

# 我的职业生涯规划书

【姓名】：郭熹阳

【性别】：女

【学校】：广州城建职业学院

【学院】：建筑工程学院

【专业】：工程造价

【班级】：16 造价 2 班

【邮箱】：[1518334473@qq.com](mailto:1518334473@qq.com)

【邮编】：510900

【联系地址】：广州市从化区环市东路 166 号

【联系电话】：13570206548

【指导老师】：邹超 彭聪 刘欣 胡雪婷 温顺

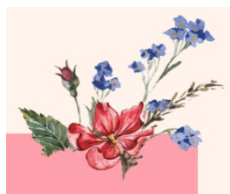


职业目标：造价咨询员



2.3.1 学校整体环境分析.....	16
2.3.2 建筑工程学院环境分析.....	16
2.4 职业生涯家庭环境分析.....	16
2.5SWOT 分析法评估职业生涯机会.....	18
<b>第三章 职业生涯定位及生涯规划.....</b>	<b>18</b>
3.1 做出适合自己的职业选择.....	18
3.2 职业生涯规划路线选择.....	18
3.3 职业生涯规划流程.....	19
<b>第四章 职业规划实施策略.....</b>	<b>19</b>
4.1 近期规划的实施计划.....	19
4.2 中期规划的实施计划.....	20
4.3 长期规划的实施计划.....	20
<b>第五章 规划的评估与调整.....</b>	<b>21</b>
5.1 评估调整的时间周期和原则.....	21
5.2 后被调整方案.....	22
<b>结束语.....</b>	<b>23</b>

## 总论





## 我的职业生涯与规划

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品，谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”想必每一个人都想拥有精彩且引人注目的人生，那么我们就必须对我们的职业生涯好好规划。然而，职业生涯规划是需要实践检验和不断完善的，因为人对世界的认识不是一蹴而就的，是最复杂和多变的，要经过反复的实践确认，同时通过逐渐调整，使职业生涯规划更加清晰、明确。作为当今的一名时代新人，若是没有确定目标，没有确定方向，迷迷糊糊的，怎么在社会立足呢？所以我们要对自己的职业生涯进行规划，给梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春虽美却短暂，从现在起，就好好规划当下，去赢取精彩人生！

通过职业探索，我真正科学有效地认识所选的行业与职业是否合理。下面我将从自我认知、职业认知等方面来探索我的职业。

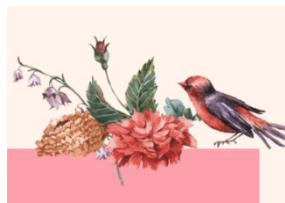


## 第一章 了解和认识自我

### 1.1 职业素质自我分析



职业目标：造价咨询员



### 1.1.1 人格特征分析

优势	劣势
组织策划、交际能力强； 做事认真、细心有耐心； 热情开朗、责任心强； 人际关系好、积累一定人脉	英语水平低； 专业知识缺乏； 学习主动性不够； 对细节很挑剔，过于追求完美

### 1.1.2 兴趣爱好分析

爱好广泛，喜欢建筑，喜爱工程造价专业

热爱管理、销售知识，喜欢听相关讲座，对具体问题有自己独到的见解

擅长交际，曾获学生微党课大赛“优秀奖”

热爱文体，院司仪队队员，曾获主持人大赛“优秀奖”，主持过多场活动

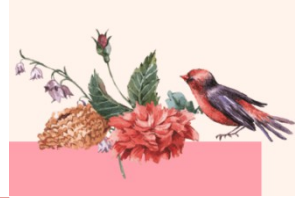
爱好组织学生活动，两年班长与一年团学工作经验，大大提高了我的交集管理能力

### 1.1.3 胜任能力

优点	缺点
较强的交际能力，特别是语言表达能力； 做事细心有耐心； 责任心强、容易取得别人的信任；	对不遵循工作程序和忽略重要细节的人有点不耐烦； 在意别人的眼光，容易受他人的影响；



职业目标：造价咨询员



办事效率高，有把工作做好的强烈愿望；  
很强的组织管理能力。

## 1.2 职业测评结果报告

### 1.2.1. 霍兰德职业兴趣自测

霍兰德职业兴趣自测(Self-Directed Search)是由美国职业指导专家霍兰德(John Holland)根据他本人大量的职业咨询经验及其职业类型理论编制的测评工具。

