



大学生职业生涯规划书



建筑工程系

13 造价：李江凡

学号：

指导老师：郑诗超

2013 年 12 月



引言

考入大学的我们，当我们手握录取通知书，背上行囊“走出相关”之际，我们是否也在心中种下了“学不成名誓不还”的豪迈的理想种子呢？

当我们步入大学生活的时候，一切对于我们来说都是新的，新的环境、新的老师、新的同学。来到这里似乎一切的愿望都实现了，于是我们就停止了前进的步伐，伴随着亲朋好友的祝福、在同学的欢声笑语之中抛掉所有的书籍，从此卸下沉重的枷锁，开始无拘无束的生活，甚至可以不在顾及地寻找“同桌的你”。正因为我们的生活空间自由大了，所以就很可能因无目标而迷失方向。给自己制定了目标，就像有了启航的方向。而大学生职业规划设计大赛为我提供了这样的机会，我们也要更好地规划我的职业生涯！使自己能够有目标地学习，有目标地工作，有目标地生活，使自己每一天都过得那么有意义，那么实在！

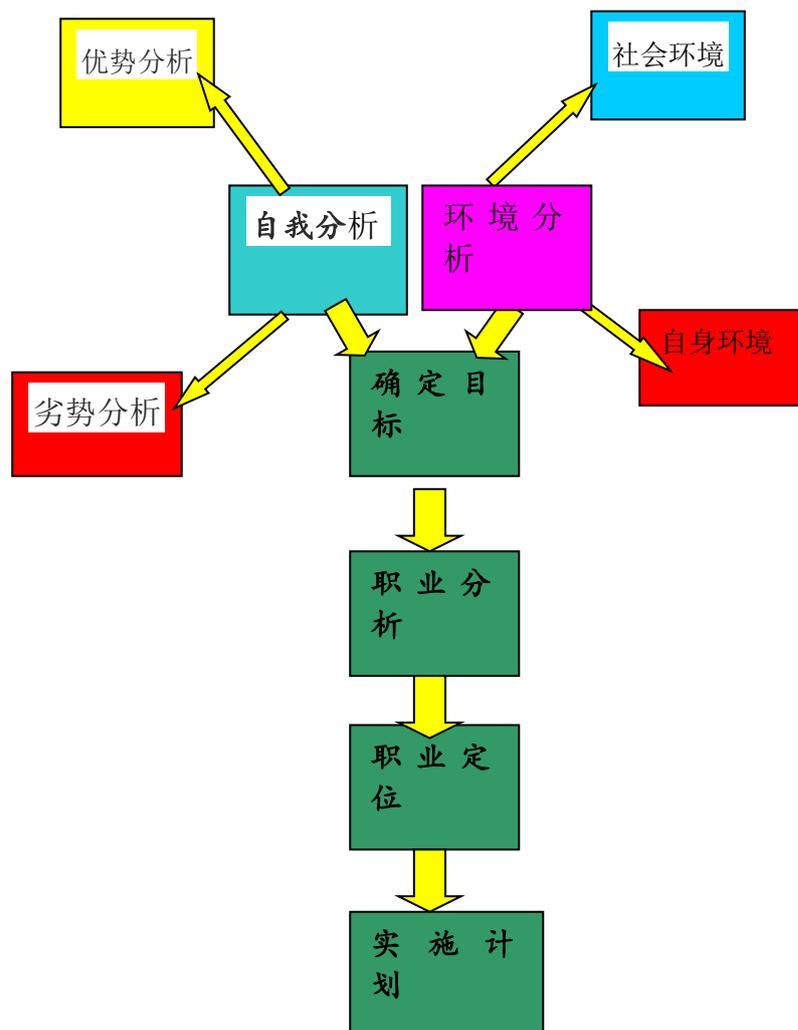
我一直在想，人生在世的意义是什么？只要浑浑噩噩地走一遭就可以了吗？这显然是不行。我认为我们在世至少要实现自己的梦想，即使不能，也应该为之而奋斗，而追逐。实现梦想有很多途径，但我认为至少要一个基点，这个基点就是职业。如果我们想为患者减轻痛苦，我们可以以医生为职业；如果我们富有正义感，想为受害者讨回公道，我们便可以以律师为职业……但关键是我们很多人不知道自己的梦想、不知道自己的目标。即使有些人知道自己的梦想，但如果梦想高于自身条件是，不管怎样奋斗都徒劳无功，只能徒添伤心。所以我们需要为自己做一份职业规划书，通过对自己梦想、能力等的分析，确定适合自己的职业目标。确定好后，我们便要勇往直前。我们要记住，要想实现梦想，就得吃得苦中苦，方为人上人，

