

一、前言：

没有方向的船，任何方向吹来的风都是逆风。有一个合理的职业生涯规划，犹如航船有了方向，在明确的职业发展目标之下，采取可行的步骤与措施，不断增强职业竞争力，才能让我们在激烈的竞争中脱颖而出，提高成功的机会，实现自己的职业理想。

二、自我探索与认知

（一）个人基本情况

观察力强,我这个人对工作的自觉性比较好的，而且对工作比较热情，能够吃苦耐劳，更善于处理概念和想法。总是试图找运用理论分析各种问题；喜欢在工作中接触人，对于那些固定的工作模式并不讨厌，可以做一些不变的操作性工作。

（二）职业兴趣

在霍兰德职业兴趣测评中测出的结果如下：

CAR

艺术型 A 人格倾向

具有复杂、想象、冲动、独立、直觉、无秩序、情绪化、理想化、不顺从、有创意爱艺术性的职业或情境，避免传统性的职业或情境。2、富有表达能力和直觉、独立，并重视审美的领域。

职业特征

喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受。

传统型 C

人格倾向

具有顺从、谨慎、保守、自控、服从、规律、坚毅、实际稳重、有效率、但缺乏想象力等特征，表现为：喜欢传统性质的职业或环境，避免艺术性质的职业或情境，会以传统的能力解决工作或其他方面的问题。

2、喜欢顺从、规律、有文书与数字能力，并重视商业与经济上的成就。

职业特征

喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业

现实型 R

人格倾向

具有顺从、坦率、谦虚、自然、坚毅、实际、有礼、害羞、稳健、节俭的特征，表现为：1、喜爱实用性的职业或情境，以从事所喜爱的活动，避免社会性的职业或情境。2、用具体实际的能力解决工作及其他方面的问题，较缺乏人际关系方面的能力。3、重视具体的事物，如金钱，权利，地位。

职业特征

喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对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、植物、动物相关的职业有兴趣。

（三）职业能力

我本人对逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，工作认真、负责。但是，偶尔有时想法过于复杂以至于较难与别人交流和让别人理解。

（四）个人性格

通过 MBTI 性格理论分析我是（ISTJ）内倾感觉思维判断型的人常常表现为注重外在具体事物间的关系，不喜欢对事物做抽象的理论总结，对家庭、工作有强烈的责任心，喜欢单独工作，能以持久的精力工作，按时按要求地完成任务。差不多总是不畏艰难地完成视为必要的事情，但拒绝继续做自己所不理解的任何事情。一般偏爱单独工作，并且愿意对该工作的结果负责，然而为了做好工作，需要大家明确分工时，你也能完成指派的任务，并觉得与大家一起工作也很舒畅。可能忽视理论的总结和应用，忽视他人的情感，需要注意发展逻辑思考能力和对具体问题的洞察能力。

生活中的我：重感情、忠诚、强调价值和意义，理想至上。非常注重外表，总是穿着很得体，也注意服装、服饰的搭配，相当在意他人对自己的评价，不善言谈，对于人际关系的维持可能做得不够到位。

优势：有较强的建立合作关系的能力，能够促进和谐，尊重不同意见；兴趣广泛，头脑灵活，渴望推陈出新；对自己所信仰的事业尽职尽责。

缺点：熟悉的人会说比较开朗、活泼，有时还很搞笑，但在生疏的人面前我比较沉默，以致给人一种冷淡、高傲的感觉，这对于我发展人际关系有所阻碍。

（五）职业价值观

根据测试结果：我属于 TF 技术/技能型的人

能力表现：技术/职能型的人，追求在技术/职能领域的成长和技能的不断提高，以及应用这种技术/职能的机会。他们对自己的认可来自他们的专业水平，他们喜欢面对来自专业领域的挑战。他们极力避免从事全面管理的职位，因为这将意味着他们放弃在技术/技能领域的成就。但他们愿意成为一名职能经理，因为职能经理可以更好地帮助他们在专业领域上发展。

自我分析小结：

总的来说我应该是一个不错的普通人，而且会是一个很有潜力的人才，在经过一定时间的学习和培训之后应该会将自己的潜力发挥出来。在今后的日子里会随着社会阅历和个人经历的增长，我想我会不断完善自己，让自己更加适合这个社会，更加适合在社会上生存。

