

# 大学生 职业生涯规划设计书

院 系：信息科学技术学院  
专 业：数物信类（物联网工程、软件工程）  
学 号：201624100521  
姓 名：林 丽 君  
性 别：女  
年 龄：17  
联系电话：18889330163  
电子邮箱：872267635@qq.com  
规划年限：10 年

撰写时间：2016 年 12 月 1 日

# 大学生职业生涯规划设计书

## 目 录

一、 自我分析.....	1
(一) 职业兴趣.....	1
(二) 价值观.....	1
(三) 职业性格.....	1
(四) 职业能力.....	1
(五) 自我分析小结.....	2
二、 职业分析.....	2
(一) 职业环境分析.....	2
(二) 目标职业分析.....	4
(三) 差距分析.....	5
(四) S W O T分析.....	6
(五) 职业分析小结.....	6
三、 职业生涯规划.....	7
(一) 学业规划.....	7
(二) 职业生涯规划.....	8
(三) 评估与调整.....	9
四、 结语.....	10

# 林丽君的 2016 年~2026 年的职业生涯规划

## 一、自我分析

### (一) 职业兴趣

偏好于具体任务，各类工程技术工作或有一定程序要求的技术型、技能型工作。更喜欢和具体有形的物体如机械、工具等打交道，因此在工作过程中不希望有太多的人际交往。可以充分发挥自己动手能力强、沉稳、耐心的优点，不断提高自己的技能、技巧。

### (二) 价值观

我的职业价值观倾向为：影响支配型

该类型的人能够影响或控制他人，使他人照着自己的意思去行动。通常善于决断，工作作风凌厉，做事有担当。他们追求并致力于成为管理者，希望可以整合其它人的努力成果，并将组织的成功与否看成衡量自己工作的标准。

### (三) 职业性格

内向 直觉 思考 知觉

注意力集中在自身的内在世界，关注外部环境的变化对自己的影响，内心体验非常丰富。喜欢独立看书、思考；避免成为注意的中心，听的比说的多；喜欢安静地集中精力做事，不被打扰。

### (四) 职业能力

适合技能型的职业如：录音师、制图员、司机、机械工程师、园艺师、烹调师、建筑师、钟表维修员、计算机硬件人员、测绘员等。

## （五） 自我分析小结

可以较好地和别人相处或一同工作，也能较好地独自完成工作。具有较稳定的情绪,对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，遵纪守法，对人对事您都会负起自己的责任。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性，一般情况下能够脚踏实地。

## 二、 职业分析

### （一） 职业环境分析

#### 1. 家庭环境

我出生在一个很平凡的家庭中，父母都是农民出生，勤劳朴实的他们给了我一个很温馨的家庭，普通的家庭给予了我诚实守信，吃苦耐劳，正直善良的优秀品质。我牢记父母的教诲，一步一步塌实学习，在社会实践等方面充实自己。

#### 2. 学校环境

海南师范大学是海南省办学历史悠久、教师教育特色鲜明、综合办学实力较强的教育部、海南省人民政府共建高校，坐落在美丽的滨海旅游城市、国家历史文化名城——海口市。海南师范大学前身为建

于清康熙四十四年（1705年）的琼台书院，1949年秋正式创建“国立海南师范学院”。1952年在高等学校院系调整中更名为海南师范专科学校。1983年重新招收本科，并与海南医学院等单位合并组建海南大学，1986年经原国家教委批准恢复海南师范学院建制。1999年与海南教育学院合并，成立新的海南师范学院。2003年经国务院学位委员会批准为硕士学位授予权单位。2007年经国家教育部批准更名为海南师范大学。2009年海南省政府将学校列为省重点大学进行建设。2013年经国务院学位委员会批准为博士学位授予权单位。2015年被列为教育部、海南省人民政府共建高校。六十多年来，学校始终秉承“崇德尚学，求是创新”的校训精神，以服务基础教育和区域经济、社会发展为己任，在教师教育、海南和南海区域历史文化、海南生态环境和特有物种保护、海南药用植物开发研究等领域具有独特地位，发展成为海南省教师教育中心，重要的高级应用人才培养基地、科学研究基地和海南教育文化对外交流基地，为海南基础教育、经济社会发展做出了突出贡献。建校至今，已经为社会培养了各类人才14万多人，尤其是海南各中学校长、教学骨干多为我校毕业生，被誉为“琼岛名校，教师摇篮”。学校突出抓好教学基本建设，积极推进教育教学综合改革，取得显著成效。现建有国家级实验教学示范中心1个，省级实验教学示范中心5个，国家级大学生校外实践教育基地1个，省级大学生校外实践教育基地1个，国家级人才培养模式创新实验区1个，国家专业综合改革试点专业1个，教育部特色专业3个。学校大力实施科技创新驱动发展战略，整体学术水平持续提升。有5个省级重点学科、4个省级培育学科。有教育部重点实验室1个，

