

职业生涯规划设计书

目 录

1 自我认知

- 1.1 360 度评估.....
- 1.2 橱窗分析法.....
- 1.3 自我认知小结.....

2 职业认知

- 2.1 外部环境分析.....
- 2.2 目标职业分析.....
- 2.3 SWOT 分析.....
- 2.4 职业认知小结.....

3 职业生涯规划设计

- 3.1 确定目标和路径.....
- 3.2 制定行动计划.....
- 3.3 动态分析调整.....
- 3.4 备选规划方案.....

一、 自我认知

1、 360 度评估

	优点（每项不得少于 50 字）	缺点（每项不得少于 50 字）
自我评价	做事踏实认真，为人勤奋努力，待人真诚友善，乐于助人，责任意识强，通情达理、善解人意，能友好的与别人合作，能吃苦耐劳，善于独立思考，冷静，立足现实，谦虚谨慎	性格内向，沉默寡言，不善言辞，比较羞涩，不善于与人交流，不愿有求于他人，容易自卑，要求过高,很多时候让自己不知足 完美主义
家人评价	善于思考，做事认真，尊老爱幼，重感情，老实诚恳，通情达理，独立自主，想象力丰富，大部分时候乖巧听话，很孝顺，不太需要让人操心	有委屈自己承受，总是替他人着想，不愿意影响他人，有点自卑，习惯沉默，喜欢隐藏心事，有点固执，不爱多说话，
老师评价	喜欢深入钻研问题，坚持性强、有韧性、喜欢钻研、为人好奇、独立性强，尊敬师长，待人诚恳。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。	不太活跃，应该多多参加活动锻炼自己，魄力不够，决定易受外力因素的影响，对某些事情总是犹豫不决，总之做事不够果断
亲密朋友评价	善于倾听、沉稳踏实、喜欢思考、耐心谨慎、自制力强、平易近人、坚韧文静、自然朴实、嘴巴严、是个很好的倾听者、坦率、真诚友善，对熟悉的人很贴心，乐于助人，讲义气	少言寡语，不喜欢“锋芒毕露”，过于现实，有点消极，不懂利用身边的关系,很多事情都太过于自主,走了很多弯路

同学评价	冷静、客观、深刻地观察与思考问题，理解独到，想象力强，善良温柔，待人真诚热心，细致、高尚、纯真，稳重踏实、有耐心、敢做敢当	讷口拙言，不善交际，感情不会表露于外,别人很难判断他的感觉和想法，羞涩胆小，各方面表现不是很积极。记忆力差，缺乏灵敏度，其他知识面还不够广
其他社会关系评价	意志坚定、精神旺盛、热诚坦率、敏捷果断、独立自主、刚强不屈、尊重他人有韧性，在困境中不轻易放弃有责任心	交际能力差，太过于沉默，敏感多愁，不善于表达，有点“深藏不露”，受身边环境影响比较明显，要求过高，很多时候让自己不知足

2、橱窗分析法:

橱窗 1：“公开我”（不得少于 100 字）

我看起来比较瘦，皮肤黝黑，但是十分健康，中等个子，希望能再长高一点。我性格内向，看起来比较沉默寡言，但我为人比较友好，平时与人相处比较融洽。业余时间爱听音乐、外出散步、还有上网。喜欢看小说、散文，平常还喜欢打篮球。喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入。

橱窗 2：“隐藏我”（不得少于 100 字）

有时多愁善感，比较自卑，脸皮比较薄。有时会有莫名的孤单，无法抗拒的恐惧感，我在陌生人面前很安静，不会找话题，经常保持沉默而显得比较尴尬，但在朋友面前放得比较开，什么话题都聊并且聊得很开心。由于不善交际，与人有摩擦时不懂得如何去解释，使误会变得更加深，其实并没有恶意。习惯于一个人想事情，长时间愣愣的一个人，有时觉得十分寂寞，导致心情变得很差。

橱窗 3：“潜在我”（不得少于 100 字）

踏实勤奋，做事比较有耐心，对自己要求比较高，做事不做就不做，做就按较高的要求尽自己最大的努力去做好。脾气较好，别人做的不是很过分的话我是不会去管他的。做事刻苦努力，能吃苦。为人很实际，做得比说的多，喜欢把事情付诸于实践而不是光说不做。

橱窗 4：“背脊我”（不得少于 100 字）

总是替他人着想，乐于助人，对待朋友很真诚，从不说谎。偶尔会开点小玩笑，逗得大家很开心，就是那种不说话则已，说就特经典那种。独立自主，自己能做的事情从不麻烦别人。精力旺盛，展现给大家的总是饱满的精神，虽然不是很活跃，但也不是死气沉沉那种。

