

**CAREER PLANNING**

**职业生涯规划书**

***西南林业大学***

**计算机科学与技术2021级**

**——张国钟**

***大数据与只能工程学院***

**基本信息**

**规划好自己每一步**

**不论生活还是职业**

**真实姓名：** 张国钟

**性别**： 男

**年龄**： 20

**籍贯：** 云南楚雄

**所在学院：** 大数据与智能工程学院

**专业及班级：** 计算机科学与技术2021级

**学号：** 20211152070

**联系电话：** 13094327971

**E-Mail：** [**zgz20011008zgz@163.com**](mailto:zgz20011008zgz@163.com)

**目录**

目录

自我认识 3

职业认知及决策 6

计划与路径 10

自我激励 13

结语 16

**前言**

在这个竞争强烈的年代，只有将自己的强项不断的完善，将自己的短板不断弱化，才能够在被选择的时候拥有足够的优势，这样的自己才能够立于不败之地，在面临选择与被选择的时候有自己的余地。

所以，我们在学好自己现在的专业知识的同时，还要积极的去拓展自己的视野，提升自己的格局，不断拓宽自己的人生宽度。这样，在以后的生存竞争求职斗争中，我们才能够拥有自己更多的选择，而不至于过度被动。

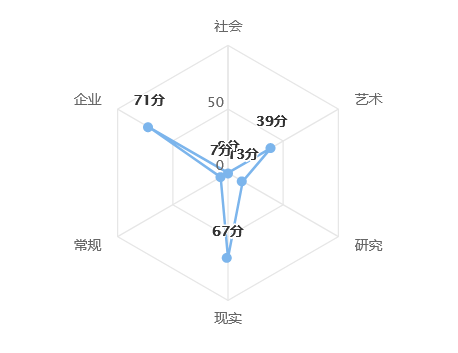
除此之外，我们还必须学会抓住机会，因为机会总是留给有准备的人的，不要让“我还没有准备好”成为理所当然的借口。做事总能很有逻辑往往更容易让人觉得钦佩。所以不论是生活还是学习，我们都要懂得把握机会，做事讲究逻辑。

“罗马不是一天建成的”，付诸努力并持之以恒才能取得成功。但持之以恒如果没有方向，那么努力也会披上遗憾的色彩。所以职业生涯规划的作用就好比指南针对行船的作用。心中有目标，行动才自律！

**自我认识:**

**我的特点:**

精力充沛，独立自信，实事求是，讲求效果，不矫揉造作，善于发挥利用专长，喜欢指导别人，也愿意身体力行进行示范，倾向于技巧性活动和户外工作，喜欢制造话题来为沟通营造气氛，享受说服别人的成就感。我是一个认真而严谨的人，做事深思熟虑，“天道酬勤”是我的信条，对认准的事情有一股韧劲，信守承诺，是个值得信赖的人。对待任务，我会倾注大量的精力，并希望别人也是如此。十分理智，对事情特别关注它的合理性，不会感情用事，总是表现得那么淡定、客观、理性，甚至在遇到危机时都能够表现得平静。

我也是一个传统的人，含蓄内敛，谨慎独立。对细节非常敏感，毫厘必察，善于聆听并喜欢将事情清晰而条理的安排好。相信决定是要建立在充分信息的基础上，因此下判断前，会充分收集各种信息，再根据信息去综合考虑实际的解决方法，而不是运用理论去解决。会运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点。我很推崇系统化的流程，对别人不严谨的决策方式很不耐烦。

生活中的我崇尚“责任至上”在团体中，我总是表现得很低调，独来独往，默默无闻，我的朋友不多，也对结交新朋友没什么兴趣。甚至在做事时也喜欢独自负责，不喜欢合作。在处理事情的时候你总是追求精确，希望第一次就能做到完美。很善于在严格的规章制度下做事，也忠诚的维护和支持各种规范，喜欢集中注意力独立去攻克每一个任务。做事立足当下，着重对眼前事务的解决，对未来较少去想象。决策果断，对目标充满动力，指向预期的成果奋发努力。喜欢从事推广性的活动，特别是与实物相关的，比如生产、制造及专业产品。

