



职业生涯规划书

姓名：

性别：

学号：

院系：

专业：

籍贯：

E-MAIL：



目录 CONTENTS

一、前言

二、自我认知

- 1、兴趣爱好与性格特征
- 2、职业价值观。
- 3、技能认知与自我认知

三、人生发展环境分析

- 1、个人发展环境分析（家庭、学校）
- 2、职业发展环境分析（社会、专业现状）

四、个人职业生涯规划

- 1、职业目标与选择
- 2、职业发展路径与策略

五、具体实施办法

- 1、具体实施程度及把握进度
- 2、完成短期目标的计划与措施
- 3、完成中长期目标的计划与措施

六、结束语



前言

我们现在在那里？我们要到达那里？我们要走那条路？我们需要如何走？人走过的一生就如同是在经营一个企业，最终的目标就是让自己拥有曾经所渴望的成就，而在大学生早已经不是什么稀罕物的今天，如何让自己在这个社会上拥有里锥之地就非常值得我们去思考了，因此我为自己制作了一份职业规划，让自己在以后的工作学习和生活可以做到有的放矢，有目标才有动力吗！

一、自我认知

（一）兴趣爱好与性格特征

1. 兴趣爱好和性格特征。

我的性格有些内向，但有时开朗、活泼。很积极向上，我是一个当代大学生，平时，是家里最大的希望——成为有用之才，业余爱好 读书、听音乐、散步。性格外向、开朗、活泼，业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打渔，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感。

（二）职业价值观。

我们当代的大学生正处于面临人生发展最为关键的时期。时代要求我们要在学习生活各个方面全方位面对和思考如何正确处理个体与社会的关系等一系列重大问题。我们要学会生存的技能、学会学习的潜力、学会创造与创新、学会奉献，这些都是我们面向未来面向社会所必须具有的最基本最重要的品质。其中，我认为最核心的就是学会如何做人，学会做一个符合国家繁荣富强与社会不断进步发展所需要的人格健全的人；学会做一个能正确处理人与人，人与社会，人与



自然关系并使之能协调发展的人；做一个有理想、有道德、有高尚情操的人。一句话，做一个有利于社会、有利于人民、有利于国家的人。这要求我们大学生必须从现在做起，树立正确的人生价值观。

我们要树立高尚的价值观。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。正确的方法来面对现代经济社会的冲击。稍有不慎，便会背离道德，背弃价值。例如，报纸上曾报道过，某某大学生将父母用血汗换来的钱与他人比福，全身穿着名牌服装，当钱挥霍一空后，又通知家人寄钱，完全不顾父母的辛劳，也不管钱是怎么来的。他觉得有钱就是一种荣耀，只要身穿名牌就不会被人瞧不起，其实这是种腐朽的思想。

我们必须纠正这种思想，树立正确的价值观我认为应包括以下几方面。

首先我们要树立马克思主义世界观。马克思主义世界观是迄今为止最科学的世界观。辩证唯物主义和历史唯物主义是马克思主义的基石。具体问题具体分析是马克思主义的活的灵魂，解放思想、实事求是、一切从实际出发是马克思主义理论精髓。只要善于总结，举一反三，认识规律，就可以变坏事为好事，把工作做得更好。

其次，正确地对待权力、地位、金钱。

人的一生如潮起潮落，起伏难定，在潮头风光时要看到落到潮底的危险性，在潮底的时候则要有向高峰冲击的信心和行动。邓小平三起三落，当年人们“批邓”时，谁会想到若干年后，他为中国设计一副崭新的蓝图呢？比尔·盖茨中途退学时，谁会想到他能成为世界首富呢？这样的例子多得数不胜数，世界上什么样的奇迹都可能发生，其前提只有一点：我还活着，我要努力行动，我有信心，这是人一生中最宝贵的财富。

最后，正确认识学习我们社会主义价值观，具体体现是学习“八荣八耻”。

以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻；以服务人民为荣，以背离人民为耻；以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻；以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻；以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻；以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。作为当代大学生，我们只有牢固地树立社会主义荣辱观，才能成为具有高尚思想品质和良好道德修养，掌握现代科学技术知识和扎实本领的优秀人才，才能实现青年的远大理想。



想，才能够承担起实现中华民族伟大复兴的重任。

当代，我们的社会生活发生日新月异的变化，多种文化的影响和冲击，经济全球化，生活方式的改变等。我们要在未来不确知的时空中何去何从，是每个人应该考虑的问题。树立正确的价值观重于泰山。

