

职业生涯

规划书

姓名：

性别：

出生：

学校：

院系：

撰写时间：



目录:

2. 自我认知:

2.1 职业生涯规划测评

2.2 360 度评估

2.3 自我认知小结

3. 职业认知:

3.1 外部环境分析

3.2 目标职业分析

3.3 SWOT 分析

3.4 职业认知小结

4. 职业规划设计:

4.1 确定目标和路径

4.2 制定行动计划

4.3 动态分析调整

4.4 结束语

1. 前言

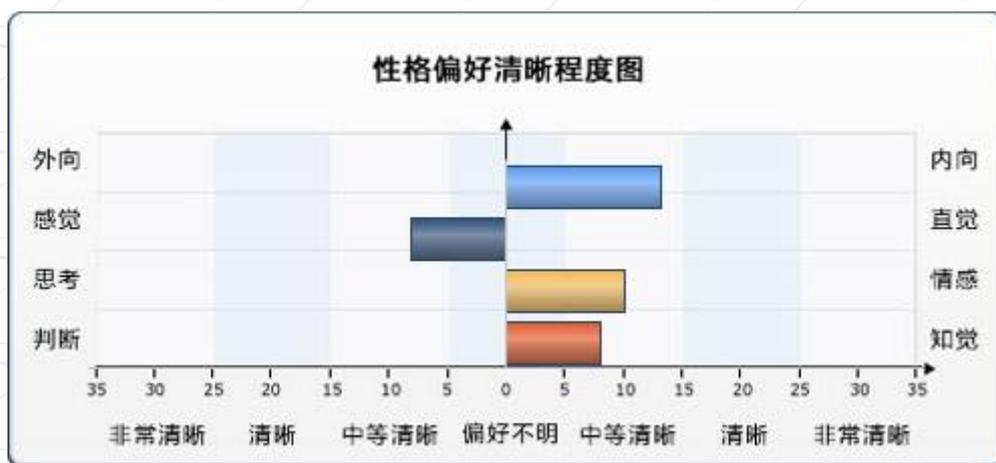
莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已走到大学生活的边缘。驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。

由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。

2. 自我认知

2.1 职业生涯规划测评

艺术家型-用有形的作品展示丰富内心世界。我在性格各个方面的偏好清晰度如下图所示：



一、我们与世界相互作用的方式		
外向的人更关注自己如何影响外部世界和与他人的交往。外向的人最喜欢的活动是聚会、讨论、聊天。	内向的人更关注外部环境的变 化对自己的影响，将心理能量和注意力聚集于内部世界，注重内心体验。内向的人喜欢独立思考，看书，避免成为注意的中心，聆听比表达多。	内向
二、我获取信息的主要方式		
感觉的人关注由感觉器官获取的	直觉的人关注事物的整体和发	直

觉	具体信息，重视看到的、听到的、闻到的、尝到的、触摸到的事物。他们关注细节、喜欢描述、喜欢使用和琢磨已知的技能。	展趋势，重视灵感、预测和推理。直觉特征的人富于想象和创造，喜欢学习新技能，但容易厌倦，喜欢使用比喻、跳跃性地展现事实。	觉
----------	---	---	----------

三、我的决策方式

思 考	思考的人重视事物之间的逻辑关系，喜欢通过客观分析做决定。他们理智、客观、公正，认为原则比人情更重要。	情感的人重视自己和他人的感受。他们富有同情心、善良、和睦、善解人意，考虑行为对他人情感影响，认为人情比原则更重要。	情 感
----------------	--	---	----------------

四、我的做事方式

判 断	判断的人喜欢做计划和决定，愿意进行管理和控制，希望生活井然有序。他们重视结果（重点在于完成任务）、按部就班、有条理、尊重时间期限。	知觉的人灵活、适应环境、倾向于留有余地，喜欢宽松自由的生活方式。他们重视过程、随信息的变化不断调整目标，喜欢有多种选择。	知 觉
----------------	---	--	----------------

2.2 360 度评估

我的长处：

世上没有两片完全相同的树叶。每个人都很独特。不同的性格类型和动力类型并没有“好”与“坏”之分，都有其特别的优势和劣势。古今中外很多人士的成功都建立在对自己优劣势的清楚分析上。