霍兰德认为，个人职业兴趣特性与职业之间应有一种内在的对应关系。根据兴趣的不同，人格可分为研究型(I)、艺术型(A)、社会型(S)、企业型(E)、传统型(C)、现实型(R)六个维度，每个人的性格都是这六个维度的不同程度组合。

#### 折叠社会型(S)

- 共同特征:  
喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德
- 典型职业:  
喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。如:教育工作者(教师、教育行政人员)，社会工作者(咨询人员、公关人员)。

#### 折叠企业型(E)



职业目标：造价咨询员

## 我的职业生涯与规划



共同特征:追求权力、权威和物质财富,具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实,习惯以利益得失,权利、地位、金钱等来衡量做事的价值,做事有较强的目的性。

典型职业:喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能,以实现机构、政治、社会及经济目标的工作,并具备相应的能力。如项目经理、销售人员,营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

类型关系(相邻):属于SE关系的两种类型的个体之间共同点较多,这两种职业环境中也都较少机会与人接触。

霍兰德职业兴趣理论指出:人们通常倾向选择与自我兴趣类型匹配的职业环境,但职业选择中,个体并非一定要选择与自己兴趣完全对应的职业环境。霍兰德的职业兴趣理论可以帮助我们做好职业选择和职业设计,成功地进行职业调整,从整体上认识和发展自己的职业能力,职业兴趣也是职业成功的重要因素。就像我们在寻找适合自己职业的过程中,如果能够坚持以霍兰德的职业兴趣理论为指导,不仅可以找到适合自己的工作,还可以在寻找工作中减少盲目性。

通过职业兴趣测试,我适合的职业是:建筑公司咨询人员、教师、销售人员、营销管理人员。

### 1.2.2 职业生涯目标决策

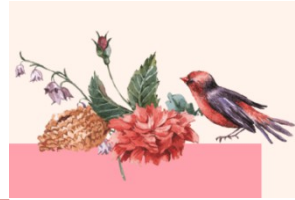
(回报)	郭熹阳职业目标的决策方法			
优				造价师咨询员
良			教师(建筑方向)	
中			营销管理人员(建筑方向)	销售人员(建筑方向)
差				
(机会)	差	中	良	优

郭熹阳的四种职业生涯目标决策结果

造价师咨询员:  $4 \times 4 = 16$



职业目标: 造价咨询员



## 我的职业生涯与规划

销售人员（建筑方向）： $4*2=8$

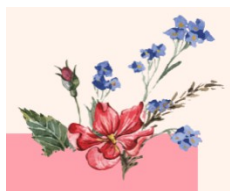
教师（建筑方向）： $3*3=9$

营销管理人员（建筑方向）： $3*2=6$

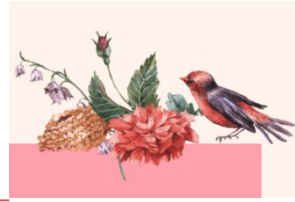
通过职业生涯决策评估，我最适合的职业为：造价师咨询员

### 1.2.3 职业价值观测评报告

价值观在人们的职业生涯发展中起到极其重要的、决定方向性的作用，甚至往往超过了兴趣和性格对我们的影响。



职业目标：造价咨询员



## 兴趣探索活动

LOGO

**兴趣岛：**你获得了一次免费度假游的机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须要在这个岛上和岛上的居民一起生活至少半年的时间。请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣挑出你最想前往的岛屿。

**R 自然原始的岛屿**

岛上的自然生态保持的很好，有各种野生动物。居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动

**I 深思冥想的岛屿**

有多处天文馆、科技博物馆及图书馆。居民喜好观察学习，崇尚和追求真知。常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

**A 美丽浪漫的岛屿**

充满了美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画。许多文艺界的朋友都喜欢来这个地方找寻灵感。

**C 现代、井然的岛屿**

岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

**E 显赫富庶的岛屿**

居民善于企业经营和贸易，能言善道。经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。往来者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

