

职业  
生涯  
规划

# 职业 生涯 规划

学校：@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

指导教师：@@@@@

姓名：@@@

班级：@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

时间：@@@@@@@@@

# 目 录

前言.....	3
个人简介.....	4
一、自我分析.....	5
个人部分.....	5
细化分析.....	6
职业兴趣.....	7
职业能力.....	8
职业价值观.....	9
二、职业分析.....	10
三、确定职业目标.....	13
四、确定具体阶段目标.....	13
五、具体计划实施.....	16
六、评估与调整.....	18
结束语.....	20

# 前言

职业生涯是我们人生路途中非常重要的一部分，如今的社会就业形势非常严峻，然而作为一名专科生来说就业将给我们带来更大的困难，我是一名大一的学生，还剩仅仅两年的时间就将要走进社会，去面对社会中的种种考验，大学毕业是我们人生中另一个重要转折点，所以我们需要在大学生活中为自己以后的职业生涯制定一个计划，引导自己走向成功。从而，我需要对我自己要做到很了解，对所学专业很了解，对社会的需求要了解。引领着自己去追求自己的目标，为社会做出自己的贡献。我的职业生涯的目标是成为一名高级工程师，并且管理好所在工作单位。

# 个人简介

姓名：

性别：男

年龄：20

学校：

专业：水利工程

班级：

学号：

手机号：

QQ 号：

籍贯：江苏 镇江

联系地址：江苏

邮编：212425

座右铭：坚持就是胜利

# 一、自我分析

## 1、个人部分

兴趣爱好：测量、组织一些集体活动、制图。

价值追求：认认真真完成每一份工作，不断积累经验，提高自己的各项水平，从而使达到自己的奋斗目标。

自我充实：在学校常去学习一些土木工程专业的课程，概预算等知识，不断提高自己的职业技能。在假期常去工地进行实践，为以后就业打下牢靠基础。

我的优点：a. 做事比较有耐心，有条理。  
b. 对任何接手的事情要做的很好，有很强的责任心，也有很强的组织能力。  
c. 喜欢实践，从实践中获得经验。d. 做事积极主动并且在学习上很注重过程。

我的缺点：a. 过于拘谨，不善于随机应变。  
b. 对一些小事过于敏感  
c. 自我意识责任心过强，容易导致情绪化

## 2、细化分析

以下是我从性格、学习风格、职业兴趣、职业能力、职业价值观、气质等六个方面来认识自己。

### a、性格

性格是指一个人对事物稳定态度和与其相适应的习惯化了的行为方式，它是个人个性的核心成分。在性格类型测试中，对自己进行自我评价的得分情况如下表所示：

内向	外向	直觉	感觉	思考	情感	知觉	判断
(I)	(E)	(N)	(S)	(T)	(F)	(P)	(J)
24	16	11	29	22	18	15	25

由此表可以推断出我是属于内向、感觉、思考、判断型的性格即 ISTJ 是 16 种性格类型中的第一类。

### 内向、感觉、思考、判断型 (ISTJ)

此类人严肃、沉静，因专注和执着而取得成功；务实、有条不紊、尊重事实、逻辑严密、现实可信，能够承担责任。较适合会计师、财务核查员、工程师、财务经理、警察、技师等职业。

从性格测试结果看，我所选择的水利工程这一专业与我的性格还是大致相符的。

## b、 气质

气质主要是由生物特性决定的相当稳定而持久的心理特征，是行为的表现方式体现了行为的速度、强度、灵活性等特点。在了解自己的气质中测试出我的气质类型得分情况如下表所示

胆汁质	多血质	黏液质	抑郁质
-3	-5	16	-9

由以上表格可推断出我是属于粘液质。每一种气质既有其优点也有其缺点。

黏液质——缄默而安静型，这类型的人虽然能在无论环境如何变化，都能保持心理平衡，但相对来说灵活性低，反应迟缓。凡是力求稳妥、深思熟虑，不做没有把握的事，有很强的自我克制力，行动缓慢而沉着，又板有眼，严格恪守既定的生活秩序和工作制度。因此，能够高质量的完成哪些要求有坚忍不拔、埋头苦干的品质和长时间集中注意力、有条不紊的工作。其不足在于过于拘谨，不善于随机应变，长墨守成规，故步自封。