我热情、慷慨，认为对很关心的人和组织，不能做对不起的事情：

1. 关注重要的细节是我的强项，尤其是与人有关的方面
2. 能够想到别人需要什么，现在还欠缺哪些
3. 对于组织的目标我会非常地认同，并且用行动去支持这个目标的实现
4. 我能够准确地估计目前发展到了什么态势，找到最关键的因素去突破
5. 在评估风险和新方法的时候，灵活又不缺乏仔细
6. 有稳定平和的心态，淡泊名利
7. 敢打敢拼，富有开拓精神，不惧怕风险和挑战

我的缺点：

美国管理学家彼得曾提出著名的短板理论：多块木板构成的木桶，其盛水量多少的决定因素不是其最长的板块，而是其最短的板块。若要使此木桶盛水量增加，只有换掉短板或将短板加长才成。这个理论

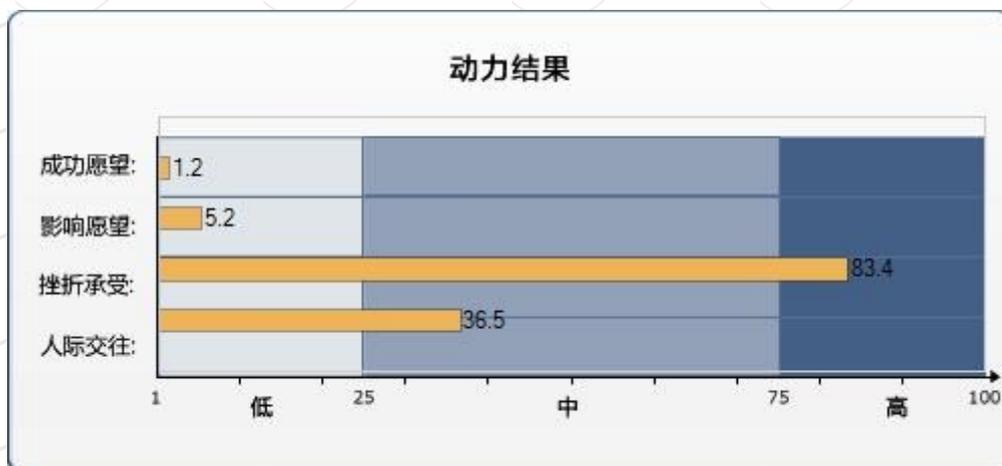
也告诉我们劣势和可能的缺点会妨碍我们发挥我们最大的价值。下面是我目前存在的问题：

1. 完全着眼于现在，从不喜欢寻找和发现那些我认为不存在的可能性，这使我无法发现更广阔的前景，也不能为将来做打算
2. 倾向于只接受事物的表面现象，忽视事物之间的内在联系和逻辑条理，难以理解复杂的事情
3. 不喜欢过多的规则，不喜欢结构过于复杂的机构
4. 在决断上有困难，当与自己的感受相矛盾时，很难做出符合逻辑的决定
5. 天生对他人具有高度的敏感，总是难以拒绝别人，有时为了满足他人的需求而拼命地工作，以至于在此过程中忽视了自己，不愿意为坚持自己的想法和立场，而冒险打破与他人的协调关系
6. 对他人的批评会感到生气或气馁，有时容易自责
7. 容易相信别人，很少对别人的动机有所怀疑，也不会发现别人行为背后的隐含意义
8. 斗志不足，容易松懈，通常不愿付出过多的努力
9. 有时表现得莽撞，不计后果

我做事的动力：

下图显示了我的动力测验结果。图中的分数是我的动力人群指数，表示与他人相比我在人群中的相对位置。图示的影响愿望为 70，则

表明我比 70%的人影响愿望高。一般而言 75 以上为高分，25 至 75 为中分，25 以下为低分。



成功愿望：这个方面将告诉我们在面对工作时我们是否有积极主动，努力进取的心态。

我的成功愿望较低。具体表现是

- 对事情要求不高，喜欢轻松、压力少的生活和工作。
- 对失败一般不会有强烈的挫败感，随遇而安，心态平和。
- 主动性较弱，通常只聚焦本职的事，不愿承担过多责任。

