

大学生职业生涯规划设 计书

学校： 河北工业大学

学院： 土木建筑工程学院

班级： 土木 0903 班

姓名：

学号：

电子邮件：

目 录

前言	04
一 清晰个人生涯愿景	04
二 自我认知	
2.1 霍兰德职业兴趣测试	05
2.2 360 度评估	06
2.3 自我认知小结	07
三 外部环境评估	08
四 确定职业规划目标	
4.1 目标职业名称	09
4.2 岗位说明	09
4.3 自我分析小结	10
五 设定职业生涯发展路线	
5.1 职业生涯发展路线	11
5.2 SWOT 分析	12
5.3 自我分析小结	13

六 制定弥补目标差距的方案

6.1 短期方案.....13

6.1 中期方案.....15

6.3 长期方案.....15

七 对方案动态分析调整

结语.....17

前言

当今社会充满竞争和挑战，提前给自己规划一下未来的方向，为我们能更好的适应社会打下基础，身为现代社会的大学生，对自己所处的社会应该有一个清醒周全的认识，对现在的就业形势、社会的政治环境、经济环境等都应该有所认识，对自己自身的特色、情况要有一个周全、清晰的认识。这样，当我们走上社会才能更好的适应社会，才能在这个社会上立足，继而才能为社会做出自己应有的贡献，更好的实现自己的价值。

因此给自己的将来做一个合乎实际的规划，给自己竖立一个航标，为自己的职业生涯勾勒出轮廓，把命运牢牢地掌握在自己手中。那样才能对得起我们的美丽的人生，实现人生的意义。

第一章 清晰个人生涯愿景

在一个人短暂的一生中，职业生涯是宝贵而稀缺的，我们应该为自己设定一个清晰的目标，并朝着目标不懈努力，这样才能在有限的职业生涯期中实现事业的辉煌，达到人生的目标。

就我个人而言，我就读的专业是土木工程，土木的就业分很多方向，如施工，管理，教学，科研等。我最渴望工作的领域是工程管理，理想的用人单位是中铁中建等大型公司；其次是教学方面，理想的工

作是在知名大学里担任教授；最后，我的第三种选择是进入一家科研院所，从事设计性工作。职业生涯规划教会我通过对内因外因的分析，合理的进行规划和分析，选择可行性最高的职业，以实现人职匹配。

第二章 自我认知

2.1 霍兰德职业兴趣分析

霍兰德职业兴趣分析给我的发展建议：

选择类型	性格特点	典型职业
企业型：(E)	善辩、精力旺盛、独断、乐观、自信、好交际、机敏、有支配愿望。	项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。
艺术性：(A)	比较喜欢独立行事、重视自己的感性、直觉力好。	美术雕刻以及工艺方面、舞蹈、戏剧等。
社会型：(S)	为人友好、热情、善解人意、乐于助人。	教育工作者、社会工作者（咨询人员、信访接待人员、福利人员）、服务行业人员、医护人员等。

【自我分析小结】：通过霍兰德职业测评，我了解到自己属于 ECS 型，我直率、果断，能够妥善解决组织的问题，逻辑性强，善于分析，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划；我看重智力和能力，讨厌低效率，如果形势需要，可以非常强硬；我善于系统、全局地分析和解决各种错综复杂的问题，为了达到目的，我会采取积极行动，制定全盘计划和制度并安排好人和物的来源，推动变革和创新。因此我对未来的土木工程项目管理充满信心。

2.2 360 度评估

360 度评估结果——优缺点大排查

① 自我评价

活泼、开朗，有很强的观察力和敏锐的警觉性，通常精力充沛，充满热情，富于冒险精神，自信，支配欲很强，对自己的工作态度端正，勤奋积极。但是在一些挫折面前情感有些脆弱，多愁善感。

② 家人评价

孝敬父母，善解人意，好胜心过于强，对自己要求高，过于追求完美；面对不同的场合有极高的应变能力，百变不惊，有较高的胆识，但是有些鲁莽，应急于求成而马虎大意。

③ 老师评价

学习和做事比较认真，能够认识自己的优势并极大地发挥，具有较高的爆发潜力，做自己想做的事时有很高的毅力，但是面对挫折有些显得脆弱。

④ 朋友评价

性格活泼、开朗、大方、积极向上，以较主动方式接受旁人想法与感觉，但是有时会将自己的想法强加于别人。

⑤ 同学评价

能善于沟通和交际，注重同学们的评价和看法；心思整密，且具有较强的忍耐性，有较强的交际能力，做每件事都目标明确，安排有条理。平时有些急躁，过于追求完美，常关注别人的无谓的看法。

