

# 目 录

前言	04
一 清晰个人生涯愿景	04
二 自我评估	
2.1 朗图职业生涯规划测 评	05
2.2 霍兰德职业兴趣测试	08
2.3 360 度评估	09
2.4 自我认知小结	11
三 外部环境评估	11
四 确定职业规划目标	
4.1 目标职业名称	13
4.2 岗位说明	13
4.3 自我分析小结	14
五 设定职业生涯发展路线	

---

5.1 职业生涯发展路线·····	15
5.2 SWOT 分析·····	16
5.3 自我分析小结·····	16
<b>六 制定弥补目标差距的方案</b>	
6.1 短期方案·····	18
6.1 中期方案·····	19
6.3 长期方案·····	20
<b>七 对方案动态分析调整</b>	
7.1 短期阶段评估·····	20
7.2 中长期阶段评估·····	21
7.3 其他因素评估·····	21
结语·····	22

---

## 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，

---

理想的就业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。职业生涯规划课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 朗途职业生涯规划测评报告

#### 2.1.1 动力测试结果及分析

经过朗途职业生涯规划测评得到下面图示，其中数字是我的动力人群指数。表明我在人群中的站位。

**影响愿望：** (77.6 %)

**主要特征：**

- 愿意主动影响、控制或引导他人
- 愿意干预他人的情绪、做事方式、进度，期望结果可控
- 希望处于那些能够表现个人影响力的职位上
- 非常在意自己行为的影响力和在他人心目中的位置

**成功愿望：** (85 %)

---

主要特征：

- 做事主动、意志坚强，不达目的不罢休
  - 对自己有较高的期望，重大局，不贪小利，较少感情用事
  - 有较强的责任心
- 做事有较强的目标方向性

**挫折承受：** (55.2 %)

主要特征：

- 意志顽强，在逆境中不失斗志
- 在新的或不确定的情境下敢于探索，不惧怕失败
- 对情绪能进行很好的自我调节

**人际交往：** (76.6 %)

主要特征：

- 愿意在人际关系上投入时间和精力
- 能够获得广泛的人际支持
- 具有良好的人际交往技巧

---

**动力类型：**（主宰型、坚守型）

**【自我分析小结】**在现实生活中我很希望影响、控制他人的行为、情绪的倾向，愿意引导或说服他人走同一条路，或按照自己的想法行事；面对工作，我一直以积极主动的心态，做事的持久性、意志力、自信心、追求卓越的程度较强；能够正视在现在或将来可能遇到的挫折、困难和失败；在生活和工作中加强对人际关系的关注程度、具有与他人建立并保持良好关系的愿望。这些动力测试的结果分析与我完全符合，因此我适合做工程项目的管理层职业。

### 2.1.2 人格测试结果及分析

经过朗途职业生涯规划测评得到下面图示，即我的人格人群指数，人群指数的数值范围为 1-100%。

外向型人的比例占 44% 内向型人的比例占 56%

感觉型人的比例占 46% 直觉型人的比例占 54%

思考型人的比例占 54% 情感型人的比例占 46%

判断型人的比例占 49% 知觉型人的比例占 51%

我的类型： 外向 直觉 思考 判断

**【自我分析小结】**在日常生活中，我是一个性格开朗外向，关注自己外部世界，愿意与他人交往；善于关注事情的整体和发展变化趋势，

---

有整体的预测，重视推理；喜欢做计划和决定，愿意进行管理和控制，希望生活井然有序；完成任务时按部就班、有条理、不浪时间、追求实效；这些特点让我对自己的职业有所定位，即成为项目的领导者。

### 2.1.3 适合的岗位特质

朗途职业生涯规划测评报告显示我适合的岗位特质：有组织、有条理的工作环境，在清晰而明确的指导原则下与他人一起工作；充满挑战和竞争的氛围，创造性处理复杂而且难度较大的问题，提出合乎逻辑的解决办法；领导、管理、组织和完善一个机构的运行体系，确保有效运转并达到计划目标；能够提高并展示个人能力，能够不断得到提升，有机会接触到各种各样有能力而且有权力的人；成果能够得到他人肯定，并得到合理的回报。