**S 友善亲切的岛屿**

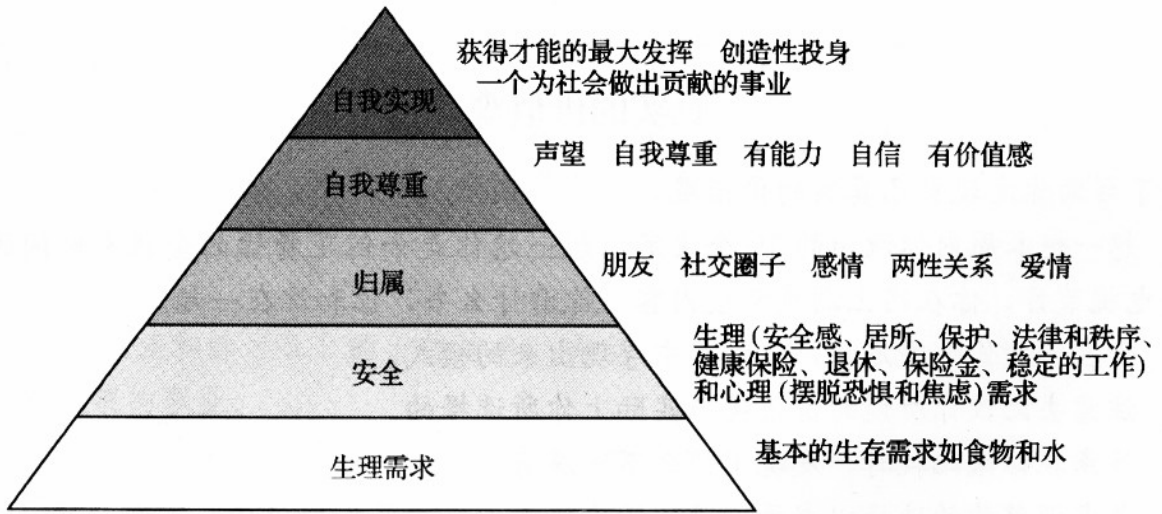
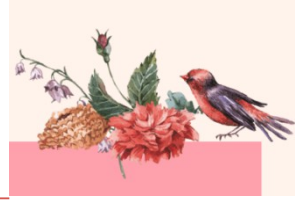
居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

社会型（S）：喜欢从事为他人服务和教育他人的工作；喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，渴望发挥自己的社会作用；比较看重社会义务和社会道德。

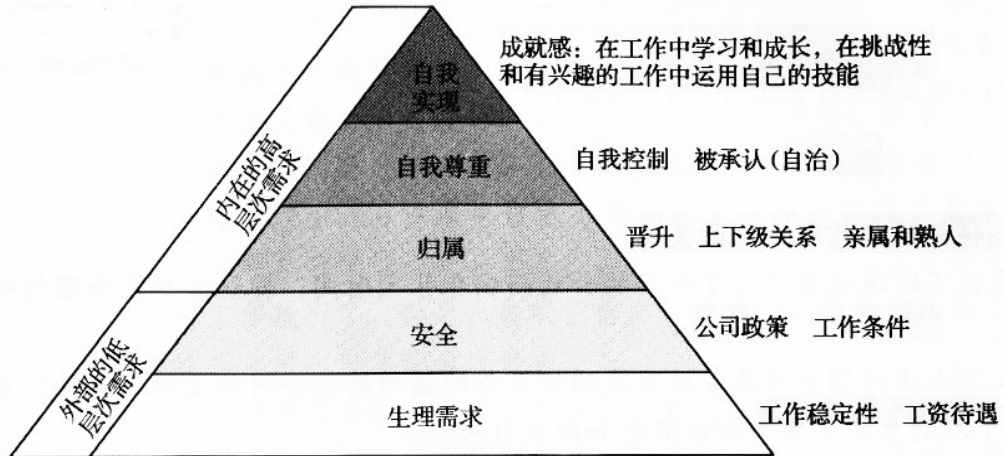
对应职业类型：主要指各种直接为他人服务的工作。比如，教师，保育员、行政人员；医护人员；衣食住行服务行业得经理、管理人员和服务人员；福利人员等。



职业目标：造价咨询员

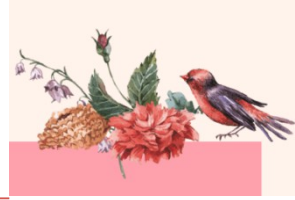


这些需求体现在我们的生活中，就成为我们的价值观。它们具有强大的驱动力。



著名工业心理学家赫兹伯格提出：员工的工作满意度取决于内外部激励因素之间的平衡。外部激励因素包括工资、工作条件、公司政策和晋升机会等满足生理和安全需求的因素；而内部激励因素则包括承担责任的大小、所完成的工作类型，得到的认可和取得的成就等。