⑥ 知己评价

要强心过强，注重完美而不惜一切代价，应生活和工作的需要，有时可能会忽略自己的休息时间。

2.3 自我认知小结

通过如上自我测评，我对自己的优势能力及我的弱势能力进行综合分析。

我的优势能力

我的弱势能力

-
- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 性格外向、开朗、活泼 | 1. 抗挫折、失败能力较差 |
| 2. 正确定位，目标明确 | 2. 有时过于敏感，情感脆弱 |
| 3. 有强烈的发展、提升意识 | 3. 易受他人或环境的影响 |
| 4. 独立性强，主观意识强烈 | 4. 性格有时急躁，忽视细节。 |
| 5. 能够吃苦耐劳，持之以恒 | 5. 有时表现地过于强势 |
| 6. 自信心强，追求完美 | 6. 主观意识有时会变为偏执 |
| 7. 赋予冒险，敢于创新 | 7. 容忍力较差 |

第三章 外部环境评估

中国正处于一个飞速建设的时期，而且建设的强劲势头将会持续很长的一个时期，土木这一行人才缺口还非常大，从事工程建设将是一个十分具有前景的职业取向。土木工程专业具备从事土木工程结构设计、地下工程设计与施工、建筑工程项目管理、建设监理和项目规划及开发的能力；能够在房屋和道路与桥梁领域中设计、施工、管理、房地产、建筑监理、科学研究、软件开发、教育、投资等部门从事技术或管理工作。

1 工程技术方向

代表职位：施工员、建筑工程师、结构工程师、技术经理、项目经理等。

代表行业：建筑施工企业、房地产开发企业、路桥施工企业等。

典型职业通路：施工员/技术员-工程师/工长、标段负责人-技术经理-项目经理/总工程师。

年薪参考：施工员/技术员：1.5万~2.5万元；工长：2.5万~4万元；技术质量管理经理：4.5万~7万元；项目经理：5万~10万元；土木工程技术人员一直有着不错的就业前景

第四章 确定职业规划目标

4.1 目标职业名称

1 工程项目经理；2 高校教师；3 项目设计师

4.2 岗位说明

1 工程项目经理：要从工程技术人员做起，负责各类工程的现场施工，验收与相关部门做好技术配合工作。随着我国执业资格认证制度的不断完善，土建行业工程技术人员不但需要精通专业知识和技术，还需要取得必要的执业资格证书。工程技术人员的相关执业资格认证主要有全国一、二级注册建筑师、全国注册土木工程师、全国一、二级注册结构工程师等。需要注意的是，这些执业资格认证均需要一定年限的相关工作经验才能报考，因此土木工程专业的毕业生即使走上工作岗位后也要注意知识结构的更新，尽早报考以取得相关的执业资

格。想要从事工程技术工作的大学生，在实习中可选择建筑工地上的测量、建材、土工及路桥标段的路基、路面、小桥涵的施工、测量工作。

土木工程项目管理者综合能力可以具体划分为：

- 1 着眼把握全局的能力。
- 2 获取、分析信息及处理问题的能力。
- 3 知识及技术的综合运用能力。
- 4 人际沟通及团队合作能力。

2 高校教师：路桥、建筑行业的飞速发展带来的巨大人才需要使得土木工程专业师资力量需求随之增长，但需要注意的是，这些行业的竞争一般较为激烈，需要求职者具有较高的专业水平和综合素质。

3 项目设计师：各种勘察设计院对工程设计人员的需求近年来持续增长，城市规划作为一种新兴职业，随着城市建设的不断深入，也需要更多的现代化设计规划人才。

4.3 【自我分析小结】

下面是我从土木工程管理工作方面对自己的分析与认知总结。

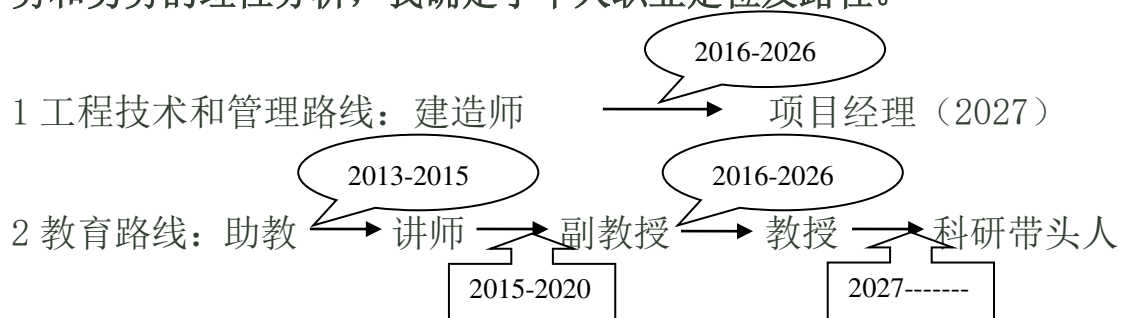
在创新实践、积极主动、乐观向上等方面我有所优势。但是在一些弱势方面仍需加强。如目标坚定性有待加强、文化水平还不够高、知识结构不尽合理、缺乏现代化管理的实践经验等。这就要求我从现在起就要做好充分准备，着力于当前，放眼于未来，内修素质，外塑形象，为自己设计好未来。在工作方面我要正视并克服我自身的缺点，如三思而后行，使决策更完善；注意吸取和借鉴他人的意见；正确看待失败，必要时学会放弃