## 3、 职业兴趣

兴趣使人们力求认识、掌握某种事物，并经常参与该种活动的心理倾向，而当这种兴趣直接指向

与职业有关的活动时，就表现为职业兴趣。为了更深一步的了解我个人的职业兴趣，我进行了个人职业兴趣测试，测试结果如下表所示

现实型 (R)	研究型 (I)	艺术型 (A)	社会型 (S)	企业型 (E)	常规型 (C)
27	20	8	24	23	18

通过测试我可以清晰的明白我是属于现实型的，而现实型的标本特征是具有实际、物质、安定、等人格特征，喜欢有规则的、明确的、具体的岗位职务和需要机器进行操作性强的工作，但缺乏社会交际能力，不适应社会性的职业。适合的职业：工程师、电器技师、一般劳工、工匠、农夫、机械员、货车司机、摄影师、制图员、维修工等。

从以上的职业兴趣分析看我的职业兴趣与我所选择的专业相符，水利工程专业中有制图这门课程，以及工程师，这恰恰对应了我的职业兴趣所符合的专业。

#### 4、职业能力

能力是直接影响人们活动效率，保证人们顺利完成某种活动所必需的个性心理特征。有次我需要对自己的职业能力进行了解，看是否与所学专业职

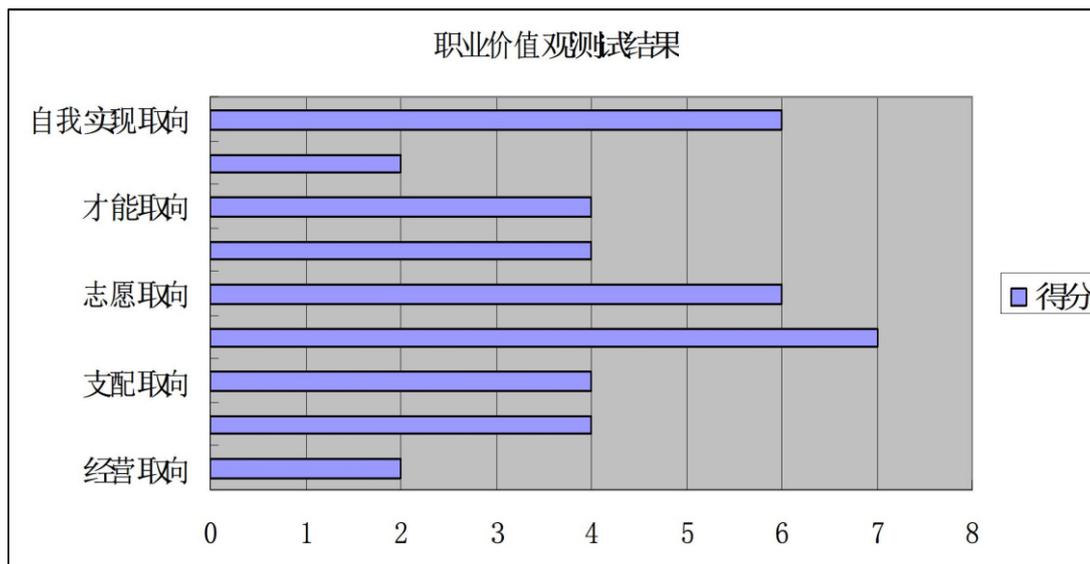
业能力要求相符。测试结果如下表所示

能力名称	一般学习能力	语言能力	算术能力	空间判断力	形态知觉	职员能力	眼手协调	手指灵活	手的灵巧
等级	3	1	3	3	3	3	3	2	2

从上图表中可以清晰的看出我的一般学习能力、算术能力、空间判断力、形态知觉、职员能力等处于中等偏上的级别，由于一直对一些尺子、圆规等用具非常感兴趣，再加上从小父亲的熏陶，而且立体感相对比较强一些，因此，在有些想象力、算术能力上的优势较明显。而语言能力级别比较低，可能是因为我从小就不怎么爱讲话，而且是一个内向的男孩子。手指灵活与手的灵巧的培养可能是因为我有时喜欢制作一些小工具或维修一些简单的小器具的缘故吧。而这可以培养出我耐心不怕吃苦的工作精神。

## 5、职业价值观

一个人的职业价值观通常是引领着一个人的行动方向的，同时也是一种主观显示，它是人们的信仰、兴趣、需求、渴望的外在体现。以下是我对我个人价值观取向的一个检测图。结果如下图所示



由上图的检测分析可以看出我的价值观取向主要是自尊取向、志愿取向、自我现实取向，而这个类型取向的人相对稳定的执行工作，具有高度组织团队的能力，而且在团队中有很重要的作用，会务实、尽心尽力的埋头工作，能够用比较高效的完成上级安排下来的工作，并且工作积极性高。