省部共建重点实验室 1 个，3 个省级重点实验室，省级人文社会科学研究基地 5 个，32 个校级研究所（中心）、智库、协同创新中心。国家大学科技园落户学校。“十三五”期间，学校将抢抓国家“一带一路”、国际旅游岛建设等重大战略机遇以及省部共建和省重点大学建设的契机，以服务终身教育、服务绿色崛起和服务文化交流与传承为己任，以教师教育为根本，以改革为动力，努力建设教育思想先进、办学开放、与信息技术深度融合、学风优良的现代化教师教育特色鲜明的教学研究型高水平大学。

### 3、目标地域环境

以海口区域文化底蕴丰厚，是促进海南改革开放的强大精神动力和思想资源。励志图强、义利并重、经世务实、开拓创新是宁渡区域文化中世代相传、一以贯之的优秀人文精神。在改革开放的伟大实践中大力弘扬这些人文精神，对于塑造海南人的人文形象、凝聚海南人的整体实力、激发海南人的创业活力、提升海南人的道德良心起到了重要作用，成为促进海口区域经济社会发展文化软实力的重要组成部分。经过改革开放 30 年，“文化海南”的建设成就与“港城海口”的建设成就交相辉映，举世瞩目。在深化改革的新形势下，我们要继续传承和弘扬海南学术文化中的优秀思想，增强推进改革开放的自觉性和使命感。

## （二）目标职业分析

### 1. 目标职业名称

电脑程序员

### 2. 目标职业知识、技能、态度品德要求

程序员(英文 Programmer)是从事程序开发、维护的专业人员。

一般将程序员分为程序设计人员和程序编码员,但两者的界限并不非常清楚,特别是在中国。软件从业人员分为初级程序员、高级程序员、系统分析员和项目经理四大类的方法。因为岗位不同,所对应的就业方向有差别,就业需求也就不同。需具备的品德要求: 1. 敬业爱岗; 2. 热爱本职工作; 3. 依法办事; 4. 客观公正; 5. 保守秘密。

### 3. 就业和发展前景

从事各级各类企事业单位的办公自动化处理、计算机安装与维护、网页制作、计算机网络和专业服务器的维护管理和开发工作、动态商务网站开发与管理、软件测试与开发及计算机相关设备的商品贸易等方面的有关工作。

## (三) 差距分析

分析自己与目标职业在知识、技能、态度品德方面存在的差距与不足

作为一个刚入大学的新生,我的专业知识明显不足,目前,在学习中的知识摄取量也明显的不够,而且独立思考和解决问题的能力不足,与成为一名电脑程序员的要求还相去甚远。但是,我会不懈努力,努力缩短我们之间的差距,也为将来的就业奠定良好的基础。

#### (四) S W O T分析

##### 1. 我的优势(strength)及其使用

(1) 可以较好地和别人相处或一同工作，也能较好地独自完成工作。

(2) 做事认真，能够虚心向别人学习。

(3) 对软件比较感兴趣，学习能力强

##### 2. 我的弱势(weakness)及其弥补

(1) 自信心不够，不敢于创新。

(2) 做事有时候注重速度，而忽视了质量。

(3) 容易急躁，导致有时候不能很好的完成工作。

(4) 学习的范围比较狭窄，不善于主动学习。

##### 3. 我的机会(opportunity)及其利用

(1) 基本学科，可以横纵向发展，自己发展与其相关的其他行业。

(2) 现今的信息社会，对计算机从业人员需求较大。

(3) 中国经济总体在不断发展，相信通过自身的努力，会有很大发展。

##### 4. 我面临的威胁(threat)及其排除

(1) 地区竞争激励（宁波地区发展较快，人才济济）

(2) 还没有较强的外语水平，压力很大。

(3) 学历不够高，对将来就业造成影响

#### (五) 职业分析小结



努力改变能改变的，适应不能改变的。对于外部环境因素，只有让自己适应它，抓住机遇，迎接挑战。对于内部环境因素，我应当在以后的生活学习中，发挥优势，弥补劣势，扬长避短，让自己越来越接近心中的目标。我会努力，时时鞭策自己，不断朝着这个方向发展，相信一定会有收获。

