



职业生涯规划书

衡外情·量己力·舞蓝图

姓名：有维宝

学校：青岛理工大学

联系电话：

参赛组别：本研组

目 录

引 言	1
1 自我认知	3
1.1 自我分析	3
1.1.1 个人自我评价	3
1.1.2 橱窗法一剖析自我	7
1.2 个人特质分析	8
1.2.1 MBTI 职业性格测试	8
1.2.2 霍兰德职业兴趣测试	12
1.2.3 职业价值观分析	14
1.2.4 职业能力测试	15
1.3 他人评价	16
1.4 自我认知小结	17
2 环境分析	18
2.1 家庭环境分析	18
2.2 学校环境分析	18
2.2.1 学校简介	18
2.2.2 本科专业简介	19
2.2.3 研究生专业简介	19
2.2.4 个人专业就业方向	20
2.3 社会环境分析	20
2.3.1 社会就业形势	20
2.3.2 社会就业政策	21
2.4 行业分析	21
2.4.1 建筑行业现状	21
2.4.2 建筑行业前景	22
2.4.3 研究生毕业后就业环境	22
2.5 职业人物访谈	23
2.5.1 访谈人物基本介绍	23

2.5.2 访谈内容	24
2.6 环境分析小结	26
3 职业生涯规划具体规划与实施	26
3.1 职业目标的确立	26
3.1.1 基于决策平衡单确定目标	26
3.1.2 基于 SWOT 分析目标	27
3.1.3 基于鱼刺图法分解目标	28
3.2 职业发展路径规划	29
3.2.1 具体职业发展路径规划	29
3.2.2 目标企业清单	29
3.2.3 职业发展路径图	31
3.3 职业生涯规划具体实施	32
3.3.1 短期规划（研究生阶段）	32
3.3.2 中期规划（入职 1-5 年）	34
3.3.3 中长期规划（入职 5-10 年）	34
3.3.4 长期规划（入职 10 年后）	35
4 职业生涯规划效果评估与调整	36
4.1 实施效果评估	36
4.1.1 研一阶段实施效果总结	36
4.1.2 后续阶段实施效果预测	36
4.2 动态反馈与调整	36
4.2.1 基于 PDCA 方法监督计划实施	36
4.2.2 基于流程图法调整规划	38
4.3 职业生涯规划备选方案	39
结束语	40

引言

“谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，便永远是个奴隶。”

——歌德

几乎每个人都曾经被问过：“你长大以后要做什么？”，或者曾经如此问过自己：“我将来想要做什么？”职业对于每个人来说都是不可或缺的，找到真正适合自己的职业，对于个体的自我实现以及未来生活具有举足轻重的作用。

成功的人生需要正确的规划，合理规划自己的生涯，是每一个人迈向成功人生的第一步。时光飞逝，不知不觉就迈入了研究生之路，其实在考研之前也有过犹豫，面对工作还是读研，最终还是选择了考取研究生，因为我一直坚信，读研是为了更好的工作，为我的职业生涯打下更坚实的基础。

借助此次职业生涯规划比赛，我认真梳理了自己的成长经历和环境、分析了自己的职业特质、整理了自己的行业认知，最终确定了自己的职业目标：**成为一名优秀的项目经理。**

本策划书共分为四个主要部分：第一部分自我认知，首先从自我分析、职业性格、职业兴趣、职业能力、职业价值观和综合评价对自己进行了详尽的剖析，表明我具备从事项目经理相关工作的能力；第二部分环境分析，对自身家庭环境、学校环境、社会环境以及行业现状四个方面进行分析，发现我国现在非常缺乏懂管理、懂技术、懂经济的复合型人才，并看清自身所处社会环境对职业目标实现的挑战性和促进性；第三部分职业生涯具体规划与实施，经过深入的职业定位分析，我最终将个人职业定位为一名工程项目经理，确定了从一名普通的施工预算员做起的个人职业生涯规划；第四部分效果评估与调整，我对个人职业发展设立了一套完整的监督与调整方案，为个人职业发展提供保障。

机会总是垂青于有准备的人，相信自己的职业规划，“无法知道自己能否做到最好，但会尽力让自己做的更好！”成功需要拼搏，人生的价值在于不断进取，为了成功，我会在未来的职业生涯上做到：行囊充足，精神抖擞，带着自信守望美好的职业生涯。