**【自我分析小结】**工作的岗位特质与我非常匹配，我相信在从事这项工作时会更加如鱼得水，挥洒自如，更加顺利。

## 2.2 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。

常规型： (C)	有责任心、依赖性强、稳重踏实、细致、有耐心，缺乏创造性。	秘书、办公室人员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。
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。

### 2.3 360 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。

## 2.4 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

1. 性格外向、开朗、活泼
2. 正确定位，目标明确
3. 有强烈的发展、提升意识
4. 独立性强，主观意识强烈
5. 能够吃苦耐劳，持之以恒
6. 自信心强，追求完美
7. 赋予冒险，敢于创新

### 我的弱势能力

1. 抗挫折、失败能力较差
2. 有时过于敏感，情感脆弱
3. 易受他人或环境的影响
4. 性格有时急躁，忽视细节。
5. 有时表现地过于强势
6. 主观意识有时会变为偏执
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段时间，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

### 2 设计、规划及预算方向

年薪参考：预算员：1.5万~3万元；预算工程师：2.5万~6万元；

城市规划师：4万~7万元

代表职位：项目设计师、结构审核、城市规划师、预算员、预算工程师等。

---

代表行业：工程勘察设计单位、房地产开发企业、交通或市政工程类机关职能部门、工程造价咨询机构等。

典型职业通路：预算员-预算工程师-高级咨询师。

3 建筑设计师：4 万~10 万元；总建筑设计师：25 万元以上。

4 质量监督及工程监理方向

代表职位：监理工程师

代表行业：建筑、路桥监理公司、\*\*工程质量检测监督部门。

5 公务员、教学及科研方向

代表职位：公务员、教师

代表行业：交通、市政管理部门、大中专院校、科研及设计单位。

年薪参考：高校教师：2.5 万~4.5 万元；中等专业学校教师：1.8 万~3 万元；普通公务员：2 万~3.5 万元。

## 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 **造价师**是指由国家授予资格并准予注册后执业，专门接受某个部门或某个单位的指定、委托或聘请，负责并协助其进行**工程造价**的计价、定价及管理业务，以维护其合法权益的工程经济专业人员。

3 一般要求五到十年不等土建施工、房产开发等施工现场管理、技术质量现场监管经验，熟悉土木工程行业专业知识、技术规范，施工工艺及**工程造价**的预决算方法，并能独立完成实践操作；具有较强的图纸审核能力和计算机操作技能，能熟练运用 **CAD** 制图等**软件**；

---

具备良好的**组织管理能力**、临场应变能力、分析规划能力、统筹协调能力、沟通表达能力等；由于经常参与现场勘查、管理实践等，有较大的工作强度和一定的工作压力，需要兼顾协调多方关系，故还需从业者具有积极向上的精神状态，踏实敬业的工作态度，身体心理的良好素质和互助合作的团队意识等。