3、自我认知小结：(不得少于 150 字)

要全面的认识自己是比较难的，作为一名当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

我的兴趣和爱好还算比较广泛，喜欢交友、听歌、看书、球类运动等。我擅长于思考，并能说出自己的意见与看法，并希望自己能够得到别人的认可。工作与学习当中，我会给自己创造劳逸结合的条件，使自己办事效率更高。从某方面来说我是比较理性的，逻辑思维能力较强，语言表达能力一般。我最大的特点就是踏实认真，我是一个完美主义者，做任何事总是尽自己最大的努力，只要是自己做的事总希望能够办得十全十美。

二、 职业认知

1、 外部环境分析

① 家庭环境分析(不得少于 50 字)

虽处于偏远农村，但父母都勤劳努力，十分老实，做事总是以身作则，很有上进心，对我管教比较严格，对我成长发展都有利。家里虽穷，但生活却过得十分开心。

② 学校环境分析(不得少于 50 字)

我就读于一所全国排名很靠前的综合性大学，学校注重实践，管理严格，校风淳朴，就业率比较高，为我们的发展提供了很大空间。专业在全国属于比较热门专业。

③ 社会环境分析(不得少于 50 字)

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，中国的企业也将走出国门。由于中国的信息科学发展快速，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

④ 目标地域分析(不得少于 50 字)

21 世纪是信息时代，电子网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝。电子信息科学与技术专业培养具有坚实数理基础，掌握电子信息科学与技术的基本理论和基本知识，受到严格科学实验训练和科学研究训练的高级专门人才。就业前景比较广阔。

2、 目标职业分析

① 目标职业名称

Java 软件工程师

② 岗位说明(不得少于 100 字)

Java 的应用可以说是无处不在，从桌面办公应用到网络数据库等应用，从 PC

到嵌入式移动平台，从 Java 小应用程序（Applet）到架构庞大的 J2EE 企业级解决方案，处处都有 Java 的身影，就连美国大型太空项目当中，也使用了 Java 来开发控制系统和相关软件。用途如此之广的 Java 造就了 Java 工程师的辉煌，使其在软件工程师的领域里独占鳌头！Java 软件工程师运用 Java 这个开发工具去完成软件产品的软件程序设计、开发、测试、维护升级等工作

③ 工作内容(不得少于 100 字)

完成软件的设计、开发、测试、修改 bug 等工作，包括业务需求的沟通，功能模块详细设计，业务功能实现与单元测试，参与产品构思和架构设计；撰写相关的技术文档；支持售前技术服务；支持项目对产品的应用服务。JAVA 软件工程师能够从事软件开发，数据库开发，软件运维，数据库运维，服务器维护等工作。

④ 任职资格 (不得少于 100 字)

很多的公司都有招聘 JAVA 软件工程师，但都需要有一年以上 JAVA 开发经验，而且要求的技术也比较多。一般要求为：熟悉 J2EE 架构，struts 框架和 javascript；熟悉 SQLSERVER、Oracle 等大型数据库之一；熟悉 B/S 或 C/S 开发模式；精通 JSP、EJB、JDBC 等 JAVA 技术，精通 JBOSS、Weblogic 等服务器；另外，能够使用 Rational 或者 TogetherJ 进行建模，或有 Html、CSS、Java 设计经验或 Java 相关证书将优先。有一定的软件分析设计能力；熟练使用 Eclipse 或 jbuilder 等 java 开发工具；熟悉 JAVA+STRUTS 体系结构和开发工具；熟悉至少一种数据库的开发和设计；具有良好的学习能力，具有强烈的工作责任心、有良好的沟通能力和团队合作精神。

⑤ 工作条件(不得少于 100 字)

个人认为挺好的，都是在办公室办公的。具体情况是由公司内部决定的。只要把知识学好了工作起来应该很轻松，就环境来说，都是与电脑打交道的，编程时有时会熬夜，对软件工程师来说应该是很正常的，电脑又轻微的辐射，长时间使用费眼睛，对身体很不好。目标城市是深圳。

⑥ 就业和发展前景(不得少于 100 字)

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。Java 软件工程师一般月薪范围在 4000-10000 元，远远超过了应届毕业生月薪 2500 元的平均水平。通常来说，有一年工作经验的 Java 高级软件工程师的薪酬大致在年薪 10—13 万左右。Java 软件工程师的未来发展方向大致分为两类：

