

职业生涯规划

姓 名：_____

性 别：_____

系 别：_____

专业班级：_____

目 录

第一节 自我认知.....	3
(一) 基本信息.....	3
(二) 性格分析.....	3
(三) 兴趣分析.....	3
(四) 能力分析.....	3
(五) 价值观分析.....	4
(六) 小结.....	4
第二节 职业认知及职业决策.....	5
(一) 我国目前高校毕业生就业现况.....	5
(二) 你所倾向的职业或者你的专业所设计的领域就业现况.....	5
第三节 计划与实施.....	7
(一) 我的生涯行动计划.....	7
第四节 评估调整与调整.....	8
结束语.....	9

一、 自我认知

1、 基本信息

我是数学与信息工程学院 10 网络工程（1）班的一名学生，性别男。对自己的能力特长、兴趣爱好、气质性格、价值观等，有深刻的自我认知，能够准确地自我定位。下面是我对职业生涯的一些规划。

2、 性格分析

我的性格特点 MBTI	适合的职业
性情豪爽，心胸开阔，做事认真，有爱心，有耐心，有责任心，学习刻苦，喜欢帮助别人，但容易优柔寡断，感情用事，过于理想化。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。	1、摄影师 2、机械装配工 3、技工 4、木匠

3、 兴趣分析

我的兴趣 HOLLAND	适合的职业
坚持性强，有韧性，喜欢钻研。为人好奇，独立性强。爱好运动。	1、教师 2、科学研究人员

4、 能力分析（在每个技能后写明支持事件）

专业知识技能	事件：对学校开设的本专业课程很感兴趣。	适合的职业
网络工程方面的知识		
自我管理技能 能够很好抵制诱惑，能够按计划完成一些事情	事件：自己平时比较喜欢看电视剧、电影，但是会有节制的看，不会大部分的时间都浪费在那上面。	Java 程序员，网络工程师，网络管理员，厨师。
可迁移的技能 对烹饪方面挺感兴趣的。	事件：为了学会做一道菜，自己会不厌其烦地不断尝试。	

二、职业认知及职业决策

1、我国目前高校毕业生就业现状

高校毕业生的日趋增加和就业门槛的不断提高，使很多高校毕业生面临毕业即失业，难就业的局面。而培养适应经济社会发展需要的高素质专门人才，在很大程度上取决于高校学科专业的结构合理与否。高校热门专业不一定是就业热门，大学生就业难一方面反映了大学生的就业能力，另一方面折射出高校专业设置的缺陷，专业人才的产出与岗位需求不成比例。

2、你所倾向的职业或者你的专业所设计的领域就业现状。

据有关数据显示，目前，我国对软件人才的需求已达 20 万，并且以每年 20%左右的速度增长。在未来 5 年内，合格软件人才的需求将远大于供给。2005 年，我国软件人才的缺口已达 42.5 万，其中尤以 Java 程序员、Java 工程师人才最为缺乏。

根据 IDC 的统计数字，在所有软件开发类人才的需求中，对 JAVA 工程师的需求达到全部需求量的 60%~70%。同时，JAVA 工程师的薪水相对较高。通常来说，具有 3~5 年开发经验的工程师，拥有年薪 10 万元是很正常的一个薪酬水平。80%学员毕业后年薪都超过了 5 万元。

	职业基本情况	职业要求能力	目前具备能力及潜力	综合评价
职业一	Java 程序员	熟悉 java 基础 servlet 和几个框架，懂常用设计模 ssh 会一种主流数据库 my sqlserver、oracle 会简单的页面设计脚本语言和一种框架 比如主流的 jquery 等等	这学期刚开始学 java,java 基础掌握的还可以，一些简单的页面设计脚本语言，还有数据库也有一定的了解和使用过。	还需努力

职业二	教师	喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。	现在虽不善言辞，不过将来自己会有所改善的，喜欢，即使如此自己还是喜欢与人打交道，喜欢启迪、帮助别人。	还需努力
职业三	网络管理员	了解网络设计、掌握网络施工、熟悉网络安全、熟悉网络操作系统、了解 Web 数据库、要有自学能力、英文阅读能力、动手能力、创造和应变能力、观察和分析判断能力	对网络这方面有一定的了解，毕竟自己就是网络工程专业的，英语阅读能力、动手能力、创造和应变能力、观察和分析判断能力也还行	还需努力
职业四	机械装配工	喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材等有兴趣，并具备相应能力。	日常用品自己平时挺认真观察，对机器、工具、运动器材等有浓厚的兴趣	还需努力

