

大学生职业生涯规划书

——心若向阳，不再彷徨

一个人至少拥有一个梦想，
有一个理由去坚强。
心若没有栖息的地方，
到哪里都是在流浪。

——致正在迷茫的你

姓名：代稳

学校：青岛黄海学院

联系电话：

参赛组别：本研组



XX

20岁 / 山东青岛 >

生日: 1997.03 >

学历: 大学本科 >

籍贯: 山东菏泽 >

政治面貌: 共青团员 >

电话: 1370634XXXX >

146817XXXX@qq.com >

个人技能

技能

组织:

沟通:

交流:

OFFICES:

教育背景

2015-至今 青岛 XXXX 土木工程专业 本科学位

实习经历

| | | |
|------------|--------|--------|
| 2014.07~08 | 蓝山湾 | 销售助理 |
| 2015.07~08 | 水悦城 | 置业顾问助理 |
| 2016.02~03 | 青岛兴华集团 | 材料员 |
| 2016.07~08 | 御景尚都 | 置业顾问 |

校内实践

西海岸“创青春”大学生创业计划大赛 三等奖

领导能力: 项目进行期间, 能够制定短期目标, 引导团队成员完成各项任务

表述能力: 能用简练且具有条理的语言对项目进行概括描述

合作能力: 善用目标激励与情感激励, 参赛小组至今仍保持团队文化

青岛 XXXX 建筑工程学院团支部学生会 新媒体主任

任期两年 带领部门 32 人

负责院官方微信的运营, 具备沟通表达能力

建筑工程学院 2015 级土木工程 1 班 团支书

任期两年 带领班级 48 人

负责团总支工作安排与班级活动开展, 具备组织协调能力

荣誉奖励

- | | |
|------------------|--------------|
| 西海岸“创青春”创业大赛 三等奖 | • 工程造价员证书 |
| 青岛 XXXX 演讲比赛一等奖 | • 计算机一级证书 |
| 青岛 XXXX 优秀学生干部 | • 普通话二级甲等 |
| 青岛 XXXX 优秀学生 | • AutoCAD 证书 |

自我评价

我是一个充满自信且具有高度责任感的女孩, 2 年多的学院学生会工作, 让我有了一定的工作能力。之前的舞台经验, 也使得我面对人群不胆怯。我喜欢并善于反思自己, 总结工作和生活中的不足, 面对困难绝不退缩, 我会尽自己最大所能在成为一名合格的建筑工程项目经理的道路上不断前进。

目录

| | |
|--|----|
| 序章 | 5 |
| 第一章 不识庐山真面目，只缘身在此身中——自我认知 | 6 |
| 1.1 个人情况说明 | 6 |
| 1.1.1 俏丽若三春之桃，清素若九秋之菊——多姿多彩的我 | 6 |
| 1.1.2 优势与不足 | 7 |
| 1.1.3 我的历练 | 8 |
| 1.1.4 360° 测评与分析 | 11 |
| 1.2 职业性格测评与分析 | 13 |
| 1.2.1 MBTI 职业性格测评与分析 | 13 |
| 1.2.2 大五人格测评与分析 | 15 |
| 1.2.3 PDP 性格测评与分析 | 17 |
| 1.2.1 百学须先立志——柔弱里的自强 | 18 |
| 1.3 职业兴趣测评与分析 | 20 |
| 1.3.1 霍兰德职业兴趣测评与分析 | 20 |
| 1.3.2 兴趣岛测评与分析 | 20 |
| 1.3.2 我爱所以我做 | 22 |
| 1.4 职业价值观测评与分析 | 24 |
| 1.4.1 价值观测评与分析 | 24 |
| 1.4.2 职业锚测评与分析 | 25 |
| 1.5 职业能力测评与分析 | 26 |
| 第二章 知己知彼百战不殆——职业认知 | 27 |
| 2.1 建筑行业分析 | 27 |
| 2.1.1 所处环境分析 | 28 |
| 2.1.2 建筑业行业分析 | 31 |
| 2.1.3 建筑业就业形式 | 32 |
| 2.1.4 建筑业就业政策 | 33 |
| 2.2 职业认知 | 34 |
| 2.2.1 建筑工程项目经理 | 34 |
| 2.2.2 工作内容 | 34 |
| 2.2.3 职责与权利 | 35 |
| 2.2.4 薪酬待遇 | 36 |
| 2.2.5 典型生活方式 | 37 |
| 2.3 如何进入我的目标职业？ | 38 |
| 2.3.1 进入目标职业 | 38 |
| 2.3.2 职业生涯人物访谈 | 40 |
| 2.4 分析与总结 | 47 |
| 第三章 穷且益坚，不坠青云之志——职业决策 | 48 |
| 3.1 择优选择职业目标和路径 | 48 |
| 3.1.1 职业定位 | 48 |
| 3.1.2 SWOT 分析 | 48 |



| | |
|---------------------------------------|-----------|
| 3.1.3 备选目标..... | 52 |
| 3.1.4 决策平衡单..... | 54 |
| 3.1.5 确定目标与路径..... | 55 |
| 第四章 凡事预则立，不预则废——计划与路径..... | 57 |
| 4.1. 目标计划..... | 57 |
| 4.2 制定目标..... | 57 |
| 4.3 详细计划..... | 59 |
| 第五章 九牛一毫莫自夸，骄傲自满必翻车——自我监控..... | 64 |
| 5.1 方案评估..... | 64 |
| 5.2 风险与应对..... | 66 |
| 5.2.1 调整与修正..... | 66 |
| 5.2.2 备选职业..... | 66 |
| 5.2.3 备选方案..... | 67 |
| 结语..... | 68 |



序章

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是过河卒子，只进不退！

生命清单，其实就是人生计划。一个人如果没有规划好自己的人生，且不清楚自己的目标，即使他的学历很高，知识面很广，那么也只能是一个碌碌无为的平庸之人，又或者只能一辈子做别人的跟班，做一个等着时间来把自己生命耗尽的人。生命清单是人生所必需的，它使人树立一种精神、理想和追求。

我曾经不止一次的想过我的未来，可是未来究竟是什么样子谁也不知道，但是，我所知道的是，未来是掌握在自己手中的。我相信一句话：只有回不去的过去，没有到不了的明天。未来如何，是看你现在的努力如何，不努力，又为什么要去怨天尤人；不努力，又有什么资格去唉声叹气。别人之所以成功是因为付出了百分之百的努力，而你之所以失败是因为你没有拼尽全力。没有拼尽全力的孩子没有资格哭泣。比我有天赋有能力的人都在挥洒汗水，我又有什么资格呼呼大睡呢？

我走过了地狱般的高三，步入了天堂般的大学，大学的轻松让我沉迷，但是我明白，对于人而言，只有死人才过的最轻松，而被窝永远是青春的坟墓。如果在最有激情的年纪选择了安逸，那么你准备在暮年时在奋力一搏么？如果选择安逸，那么这一辈子就注定碌碌无为，而我，并不甘心。

有人说，人生的每一步都需要好好规划。那么在步入社会之前，大学——这最后的学习时光，可能是我们最后轻松的时刻了。可是轻松并不代表放松。我还是为自己的人生做出了规划，我希望成为一名建筑工程项目经理。

如果不努力，所有的希望就只会是幻想，如同镜中月，水中花，可望而不可及，所以我会努力规划可行的方案，在渐行渐远的追梦路上时刻提醒着自己，不要走入死胡同。也许，我的规划在多年后的自己看来会是那么的幼稚可笑，但是我明白，如果没有幼稚，也许永远就不会成长。

我很感谢这次大赛，让我为以后的人生路做出了规划，确立了自己的目标，不再像无头苍蝇一般东转西撞，我相信这份计划书不仅仅只是单纯的文字，也不仅仅只是计划，我会将它付诸行动，成为指引我前进方向的明灯！

第一章 不识庐山真面目，只缘身在此身中

——自我认知

“不管我们的成绩有多么大，我们仍然应该清醒地估计敌人的力量，提高警惕，决不容许在自己的队伍中有骄傲自大、安然自得和疏忽大意的情绪。”只有认识自己，才能把握人生。

1.1 个人情况说明

1.1.1 俏丽若三春之桃，清素若九秋之菊——多姿多彩的我



我喜欢建筑，中华上下五千年，泱泱大国，朝代更迭，而唯有这一座座鳞次栉比的建筑在红尘中看遍百态，屹立不倒，更是作为一种文化一代一代传承下来。

我勇于承担，言出必行，以身作则，全力以赴。人生在世总是要无愧于自己的心，做对得起他人的事，承担应属于自己的责任。

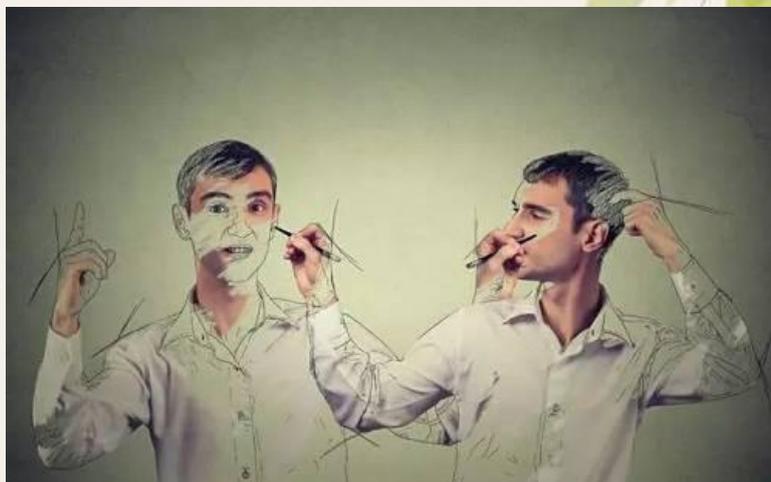
我热爱生活，享受生活中的点点滴滴。以饱满的热情迎接生活给予的每一次挑战，以积极的态度对待人生的每一次挫折。不叫苦，不喊累，心怀感恩对待生活点滴。

我喜欢交友，享受与人交谈。虽遗憾不能看遍大江南北，愿与人交流，弥补自身不足。人不是个体，必须依靠集体而存在。以最真实、热情的自己交志同道合的朋友，在与人交流之中，提高自身素质。

我宜静宜动，既可以“静若处子”也可以“动如脱兔”。既可以组织各项活动，在所有人面前侃侃而谈，活跃气氛，也可以安静的待在图书馆，享受书中的意境，遨游知识海洋。

我喜欢游历，愿游遍中国大江南北，看遍世间千姿百态，在山水中开阔眼界，在游历中品味人生。读万卷书，不如行万里路。

1.1.2 优势与不足



自知者明，自胜者强

| 我的优势 | 我的不足 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 条理清晰，处事冷静● 细节观察能力强● 认真仔细不易出错● 较强的领导能力● 自立自强勇于担当● 务实、极强的责任感● 善于沟通，社交能力强 | <ul style="list-style-type: none">● 容易冲动● 过于敏感● 对整体的掌控较差● 太强的责任感让自己很累 |

交流沟通：喜欢与人交流，细节观察能力强，喜欢在交流中从细节观察一个人的内心，愿意设身处地的为他人着想，喜欢与人交流时的思想碰撞。

对待工作：自立自强，勇于担当且有着极强的责任感；喜欢务实，更喜欢从总体出发不拘泥于个人；注重规范和流程，但太强的责任感让自己感觉压抑。

作为个人：性情平和，不轻易与人动怒；拥有着属于少年人的活力，虽有时容易冲动，但处事冷静，做事干练且条理清晰；自强自立，原则性十足，拥有高度的责任心，做事积极主动且勇于担当。

作为朋友：性情温和，体贴他人，善于交流，遇事沉稳让人放心但偶尔过于敏感；容易多虑，造成不必要的困扰；乐于助人，在出现问题时愿意伸出援手并给予鼓励，属于倾听解决型的朋友。

1.1.3 我的历练

2015 年我步入了大学，成为了青岛 XX 的一员，在人群中，或许我并不起眼，也许我十分普通，但是我相信，我可以在我自己的努力下变得更好。



第九届西海岸大学生科技节大学生创业计划大赛



建筑工程学院首届成图设计大赛

文理兼修才会从容不迫。在大学里，我积极参加各项活动，在学院组织的“青春”演讲比赛，取得了第一名，在以“人生而平等”为主题的辩论赛中，获得了最佳辩手的称号，在校“父母，我永远的牵挂”朗诵比赛中取得了一等奖，曾和校友代表 XX 学院参与了黄岛区“雷锋精神演讲比赛”的交流会，也很荣幸获得了参加了由共青团组办的“青岛 XX 委员会第二次团员代表大会暨第一次学生代表大会”的资格，成为学生代表中的一名。



青岛市“肯德基”杯第一名



青岛啤酒节“全民健身大赛”青少年组一等奖

良好的体魄才能应对高强度工作。从高中开始，我就积极参加学校组织的各项活动，在高中期间参加了校健美操队，我们曾代表学校参加青岛市“肯德基”杯校园健美操大赛，取得了第一名的好成绩，参加过由中国农业银行举办的“全民健身大赛”，获得了青少年组一等奖，也曾代表青岛市参加“山东省健康活力大赛”，取得了第八名。因为长时间的锻炼，既提高了个人的身体素质，也增加了个人气质与修养，通过一次次的比赛，既使得我面对人群的不畏惧，面对活动的不惧场，又提高了自信心。



负责校庆节目组织

组织协调能力强。现在我是班级的团支部书记，负责完成团总支布置给我们的相关工作并且组织班里各项活动的开展，同时我也是建筑工程学院团总支学生会的一员，担任新媒体主任，主要负责各项组织活动宣传，学院官方网站、微信号的运行，各项活动的组织开展，给同学们提供展示自己的舞台。



水悦城售楼中心——置业顾问助理

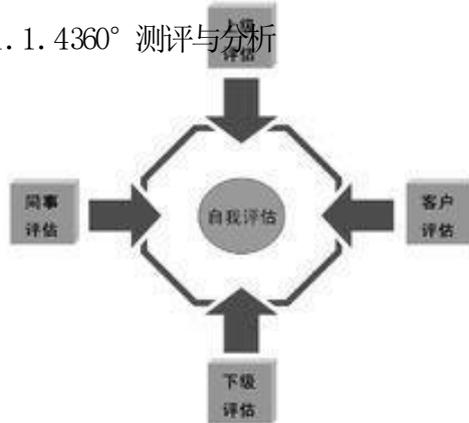
实践是成功的第一步。在假期中，我也没有闲下来，做过很多的假期工作，例如导购员，服务员，促销员，置业顾问助理等等，希望由此可以锻炼自己的能力，体验各种行业，从中寻找各种职业的乐趣。在兼职中发现了我最喜欢的职业，同时也是我学习建筑的一个“引子”——那就是置业顾问助理。他让我明白了建

