

2010 级《职业指导》课程试卷

姓名： 王颖 学号： 20100550245 性别： 女 年龄： 19

所在学院： 水利与环境学院 级别： 10 级 专业： 环境工程

说明：1、本试卷共分两个部分，一完成一系列的表格和选择题，二是撰写一份 10 年生涯规划书。2、考试形式：开卷考试。3、答题要求：认真诚实地分析自己的情况，忠实地写出自己的理想的愿景，从而对自己的未来有一个明确和有效的规划和指引。

第一部分

一、我的大学生涯规划简表

选择类别	专业或领域		地点或国别	原因和理由
	方向	具体名称		
考 研	本专业	环境工程	北京	学该专业已经 4 年，相对于其他专业，考研应该更有把握
	外专业			
工 作				
出 国				

二、我心目中理想的职业

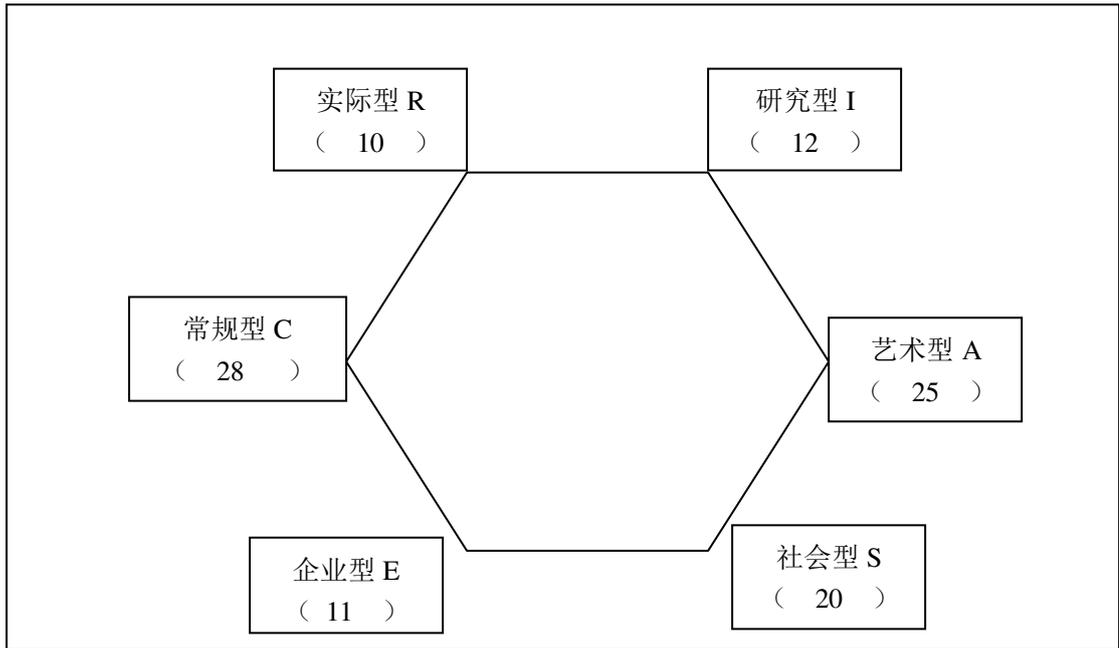
对于未来的职业（或升学进修的专业），你得早有考虑，它可能很朦胧，也可能很清晰。现在都请您把自己最想做的 3 种工作（想读的 3 种专业）按顺序写下来，并说明理由。清晰程度用 1、2、3、4、5 表示，5 表示最清晰，1 表示最朦胧。