## 价值观探索

### ❖ 价值观与职业

❖ 美国心理学家洛克奇于1973年《人类价值观的本质》中提出13种价值观：

- |               |         |
|---------------|---------|
| ❖ 1、成就感       | 2、美感的追求 |
| ❖ 3、挑战        | 4、健康    |
| ❖ 5、收入与财富     | 6、独立性   |
| ❖ 7、爱、家庭、人际关系 | 8、道德感   |
| ❖ 9、欢乐        | 10、权力   |
| ❖ 11、安全感      | 12、自我成长 |
| ❖ 13、协助他人     |         |

我的价值观：

1. 成就感
2. 爱、家庭、人际关系
3. 协助他人

该价值观倾向的具体问题分析：提升社会地位，得到社会认同；希望工作能受到他人认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。关心他人，与别人分享，协助别人解决问题；体贴、关爱，对周围的人慷慨。体认到自己的付出对团体是有帮助的，别人因为你的行动而受惠许多。

注：咨询、教师、管理、销售等企业教育型的工作比较适合该类型的人



职业目标：造价咨询员



## 第二章 职业生涯机会评论

### 1.2.4 人物访谈探索

采访对象：陈勇老师

采访方式：面谈、拍照、笔录

问题	解答
造价行业的供求关系怎么样？	单纯做造价是供过于求的，最后每个班大概只有 20% 的同学做造价，男生多做了施工员、测量员、监理员或者质安员，女生有的做了资料员。
行业内，单位对刚参加工作的员工一般提供什么岗前培训？	一般会有师傅带着，但是要做到少问少说多看多做。要醒目点学学师傅的技巧。
在这行业内薪水一般是怎样的水平？	薪水与经验的积累、技能的高低成正比，眼光放长远一点，好好规划，慢慢奋起，工资也就起来了。

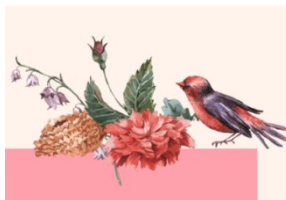
采访对象：陈耀然师兄

采访方式：视频

问题	解答
从事这个行业的哪些工作好一点？	这个要具体情况具体分析，想学精细一点就要去施工现场学习一下比较好。男生一般做施工员、测量员、监理员或者质安员；女生就多做造价员跟资料员。
造化行业对人才有什么素质要求？	一定要懂看图纸，要懂操作软件，要



职业目标：造价咨询员



	细心认真，要全面学习各专业知识。
你想对在校生说些什么？	趁现在好好学，到了外面就没时间给你慢慢懂了。要多参加社会实践活动，充实跟锻炼自己。

小结：通过访谈建筑专业资深教师，我得知了造价专业的学生未来的职业生涯的发展方向，也知道该造价专业学生该拥有的能力和素质。通过访谈建筑专业已上岗的优秀毕业生师兄，我了解到在校的我应该怎样更好地去努力跟完善自己。

### 1.3 自我认知结论

根据职业素质自我分析的以及职业测评的结果，我适合咨询类工作，可以无障碍与任何身份的人群交流。

父母销售熏陶与多年担任班干部的经验，锻炼了我较强的交际能力与语言组织表达能力，也培养了我耐心、细心听别人讲话，为别人解释的能力。

### 2.1 职业生涯机会社会环境评估

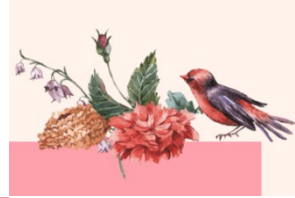
#### 2.1.1 就业形势分析

#### 2.1.2 就业城市分析

广东的建筑行业也一直处于持续发展趋势，根据目前的建筑专业的毕业生就业方向，超过 90% 的工程造价专业学生希望留在本省工作。下图是广东大型建筑企业的分布位置跟数量报告。



职业目标：造价咨询员



- 广州市(37)    佛山市(20)    清远市(7)    韶关市(8)
  - 深圳市(11)    东莞市(8)    珠海市(7)    惠州市(5)
  - 中山市(5)    茂名市(3)    江门市(13)    肇庆市(7)
  - 湛江市(5)    云浮市(3)    潮州市(1)    河源市(7)
  - 揭阳市(7)    梅州市(6)    汕头市(3)    阳江市(3)
- [更多城市▲](#)