筑行业其实也有很多门道，引起了我的兴趣。在销售的过程中，我通过与不同行业人们的交谈提高了与人交往的能力，沟通的技巧和销售的能力，通过学习培训了解了关于房屋建筑的基本知识，懂得了许多特殊情况事情发生应该如何第一时间做出反应，提高了个人的随机应变能力，通过兼职也接触了很多以前从未接触过的东西，让我受益匪浅。

荣誉奖励

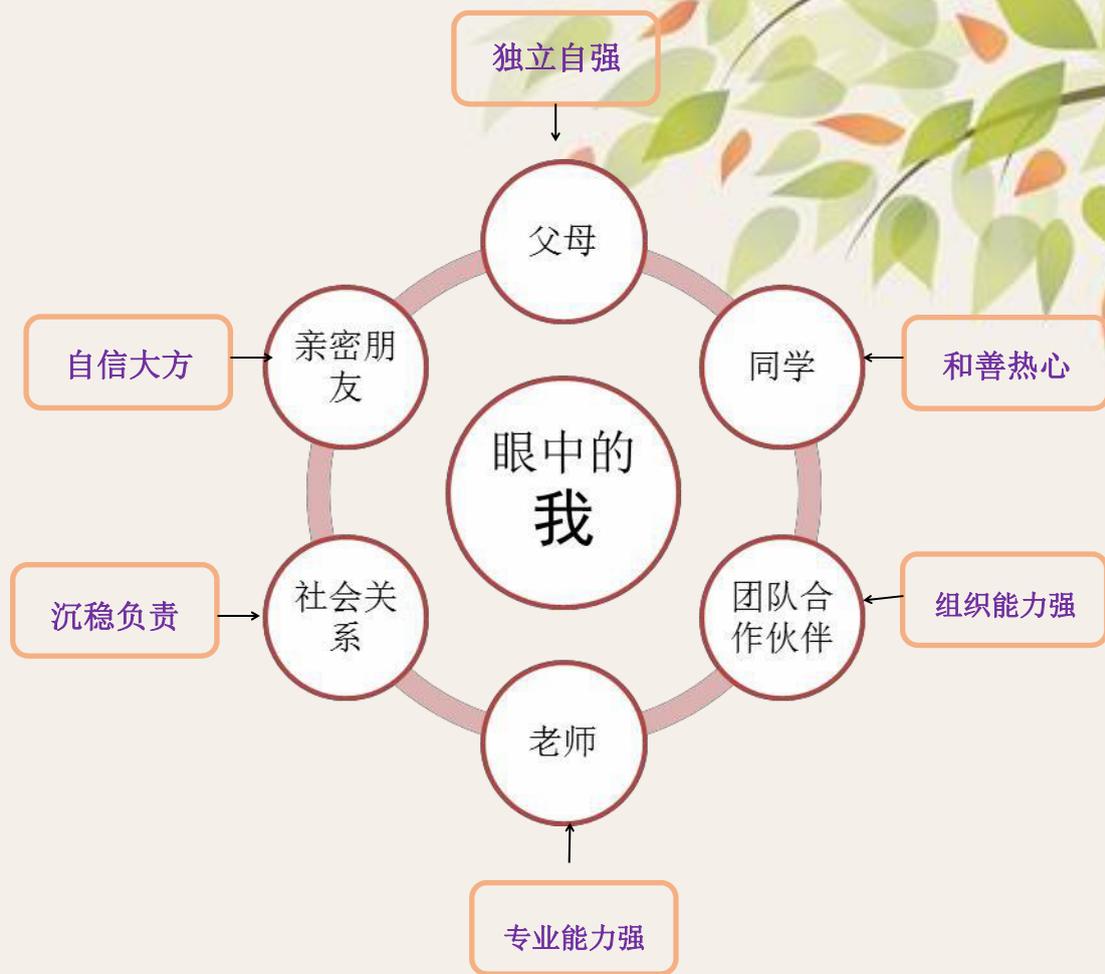
- 2016年12月 第九届西海岸大学生科技节中获“创业大赛三等奖”
- 2016年05月 青岛XXXX“父母·我永远的牵挂”朗诵比赛中获一等奖
- 2017年03月 青岛XXXX“校园锋十百千”雷锋式个人“称号
- 2016年04月 青岛XXXX“筑科技文化节”制图大赛二等奖
- 2016年04月 青岛XXXX“筑科技文化节”测量大赛二等奖
- 2016年04月 青岛XXXX“筑科技文化节”电算大赛三等奖
- 2016年10月 青岛XXXX“暑期社会实践先进个人”
- 2016年4月 青岛XXXX“公益劳动先进个人”
- 2016~2017学年 青岛XXXX“优秀学生干部”
- 2016~2017学年 青岛XXXX“优秀团干部”
- 2015~2016学年 青岛XXXX“优秀学生干部”

1.1.4 360° 测评与分析



360 度评估反馈，又称“360 度考核法”，是指由员工自己、上司、直接部署、同仁同事甚至顾客等从全方位来评估人员的方法。评估内容可能包括共同技巧、人际关系、领导能力、行政能力等等，通过这种理想的评估，被评估者不仅可以从自己、上司、部署、同事甚至顾客处获得多种角度的反馈，也可从这些不

同的反馈清楚地知道自己的不足、长处与发展需求。



| 360° 测评结果 | 优点 | 缺点 |
|-----------|---|---|
| 亲密朋友 | <ul style="list-style-type: none"> ● 热情阳光 ● 自信乐观 ● 善于倾听 ● 乐于助人 | <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子气，做事三分钟热度 ● 生活不规律，责任感太强导致生活一团糟 ● 太敏感，容易患得患失 |
| 工作伙伴 | <ul style="list-style-type: none"> ● 越战越勇，充满斗志 ● 组织管理能力强 ● 责任心强 ● 社交能力强 ● 富有合作精神 | <ul style="list-style-type: none"> ● 太过理性，依照计划来 ● 求胜心强 ● 主观意见强，有些顽固 |
| 舍友同学 | <ul style="list-style-type: none"> ● 有涵养待人友善 ● 乐观向上 | <ul style="list-style-type: none"> ● 神经大条 ● 过于独立 |

| | | |
|--------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 集体中发挥所长 ● 人际关系处理得当 | <ul style="list-style-type: none"> ● 想法理想化 |
| 老师 | <ul style="list-style-type: none"> ● 学习能力较强 ● 认真刻苦 ● 做事认真、办事效率高 ● 让人放心 | <ul style="list-style-type: none"> ● 容易钻牛角尖 ● 责任感太强，让自己很累 |
| 父母 | <ul style="list-style-type: none"> ● 独立自主 ● 勤快认真 ● 细心稳重 | <ul style="list-style-type: none"> ● 太要强，爱面子 ● 性格过于执拗 ● 耐心不足 |
| 其他社会关系 | <ul style="list-style-type: none"> ● 有公益心 ● 懂得关心别人 ● 充满斗志，不服输 ● 聪明好学 | <ul style="list-style-type: none"> ● 太感性，魄力不足 ● 遇事喜欢自己抗 ● 头脑固执 |

◎ 小结

我外向开朗，对人和善，乐于助人；遇事乐观向上，有责任心，做事有毅力，只要认准的事我一定坚持到底，并一向对自己高标准严要求但是有时候太追求完美，过于感性，遇事不够沉稳，有时又太过于理性，做事瞻前顾后，不够果断。

通过此次测试与评价，让我认识到了自身没有注意过的优点和缺点，从而对自己有了更深刻的了解，并且会扬长避短，过这次测试正确认识自己，找准自己的方向，为就业做好更加充分的准备。

1.2 职业性格测评与分析



阿方索卡尔说过这样一句话：“每个人都有三重性格：他所显露出来的；他所具有但却未显露出来的；他认为自己所具有的。当一个小小的信变成行为时，便能成了习惯，从而形成性格，而性格决定你一生的成败。

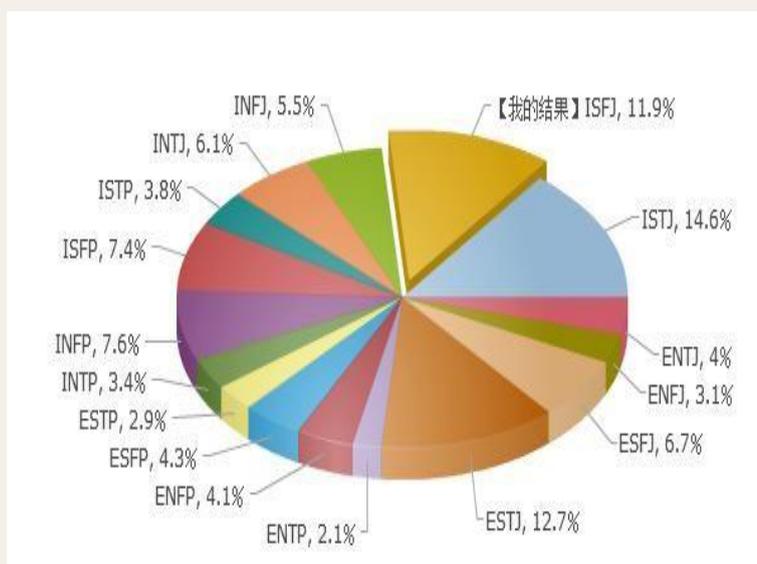
121 MBTI 职业性格测评

MBTI 是当今世界应用最广泛的性格测试工具，它的全称

Myers-Briggs Type Indicator, 是一种迫选型、自我报告式的性格评估工具, 用以衡量和描述人们在获取信息、做出决策, 对待生活等方面心理活动规律和性格类型。

2016年10月16日和2017年5月17日, 我进行了两次MBTI性格测试, 测试结果是ISFJ型, 通过了测试帮助自己了解自己的性格和职业倾向, 以下是我性格测试结果: ISFJ 照顾者型——值得信赖和依靠。

测试结果



测试结果——ISFJ 型

分析

忠诚、奉献。有同情心, 理解别人的感受; 意志清醒而有责任心, 乐于为人所需。

认真、务实。喜欢利用大量的事实情况, 对于细节有很强的记忆力; 耐心地对待任务的整个阶段, 喜欢事情能够清晰明确。

责任、道德。当知道自己的行为真正有用时, 会对需要完成之事承担责任; 准确系统地完成任务; 具有传统的价值观, 十分保守; 善于利用符合实际的判断标准做决定, 通过出色的注重实际的态度增加了稳定性。

平和、谦虚。性格温和圆润, 支持朋友和同伴; 乐于协助别人, 喜欢实际可行地帮助他人; 利用个人热情与人交往, 在困难中与他人和睦相处。

着想、服务。关心、保护朋友, 愿意为朋友献身; 有为他人服务的意识, 愿意完成他们的责任和义务。

◎ 小结

对于一个建筑工程项目经理来说，善于利用现有的资源不会造成资源浪费，最大程度上将资源合理运用，为公司节省资源。但是，由于我的现实、细致，有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的可能性。所以要注意多方面去看问题。

122 大五人格测评与分析

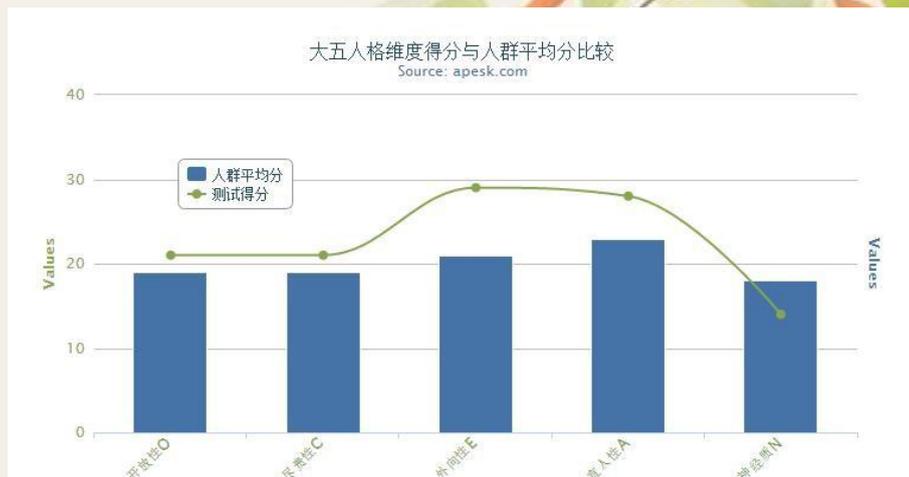
| 因素 | 低分 | 高分 |
|-------|--------|----------|
| 外倾性 | 孤独、不合群 | 喜欢参加集体活动 |
| | 安静 | 健谈 |
| | 被动 | 主动 |
| 宜人性 | 缄默 | 热情 |
| | 多疑 | 信任 |
| | 刻薄 | 宽容 |
| 责任心 | 无情 | 心软 |
| | 易怒 | 好脾气 |
| | 马虎 | 认真 |
| 情绪稳定性 | 懒惰 | 勤奋 |
| | 杂乱无章 | 井井有条 |
| | 不守时 | 守时 |
| 开放性 | 冷静 | 自寻烦恼 |
| | 不温不火 | 神经质 |
| | 自在 | 害羞 |
| 开放性 | 感情淡漠 | 感情用事 |
| | 刻板 | 富于想象 |
| | 创造性差 | 创造性强 |
| 开放性 | 遵守习俗 | 标新立异 |
| | 缺乏好奇心 | 有好奇心 |

人格的五因素模型在临床心理、健康心理、发展心理、职业、管理和工业心理等方面都显示了广泛的应用价值。如研究发现，外倾性、神经质、宜人性等均与心理健康有关；外倾性和开放性是职业心理与工业心理的两个重要相关因素；责任心与人事选拔有密切关系。