### 三、 职业生涯规划

#### (一) 学业规划

##### 1. 大一

###### (1) 学业规划:

充分利用和分配时间，继续学习深造，全面学习和掌握专业技能知识，拓展知识面。平时多多泡泡图书馆，博览群书。

###### (2) 能力目标:

多多参加社会实践，达到理论与实践的真正结合。假期里尽可能去一些大公司参加实习，培养自信与坦然的心态，抓住每一次表现的机会，在大家面前展现自己。

###### (3) 成果目标:

努力通过全国英语三级，争取参加全国计算机三级考试。学好专业课，尽量争取奖学金，时刻关注社会上的最新动向，加强人际关系，拓展人脉，多向别人学习，不断完善自己。

##### 2. 大二

###### (1) 学业规划:

学业即将结束，但对于学习仍不能松懈，平时的认真听课和考试阶段的认真复习，写好毕业论文等，做好毕业准备，为大学生涯画上一个圆美的句号。

### (2) 能力目标：

广泛学习和阅读，拓展自己的知识面，开阔视野。寻找一个能够发展能力的社团，积极表现自己，充分发挥和锻炼自己的能力和创造力，并且发展好自己的社会交往能力，建立起自己的人脉关系。

### (3) 成果目标：

提高就业技能，搜索就业信息。学习写简历、求职信，向老师和同校学长了解求职经历。争取在毕业前得到工作申请，积极参加各种招聘活动，了解面试知识，以及将要就业单位的信息。

## (二) 职业生涯规划

(自己分段规划,最少分为两段,每段可设职务目标、经济目标、能力目标、成果目标、健康目标、学习目标、家庭目标等)

### 毕业后五年规划：

21 世纪是信息时代，随着中国经济的不断发展，电脑美术设计专业人员的社会需求量越来越大，发展前景十分看好。据报道：北京申奥成功后，未来 8 年人才需求量第二位的职业就是多媒体广告业。目前，广告业、印刷制版业对人才的需求十分旺盛。

2019—2021 年：利用 2 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。积极争取机会，多学习技能知识，提高熟练度，积累一定的工作经验。由于刚进入社会，工资

方面不能要求太高，理想工资为 1000-1500 左右。

2021—2023 年：机会是靠自己争取的，经过前二年的不断打底，积累经验，可以向更高层次进行目标冲击。寻找待遇较高或对自己未来发展前景较有利的公司。从而不断改变和完善自我。还可以扩大自己的视野，看外面不断变化的环境，使自己的思想不被禁锢，做到与时俱进。理想工资为 2000-2500 左右。

2023—2025 年：了解市场行情，有个稳定的工作，注意资金的积累，合理分配资金用途，为将来创业打下良好基础。

### **(三) 评估与调整**

(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。应根据条件的变化适时评估、调整职业目标、职业路径与行动计划。)

#### **1. 职业目标评估**

理想与现实的差距很大，我无法保证一定能实现，但我愿意为之奋斗，为之努力拼搏。

#### **2. 职业路径评估**

未来的职业生涯道路或许会坎坷不断，但我相信我能一直坚信自己的目标，一步一步，脚踏实地，一定能实现自己的理想。

#### **3. 行动计划评估**

平时制定一些合理恰当的计划对自己的行动等都会起一定的帮助。

#### 4. 其它因素评估

工作固然重要，但也要适当对自己的身体健康有所了解，没有健康的身心，做任何事都是空谈，所以在工作的同时也要注意劳逸结合。

### 四、 结语

总之工作没有高低贵贱和好坏之分，只要适合自己而且自己也很满意就是好工作。但是目前随着经济危机的出现，如果还像以前那样只盯着薪水、户口和大城市等眼前的利益不放，那要是想找一份很适合自己的工作肯定是难上加难，所以我们应该从长远的个人发展出发，了解自己的性格、兴趣、爱好、特长和价值观，知道自己需要什么，充分的了解自我和职业相匹配的职业目标，并在大学期间进行充分的准备，相信毕业时都会找到自己满意的好工作