## 2.2 行业环境分析

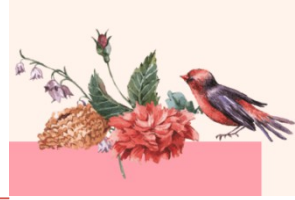
### 2.2.1 建筑行业分析

建筑业是我国国民经济的支柱产业，也是劳动的一密集型产业，对社会经济的发展具有非常大的贡献。工程造价就是建筑专业的重中之重。

### 2.2.2 建筑造价职业分析



职业目标：造价咨询员



近年来，我国建筑业飞速发展使我国建筑企业数量呈现上升趋势，建筑行业在当今所有的行业中也是占较大比重的，就业择业倾向于建筑行业，建筑行业的造价人才也建筑业的所需，建筑行业前景不错，工程造价专行业有很大的市场。工程造价专业是建筑工程学院的王牌专业之一。年级现有班级至少 10+ 个，超过 500 人，历年来都是报考专业最高之一。



## 2.3 职业生涯学校环境分析

### 2.3.1 学校整体环境分析

学校十分重视学生的全面发展，经常开办文化艺术节、演讲比赛等活动，因为对这块比较感兴趣，所以积极参加这些比赛，也大大提高我的口语表达能力跟交际能力。

### 2.3.2 建筑工程学院环境分析



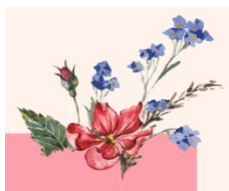
职业目标：造价咨询员



## 我的职业生涯与规划

广州城建职业学院的建筑工程学院是整个学校的重中之重，一直以来建筑工程、工程造价等专业就是建筑工程学院的名牌专业，学校学院也重点培养该专业的学生，所以工程造价班的同学深受专业熏陶，基础知识都已经掌握。

### 2.4 职业生涯家庭环境分析



职业目标：造价咨询员





## 2.5SWOT 分析法评估职业生涯机会

### 第三章 职业生涯定位及生涯规划

#### 3.1 做出适合自己的职业选择

在对自己职业测评和生涯机会评估进行详细，科学，客观分析的基础上，我的最终职业目标已经确定。我的职业选择是造价咨询员。针对我所学专业以及行业的整体分析，我选择的是工程造价的。咨询行业最终职业定位是造价咨询员

#### 3.2 职业生涯路线选择

职业生涯路线是实现职业目标的各种可能途径最适合自己的路线才是最佳的选择。以下是我规划的职业生涯路线。

#### 3.3 职业生涯流程

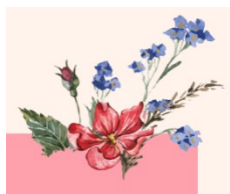
### 第四章 职业规划实施策略

#### 4.1 近期规划的实施计划

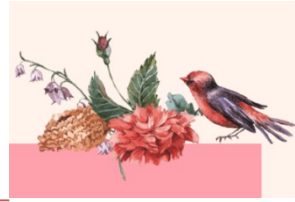
阶段一：在校期间

主要任务：掌握求职技能，为择业做好准备

具体措施：认识自己的兴趣爱好，确定自己的价值观、动机和抱负。考虑未来的毕业方向，在拿到本科毕业证书后考研或就业等；广泛阅读各专业书籍，不



职业目标：造价咨询员



## 我的职业生涯与规划

断充实自己。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；提高求职技能；参加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；了解收集就业信息的渠道。

阶段二：实习工作期间

主要任务：积累经验，积累人脉

具体措施：在工作过程中，认真工作，有责任心、强化工作能力和技巧，有洞察市场的能力，积极利用好公司的管理制度，从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，学会鉴别，吸取经验，从微观上争取在自己的岗位上有所突破，勇于创新。