2016年11月9日和2017年9月2日，我进行了两次大五人格测试，测试结果如下：



我的“大五人格”测试得分结果



大五人格维度得分与人群平均分比较

分析

● 外倾性——高外向性

高外向的人喜欢与人接触，充满活力，经常感受到积极的情绪。他们热情，喜欢运动，喜欢刺激冒险。在一个群体当中，他们非常健谈，自信，喜欢引起别人的注意。

● 宜人性——高宜人性

宜人性高的人是善解人意的、友好的、慷慨大方的、乐于助人的，愿意为了别人放弃自己的利益。宜人性高的人对人性持乐观的态度，相信人性本善。

● 尽责性——高尽责性

高尽责的人容易避免麻烦，能够获得更大的成功。人们一般认为高尽责的人更加聪明和可靠，但是高尽责的人可能是一个完美主义者或者是一个工作狂。

● 神经质或情绪稳定性——低神经质

神经质维度得分低的人较少烦恼，较少情绪化，比较平静，但这并不表明他们经常会有积极的情绪体验，积极情绪体验的频繁程度是外向性的主要内容。

● 开放性——高开放性

开放性得分高的人富有想象力和创造力，好奇，欣赏艺术，对美的事物比较敏感。开放性的人偏爱抽象思维，兴趣广泛。开放性的人适合教授等职业。

测试结果分析

| 大五人格 | 高/低特质 | 性格特点 |
|---------|----------------|-------------------------|
| 外倾性 (E) | (高 E 特质) 高社交性的 | 确信的、社交性、热情的、乐观的、健谈的 |
| 宜人性 (A) | (高 A 特质) 高利他性的 | 信任的、谦虚的、合作的、坦白的、不喜冲突的 |
| 尽责性 (C) | (高 C 特质) 高道德感的 | 依附的、有组织的、有原则经验的、谨慎的、固执的 |
| 神经质 (N) | (低 N 特质) 强适应性 | 安全的、镇静的、理性的、感觉迟钝的、无负罪感的 |
| 开放性 (O) | (高 O 特质) 高开放性的 | 兴趣广泛的、好奇的、自由的、追求新奇的 |

小结

对于一个建筑工程项目经理来说，谨慎有原则性是较为重要的特质。对于建设项目的开发，牵扯到的利益不是方方面面，稍不留神就容易引发问题，只有认真履行国家标准，按照设计方案进行施工，才是对于一个工程来说最稳妥的保障。

123 PDP 性格测评与分析



PDP 的全称是 Professional Dyna-Metric Programs (行为特质动态恒量系统)，他是一个用来衡量个人的行为特质、活力、动能、压力、精力及能量变动情况的系统。

PDP 根据人的天生特质，将人群分为五种类型，包括：支配型、外向型、耐心型、精确型、整合型；为了将这五种类型的个性

特质形象化，分别被称之为“老虎”、“孔雀”、“考拉”、“猫头鹰”、“变色龙”，从而能帮助人们认识与管理自己，帮助组织做到“人尽其才”

2016年9月13日和2017年4月20日，我进行了两次PDP性格测试，通过测试得到我属于**变色龙型**。

◎ 分析

高度应变。性格善变，处事极具弹性，能为了适应环境的要求而调整其决定甚至信念。

综合特质。没有突出的个性，擅长整合内外信息，兼容并蓄，不会与人为敌，以中庸之道处世。他们处事圆融，弹性极强，处处留有余地，是一个办事让人放心的人物。

融合环境。对事没有什么强烈的个人意识型态，事事求中立并倾向站在没有立场的位置，在冲突的环境中，是个能游走折中的高手。他们可以为企业进行对内对外的各种交涉，只要任务确实和目标清楚，他们都能恰如其分地完成其任务。

◎ 小结

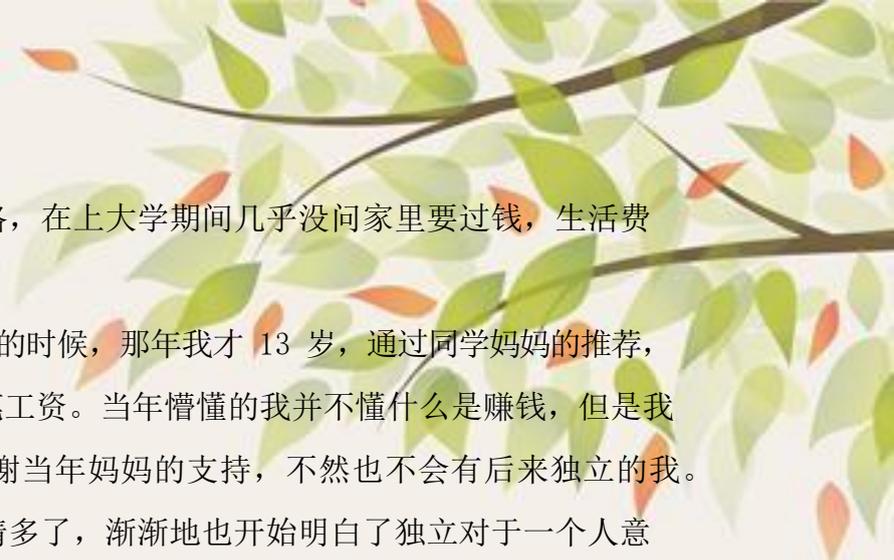
对于一名**建筑工程项目经理**来说，为企业进行内外交涉，获取最大利益，才是一名合格的项目经理应该做的事情。我善于在工作中调整自己的角色去适应环境，具有很好的沟通能力和应变能力，处事圆融，办事让人放心。

1.2.1 百学须先立志——柔弱里的自强



所在售楼中心——水悦城

虽是女儿身，却有男儿心。柔弱的外表下有着一颗不服输的内心。从小的家



庭环境也造就了我独立自主的性格，在上大学期间几乎没问家里要过钱，生活费
和学费都是由自己所得。

记得第一次独立是在自己初一的时候，那年我才 13 岁，通过同学妈妈的推荐，
跟着小伙伴派发宣传页挣了第一笔工资。当年懵懂的我并不懂什么是赚钱，但是我
知道这是一次尝试的机会。很感谢当年妈妈的支持，不然也不会有后来独立的我。

慢慢的我长大了，经历的事情多了，渐渐地也开始明白了独立对于一个人意
味着什么。不论是穷人家的孩子早当家也好，或者是骨子里透露出的不服输也罢，
我总认为身为女孩子的我并没有比男孩子差，相反我认为女儿当自强。从小的家
庭教育让我在自理自强的路上渐行渐远。

当拿到大学录取通知书的时候发现没有考上理想的学校，我就暗暗作出了决
定，学校是我自己选择的那么学费便由我自己解决。

为了锻炼自己也为了提前体验一把与专业相关的职业，最终我选择了置业顾
问助理这一职务。刚刚 18 岁的我还不懂得房子与房子之间有什么不同，也不明白
人与人之间怎么会有那么多的矛盾。

作为临时助理，没有固定的客源，想要完成每月的业绩考核自然付出的努力
要比别人多得多，寻找客户，建立自己的资源网，邀约客户，跟着跑工地看房子，
斗智斗勇计算每一笔价格。

从头开始总是难的，最一开始寻找客户资源的时候几乎崩溃——人们对房地
产销售商有着莫名的反感。挨过骂，听过训，受过委屈。业绩无法完成导致我整
日的失眠，我曾一度的认为坚持不下去了，但是却硬生生凭着一股不服输的劲，
咬着牙撑了过来，认认真真的从拓客开始，最后我没有让自己失望，当月的业绩
量取得了可喜的成绩。

“我还以为你要撑不下去了，年轻人就得从头开始，踏踏实实才能走的稳。”

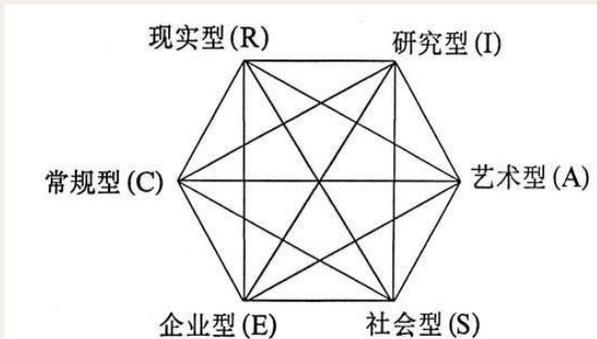
当月结算的时候经理拍着我的肩这么笑着告诉我，也时刻提醒着我，踏踏
实实的才能走的稳。

我没有十分聪明的头脑，也没有一步登天的本领，只希望如同我的名字一般，
每一步都走的稳一点在稳一点，“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江河”只有
夯实基础，才能建造高层，拔苗助长注定走不长远。

1.3 职业兴趣测评与分析

爱因斯坦说：“我认为，对一切来说，只有热爱才是最好的教师，它远远超过责任感。”爱好出勤奋，勤奋出天才。兴趣使我们的注意力高度集中，只有这样才能使得人们能完善地完成自己的工作。

1.3.1 霍兰德职业兴趣测评



霍兰德职业适应性测验在几十年间经过一百多次大规模的实验研究，形成了人格类型与职业类型的学说和测验。该测验能帮助被试者发现和确定自己的职业兴趣和专长，从而科学地做出求职择业。霍兰德在其一系列关于人格与职业关系的

假设的基础上，提出了六种基本的职业类型，即：实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型、传统型。

2016年11月9日和2017年9月2日，我进行了两次霍兰德职业兴趣测试，在霍兰德6种性格类型中，通过测试得到我属于：**企业型**。

分析

以说服、管理、监督和领导等能力来获得政治、社会地位和经济利益。

具有冒险、野心、独断、冲动、乐观、自信、追求享受、精力充沛、善于社交、获取注意、知名度等特征。

喜欢企业性质的职业或环境，避免研究性质的职业或情境，会以企业方面的能力解决工作或其他方面的问题能力。

有冲动、自信、善社交、知名度高、有领导与语言能力，缺乏科学能力，但重视政治与经济上的成就。

小结

对一个**建筑工程项目经理**来说，领导能力必不可少，如何引导，带领别人工作，是一个极其考验能力的问题。而我则是一个擅长社交，有领导能力和语言能力的人。

1.3.2 兴趣岛测评与分析

职业选择是人格的一种表现，工作兴趣类型即人格类型。大多数人的性格特质可以归纳为六种类型：即实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型。

由于同一职业吸引有相似人格特质的人，他们对情境和问题会有类似的反应，因此，工作环境也可以分为与人格类型的分类一致的六种类型。



2016年11月9日和2017年9月2日，我进行了两次兴趣岛测试，在兴趣岛6种性格类型中，通过测试得到我属于：**常规型**

分析

| | |
|------|--|
| 总体特征 | <ul style="list-style-type: none"> ● 追求秩序感，自我抑制 ● 防卫心理强，追求实际 ● 回避创造性活动 |
| 喜欢活动 | <ul style="list-style-type: none"> ● 喜欢固定的、有秩序的活动理数 ● 愿意在一个大的机构中处于从属地位 ● 希望确切知道工作的要求和标准 |
| 喜欢职业 | <ul style="list-style-type: none"> ● 喜欢有清楚的规范和要求的 ● 精打细算、追求效率 |
| 人格特征 | <ul style="list-style-type: none"> ● 喜欢有秩序的的生活，做事有计划 ● 乐于执行上级派下来的任务 ● 讲求精确，不愿冒险 |
| 职业特征 | <ul style="list-style-type: none"> ● 固定的规则和方法进行的重复性、习惯性的活动 ● 能够较快的见到自己的劳动成果 ● 需要一定的自控能力 |

适合工作：

造价师、税务专家、会计师、银行出纳、簿记、行政助理、秘书、档案文书、计算机操作员。

◎ 小结

对于一个建筑工程项目经理来说，井然有序的**计划**才是对待施工的**最好方式**。按照**规范**和**要求**进行才是对一个工程项目最大的**尊重**。而我喜欢有**清楚**的**规范**和**要求**的、**按部就班**、**精打细算**、**追求效率**的工作。

1.3.2 我爱所以我做

志愿者活动

身为青年志愿者协会的一员，我对于公益事业怀有极高的崇敬，或许对于我们来说所做的只是微不足道的小事，但是对于需要帮助的人们来说，任何的小事都是极大的帮助，而我所能做的只是尽我所能，给予需要帮助的人们最大的帮助。



去聋哑学校和孩子们一起做游戏



2016 青岛西海岸新区“中建东孚杯”半程马拉松志愿者

腹有诗书气自华, 最是书香能致远



书是获取知识的渠道，提高人素质的有效途径，也是涵养静气的摇篮。读书妙处无穷，书香熏染人生。正如莎士比亚所说：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”而只有更好的阅读才能更好的丰富自己。

水停百日生毒，人歇百日生玻



人们常说：生命在于运动。唯有一个良好的体魄才是一切的根本，我未来的从业方向是建筑方向，而对于建筑施工人们的第一反应就是累，只有拥有强健的体魄才能应对未来所会面临的问题。对于女生来说，体能是最最缺乏的，但是对我来说，时不时的运动却是最爱，我喜欢那种大汗淋漓的感觉。

1.4 职业价值观测评与分析

泰戈尔说：“生活不是局限于人类追求自我的实际目标所进行的日常行动，而是显示了人类参加到一种宇宙韵律中来，这种韵律以形形色色的方式证明其自身的存在。”价值观是谁都无法逃开的问题，它是一个人在人生道路上的行为指南。每个人的价值观都不相同，不同的价值观将会造就出不同的人格。