### 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。

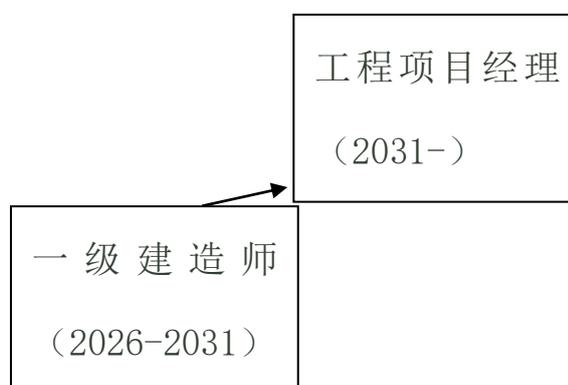
---

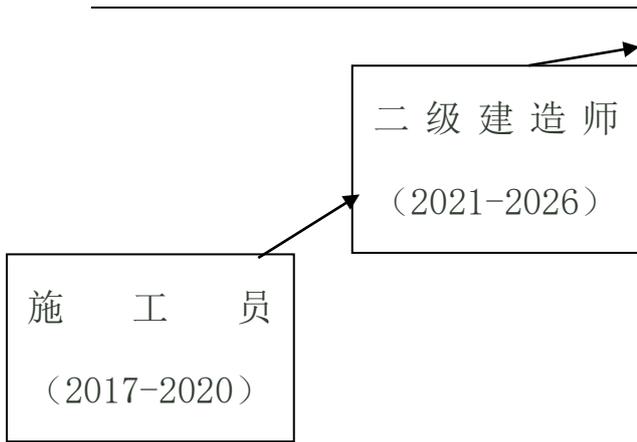
## 第五章 设定职业生涯发展路线

### 5.1 职业生涯发展路线

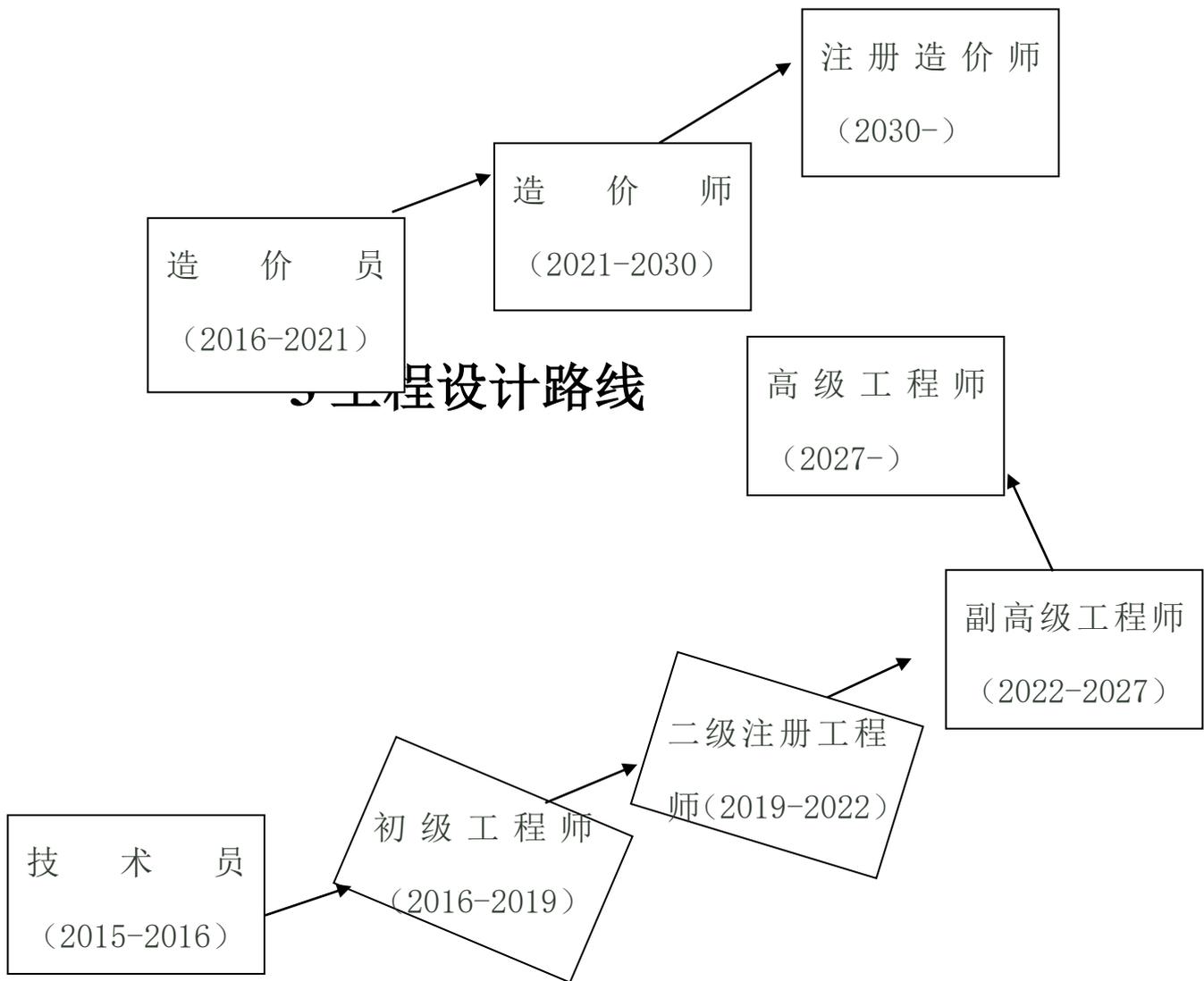
根据对自己职业充分认知，对自我和外部因素的综合考虑，以及对优势和劣势的理性分析，我确定了个人职业定位及路径，具体见下图：