衡外情·量己力·舞蓝图！

本规划书思路框架如下：

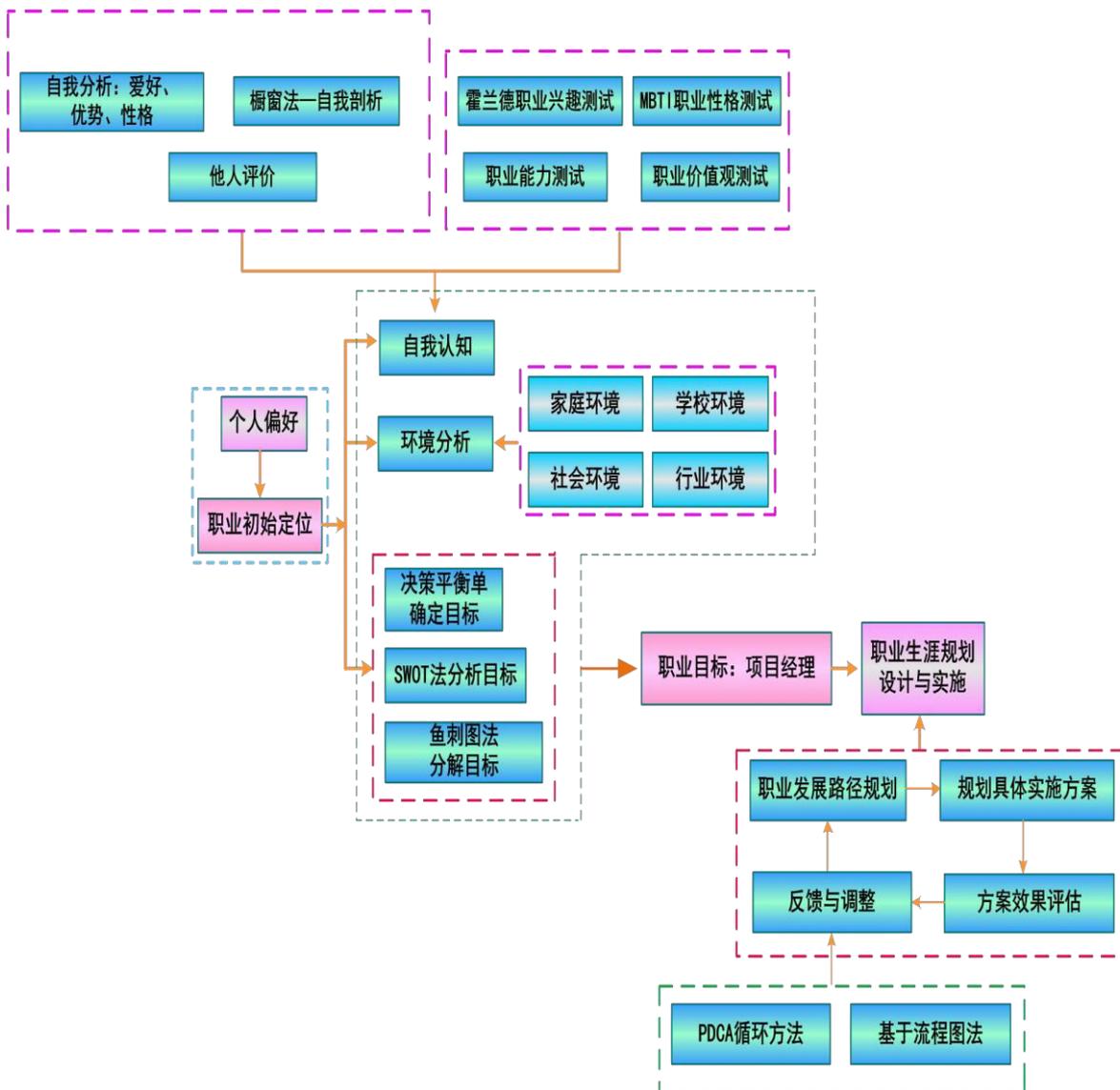


图 1 职业生涯规划书思路框架

1 自我认知

人生的过程虽然会受到社会和时代的很大影响，但贯穿首位的基本线索总离不开自己的个体生命。个体生命的完整性、连贯性会构成一种巨大的力量，是人生的任何一个小点都指点着整体价值。

——余秋雨

1.1 自我分析

根据个人偏好初步确立的个人职业定位，存在一定的主观性和片面性，进行个人职业定位，首先就要从自身角度分析自我对于职业的适应度。

1.1.1 个人自我评价

关键词：爱好、优势、性格

表 1 我的爱好

我的爱好	
<p>★我喜欢阅读各类书籍</p> <p>高尔基说过：“书是人类进步的阶梯。”的确，看一本好书就像在和一个高尚的人谈话，书在每个地方，每个时代都有着重要的地位，包含着无穷无尽的知识。</p>	
<p>★我喜欢运动</p> <p>每天坚持去操场慢跑，跑步不仅锻炼了我的身体而且让我拥有了自己独立思考的时间，并且在大学生 1000 米比赛中获得第六名成绩。我喜欢篮球、乒乓球等球类运动，在研究生 3 对 3 篮球比赛中获得冠军，乒乓球比赛中获得混双冠军。</p> <p>参与这些有规律的体育锻炼会使我身体健康、精力充沛地完成各项工作和任务。</p>	

★我喜欢到处旅游

俗话说：“读万卷书不如行万里路。”通过旅游，我不仅可以亲眼观察到美丽的自然和人文景观，还可以了解到各地不同的气候、动植物和特产，亲身体验到各地不同的民风民俗、饮食习惯和宗教信仰，还可听到各种不同的传说、典故和逸闻趣事，能够开阔我的眼界，增长知识和见闻！每一次旅游，都能给我带来新的感受和新的知识。