1.4.1 职业价值观测评与分析

最看重的职业价值为：成就感、人际关系、经济报酬

分析

成就感 — 工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬，或不断实现自己想要做的事。

人际关系 — 希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。

经济报酬 — 工作的目的和价值，在于获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足。

对于我所选择的工作来说，**我所重视的职业价值与我的职业目标相符的。**

重视成就感 → 建筑行业动辄就是上百万的项目

重视人际关系 → 对于项目经理来说，良好的人际关系必不可少

重视经济报酬 → 项目经理的工资相当可观

比较不看重的职业价值为：美感、变异性

分析

美感 — 工作的目的和价值，在于能不断地追求美的东西，得到美感的享受。

变异性 — 希望工作的内容应该经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调枯燥。

对于我所选择的工作来说，**我所不重视的职业价值与我的工作性质相符的。**

不重视美感 → 建筑工地环境糟乱，环境恶劣

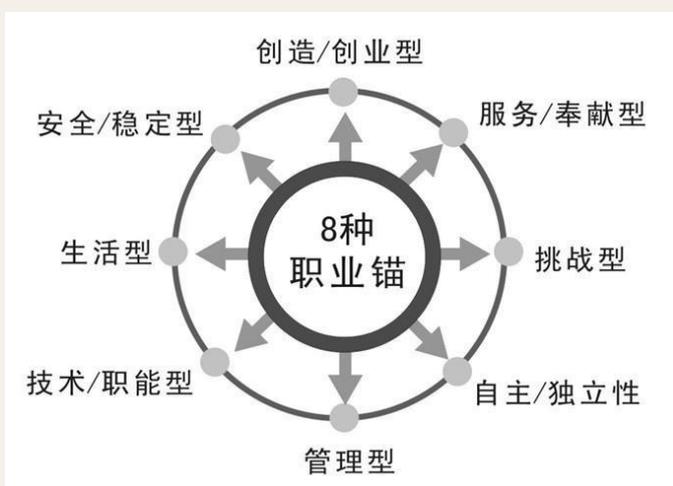
不重视变异性 → 建筑项目耗时久，日复一日重复相同的工作

◎ 小结

对于我个人而言，我认为工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快、自然。

对我未来想要从事的工作来说，这样的职业价值恰恰与我的职业相符，只有这样我才会更加坚定的努力工作，朝着计划的方向努力前进。

1.4.2 职业锚测评与分析



职业锚问卷（Career Anchor Questionnaire）是国外职业测评运用最广泛、最有效的工具之一。职业锚问卷是一种职业生涯规划咨询、自我了解的工具，能够协助组织或个人进行更理想的职业生涯规划。

2016年11月9日和2017年9月2日，我进行了两次职业锚测试，通过测试得到我属于：**挑战型职业锚**

◎ 分析

喜欢征服任何事情或任何人

克服不可能的障碍，解决不可能解决的问题

战胜强硬的对手

希望在工作中面临越来越艰巨的任务

终极目标：新奇、变化和困难

◎ 小结

对于一个建筑工程项目经理来说，建筑项目工程是一个极其庞大的工程，在施工过程中随时可能会遇到各种问题，我喜欢面对问题并且迎难而上，面对招标时，当挑战变成压力，当压力变成动力，这种精神可能会带来意想不到的成果。

1.5 职业能力测评与分析

职业能力倾向测试是通过一组科学编排的测试题，对一个人的言语能力、数学能力、空间判断能力、观察细节能力、书写能力、运动协调能力、动手能力、社会交往能力和组织管理能力进行综合测评。职业能力倾向测试是个人进行自我探索，明确自身能力特点的工具，也是企事业单位招聘、选拔、培养各类人才的常用工具。



测试结果

2016年10月16日和2016年11月9日，我进行了两次职业能力测评，通过测试得到以上结果。

◎ 分析

最擅长的是：察觉细节能力(P)、社会交往能力(R)、言语能力(V)

察觉细节能力：

我对事物和人的观察喜欢从细节入手，我觉得细节是最容易体现一个人问题的所在，我对细节观察的能力较强，经常可以注意到别人注意不到的地方，并且联系实际和总体对事情做出相应的判断。

社会交往能力：

我喜欢与人交流沟通，喜欢结交朋友，和各种各样的人交谈会让我受益颇多。我有着较强的社会交往能力，在不同的人交流的同时从细节着手，观察交谈者的为人。因为长期的实习经历，学会了很多交往的技巧，提高了社交的能力。

语言能力：

我有较高的文学修养，语言组织能力较强，在与人交流的过程中逐步提高自己的语言组织能力，我经常参加学校组织的各项活动，比如辩论赛，演讲比赛，从中受益很多，也提高了自己的语言能力，让交流成为一门学问。

◎ 小结

对于一个**建筑工程项目经理来说**，社会交往能力是必不可少的，因为他时时刻刻都在负责与人交谈这一项职责，只有拥有良好的社会交往能力才会在工作中游刃有余。而语言是一门艺术，只会说是不够的，如何将话说的别人爱听、愿意听才是最值得人深思的问题。

对于一个**项目工程来说**，细节是决定成败的地方，可能在混凝土浇筑时一个极为细小问题，就会导致整个浇筑工作的强度降低，甚至出现质量问题，而对于一个项目经理来说，细节与专业能力是相辅相成缺一不可的。

第二章 知己知彼百战不殆

——职业认知

2.1 建筑行业分析

“知己知彼，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼不知己，每战必败。”唯有知己知彼才能百战百胜，只有正确的认识，才能够在未来选择时作出正确的选择，减少错误路径进行更正的时间，以免浪费自己的精力与时间。

2.1.1 所处环境分析

(一) 家庭环境



我的父母都是很平凡的人，但是他们对于我的影响却是不平凡的，我的亲生父亲心思细腻，动手能力极强，善于学习，以此弥补自己的不足。同时他也是一名建筑从业者，我在选择专业的时候或多或少的受到了他的影响。

我的母亲对我得影响是最大的。她是一个很坚强的人，当生活的挫折，家庭的困苦，全都压在她一人身上时，从来没有听到过她的抱怨。相反，她还教导我要以一颗积极乐观的心去面对各种痛苦和磨难。

我现在的父亲是个幽默健谈的人，他年轻时当过兵，受过苦，他走过祖国的大江南北，见识广博，在生活和学习上，他对我们要求极其严格，及时将我身上的不良风气剔除，我整个人也变得活泼风趣了很多。

我不是独生子女，我有弟弟和妹妹，因为不是独生子的缘故，所以做事比较细心，总是会为他人考虑，对我的成长也有着较大的影响。

(二) 学校环境



我不但拥有迷人的故乡，更拥有怡人的校园。我校坐落于风景如画，气候宜人的青岛西海岸中心位置。背山面海，宜学宜居。

（三）学院特色



建筑技能大赛

建筑工程学院现有土木工程、工程管理、工程造价、给排水科学与工程四个本科专业；建设工程管理、建筑工程技术、工程造价三个专科专业；工程管理一个实践考核本科专业。其中工程管理本科专业于 2014 年被评为山东省民办本科优势特色专业。

学院与山东兴华建设集团、济南一建集团总公司、中建八局一公司青岛分公司、山东荣泰建筑工程集团有限公司、中资监理有限公司、中建联合建设集团有限公司等 20 多家建筑公司和企业签订实习实训协议，缩短了学生从毕业到就业的时间，为就业提供优质保障。十几年来，学院为社会培养了大批量的建筑专业优秀人才，并赢得了社会各界广泛赞誉。毕业生普遍受到用人单位好评，毕业生就业率一直保持在 95%左右。

（四）青岛政策



青岛，一个具有极大发展潜力的城市。这也正是我理想中的城市，这里环境

优美，地理位置优越，并且我的学校坐落于此。同时，在青岛也推出一系列大学生就业创业优惠政策。

1. 青岛生源应届毕业生可申请 500 元求职创业补贴，岛城多项政策帮扶创业和就业。
2. 为促进大中专毕业生积极就业，符合条件未就业还可按有关规定享受相应的就业创业服务。
3. 就业技能培训补贴新模式：先垫后补。符合条件的可按规定享受培训补贴，就近从全市承接培训机构中，自主选择培训机构和培训职业报名参加培训。

（五） 国家政策：多渠道促进大学生就业

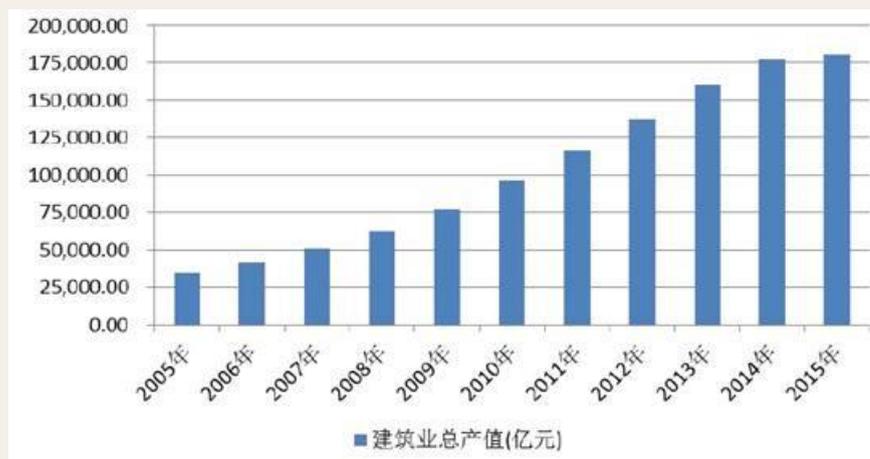


1. 提升大学生职业技能水平。大学生在校期间参加职业技能培训和职业技能鉴定，可享受一次职业培训补贴和职业技能鉴定补贴。
2. 调整大学生求职创业补贴发放机制。将在高校就业困难大学生求职创业补贴由高校向教育厅申请调整为高校向所在区（县）人社部门申请，所需资金按原渠道解决。
3. 支持大学生到基层就业和应征入伍。对属于小微企业的新型农业生产经营主体新招用毕业年度高校毕业生，签订 1 年以上劳动合同并缴纳社会保险费的，给予 1 年社会保险补贴。
4. 加强对灵活就业、新就业形态的政策支持。适应“互联网+”时代特征，鼓励支持大学生在发展新经济、新产业、新业态中以灵活方式就业。
5. 公开国有企业招聘应届高校毕业生信息。国有企业要建立公开招聘应届高校

毕业生制度，在企业官方网站和《自贡公共招聘网》、《自贡市人才网》联合公开发布招聘信息。

6. 做好大学生就业实习和见习工作。鼓励离校未就业的高校毕业生参加就业见习。就业见习补贴标准按我市最低工资标准的 80% 执行。其中，国家级见习基地补贴标准可上浮 20%，省级见习基地补贴标准可上浮 10%。

2.1.2 建筑业行业分析



建筑行业市场综合发展趋势

2015 年上半年，全国建筑业总产值达 72374 亿元，比去年同期增长了 4.3%，增速自 2013 年以来持续下滑，为国家公布建筑业总产值数据 24 年来最低增幅。按季度增幅对比，2015 年第一季度增幅 10.1%，第二季度增幅为 0。



城镇人口及城镇化进程

中国快速的城镇化进程在未来将为房建行业提供广阔的市场空间。根据《人口发展“十一五”和 2020 年规划》，中国总人口在 2020 年将达到 14.5 亿，按照 2020 年城市化率 55% 计算，城市总人口将达到 8 亿，则 2020 年需存量住宅总面积

将会达到 280 亿平方米；按照保守估计，2020 年我国城市人均居住面积 27.6 平方米计算，2020 年需存量住宅总面积也会达到 220 亿平方米。同时，与城市人口生产生活相配套的厂房、教育用房、办公楼建设需求也将实现稳步增长，按照 3:5 比例计算，2010-2020 年间将产生年均 7.1 亿平方米的非住宅类房建需求；二者合计，2010-2020 年，我国房屋建筑市场需求可能达到年均 19 亿平方米(保守数字为 11 亿平方米)。

小结：

未来一段时间内，我国房屋建筑市场有很大的发展空间，对于大学生来说这是一个很大的机遇，在这一段时间内，对于高技能人才的需求会相对增长，对于当前的大学生来说，就业形式来说是较为乐观的。

2.1.3 建筑业就业形式



十大本科专业毕业生工作对口情况

继 2014 年高校毕业生人数突破 700 万之后，2015 年的毕业生人数持续突破 700 万。据不完全统计，2016 年全国高校毕业生在 770 万以上，再加上出国留学

回来的约30万海归，以及之前没有找到工作的往届毕业生，预计明年全国将有1000万大学生同时竞争。毕业生人数在年年递增，就业之难也似乎成了常态。

对于建筑行业而言，2016年进入各个人才招聘工程技术人员的企业共涉及到100多个行业，其中在很多城市的人才市场上，房屋和土木工程建筑业的人才需求量已经跃居第一位。用人单位对人才需求情况：随着经济发展、城市基础设施建设工作的不断深入，土建工程技术人员在当前和今后一段时期内需求量还将不断上升。再加上城市基础设施的更新换代，只要人才市场上没有出现过度饱和的状况，可以说土建工程技术人员一直深受相关用人单位欢迎。

2.1.4 建筑业就业政策

国家促进高校毕业生就业政策要点

（一）充分发挥高校的主体作用

加大对高校就业创业工作的支持力度，鼓励高校办好双选会，提高毕业生签约率。支持高校完善网上办理毕业手续系统。

（二）充分发挥公共就业人才服务机构的服务功能

公共就业服务机构要全面推进“互联网+就业创业服务”，开发网上办事大厅及手机客户端，为大学生和用人单位提供“点对点”精准推送服务，实现就业创业服务网上办理、职业指导和创业指导专家在线服务，实现服务数量和质量“双提升”。

（三）充分发挥创新创业平台的服务潜力

市、区（县）要加快大学生创新创业俱乐部、创新创业园区（孵化基地）建设，并将其作为健全创业服务体系的重要内容和实施大学生创业引领计划的重要抓手。

2.2 职业认知

只有更好的认识，才能够更好的成就自己。一切都是从懵懂开始，因为懵懂所以不断探索；因为懵懂，所以充满好奇；因为懵懂。所以更加富有创造力。只有更好的认知才能够确认目标，勇往直前。

2.2.1 建筑工程项目经理



建筑工程项目经理 (Project Manager)，是指受企业法定代表人委托和授权，直接负责项目施工的组织实施者，对建筑工程项目施工全过程全面负责的项目管理者。项目经理是建筑工程项目的责任主体，是企业法人代表在建筑工程项目上的委托代理人。

在组织结构中，项目经理是协调各方面关系，使之相互紧密协助、配合的桥梁和纽带。他对项目管理目标的实现承担着全部责任，即承担合同责任，履行合同义务，执行合同条款，处理合同纠纷。项目经理的工作受法律的约束和保护，在施工活动中占有举足轻重的地位

2.2.2 工作内容

- 1. 开工前**，要协调好建设单位、监理单位、设计单位、质检站、建设局、安检局、派出所等单位的关系。组织建立一个过硬的项目部和劳务队伍。
- 2. 开工后**，组织施工大型机具设备进场，和建设单位谈好资金拨付计划保证施工进度。施工组织设计、图纸会审、各种专项施工方案由技术负责人负责完成。原材料供需合同应该和材料员一起签订，以便控制材料价格。要求技术负责人计算出工程量，来控制工程材料的用量。
- 3. 施工中**，和监理公司、质量监督站、安检站搞好关系；特别是在主体施工时，要保证每天在工地监督施工，对工程施工进度及工程质量要做的心中有数。每月按时结算签工程任务单，审核财务人员的各项报表，并且要有计划的支出各项工程款。放线验收、验槽、基础结构验收、主体结构验收前疏通各方关系使之顺利进行。
- 4. 竣工验收后**，要尽快进行决算，和建设单位结清工程款，如果实在不能一次结清也要签订好还款协议。

