

职业生涯规划书

2015 级工程测量技术专业

学校：重庆能源职业学院

班级：2161

姓名：杨璧瑞

引言

实现梦想的第一步就是要有梦想，梦想是每个人的前进方向。一个切实可行的计划是成功的基础，美好的未来需要有个规划蓝图来指导。职业生涯对每个人而言，都是在一定的时间内有效，如果不进行合理有效的规划，就会浪费自己的时间和生命。

随着改革开放的大潮汹涌而至，建设规模急剧扩大，与此相伴相生的是建筑从业人员数量猛增，素质下降，管理脱节，导致原有的工程建设质量管理体系越来越不适应发展的要求，无法保证基本建设新高潮的质量控制需要。在建设规模迅速扩大的形势下，建筑市场总体技术素质下降，管理脱节，工程建设单位缺乏强有力的监督机制，工程质量隐患严重，社会上急需大量的建筑工程师专业人才。我根据社会发展的需要，对自己以后的职业选择为建筑工程师。我知道如果不为自己拟定一份职业生涯规划，把自己的未来设计好。生活和工作就会没有了方向，就像大海里的一叶小舟，迷失方向，不知所归，我们对自己的职业生涯规划进行规划，就是放飞自己的梦想，去遨游寰宇。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，人生易逝。可未来却是掌握在我们自己手中，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去书写心中的梦想。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业规划，为将自己的未来好好的设计一下。漫漫人生，唯有急流勇进，不畏艰险，奋力拼搏，方能中流击水，抵达光明彼岸。为了实现自己的人生价值。

高中生的职业生涯规划不仅影响其文理科的选择和高考志愿的填报，还会影响以后的专业认同、职业决策、工作满意度和生活幸福感。因此，应该高度重视高中生的职业生涯规划，并对其进行有针对性的生涯辅导，不断增强高中生的职业生涯规划意识和能力。特作以下个人职业生涯规划。

一. 自我分析

我的兴趣爱好:

我兴趣爱好比较广泛，我喜欢结交朋友，使我的生活变得更加的快乐，并且丰富我的人生。平时喜欢听音乐，喜欢听林俊杰的歌曲，我觉得他的声音让人听起来感到很温暖。我还喜欢阅读，因为阅读可以给人丰富的知识而且我希望成功，一个不喜欢阅读的人不能算是一个成功的人。有时候我喜欢一个人独处去思考，我会思考：最近都在忙些什么，最近在做的什么事是对的什么事是错的，怎么样做才能把事情做到最好。

我的性格类型特点:

- 我具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要我认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做我认为毫无意义的事情。
- 我务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢依据实际情况来考虑问题。我善于独立思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用。我对细节有很强的记忆力，如声音的音色或面部表情。
- 我与人交往时较为敏感，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况下我有很强烈的情绪反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。
- 我做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，我依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分展现出自己客观的判断和敏锐的洞察力。

我的长处:

1. 工作热情、努力、认真，责任意识强，是值得信赖的一个人
2. 能友好的与别人合作
3. 做事情的时候会讲求实际效果，采用现实可行的方法
4. 我喜欢帮助别人，能为别人提供可靠的支持
5. 我这种类型的人，大多数都具有出色的组织才能
6. 我愿意在传统的机构中工作，而且尽心、尽职、尽责
7. 连续地工作、使用固定的程序做事、做相同的工作我也不会厌烦
8. 很强的目标和使命感，执着，能够独立工作
9. 敢打敢拼，富有开拓精神，不惧怕风险和挑战

二. 环境分析

未来智能建筑的发展方向 提倡节能与环保

在智能建筑设计、施工中，实现节电节能是重要的一环，国外先进的智能建筑系统节能率可达 30%左右。中国是一个能源消耗的大国，其中建筑能耗占有相当大的比例。然而目前中国在智能建筑中，建筑节能远远落后世界先进水平，据了解现有建筑只有 4%实现了节能。通过大力推广建筑节能材料、节能设备和系统，减少对电力的过分消耗是实现节能减排，建设节约型社会的重要手段，但真正能做到这一点的建筑商很少，目前该领域仍然处于起步阶段，行业需要快速发展还有待更多推动性的措施。