表 2 我的优势

我的优势

★学习能力：

在学习方面，我学习能力较强，并且有较强的时间观念和自控力，大学本科期间通过国家英语四级、六级和计算机三级考试，并自学考取了会计从业资格证书、施工员和预算员等岗位证书，由于学习成绩较为优异，本科期间每年获得奖学金，并以综合排名第一的成绩考取***专业的研究生，荣获研究生新生一等奖学金，研究生阶段各科成绩均在 85 分以上，已撰写发表多篇学术论文。

通过学习，我开阔眼界、增加知识、提高自身修养，使我明白更多的道理，努力让自己成为一个有积淀有智慧的人。



<p>★工作能力:</p> <p>本科期间曾担任***大学学生会主席、协会会长等职位。研究生阶段现担任研究生会副主席一职，具有较强的组织和协调能力。在校期间参与并组织校内外开展的各项活动，也获得了一定的荣誉。</p> <p>通过这些经历，使我深深知道只要有坚强的意志和永不言弃的不懈努力最终都能够达到自己理想的目标。</p>	
<p>★生活能力:</p> <p>作为一名党员，在日常生活中能够做到与同学们和睦相处，团结同学，在朋友有困难时能伸出自己的援助之手。</p> <p>我本科直到研究生阶段一切生活费用都是自理的，从烧烤地摊的穿串员到初高中家教，我几乎尝试了大学生可以从事的各种兼职。通过这些兼职一方面能够获取一定的资金来源，另一方面也让我学会了更多为人处世的道理。</p>	
<p>实践活动 经历</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★2013.11 临沂探沂敬老院慰问孤寡老人 ★2014.7 桃园科技公司实习 ★2014.11 临沂东关敬老院慰问孤寡老人 ★2015.3 江苏南通二建集团有限公司实习 ★2015.7 山东省鲁商置业有限公司实习 ★2016.6 青岛国际水大会志愿服务 ★2017.6 恒大集团(金沙滩项目)实习

第四届青岛市职业生涯规划大赛参赛作品

所获荣誉 与奖项	本科期间：
	★2012.10 荣获***大学田径运动会男子 800 米第五名
	★2013.5 荣获第十三届全省摄影大赛三等奖
	★2013.5 荣获优秀共青团员称号
	★2013.5 荣获***大学水果拼盘大赛优秀奖
	★2013.6 荣获***大学第四届宿舍文化节优秀先进个人
	★2013.6 荣获***大学第四届宿舍文化节团体二等奖
	★2013.7 荣获 2012-2013 年优秀舍长称号
	★2013.9 荣获广联达杯工程项目管理模拟沙盘二等奖
	★2014.1 荣获 2013-2014 年优秀舍长称号
	★2014.5 荣获***大学优秀社团干部称号
	★2014.9 荣获荣盛杯算量技能大赛优胜奖
	★2014.10 荣获***大学点钞技能大赛二等奖
	★2014.11 荣获优秀学生干部称号
	★2014.11 荣获南方测绘杯测量技能大赛二等奖
	★2015.3 荣获挑战杯大学生创业大赛三等奖
	研究生阶段：
	★2016.9 荣获研究生新生一等奖学金
	★2016.9 荣获全国研究生数学建模成功参与奖
	★2016.10 荣获***大学研究生辩论赛亚军
	★2016.11 荣获***大学第五届职业生涯规划大赛一等奖
	★2016.11 荣获驻青高校手机摄影大赛二等奖
	★2017.4 荣获***大学研究生 3v3 篮球赛冠军
	★2017.5 荣获***大学研究生乒乓球比赛男双、混双冠军
★2017.5 荣获***大学校园歌手大赛三等奖	
★2017.7 荣获研究生创新创业大赛二等奖	

表 3 我的性格特点

性格特点	
性格 优点	我属于典型的白羊座，为人诚实善良，具有高度的责任感，答应别人的事即使需要付出很多也会尽力做好。有一定冒险精神，勇于尝试，精力旺盛，我一旦确定目标就会全力以赴。
性格 缺点	我有些固执，不善言辞，所有的喜怒哀乐都表现在脸上，最近感觉缺乏耐性，遇到事情容易冲动，让初次见面的人觉得比较难接近。

1.1.2 橱窗法—剖析自我

橱窗分析法，是一种借助直角坐标不同象限来表示人的不同部分的分析方法。它以别人知道或不知道为横坐标，以自己知道或不知道为纵坐标，橱窗分析法是进行自我认知的一种常用方法。



图 2 橱窗法分析示意图

橱窗 1 “公开的我”（个人展现在外，无所隐藏的部分）

展示在人前的我：外向型

自信大方，善于交际，喜欢交朋友，而且朋友也愿意和我接近，有坚毅的判断力，确定正确的事情一般不会随意改变，感情外露，沟通能力与适应环境的能力较强。

橱窗 2 “隐私的我”（个人内在的私有部分）

表面上：

交际达人，每天和许多人接触，许多事情去做，笑容常挂在脸上。

内心深处：

沉稳型，我认为正确的事情，我会付出最大的努力去实现，以最高效的形式去完成

橱窗 3 “潜在的我”（有待开发的部分）

享受平稳生活的同时，内心更喜欢**挑战和竞争性**的事物，渴望通过完成一些挑战性的事情得到自我的提高和他人的肯定，我以后会选择写自传和日记的方式，深入的了解自我，每天给自己一个新的定位。