(1) 职业： 环评工程师 清晰度： 4 理由： 与专业很对味

(2) 职业： 公务员 清晰度： 4 理由： 现在公务员是个低风险很吃香的工作

(3) 职业： 会计 清晰度： 3 理由： 从小就喜欢数字

三、我的霍兰德职业兴趣测验得分图



四、我的气质类型测量量表得分：

胆汁质： 1 分；多血质： 10 分；粘液质： 12 分；抑郁质： -4 分。

五、施恩把职业描分为技术型、管理型、创造型、安全型、自主型五种。**我的职业描主要是：**技术型，自主型（只能填一种或两种）

六、我的生涯规划简表

- 1、如果用一句话描述我的个性或特质，我是：内敛沉稳，自信果断
- 2、我所具备的能力或专长是： 创新
- 3、我最重视的价值观或最看重的是： 诚信
- 4、到目前为止，我最大的成就是： 考上理想的大学，暑假里打工挣钱，结识了很多朋友
- 5、到目前为止，我最大的挫折是： 英语成绩老提不高；学习成绩不是很理想
- 6、我最理想的工作是： 环评工程师
- 7、我最理想的工作与我最理想的生活形态结合成什么工作： 专职工作
- 8、我的长期目标是： 毕业后找到理想的工作
- 9、我的中期目标是： 大四后参加考研
- 10、我的短期目标是： 英语四级取得好成绩
- 11、这些目标从我目前的状况来看，实现的可能性如何： 应该能实现
- 12、我目前暂决定要做的事情是： 英语四级取得好成绩； 理由是： 英语四级对以

后的工作学习具有重要作用

第二部分：我的十年职业生涯规划书

请用你喜欢的（散文化的、论述化、条理化、说明式的）方式，详细写出你未来十年的职业生涯规划。具体内容可参考以下方面（也可以另行安排）：一、自我评估（包含自己的兴趣、人格、能力、价值观等）二、环境评估（包含社会环境、行业环境、职业环境等）三、职业目标（比如，描述一下大学毕业时、5年后、10年后，理想中的我是什么样子）四、实施步骤（行动计划）。

要求：字数在 1500 字以上，打印稿。

梦想之中有花开

一、前言

随着经济全球化的到来，世界各国紧密的联系在一起，各个领域的竞争也趋于全球化。中国加入 WTO 以后，每一个中国人都立即融入信息时代，享受丰富的资源，但更多的是面临严峻的挑战。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。新的时代更需要新型的人才，而大学生作为未来的建设者和接班人也就必须接受新的观念，以新的方式锻炼自己。在中国这个人口众多的国度里，人才的竞争显得异常激烈，尤其是高校扩招以后，大学生的就业都成了问题。由此可见要想在大学毕业后就能找到一份满意的工作，大学四年的学习生活就必须有一个好的规划。由此，职业生涯规划的问题就清晰的展现在我们面前。

二、自我认识

1、感性认识

从自己的角度来分析：在生活中，我有时喜欢独处，自己一个人读读书或者听听歌，有时喜欢和大家一起玩，经常会从和朋友的聊天中得到一种愉悦的感觉；在学习上，我比较严谨，注重学习过程中细节上的精确性，希望尽可能做得完美。从他人的角度来分析：在家长的眼中，我是个比较听话懂事的孩子；在老师的眼中，我是个比较踏实认真并富有潜力的学生；在朋友的眼中，我是个外冷内热，有时严肃有时搞笑，具有亲和力，比较平易近人的女孩。综上分析，我认为自己的性格特征比较倾向于双面性，有时外向，有时内向，有时好动，有时好静，但

总体上是一个开朗乐观的女孩，比较积极进取并且渴望独立，但是有些方面有些情况会缺乏自信。

2、 理性认识

根据霍兰德理论分析，我具有社会型，现实型和研究型的复合型特征。一面属于社会型，是因为我比较容易适应新环境，比较喜欢接受新事物，很爱与人交往并能够在沟通交流之中提升自我。一面属于研究型又一面属于现实型，是因为我肯动脑，善思考，钟爱富有创造性与挑战性的工作，有时喜欢逻辑分析与推理，有时喜欢接受操作性行动性任务，有时喜欢从学识才能的提高上认可自己，有时喜欢在实践操作的完善中证明自己。

三、专业认识

1、 就业现状

当今世界对环境污染问题，新能源的开发等问题都十分关注，“环保”已成了社会焦点之一。环境污染包括很多方面，总体而言，就是水污染，大气污染和固体废弃物污染，。通常每个化工厂都需要至少一名废弃物处理人员，每个城市都拥有不止一个污水处理场。从这方面来说，我们所从事的就业范围十分广泛。然而事实上，目前就国内市场而言，环境工程这个行业仍处于一个萌芽阶段，市场非常不规范。随着社会的进步和时代的发展，各高校环境工程专业点和学生的招生量不断增加，以及用人单位对环境工程专业人才的要求不断提高，当前的环境工程专业本科毕业生面临着巨大就业压力另外很多地区或地方上的企业对环境保护还没有足够的重视，因此他们的需求相比之下就小的多，再加上很多地县级的环保部门的人员多数是从原来的卫生防疫部门或其他部门拼凑出来的，也往往缺少对环境工程的重视。这几方面的原因造成我国目前对高校环境工程专业的毕业生的需求不多。尽管这样，我们仍需不断提升自己，以更高的标准要求自己。

