

职业生涯规划设计书



姓名：性别：男 出生：1991 年 11 月 10 日
学校：安徽科技学院
学院：理学院专业：网络工程
电话：手机：
电子邮件：

撰写时间：2013 年 4 月 6 日

职业/学业生涯规划设计书

目 录

学业规划.....	
职业规划：	
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	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

学业规划

一、自我认知：

1. 优点：学习认真，喜欢自己的专业学科，渴望学业有成，有学习目标，喜欢编写程序；喜欢运动，兴趣广泛；比较文静，对学习有耐心，能够沉下心来学习；能够吃苦耐劳；英语是强项；学习方面喜欢和同学交流。
2. 缺点：有时候对学习的态度不是很好，有时会有些讨厌学习；对数学、物理不太感兴趣，几乎有挂科的危险；上课回答问题不积极，不喜欢同老师交流。

二、大学期间学习计划

大一：学好自己专业的课程，尽量做到不挂科，尤其学好自己的专业课程——C 语言基础参加与学习有关的活动，例如：程序编写大赛，以此来提高自己的程序编写能力；每天早晨坚持念英语，争取在大二语四级考试中一次性通过；努力学习数学等弱势学科，不能让自己出现学习上的短板；多与老师和同学交流，积极总结学习的不足并加以改正；多读一些自己喜欢和对自己专业有用的书，来弥补自身知识的空缺。

大二：努力学习英语，准备考四级；如果学习很轻松，会选择辅修——市场营销；上学期主要是学好自己专业的课程，积极参加对学习有帮助的活动，多看一些对自己学习有用的书；加强自己弱势学科的学习；继续坚持早上读英语，下学期要加强对英语的学习，准备英语六级考试；加强对编程的练习，提高自己的学习成绩；在寒暑假里尽量到电子公司实习，增加对软件开发的认识，以更好的把握学习的方向。

大三：准备英语六级考试，一定要通过六级考试！不准备考研；大三课程较少，要把主要精力放在专业课的学习上，加强对编程能力的锻炼，提高自己编程的能力；尽量去一些小型的软件公司工作，以达到学习的目的。

大四：要抓住大学的尾巴，把握好学习黄金时段的最后时期，要积极的去实习、参加工作，但是不能放松自己的学习；尽量多读一些对人生、职业、学习有启发的书，完善自己的人生观、世界观、金钱观、价值观，努力用大学最后的时间来完善自己的人格，努力成为一个更加受欢迎的人，毕竟大学里为人处世也是一门相当重要的课程。大四一

一总要为自己大学四年的生活、学习划上一个圆满的句号。

职业规划

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	性格温和；做事小心谨慎，追求完美；喜欢运动,喜欢看书；待人友好、热情；喜欢交朋友；善解人意；乐观向上，对生活充满信心与希望；敢于坚持自己的观点；对大自然充满好奇心。	有较大的惰性；在公共场合没有足够的勇气表现自己；人际交往能力较差；没有坚持到底的勇气与韧性；有时对事物的看法过于片面与固执；容易感情用事，遇事容易着急、不能很好的冷静下来分析解决问题。
家人评价	为人忠厚、老实；善良；懂礼貌，懂得尊老爱幼；能为别人着想；细心，做事小心、谨慎，力求把事情做到最好，是一个完美主义者	有点懒；不能把自己的东西整理的很有秩序；不会很好的照顾自己；不善与人沟通，喜欢宅在家里；挑食；过于固执；容易感情用事。
老师评价	学习认真；不惹是生非，能够和周围同学和谐相处；乐于助人；不会因为某件事情和同学发生太大的争执；谦虚谨慎；懂得尊重老师、同学。	太过老实，不活泼；人际交往能力较差，人际交往范围圈较小；学习能力不突出；课余兴趣较少；团队协作意识较差；办事能力一般。
亲密朋友评价	乐观积极；乐于助人，待人热情、友善；懂礼貌，懂得尊老爱幼；能够为他人着想；做事想的很多、很周到；对自己的观点坚定不移，敢于表达自己对某件事情的看法；兴趣广泛，对事物充满着好奇心。	过于固执，对某一事物的看法和别人不同时，非得和别人争论到底，喜欢用自己的观点来说服别人；决定重要事情时不够坚决、优柔寡断。
同学评价	乐观积极，对生活充满希望与信心；兴趣广泛，爱好运动，对自己不熟悉的事物很感兴趣；对自然充满好奇；勇于表达和坚持自己的观点；待人友善，乐于助人。	过于固执，对某一事物的看法和别人不同时，非得和别人争论到底，喜欢用自己的观点来说服别人；决定重要事情时不够坚决、优柔寡断。

