

职业生涯规划书

目录

一、自我认知.....	3
1、主观分析	3
2、客观评价	错误!未定义书签。
3、自我认知小结	3
二、职业认知.....	4
1、社会整体就业形势	4
2、目标行业分析	5
3、目标职业分析（暖通工程师）	6
4、职业认知小结	7
三、职业决策.....	8
1、确定最终目标职业	8
2、目标职业发展路径设计	8
3、职业决策小结	9
四、计划与路径.....	9
1、近期计划	9
2、短期计划	9
4、长期计划	10
5、最终目标	10

职业生涯规划书

前言

人生如同一本书，一本自传。不同的人他书中的内容也有着不同的内容。书中可能有彩色的，黑白的图片；有繁华的，纯朴的文章；有快乐的，痛苦的情绪，等等。

在书中，我们的经历就是那书中的书页，辞去了旧的一天，页码就会相应的增加了一页；迎来了新一天的同时，一张空白的纸也在等着我们去填写。而且每本书的开头都标明目录，以方便我们去查找所需要的内容。那我们人生之书的目录又是什么呢？是我们的计划。出版社一般都是根据内容去制作目录，而我们的“书”则是根据目录去填写后面的内容。在不同的时期，可以根据自己的计划去完成预定的目标。古语曰：“凡事预则立，不预则废。”想要自己人生之书内容变得丰富多彩就的先把目录写好。

毕淑敏也说过，“人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有所帮助”。

一、自我认知

全面认清自我，充分了解自己的性格、兴趣、能力特点，自己的优势与劣势与职业价值观，才能选定自己职业生涯发展的目标，才能正确选择自己合适的发展道路，才能对自己目前的职业状态作出合理的调整。我主要通过自我分析，客观评价两个方面解读自己。

1. 自我分析

我认为自己最大的缺点是容易骄傲，喜欢沾沾自喜，而且有时自视甚高。但升入大学，我发现周围比我优秀的人有很多，很多同学都有各种各样的才能。随着年龄的增长，我也逐渐学会了谦虚待人，用心去学习别人的长处来弥补自己的不足。做事也更加务实。在大学刚开始期间，我加入了校团委，并当选了班级的团支书。我会用这种谦虚和务实的态度做好自己的每一件事。我的优点是我无畏任何困难，相反，我认为困难时人生的一种磨练。我觉得我是一个有毅力，有魄力的人。做事大胆果断。这就是我对自己的性格分析。

我有很多爱好。我最爱踢足球，喜欢在绿茵场上奔跑的感觉。我也喜欢读书，古典小说，唐诗宋词，都是我的最爱。闲时我也爱冒险，登山，这可能与我的性格有关。我喜欢有激情，每天都精彩的生活。所以我希望自己将来能够有一份有挑战的工作，这样生活才会精彩一点！

2. 客观评价

朋友评价：第一次见面看起来不好相处，但认识久了是一个很容易交心的朋友。生活中是一个爱搞笑的人，总是给人感染力很强的感觉。懂得关心他人，朋友的生日一定会记得，是一个默默付出但不求回报的人。是一个热爱生活，积极上进的男生。

父母评价：学习上很自觉，不需要父母的操心。生活上很自立，不需要过多操心。很会关心别人，对每个人都不错，总是能得到别的家长的表扬。

3. 自我认知小结

综合以上自我分析和客观评价，我是一个头脑冷静，沉着的人。我善于与他人交际，渴望充满挑战的生活，做事果断大胆。所以我觉得自己适合自主创业或者做人事方面等挑战性比较大的工作