经过认真的分析，为了更好的适应自己的未来工作，充分发挥自己的优势，我还将系统地掌握专业所需的基本理论，具有土木工程专业知识；不断加强个人土木工程规划、结构与施工管理的能力，以及对土木工程质量评估和进行科学研究、技术研究和应用开发的初步能力；培养自己具有优良的品质和良好的人际交往及企业管理能力，同时具有严格认真、求实守纪的敬业精神。

五 设定职业生涯发展路线

5.1 职业生涯发展路线

根据对自己职业充分认知，对自我和外部因素的综合考虑，以及对优势和劣势的理性分析，我确定了个人职业定位及路径。



3 工程设计路线：技术员 → 初级工程师 → 二级注册工程师 →
副高级工程师 → 高级工程师

5.2 SWOT 分析

	优势因素 (S)	劣势因素 (W)
内部环境分析	1. 学习成绩优异，获国家奖学金，土木工程系综合成绩第二名。 2. 有扎实的计算机应用知识和英语知识。 3. 自信，意志坚韧，有领导能力	1. 实践内容少，对现场施工缺乏系统认识。 2. 现场工作经验不足，阅历不足，动手操作能力差。 3. 固执，受挫能力较差，急于求成而忽视细节。
	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
外部环境分析	1. 受 2009 年金融危机的影响，国家为减缓就业压力，投资大量资金，用于基础设施建设，而这些大大提高土木工程专业学生的就业率。 2. 用人单位历来对大的工科院校土木工程重视，选择优秀	1. 各大城市房屋建筑饱和，对土木施工有较大的冲击。 2. 各用人单位更青睐具有工作经验的人才。 3. 全国开设土木工程专业的院校及每年土建类招生逐年扩大。

	<p>人才。</p> <p>3. 学院与多个用人单位保持长期联系和友好关系,为我们就业奠定基础。</p> <p>4、家人、朋友及学长的协助和推荐。</p>	<p>4. 社会诸多因素影响,各专业就业率普遍呈下降趋势。</p>
--	---	-----------------------------------

5.3【自我分析小结】良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。经过认真分析自我认知和职业认知,切实使职业目标与我的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。我在职业定位过程中考虑了性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。我相信职位定位的正确为我的梦想编织了一条绮丽的路。

第六章 制定弥补目标差距的方案

6.1 短期方案（大学计划）：

具体规划与实施

大二	通过英语四、六级
----	----------

	参加挑战杯 尝试兼职、社会实践活动 确定专业方向
大三	参加创新试验项目 考托福 大学生结构联赛 学好专业课 CAD 初级工程师
大四	实习；参加科研；完成毕业设计 模拟面试 确定就业方向
研究生	搜集工作信息的渠道，写求职信、 做个人简历 参加科研项目；

6.2 中期计划（五年计划）：

完成时间：2016年9月—2021年7月

具体规划与实施：(1) 让实践与理论充分结合，我将会积极到第一线去锻炼，即施工现场。土木工程这个专业实践性很重要，我在工作中

一定会多实践、多总结、多学习，不断提高个人的职业素质能力和技术水平。（2）不断加强组织、协调、管理能力的培养。在施工现场工作，我将从施工管理，组织协调，计划任务以及人际关系等方面提高自己的综合能力。（3）我要养成不怕苦的精神，不断磨练我的意志，提高解决实际问题的能力，培养吃苦耐劳的精神。（4）工作之余，继续加强自身专业科学文化知识的学习，三年以后，申请参加一级建造师注册考试，争取五年计划之内成为一名合格的项目经理。

6.3 长期计划（十年计划）：

主要内容：这阶段重点是自我实现的需要，强调自我能力的体现，终身的学习培训计划，保持知识的及时更新和不断的创新要求。不断加强工程实际经验，成为一名建筑工程技术专家。

七 对方案动态分析调整

个人职业生涯规划设计是一个动态的、可变的过程，容易受到外界环境的干扰，因此要根据实施结果的情况以及因变化进行及时的评估与修正。我认为在实现梦想的路上，要不断的评估，不断的前进，在评估中分析，在分析中反馈，在反馈中完善。

总体评估调整原则：

一切以实际所发生和遇到的情况而定。总体目标不变，一切变化的前提都是为了保证这个目标的实现。

结束语

职业生涯实现的过程中，必定会遇到阻挠，这就要求我们有同样的思想和毅力，去正视挫折和困难。在取得一点点成绩的时候也要保持一颗平静的心，再造辉煌，只有笑到最后的人才是真正成功的人。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。相信只要我坚持理想和追求，拿出勇气，付出努力，去拼搏，去奋斗，一定能够创造属于我的辉煌。