其他社会关系评价	善解人意，个性随和，待人友好；喜欢同他人交往；尊重他人，能够很好的同他人建立和谐的人际关系；为人忠厚老实；做事认真仔细	不善言谈，不懂用幽默的语言同他人交往，不懂语言的艺术性；有点固执；决定事情不够坚决，比较优柔寡断，有点不自信
----------	---	--

2、橱窗分析法：

橱窗 1：“公开我”（不得少于 100 字）

对生活积极乐观，充满希望，性格随和，有自己的追求，喜欢同他人交往、同他人交朋友，交际能力一般；对事情过于注重细节，是一个完美主义者，观察事情细节的能力很好，考虑问题全面，但决定事情时不够果断，过于优柔寡断；乐于助人；为人处世有时略显呆板，不能很好的表达自己；有些固执。

橱窗 2：“隐藏我”（不得少于 100 字）

外表坚强但是内心很脆弱，很想有个依靠，不能很好的驾驭人际关系，有点小心眼，内心很热情但不会太过显露出来，气质一般，没什么特别的地方；办事能力一般，遇事有点胆小，不能很好的冷静下来分析解决问题，容易感情用事，对自己有时过于放纵，不能做到“严于律己，宽以待人”。

橱窗 3：“潜在我”（不得少于 100 字）

只要有某种力量驱使着我，就一定会做成某些事情，而且会很好以至于出乎别人和自己的想象，在一定情况下会爆发出巨大的潜能；总是渴望自己的个人魅力能征服自己身边的每一个人；可能会为了自己的梦想不惜付出任何代价

橱窗 4：“背脊我”（不得少于 100 字）

个人主义太强，喜欢把自己的观点强加给别人，有时候不能站在别人的立场上来分析解决问题，为人不够大方，不能做到“严于律己，宽以待人”，喜欢别人夸奖自己，不喜欢听别人说自己的不好，智商和情商都不高，做事情不能做到别人满意的程度，

3、自我认知小结：（不得少于 150 字）

乐观向上，对生活充满希望，但是有时也会对自己不自信；希望有个美好的未来，但是又不能克服懒惰的个性；待人友善，喜欢交朋友，但人际交往能力一般；兴趣广泛：看书、写字、听音乐、跆拳道等等；敢于坚持自己的观点；做事不够果断，有点优柔寡断；追求完美，是一个完美主义者；做事认真，谨慎，心比较细；不够坚强，不能做到“严于律己，宽以待人”。

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)

家住农村，所在地区并不发达，生活条件一般，并不富裕；家庭和谐，有父母、亲人的关爱和支持；父母并不是太过干预我的职业选择，因此有足够的自由空间去选择和从事自己喜欢的职业。

② 学校环境分析(不得少于 50 字)

在学校有老师的关爱和同学的帮助、支持；学校很重视学生的就业情况，学校也与有关企业合作，为学生搭建了很好的就业平台；学校的地理位置不是很好。

③ 社会环境分析(不得少于 50 字)

网络工程师是近几年才出现的职业，伴随着网络的发展而产生，是一个朝阳职业，同时随着人们对网络的要求越来越高，对此类人才的需求量会大大增加，因此网络工程师具有很大的发展潜力。

2、目标职业分析

① 目标职业名称

网络工程师

② 岗位说明(不得少于 100 字)

网络工程师的工作有两个大的方面——硬件和软件，网络工程师可以划分为很多种类，我比较倾向于软件开发类，通过所学的网络方面的知识，从事计算机系统的设计、建设、运行和维护工作，同时也能进行某些游戏的开发与应用

③ 工作内容(不得少于 100 字)

进行某些软件的开发与应用，例如，对电脑或手机你系统进行开发应用与维护，开发某些办公软件和游戏等等。软件开发的实质是编写程序，因此网络工程师的工作即为通过编写程序来实现软件的开发和维护，同时，作为软件的开发者，一定要与他人合作共同完成一个软件的开发。

④ 任职资格 (不得少于 100 字)