三、环境探索与认知

（一）家庭环境分析

家庭经济能力不是富裕，只是一般而已，仅能维持正常的生活，但是对我的学习费用仍然觉得有一定的经济负担。我的父母亲的工作是医生，所以经济收入比较稳定。家庭文化氛围很好，一家人生活的十分和谐。

（二）学校环境分析

我就读的学校是河南省的河南大学，生活环境还不错，教学设施基本齐全，教学设施先进，教学水平比较高，所在的软件开发与测试学科是全校最好的一门软件类专业学科，学习的软件工程专业则是最好的一门专业之一，专业课的科目开设的比较全面，教学质量很高，师资也较强，总的来说，整体教学很不错的一所大学。

（三）社会环境分析

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，对经济方面的研究不透彻，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好的。

（四）职业环境分析

在我国软件设计方面人员需求量比较很大，对于高级软件设计人员社会需求量大。近些年来这类设计人员比较的多，市场正在趋于饱和，现在希望自己能够多学点这方面的技术，为以后走上社会找工作提供方便。

四、目标制定与决策

（一）职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析：

优势因素(S)，家庭环境培养了我比同龄人更加独立的性格和处事能力，也让我拥有不断上进不断追求的动力。不服输的性格和不断追求更好的信念让我可以百折不挠，就算碰壁也

不会灰心，自身年龄也还算小，会不断从中积累经验，不断学习，不断成长。个人性格属于现实型，对于软件的兴趣比较浓厚，也为自己学习好软件打下了良好基础。

弱势因素(W)，害怕从事多变的工作，因为职业生涯刚刚起步必然会先从事多个企业积累经验，完成不好怕会影响到日后的发展。

机会因素(O)，软件行业的就业前景还是很好的，我家里有的亲戚也从事于软件行业，对于自己的未来工作有一定的帮助。

威胁因素(T)，同期毕业人数多，同等水平或比自己更高水平的人大有人在等等。存在多种威胁。

(二) 职业目标的分解与组合

近期规划：大一的目标基本达成，就差英语四级。因此大二上学期争取过英语四级与计算机等级考试，下期过英语六级考试。大三开始准备考实习，积累经验，实习期间尽可能多的接触陌生的环境和工作。在大学期间还有的寒暑假，利用假期时间寻找工作经验，到合适的单位免费实习，尽可能多的学习工作流程。

中期规划：毕业之后在家学习一年，准备考研.争取考研，深入学习软件的知识，如果考研失败就开始准备找工作。争取在 2-3 年内找到一份稳定的工作，开始学习工作技巧和建立人脉关系并在之后的时间内积累资本，扩大人脉，努力升迁。

五、规划路径与实施

1. 大学期间：2017 年～2021 年

- 1) 学好各科专业知识，掌握软件工程专业的基本知识。
- 2) 英语考级积极复习，强化英语，至少过 4 级。
- 3) 从大二开始，积极准备考多种有关设计专业的证书。
- 4) 从现在起，关注考证的各种信息，研习关于软件工程方面的书籍。
- 5) 大二开始正式学习 ps 和 pr.
- 6) 大二或大三考到 UI 平面设计师证。
- 7) 假期打工积累社会经验.

2. 大学毕业的五年：2021 年～2026 年

- 1) 若考上研究生，则继续勤奋学习。

3. 长期计划：

- 1) 在工作之余，不断学习各方面的知识，提高自己的能力，增长各方面见识.
- 2) 努力工作，积极博取提升的机会。
- 3) 在工作，学习之外，坚持锻炼身体。
- 4) 汲取他人各种优点，不断提高自身的修养。
- 5) 不断发现自己的不足, 并不大的予以改正.

六、评估反馈与调整

1. 评估的时间

在一般状况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊状况时，要随时评估并进行相应的调整。根据可能的职业发展道路，对未来五到十年作初步规划

2. 评估的内容

职业目标评估：假如一直无法在单位上得到升迁的机会，那么我将考虑从事其他职业兴趣的工作。首选 UI 平面设计师工作，其次是企业型的职业。比如，公务员。

职业路径评估：当出现裁员或者因故被开除的时候，我将考虑再重新拾起书本，学习相关的科目，准备考取更高的学历。

结束语：

这就是我的职业生涯规划书，但我也肯定不会完全照样去做，可能大体上会这样去做。未来发生什么样的事，没有人明白。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。