



内蒙古工业大学

大学生职业生涯规划与发展规划



题 目： 大学及职业规划

学生姓名： 唐 培 文

班 级：

授课教师：

二 〇 一 二 年 六 月

个 人 资 料

姓 名	唐培文	学 院	建筑学院	专 业		学 号	
学 历	大学本科	性 别	男	民 族	汉族	生源地	
联系电话				邮 箱	1334884102@qq.com		
座右铭	厚积薄发, 大器晚成。						

目 录

引 言	第 1 页
自我分析	第 1 页
职业分析	第 5 页
职业定位决策	第 7 页
大学规划	第 7 页
调整计划	第 8 页
结 束 语	第 8 页

我的职业生涯规划书

引言

没进大学之前，我以为上大学就意味着解放，没有家长的束缚，没有老师的逼迫，没有学习的压力，但是不久我发现自己错了。高中的努力是为了考上重点大学，但重点大学的文凭仅仅是进入人才招聘市场最基本的条件而已，就像高档写字楼门口写的“衣冠不整者不能入内”一样。我国高校扩招以来，每年都有大批毕业生毕业，再加上往年没有找到工作的大学生，就业形势非常严峻。中国人常说，尽人事，听天命。对于我们可以控制的，理当全力以赴；对于不可控制的，我们应当养成坦然接受的胸怀和气度。要抱着不做则已，要做就要做好的信念。这样，才能赢得收获。

自我分析

我的整体情况

总分[31]												
背景与环境因素[39]					社会与人际因素 [33]			心理与态度因素[29]				
性别因素	生理因素	竞争条件	学校院系	民族宗教	亲友影响	人际网络	家庭负担	方向选择	求职准备	信息探索	特质表现	环境因素
32	35	62	49	43	41	32	36	42	35	35	33	32

我的总分是[31],我的得分处于较低水平，即我以后的职业生涯发展会较好，基本没有受到其它因素的阻碍。对此结果，我也不能沾沾自喜，更要脚踏实地做好每一件事，踏踏实实学好该学的知识，为今后工作打下坚实的基础。

职业价值观

我分析我的职业价值观基本上接近于一下三个类型

自我实现型

特点：不关心平常的幸福，一心一意想发挥个性，追求真理。不考虑收入、地位及他人对自己的看法，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，并视此为有意义的生活

相应职业类型：气象学者、生物学者、天文学家、药剂师、动物学者、化学家、科学报刊编辑、地质学家、植物学者、物理学者、数学家、实验员、科研人员等

志愿型

特点：富于同情心，把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视为无比快乐

相应职业类型：社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、护士等

技术型

特点：性格沉稳，做事组织严密，井井有条，并且对未来充满平常心态

相应职业类型：木匠、农民、工程师、飞机机械师、野生动物专家、自动化技师、机械工、电工、火车司机、公共汽车司机、机械制图等

职业兴趣

我的兴趣类型为：研究型

我的测评结果解释：

人格特征：分析的、内省的、独立的、好奇心强烈的、慎重的、敏感的、喜好智力活动和抽象推理的特征。

职业特征：通地观察，科学分析而进行的系统的创造性活动，一般研究的对象侧重于自然科学方面而不是社会科学方面。如天文，植物学工作者，计算机程序设计员等等。

相关职业：气象员、生物学工作人员、天文工作者、化学技师、学术评论者、杂志编辑、地质工作者、植物研究者、物理实验人员、建筑设计师、计算机程序设计员。

个性特点

我所属的职业人格类型：**ENFP**

作为一个 ENFP 型的人，充满热情并富于新思想。积极、自觉，有创造力而且很自信。有头脑并对可能性有很强的感觉。把人生看成一部令人兴奋的戏剧。因为过于

对可能性感兴趣，看重所有事情的含义，并且把大部分选择都留着。对不寻常的东西有很敏锐的洞察力。很好奇，更注重理解而不是判断。有想象力，适应性强，并且很警觉，把灵感看得比一切都重要，往往是天才的发明家。不墨守成规，并善于寻找新方法。总是挖掘新思路，并保持它们始终开放！依靠充沛的精力来实施您的新思想。有强大的创造力并且喜欢面对和解决问题。通过与他人在一起来“充电”，而且您可以把自己的天赋与别人的优势很好地结合起来。