### 4.2 中期规划的实施计划

主要任务：立足社会，操纵自如

具体措施：及时总结工作不足，并不断改进，做事动手动脑动心，在公司树立稳固的群众基础，结交建筑行业各领域的成功人才，构建坚固的社会人际关系。



职业目标：造价咨询员



### 4.3 长期规划的实施计划

主要任务：开创属于自己的造价咨询公司创企业

具体措施：不断提高交际、管理、领导能力，吸引人才，着眼于行业发展，制定公司整体发展战略跟管理体系，对市场进行预测，不断与造价咨询公司老总请教经验。

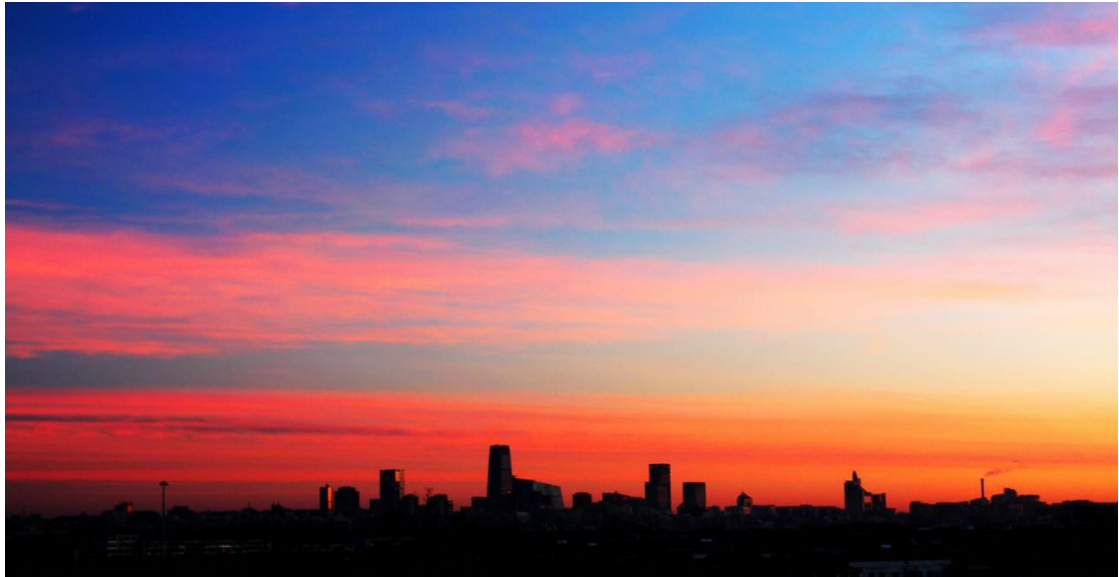
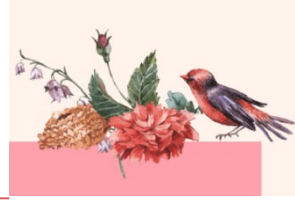
## 第五章 规划的评估与调整

### 5.1 评估调整的时间周期和原则

“计划赶不上变化”，在我们的职业生涯进程中，也会经常发生这样那样的变化，其中很多变化是我们事前难以预料的。这些不确定因素的存在可能会是实际结果偏离原来的规划目标，这就要求我们时时注意内外环境的变化，不断审视自我，不断调整自我，不断修正策略和目标。作为个人职业生涯规划的最后并非终止步骤，方奎评估过程确保了职业生涯规划的有效性。

我会每隔半年对该规划调整一次，每隔一年进行一次重新的评估规划；如出现重大转折，及时调整计划。





## 5.2 后被调整方案

(1) 备选方案：教师（建筑专业）&营销管理员（建筑专业）

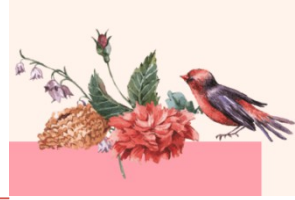
(2) 分析：

A. 受家里人影响（约有 1/4 亲人从事教师工作）从小就很敬慕教师的工作，从小当班干部的经验也练就了我自信勇敢的性格，也培养了我的较强的语言组织能力。大一是院司仪队队员，主持过多场活动，受过培训，大大提高了我的普通话水平跟应变能力。

B. 自己从初中假期开始，每年假期都在商场做兼职，主要是做收银员与推销员的工作，实践中大大锻炼了自己的交际能力。



职业目标：造价咨询员



(3) 实施计划:

- A. 加强普通话训练，考取普通话证跟教师资格证。多跟身边的老师交流经验。拓宽建筑书籍等资料的阅读与理解层面。
- B. 多与父母、姨妈姨父交流经验，走出城市市场，锻炼自我。

## 结束语

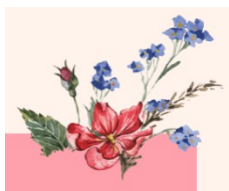
计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失





## 我的职业生涯与规划

意、磨砺。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼!爱拼才会赢!坐而写不如站而行，用毛主席的话作为结束语吧：最无益莫过于一日曝，十日寒，恒为贵，何必三更眠，五更起。为了我的辉煌人生，我会笑对挑战，奋力拼搏，因为我的未来不是梦!



职业目标：造价咨询员