解决方法：不妨设立一些小却有挑战性的目标，逐步实现后再给自己一个小奖励作为激励，这样慢慢提高做事的标准。

影响愿望：是引导或说服别人按照我的想法行事的愿望。

我的影响愿望并不强。具体表现是：

- 不愿意影响或控制别人，认为每个人都有自己做事的方式，希望别人也不要干扰我的方法。

- 知足常乐，安于现状，没有权力之争的野心。

- 遇到争论时我可能不怎么表达自己的看法。让想法默默停留在心里。

- 善于倾听，能很好地去体会别人的意思。

解决方法：不需要太多影响和干涉别人的工作比如研发、技术等，会让我觉得比较轻松。而管理、销售、市场宣传等工作我需要慎重考虑。

挫折承受：是指我们面对现在或将来可能遇到的挫折、困难和失败时常有的心态、情绪以及可能的举动。

我的挫折承受力很高。具体表现是：

- 意志顽强，在逆境中不失斗志，面对失败愈挫愈勇，敢于挑战困难的任務。

- 在新的或不确定的情境下我敢于探索，不惧怕失败，并且把失败和挫折看作是促使我进步的强大动力。

- 能很好地调节自己的情绪，很快就能从失败的阴影里走出来，重振旗鼓。

解决方法：挫折承受高的人容易忽视潜在的风险，屡试屡败。勇于尝试的时候最好也保持对潜在的风险的理性分析是很实用的建议。

人际交往：是生活和工作中对人际关系的关注程度，喜欢并能很好地建立和保持良好的人际关系。

我在人际交往动机上处于中等程度。具体表现是：

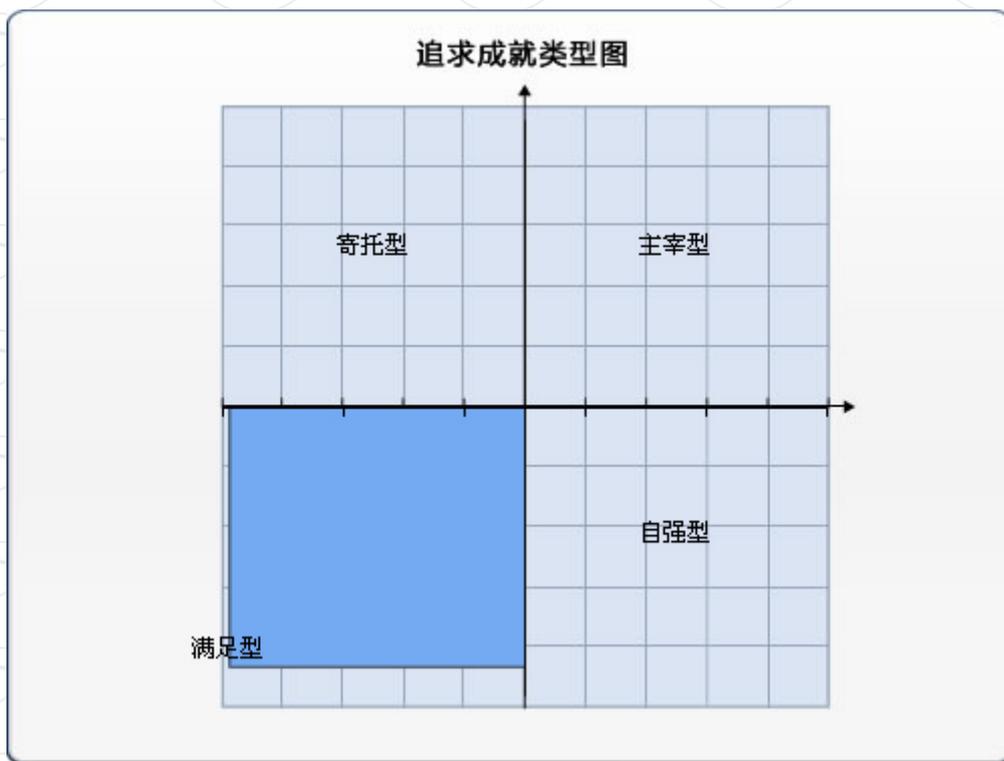
1. 和别人打交道时感觉很自如，不拘束；具有一定察言观色的技巧。
2. 愿意与人为善，乐意和他人合作。
3. 不会涉入别人的事，和朋友保持适当的距离，坚持自己的空间。

解决方法：适当地多和人打交道，那样我会在人际交往中变得更从容。上面关于动力方面的描述，我也可以划出符合和不符合我实际情况的部分，并作进一步思考。接下来的部分中将综合动力的四个方面的特点，来看看我们在追求目标和遇到挫折时可能的表现。