2. 就业前景

随着环境保护观念宣传的深入，人们对环境意识的加强，有理由相信，未来几年内，对环境工程专业的学生的需求将会大大增加。目前环境工程主要工作方向还是水处理，垃圾处理，烟气处理，也就是通常所说三废处理，水处理分污水和给水处理，涉及行业门类较多，目前就业适用面较广，烟气处理是目前最热门与抢手的，薪水很高。环保行业的概念比较广，有环保管理，如环保局和环境监测部门；有环保设施运营，如水处理站，各企业环保监督管理部门；有环保工程公司，做工程承包；有环保设备生产制造，如专业设备制造厂；有环保技术咨询，如设计院和环保技术公司。

四、 职业目标

A. 职业发展路线

大学毕业后，我们能走的路大概有以下几条：

- 1、继续读研/博/出国等深造→科研/教授→搞出好技术赚大钱/教书/专家
- 2、毕业→环评单位→环评工程师→环评专家/开公司当老板
- 3、毕业→设计院/环境工程公司→环境工程师→技术专家/项目经理/开公司当老板
- 4、毕业→环保材料公司→环保材料销售→销售经理/环保业务→开公司当老板
- 5、毕业→水务投资公司→工程师→项目管理人员→高层
- 6、毕业→污水厂/自来水厂→维护管理人员→厂长
- 7、毕业→国企/外企/民企等制造业→环境管理→环保主管/EHS 管理师
- 8、毕业→监测站/环保局→公务员→环保官员
- 9、毕业→转行→更广阔的前景

B. 职业抉择因素

就我个人而言，毕业后让我选择的话，我比较倾向于以下三条路：

- 1、继续读研/博/出国等深造→科研/教授→搞出好技术赚大钱/教书/专家
- 2、毕业→国企/外企/民企等制造业→环境管理→环保主管/EHS 管理师
- 3、毕业→监测站/环保局→公务员→环保官员

不是每个人都一定会去开公司当老板，毕竟这个行业慢慢会规范和成熟起来，门槛也就会越来越高，而且也并不是每个人都适合去开公司当老板。但按照这条路走下去会对自己的职业生涯发展有一个明确的规划，走的每一步自己都会非常清楚，不会虚度光阴，而切不知道自己到底该干什么。第一条或许也是大多数人会走下去的路子，坚持下去成为行业内的专业技术人才（专家），同样会有可观的收入；而对于第二条路或许是目前这个行业非常不错的一个选择，由于经济的全球化，各大外企名企都纷纷入主中国市场，制造业在 21 世纪的中国将会有有一个非常大的发展空间。而国内企业要想发展壮大，想国际化运作也必将遵守国际化的游戏规则，这些制造业也同样会提供大量的 EHS（EHS 是环境 Environment、健康 Health、安全 Safety 的缩写）岗位。第三条路在中国市场上具有不可替代的优势，在具有中国特色的社会主义社会中，政府部门的影响力是绝对不容小觑的，虽然正式工资并不高，但不可否认压力相对企业要小很多。况且由于这方面的优势能接触到很多行业内的人士，对于今后的发展会非常有利的。这也是目前公务员之所以热门的一大原因吧。

C. 职业目标展望

对于工作，每个人都要经历一些思索与总结，这也是对自己、对未来负责。因此，大学生生活中一重要过程便是通过对社会发展情况的深入研究后决定未来要走的路线，然后坚持下去，为所确定的目标不懈努力，勇敢的走下去。如果不出意外的话，毕业后 5 年的我定然已经拥有一份喜欢的工作，也积累了不少工作经验，因此，再过 5 年左右，我应该已经拥有家庭，也拥有一份稳定的，属于管理级别的工作。这样的生活便是我所期望的。为了实现我的这些职业构思，我会不断的努力下去的！