一是成为管理人员，例如产品研发经理，技术经理，项目经理等；
二是继续他的技术工作之路，成为高级软件工程师、需求工程师等。

3、S W O T 分析

我的优势(strength)及其使用(不得少于 100 字)

我很理性，做事之前都会考虑自己的做法是否妥当，寻求最佳的方案。同时富有耐心，善于思考，做事说一不二，为人正值稳重。具有较强的敏感度。同时做事细心

谨慎，精益求精，不求最好，只求更好。我会认真努力，学好专业课，多与朋友交流讨论问题。独立自主，自己能做的事情自己做。

我的弱势(weakness)及其弥补(不得少于 100 字)

本人缺陷也很多，譬如有时不够自信，办事偶尔会犹豫，想法过于复杂，不喜欢在众人面前说话，沉默寡言，不善于交际等等。以后我会学好科学文化知识，培养自信与坦然的心态。扩展自己的人际圈，多多参加社团活动，多认识一些同学，多结交一些朋友，在与朋友的交流中培养自己爱表现的欲望。多交流，积累经验、拓宽眼界。

我的机会(opportunity)及其利用(不得少于 100 字)

我觉得周围的人都很优秀，我会向他们学习，我做事经由说服技巧或理性讨论达到目的；满足自己的兴趣与嗜好；接纳他人、配合团队，重承诺，重感情。擅倾听且有耐性。时间意识强，很少迟到。喜欢按计划办事，细心、有条理，喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎，较为谦虚，喜欢与大家共同解决困难。

我面临的威胁(threat)及其排除(不得少于 100 字)

要求过高,很多时候让自己不知足，比较考虑别人的感受,乐于帮助别人，具备的专业知识还不够，不善于交际。受身边环境影响比较明显。我会充分利用本科毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。多参加社交活动，扩展自己的人际圈。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，充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。

MiniMax SWOT 分析（每项不少于 50 字）

<p style="text-align: center;">外部因素 </p> <p style="text-align: center;">内部因素 </p>	<p>外部机遇: <u>Opportunities</u></p> <p>O1: 当代社会计算机软硬件方面的人才还很欠缺，中国现在发展很迅速，但在软件方面在国际上还是比较落后的，所以社会急需此方面的人才。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。这方面的人才更加缺少了。</p>	<p>外部挑战: <u>Threats</u></p> <p>T1: 用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际动手操作能力等。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</p>
---	--	---

<p>内部优势: <u>Strengths</u></p> <p>S1: 动手能力强, 做事手脚灵活, 动作协调。偏好于具体任务, 不善言辞, 做事保守, 较为谦虚。做事手脚灵活, 动作敏捷, 具有较强的动手能力。抽象思维能力强, 求知欲强, 肯动脑, 善思考。</p>	<p>优势-机遇: SO</p> <p>喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务, 要求具备智力或分析才能, 并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的的工作, 并具备相应的能力。软件产业作为信息产业的核心理, 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。</p>	<p>优势-挑战: ST</p> <p>考虑问题理性, 做事喜欢精确, 喜欢逻辑分析和推理, 不断探讨未知的领域。在认识自我、了解社会的前提下, 大学生应从自身实际和社会需要出发, 确定职业发展的方向, 明确达到职业目标需要具备的素质和实现目标的优势富有创造力, 乐于创造新颖、与众不同的成果, 渴望表现自己的个性, 实现自身的价值。</p>
<p>内部劣势: <u>Weaknesses</u></p> <p>W1: 缺乏社交能力, 通常喜欢独立做事。在自我表达和向他人表达情感方面稍感困难, 不擅长与人交际, 思想较保守。犹豫不决, 退避三舍, 明哲保身。用怀疑的眼光审视一切, 感情不外露。</p>	<p>劣势-机遇: WO</p> <p>做事理想化, 追求完美, 不重实际。不太活跃, 不积极参加活动。对组织中个人解决问题决策中会介入个人看法, 结果不能采取立即适应外界情况的步骤。我需要时刻反思自己的行为, 努力做好自己分内的工作。</p>	<p>劣势-挑战: WT</p> <p>积极参加有益的社会实践和职业训练, 增强适应工作的能力。职业训练包括职业技能的培训, 对自我职业适应性考核, 职业意向的科学测定等。</p>

4、职业认知小结(不得少于 150 字)