我的动力类型：

知道我的动力特点之后，我还可以进一步知道在追求成就以及遇到挫折时我们会表现出什么特点。

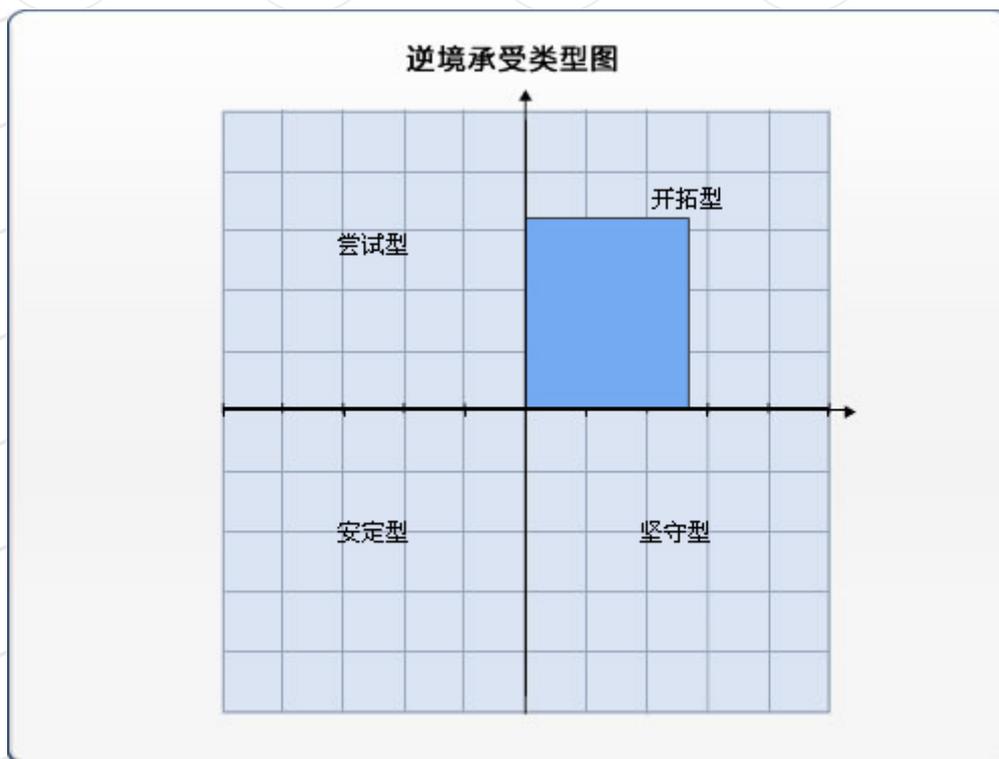
下图表示的是在我努力实现目标的过程中我通常会表现出来的特点。从图上可以看出我是：“**满足型**”



彩色所在区域是“满足型”类型。面积越大说明程度越强。

我认为找到适合自己的领域来发挥自身价值比什么都来得重要，凡事我大多喜欢顺其自然，通常不会设置太高的目标来强求自己，所以可能给大家留下容易满足和贪图安逸的印象。我在集体中不追求领导地位，喜欢接受指派，把分配给我的特定任务尽职尽责地完成，是很好的团队成员；我比较顺从，不会刻意去影响说服别人。总体而言，我注重适应环境而不是改变环境。生活中我是一个受大家欢迎的人，通常大家也会觉得和我交往没什么压力，很自在。

生活并不是一番风顺的，从小到大我们都会遇到各种各样挫折。下图显示了我身处逆境时的动力类型。从图上可以看出我是“开拓型”。



颜色所在区域是逆“开拓型”类型。面积越大说明程度越强。

我热爱新尝试，面对挑战性新任务或者结果还不确定的时候我会奋发进取，争取每一个可能的机会，不畏风雨，不惧怕风险和失败，不抛弃不放弃，用意志顽强来形容我再合适不过。所以我常常能抓住一些特别的机会。将来在需要面临巨大挑战或开拓新领域的工作，只要是能给我带来新鲜的刺激的，都能激发我源源不绝的活力和动力。