迷人而富有活力。待人宽厚，有同情心，并随时准备帮助任何一个遇到麻烦的人。相当有洞察力和知觉性，而且经常关心别人的发展状况。总是避免矛盾而崇尚和睦。在维护人际关系上，而不是客观事实上，花费很多心思，而且喜欢结交各种各样的人。

可能存在的盲点：

因为觉得想出新主意是非常容易的，您经常无法在一段时间内专注于一件事，而且您也不善于做决定。您能看到太多的可能性，因此无法正确地确定哪些活动或兴趣是自己所追求的。有时候您会做出错误的选择，或者同一时间内涉及过多的事情。认真仔细地选择一个目标可以让您免于时间的浪费和挥霍您的大量天赋。

对我来说，最感兴趣的就是最初解决问题的时候以及创造新思路的阶段。您喜欢在重要的有挑战性的问题面前锻炼自己的灵感。在此之后，您往往会失去兴趣而缺少一种完成任务的自制力。您喜欢着手许多事情，但很少能把它们完成。您应该学会尽可能地努力去完成那些沉闷但却是必须的部分。将自己要做的事一步步地写在纸上可以防止您分心。

通常没有很好的组织性。您有必要学会掌握良好的时间观念和自我控制能力。与更实际的人一起工作会对您很有帮助。况且这也符合您的特点，因为您不喜欢独自工作，尤其是在时间很长的情况下。您喜欢与他人一起工作，哪怕那件工作不那么有意思，也比一个人干强的多。

对细节没有兴趣，因为善于运用自己的想象力和创造力来完成一件事。可能不愿意很麻烦地去收集所需的信息，有时会即兴发挥，而不是去计划和筹备，因为觉得收集信息是沉闷无趣的事。可能不愿度过“出主意”的阶段，或者一旦开始就不想结束。与其处理那些麻烦的细节，更喜欢将目标移向下一个新事物。当您理智地考虑客观情况时，是很有作为的，而且您应该收集更切实际的想法来使自己的新思路得以施展。

作为 ENFP 型人，职业满足意味着您做的这些工作：

- 1 . 能让您有机会帮助各种各样的人解决互不相同的问题，而同时您自己也能从中受到灵感的激发。
- 2 . 允许您创造新奇的观点、产品、服务以及解决问题的方法来帮助别人，并能看到您的计划变成现实。
- 3 . 这份工作要集趣味性、挑战性、多样性于一体。
- 4 . 工作中尽可能少地要求您处理培训后续工作、日常琐事，也不要要求您维护一个系统或工程。
- 5 . 允许您以自己的进度或日程安排您的工作，工作中没有太多规章制度，而应该有自主行动的自由。
- 6 . 能让您有机会遇到一些新的面孔，学习一些新的技能以不断满足自己的求知欲。
- 7 . 您的工作必须与您的价值观相一致，并能让您创造对别人有利的机会。
- 8 . 您工作的环境必须友好，轻松，人们幽默，亲切，且彼此之间没有人际冲突。
- 9 . 能让您自由发挥您的灵感，并参加一些刺激、有趣的冒险。
- 10 . 在工作中，您的热情、创造力、以及想像力能得到赏识和回报。

我工作中的优势可能包括：

希望打破常规思考，考虑事情发展可能出现的新情况；敢于冒险、敢于尝试新事物，能克服障碍；兴趣广泛，对自己感兴趣的东西接受能力强；对收集自己所需信息有一种天生的求职欲和技能；能统观全局，能看出行为和思想之间的潜在含义；交际能力强，能激发别人的热情；适应能力强，能迅速改变自己的行事速度及目标；能洞察别人，能理解他人的需要和动机。

我工作中的缺陷可能包括：

不善于把握事情的轻重，难于决定该优先处理哪些事；对缺乏独创性的人没有耐心；不愿以传统或常规的方式行事；易于烦躁或不耐烦，尤其是当工作中创造性过程结束后；讨厌做重复性任务；不能容忍与过于严谨的机构或个人工作；倾向于关注可能发生的事情，而非实际的或极可能发生的事情；您有变得毫无组织性的倾向。