**优缺点:**

总是一丝不苟、认真专注、现实可行你认为传统模式既然保留，就肯定有它的可取之处，会坚定的遵循。责任意识非常强，别人可以放心我总会兑现自己说的话。我追求在短时间内，完成更多的任务；

毅力和决心让人感觉可以依靠，不达目的不罢休；通情达理、善解人意。

总是不止一次地被评价为固执或倔强。一旦做出决定就对其它观点置之不理，认为新观点和信想法未经考验，风险很大而不太愿意接受和尝试。我看问题有很强的批判性，通常持怀疑态度，不合逻辑的事一切免谈，显得不够灵活，甚至有些僵硬、呆板。时常会将自己的观点和标准强加给别人，强求别人按照自己的想法来做，忽视他人的感受，为人挑剔，不能理解并对与你风格不同的人，过于追求完美。经常沉浸于具体的细节和日常的操作中，有时会由于坚守近期目标而忽略长远需要，难以看到全局及长远影响。我对事情的期望和自己的要求都高，常常不太自信，对自己的能力和贡献都估计过低。

**理想方面:**

理想是拥有一家自己经营管理的企业或制造商，或是独当一面担任团队的技术指导。或是成为IT行业的顶尖人才。

**专业认识:**

·**使我如鱼得水的环境**: 技术性强的管理活动质量控制，任务明确而体现技术的活动。

·**我乐衷的活动或课程**：营销或管理课程、技术社团等。

·**我特别钟爱的专业有**：信息管理、工程管理、工业管理等。

·**我喜欢的职业有**：科技专案主管、科技业务代表、系统架构师、运维工程师、专业销售工程师、教练、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、数据库管理员、数据库架构师、建筑物质检员、软件工程师、网站分析师、系统管理员、网站管理员、系统分析师、工程经理、程序员、统计员、机械师、剪辑师、程序员研发、产品安全工程师、电气工程师、硬件工程师、工业工程师、室内设计师、电子音乐作家、网页设计等IT行业的职业。

·**其次我还喜欢**:

指导 ：教或示范别人如何做某事；

安装 ： 按照规范安装设备、机器、配线或程序

积极倾听 ： 注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打断

修理 ： 使用工具修理机器或系统

操作与控制 ： 操作与控制设备或系统

**职业认知及决策：**

**社会整体就业趋势与大学生就业状况**：

当前社会学历型导向的培养方式已经不那么适合社会需求了，我们的社会在逐渐转向技能型社会，未来整个社会的就业形势将会改变，相比起学历门槛，更加看重技能水平和专业性。这些都意味着未来社会就业形势将会改变，职校生的社会处境将会得到很大的改善，社会地位也将会得到提升。不过，职业教育未来发展前景好，并不意味着学历和学位不重要。

2021年前三季度，全国城镇新增就业1045万人，完成全年目标的95.0%。2021年9月份，全国城镇调查失业率为4.9%，31个大城市城镇调查失业率为5.0%。其中，全国主要就业人员群体25～59岁人口调查失业率为4.2%。

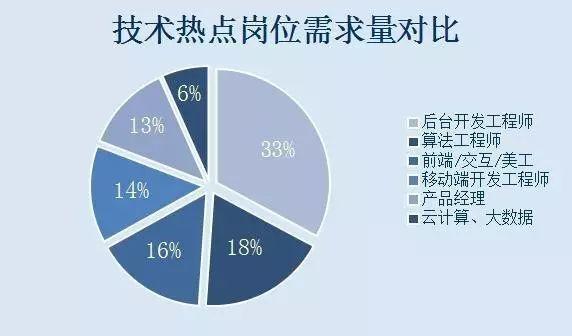
**我国目前就业形势复杂化：**

**一是总人口中青年就业的压力增大。**因为青年是“早上八九点钟的太阳”，他们的发展状况关乎国家的未来。关于中国，可以给出两组公开的数据，第一个是16～24岁的青年失业率，达到15.4%，是总失业率的三倍；第二个更聚焦20～24岁的群组，也就是上面提及的16～24岁群组中受过良好教育的部分，这部分人群的失业率持续处于20%的高位，是总失业率的四倍。这些数据说明，关于就业问题，我们需要将更多的精力置于青年人群。