自我认知小结

我常常谦虚地看待自己的能力，平静愉悦地享受目前的生活，喜欢体验。渴望自由自在地安排自己的活动，有自己的空间，能支配自己的时间并珍视这种机会。

我善于观察、务实、讲求实际，非常了解现实和周围的人，并且能够灵活地对他们的情况做出反应，但很少寻求其深层的动机和含义。

我是优秀的短期规划者，能够全身心地投入此时此刻的工作中，喜欢享受当下的经验而不是迅速冲往下一个挑战。

我和蔼、友善、有耐心，易通融，很好相处。我没有领导别人的愿望，往往是忠实的跟随者和很好的合作伙伴。

我很客观，而且能以一种实事求是的态度接受他人的行为，但我需要基本的信任和理解，需要和睦的人际关系，而且对矛盾和异议很敏感。

我内心蕴藏着深厚的感情，只是不太喜欢表现。

我很有艺术天赋，对自然的美丽情有独钟，对直接从经验中和感觉中得到的信息非常感兴趣，喜欢为自己创造一种幽雅而个性化的环境。我希望为社会的福利和人类的幸福做些贡献。

3. 职业认知

3.1 外部环境分析

家庭环境：

城市，父母希望自己能有稳定的收入。

学校环境：

南昌大学建筑工程学院的前身主要是原江西工学院的土木建筑工程系，自 1958 年创系后，于当年招收了第一届工业与民用建筑专业学生，次年建筑学专业开始招生，以后经历过专业下马、师生下放等变动，全系师生曾辗转萍乡、武宁、景德镇等地，办学实力大受损伤。学校恢复招生后，土木建筑工程系于 1970 年招收了水利水电专业学生，1972 年恢复了工民建专业，1981 年恢复了建筑学专业，1985 年学校更名为江西工业大学后，系里又于 1987 年增设了给水排水专业。1993 年南昌大学成立后，在原土木建筑工程系的基础上，分别组建了土木工程系、建筑学系、水利电力工程系和工程力学研究所。学校为了适应扩并后管理的需要，推行了校、院、系（所）三级管理制，由此，建筑与环境工程学院得以成立，2003 年更名为建筑工程学院。学院拥有固体力学 1 个博士点，建筑设计与理论、结构工程、岩土工程、市政工程、水利水电工程、力学一级学科（含一般力学与力学基础、固体力学、流体力学、工程力学）9 个硕士点，1 个建筑工程领域工程硕士点。建筑设计与理论和工程力学为江西省“十五”重点学科。学院设有建筑学、城市规划、土木工程（含

建筑工程、道路桥梁工程 2 个方向)、水利水电工程、给水排水工程、工程管理 6 个本科专业，其中建筑学和土木工程为全省品牌专业。学院十分重视教师队伍的建设，近年来积极从国内外引进博士、博士后研究生，推荐选拔在职教师在校内外攻读博士、硕士学位，选送教师公派出国访问、进修和选派赴国内重点院校进修、培训，有一批中青年骨干教师已成为江西省跨世纪学科带头人、省学科带头人或省骨干教师。有 6 人获国务院和省政府特殊津贴，1 人为国家有突出贡献中青年专家。形成了一支学历高、结构合理、有丰富工程经验、综合实力较强的教学科研队伍

目标地域分析:

随着高校的扩招，大学生的就业问题已经成为全社会关注的问题。土木工程专业作为就业方向明确，适应领域相对集中的专业，在这个大的背景下，由于就业渠道相对不变，竞争人数增加的情况下，出现就业困难就是不可避免的了，再加之如国家机构改革、产业转型、对工作人员素质和技能要求的不断提高等情况陆续出现，土木工程专业学生的就业难度还是有所增加。要求学生是“一专多能型”的，即学生必须精通专业，“多能”指在学好本专业的同时，博学多才、见多识广、具有广泛的爱好和多种技能。

2.2 目标职业分析

目标职业名称:

注册结构工程师

岗位说明:

注册结构工程师分一级注册结构工程师和二级注册结构工程师。注册结构工程师是指经全国统一考试合格，依法登记注册，取得中华人民共和国注册结构工程师执业资格证书和注册证书，从事房屋结构、桥梁结构及塔架结构等工程设计及相关业务的专业技术人员。

工作内容：

包括（一）结构工程设计；（二）结构工程设计技术咨询；（三）建筑物、构筑物、工程设施等调查和鉴定；（四）对本人主持设计的项目进行施工指导和监督；（五）建设部和国务院有关部门规定的其他业务。