ENFP 型的人成功的秘诀就是：

把握事情轻重、优先处理重要事宜；集中精力于某一目标；对自己接手的事坚持到底。

职业能力

测验维度名称：知觉速度。你的得分为：[4]

该维度测量内容：知觉速度。指对数字、字母和汉字等视觉符号快速而准确地观察、比较、转换和加工的能力，涉及感觉、知觉、短时记忆和识别、判断等心理过程，是一个典型的速度测验，可反应日常工作中阅读和处理资料的能力。

你的测量结果解释：你的得分非常高，你在这方面具有天赋，希望你继续发扬你的优势。

职业类型名称：工艺美术。我的得分为：[3]

该类型职业的主要内容：可以从事一般性工艺美术工作、如陶瓷描图、刺绣、广告装饰等。

我的测量结果的解释：你在该项职业类型上的得分较高，表示如果你在属于这种类型的职业中踏实努力，你将在这些工作中取得较大的成就。

职业类型名称：行政或公益事务。我的得分为：[3]

该类型职业的主要内容：可从事与社会服务有关的具体性事务工作，如护士、邮递员、电梯值班员、门卫、导游、警察等。

你的测量结果的解释：你在该项职业类型上的得分较高，表示如果你在属于这种类型的职业中踏实努力，你将在这些工作中取得较大的成就。

职业分析

建筑学专业，从广义上来说，是研究建筑及其环境的学科。在通常情况下，以及按其作为外来语所对应的词语（由欧洲至日本再至中国）的本义，它更多的是指与建筑设计和建造相关的艺术和技术的综合。因此，建筑学是一门横跨工程技术和人文艺术的学科。建筑学所涉及的建筑艺术和建筑技术、以及作为实用艺术的建筑艺术所包括的美学的一面和实用的一面，它们虽有明确的不同但又密切联系，并且其分量随具体情况和建筑物的不同而大不相同。

业务培养目标：本专业培养具备建筑设计、城市设计、室内设计等方面的知识，能在设计部门从事设计工作，并具有多种职业适应能力的通用型、复合型高级工程技术人才。

业务培养要求：本专业学生主要学习建筑设计、城市规划原理、建筑工程技术等方面的基本理论与基本知识，受到建筑设计等方面的基本训练，具有项目策划、建筑设计方案和建筑施工图绘制等方面的基本能力。

职业定位决策

我还是喜欢那些发明创造和研究方面的职业，但是这些高端的领域暂时不是我考虑进入的，我只想有一个稳定的适合自己的工作。

在注册建筑师上我也会努力去争取。

大学规划

规划名称	时间跨度	总目标	分阶段目标	规划策略和措施
从现在到大学学毕业前	大二到大五4年	大学期间把自己锻炼成一个知识含量丰富，实践技能强的人	大二踏踏实实打好公共课知识基础，在大三大四努力学好专业知识，多参加社会实践活动和岗位实习来锻炼自己。	每天按时起床，计划好今天要做的事情，做到今日事，今日毕。另外打算一下明天的任务，不要因为外界环境影响自己的计划。
大学毕业后三年内	三年	考取注册建筑师资格证书	在工作同时，学习与注册建筑师考试有关的书籍。	选择适合自己的一份工作，努力奋斗在自己的工作岗位上，工作之余留心注册建筑师方面的知识。
大学毕业后三年之后	30余年	有一份适合自己的稳定的工作和一个美满的家庭	努力为自己的人生奋斗，踏踏实实做好每一步工作。	可以自己的工作制定一个计划，然后按照这个计划努力，工作之余可以做一些自己感兴趣的事物来充实自己。

调整计划

在实现自己计划的过程中，必不可少的会因为一些不必要的事情从而改变了自己的计划，比如说在毕业之后三年内如果拿不到注册建筑师资格证书，那么也不能灰心，同样可以快乐并努力奋斗在自己现任的岗位上。我相信，只要付出一定就会有回报的。

结束语

计划固然宏大而美好，但更重要的在于其具体实践并取得成效。只说不做，所谓的职业规划目标就如空中楼阁般美好却遥不可及，到头来只是一个安慰自己的美丽谎言。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，巨大的勇气，克服困难，取得成功。也许最终我们的目标也不能达成，但至少我们努力过，奋斗过，拼搏过，人生便也无悔！