#### 1 工程技术和管理工作路线





## 2 造价工程设计计划



### 5.2 SWOT 分析

	优势因素 (S)	劣势因素 (W)
内部环境分析	<p>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。。</p> <p>2. 有扎实的计算机应用知识和英语知识。</p> <p>3、自信，意志坚韧，有领导能力</p>	<p>1. 实践内容少，对现场施工缺乏系统认识。</p> <p>2. 现场工作经验不足，阅历不足，动手操作能力差。</p> <p>3. 固执，受挫能力较差，急于求成而忽视细节。</p>
	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
外部环境分析	<p>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学生专业的就业率。</p> <p>2. 用人单位历来对大的工科院校土木工程重视，选择优秀人才。</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</p>	<p>1. 各大城市房屋建筑饱和，对土木施工有较大的冲击。</p> <p>2. 各用人单位更青睐具有工作经验的人才。</p> <p>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> <p>4. 社会诸多因素影响，各专业就业率普遍呈下降趋势。</p>

	就业奠定基础。  4、家人、朋友及学长的协助和推荐。	
--	----------------------------------	--

**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

## 6.2 中期计划（五年计划）：

**完成时间：**2015 年 9 月—2020 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。

## 第七章 对方案动态分析调整

### 7.1 动态反馈调整

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。

#### 7.1 短期阶段评估：

**评估时间：**以三个月~六个月为一个周期，对自己的职业规划进行一次评估和修订，周期长短因事件对职业规划影响的程度大小而定。

**评估内容：**是否在规定时间内通过了相关的等级考试，如英语四六级，国家计算机等级考试证书以及与专业相关的职业技能资格证书；

---

专业课的成绩是否达到自己预定的目标，是否取得了奖学金，以及是否达到知识系统整合和灵活应用；人际关系是否和谐，社团工作职位是否有提升的机会，能力上是否得到了锻炼。

**实施策略：**结合自己在学习和工作上的表现和业绩，人际关系的好坏，老师的评价，以及周围同学对自己的认识都在我对自己进行评估之内。不仅是在工作上，而是要结合自己日常生活的方方面面。

### 7. 2 中长期阶段评估：

**评估时间：**一般情况下，评估规划日期大约是大学的后一年，以六个月为一个周期，但如果有其它的情况出现就要随机应变，随时改动，进行合理规划调整。

**评估内容：**是否自己的本职工作得心应手，能否得到领导的赏识和重用，能否得到同事的认可与支持，能否有较大的发展提升空间等。

**实施策略：**假如我一直未能在目标企业单位职位晋升，那么我将会改变自己的发展方向，从事其他行业管理型工作；若我走出公司，自己创业遇到重大阻力时，我会考虑重新回到自己的行业中工作；若我选择与本身专业差别较大的工作，我将先进入企业工作，积累工作经验，边工作边深造。

### 7. 3 其他因素评估：

---

想在短时间内达到自己的既定目标，有实质性的突破，将有一定的难度，所以评估的时间跨度相对来说比较大。如果在一定时间内我并没有达到自己既定的目标，那么就看看在这段时间内自己是否有一定的实质性的收获，有没有一定提高，无论是工作上的还是生活中的，只要有收获，并进行合理的运用，那么自己也能在日后的时间中有更多的收获，继而达到自己制定的职业规划目标。

### 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。