我写这份规划书，就是为了使自己对以后人生的发展职业道路有一定目的性和明确性。我的目标是当一名高级造价师，随着我国经济和社会的发展，建筑工程师成为未来几十年最具发展潜力与前景的职业之一

下面就看看我在建筑工程造价涯上的规划吧！



我的职业蓝图





第一章 自我认识

一、个人基本情况：

1994年出生于河南省洛阳市普通农民家庭，父母从事农业生产，生活虽然平淡，但是家庭和睦，还算是过着幸福的生活。

(一)对自己进行了全方位、多角度的分析

1、职业兴趣——我喜欢看小说，看电视（有时会一发不可收拾，但我常常会尽力控制自己，不至于影响我的学习）打羽毛球、排球，总的来说，凡是对我自身发展有利的，我都会尽力把它们培养成我的兴趣（比如说化学曾经是我的痛处，但经过我的一番努力学习、我渐渐喜欢上它了，这次的职业规划大赛于我有益，我也对它非常兴趣）我一直以来想当的就是一名造价师。我还想创业（每次看完《年轻人》杂志中的创业故事后，我都必有澎湃，想干一番大事业）

2、职业能力——我的一般学习能力较高，语言表达能力较弱，算术能力较高（我的数学学得比较好），空间判断能力一般（我喜爱平面几何，并学得很好，但立体几何非常差，没有空间想象能力，解题时常需要借助建立坐标系）形态知觉能力一般。由于我

- ①不善言辞与交际
- ②习惯接受他人指挥
- ③不喜欢冒险与竞争
- ④工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律
- ⑤看重社会道德，