## 二、职业分析

### 1、家庭环境分析

家庭经济条件一般，父亲是当地水利部门负责人，母亲是一位鞋厂职工，父母都非常注重我的学习，并且希望我能够成为向父亲一样优秀的工程师，而且由于小时候我经常观看父亲作图，长大后常与父亲谈论一些关于水利方面的基础知识。在此

之下，我也就对水利工程这一行业产生了浓厚的兴趣。

## 2、学校环境分析

徐州建筑职业技术学院是国家示范性高职院校，坚持以就业为导向，积极培养技术型人才，以岗位要求为质量标准，联合众多企业进行专业建设和课程开发。加强学生的实践能力，学生就业就能上岗，上岗就能顶岗，绝大多数学生在校期间实习时都能带薪实习。而我所在的学院，市政工程学院创建于 2010 年 1 月，原是土木工程学院，建筑设备学院与环境工程系部分专业组成，现在已划分为五个专业，虽然刚创建不久，但是学院拥有强大的师资力量，能够为我们提供一流的教学服务。现有教职工 32 人，其中教授 4 人，副教授 5 人，高级工程师 4 人，中级职称 15 人，以及荣获多项荣誉的教职工。

## 3、社会环境分析

如今的社会中的许多企业正在陷入“社会学历高消费”的怪圈，有许多本该接收一些专科生的岗位也转变为只接收本科生，而接收本科生的公司也转为接收研究生，这样导致了大量的专科学历技术人才的流失、浪费，并且影响社会就业率。而专科生于本

科生相比较优势在于有很强的实践能力，并且在技术方面比较熟练，就我现在所学的专业来看，发展前景还是比较好的。据了解，今年刚毕业的 08 级水工专业学生供不应求，且历年就业率高达 97%左右，呈上升趋势，而且 2010 年国家加大了对中小型水利工程建设，而恰好我们毕业之时国家正需要水利这方面的人才，这便为我们以后的工作提供了更多的机会。

#### 4、行业需求及动态分析

国家十一五规划中明确提出要加强对我国中小型水利设施建设，覆盖范围涉及到乡镇，这就为我们就也提供了更多的岗位。

水利工程专业的范围相对比较广泛，可在交通、水利、市政、建筑等领域从事水库、闸、涵、桥、渡槽等中小型水利工程、农田灌排系统和现代灌溉节水技术、中小型水泵站工程的设计、施工和管理等，都是我们的就业方向，所以这也为我们以后的工作提供了方便。

城市在不断的发展，对水利的承载力与保障作用的要求将越来越高，大力发展城镇水利事业将逐步成为水利建设的中心内容之一。

根据近几年的国家发展，可以明显看出国家对

水利这一行业的重视。

## 5、小结

通过以上各项分析，可以看出水利工程专业仍是一个比较热门的，有发展前途的专业，而且与我个人各项分析相符，所以将水利行业作为我的职业目标是一个明智的选择，并且具有很大的发展空间。

## 三、 确定职业目标

- a) 职业目标：将来从事水利行业的高级工程师。
- b) 职业发展策略：进入水利局，水利服务站等类型的单位，到城镇地区发展。
- c) 职业发展路线：走工程师路线

## 四、 确定具体阶段目标

在我对个人的基础情况分析之后，对自己的职业进行了如下规划：

目前——大三：努力的学习专业知识，成为一名优秀的大学生

大三——工作后两年：在施工方面积累经验，  
提高自己的技能，成为一名合格的施工员，并管理一小部分

## 成员

工作三年——十年：获得工程师资格证书（中级），在工作单为成为单位负责人的得力助手。并协助管理单位。

工作十年后：获得高级工程师证书，在单位完全接管整个事务，成为单位负责人。

### A. 2010—2011 年

积极努力学习水利工程专业课程，并且课外将加强对土木工程专业课程的学习，加强个人的知识储备量。努力培养水利工程的基本职业技能，通过英语、计算机等级考试。

与此同时努力提高个人思想道德修养，坚持锻炼身体，保持强壮的体格。多了解一些关于水利方面的建筑设施。

### B. 2012—2014 年

经过大学学习、实习获得了部分经验以及水利工程项目经理职业资格证书（中级）、AutoCAD 证书（高级），预算员职业资格证书（中级）等。熟练掌握专业技能，并且运用到实践中去。努力认真在单位工作，获得单位负责人的信任，并且在工作期