**二是创业对就业的带动能力趋弱。**宏观政策将就业置于优先地位，无非是说，我们所有的宏观政策都须以创造就业为导向，其政策效力也须以创造就业的能力为主来评价。就业是靠创业带动的，所以，近年来我们政策的重点就放在增加市场主体方面，放在鼓励创业方面。基本的逻辑就是，要就业，首先须设立能创造就业的单位。根据这个逻辑，落实就业优先战略，重点便放在培育市场主体上。应当说，近年来，中国的市场主体增长迅速，成绩斐然。进一步，则需要深入分析市场主体创造就业的能力问题。统计显示，2015年，平均每新增一个市场主体所对应的新增城镇就业数量为0.9个，到了2020年，竟降至不足0.5个。这种对应关系显然不能令人满意。

**三是劳动力市场面临多重失衡和供需错配的压力，而且，这种压力基本是在今年集中显现的。**

首先，高排高耗行业逐渐萎缩，将继续排挤出大量就业人群，需要重新安排。现在我们实行“双碳”战略，目标是要发展低碳、甚至零碳社会。这是我们都愿意看到的美好前景。但是，作为缜密的制度安排和改革进程，我们就必须要充分考虑到迈向这一美好前景过程中可能出现的问题。必须清醒地认识到，实施“双碳”战略，本质上也是一种“创造性破坏”，它固然最终会“创造”美好的前景，大大增进人类福祉，但在转变发展路径的过程中，也会产生一系列问题：一些产业可能逐渐被消灭，同时有更多的产业需要大规模调整。在这个过程中，大量就业人口需要重新安置，已经形成的金融资产，可能会因其所依附的实体资产和公司的命运巨变而变成“问题资产”。其次，在整顿教育秩序的过程中，曾经非常繁荣的校外教培行业受到剧烈冲击，就其涉及的就业人口而言，应达百万之众，而且，原先在这个行业中就业的大都是青年人，现在，他们都需要重新寻找工作。其三是房地产销售与中介行业萎缩。近年来，由于房地产市场热度不断上升，作为市场的推波助澜者，房地产销售与中介行业也遍地开花。如今，随着房地产市场的趋势性转折点到来，此类机构转行、关闭的现象也渐多。这个行业也涉及百万量级的就业人口，而且也以青年人为主。

**我所向往的IT行业：**IT （Information Technology），又称信息技术。它的涵盖范围极广，能应用到各类信息技术的产业中去，比如银行，咨询，医院，出版，制造， 影视等等，他们共同的特点是依赖于信息和信息系统。计算机软硬件，因特网和其他各种来连接上述所有东西的网络环境，以及从事设计、维护、支持和管理的人员共同形成了一个无所不在的IT产业。IT行业是一个新型朝阳行业，高速增加。现在是信息社会，发展最快的就是IT行业。全国GDP平均增长9%，就已经是非常快了，而IT行业的发展是30%，最近几年，甚至是达到了40%。能够利用最少的成本创造最大的价值，是传统行业的4倍。我国仍处于发展中国家。前段时间，国务院发布了《新一代人工智能发展规划》，明确表示，举全国之力，在2030年一定要抢占人工智能全球制高点，并且要大力扶持IT行业，以信息化带动工业化的发展。IT行业市场巨大，目前各行各业都离不开网络。IT行业涉及范围之广，也意味着人才的需求量巨大，高校每年毕业的计算机专业学员基本在20万，市场的需求在60万，这也就意味着人才的缺口是40万。所以与此同时也有很多非计算机专业的人员通过培训进入这个行业。搞IT不仅仅是指程序猿！其实IT这个行业非常广泛，而程序代码只是其中的一部分，所以大家千万不要误以为程序员就是IT的全部岗位。IT行业发展日趋迅猛，IT行业的薪资也翻倍增长，发展必然带来人才的需求，因此众多人群想要进入IT行业发展。要问我为什么想进入IT行业吗？我的想法是：编程有趣又高薪，而且对于我来说真的是社恐人的福利，不用过多的交流，大部分时间和程序打交道。