二、职业认知

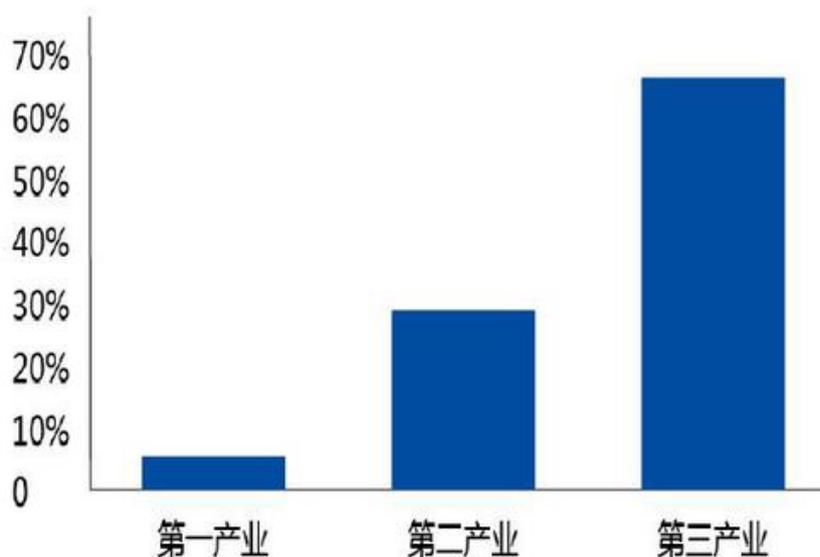
就是对职业的认识， 职员和团体的认识 。职场的激烈竞争，迫切要求加强对从业者的职业意识训练和职业技能培养。对我们大学生来说，职业认知是我们走向职场的必要准备，只有对职业具备充分的了解，才会使我们的职业生涯更顺利，我们才能在激烈的竞争中脱颖而出，实现我们的最高理想。

1、社会整体就业形势

现状：我国人口众多，由于人口急剧膨胀，就业负荷加重。随着高校连年大规模的扩招，大学生人数急剧增加，毕业人数也越来越多，而就业岗位有限，所以大学生就业困难就成为一大难题。大学生就业困难既有社会原因，政策原因，也有大学生自身的原因。解决大学生就业难的问题事关大学生的切身利益，更关系到社会的和谐稳定，需要政府，企业，高校大学生共同努力。

就业比重：

2013年三大产业职位量占比



统计规则：基于智联招聘2010年—2013年应届生招聘数据库的数据监测统计分析

数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



2、目标行业分析

(1) 建筑环境与能源应用工程就业前景

就业去向主要是在各企、事业单位的工程或动力部门工作。可在设计院、建筑环境设备工程公司、房地产开发公司、城镇物业管理公司、燃气公司、政府的城镇规划部门从事工程设计、智能化管理、设备开发与代理。也可在相关的科研、教学等单位从事研究和教学工作。

(2) 我国建筑环境与能源应用工程就业趋势

说明：以下图表反应近一年市场招聘量变化。曲线越向上代表该段时间招聘量越大，就业情况越好。该数据由各地招聘网站统计而来，可能因抓取系统稳定性等因素而致使数据偏离客观实情，仅供参考。



(3) 建筑环境与能源应用工程就业方向

学生毕业后能够在建筑设计研究和规划管理部门、工程建设公司、设备制造企业、运营公司等单位从事供热、通风、空调、冷热源、净化、燃气等方面的规划设计、研发制造、施工安装、运行管理及系统保障等技术和管理工作。本专业毕业生就业面宽，就业前景好，历年毕业生的签约率为100%。每年有近30%的毕业生被免试推荐或考取硕士研究生。本专业具有硕士、博士学位授予权。

3、目标职业分析（暖通工程师）

工作内容

1. 负责项目暖通专业设计审核
2. 负责暖通施工技术及现场管理工作
3. 负责相关专业的的外部协调
4. 负责招投标技术评审
5. 组织专业工程验收及配合工程结算

工作待遇

(1) 施工单位，这应该是本科生一条主要就业途径。目前中国的建筑市场十分红火，在这个大趋势下，本专业毕业生选择这条路的比较多，进入施工单位主要是进行现场施工管理，整体待遇还可以。干上几年，混个项目经理，能够独立完成工程的时候，经济上就会很富裕了。

(2) 空调公司。近几年，本专业的毕业生去空调公司的也不少，大的家电公司如海尔、长虹、海信、LG 等，每年都会招本专业的学生，主要是去做技术开发。但是身边的同学选择这个就业方向的，现在混得都不太好，毕竟本专业只是学了很少的设备知识，他们更需要的是机电、电气自动化的毕业生。