橱窗 4 “背脊的我”（自己看不到，别人看的很清楚）

表面上外向、大大咧咧，但内心对于我自己在乎的事情较敏感，对事情过于追求完美，对细节要求有时过于苛刻。

自我分析小结：

通过以上自我分析可以得出：

我在学习上属于刻苦肯干的类型，学习能力和自主性比较强，有较强的时间观念和自控力，对未知的领域有一定的好奇心和探索精神。

我在工作中属于积极主动的类型，对于交给的任务会在最短时间内用最高效的形式去完成，有一定领导欲望和控制力，对于工作的开展喜欢做好万全的准备。

我在生活中属于乐观反省的类型，我以积极乐观的心态去面对生活中遇到的问题，喜欢自我反省，每隔一段时间甚至是一天之后，我都会主动考虑自己的某些做法或言语是否得当在今后中的哪些方面更应当去注意。

1.2 个人特质分析

1.2.1 MBTI 职业性格测试

“我性格内向/外向，适合什么工作？”“哪些职业正好匹配我的性格？”“以我的个性从事什么行业好？”“我性格中的优势和劣势是什么？”“我是不是该继续现在从事的职业？”不论是正待走进职场的毕业生，还是工作了一段时间的人，面对这类问题都会感到困惑——性格因素和职业选择之间到底存在什么样的关联呢？

为了对自己的性格特征做一个客观、科学的分析和评价，而不是主观臆断或者人云亦云，我使用了 MBTI 职业测评工具对自己的性格特征进行了测评。

下面是我根据 MBTI 职业测评得出我的性格偏好清晰程度图，从中可以得知我性格类型是 ENTJ 统帅型——一切尽在掌握，坦诚、果断，有天生的领导能力。能很快看到公司或组织程序和政策中的不合理性和低效能性，发展并实施有效和全面的系统来解决问题。善于长期的计划和目标的设定。通常见多识广，博览群书，喜欢拓展自己的知识面 并将此分享给他人，在陈述自己的想法时非常强而有力。

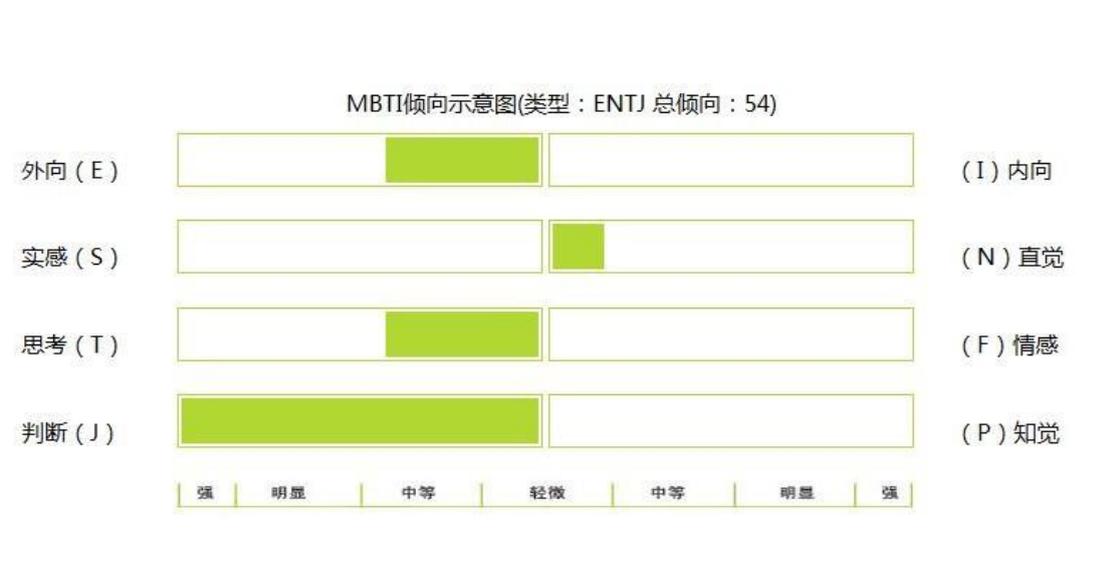


图 3 MBTI 职业性格测试结果

★ENTJ 统帅型气质类型剖析：

根据大卫·凯尔西 (David Keirsey) 气质与性情理论，我属于“概念主义者”，下面是对“概念主义者”的描述：

- “概念主义者”型的人自信、有智慧、富有想像力。他们的原则是“所有的事情都要做到最好”。
- “概念主义者”是最独立的一种人。他们工作原则性强，标准高，对自己和对别人的要求都很严格。他们不会被别人的冷遇和批评干扰，喜欢以自己的方式做事。
- “概念主义者”型的人天生好奇，无论是由于工作本身的需要还是出于长远的考虑，他们很喜欢不断地吸取知识，他们因此而常常看得到同一问题的多个不同的方面，习惯于全面地、概括地思考问题，和一分为二地看待问题。他们很善于发现事物的可能性，理解事物的复杂性，喜欢进行逻辑的分析，从而对真实或假设的问题构思出解决方案。