**1. IT业不断更新换代的新技术：**先来讲讲IT行业技术的不断更新换代，对于不断更新的技术要求工作者们要不断地学习补充自己的知识。而这个对于追求新鲜感的人来说，简直就是天堂，不断出现的新知识，不断出现的新解决方案，都让人啧啧称奇。然后自己学会后，觉得人生值得了。而更是由于IT界这样的知识更新率极高，给人感觉这个行业是个十分有活力的行业，而不是死气沉沉的。

1. **IT行业就业钱景好：**IT行业就业前景好是毋庸置疑的，可以从权威的数据看到，在最具潜力的薪酬职业中，前二十位里面IT行业总是占有大比重的。而且从事IT行业的人，就算是跳槽再就业也是不会有什么难度的，与其他行业相比，IT行业只要有技术，其他的就都微不足道了。再来看看行业内技术要求的占比需求。就程序员开发来说，包括有前端/交互/美工，后台开发，算法工程师，移动端开发，产品经理，云计算/大数据等等。接下来看看这个图的数据再分析。看到这里，就很明显了，后台开发工程师占比在百分之33，Java开发，目前来看，还是市场需求比较大，需求比较多的，当然其他的重要性，还有地位都是不可动摇的，都是必不可少的，各有优势吧。图中就可以看出，北京平局月薪占据榜首，其二就是上海，接下来就是深圳，杭州，广州，成都，这6大城市是属于IT行业平均薪资居高的城市，有追求的IT从业者都会选择去北上广等地区工作，因为有自己的追求，有自己的理想。

**计划与路径：**

**IT行业这么火，为什么应届毕业生还是找工作难？**

信息化发展越来越快，互联网技术人才的缺口也越来越大。CNN调查显示，在最具潜力的薪酬职业中，前二十名里就有5个职业属于IT行业，而前50个中也占14个。可见IT产业不仅在中国，甚至在全球都算得上是“超高薪”、“最潜力”的行业了。据国内权威数据统计，未来五年，我国信息化人才总需求量会增长至1500万 —— 2000万人。其中“软件开发”、“网络工程”、“软件测试”等专业人才的缺口尤为突出。以软件开发为例，从12年开始，我国软件人才需求仍以20%的速度在不断增长，每年新增需求近百万。可就在这样优质的大环境下，很多大学计算机院校的毕业生却仍有找工作难的困境，甚至很多IT专业应届生找不到工作。

**这是因为：**1.学校教的知识落后。2.缺少足够的经验。3.学生有严重惰性。

曾有做技术的大佬就曾说：“工资和学历挂钩，这是全世界通用的法则，未来你想成为资深开发者，学历更是每位老板都会看的。如果没办法再修一个学位，至少要用超强能力来证明你的技术实力。所以学历不高只有能力才能来凑，心中有目标行动才有效。”这话看来也不是没有道理，因为高学历的人至少在克服惰性方面比普通人有优势。

**那么，我究竟要怎么做？**

首先是实际的：

1.先做实习生，积累项目经验。毕业前的实习期尤为重要，一定要合理利用这段时间，进入公司的项目组真正的去做一做、感受一下。毕业后的第一年，对于应届毕业生来说，经验比工资重要，可以先不要把工资放在首位，或者降低资金进入一家有发展潜能、有学习机会的公司，跟着前辈参与各个项目，培养动手操作能力，增加经验，也可以为以后的工作当做一个跳板。

2.找培训机构，系统学习。一家靠谱的培训机构，深入并系统的再提升一下自己的技术能力。多去面试，看看有没有真正要实习的IT公司，哪怕是大海落针，没准可以碰到一家呢？去IT公司培训，不管是培训软件测试，还是软件开发，还是前端等等。这样可以系统的学习，得到正确的指导，技能全面，有广度、结合有项目实战经验。