间继续研读水利方面的书刊，不断充实自己，经常去工地进行施工提提高个人经验，并培养吃苦耐劳的良好工作精神。与单位其他人员建立良好的人际关系，使整个单位组成一个团队。

#### C. 2015—2022 年

在经过几年的工作中获得经验后，进一步提高自己的专业知识和素质，掌握多项与水利工程相似的专业知识，并且积极的从父亲那里获得更多的工作经验。

在工作中跟父亲学，学习做人、做事。不断提高自己的人际交往能力，并在假期去各种施工工地进行实地考察学习，向一些有经验的老师傅学习。

#### D. 2023—2033 年

在经过多年的学习发展后，升职为单位负责人的得力助手，并在此之前考取中级工程师资格证书、水利工程项目经理职业资格证（高级），努力搞好单位员工之间的人际关系，加强大家的团聚力。

#### E. 2033 之后

努力的管理好单位，并且自己活得高级工程师资格证书，成为单位负责人，努力将单位打造成星级单位。不断使单位的工作效率提高。

## 五、具体计划实施

### 短期计划（大学计划）

时间：2010-2012 年

总目标：大学毕业是要有丰富的工作经验以及牢固的知识基础，善于实践。

分目标：大一时积极学好每门课程，保证有良好的成绩基础，并且进入学生会锻炼自己的各项能力，熟练掌握各门专业课程，例如：水利工程制图，AutoCAD，水准仪，经纬仪，全站仪的使用。通过英语三级考试，及计算机等级考试。做好班委工作，给各科老师留下一个良好的印象。在假期中提前预习一些专业课程，请教父亲。并去工地实践。

大二时努力学习新增加的专业课程，注重于实践。在学生会继续发展，从而提高自己的行为能力、道德修养。努力做好本职工作，提高自己的人际交往能力。并且申请入党。

大三时时常与老师进行沟通，提高自己的能力，去施工工地实习，努力获得实践

经验，为以后工作打下基础，虚心请教老师傅。了解就业动态，努力学习、复习所学知识并通过江苏水建行业施工员等级考试。整理毕业论文和个人简历，积极参加各地的招聘会，了解就业信息，为就业打下良好基础。

### 中期计划（毕业后五年计划）

时间：2013-2018 年

总目标：在工作单位稳定的发展下去。

分目标：尽快的适应工作环境，以及熟悉工作单位的规章制度，及运行机制。在父亲的指导下努力工作，并且自己努力加固专业知识的学习，时常去施工现场考察，学习老师傅的工作经验，与单位其他人搞好人际关系。工作三至四年后学着管理单位，并成为单位负责人的得力助手，并在平时学习知识中获得工程师资格证。

### 长期计划（毕业后十年或十年以上计划）

时间：2019 年之后

总目标：成为工作单位负责人，家庭和和美美。

分目标：在不断积累工作经验后，提升了自己的职业技能，获得高级工程师资格证书，通过自学考试获得本科毕业证书。加强同事之间的交流，增强单位团队凝聚力。在担起单位负责人这一重要职务后，勤勤恳恳的工作，踏踏实实的做人，将单位发展强大，发展成为江苏省星级单位。不断提高单位人员工作效率，规划好单位的长期发展计划。并在此期间能结合一个和美美的家庭。

## 六、评估调整

### 1、职业目标评估

既然已经在这一个行业发展了很久了，况且自身也有了丰富的工作经验，这样就无需再去选择其他职业，即使水利事业不再那么热门，我也要坚持的做下去，因为我坚信坚持就是胜利，而且在工作是要有敬业精神。

### 2、职业路径评估

当发现不可抗拒的因素，而导致职业路径发展有偏差，我会调整其发展方向，但仍不会偏离建筑

行业。

### 3、实施策略评估：

若现实中并不像我所计划中说的那么顺利，那我会适当调整一下实施策略，但有一定的调整原则。职业要与我的性格、兴趣爱好、特长等个人因素相符。

### 4、其他因素的评估

当我的身体、家庭、经济状况、机遇以及意外情况发生变化时，我会适当的调整我的职业规划，使之能随机应变。

# 结束语

成功是属于有准备的人的，我会一步步的按照我的职业生涯规划去实践，落实到实处，去完成我的梦想。我相信，我的职业生涯规划将成为我人生道路上的一座引领我走向成功的灯塔。我会一步一步做得更好，“没有最好，只有更好”！我相信用我坚定的意志我将会取得胜利！

坚持就是胜利！

谢谢