中国的建筑节能工作已经走过了 20 多年的艰苦路程。在市场经济的推动下，随着住房体制改革的前进，房屋用能费用理所当然地要由住户承担，节约建筑用能势必逐渐成为广大居民的自觉要求，加上改善大气环境愈来愈迫切，要求减轻建筑用能带来的污染，建筑节能将是大势所趋、人心所向，是国家民族利益的需要。

智能建筑节能是一门新兴科学，与原有专业分工不同，它包含有建筑、施工、采暖、通风、空调、电器、家电、建材、热工、能源、环境、检测、计算机软硬件等专业内容，是许多专业学科交叉结合形成的，因此要发展智能建筑需要多学科专业人才彼此交流，共同努力。

要做好智能建筑节能工作，应考虑如下几个重点：

在建筑结构方面，绿色钢结构住宅将成为今后我国节能住宅的发展趋势。而发展绿色钢结构建筑的同时应遵循几项基本的原则。一是因地制宜。如陕北、山西地区的窑洞是冬暖夏凉的覆土式建筑，能耗比普通建筑低 70%以上，这时就要考虑用不用发展绿色钢结构建筑、怎样发展绿色钢结构建筑。二是采用全寿命周期分析方法。在绿色钢结构建筑的设计、施工、使用、拆除再利用等方面，应尽量减小对环境的影响，城市建筑寿命应从目前的平均 35 年延长到 70 年甚至更久，因为延长建筑寿命就等于节能减排。三是低品质能源在建筑中的应用。建

筑节能不仅包括降低能耗,还包括尽可能利用低品质能源对建筑内部进行整体性和基础性调温,比如利用地热能、太阳能等对建筑内部进行基础性调温。四是实行全过程控制节能,尤其应该建立专业的绿色物业管理机制。五是培育专业的技术队伍。

建筑内通过节能设备的应用及完善智能系统。中央空调系统和照明系统是建筑中耗能大户,应统一设计、集成优化,使其满足随外界的温度、湿度、光线自动调温、调湿和采光的变化。建筑中各系统采用的节能设备和智能化运行方式这是智能建筑的主要作用之一。

政府相关部门的支持,国家应从实行税收优惠、加大资金支持力度、完善会计制度、提供融资服务等方面积极支持智能建筑的发展,鼓励新建建筑项目应用智能节能技术,对于这样的企业在税收上给予优惠,同时对其给予技术支持,在购买节能产品时予以一定财政补贴,扶持那些致力于节能环保产品研发的企业发展,同时在培养人才方面,大力支持智能建筑相关学科在高校的普及,每年补贴一定的科研经费,为智能建筑行业提供保质保量的专业人才。

通过以上这些途径,相信智能建筑这个朝阳行业一定能在 21 世纪里步入辉煌,不仅是为节约资源,也为了我们国家整体的经济建设,为了整个人类的生存环境做主重要的贡献。

宏观经济分析：

2009年，是我国进入新世纪以来经济发展最困难的一年。为应对世界金融危机，中央政府实行了积极的财政政策和适度宽松的货币政策，以及一揽子经济刺激计划，尤其是投资4万亿元加快基础设施、民生工程建设等举措，较快扭转了经济增速下滑的局面。在这些计划的刺激下，2009年我国建筑业总产值再创历史新高，实现总产值7.59万亿元，同比增长24.1%；建筑业增加值22333亿元，比上年增长18.2%。全国具有资质等级的总承包和专业承包建筑业企业实现利润2663亿元，增长21.0%，其中国有及国有控股企业697亿元，增长23.9%，产值利润率达到创纪录的3.51%，行业盈利能力逐步增强。

2010年固定资产投资仍将保持较高增速，从而提升建筑行业的景气。经济对于固定资产投资的依赖性短期难以改变，2009年固定资产投资占到GDP的比重为7.89%创下历史新高，从投资主体来看，2010年，地方政府投资欲望强于中央政府，近期如海南国际旅游岛、安徽城市带、重庆两江新区和湖北“十二万亿”投资等多个区域振兴规划陆续出台，地方政府成为固定资产投资的主角，中央项目投资增速的回落更多的反应了中央政府为防止过快增长而有意控制投资节奏。