3.可以运用到企业中、短时间内可以就业、拿高薪。并坚持线上学习IT课程（软件测试、软件开发、UI等等）。这样成本低、便捷一些、一台电脑联网就可以。

其次是心理：

1.不好高骛远。因为不懂的东西实在是太多太多。

2.不随便“变心”。没必要跟风去不停地换新的语言，每种语言都有它的优劣，当达到一定的水平之后，语言只不过是锦上添花。应该选择一种自己需要的语言，坦坦实实地学好，不随意更改。

3.保持真诚的学习态度。在学习的过程中自然会遇到一些问题，遇到问题自然会想到求助。求助的时候保持态度真诚，遇到问题最好的办法是先排查问题，然后到互联网上查找问题的原因，千万不要忽略了互联网这个重要的途径。在解决不了的情况下再向专业人士寻求专业的指导。

**我的目标：**

**短期目标：**千里之行，始于足下。我觉得首要的任务是学好各门学科，扎实专业知识、严格完成各科考试，并不断锻炼自己的英语口语。同时，积极参加学校组织的各项活动，丰富自己的学习和生活。认真做好在校自律委员会的工作，努力完善自己。

**中期目标：**在以后的三年争取以优异的成绩通过国家英语六级考试；取得计算机从业资格；代码操作流畅，代码书写完美；linux使用熟练；对软件开发有一定的了解；参加竞赛与实践项目；获得奖学金；完成一个操作系统的编写并以优异的成绩完成大学生涯；考取CCNA认证、红帽子认证或华为认证中的一个或多个证书。

**长期目标：**通过不断学习提升自我，完善自我。在社会的大舞台上充分展现自我。在工作中不断学习金融知识， 创造被动收入，回乡创业实现家族振兴。

**自我激励:**

离开舒适区。不断寻求挑战激励自己。提防自己，不要躺倒在舒适区。舒适区只是避风港，不是安乐窝。它只是心中准备迎接下次挑战之前刻意放松自己和恢复元气的地方

把握好情绪。人开心的时候，体内就会发生奇妙的变化，从而获得阵阵新的动力和力量。但是，不要总想在自身之外寻开心。令自己开心的事不在别处，就在自己身上。因此，找出自身的情绪高涨期用来不断激励自己。

调高目标。许多人惊奇地发现，他们之所以达不到自己孜孜以求的目标，是因为他们的主要目标太小、而且太模糊不清，使自己失去动力。如果自己的主要目标不能激发自己的想象力，目标的实现就会遥遥无期。因此，真正能激励自己奋发向上的是，确立一个既宏伟又具体的远大目标。

加强紧迫感。20世纪作者AnaisNin（阿耐斯）曾写道："沉溺生活

的人没有死的恐惧"。自以为长命百岁无益于你享受人生。然而，大多数人对此视而不见，假装自己的生命会绵延无绝。惟有心血来潮的那天，我们才会筹划大事业。事实上，如果能逼真地想象我们的弥留之际，会物极必反产生一种再生的感觉，这是塑造自我的第一步。

撇开朋友。对于那些不支持自己目标的"朋友"，敬而远之。我所交往的人会改变我的生活。与愤世嫉俗的人为伍，他们就会拉自己沉沦。结交那些希望自己快乐和成功的人，就算在追求快乐和成功的路上迈出最重要的一步。

迎接恐惧。世上最秘而不宣的秘密是，战胜恐惧后迎来的是某种安全有益的东西。哪怕克服的是小小的恐惧，也会增强你对创造自己生活能力的信心。

做好调整计划。实现目标的道路绝不是坦途。它总是呈现出一条波浪线，有起也有落。但我可以安排自己的休整点。框出自己放松、调整、恢复元气的时间。即使感觉不错，也要做好调整计划。这才是明智之举。

直面困难。每一个解决方案都是针对一个问题的。二者缺一不可。困难对于脑力运动者来说，不过是一场场艰辛的比赛。真正的运动者总是盼望比赛。如果把困难看作对自己的诅咒，就很难在生活中找到动力。如果学会了把握困难带来的机遇，你自然会动力陡生。