➤ “概念主义者”喜欢能够提供自由、变化和需要较高的智力才能完成的工作，不喜欢简单、重复的工作。他们喜欢看到自己的想法能够得到实施。“概念主义者”会对那些他们认为不够能干的人不耐烦，喜欢与很有能力的上司、下属、同事共事。许多“概念主义者”型的人推崇权力，易于被有权力和权力地位所吸引。

实例论证（一）

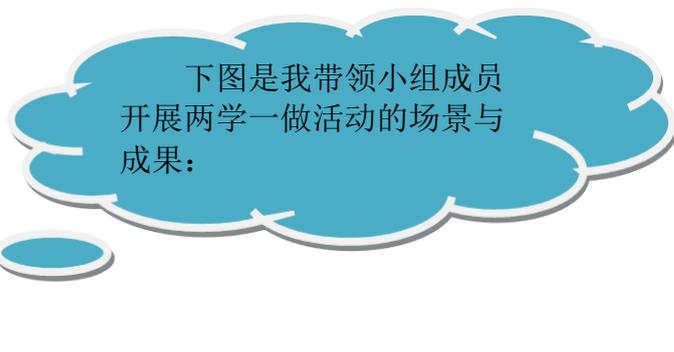
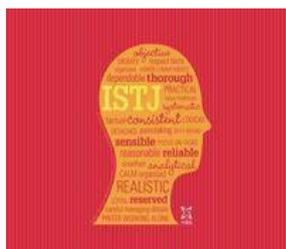


图 4 2015 年进行两学一做活动的开展

<p>实例分析</p>	<p>在这次活动中我们小组内部成员分工明确，各自完成属于自己任务的部分。在过程中有过争议，但留下更多的是彼此之间的默契和真挚的友谊。拥有智慧、自信和想象力的我们也最终以一等奖的成绩完成了此次大赛。</p>
-------------	--

★优势与劣势:

优势:

- 直率、果断，能够妥善解决组织的问题，是天生的领导者和组织的创建者。擅长发现一切事物的可能性并很愿意指导他人实现梦想，是思想家和长远规划者。
- 逻辑性强，善于分析，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划，树立自己的标准并一定要将这些标准强加于他人。看重智力和能力，讨厌

低效率，如果形势需要，可以非常强硬。习惯用批判的眼光看待事物，随时可以发现不合逻辑和效率低的程序并强烈渴望修正它们。

➤善于系统、全局地分析和解决各种错综复杂的问题，为了达到目的，会采取积极行动，喜欢研究复杂的理论问题，通过分析事情的各种可能性，事先考虑周到，预见问题，制定全盘计划和制度并安排好人和物的来源，推动变革和创新。

➤愿意接受挑战，并希望其他人能够像自己一样投入，对常规活动不感兴趣。擅长于需要论据和机智的谈吐的事情，如公开演讲之类。

劣势：

➤总是很客观、带有批判性地对待生活，容易对别人的情况和需要表现得较粗心、直率、无耐心。建议注意倾听周围人的心声，并对别人的贡献表示赞赏。需要学会在实施自己的计划之前听取别人的建议，以免独断专横。

➤考虑问题非常理智，很少受无关因素影响。没有时间和兴趣去体会情感，容易忽略他人的感受，显得不尽人情。但当感情被忽视或没有表达出来的时候，会非常敏感。需要给自己一点儿时间来了解自己的真实感情，学会正确地释放自己的情感，而不是爆发，并获得自己期望和为之努力的地位。

➤容易夸大自己的经验、能力。需要接受他人实际而有价值的协助，才能更好的提高能力并获得成功。

★适合岗位：

ENTJ 型的人是伟大的领导者和决策人。他们能轻易地看出事物具有的可能性，很高兴指导别人，使他们的想象成为现实。他们是头脑灵活的思想家和伟大的长远规划者。因为 ENTJ 型的人很有条理和分析能力，所以他们通常对要求推理和才智的任何事情都很擅长。为了在完成工作中称职，他们通常会很自然地看出所处情况中可能存在的缺陷，并且立刻知道如何改进。他们力求精通整个体系，而不是简单地把它们做为现存的接受而已。ENTJ 型的人乐于完成一些需要解决的复杂问题，他们大胆地力求掌握使他们感兴趣的任何事情。ENTJ 型的人把事实看得高于一切，只有通过逻辑的推理才会确信。ENTJ 型的人是热心而真诚的天生的领导者，他们往往能够控制他们所处的任何环境。因为他们具有预见能力，并且向别人传播他们的观点，所以他们是出色的群众组织者。他们往往按照一套相当严格的规律生活，并且希望别人也是如此。因此他们往往具有挑战性，同样艰难地推动自我和他人前进。