从长远来看，未来50年，中国城市化率将提高到76%以上，城市对整个国民经济的贡献率将达到95%以上。都市圈、城市群、城市带和中心城市的发展预示了中国城市化进程的高速起飞，也预示了建筑业更广阔的市场即将到来。据预测，2009年至2020年，中国建筑业将增长130%。其中，2018年中国将超过美国成为全球最大的建筑市场，占全球建筑业总产值的19.1%。智能建筑市场前景广阔，在2020年前，中国用于节能建筑项目的投资至少是1.5万亿。我国建筑节能蓝图蕴含着对节能材料和技术数万亿元的商机。

三. 职业分析

最近,受大环境影响,虽然各行业在最近都出现了不同幅度的裁员现象,在建筑行业也有着明显的人员变化,但是,这对建筑房地产行业人员的薪酬影响并不是特别明显.首先,相对于其它行业,建筑行业劳动力所占比例比较大,而各岗位的人才却依然是短缺的.这说明了有技术含量的人才依然是受宠的.其二,建筑行业的经济情况并不乐观,这是大家近日比较关注的,但这行业的就业机会并不是在减少,相反,很多大型企业依然有着人才储备的计划。

在企业眼中,经济萧条时裁员并不是明智的抉择,这说明此行业的企业趁机招聘和储备人才倒是个好机会.所以,在这种境况下,行业性的薪酬没有减少的迹象。

在这个行业里,分布着建筑设计、房地产、建筑施工三个主要支柱.在这三个支柱中,分布着不同的职位.很多在这行业打拼的人们,在不同程度发挥着自己的价值,当然,也在不同的岗位上争取到了不同的薪酬待遇.那么,在今年的行情中,不同岗位的薪酬是多少?这里,建筑工作网对建筑行业的职位薪酬做了统计,薪酬标准如下:

建筑师:

一般情况下,建筑师在民用设计院(公司)或事务所属龙头地位,薪资待遇在各专业人才中也属高位.同一水平的建筑师在不同的地域和城市,以及不同的设计院(公司)或事务所收入水平也有差距.下面以北京、上海、深圳等发达城市的中等规模设计公司为例,介绍一下建筑师的收入标准:

建筑师的收入水平:

助理建筑师 年薪 40000 元—80000 元

建筑师、主管建筑师 年薪 80000 元—150000 元

主任建筑师、主创建筑师 年薪 150000 元—400000 元

总建筑师、设计总监 年薪 400000 元—800000 元

建筑大师 年薪 800000 元以上

这个职位除了现金收入外,还有出国考察、车辆补助等其他丰厚的福利,使建筑师这个职业格外诱人。

结构师:

结构师的薪资待遇在各专业人才中也属高位.一般情况下,同等资历的土木工程专业人员,做结构师要比做土建工程师等其他职位收入水平要高一些。

下面是结构师的平均收入标准:

助理结构师 年薪 30000 元—50000 元

结构师、主管结构师 年薪 50000 元—120000 元

主任结构师 年薪 120000 元—300000 元

总结构师 年薪 300000 元—600000 元

机电师:

机电师的待遇空间与略低于结构师,但与同等资历的机电专业其他行业人才比要高一些,具体标准如下:

助理机电师 年薪 30000 元—40000 元
机电师 年薪 40000 元—100000 元
主任机电师 年薪 100000 元—200000 元
机电总工程师 年薪 200000 元—500000 元

总图工程师：

总图工程师属于稀缺专业，虽然专业与土木工程相似，但待遇空间要略高于结构师，具体标准如下：

助理总图师 年薪 35000 元—60000 元
总图工程师 年薪 60000 元—150000 元
主任总图工程师 年薪 150000 元—400000 元

监理工程师：

监理工程师薪资会比造价师稍高点。薪资待遇主要跟自己的专业有关系，一般情况下，负责道桥的是 3200 元以内；负责隧道和计量的是 4000 元以内；负责测量是 3000 元以内。应该说，监理工程师的工资，各个公司并不一样，低的 2000 多，高的 5000 多元。天津 3000-4000 元之间，总监 5000 元。北京 2500-3000，总监更多一些。安徽监理工程师一般 2000-3000，当总监理工程师，一般在 5000 元左右。全国注册的监理工程师大概是 60000 一年。