（三）技能认知与自我认知

大学是一个人成长、成熟和发展的时候，也是认知自我、选择自己以后职业生生涯的最重要的时机。在进入大学之初，我们最应该做的就是不断地从各种角度去认知自己，不管是心理、生理还是能力方面，只有充分的认知了自己的能力和性格，才可以做出最正确的选择，指导自己去学习、发展，正确地发展自己的能力，建构自己以后的目标。大学生涯的职业规划是一个大学生最重要的任务之一，应该得到我们的充分重视。

当我从自己所做的学生工作中认识到这一点的时候，我就经常有意识的去反思自己，有意识的去规划自己要做的事情。我发现身边的很多人在抱怨天天都很忙，却不知道忙的意义在哪里，自己又从中得到了什么，我就开始反思自己，其实，我也是一样，虽然在学生会会有职务，天天很忙，但是想到卸任之后我还能干什么时，我又迷惘了，所以我选择了大学生自我认知与发展这门课，希望帮助自己规划接下来的短暂而宝贵的大学时光。

我是一个开朗的男孩，有责任心，善于管理，细心可以观察到别人发现不到的细微变化，学习能力强，接受新事物力强，有极大的抗挫折力。不足，性格方面，总是任由自己，缺乏自制能力，记忆力差，缺乏灵敏度，其他知识面还不够广，可是，我没有特别擅长的，也没有特别喜欢的，不知道自己适合什么，不适合什么，导致目前还没有一个明确的目标。只能说比较喜欢设计方面的，可是专业是信息与计算科学，我对计算机又不感冒，所以对未来从事的具体方向没有想法。在某些观点看来，社会的不光彩面让我有些畏惧走向社会。而又不得不为了生存去面对，现实上我认为，在有一定经济基础的前提下可以根据自己的爱好选



择职业。

二、人生发展环境分析

(一) 个人发展环境分析（家庭、学校）

- 家庭环境

各方面条件都较好，父母都以身作则，很有上进心，对我成长发展都有利。

- 学校环境

我就读于一所信息类专科院校，学校注重实践，管理严格，实行双证书制度，为我们的发展提供了很大空间。

(二) 职业发展环境分析（社会、专业现状）

社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入 WTO 后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走向国门。

职业特殊社会环境：

由于中国的信息科学发展很快速，中国的还有许多不完善的地方。中国急需计算机人才，尤其是经过系统培训的高级计算机人才。因此企业计算机职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术



性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去计算机工作的人员提供了很多机会。

三、个人职业生涯规划

(一) 职业目标与选择

职务目标：著名外资企业高级计算机人员

第一至第二年 到网络公司去锻炼自己,注重知识实践能力的培养,提高素质

第三年至第五年 通过不断学习到更好学习技术发展自己

以自己原有的实力和不断积累的知识和经验,寻求更高层次的发展 终生学习。

积极参加实践活动,提高动手能力和实践能力;

参加培训,考证并掌握有关的扎实的基础知识;

认真学习英语,口语过关,方便出国后交流

锻炼口语与交际能力,表达能力;

掌握扎实的基础知识和精深的专业知识

(二) 职业发展路径与策略

计算机科学与技术类专业毕业生的职业发展路线基本上有三条路线:

第一类路线,纯技术路线;信息产业是朝阳产业,对人才提出了更高的要求,因为这个行业的特点是技术更新快,这就要求从业人员不断补充新知识,同时对从业人员的学习能力的要求也非常高;

第二类路线,由技术转型为管理,这种转型尤为常见于计算机行业,比方说编写程序,是一项脑力劳动强度非常大的工作,随着年龄的增长,很多从事这个行业的专业人才往往会感到力不从心,因而由技术人才转型到管理类人才不失为一个很好的选择。

第三条路线:自主创业。这需要各方面因素的促成。



策略 1、网络工程方向专业培养的人才具有扎实的网络：工程专业基础、较好的综合素质；能系统地掌握计算机网络和通信网络技术领域的基本理论、基本知识；能掌握各类网络系统的组网、规划、设计、评价的理论、方法与技术；获得计算机网络设计、开发及应用方面良好的工程实践训练，特别是获得大型网络工程开发的初步训练。

2、软件产业作为信息产业的核心，是国民经济信息化的基础，它已经涉足工业、农业、商业、金融、科教卫生、国防和百姓生活等各个领域。本专业方向就是学习如何采用先进的工程化方法进行软件开发和软件生产。

3、计算机软件主流开发技术、软件工程、软件项目过程管理等基本知识与技能，熟练掌握先进的软件开发工具、环境和软件工程管理方法，培养学生系统的软件设计与项目实施能力，胜任软件开发、管理和维护等相关工作的专业性软件工程高级应用型人才。

4、信息工程网络与信息安全方向是以信息安全技术和网络技术为基础，以信息安全和网络协议、网络产品的研究、开发、运行、管理和维护为学习和研究对象，掌握网络中实现信息安全的相关技术。要求学生系统的学习信息科学和通信系统的基本理论和基本知识，使学生受到严格的科学试验训练和科学研究初步训练，具有从事信息安全和网络工程综合设计、开发、维护及应用等基本能力的高级应用型技术人才。