所以我能够做各类与文件档案，图书资料，统计报表之类相关的各类科室工作（如会计、出纳、统计人员、打字员、办公室人员、秘书和文书等）

3、个人特质——根据气质类型的自我测试得知，我是胆汁质型——粘液质型



——抑郁型的混合型人，我的优点有

- ①意志坚强
- ②注重实际
- ③独立性强
- ④乐观上进

⑤安静稳重、善于忍耐，能够较好地控制自己的情绪，严格遵守既定的生活秩序和工作制度，固定性有余而灵活性不足；缺点有

- ①自满
- ②闲散怠惰
- ③固执而又犹疑不定

④动作迟缓，胆小，不喜欢抛头露面。适合我的工作有行政工作，政府公务员，外科医生，会计，法官，文秘，行政主管，收银员等。

4、职业价值观——在我的眼里，令人满意的职业是

- ①工作收入要不低于我本人的工作能力价值
- ②能适合我的专业
- ③能造福于社会
- ④能实现我的目标和我的理想

5、胜任能力

我的优势能力	我的弱势能力
观察能力，学习能力	行动能力，管理能力，经营能力

(二)自我分析小结：由优劣势能力比较知我并不适合创业，所以我决定舍弃我的创业梦想。根据职业能力与个人特质知我最适合且最能胜任文秘，会计、办公室人员这些工作

二、职业分析

对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析

(1) 家庭环境分析

- ①经济状况：家里1年纯收入很少，所以他们并不能对我的就业有所帮助，



一切要靠我自己

②家人期望：父母希望我能学有所成，在大城市找一份稳定的工作，每个月工资有 4000 元左右就行了

③对我的影响：父母送我读书颇不容易，所以我只能将来能找份工资较高的工作将来好好报答他们。

（2）学校环境分析：

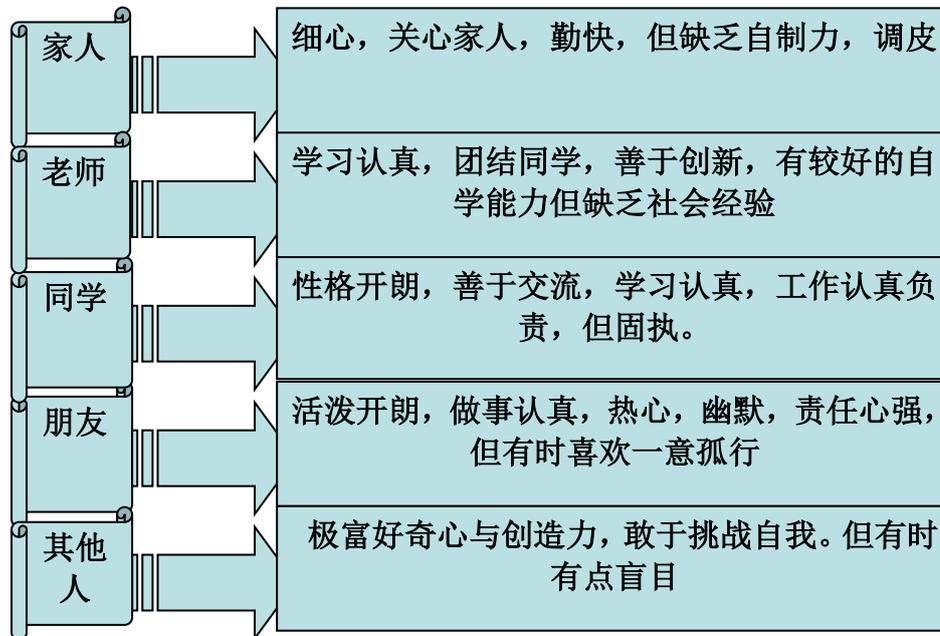
①学校特色我校有一流的师资队伍，良好的教学质量，建筑工程及其建筑工程造价专业是我校的国家及特色专业之一。实验设备齐全，为学生的美好学习打下了坚实的基础。教师质量很高，使学生更易接受知识。

②实践经验：我在学校未曾担任任何职务，不是我不想，而是我没被选上，所以我在周末会偶尔做兼职（如发传单、做家教等）。

（2）个人其他情况

① 360 度评估

为了更加清楚的了解自己，我也做了有关测试来认识自己，如 Holland 模型、Swot 职业分析、360° 评估等测试。下面就是我的 360 评估，用以更加全面的分析自己。



(3) 社会环境分析：

就业前景：

工程造价是教育部根据国民经济和社会发展的需要而新增设的热门专业之一，是以经济学、管理学为理论基础，以工程项目管理理论和方法为主导的社会科学与自然科学相交的边缘学科。工程造价行业前景乐观，工程造价是属于土木建筑方面的，因为每个工程都会需要造价预算，就这个工作而言是必不可少的。中国建筑方面特别多，就拿北京奥运会，这么庞大的一个工程怎么会不需要专业造价预算方面的人呢？还有什么安装，土建，市政等等，都需要用到造价的，这可是关乎民生的事情，重要而且严谨，再加上造价方面的考试十分严格，考试通过率也十分低，国内学习的人多，但缺乏高素质的工程造价人员。

就业方向：

学生毕业后能够在工程（造价）咨询公司、建筑施工企业（乙方）、建筑装潢装饰工程公司、工程建设监理公司、房地产开发企业、设计院、会计审计事务所、政府部门企事业单位基建部门（甲方）等企事业单位，从事工程造价招标代理、建设项目投融资和投资控制、工程造价确定与控制、投标报价决策、合同管理、工程预（结）决算、工程成本分析、工程咨询、工程监理以及工程造价管理相关软件的开发应用和技术支持等工作。开设的主要课程：画法几何与工程制图、工程制图与 CAD、管理学原理、房屋建筑学、建筑材料、工程力学、工程结构、建筑施工技术、工程项目管理、工程经济学、建筑工程计价、土建工程计量、安装工程施工技术、工程造价管理、建设工程合同管理、工程造价案例分析、