技术工程师：

在施工单位，技术的最高级一般称总工程师，在机关一般设置技术部，在项目上设技术主管，小的项目称技术员，这些都是技术工程师系列的职位。规模较小的工程项目一般只设土建技术人员，水暖电技术员与工长兼任，规模较大的项目才分开设置。

薪资待遇如下：

技术员 年薪 2 万~3 万元；
技术主管 年薪 3 万~5 万元；
技术经理 年薪 5 万~8 万元；
总工程师 年薪 10 万~20 万元

安全工程师：

安全工程师是施工现场不可缺少的岗位，负责安全生产的监督和检查工作。在安全形势日益严峻的今天，安全工程师的地位和作用越来越重要。

薪资待遇如下：

安全员 年薪 20000 元—40000 元
安全工程师 年薪 40000 元—80000 元
注册安全工程师 年薪 80000—150000 元

以上的岗位薪酬数据，是建筑工作网的人力资源专家调查了本行业内三个支柱领域有代表性的企业后得出的，这些薪酬目前正在各企业中实施着，从统计结果可以看出，建筑设计师最高的薪酬达到了 80 万元 / 年。除此之外，企业一直在不断热招的职位还有：成本控制、预算员、电气工程师、园林景观设计、结构工程师、室内外装潢设计等，这些职位的薪酬标准也不低。而在建筑工作网上所推荐的职位中，这几类职位，近几个月也一直排在热招的前几位，这有力地说明了市场对此类人才的期待，它的薪酬标准当然也会保持一定的标准。

落实近期目标：

有了制定的目标，当然也少不了去落实它，其实，落实目标才是关键一步。

语文，每天背诵要该背的古诗词，多读文章，不仅能联系口才，还能帮助的提高写作，在多看看一些课外书，因为俗话说的好嘛，读书破万卷，下笔如有神。

数学，相对于我来说比较的薄弱，所以要花大功夫，上课要认真听，不开小差，上完课后要自己去复习，巩固今天所学的知识，作业要独立完成。顺便预习一下明天所要学的内容。英语，我们每天都要听写，所以好好背单词，也要多读单词，多读课文。要多做做课外的作业，多读读关于一些英语的杂志，书籍之类的。增加自己的词汇量。

四. 职业目标选择及发展措施与计划

1. 短期及长期职业目标

2 年短期目标：拿到建筑专业相关技能证

3 年中短期目标：拿到中专毕业证

5 年中期目标：国家注册二级建造师

10 年长期目标：国家注册一级建造师

长期职业目标：担任建筑师等

五、评估调整

俗话说，计划赶不上变化，职业规划同样也是一个动态的过程，它受诸多因素的限制，往往一个因素的变化就会导致整个计划的不可实施，所以说，一份职业规划书不可能伴随终生，我们势必要根据具体情况的变化而不断对其进行修改。

- 1、 评估内容：我的职业规划是在考上大学的基础上制定的，如果不成功，那么我的计划将全盘落空，我不得不重新制定可行的计划。
- 2、 评估的时间：一般情况下，我会定期半年检验自己是否做到如规划说上的安排，半年比较容易及时发现自己的缺陷和规划书的不足，可以及时改进一些错误，从而使得规划书与时俱进，更能反映自己的需要和要求。

六. 结束语

这就是我对自己的规划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩，因为俗话说种瓜得瓜，种豆得豆。每个人都有自己的理想，不过要实现自己的这个理想还是得靠自己的努力付出才行，不管你的理想有多美好，没有辛勤的汗水都是不可能实现的。

有了目标，才会有动力。这份职业生涯规划书就是给了我一个明确的学习目标和职业规划。我将会按着上面所写，亲身力行地完成好自己的学习任务和工作任务。使自己的一生过得更有意义。制定职业规划书是件容易的事，但是若想真正按照规划书的要求来做还是有相当的难度的，我希望自己可以按照规划书的步骤，一步一步向自己的目标迈进。

美丽的花朵背后是枝叶的风霜雨露，参天大树的下面是纵横百错的根系，成功人士的背后是辛勤的汗水和多少个不眠夜……因此，有了这规划，我们的奋斗之路也即将开启！相信未来一定是充满光明的。