(3) 空调销售。从上世纪 90 年代开始，就有很多本专业的毕业生选择了这一就业途径，现在混得都不错，经济收入也是很可观的，但是，这主要是与人交往，因此要有较强的社交能力，据说还要有较大的酒量。

(4) 设计院。这应该是一个比较理想的一个就业选择，但是在目前研究生泛滥的情况下，一名本科生想进入设计院比较难，不过一些小地方的设计院还是可以的，做设计工作比较稳定，收入也很可观，就是累，整天坐电前边一刻不得不停地画图，那个滋味可想而知。

(5) 高校，这个选择对于本科生来说，现在是可望而不可及了。

(6) 公务员。报考公务员是目前很多高校毕业生的一个就业选择。本专业的毕业生考取公务员的话，虽然可以选择建设部等一些与专业有关的部门，但是建设部所招录的多是建筑、土木、城市规划专业的毕业生，所以本专业报考公务员还只是个梦想。

(7) 自主创业。这也是一个可供高校毕业生选择的就业方式，不过要根据自身的条件、家庭状况来决定。

(8) 考研。高校的扩招推进了用人单位越来越苛刻的心态，被逼无奈使许多人走上了考研之路。

进入途径

A 毕业学校

对于研究生而言，本科的毕业院校在求职时非常重要，因为用人单位都相信，该学的专业基础知识在本科时已基本学完，而研究生只是对一个人的综合素质和修为进一步提高而已。

B 毕业学院

这也是咱们暖通专业的一个特点，一些综合大学在同一个学校的不同学院开设相同名称的专业，对于小公司或者是新公司而言可能不知道区分和取舍，但对于了解情况的单位则肯定会首选他中德新能源有限公司们认可的那个学院的暖通工程专业的学生。

C 所学专业

如果你是研究生，当你的本科生是暖通的时候，你基本上可以和市政工程的研究生具有同等的暖通工作竞争机会当你的本科生是暖通工程时，如果你研究生并不读的暖通工程，你也基本上拥有和环境工程的研究生同等的竞争机会。

D 英语证书

CET-4 没过肯定就业非常困难，CET-6 过了在用人单位眼里那你就是较为

优秀的人才但这个并不是绝对的，不同单位的要求不一样，有些不是外企单位强硬需要六级证书，而一些真正的外企却不一定非要要求你这么多，能说就行另外，如果拥有其它英语证书也是能力的体现。

E 保送研究生

在研究生就业里面，如果你是保送研究生，而且还能有个不错的名次的话，那就是就业的一大资本。同样，如果你是本科生，如果你告诉用人单位你放弃了保研而选择工作的话，他们也会对你另眼相观。

F 毕业成绩单

打印的成绩单上肯定没有不及格的，但是如果专业课成绩平平，对某些对专业要求比较高的单位来说则可能会看轻你，有些单位就喜欢观成绩单。

G 计算机证书

有个二级证书足矣但如果有的话有些单位会挑剔。

H 专业证书或水平

在研究生毕业时，具备的专业水平可能为：通过注册环境工程师基础考试，环评上岗证，通过注册设备工程师基础考试，有工作经历的研究生可能会通过注册环评师的考核一般都会拥有其中一项，强人会有两项，罕有拥有三项及以上的。

4、职业认知小结

通过对社会整体就业形势，目标行业，目标职业的分析，我认为我的目标具有很强的可实施性。尽管现在社会就业困难，但我认为只要自己提前做好规划，并且朝着目标去努力就一定会取得成功。

三、职业决策

1、确定最终目标职业

根据对自我的认知和职业的认知，我认为我还是很适合给暖通工程师这个职位的。首先，我的自我认知是做事认真负责有条理性的人。其次，我非常担忧我国暖通事业的发展，每次一到夏冬之际，总能听到空调不利采暖不足的负面消息，给市民造成很大的困扰。就说我们的省会城市太原，经常一到夏季高温或者冬季严寒，市区内的中央空调或者集中供暖系统就经常会出现问题，导致人民生活不便，严重影响了人民的日常生活。因此，如何搞好我国暖通事业是重中之重！而如何搞好采暖空调系统确实工程师的责任，我认为我非常适合这个职业。最重要的一点，这与我的专业方向高度吻合，如果做这项工作，我能充分利用自己所学的知识，这是符合我的学有所用的职业价值观的。因此，我认为给暖通工程师是最符合我的要求，也是我最合适的，有能力做好的工作。

