工程师需要具备一定的编程基础，熟悉常用的开发语言和框架，如 Java、Python 等，并具备数据库设计和操作能力。具备高度的责任心和敬业精神，能够认真对待每一个细节，确保平台的质量和稳定性。
工作待遇	软件工程师的平均工资在 5000-10000 元之间。软件工程师是一项高端技术性的工作，所以工作年限、学历、等因素对工资有很大的影响，除此之外，职位、工作地对工资也有一定的影响。北京等大城市薪资可达 10000 元以上，通常一名高级软件工程师的年薪在 20 万元以上，而项目经理的年薪则可以高达 30 万之多。
就业和发展前景	我国 IT 业在经历了 2004 年整体回暖后，2005 年又开始进入市场细分期。专家表示，随着 2005 年 IT 职场的变化，预计研发类、技术类人员的薪酬将超过项目管理类人员，优秀的 IT 技术人才更是当前职场中最最热门的“抢手货”。据上海职介中心介绍，今年的招聘会上有 400 多家企业，1000 多个岗位，薪酬相对较高的就是软件开发、网

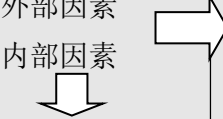
	<p>络维护等 IT 技能要求相对较高的职位，此类人才也是市场上最缺少的。</p> <p>目前在软件行业内部，能够进行软件整体开发设计的软件设计人员比较稀缺。虽然软件行业从业人员的薪水一路看涨，但是职位的争夺也异常激烈。智联招聘 6 月份的统计数据显示，软件工程师求职与招聘人数的比例达到了 15.4：1。</p>
地域分析	<p>如**工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等</p> <p>昆明是我的家乡我希望能回到昆明工作，昆明也需要进行建设</p> <p>气候舒适宜人</p>

2.6 外界探索小结：

<p>外界探索结果分析：</p> <p>综上所述，外界因素包含了很多因素，影响着我对未来发展的各种选择，无论是家人还是社会环境，都能对我的选择起到影响作用，平台开发与维护工程师是一个具有挑战性和发展空间的职业。只要具备扎实的技能 and 不断学习的精神，就能在这个领域中获得成功。</p>
--

3. 职业定位

3.1. 综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业分析）的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析结果：

<p>外部因素</p> <p>内部因素</p> 	<p>外部机遇： <u>Opportunities</u></p> <p>O1:</p>	<p>外部挑战： <u>Threats</u></p> <p>T1:</p>
<p>内部优势： <u>Strengths</u></p> <p>S1:</p>	<p>优势-机遇： SO 策略</p> <p>充分发挥自身的技术专业性，不断学习和掌握新技术，以</p>	<p>优势-挑战： ST 策略</p> <p>利用技术优势应对威胁： 软件工程师应充分利用自己的技术知识和经验，积极应对技术更新和需求变更带来的挑战。通过不断学习和掌握新技术，提</p>

	适应市场需求的变化。利用广阔的就业市场和丰富的职业发展机会，选择适合自己的职业路径，并不断提升自己的职业竞争力。	高自己的技能水平，以适应行业的发展和变化。强化团队合作与沟通：软件工程师应注重与团队成员和其他利益相关者的沟通和协作，建立良好的团队关系。通过有效的沟通和协作，可以更好地应对需求变更和团队合作中可能出现的问题。
内 部 劣 势： <u>Weaknesses</u> W1:	劣势-机遇：WO 策略 制定明确的职业发展根据自己的劣势和机遇，制定具体的职业发展目标和计划，包括技能提升、领导力培养、市场趋势关注等方面。	劣势-挑战：WT 策略
		技术更新速度快：软件工程师需要不断学习和熟悉新的技术和工具，以跟上行业发展的步伐。这可能会给他们带来挑战，因为他们需要不断投入时间和精力来保持竞争力。

3. 2. 职业定位结果

目标职业名称	软件工程师
生涯目标	五年后在软件行业达到高层职位
生涯发展策略	到发达地区发展
职业发展路径	走专家路线（管理路线等）
具体路径	工程师—初级工程师—中级工程师—高级工程师

4. 行动计划

4. 1. 短期目标与计划

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	具体策略措施	备注
短期计划 (大学)	大一	适应大学生活，学习专	每日提醒自己学习和锻炼身	认真学习知识	用手机记事本提示自己	无