2.2.3 职责与 权利一、履行职 责

项目经理在承担工程项目施工管理过程中，履行下列职责：

1. 贯彻执行国家和工程所在地政府的有关法律、法规和政策，执行企业的各项管理制度。
2. 严格遵守财务制度，加强财务管理，正确处理国家、企业与个人的利益关系。
3. 执行项目承包合同中由项目经理履行的各项条款。
4. 对于工程项目施工进行有效控制，执行有关技术规范和标准，积极推广应用新技术，确保工程质量和工期，实现安全、文明生产，努力提高经济效益。

二、行使权力

项目经理在承担工程项目施工的管理过程中，应当按照建筑施工企业与建设单位签订的工程承包合同，与本企业法定代表人签订项目承包合同，并在企业法定代表人授权范围内，行使以下管理权利：

1. 组织项目管理班子。
2. 以企业法定代表人代表身份处理与所承担的工程项目有关的外部关系，受托签署有关合同。
3. 指挥工程项目建设的生产经营活动，调配并管理建筑工程项目的人力、资金、物资、机械设备等生产要素。
4. 选择施工作业队伍。
5. 进行合理的经济分配。
6. 企业法定代表人授予其他管理权利。

三、项目经理的利益组成。

项目经理在项目实施中履行一定职责，享有一定权利，并要获得一定的利益，具体表现在以下几个方面：

1. 按照组织规定获得基本工资、岗位工资及相应的奖金。
2. 项目结束后按照项目责任书中规定的效益分配条款，给予收益或经济处罚。
3. 如果项目的各项指标和整体目标均得以实现，应在项目终审盈余时，按一定比例予以奖励。
4. 根据项目完成的实际情况，项目经理对高质量完成的项目除了获得物质奖

励以外，还可获得评优奖章、优秀项目经理称号等精神奖励。

2.2.4 薪酬待遇



建筑行业薪资概况图

项目经理责任制是指以项目经理为责任主体的施工项目管理目标责任制。项目经理责任制的制度构成包括，项目经理部在企业中的管理定位，项目经理应具备的条件，项目经理部的管理运作机制，项目经理的责任、权限和利益定位，项目管理目标责任书的内容构成等。施工企业应在其各项项目管理制度中对以上各项给与规定。



建筑方向各类职业薪资

薪资

造价员：年薪 2.5 万~4 万元；

造价工程师：年薪 7 万~10 万元；

项目经理：年薪 10 万~30 万元

项目管理人员一直是企业紧缺人才，不仅要有项目管理经验而且对各项技术也要熟悉。项目总监一般要有独立主持大型工程项目设计的经验，具备项目分析掌握能力和优秀的沟通协调能力，年薪中位值达到 379842 元；有国家重点级项目设计经验的高级项目总监或设计总监，年薪可以达到 60 万元。工作经验在 8 年以上，工作优秀者可以达到高级项目经理，年薪中位值可以达到 238594 元；5 年以上工作经验以上的项目经理年薪中位值为 173233 元。

2.2.5 典型生活方式



■ 开会



■ 检查工作进度



■ 问题协商

| 时间 | 内容 |
|-------------|---------------------------|
| 6:00 | 起床 |
| 7:00 | 出发 |
| 7:30—9:00 | 到项目所在地开会 |
| 9:00—10:30 | 到施工工地上检查工程进行程度和质量安全 |
| 11:00—12:00 | 和各个负责人了解走访发现的情况，就简单问题进行处理 |
| 12:00—13:00 | 午饭，简单午休 |
| 13:00—14:00 | 对上午未解决的问题进行协商并提出解决方案 |
| 14:00—16:00 | 对问题进行整改 |
| 16:00—17:00 | 与负责人进行问题总结，避免此类事情的发生 |
| 17:00—18:00 | 问题总结整理存档 |
| 18:00—?? | 结束工作并做好第二天工作规划 |

注：由于建筑施工工作的特殊性、突发性和不可预见性，需要经常性的加班加点，以保证项目工程的顺利完成，如需夜间作业需提前做好施工安排。

2.3 如何进入我的目标职业？

朝着一定目标走去是志，一鼓作气中途绝不停止是气，两者合起来就是志气。一切事业的成败都取决于此。

——卡内基

2.3.1 进入目标职业

项目经理职业发展途径：

1. 本科毕业 1 年以上→造价员或助理工程师
2. 助理工程师 3 年以上或研究生毕业 1 年以上→工程师
3. 工程师 3 年以上或博士毕业 1 年以上→高级工程师
4. 高级工程师→建筑工程项目经理
5. 具有教授级高工职称的项目经理

注：上述年限为最少年限，从低级向高以及技术职称晋升，还需具备外语、计算机、论文、工作经历、工作业绩等条件。

项目经理的胜任标准：

项目经理的挑选主要考虑两方面的问题：一是挑选什么样的人担任项目经理；二是通过什么样的方式与程序选拔项目经理。

（一）项目经理应该具备的能力

1. 候选人最基本的能力主要有两个方面：技术能力和管理能力。

技术能力：视项目类型不同而不同

沟通能力：向高层管理人员解释项目中的技术问题，向项目小组成员解释顾客的技术要求。

管理能力：保证项目按时在预算内完成，保证准时、及时的回报，保证资源能够及时获得，保证项目小组的凝聚力，在项目管理过程中充分运用谈判及沟通能力。

2. 敏感性

对企业内部权利的敏感性

对项目小组成员及成员与外界之间冲突的敏感性

及对危险的敏感性。

3. 领导才能

项目经理应具备领导才能，能知人善任，吸引她让投身于项目，保证项目组成员积极努力的投入项目工作。

4. 抗压能力。

压力产生的原因很多，如管理人员缺乏必要的管理方式与技巧，其所在的企业面临变革，或经历连续的挫折而迫切希望成功。由于项目经理在项目实施过程中必然面临各种压力，项目经理应能妥善处理压力，争取在压力中获得成功。

2. 专业能力

1) 具有大学本科以上文化程度、工程项目管理经历 8 年以上，或具有大专以上文化程度、工程项目管理经历 10 年以上； 2)

具有国家一级注册建造师（或注册结构工程师、建筑师、监理工程师、造价工程师）执业资格，并参加过国际（工程）项目管理专业资质认证或工程总承包项目经理岗位职业标准的培训；

3) 具有大型工程项目管理经验，至少承担过两个投资在 1 亿元以上的建设工程项目的主要管理任务；

4) 根据工程项目特点，能够带领项目经理部中所有管理人员熟练运用项目管理方法，圆满地完成建设工程项目各项任务；
5) 具备一定的外语水平，能够阅读或识别外文图纸和相关文件。

3. 素质要求

| 素质方面 | 素质要求 |
|-------|---|
| 政治素质 | 思想觉悟高、政策观念强 |
| 领导素质 | 博学多识，通情达理 多谋善断，灵活机动 知人善任，善与人同 公道正直，以身作则 铁面无私，赏罚严明 |
| 专业素质高 | 复合型与专业性人才相结合 |
| 身体健康 | 拥有良好的身体素质 |

2.3.2 职业生涯人物访谈

为了明确我的职业发展路径，我进行了多次访谈，现举出三次典型人物来参考：

土木专业优秀毕业生郝 XX（现为项目经理）

房屋建筑学老师宋 XX（在学校中）

山东兴华建设集团刘部长（追求更高的职业目标）

1. 土木专业优秀毕业生郝 XX：

人物介绍：

毕业后进入青建集团三分公司国外项目部工作，负责赤道几内亚马拉博大学城项目，入职工作是做技术资料和现场施工。



访谈时间：2017 年 4 月 21 号

访谈方式：电话访谈

被访谈人：青岛建设集团第三分公司现任项目经理郝 XX

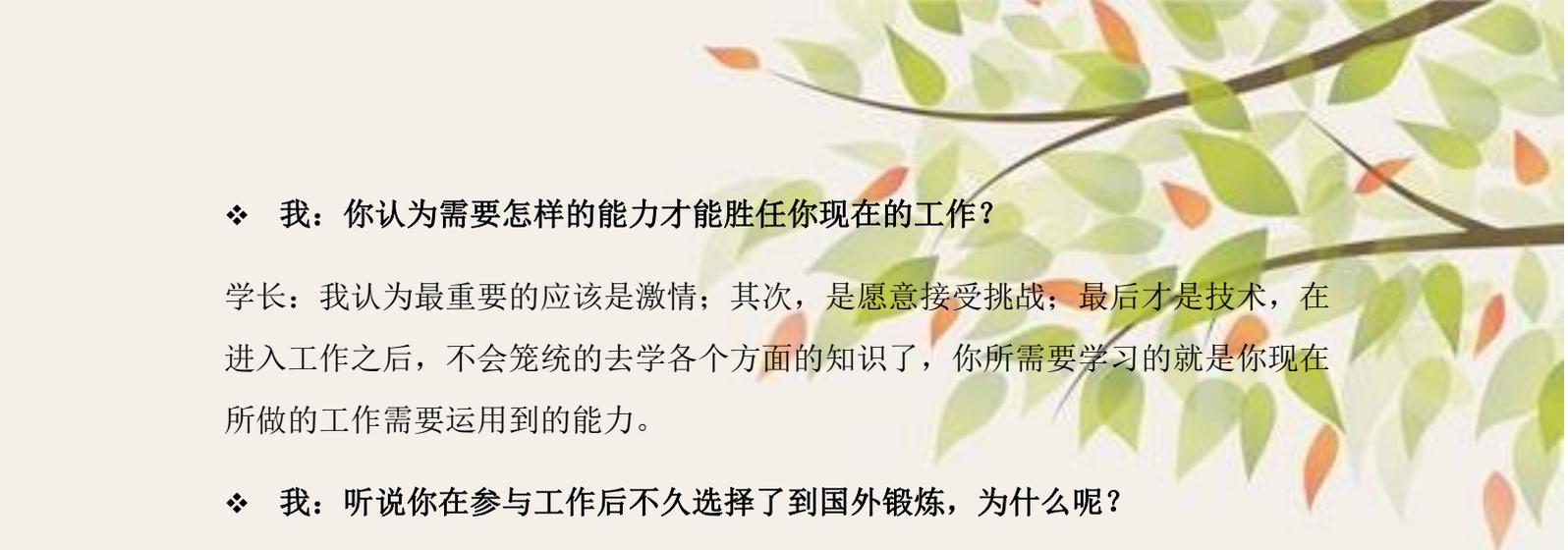
工作地点：青岛建设集团第三分公司

❖ **我：你是怎么进入到现在所在的工作单位的？**

学长：大学毕业之后，我向很多公司投递了简历，通过投递简历，我接到了现在所在公司的回复，对于刚刚毕业的我来说是很激动的，按照面试通知的时间地点，我来到了这里，在通过面试官多申请者进行简单而又严格的筛选后，我很有幸进入后续环节的应聘者接受咨询行业传统面试项目案例分析，也就是我们所谓的模拟真实职业情境的案例面试。在 30 至 45 分钟一对一的讨论中，面试官已经对你的基本能力有了一个初步的了解，很荣幸最终被公司认可了。

❖ **我：你每天都需要做些什么？工作安排是什么样的？**

学长：我们的作息时间以工程为主，工程有任务，我们就得上班，任务完成了，就能够下班。我的工作日的一般安排是：7 点起床，7 点半早饭，然后到办公室，对照昨日的现场工作完成进度，与物资、调度、实验部门通气，准备这天一天的工作，作一天工作计划。之后去现场，对现场大概进度进行了解，然后在办公室作记录，如有问题的反映，及时会同领导，制定修补方案，然后能够在办公室休息，现场时间约 2-3 小时，这是上午。下午有没有任务也要看进度。我们在现场时间为 18 小时，但是是两个人换班。



❖ **我：你认为需要怎样的能力才能胜任你现在的工作？**

学长：我认为最重要的应该是激情；其次，是愿意接受挑战；最后才是技术，在进入工作之后，不会笼统的去学各个方面的知识了，你所需要学习的就是你现在所做的工作需要运用到的能力。

❖ **我：听说你在参与工作后不久选择了到国外锻炼，为什么呢？**

学长：2013年月底，公司领导来项目部视察，现场的新进员工单独跟领导进行了交流，当领导问我，想不想出国工作的时候，我沉默了一下，领导说，年轻人有资本，最大的资本就是有时间去学习，机遇就像一个刚要秃顶的人，头发只有前面那一缕，你想要抓住它，就要迎面一抓，如果迟疑了，机遇过去，它后面是没有头发的，你想抓已经晚了，你只能眼睁睁的看它溜走，那天谈话谈了半个多小时，但是对我的感触确很深，为了锻炼自己，我义无反顾的递交了出国申请。

❖ **我：你觉得现在的工作对你的生活状态有影响么？**

学长：影响还是比较大的，对于这个行业来说出差就跟家常便饭一样，外派也是经常有的事情，整天国内国外来回跑。而且环境不熟悉，感觉很遭罪。而且，刚刚到了国外语言不同是一件很痛苦的事情，很多问题没有办法用语言清除的表达出来，沟通存在问题。我最后悔的一件事就是大学期间没有学好外语，不过经过了长时间的外派工作，我的外语水平取得了很可观的进步。

总结：

通过这次访谈，我意识到只学习书本上的东西是远远不够的，对于实际的工作来说，我们需要学习的还有很多，最重要的是要调整好自己的心态，对于学习来说，应该将知识与实践结合，将实践出真知作为唯一的宗旨，我将牢记学长的建议，将理论与实践相结合，努力做到最好！

此次对话让我对未来的工作情况有了初步的认识，也让我知道了建筑类企业对应届毕业生的基本要求，以及如何进入到建筑这个行业中来。

2. 房屋建筑学老师：宋 XX



人物介绍：

宋 XX，副教授，一直从事教学工作，主要承担《建筑工程制图与识图》、《房屋建筑学》、《钢筋混凝土识图》、《建筑工程定额与预算》、《安装工程定额与预算》、《建筑工程施工组织与管理》等课程的教学任务。主要研究方向：结构工程。工作期间取得了一下成果：发表论文 6 篇，主编教材 1 部，参与省级课题 1 项。获得“教学质量二等奖”、“教学质量三等奖”、获得青年教师观摩大赛中获得“优秀奖”等称号。2015 年担任广联达杯全国 BIM 识图建模网络大赛的评委职务。