适合的领域有：工商业、政界、金融和投资领域、管理咨询、培训、专业性领域

适合的职业有：

- 各类企业的高级主管
- 总经理
- 企业主
- 政治家
- 投资银行家
- 风险投资家
- 公司财务经理
- 企业管理顾问

MBTI 职业性格测试小结：

通过以上职业性格测试以及结合我以前的学习实践经历，我认识到我做事有计划，有条理，具备独立思考的能力，渴望不断增加自己的知识基础，系统地计划和研究新情况，乐于钻研复杂的理论性问题，力求精通任何认为有趣的事物。对于行为的未来结果更感兴趣，而不是事物现存状况。懂得团队配合，在团队中尽力发挥自己的最大才能，所以综合分析我的职业性格适合我做项目经理一职。

1.2.2 霍兰德职业兴趣测试

职业兴趣是兴趣在职业方面的表现，是指人们对某种职业活动具有的比较稳定而持久的心理倾向，是人对其某种职业给予优先注意，并向往之。

约翰·霍兰德（John Holland）是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授，美国著名的职业指导专家。他于 1959 年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业，且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。Holland 认为人格可分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型六种类型。

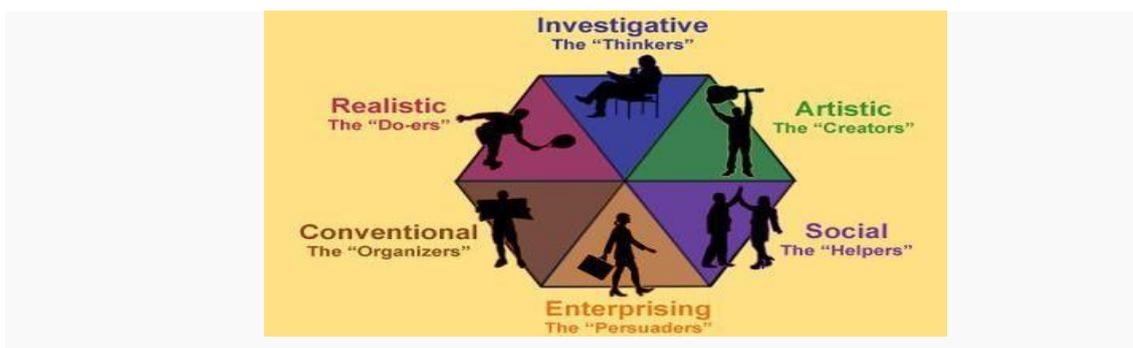


图 5 霍兰德职业兴趣类型

经过霍兰德职业兴趣测评得出我属于 RCI 型，如下图所示：

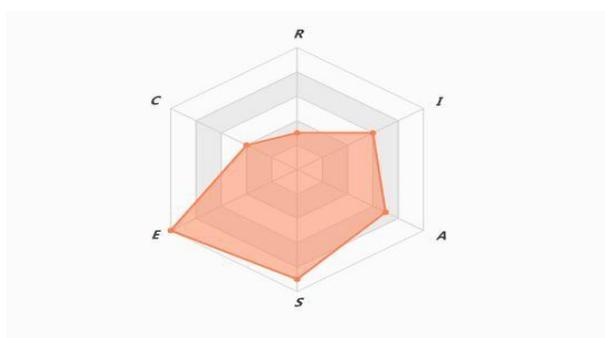


图 6 霍兰德职业兴趣测试结果

职业兴趣测试特点：

善交际的公关达人，喜欢竞争、敢冒风险、为人务实，具有领导才能。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。同时，喜欢与人交往、善言谈、愿意教导别人。

实例论证（二）

下图是我参加全国高等院校“广联达杯”工程项目管理模拟沙盘大赛获二等奖；以及参加全国高等院“荣盛杯算量技能大赛”获得优胜奖。



图 7 工程项目管理模拟沙盘大赛获二等奖；算量技能大赛

职业兴趣小结：

职业兴趣很重要，我一直对建筑行业很感兴趣，大学期间就利用空余时间经常到学校周边工地实习，掌握一些关于建筑的基本知识，了解建筑业现在和将来的发展情况。乐于其中并不懈努力，我相信这些对于我将来从事项目经理的职位一定是很有帮助的。

1.2.3 职业价值观分析

职业价值观指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。

每种职业都有各自的特性，不同的人对职业意义的认识，对职业好坏有不同的评价和取向，这就是职业价值观。职业价值观决定了人们的职业期望，影响着人们对职业方向和职业目标的选择，决定着人们就业后的工作态度和劳动绩效水平，从而决定了人们的职业发展情况。哪个职业好？哪个岗位适合自己？从事某一项具体工作的目的是什么？这些问题都是职业价值观的具体表现。

我的职业价值观测评结果如下：

价值观	说 明
赞誉 赏识 追求 成就	对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升机会，并拥有充分的权威，能够对他人的工作提供指导，并且这个职位是富有社会声望的 希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足
崇尚 独立	期望在工作中能够独立工作、独立决策，而且能够表现出自己的创新，发挥自己的责任感、自主性的人。而且你能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺利进行
注重 关系 工作 条件	期望工作的内容是能够给予别人帮助，并希望在这样的职位上同事之间关系融洽，大家都有积极的道德观念和社会服务意识 希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情
支持 满足	期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇

图 8 职业价值观测评结果

实例论证（三）

这是我们队参加大学生测量大赛的场景，在队中我担任的职务是队长



图 9 参加大学生测量大赛留影

实例分析

此次测量大赛中，我们队的成员具有明确的目标，清晰的责任划分，在本次比赛中我在队中担任队长一职，这一职务是我认识到做事要认真细致，一点点的疏忽大意就会造成很大的损失，也让我认识到了个人与团队的协同关系，只有在团队共同目标下充分发挥每个成员的最大作用才能把团队做好、做强！

本次比赛我们队获得了测量大赛二等奖的荣誉称号。

1.2.4 职业能力测试

通过职业能力测评，得到我最擅长的能力是组织管理能力、社会交往能力、察觉细节和言语表达能力。我的职业能力测评结构分布如下

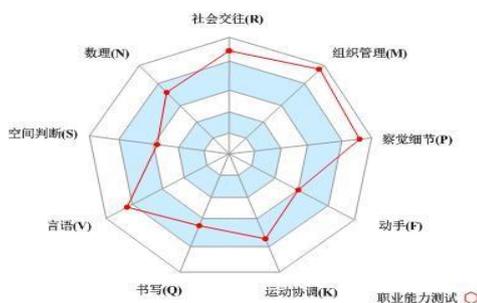


图 10 职业能力测评

通过以上测评结果显示，我所具备的职业能力（社会交往能力、察觉细节、组织管理能力和言语能力）使我能够胜任工程项目经理、工程造价师、企业管理

顾问、知识产权专家、大学教师等的工作。

贴合度分析：

表 4 职业能力自我对照表

职业能力	自我对照
组织管理	大学期间和研究生期间历任学生会主席、研究生会副主席，做事认真负责，在不同组织中得到锻炼提高。
察觉细节	参与了不同的组织，接触形形色色不同的人，与人交往最重要的保持相互的真诚，以及对别人的关心，对细节的处理，从小事可以看到大的方面，所以一直努力做一个很关注细节的人。
社会交往	我几乎从事过大学生可以做的各种兼职工作，烧烤摊、家教以及公司实习等，在真实的工作环境中，锻炼了自己的事情处理能力，最重要的是与人交往能力，让我可以和不同的人成为好朋友。
言语能力	研究生期间，我参加辩论赛、主持人大赛、歌手大赛等一些活动获得一定的名次，通过这些比赛也锻炼了我较好的语言表达能力。

1.3 他人评价

在现实生活中，我对自己也做了客观的自我评价，对自己的优势和劣势有很清楚的认识，通过家人、朋友、老师和同学对我的客观分析，我也对自己有了进一步的认识，认识到自己的优缺点，在未来的职业发展道路上趋利避害，努力实现自己的职业规划，实现更好的发展

表 5 他人评价表

评价人	评价内容	缺点
爸爸	独立性很强，肯干吃苦，做事情认真，时刻保持一种自信。	有些许的自负，做事情再稳重一些。
老师	做事认真负责，能够完成交给的每一项任务，遇到问题有自己独立的思考。	对事情过于的细心有时可能会产生相反的效果。
好兄弟	为人爽快，仗义，不计较小事。	有时太过急躁，遇到希望在最短时间解决。
普通同学	组织能力和领导能力强，有较强的控制力，学霸。	对待每件事有时过于苛刻，太过于追求完美。

1.4 自我认知小结

本章首先是从我的兴趣爱好，优势以及性格特点进行自我分析，其次使用 MBTI 性格测试软件进行自我测试，对自己的性格特征做一个客观、科学的分析与评价。最后从职业兴趣、职业价值观、职业能力测试以及他人评价四个方面进行自我认知。通过以上的分析我对自己的总结如下：我做事有计划，有条理，具备独立思考的能力，渴望为自己增加新的知识，乐于钻研复杂的问题，并且独立性和自我控制力较强，适合去做项目经理一职，当然我也还有许多不足的地方，会在以后的学习生活中继续改进。

2 环境分析

就所有的生物而言，即使最强烈的内在本质，在很大程度上是由其所处的外部环境而造成的。

——乔治·爱略特

2.1 家庭环境分析

表 6 家庭环境分析

软环境	家庭结构	我生活在一个四口之家，父亲、母亲、姐姐和我。
	教养方式	爸妈对我和姐姐的培养非常重视，永远把教育放在最重要的位置。父母并不采用强迫、命令式的教育，而是以身作则，对我更多的是监督和督促。能创造条件让我参加更多社会实践，增加适应社会的能力。
硬环境	家庭资源	我的家庭为一般小康水平。父母给我和姐姐的教育付出了他们能够提供的一切。
	父母文化水平和职业状况	<p>父亲高中文化水平，年轻时当兵 5-6 年有军人的那份严肃和担当，不善言辞但用自己的实际行动能让你感受的深深的父爱，现在从事建筑行业。</p> <p>母亲小学文化水平，文化水平虽然不高但自身的修养和出色的做事方式是最敬佩的人。现在家附近的生态旅游处做售票工作。整体的家庭收入一般，并不是很富裕，但满足基本的生活需求，一家人生活的很幸福。</p>