一级注册工程师的勘察设计范围不受项目规模及工程复杂程度的限制。二级注册工程师的勘察设计范围仅限承担国家规定的民用建筑工程三级及以下或工业小型项目。

任职资格：

土木工程无论是路桥还是房屋建筑都是最有资格成为结构工程师的专业。

土木本科毕业一年可以参加一注结构师基础课，毕业二年参加二级结构师专业考试，毕业后从事结构工作四年，就可以参加一级结构师的专业考试。

考试通过后既可以成为结构工程师，可以注册，执业。

一注结构师有基础考试和专业考试，二级结构师只有专业考试，成绩一次性通过有效，考试基础考试闭卷，专业考试开卷，可以带规范和个人笔记，资料。

就业和发展前景：

国家现在大力发展建设，故就业前景还是很不错的。

3.3 SWOT 分析

我的优势及其使用：

1. 我喜欢以独创的形式表达自己的观点，并且有自由与灵活的空间也是我对工作的要求。
2. 记者、娱乐业人士、建筑师、演员、编辑、室内设计师、制片人、艺术指导
3. 教育与咨询两个领域能使我实现帮助别人成长、发挥他们潜能的愿望。
4. 我喜欢与客户亲近、但又相对自主工作。
5. 我喜欢合作、设计和创新，希望别人觉得我的成果重要而独特。

我的弱势及其弥补：

1. 不够灵活，思维单一，有时过分的专心致志，结果可能导致死板。对于要做完一件事要花多少时间心中没有数
2. 很难做与自己价值观相冲突的事。
3. 对计划的可行性有不切实际的倾向。

4. 易于仓促下判断，且一旦做出决定不愿再回头过来审视一下，更不愿撤销决定。
5. 不会处理矛盾，易于忽略不快。
6. 交流方式可能太复杂，或很难把复杂的想法简明地表达出来，令他人不易理解。

相对应的改进建议：

1. 做长远思考，加强对全局和可能性的关注，避免陷入具体事物，而忽略方向。
2. 保持对未知事物的好奇心，加强探索意识。
3. 更加关注自己的目标和希望取得的结果，表达自己的感受，学会坚持。
4. 尽量客观面对压力，以平静的心态接受不被重视，更加积极的去投入。
5. 就事论事，不要随便地把批评和不同意见视为对自己的人身攻击。

我的机会及其利用：

目前是十二五期间，国家加强发展，旧城需要改造。

我面临的威胁及其排除：

大学生就业形势严峻，竞争激烈。

3.4 职业认知小结

通过以上外部环境分析、目标职业评估、职业胜任力测评与 SWOT 分析等各方面的分析综合，在毕业前期从事建筑工程基层人员方面工作，为自己积累经验，提升自己的能力，从而胜任工作要求。

在现在社会快速发展的时候，土木工程专业学生基本把握自己所学的专业知识，并充分发挥自己的建造才能，在未来的建造行业还是蛮抢手的。我希望自己在建造方向发展一段时间后继而转向结构方向。

4. 职业规划设计

4.1 确定目标和路径

近期职业目标：

学好本专业知识，为将来步入工作打下坚实的基础。在学习有余力的时候多看一些书，并在大二的时候争取修双学位。选修经济学方面的专业，毕竟现在的社会对于经济方面的知识要求越来越高。

中期职业目标：

在修完本科学业后尽自己最大努力去考研，考取一个更高档次的学校的研究生，在获取硕士学位后，去考博。

长期职业目标

扩宽人脉，强化风险管理能力和营销管理能力，在工作中有火成就，为自己的人生添上光辉的一笔。

职业发展路径

4.2 制定行动计划

短期计划：

大一：适应大学的生活，英语四级

大二：英语六级计算机二级

大三：准备考研

大四：完成毕业设计 with 毕业论文，考研

中期计划

2014 准备考研

2015 考研，攻读硕士学位

2018 二级结构师专业考试 二级结构师专业考试

2018-2022 一级结构师专业考试 一级结构师专业考试

长期计划

终身学习 活到老学到老

4.3 动态分析调整

现在对我而言，职业规划中的变化包括：1. 我可能不能如原以偿地进入建筑行业，那么我就得立即着手从事其他工作。2. 可能同行业竞争太激烈，从而使得我的晋升梦想不能得以实现。我只有继续更好地做好本职工作。继续从基层干起，一步一步的努力！

4.4 结束语

这只是我现在对自己职业的规划，我是一切从实际出发考虑了各种因素，我相信它很符合自己，我也会按照上面写的一样努力去做，争取能够象自己现在规划的一样。当然这里面必定存在这一些不足之处，再今后我会不断的更新，但是这个大方向是不会变的。

梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的

努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程。我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的。成功，不相信眼泪，未来，要靠自己去打拼！大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天就可以到达，现在我们只需划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。