五、行动计划

A. 大学阶段目标

我现在距离目标还有很大的差距。首先就是英语远没有达到要求。综合素质也有待加强。知识面还太过狭窄，英文的相关背景知识缺乏，不论是实事新闻还是社会现象知道得太少。对于计算机的使用还是很不熟练，社交技能也有待提高。

大二学年上学期，也就是现在我已经取得了计算机二级证书，而当前的首要任务便是备战英语四级，尽量取得好成绩。同时，专业课也不能放松，应努力掌握更多知识，尤其是期末考试前期，更得注意提高学习效率，以期取得好成绩。下学期，课业应该变紧张了，应调节好时间安排，劳逸结合，学好专业课程内容。

大三学年，这学年的显著特点是，专业理论课增多，实验难度性增大，学习任务加重，而且必要的话得备战英语六级。此外，除了专心搞学习做研究，在保证完成学习任务的同时，应通过学校信息门户网站和朋友的关系，在校内校外听取一些相关课程和讲座，在专业方面掌握行业前沿动态，在非专业方面关注社会焦点及国家政策趋势。要多争取机会到一些公司实习，最好能获得和自己专业相关的实习机会，增加自己的经验。着重把握在这些活动中锻炼的素质，如创造力，领导能力，团队精神等。我希望我的经历多元化，成熟，积极主动，有一定的领导才能，能够均衡发展。

大四学年，在自己的不断努力下和与老师同学的不断交流下完成毕业论文，通过不断地成熟与进步。努力备战考研或者多争取些实习机会，到企业中去实战，丰富自己的简历，从而可以在求职过程中更加成熟更加自信。

B. 大学毕业后十年

1、新手阶段（毕业后 2 年）：要学会自己做事、被同事接受、学会面对失败、处理混乱和竞争、处理工作上的冲突、学习自主。在这个阶段的主要目标是了解单位、熟悉操作流程，接受组织文化，学会与人相处，并且承担责任、发展和展示技能和专长，迎接工作的挑战性、在某个领域形成技能、开发创造力和革新精神。根据自身的才干和价值观和组织中的机会和约束，生涯设计如果不合适，可以重新评估选择，决定去留。

2、持续阶段（毕业后 2~5 年）：个人绩效可能提高、也可能不变或降低，在这个阶段的主要目标是选定一项专业或进入管理部门，保持竞争力，继续学习，力争成为专家或职业经理；或是技术更新、培训和指导的能力，转入需要新技能的新工作、开发更广阔的工作视野。此时必须承担更大的责任，确认自己的地位，开发长期的职业计划，寻求家庭与事业的间的平衡。

3、瓶颈阶段（毕业后 6~7 年）：在这个阶段已经达到接近顶端，此时的主要目标是再度评量自己的才干、动机和价值观，进一步明确职业抱负和个人前途，接受现状或争取更高发展，建立与他人的人际关系，成为一名良师益友、学会发挥影响、指导、指挥别人，对他人承担更大责任，扩大、发展、深化技能。如果求安稳就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战力的下降，重新思考自我与工作、家庭、朋友的关系。

4、自我反省评估阶段（毕业后 8~10 年）：继续发展者可以安然处之，生涯开发停滞或衰退者将面临困境，在这个阶段的主要目标是学会接受权力、责任、地位的下降，并接受因此而转变的新角色，培养工作外的兴趣，寻找新的满足源，评估自己的职业生涯，着手计划退休，从权力转向咨询角色，在公司外部的活动中找到自我的统一。

六、结束语

我在仰望月亮之上，有多少梦想在自由地飞翔，给自己一点时间考虑一下将来吧，给自己做一个规划吧，那样梦想才能展翅飞翔。人生像一次没有回头路的旅程。前方也许是盛开芬芳的玫瑰园，也许是充满毒蛇猛兽的黑森林，但是不管怎样的未来，我能做的不过是给自己一个规划并且实施。只有想不到，没有做不到，这一字一字的书写大学，这一步一步的学业规划，使我产生了一个质的飞跃，从迷茫飞向自信，从踌躇飞向坚定。我相信，在毕业的时刻，在那戴上学士帽的刹那，在那快门闪光定格的一瞬间，我定能向我的大学我的青春交出一份满意的答卷。

放飞梦想，扬帆起航，规划自我，梦想之中定有花开！