首先要感觉好。多数人认为，一旦达到某个目标，人们就会感到身心[舒畅](https://baike.baidu.com/item/%E8%88%92%E7%95%85/6944)。但问题是自己可能永远达不到目标。把快乐建立在还不曾拥有的事情上，无异于剥夺自己创造快乐的权力。快乐是天赋权利。首先就要有良好的感觉，让它使自己在塑造自我的整个旅途中充满快乐，而不要再等到成功的最后一刻才去感受属于自己的欢乐。

立足现在。锻炼自己即刻行动的能力。充分利用对现实的认知力。不要沉浸在过去，也不要耽溺于未来，要着眼于今天。当然要有梦想、筹划和制订创造目标的时间。不过，这一切就绪后，一定要学会脚踏实地、注重眼前的行动。要把整个生命凝聚在此时此刻。

敢于竞争。竞争给了我们宝贵的经验，无论自己多么出色，总会人外有人。所以要保持谦虚。努力胜过别人，能使自己更深地认识自己；努力胜过别人，便在生活中加入了竞争"游戏"。不管在哪里，都要参与竞争，而且总要满怀快乐的心情。要明白最终超越别人远没有超越自己更重要。

内省。大多数人通过别人对自己的印象和看法来看自己。获得别人对自己的反映很不错，尤其正面反馈。但是，仅凭别人的一面之辞，把自己的个人形象建立在别人身上，就会面临严重束缚自己的危险。因此，只把这些[溢美之词](https://baike.baidu.com/item/%E6%BA%A2%E7%BE%8E%E4%B9%8B%E8%AF%8D)当作自己生活中的点缀。人生的棋局该由自己来摆。不要从别人身上找寻自己，应该经常自省并塑造自我。

敢于犯错。有时候自己不做一件事，是因为还没有把握做好。感到自己"状态不佳"或精力不足时，往往会把必须做的事放在一边，或静等灵感的降临。可不能这样。如果有些事让自己知道需要做却又提不起劲，尽管去做，不要怕犯错。给自己一点自嘲式幽默。抱一种打趣的心情来对待自己做不好的事情，一旦做起来了尽管乐在其中。

不要害怕拒绝。不要消极接受别人的拒绝，而要积极面对。自己的要求落空时，把这种拒绝当作一个问题："自己能不能有更好一点的创意呢？"不要听见“不”字就打退堂鼓。应该让这种拒绝激励自己更大的创造力。

**结语:**

在食物中加入一点盐可以让美食更美味，但是把食物放到盐里却会齁到不能吃。人的欲望也是一样，在人生中加入一点欲望，而不是把所有欲望都当作是人生。

人生只有三天，迷惑的人活在昨天，奢望的人活在明天，只有清澈的人活在今天。昨天已经过去，是过了期的支配，明天还没有来到，是不可提取的支票，只有活在今天是最现实的。

有人帮你，是你的幸运。无人帮你，是公正的命运。没有人该为你做什么，因为生命是你自己的，你得为自己负责。

人本过客来无处，休说故里在何方。随遇而安无不可，人间到处有花香。

以上就是我的职业生涯规划内容了。因为每个人都会有自己的航线，我们需要做好的就是沿着这条航线继续走下去，其间，我弄需要不断改正自己的出现偏离的线路然后继续向着目标前行。

不要在该奋斗的年纪选择去偷懒，只有度过了一段连自己都被感动了的日子，才会变成那个最好的自己。

我喜欢的都不是那么轻易可以得到的，我就应该知道，这就是我努力的理由

不要在该奋斗的年纪选择去偷懒，只有度过了一段连自己都被感动了的日子，才会变成那个最好的自己。

知足且坚定温柔且.上进

你一定要站在自己所热爱的世界里，闪闪发光

我们各自努力，最高处见。

要善良，要勇敢，要像星星一样努力发光5、前路浩浩荡荡万物皆可期待，半山腰总是最挤的，你得去山顶看看

凡事皆有可能，永远别说永远。

心里藏着小星星，生活才能亮晶晶

满怀希望就会所向披靡

努力只能及格拼命才会优秀

生活原本沉闷，但跑起来就有风，你一个人的努力可以改变三代人的命运。