我的最佳职业选择是 java 程序员，备选职业是 教师，我的职业目标是 程序员项目经理。

三、计划与实施

我的生涯行动计划

	短期规划	中期规划	长期规划
	<p>在校学习期间,充分利用校园环境及条件优势,认真学习专业知识,从各个角度全面了解并掌握本专业所需知识,培养学习、工作、生活能力,全面提高个人综合素质,并作为就业准备。同时在学业有成期通过多次接触社会上有关此行业或者与此时行业相关的企业和厂家,了解并逐步向其所需技能方向学习相关知识,在理论上与实践上做到对其中的全面掌握。</p>	<p>工作学习熟悉适应期:程序员,系统分析员,毕业后找到并做到自己所要的工作岗位,职场适应、人脉积累、岗位转换及升迁等等。</p>	<p>十年以后:(事业发展、工作与生活关系,健康,心灵成长、子女教育,慈善等等)。</p>

具体阶段行计划及实施方案

	目标	需要条件	具体实施措施
阶段一(时间)	养成良好的生活习惯、兴趣爱好,加强人际关系	要有坚持不懈的精神	参加各种活动,多运动,注意饮食起居,多与人交往
阶段二(时间)	攻破学业相关级别,如英语四六级	要提高对英语的兴趣,认真学习	每天利用业余时间学习英语四、六级知识
阶段三(时间)	攻破学业相关级别如计算机三级	要对计算机有兴趣,认真学习	每天利用业余时间学习计算机三级考试的内容
阶段四(时间)	考研	要有不怕苦、不怕累的精神,能坚持不懈地一步一步的奋斗到	每天都去图书馆努力学习

		最后	
阶段五（时间）	毕业后找到能养活自己的工作岗位	要有自知之明，不要好高骛远	上网查询、多去有招聘的公司、企业看看
阶段六（时间）	做到自己所要的工作岗位	要努力地工作、持之以恒	通过对公司的不断了解，不断地努力工作
阶段七（时间）	拥有一个完美的家庭，并且通过自己的努力，职位可以得到逐步提升。	有一定工作经验、和丰富的三脉	职场适应、三脉积累、努力、踏实工作
阶段八（时间）	职位稳定，收入可观	不怕苦、不怕累、持之以恒	继续踏实工作、积累工作经验

备注：职业生涯规划档案在你觉得需要的时候进行更新，比如有比较大的内心成长或外部变化；但至少每年更新一次。

四、评估与调整

对于规划，光去做是不行的，需要对所做的努力进行评估调整，在评估调整中不断找到更合理的方式方法去完成规划分的内容，在经验和教训中不断成长。在计划实施中的几点建议：

- 1 只会编程是不够的：仔细思考在哪个商业领域投入时间。软件工程师（软件工程培训）不能只会开发软件，应该要成为这个业务领域的专家。只有了解了一个行业后，你才能创造性地有所建树；
2. 在思维上投资：要学会抓住机遇。多学习新的技术，编程语言，可以改变你的思维方式。
3. 热爱它,不要离开它，一门技术或者一个商业领域可能使你感到兴奋，相反，它们也可能拖累了你，想想自己到底适合什么，找一份自己真正有激情去做的工作。
4. 寻找良师，可以依赖别人，但要确保这个人靠得住的。良师的首要任务是榜样作用，还可以将你的学习过程形成体系，也是值得信任的朋友，可以帮助你作出职业导向，帮助你磨练技术；
5. 给自己做一份蓝图：个人的产品路线蓝图是用来判断你是否在不断向前发展的依据。没有蓝图，就无法形成一个逻辑上相关联的整体，你可能会迷失方向。清楚地列出职业发展的时间表，标注从哪里开始，以及每一阶段的技术和工作是什么。注意哪一个阶段自己在持续进步，又在哪一个阶段取得了重大进展。注意每一次取得重大进步需要的平均时间。展望职业发展时，以这份蓝图作为参考。清楚地了解过去取得的进步，可以帮助自己制定出更加实际的目标。要根据实际情况不断更新蓝图。当自己不断向新目标前进的时候，这种方法可以很好地反映你的进步。

结束语：我们常说，社会上成功者少，平庸者多，原因无它，平庸者何尝未曾努力，只不过碰过几回壁，就轻易承认自己不行了，而成功者总是一次又一次地闯过难关，绝不轻言放弃。我会一直努力奋斗，创造自己的美好未来。