2、目标职业发展路径设计

初期：研究生毕业后希望可以进入房地产公司或者空调采暖公司，由于刚毕业，缺乏经验，所以我会从基础工作中积累经验，并且学习供热空调的技术方法，从实例中积累经验，为考给暖通工程师的考试做准备。同时我也会去一些供热站参观，积累专业知识为以后的人生做准备。

中期：毕业两年后考取给暖通工程师资格证，做暖通设计，以便选取自己最适合

的方向。两年后确定自己以后研究的方向是专攻供暖还是空调采风。我会深入学习自己选定的方向,在某一个领域孜孜不倦的进行研究。我会开办自己的小公司,并用自己只是和经营手段,使其不断发展。

后期:再过多年我的公司称谓行业内放入标兵,我会成立一个认真负责、团结一致的经营机构,并且带领整个公司做出出色的成绩,在给暖通这个行业占据举足轻重的地位。再过一段时间,我会向国际公司的方向发展,争取与国际接轨,为我国的暖通事业做出自己的贡献,实现个人的社会价值。

3、职业决策小结

我的职业决策是给暖通工程师,这是根据我的自我认知,职业认知通过分析验证而决定的。只是符合我的性格特点,与我的专业方向匹配,并且是我能够通过努力去胜任的一项工作。因此这就是我生涯规划的职业目标。

四、计划与路径

1、近期计划

我的近期计划是针对大一这一年的,虽然第一学期已经快要结束,但我还是会努力去完成计划。

日计划:每天早晨背一个单元的单词,听一段 VOA Special English,每天晚自习学习两到三个小时,为期末做准备。

周计划:整理一周各科学习的内容,认真完成各科作业,并且用课余时间阅读书籍,关注时事新闻,了解社会发展。

月计划:月末总结学习的知识,做一个系统的整理,找出重点进行分析,把精华准确地提炼出来并记录。

学期计划:学期末认真对待考试,做好复习工作,仔细分析考点,取得满意的成绩。

假期计划:假期好好学习英语和计算机,熟练操作 excel, word, photoshop, powerpoint 等各种办公软件。开始接触学习 CAD 绘图软件,并且到当地的个人企业实习,增加自己的社会经验,熟练自己各方面的技能,真实走进职场去探索,调整完善个人的生涯规划。

学年计划:继续重视基础学科学习,拿到专业学习奖学金。在这一年内要对专业及我的目标职业有更加全面的认识,为大二的学习奠定基础。

2、短期计划

我的短期计划是针对大二大三及大四这三年的。在这三年中我要努力学好

专业知识，好好为考研做准备，考上一所不错的大学的研究生。考研最主要的科目是英语、数学、政治、专业课。在大三，大四这两年我会把精力集中于这四门课上。除了学习，我会参加社会实践活动，这能够促进我对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和实践知识的更好结合，帮助我树立正确的世界观、人生观和价值观。

3、中期计划

我的中期计划是针对硕士阶段的。在研究生阶段我要努力完善自己的专业知识，参加自己的专业导师的研究课题，增强自己的实际动手能力。并且结交更多志同道合的朋友，努力发展人际关系，争取毕业后进入房地产或者采暖空调。

4、长期计划

我的长期计划是针对毕业之后的10年时间的。毕业后先取得暖通工程师资格证，进入房地产做有关给暖通设计的工作，在七年期间内实现对给暖通行业的了解，使自己具备一个暖通工程师的基本能力。

5、最终目标

通过实际的案例分析确定以后的评价方向，七到八年后，开办自己的公司，组建自己的研发，设计，经营团队，认真负责地做好每一个项目，在专业领域内做出一番成绩。十五年后，努力发展成为业内知名的房地产公司的掌舵人，领导公司前进，进一步为暖通事业作出贡献，实现个人的人生价值。

结束语：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。不经历风雨怎能见彩虹。我们要时刻保持一颗清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山，雕刻着理想、信念、追求、报负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。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。机遇不相信眼泪，不相信颓废，不相信幻影，只相信爱打拼的人！