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。因此需要对自己做个全面的认识, 充分了解自己、分析自己, 确定自己的优势与能力。需要经常反思总结自己的行为。充分利用自身的工作条件扩大社交圈, 重视自己的交际圈, 重视和每个人的交往。加强锻炼身体, 养成良好的饮食、生活习惯。加强专业知识的学习, 最后将自己的想法付诸于实践, 去检验自己。计划定好就要实施, 在以后的生活中可能会遇到各种突发因素、不良影响, 所以需要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。尽管如此, 理想与现实还是有很大的差距的, 计划需要根据实际情况而改进。

三、 职业生涯规划设计

1、 确定职业目标和路径

① 近期职业目标(不得少于 100 字)

学业方面：平时，无非常特殊情况绝不迟到、请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

② 中期职业目标(不得少于 100 字)

在社会实践中进一步深造，做一名有益于社会的技能管理复合型人才。在掌握了本专业相关的知识技能后，最重要的是与实践相结合。在良好的社会实践中深造，对个人和社会都是有益的。这五年主要是积累自己的工作经验，领导能力，资金储备。能够在工作到一定时期后，能力得到一定的提升后，职位也进一步的升高。

③ 长期职业目标(不得少于 50 字)

在拥有学历及丰富经验的同时，充分发挥本专业优势，成为同行中佼佼者。在不断地努力和探索中，在理论与实践良好地相结合，要求个人能尽可能的发挥个人潜力。在熟悉了电子信息科学与技术有关的方针、政策及法规的同时，了解本学科理论前沿与发展动态，根据市场调查结果，给自己做一个全方位的定位，以确定自己专业的价值所在。

④ 职业发展路径(不得少于 50 字)

发展规划第一步就是为进入这一行业而做奠基。如果进入的话就比较好做了。从基层的专员开始，逐步上升。在上升的过程中知识能力不断扩展。

2、制定行动计划

① 短期计划(不得少于 100 字)

通过大学的学习，努力学好自身专业知识。积极参加社会实践，增强自己的社会实践经验。在寒暑假期间参加短期社会工作，至少赚够自己的生活所需。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力，团队合作能力，企业领导能力。总结出适合当代中国国情的创业方向。

1、思想政治及道德素质方面：以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。

2、社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动。适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

3、科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外图书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

4、积极参加身体锻炼，每周平均锻炼四次，每次半小时左右。

5、技能培训方面：本学期（即大三下半学期）参加英语六级考试并力争通过，大三第二学期参加全国计算机二级考试并力争通过

② 中期计划(不得少于 50 字)

职务目标：从企业的一般职员到企业部门经理（理想中是外资或合资企业）。

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。锻炼自己的领导能力，并且积累自己的人脉、金脉、知脉。

经济目标：五年年薪平均 3 万以上。

③ 长期计划(不得少于 50 字)

进入基层后，不断努力，积累经验，慢慢地朝着一步一步朝管理层迈进。职务目标：创业。能力目标：形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与相关公司决策层有一定的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪 8 万以上。

3、动态反馈调整(不得少于 100 字)

评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划：

作为一名大学生，应该珍惜这来之不易的学习机会。并不是每一人都可以在大学殿堂里度过自己人生最美好的日子。人的大学时光一生中只有一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。有了目标，才会有动力。这份大学生职业生涯规划书就是给了我一个明确的学习目标和职业规划。我将会按着上面所写，亲身力行地完成好自己的学习任务和工作任务，使自己的一生过得更有意义。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。这就是我对自己的规划，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。然而，现实又是多变的，计划中要有变化，我们要保持清醒的头脑，解决好随时遇到的困难。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛勤的汗水都是不可能实现的。天下没有免费的午餐，一个人，要想有所作为，必须拿出勇气，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，未来，要靠自己去打拼

4、 备选职业规划方案

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。

我的备选职业规划方案：(不得少于 100 字)

如果以后做不了这个，我想我可能会选择网页编辑。网页编辑没有设计性的理念，是纯粹地编写内容和发布信息，更新网站动态的操作。常见的网页编辑工作有：电子商城产品信息的录入、新闻类网站的文字录入员、软文写作者、及

个人博客的写作也可以作为网页编辑。这类工作比较轻松。因为我本身不太喜欢竞争太激烈的工作，压力太大了，甚至可能为了工作而影响休息及和家人团聚的日子。我的个性本来就是这样的，比较喜欢平静安定的生活，不太喜欢挑战，而可以比较自由的调控自己的时间，相对比较自由，虽然可能比较辛苦，但是我比较喜欢这种生活方式。虽然还不了解具体情况，但是如果以后要实行这一目标的话，再做具体打算吧!