电工学、流体力学、建筑电气与施工、安装工程计价与计量、建筑给排水与施工等。

职业要求：

需要具备工民建设、土木工程、建筑经济管理、工程造价、建筑工程、预算等专业大专及以上学历。一名合格的工程预算员需要了解一般的施工工序、施工方法、工程质量和安全标准；熟悉建筑识图、建筑结构和房屋构造的基本知识，了解常用建筑材料、构配件、制品以及常用机械设备；熟悉各项定额、人工费、材料预算价格和机械台班费的组成及取费标准的组成；熟悉工程量计算规则，掌握计算技巧；了解建筑经济法规，熟悉工程合同的各项条文，能参与招标、投标和合同谈判；要有一定的电子计算机应用基础知识，能用电子计算机来编制施工预算；能独立完成项目的估、概、预、结算等工作。此外，还需要具有良好的沟通能力、协调能力以及工作执行能力。

建筑工程预算的编制是一项艰苦细致的工作，它需要我们专业工作者有过硬的基本功，良好的职业道德，实事求是的作风，勤勤恳恳，任劳任怨的精神。在充分熟悉掌握定额的内涵、工作程序、子目包括的内容、建筑工程量计算规则及尺度的同时，深入建筑工程第一线，从头做起（可行性研究、初步设计、施工图设计、工程施工）收集资料、积累知识、着手编制。

第二章 职业认知

一、培养目标

本专业培养德智体美全面发展，具备扎实的高等教育文化理论基础，适应我国和地方区域经济建设发展需要，具备管理学、经济学和土木工程技术的基本知识，掌握现代工程造价管理科学的理论、方法和手段，获得造价工程师、咨询（投资）工程师的基本训练，具有工程建设项目投资决策和全过程各阶段工程造价管理能力，有实践能力和创新精神的应用型高级工程造价管理人才^[2]。本专业是为建筑施工企业、建筑工程预算编制单位培养具备工程造价管理知识，能熟练编制工程造价文件的应用型技术人才，更好的解决就业压力。

二、社会环境分析

目前高校毕业生的就业形势不容乐观，首先毕业生数量连年创出新高，社会总体就业形势严峻。结构性矛盾依然存在，东部需求旺盛、西部需求不足的现象依然存在。



尽管如此，党和政府还是极其关心大学生就业情况，国家也出台了不少政策和措施来推动和促进高校毕业生就业。而且，经济发展势不可挡，解决高校毕业生就业问题，归根结底还得依靠经济的拉动和促进。我国经济的持续健康快速发展和建设和谐社会、创新型国家，坚持走自主创新道路，将直接拉动和促进高校毕业生就业。同时，经济增长方式的根本转变、经济结构的优化升级和我国工业化、信息化、城镇化、市场化进程的不断加快，将为高校毕业生创造更多施展才华的空间。

从以上的调查与分析可以看出，目前就业是很困难，但我们如果能把握好自己，有好的职业也并非难事。所以我们必须做到以下几点：1、机不可失、早作决断。2、全面撒网、重点捕鱼。3、高也成、低也就。4、先就业后择业再创业。在科学技术日新月异的今天，经济社会发展的事实越来越证明，一个人不可能终生从事一种职业。因此，具有高附加值人力资本的高校毕业生没有必要刻意追求一时的“完美”，完全可以先就业，然后在职业发展中选择从事的专业，进而在不断积累中成就自己的事业。建筑专业刚毕业的专科生，现在一般行情在1500元/月左右。至于具体多少看个人能力，有很多行业，外人看起来不够体面，但当你做到专家的水准时，待遇确实很诱人。

第三章 职业生涯规划设计

一、职业目标定位及 SWOT 分析

(一) 职业目标定位—— 做一名高级工程造价师

综合第一章(自我认知)及第二章(职业认知)的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析：



内环境因素		外环境因素	
S 优 势	1、自主学习能力强 2、有乐观、积极向上的精神 3、工作认真、负责严以律己 4、热爱对于食品的研究 5、有正确目标和为目标奋斗的欲望	O 机 会	1、很多经济发达的城市对于这个职业需求大 2、专业对口，国家扶持 3、有充足的时间完善知识
W 劣 势	1、缺乏相关的工作经验 2、知识结构暂时不够完善和全面。	T 威 胁	1、知识储备不够 2、后期考试人数和试卷难度加大。