		业课	体			
	大二	英语四六级,学习专业课	学习好专业课和英语	每日记单词学习知识	用手机记事本提示自己	无
	大三	提高学业成绩和学术能力	提高学业成绩 提高学术能力	每周制定学习计划,分配时间用于复习和预习 2. 积极参与课堂讨论和问答环节,加强理解和记忆能力 3. 寻找辅导教师或学习小组,定期进行讨论和学习 4. 利用学校图书馆和在线资源进行深入学习和研究 5. 参加学术讲座和学术竞赛,提升学术能力	制定每周学习计划,明确学习目标和时间安排 2. 积极主动参与课堂互动,积极提问和思考 3. 与辅导教师或学习小组建立有效沟通和合作关系 4. 充分利用各种学习资源,包括图书馆、网络和学术期刊 5. 定期参加学术活动和竞赛,展示自己的学术能力	无
	大四	实习顺利毕业	完成毕业论文并通过答辩 顺利完成学分要求	完成毕业论文并通过答辩 顺利完成学分要求 参加就业招	制定明确的时间表和计划,每周定期复盘并调整 加强时间管	无

			参加就业招聘会并成功找到满意的工作	<p>聘会并成功找到满意的工作</p> <p>提前准备个人简历和求职信，参加相关的求职培训</p> <p>积极参加就业招聘会，多渠道寻找工作信息</p> <p>提前准备面试相关内容，进行模拟面试并改进自身不</p>	<p>理，合理规划并充分利用每一天</p> <p>多参与课外活动，积极提升综合能力和专业技能</p> <p>保持积极的心态，坚定信心，对目标执着追求，不轻言放弃</p>	
--	--	--	-------------------	---	--	--

4.2. 中长期目标与计划

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	具体策略措施	备注
中期计划 (毕业后五年)	一至三年	在职场上取得成功	职业发展 个人成长	<p>1. 定期参加相关行业的培训课程</p> <p>2. 寻找 mentor 指导个人职业发展方向</p> <p>3. 参加行业活动，拓展人脉关系</p> <p>-在职期间继续学习</p>	<p>-培养解决问题的能力</p> <p>-保持积极的心态，接受挑战</p> <p>-持续加强与同事和上司的关系</p> <p>-定期进行职业规划评估</p> <p>-积极响应公司和行业的变化</p> <p>-加强与同行</p>	要持续更新、完善自己的计划

				提升自己的技能	业专业人士的交流与合作	
长期计划 (毕业后十或以上)	五至七年	实现事业发展、财务自由、个人成长和家庭幸福的全面目标	1. 工作：稳步提升职业能力和水平，达到一定的职业高度 2. 财务：积累一定的财富，实现财务自由 3. 个人成长：不断学习和成长，提升自我素质 4. 家庭幸福：建立和谐幸福家庭，关爱家人，保持健康身心	不断学习，不断提升专业能力，争取晋升和加薪机会 理性理财，投资理财，增加 passives 收入 坚持持续学习，包括专业技能、个人发展、生活兴趣等方面 多陪伴家人，亲子沟通互动，保持健康的生活方式 根据实际情况和个人职业发展规划，具体目标和计划可能会有所不同。	不断学习，不断提升专业能力，争取晋升和加薪机会 理性理财，投资理财，增加 passives 收入 坚持持续学习，包括专业技能、个人发展、生活兴趣等方面 多陪伴家人，亲子沟通互动，保持健康的生活方式 根据实际情况和个人职业发展规划，具体目标和计划可能会有所不同。	无

5. 评估调整:

5.1. 评估内容:

生涯目标评估（是否需要重新选择？）否

生涯路径评估（是否需要调整发展方向？）否

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）否

其他因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）否

5.2. 评估时间:

在执行此职业生涯规划过程中，计划多久、何时进行评估？

一年进行一次评估，在重大变化或转折点上，也进行评估，以确保职业生涯规划与最新的情况保持一致。

5.3. 备选方案:

如果此职业生涯规划执行中发现不合理或效果不好，有何备选方案？

1. 重新评估个人职业目标和价值观，看是否需要调整职业规划。
2. 寻求职业规划专家或导师的意见，进行深入讨论和分析，找到适合的方案。
3. 考虑转换到其他相关行业或职业领域，寻找更合适的职业发展方向。
4. 参加相关技能培训或教育课程，提升自己的能力和竞争力。
5. 寻求其他职业机会，可能是在不同的公司或组织中寻找更适合的职位和发展机会。

结束语（卷尾）

（请对自己说一句感谢和加油的话）

谢谢自己为了追求梦想不断努力，加油，你一定可以实现自己的目标！