访谈时间：2017 年 4 月 26 日

访谈方式：当面访谈

访谈人：xxx

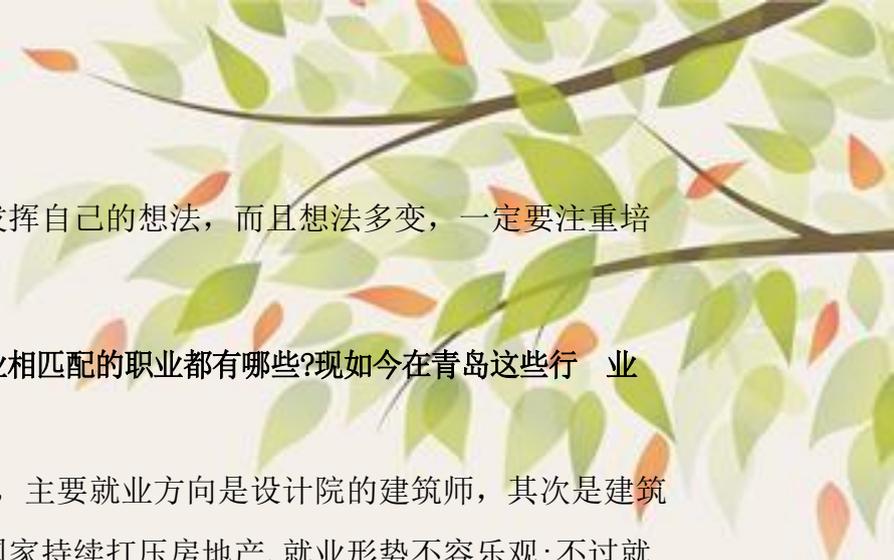
被访谈人：宋 XX

❖ 我：作为一名女性，您为什么会选择建筑这个行业呢？

宋老师：就我的家庭状况而言，家里人大都是从事建筑行业的工作，就我个人而言，我喜欢音乐、绘画，除此之外，我也拥有工科生缜密的逻辑思维能力，建筑本身的魅力让我着迷，我觉得搞建筑比较适合自己。

❖ 我：作为一名老师，您认为建筑学专业对个人品质、性格和能力有怎样的要求？

宋老师：建筑学专业虽然是一个工科专业，同时它也是个涵盖面很广的行业，牵扯到文化、艺术、社会、历史、科技等等，它是一个有很强艺术表现力的行业。



另外建筑行业还可以创造、自由发挥自己的想法，而且想法多变，一定要注重培养以上这些性格能力！

❖ 我:宋老师，就您看来与我们专业相匹配的职业都有哪些?现如今在青岛这些行业的就业形势怎么样?

宋老师:与建筑学专业有关的职业，主要就业方向是设计院的建筑师，其次是建筑企业的管理类岗位。这两年由于国家持续打压房地产，就业形势不容乐观;不过就像我前面提到的国家新的领导集体提出的城镇化建设的目标，对我们的就又是一个重大利好，总之机遇垂青那些有准备之人，唯有加倍努力，加油！

总结:

与老师的一番对话让我受益匪浅。高收入是我们每个求职的人的希望，想让这个希望变成现实。就需要我们通过学习来完善自己，通过不断地实践经验来磨练自己。没有哪家企业会看重一个一无是处又很懒惰的人。知识+能力+机遇，才能将一瓶水酿成醇香的酒。我认为学习是最终能取得成功的最短的路径。

通过这次采访我清楚了自己目前在学生阶段应该具备的品质，了解了本专业的相关职业以及当下就业形式和未来的职业方向。

3、山东兴华建设集团有限公司——刘部长

集团介绍:

山东兴华建设集团有限公司创建于 1979 年，公司注册资本 3.2 亿元，集团总资产 35 亿元，年实现总产值达 40 亿元，年上缴税金 1.5 亿元，是青岛市重点民营企业和骨干建筑企业之一。



访谈时间：2017 年 5 月 28 日

访谈方式：当面访谈

访谈人：xxx

被访谈人：刘部长

❖ **我：您认为想要晋升到项目经理这个职位要经历一个什么样的过程，大概多长时间？**

刘部长：土木工程专业的职业发展方向大致是：施工员/技术员-工程师/工长/标段负责人-技术经理-项目经理/总工程师。对于工作上的升迁，一般要完成三个项目，一个项目 2-5 年，能够升到部长，但也要和个人表现，机遇结合起来看。还要持续进修，不断学习，考各类证书，努力升职称。

❖ **我：您认为对于刚毕业的应届大学生来说从事建筑行业职业待遇如何？**

刘部长：待遇主要和岗位与公司效益有关。有人工作半年或是一年后，一个月收入能到达 3500 元，这样的收入已经很满意了。当公司效益好的时候，收入能够到达 4-5 千/月，如果公司效益一般，大约是 3 千/月。福利视公司效益而定，关于公司福利，都有五险一金。

❖ **我：建筑行业有个说法：女生不适合进工地，应聘公司有性别歧视，女孩只能考研做造价。对于这个问题您怎么看？**

刘部长：我觉得应该这么说，建筑行业相对于其他行业并不存在性别歧视问题，目前中国大小型企业还都是喜欢录用男员工，说句可能不太合适的话，女孩说到底，还是比男生麻烦。因此绝对而言，任何企业都多少存在性别观念。但是，女

生因为细心能耐得住性子所以有很多职业都是很合适的，例如土建类工作，女在造价、设计、预算等各方面都做的很好。

❖ **我：贵公司在招聘时，首先考虑的是学历吗？除了学历还有什么呢？**

刘部长：学历往往也就是一块敲门砖而已。相比较而言，就应更是看重大学生的后续的发展潜力、创新潜力，不服输的决心和勇气等，这些才是真正关系到最终你是否能取得更大成绩的因素。

❖ **我：土木工程专业有很多就业方向，您在我们选择就业方向上有什么建议？**

刘部长：对于应聘工作时选择工作种类，如果是从事现场施工，主要是招收男生，而且比较容易找到工作。除施工以外的岗位，还是有竞争压力的。就业时，如果不想太漂泊，一定要好好学习，争取保研、考研。找工作时可以进设计院、房地产公司等不在外工作的单位；如果不想漂泊，学习又一般，找工作的时候，尽量找好一点的单位，但是，这时工作比较难找；现在多数人对漂泊是无所谓的，如果真正想干这一行的话，多接触这方面的事情，有实习机会尽量抓住。但是，毕业设计不建议边实习边做。学习一般的，又想快点赚钱的，可以考虑出国，到去非洲、阿拉伯、越南等不太发达的地区工作。

❖ **我：能谈谈您对建筑行业土建类市场未来的看法么？**

刘部长：未来的市场咱们的发展前景还是很乐观的，我个人认为 20 年后中国建筑行业将步入法制快速发展的平台上，建筑材料也将走向高质量、高标准的轨道上，如此看来只要你们好好把握，机会就在未来！



小结：

通过这次的访谈活动，我受益匪浅，了解到建筑行业就业的基本情况和发
展前景，这对我们建筑专业方向的选择，大学学业的规划以及将来职业角色的选择
都起到巨大的帮助作用，同时，我也看到了目前距离我设定职业目标的差距。

2.4 分析与总结

建筑工程项目经理此类职位所需要的不仅是要精通专业知识，更要求有足够
的大局观和工作经验。一般情况来说，其薪酬与工作经验成正比。目前，市场
上对项目经理来说，大多要求 5 年以上的工作经验，具有一级注册建筑师资质，
并担任过大型住宅或建设工程开发的设计。此类职位也需要取得相应的执业资格
证书，如国家组织的注册建筑师的职业资格考试拿到《注册建筑师资格证书》，考
取注册造价师或预算工程师资格证。另外，从事此类职业还需要全方面地加强自
身修养，如需要熟悉电脑操作和维护，能熟练运用 CAD 绘制各种工程图以及用 P3
编制施工生产计划等。这些都需要从学生时代开始积累自己的文化底蕴。我们在
实习时应尽量选取一些相关的单位和工作，如房地产估价、工程预算、工程制图
等。

现实与理想总是有差别的，通过此次职业规化大赛，我们虽然明白自己所缺
少的，但如果落不到实处，充其量只是一张空头支票，重要的是以规划为奋斗目标，
不断努力进取，脚踏实地，才能实现所立下的目标。“辉煌面前，道不尽几番风雨，
几经艰辛；成功背后，有谁知几多苦干，几多坚毅。”每个人都要克服自己的弱点，人
最大的敌人是自己，一个人要成功，必须要有勇气，有气魄，不畏艰难，直面挑战，
坚持不懈，持之以恒。面对机遇与挑战共存的时代，“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧
海”。我将在今后的学习中针对短板和问题进行弥补，培养提高自己的综合素质和竞争
力，将来成为一个对社会做出真正有贡献的人。

每个人成功的方法或许不可复制，但是总有那么一些路是所有成功人士都必
须经过的，那就是努力。只有不断向前才能到达你想到的彼岸。

第三章 穷且益坚，不坠青云之志

——职业决策

预测未来的目的是要为今日的决策提供资料，而明日的决策应该根据明日的资讯而定。有些今日的决策只是希望能给予明日的行动一段缓冲的时间。

——〔美〕赛蒙，引自《决策论奇才》

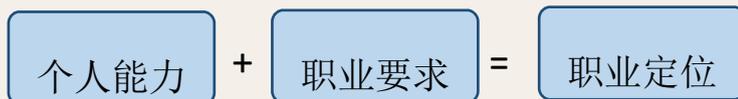
3.1 择优选择职业目标和路径

3.1.1 职业定位

职业定位就是清晰的明确一个人在职业上的发展方向，它是人在整个生涯发展历程中的战略性问题也是根本性问题。具体而言，从长远上看是找准一个人的职业类别，就阶段性而言是明确所处阶段的对应的行业和职能，就是说在职场中自己应该处于什么样的位置。



专属个人本我特质系统测试部分结果



通过所需职业要求与一系列的个人能力测试结果相比对我的职业定位是：

建筑工程项目经理

3.1.2 SWOT 分析



SWOT 分析又称为态势分析法，它是由旧金山大学的管理学教授于 20 世纪 80 年代初提出来的，是一种能够较客观而准确地分析和研究一个单位现实情况的方法。SWOT 分别代表：strengths（优势）、weaknesses（劣势）、opportunities（机遇）、

threats（威胁），就是把内外环境所形成的优势，劣势，机会，威胁结合起来，进行分析。以寻找适合自身发展的战略和策略的发法。

自身优势分析（S）

在班级担任团支书，有一定组织能力和管理能力。

在院学生会担任文宣部部长，有较强的工作能力和交际能力。

经常参加各种比赛，遇事不怯场。

真诚待人，性格开朗，喜欢交朋友，善于开导别人。

善于组织团队，组织各种活动，很快融入新的环境中。

专业知识能力较强，对于专业方面的问题喜欢从各个方面找到答案。

勇敢、大胆、善于冒险，适应能力强。

逻辑调理比较清晰，有良好的书面表达能力。

较理性，有耐心，具有责任心。

有多次的社会实践经验。

实践经历：图 为工地一景



2016年2月在山东兴华集团项目工地

证明人：施工员王 XX

联系电话：1565326XXXX



2015年7月水悦城售楼处实习
证明人：陈经理
联系电话：152532XXXX



参加建筑工程学院科技文化节



专业课的学习

自身劣势分析 (W)

有时候容易感情用事，比较自我。

意志力不是很强，一旦失败喜欢抱怨。

过于注重细节，容易因小失大。

知识相对贫瘠，所学的知识有些过于书面和陈旧，很难与企业结合。

学习不是很主动，对于专业和各个方面的知识了解过于单一。

机会 (O)

从建筑行业来说，青岛市大力开展西海岸的建设，在大量的建筑物即将蓬勃发展的当下，对造价、管理方面的人才应该是供不应求。

学校定期举办招聘会，增大就业率。

家长十分支持，让我放手去做。

威胁 (T)

应届毕业生的数量过多，就业压力大。

缺乏丰富的实践基础成了每个大学生就业的一块绊脚石。

家庭条件一般，深造机会有限。

小结:

通过 SWOT 分析，我对自己的认识和了解更为清晰了，思考问题不在仅仅局限于某一个方面，开始尝试着从整体看问题，通过此次分析让我找出了自己的缺点以及现在面临的机遇与挑战，可以更好的根据这些结果来进行计划路径与方向。**通过此次分析，我作出以下计划：**

1. 积极参加一些应用软件的培训，加强自己对于相关应用软件的了解与熟练程度。
2. 制定相关的学习计划，改变懒散性子，逐步完成改正计划。
3. 学习形式不仅仅拘泥于课堂，多外出参加专业交流或者专业技能比赛以此丰富自己的专业知识。
4. 增加与自己专业有关的相关实习经历，将课本知识与实践相结合，不读死书。
5. 多参加各企业的招聘活动，了解相关的就业形式，积累更多的经验。
6. 积极参加各项集体活动，建立人脉，并在活动中提高自己的与人沟通能力。

3.1.3 备选目标

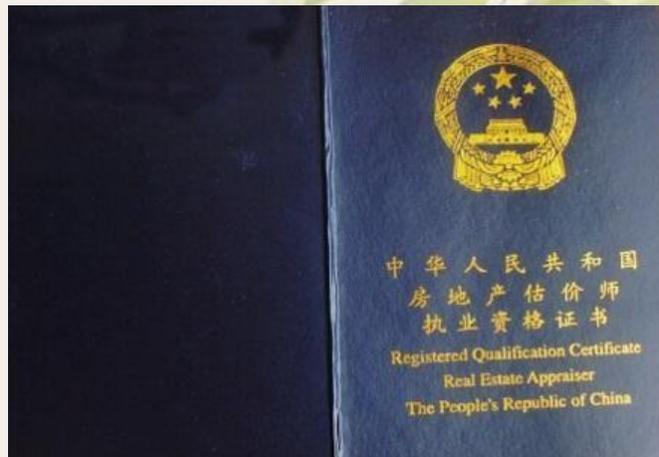
在未来的工作中，如果因为某些不可抗因素或问题导致了最终结果无法实现，我将会修改自己的方案，在此之前，通过霍兰德、RtCatch 等测试，我确定了以下备选目标： 房地产评估师、监理工程师。