四、具体实施办法

（一）具体实施程度及把握进度

- 1、认真实践。
- 2、工作期间要不断学习更多的知识，提高自己专业能力和其他各方面的能力。
- 3、扩大交际圈，培养扎实的朋友情。
- 4、通过各种途径关注计算机专业的发展状况及动态方向。
- 5、开拓创新，多观察细节，善于捕捉特殊点。



6、多交流，积累经验、拓宽眼界。

7、学会分析、处理问题，学会观察生活

充分利用毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等

1、 参加各种比赛。书本的知识如果没有充分的实践，那只是纸上谈兵，毫无用处。参加比赛就是这样的一种将知识转化为自身技能的一种最有效的途径。我们以后都要走出学校去参加工作，工作中我们必须得具有一定的专业知识和职业素养，比赛中可以让我们很好的巩固知识，发展专业技能，学会相互的协作。也可以在很大程度上帮我克服统筹能力差这个劣势。

2、 多读书。读书不仅可以增加一个人的专业和课外知识，更重要的，是可以从根本上增加一个人底蕴和内涵。其实一个大学生的知识很少是从书本上学到了，很大一部分知识是从图书馆浩如烟海的书架中学到的，那才是最主要的知识来源。大学生和其他没上过大学的人的区别就是底蕴和内涵，这个可以从说话中看出，读书就是增加底蕴内涵的最好也是最有效的途径。

3、 不断去参加面试。多去参加面试，面试是锻炼一个人临场反应的最好的方式，通过不断的面试也可以知道自己的优势和缺陷所在，只有从面试中总结经验，才可以在今后的找工作中增加信心，提高成功率。失败的面试不仅可以看出自己的不足，更重要的是可以锻炼自己的受挫能力。

(二) 完成短期目标的计划与措施

积极参加实践活动，提高动手能力和实践能力；

参加培训，考证并掌握有关扎实的的基础知识；

认真学习英语，口语过关，方便出国后交流

锻炼口语与交际能力，表达能力；

掌握扎实的的基础知识和精深的专业知识 ；



在很多次的组织活动中，发现自己总是纠结在很小的事情上面，不能很好的把眼光放眼于大局，统筹一切。主要原因是对人不信任，认为别人无法把属于他们做的事情做好，总是喜欢亲力亲为，事无巨细。结果是拣了芝麻丢了西瓜，没有顾全大局的整体发展方向。认知到这点之后我在以后的生活工作中就学会了相信别人，积极和合作者沟通，做事的时候着眼于大局，分清主次矛盾，把握大局的发展方向。

(三) 完成中长期目标的计划与措施

第一步：确立自己的人生观、价值观和人生目标

人生规划的目的就是要实现自己的人生目标，也是人生规划的基础和原则。人的人生观、价值观和人生目标会随年龄的增长、对社会的认识不断的改变和清晰。人生规划也应该根据这些进行相应的调整和改进。

第二步：充分了解自己、分析自己。确定自己的性格特质与天赋。

主要的方法是：自问；自己冷静下来总结自己；

问他：让别人给你中肯的评价

专业：通过专业人员帮助你总结

第三步：详细制定自己的人生规划，最好是细化到各个年龄段。

第四步：发挥自己的优势，以完善自己的素质和能力为自己制定的目标——行动。

锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠 6—8 小时，每周锻炼三次以上。

充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。



基于我的专业和性格、各种素养来考虑，在毕业之后，理想中的工作是选择从事于营销工作，我对自己的专业可以说是很有兴趣，兴趣是最好的老师，我相信我可以把自己的工作做好，并且有一定的发展前景，成为一名营销总监。

在积累了一定的经验和资金之后，我会选择创业。在别人手下干事，你永远只是个打工者，只有自己创业，才可以将很多想法付诸于实践，去检验自己，不受别人的约束，我一直相信自由才能够让一个人飞的更高!!

不管是选择工作还是选择创业的方向，我的标准都是可以让自己在这个领域得到长足的发展，并且要自己感兴趣。还有很重要的一点就是必须是绿色或者朝阳产业，不管是世界还是中国都在提倡绿色和低碳，这样的产业一定会在以后有更大的发展空间。

结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。当然，这只是我个人观点，若有不当之处，敬请大家指出或补充，在此感谢!



其实，

每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。

每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。

但是，

无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。

一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。

成功，不相信眼泪；

成功，不相信颓废；

成功，不相信幻影。

成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。

未来，掌握在自己手中。

未来，只能掌握在自己手中。

爱拼才会赢！