大学所学专业为网络工程，毕业即可获得网络方面的证书，大学期间要过英语六级，喜欢自己的专业，对自己的专业充满信心和希望；性格方面比较严谨细心，有耐心，能够吃苦，能经得起考验，懂得团结协作，善于思考，勇于探索，敢于挑战，有较丰富的想象力。

⑤ 工作条件(不得少于 100 字)

工作一般在室内，主要工作是编写程序，因此工作条件较好，即使有时需要到机房里调试机器，但条件也不是很差，网络工程师，顾名思义，会经常和电脑打交道，因此也会在一定程度上影响身体的健康。

⑥ 就业和发展前景(不得少于 100 字)

就业面广，一专多能，实践经验适用于各个领域，增值潜力大，职业价值随着自身经验的丰富以及项目运作的成熟，升值空间会越来越大，新型网络人才缺口大，27%的行业增长速度导致网络人才年缺口达 30 万，高薪高福利成为必然，因此具有很大的发展空间。

3、职业认知小结(不得少于 150 字)

作为一个网络工程师，公司需要建设网络，主要根据要求进行设计，客户能满意，设计项目达到全面、高的实用性和可用性，网络系统设计师是一个综合性的工种，在网络和系统方面都要有很好的经验。同时作为主要开发软件的网络工程师，除了要具备专业的知识外，团队协作也是相当的重要还有就是对网络工程师这个职业感兴趣，只有这样才能把自己的工作做到最好。

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)

把自己的学习做好，尤其是自己的专业课——编程，不能挂科！能够熟练编写程序，了解软件编写的过程；对网络工程师这个职业能有一个初步的了解和认识，能够拥有较好的人际交往能力和较好的人际关系，拥有较强的团队协作意识。

② 中期职业目标(不得少于 100 字)

对网络工程师这个职业能有一个较深刻的了解和认识，对网络工程师这个职业有一定的工作经验，参加一些正式的软件编写活动，让自己能够熟练地编写程序；同时锻炼自己吃苦耐劳的能力，完善自己对人生观，金钱观的认识。

③ 长期职业目标(不得少于 50 字)

积累一定的工作经验，熟悉网络工程师的工作方法，对自己的工作有深刻的了解，大幅提升自己职业的工作能力；拥有很好的人际交往能力。

④ 职业发展路径(不得少于 50 字)

主要是通过实习和从事与网络工程师有关的职业来积累工作经验和人脉，然后进入自己喜欢的公司从事软件的开发应用与维护。

2、 制定行动计划

① 短期计划(不得少于 100 字)

把自己的学习做好，尤其是自己专业的学习，千万不能让自己挂科，准备英语四级考试，多看一些对自己有用的书籍，多交一些朋友，和周围的人建立和谐的人际关系，积累自己的人脉；积极参加学校的有关比赛，如：“商道”，增加对职场的认识 and 人际交往的能力。

② 中期计划(不得少于 50 字)

积极参加一些校内和校外的实践活动，以此来锻炼自己的人际交往能力，在活动中学习为人处世的道理；在学有余力的同时，找一些兼职来做，也可以在寒暑假里去打工，以此来提升自己的做事能力。

③ 长期计划(不得少于 50 字)

首先在学校做一些兼职，让自己体验工作的乐趣与辛苦，在寒暑假里尽力找一些与网络工程师有关的工作，积累自己的工作经验，毕业后，去一些中小型企业去实习工作，慢慢积累自己的工作经验，最后进入大型企业工作。

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：

完事无绝对，都会受到很多外界因素的影响，学业规划也是如此，有很多不确定的因素在里面，比如说，如果英语四级考的不好，就会影响六级考试的准备工作；如果课内学习没做好，那么可能就不会选择辅修；现在还不知到以后会不会考虑考研，如果考的话，就一定会耽误实习、工作，以后的计划就会被打乱，所走的职业路径也就不可能与计划中的相同。

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)

备选职业规划

职业：市场营销方面的职业

优势：待人友善，喜欢交朋友，热情大方；我喜欢向别人推销自己的思想，善于说服别人，因此在推销方面有很大的潜质；喜欢经济学。

劣势：人际交往能力不是很突出，有些懒惰，分析市场可能不是我的强项。

计划：多读一些相关知识的书籍，增加对市场营销方面的认识；多做一些市场调查，锻炼自己分析市场的能力；积极同他人交往，提升自己的人际交往能力；进入有关的企业进行实习，积累工作经验。