18. 生涯规划

工作环境能影响你的心情及未来发展，若能运用自身优势结合喜欢的工作就能在社会上适才适所尽情发挥，透过自然本我性格的分析你最能适应的工作是：

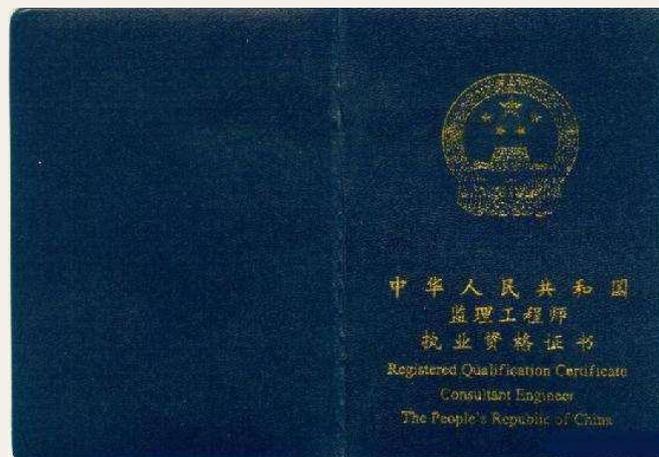
直销业务、保险业务、金融业务、快速设计开发、房地产买卖、有形商品销售、招商代表 投资开发、信息开发、渠道建立、市场开拓、商务代表、业务管理、高挑战高收入性质、 活动策划、快速开发产品、市场开发、自行创业、创新技术、工业工程等。

房地产评估师：



房地产评估师，又称为“房地产估价师”，全称为“房地产价格评估师”。近几年，国内诸多社会经济活动都离不开房地产估价，如土地批租、房地产买卖、租赁、抵押、保险、课税、拍卖、征用拆迁补偿、纠纷处理、以及企业各种经济活动中涉及的房地产等等，整个市场对于专业房地产评估师的需求变得越来越大。面对众多国外知名评估机构抢滩中国的严峻现实，我国的房地产评估人员依然短缺。业内人士透露，当前国内房地产评估师的缺口仍高达 20 万，从业经验丰富的资深估价师更受到企业的热烈追捧。

监理工程师：



监理工程师从事的是一份令人尊敬的职业，他仅按照委托人的最佳利益尽责，他在技术领域的地位等同于法律领域的律师和医疗领域的医生。他保持其行为相对于承包商和供应商的绝对独立性，他不得从他们那里接受任何形式的好处，而使他的决定的公正性受到影响或不利于他行使委托人赋予的职责。专业监理工程

师是根据项目监理岗位职责分工和总监理工程师的指令，负责实施某一专业或某一方面的监理工作，具有相应监理文件签发的权利。

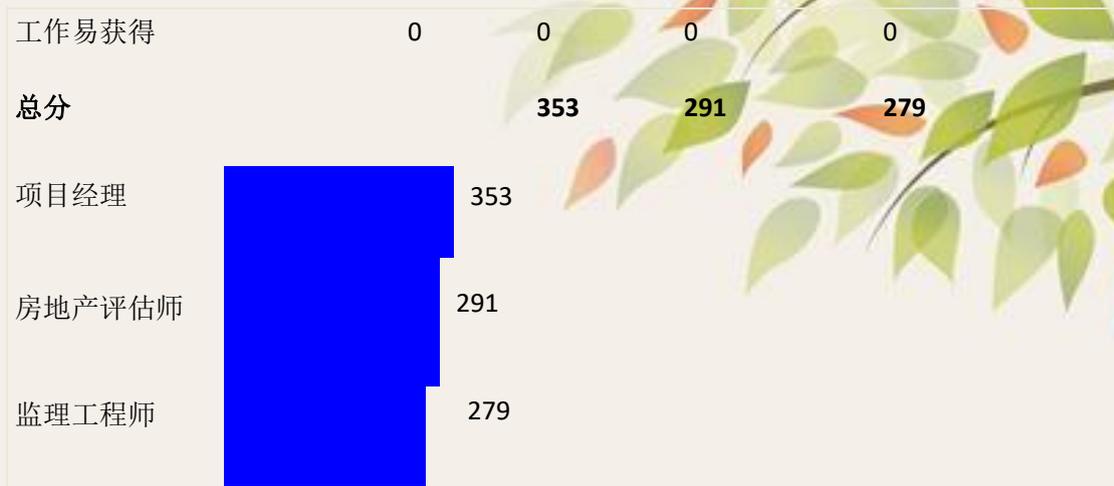
小结：

从专业的角度，这两个方面都属于建筑工程领域与土木工程有一定的关联，并且从业的可操作性比较大，最主要的是这两个方面没有违背我的初衷符合我的个人特色及职业价值取向。如果还不能如我所愿，那么我将考虑适合我的其他工作，寻找真正适合自己的就业方向！

3.1.4 决策平衡单

当我们面临多种选择时，每种选择对我们都会产生不同的影响，决策平衡单把这些选择可能产生的影响放到统一的框架中进行分析，引导个体认真思考每种选择对自身和他人造成的精神和物质方面的得失，并按照重要性给每个因素赋予权重，之后对每个选项给出分数。

| 考虑因素 | 权重 | 选择一 | 选择二 | 选择三 |
|--------------|----|------|--------|-------|
| | | 项目经理 | 房地产评估师 | 监理工程师 |
| 工作内容符合兴趣爱好 | 8 | 50 | 50 | 50 |
| 能够助人、为社会贡献 | 7 | 40 | 40 | 60 |
| 能发挥自己的才能 | 7 | 55 | 20 | 30 |
| 收入高 | 8 | 70 | 40 | 20 |
| 较高社会地位 | 7 | 35 | 20 | 50 |
| 工作内容具有一定挑战性 | 8 | 60 | 25 | 20 |
| 工作内容多样丰富、不单调 | 8 | 20 | 45 | 20 |
| 提供培训、继续教育等机会 | 5 | 15 | 35 | 14 |
| 符合家庭需求或期望 | 5 | 4 | 8 | 10 |
| 自主性大 | 3 | 4 | 8 | 5 |



自我小结：

通过职业生涯决策平衡单的决策之后，我的决策方案的得分是：

项目经理 > 房地产评估师 > 监理工程师

综合平衡之后，建筑工程项目经理较为符合我的职业生涯目标。通过案例分析，我发现，列举考虑因素、给每项因素分配权重以及给各项因素打分的过程，就是我理清思路的过程，决策平衡单法为我提供了一个思考的框架和过程。使我客观地清楚了最适合我的职业，同时我对其他几个备选方案的比重也有了明确的认识，对我的职业生涯规划有极大地帮助。

3.1.5 确定目标与路径

生活的意义在于美好，在于向往目标的力量。应当使征途的每一瞬间都具有崇高的目的。苏联高尔基伟人的生平昭示我们，我们也能使自己的生令人崇敬；当我们告别人生的时候，在时间的沙滩上留下自己的脚印。

一、我的目标公司：中建八局

中建八局全称中国建筑第八工程局有限公司，是隶属于中国建筑股份公司的国有大型建筑骨干企业集团，其前身为国家建工部直属企业，始建于 1952 年，1966 年奉中央军委和国务院命令整编为基建工程兵部队，1983 年 9 月集体改编为现企业，2007 年 12 月整体改制为中国建筑第八工程局有限公司。

企业荣誉：

中建八局先后荣获“全国用户满意企业”、“全国质量效益型先进施工企业”、“全国重合同守信用企业”、“中国诚信经营企业”、“全国思想政治工作优秀



企业”、“全国优秀施工企业”、“全国企业文化建设先进单位”、“全国国有企业创建四好领导班子先进集体”和“全国五一劳动奖状”等称号。2009年10月获得全国质量奖。创造了一大批地标性建筑精品，迄今创建省部级优质工程奖650项，鲁班奖98项，国家优质工程奖83项，詹天佑土木工程大奖13项。近三年荣获10项鲁班奖，占全国鲁班奖比率为3.6%，稳居中建系统第一名，被中国建筑业协会授予“创鲁班奖工程特别荣誉企业”。2011年中建八局获得中国建筑业企业双百强第一名。2013年12月中建八局被评为“国家高新科技企业”，八局迄今共培育形成了545项专利技术，其中30项整体达到了国际先进获领先水平。

二、努力的路径：

- 1、学习有关法律法规以及管理学相关知识。
- 2、从造价员做起，不断吸取经验，打好坚实基础。
- 3、在工作之余不断学习，考取证书。
- 4、积累建筑施工经验，人脉关系，增强自己的综合能力。
- 5、寻找合适机会进入中建八局。
- 6、摸爬滚打，努力成为一名合格的项目经理。

总结：

通过SWOT分析和平衡单测试，不仅更客观更直接的了解了我的优势、劣势，我所面临的机会、威胁，还完整的用数据表明了我最适合的职业，更坚定了我要向着成为中建八局的建筑项目经理努力奋斗的目标！

第四章 凡事预则立，不预则废

——计划与路径

4.1. 目标计划



4.2 制定目标

大学生活匆匆而过，我还有两年的大学生活可把握。在这两年的时间里，我必须好好把握自己，为了自己毕业后能够顺利实现自己的人生目标。

大学目标

努力学习专业课程，打下扎实的专业基础

拿到英语四级和计算机二级证书

- 拿到专业技能软件证书——一级 BIM 建模师
- 培养开发自己各方面能力，提高自己的社交能力
- 利用课余时间了解相关建筑法律法规
- 学习管理学相关内容，为以后工作做铺垫
- 选修关于财务方面的课程，丰富自己的知识面
- 在英语的基础上学习另外一门外语。



短期目标 (毕业 3-5 年)

学历、知识结构:

1. 提升自身学历层次, 专业技能熟练。
2. 开始接触社会、工作、熟悉工作环境。
3. 对新兴建筑技术和材料知识、建筑法规、国内外建筑作品的了解与新设计手段的学习积累, 都是建筑师应该在不同阶段学习的。
4. 不断学习考取建筑师证书。

个人发展、人际关系: 在这一期间, 主要做好职业生涯的基础工作, 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往。

参加与专业有关的暑期工作, 到施工单位汲取经验, 做一些力所能及的工作, 具备一定的实习经验, 为大四的专业实习以及毕业设计, 毕业论文做准备。

顺利取得学士学位, 具备扎实的专业技术能力

毕业之后进入建筑公司, 成为一名造价员。将实际工作经验与所学相结合, 尽快掌握工作所需要的技能。

形成良好的生活习惯, 培养兴趣爱好。



中期目标 (毕业 5-10 年)

1. 短期进修补充新鲜理念。吸收新鲜设计和经验。
2. 参加行业会议或职业群体聚会。这些聚会都是信息、知识、经验、从业感受等的大交集, 可以开阔眼界, 更可以得到同行的支持和友谊。
3. 换个角色参与工程。有些建筑师有机会以委托方、监理方的角色出现, 没有此机会的建筑师也应主动积极地与委托方交流沟通, 从而了解不同委托方对于建筑设计的思考和需求。
4. 寻找家庭与工作的平衡点, 对工作对家庭做到负责。

长期目标(10-15年)



4.3 详细计划

大学目标



通过岗位认知及职业目标需要具备能力的分析，并结合自己职业兴趣和性格，可以从中发现自身目前缺失和需要发展的地方，从而在近期可以得到全面的提升：

1. 大三发展期阶段目标——掌握求职技能，为择业做好准备

实施方案：

加强专业知识学习

考取英语四级和计算机二级证书

能够熟练使用 AutoCAD、BIM 软件，以及 3d max 三维辅助软件。

把专业课学习作为重点

在校期间尽量考取与目标职业有关的职业资格证书或通过职业技能鉴定。

参加与专业有关的暑期工作，经常到施工单位汲取经验，做一些力所能及的工作，为大四的专业实习以及毕业设计，毕业论文做准备。

和同学交流求职工作心得体会，学习求职技巧，掌握面试技巧等等。

2. 大四实现期阶段目标——进行工作申请及就业

实施方案：

尽快完成毕业设计和实习工作，但是毕业设计不能草率，要认真对待。重视实



习的过程，掌握基础施工办法，为以后工作打好基础。

准备毕业后工作的申请，积极参加招聘活动。

在实践中检验自己的积累和准备，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。

明确个人在岗位上的职责要求及规范，成功就业。

3. 提升学历：研究生考试

研究生（Postgraduate）是高等教育的一种学历，一般由拥有硕士点、博士点的普通高等学校和研究生培养资格的科研机构开展，以研究生为最高学历，研究生毕业后，也可称研究生，含义为具有研究生学历的人。

在中国，研究生主要分为全日制和非全日制两种。全日制研究生是通过拥有各高等院校举办的硕士研究生和博士研究生招生考试来进行招生，学制最少为 2 年或 3 年；非全日制研究生在 2017 年以前主要是指在职研究生，主要通过十月联考、同等学力申硕、一月统招在职研究生等方式进行招生；从 2017 年（包括 2017 年）起，双证在职研究生统一命名为非全日制研究生，非全日制研究生与全日制研究生一同参加 12 月底的全国统考，划定相同分数线，毕业时同样获得双证。招收与培养硕士研究生和博士研究生的单位既有拥有硕士点和博士点的高等院校，也有相关科研机构。

复习技巧

1. 重视目录

拿到教材，阅读目录，大概了解一下教材的脉络、编写人员的思路和全书各章的主要内容，在大脑中形成一个框架结构，将来精读各个章节时，就像加填充墙，使整个教材条理化，这个有序完整的体系将有利于考生深入理解和记忆考点，明显提高学习效率。

2. 重视理解

对教材的理解程度和准确性直接影响记忆的效率，应该发挥这个年龄段的人理解能力强的优势，把教材内容“嚼烂吃透”，在仔细、全面阅读的基础上，充分理解，然后对该记忆的部分重点突破，尽量避免死记硬背。

3. 及时复习和记忆

读懂教材并不等于记住了。要求考生每天安排一点时间去看书，晚上临睡前及时复习，即使躺在床上回忆一下今天阅读的内容，也可使记忆效。如果不及时

复习，明天又变成新的内容，又得重新投入，增加成本，而我们可用的时间成本是很有限的。

4. 最重要的是考试大纲

这是我们学习的最重要的指导文件。一定要以大纲为准来看各科目。我们学习到最后，要在脑子里形成知识的网络图，网络图的主干就是“考试大纲”。只有基础知识掌握了，才能做好练习题，才能起到练习的作用。