目标的实现必然会经历不同的阶段，每一阶段都有需要实现的特定目标，完成种种目标的实现，最终目标的实现也就也就如期而至了。

①短期计划

一年级:为试探期和定向期:首先要适应由高中生到大学生的角色转变,重新确定自己的学习目标和要求;其次,要开始接触职业和职业生涯的概念,特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业,进行初步的职业生涯设计;熟悉环境,建立新的人际关系,提高交际沟通能力,在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大三的毕业生询问就业情况;积极参加各种各样的社团活动,增加交流技巧;在学习方面,要巩固扎实专业基础知识,加强英语、计算机能力的培养,掌握现代职业者所应具备的最基本技能;要初步了解职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。在定向期,应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感,主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来填充自己。



二年级:为准备期.加强专业知识学习的同时,考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业,所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与专业有关的暑期工作,和同学交流求职工作心得体会,学习写简历、求职信等求职技巧,了解搜集就业信息的渠道,并确定自己是否要升本或考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性;积极常识并加入校友网络,了解往年的求职情况。

三年级:为分化期(冲刺就业):目标应锁定在工作申请及成功就业上.这时可先对前两年的准备做一个总结:首先检验自己已确立的职业目标是否明确,前两年的准备是否充分;然后开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备;最后,预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。在撰写毕业论文的时,可大胆提自己的见解,锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。另外,要重视实习机会,通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程,从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范,为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

②策略和措施

1. 为了锻炼我做事的能力,在大一,大二的暑假寒假,或周末时做一些有利于提升我能力的工作

2、为了相应的考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定利用课余时间多看相关方面的书籍

③备注

大学时期最主要的是努力学习,能力的积累,良好人际关系的建立(对于这一点,一定要打开自己的心扉,努力多交朋友,不要害羞)。

(二)目标

目标:在国家级建筑公司工作,并站立住自己的脚跟

(1) 目标分解:目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业,一个是成为一个有一家公司的建筑方面的技术人员。

对于第一个目标,又可分解为把专业课学好和把选修课学好,以便修完足够的学



分，顺利毕业。接下来，还可以细分：在专业课程中，如何学好每一门课程(精通一两门自己喜欢的课,如建筑力学);在选修课程中，需要选择哪些课程，如何学好…….

对于第二目标，又可分解为接触社会阶段，了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来，还可以细分：在接触社会阶段，要采用什么办法，和哪些公司保持联系.如何锻炼自己…….

(2) 目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标（成为一个有一家公司的 建筑方面的 技术人员）有促进作用。

备注

在这一时期里，主要是积累职场经历，积累解决问题的能力。

长期计划：在建筑公司工作三年后，不要想跳槽，要定下自己的职场位置，并在35-40 岁间达到自己事业的顶峰。

第四章 结束语

要知道,脚比路长,远方无论多远,只怕没有追寻的双足去抵达.人生亦是如此,做什么事都没有一帆风顺的 要想实现目标在别人眼里我必须像苦行僧一样在大学里穿行,这样我才会汲取到我应该汲取的营养;而且要耐得住孤独寂寞,学会在忍耐中培养出超强的毅力与超强的智慧.相信痛苦之后才会凤凰涅槃.我不怕目标的高远,只怕没有追寻的勇气、热情、执著、、、、只要头脑时时燃烧着坚定的信念,一往无前地进行下去,就会惊讶地发现——很多所谓的远方,其实并不遥远.用我们的热情和智慧扬起理想的风帆,用我们青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫,把握了方向;当我们勤字开头,不懈地摇桨时,命运的闸门会向我们敞开,诱惑的人 时 刻 也 终 将 到 来 !

坚信

智慧+奋斗+机遇=成功



大学生职业生涯规划书