5. 态度决定一切

既然报名考试，就一定要有一次通过的决心，一定要多给自己积极的心理暗示，这是学习的动力所在。

6. 合理练习

拿到练习题以后，大家一定要注意限时做题。我们在辅导的时候，经常和大家强调，平时做练习时一定要把考试时需要机动的的时间刨除出来。平时练习时养成好习惯，考试才能有条不紊。养成这个习惯还有一个好处，能及时发现自己的知识点的不足。

7. 适当练习

做练习题的时候不要盲目地搞题海战术，这样效果不好。建议大家做题的时候只做选好的几套题，然后一定要把每一套题做错的部分标出来。



中期计划 (5-10 年)

1. 毕业后进入一家建筑事务所工作，担任一名造价员。

造价员是指通过造价员资格考试，取得《全国建设工程造价员资格证书》，并经登记注册取得从业印章，从事工程造价活动的专业人员。原指概预算人员。

为此，我需要做：

1. 专业过关，能熟悉图纸，对现行的价目表、综合及各种定额、建材的价格必须熟悉。

2. 对工程量的计算公式、工程的结构做法、隐蔽工程、变更等专业要熟悉运用，分析材料及计算工程材料；对定额中的子目，套项熟悉，能够与甲方、监理、审计等部门进行沟通。

3. 投标时能够综合的对工程的概算及投标的规则掌握；决算不漏项，如何在工程量、取费、子目等方面的控制最为关键。并掌握相关专业的知识像审计、会计、材料、设计等方面；即是要求能力比较全面。

2. 理论与实践相结合，考取相关证书。如项目管理资格证书等



项目管理资格证书是中华人民共和国劳动和社会保障部在全国范围内推行的项目管理专业人员资质认证体系的总称。

它共分为四个等级，项目管理员、助理项目管理师、项目管理师、高级项目管理师，每个等级分别授予不同级别的证书。项目管理资格证书具有广泛的代表性和权威性。代表了当今国内项目管理专业资质认证的最高水平，得到了国家和社会各界的广泛认可。项目管理师证书已成为项目管理人员执业、求职、任职的资格凭证，项目管理师是用人单位招聘录用人才的主要依据，国家承认，全国范围有效。

3、积累人脉，为晋升做准备。

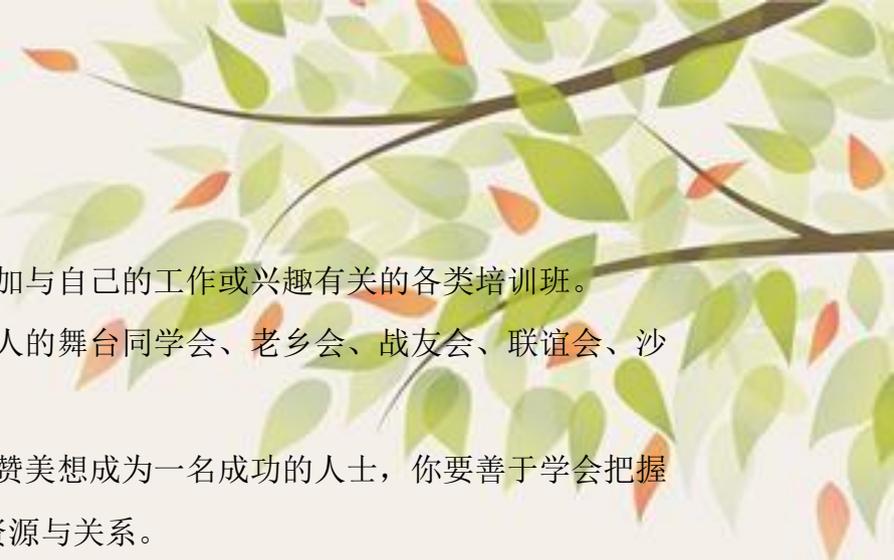
对于个人来说，专业是利刃，人脉是秘密武器，如果光有专业，没有人脉，个人竞争力就是一分耕耘，一分收获。但若加上人脉，个人竞争力将是一分耕耘，数倍收获。

4. 如何进行人脉资源规划？

制定人脉资源经营行动计划在制定人脉资源行动计划时，应注意人脉资源要兼顾职业事业和生活的需要，要平衡物质和精神方面的需要，要重视心智方面的需要。

开发方式

- 1、熟人介绍。
- 2、参与社团：走出自我封闭的小圈子。

- 
- 3、利用网络：廉价的人脉通道。
 - 4、参加培训：志同道合的平台参加与自己的工作或兴趣有关的各类培训班。
 - 5、参加活动：表现自己、结交他人的舞台同学会、老乡会、战友会、联谊会、沙龙聚会、庆典会等等。
 - 6、处处留心皆人脉：学会沟通和赞美想成为一名成功的人士，你要善于学会把握机会，抓住一切机会去培育人脉资源与关系。
 - 7、不怕拒绝，勇敢出击，贵人相助需要我们执着的努力。
 - 8、创造机会，愚者错失机会，智者善抓机会，成功者创造机会。
 - 9、广结善缘，广植善因，必将广结善果，所谓结缘，就是和他人建立融洽的关系和良好的沟通。

长期计划 (10-20 年)

不断学习，考取建筑工程造价师证，晋升职业。

积累了相当可观的经验和人脉

不断学习专业知识，考取一级建造师、结构工程师、高级工程师类似的高含金量证书。

进入项目经理部，担任分项任务项目经理

不断参与工程开发，不断积累经验

考取高级项目经理资格证书

成为项目经理部经理

在工作过程中提高自己的综合素质，如果不能再短期内评上高级工程师可以把这一职称放一放，不能急于一时，毕竟高级工程师要在省级以上刊物上发表 1-2 篇文章。

在准备考证期间还需要完成以下工作：

精通项目细节，达到并超过造价工程师的标准，熟悉投保报价的各个环节

了解基层现状概况

提高自己管理技巧，多参加一些业内管理培训

争取升迁的机会，进入基层管理层



扩大知识面，了解相关法律法规

扩大人脉交友，为以后的工作打下基础

小结：

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是瞬息万变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，这就要求我时刻保持清醒的头脑，及时调整和完善自己的计划，这样才能取得事半功倍的效果。

第五章 九牛一毫莫自夸，骄傲自满必翻车

——自我监控

人生本身没有任何意义的；要想让人生有意义，我们一定要为自己确定一个明确的目标！红军的成功离不开目标的指引，而有志者受目标召唤也已在路上日夜兼程！心中有目标，风雨不折腰！只有朝着目标努力前进，并时刻调整自己前进的步伐，才能让他更为符合自己的理想。

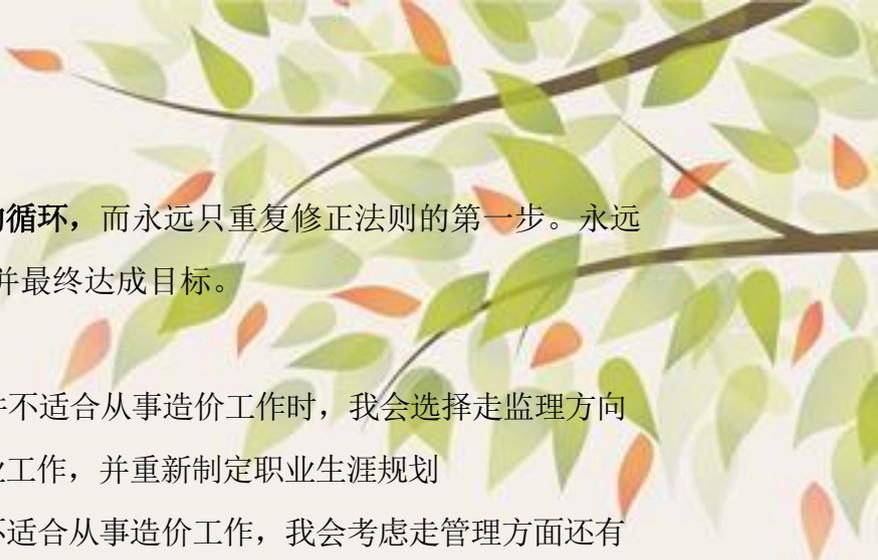
5.1 方案评估

1. 职业目标评估

短期目标和中期目标基本可以完成，有详细的各项目目标说明，并且有着最终的目标——成为一名建筑工程项目经理，即使在前进道路上遇到了问题，也可以根据最终目标进行修改，进而一步步的向最终目标靠近。

2. 修正目标的基本法则：

- **修正计划，而不是修正目标。**目标一旦确立，绝不可以轻易更改，尤其是终端目标。可以不断修正的是，达成目标的计划(过程目标)。
- **修正目标的达成时间。**一天不行，可以改成两天，一年不行，可以改成两年。坚持到底永不放弃，终将成功。
- **修正目标的量。**三思而后行，不要轻易地压缩梦想，以适应这个残酷的现实。应有的思维模式是，不惜一切努力，找寻新的方法以改变现实，达成目标。
- **放弃目标。**虽然屡战屡败，但仍然可以屡败屡战，对于成功者而言，这个世界根本没有失败，只是暂时还没有成功。只要不服输，失败就绝不会成定局。



➤ 面对新的目标，切勿重复以上的循环，而永远只重复修正法则的第一步。永远修正计划、修正计划、修正计划，并最终达成目标。

3. 职业路径评估:

➤ 在大学阶段时，假如我发现我并不适合从事造价工作时，我会选择走监理方向或者预算方向的路线，进入建筑企业工作，并重新制定职业生涯规划

➤ 在工作初期，假如我发现我并不适合从事造价工作，我会考虑走管理方面还有销售方面发展方向。

➤ 在工作中期时，假如我发现我并不适合从事造价工程师工作，争取机会，我会进一步提高自己在工程造价方面的知识，会考虑靠去工程管理方面的研究生。

➤ 在工作后期时，如果发现我并不适合从事项目经理工作，我会选择到新的公司就职。

4. 实施策略评估:

➤ 如果短期内工作过于劳累或者压力偏大时，过后我会选择请假，到外地散心修养

➤ 如果长时间处于过度劳累或者压力过大时，我会选择其他公司。

➤ 其他因素评估：假如身体出现重大疾病时，我会选择辞职，带调理好身体之后，再度就业。

➤ 假如家庭发生重大变故，如需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的工资就职或者是抵押贷款；如需要长时间陪伴家庭时，我会选择辞职，陪伴家庭度过难关。

➤ 经济状况不足以维持整个家庭的开支时，我会尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用。

5. 职业路径评估

职业路径评估

造价员---造价工程师---技术经理---项目经理

6. 评估的标准

以是否完成制定的短中期计划为准则。

7. 其他因素评估

➤ 身体健康，家庭和谐，未来 15 年都不会出现重大变化。

➤ 至于个人是否成家问题，我计划 28 岁之前不考虑个人问题。

➤ 公司的发展状况良好且稳中发展。

从实际出发，与时俱进的应对特殊情况、突发事件，及时评估并进行相应的、合理的、有建设性的调整。还将总结出一套适合自己的突发事件应急预案。

5.2 风险与应对

5.2.1 调整与修正



职业生涯是不是一成不变的，随着社会经济的发展和自身的改变，职业生涯规划也将会受到影响，在遇到问题时应及时进行调整与修改，减少问题的产生，以免对最终结果造成太大影响。

因此我作出以下计划：

1. 每三个月重新进行一次职业评估与测试，对于发现的问题及时调整。
2. 找出问题原因。虚心的向家长、上级请教，结合自身实际进行路径更改。
3. 保持自信的态度，努力做好每一件事
4. 不断优化职业规划，与时俱进。
5. 可以适当调整，但应坚持总体规划不变。

5.2.2 备选职业

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。我在制定备选方案时所衡量的因素：

- 环境、时机是否适合我的设计。

- 
- 就业过程的可能发生的状况。
 - 职业是否走对方向。
 - 职业是否达到预期的目标。
 - 我在工作岗位上是否有所成就。

5.2.3 备选方案

选择考研：

通过研究生考试学术上更深的研究和精通。对专业要求高的职位和门槛高的职位也有更多机会。学历高可应对学历要求高的工作，选择范围更广，比起本科生，人选工作的平台和范围更大。学历高，工资起点也会相对高一些。

选择从事销售行业：

个人的性格特性和能力，表明我对销售这个行业存在着一定的信心，如若在建筑方面无法取得意向的效果，我会选择从事房地产销售一类的职务。

后期实施：

是通过前期工作的积累认为时机成熟后开始准备各方面工作开始创业之路。

从专业的角度，这几个备选职业与方案与我所学的专业有一定的关联，比起最初的目标——成为一名项目经理，具有跟大的可行性且难度相对较低，而且没有违背我的初中，且符合我自己的个人特点。如果还不能如我所愿，那么我将考虑适合我的其他工作，重头来过，我相信：心若向阳，何惧悲伤。小小的挫折又算得了什么，只要不断前进，不断改正，总会找到最适合我的就业方向！



结语

世界唯一不变的是永远在变，为了更好地适应这个社会，我们应该以万变应万变，职业生涯规划也就如此。在您原有判断和规划的基础上，我们必须紧跟时代的步伐，灵活调整我们的规划，这样才能真正规划地规划我们的未来。

通过这次的职业规划，带给我的感受颇为深刻，由此我对自己重新作了一番全面深刻的审视，明确了人生定位，把握了发展方向，激发了学习热情，对自己有了一个崭新的认识。

我想在这次的职业生涯规划大赛中，我的收获和体会是颇多的，是这次的职业生涯规划大赛让我更详细地了解了自己，熟悉了自己属于什么气质，有怎样的职业倾向和职业价值。

人生犹如一段旅程，要走好就必须有一张地图。古往今来无数航海家都是凭着他们顽强的毅力和一张准确的地图来完成漫长而艰难的旅程的。

水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？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。泰山不拒细壤故能成其高，江海不择细流，故能就其深。一室不扫，何以扫天下。只有从小处做起，任劳任怨，才能换来最后的笑容。

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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于自己的，每天要对自己说：“我一定能够成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。我的真正行动才仅仅刚开始，现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利！

感谢认真阅读这份职业规划的您！