2.2 学校环境分析

2.2.1 学校简介

我现在就读于***大学，学校在科研工作中注重发挥自身优势和特色。整体科研和实力明显增强，近年来获国家科技进步奖多项，“十五”以来共承担国家许多科技攻关重大项目、国家自然科学基金重点项目等。学校毕业生以其“专业知识扎实、技术人力突出、综合素质优良”和“沉得下、留得住、上得来”的鲜明

特点深受用人单位的青睐。

2.2.2 本科专业简介

我本科就读于***大学的***专业，此专业的培养目标和就业方向分别为：

(1) 培养目标：培养具备管理学、经济学和土木工程技术的基本知识，适应社会主义现代化建设和国内外激烈竞争市场需要的，具备国际工程项目管理专业知识和技能，熟悉和了解与国际工程咨询和承包相关的法律及国际惯例，掌握现代管理科学的理论方法和手段，具备市场开发和公关能力，懂经营、会管理，有较强的英语听、说、读、写能力，具备创新思想和爱国奉献精神的复合型、外向型、开拓型的高级国际工程项目管理人才。

(2) 就业方向：本专业培养的毕业生主要就业于国内外建设工程领域，诸如国际工程承包市场、建筑业、房地产业、监理公司、工程咨询业、工程设计业及其主管部门等，可以从事国际工程项目整体规划、项目决策、项目全过程管理、涉外建筑企业生产与经营、国际工程咨询与监理、技术经济分析和工程管理科学研究等工作。

2.2.3 研究生专业简介

大学的专业广泛应用于建筑、机械制造、国防、航天、电子、通讯、计算机、软件开发、制药、会展、金融、医疗卫生、学校以及政府机关和社会团体等各个领域。

毕业生应该获得以下几方面的知识和能力：

具有较扎实的自然科学基础，较好的人文社会科学基础和外语语言综合能力；掌握工程力学、流体力学、岩土力学、工程地质学和工程制图的基本理论与基本知识；掌握建筑材料、结构计算、构件设计、地基处理、给水排水工程和计算机应用方面的基本知识、原理、方法与技能，初步具有从事土建结构工程的设计与研究工作的能力；熟悉各类土木工程的建设方针、政策和法规；了解土木工程各主干学科的理论前沿和发展动态；掌握文献检索和资料查询的基本方法，具有一定的科学研究和实际工作能力；空间想象力，建筑本身功能决定它立体的东西，通过平面的点线能想象到它在实际空间的实际形态是一个最基本的要求；认真、细致的作风，任何一门学科都是严谨的此专业也一样；较强的动手能力，这里的动手能力是指发现问题、解决问题的能力。

2.2.4 个人专业就业方向

表 7 个人就业方向

可就业方向	代表行业	就业前景
(1) 工程技术方向	建筑施工企业、房地产开发企业、路桥施工企业、铁路工程局等	经济发展和路网改造、城市基础设施建设工作的不断深入，土建工程技术人员需求量还将不断上升。
(2) 设计、规划及预算方向	工程勘察设计单位、工程造价咨询机构、机关职能部门、房地产开发企业等	城市规划、咨询业等作为新兴职业需求近年来持续增加。
(3) 质量监督及工程监理方向	建筑、路桥监理公司、工程质量检测监督部门等	随着我国对质量监管的日益规范，面临空前发展机遇和广阔的发展空间。
(4) 教学及科研、公务员方向	交通、市政管理部门、大中专院校、科研及设计单位等	需求量大但竞争激烈，要求求职者有较高的专业水平和综合素质。

2.3 社会环境分析

2.3.1 社会就业形式

2017 年毕业生就业形势：2014 年全国普通高校毕业生人数达到 727 万，2015 年全国普通高校毕业生人数达到 749 万，2016 年全国普通高校毕业生人数达到 776 万，2017 年的毕业生总人数可能只多不少。大学生的就业春天不会来临，我们所面临的就业形势依然严峻。

(1) 内外经济增速趋缓，将对就业产生一定影响中国经济整体仍处下滑周期中，经济发展速度的放缓和结构的调整，客观上会对劳动者就业结构产生影响，同时也会对就业总体规模产生挤压效应，对劳动者就业产生影响。尤其是传统支柱产业企业改革的重组加快、淘汰落后产能、部分行业持续低迷及产能过剩将造成结构性失业和转型性失业，就业难度加大。国际经济发展形势仍然不确定，风险和变数依旧较多，欧美主要经济体面临着财政紧缩、主权债务风险上升等诸多问题，新兴经济体面临着经济结构调整、出口下滑等问题，世界经济艰难复苏，影响着出口型经济及就业的发展。



图 11 历年大学生毕业人数

(2) 市场预期和企业转型升级对就业的影响依然较大。企业转型升级的步伐缓慢。一些中小企业、民营企业技术创新的能力还比较薄弱, 产品结构转型的步伐比较缓慢, 受国内外市场竞争、产品技术含量、附加值等因素的影响, 企业不得已实施低价竞争策略, 部分企业过分控制人工成本, 支付给员工的工资待遇偏低, 导致员工流失。

(3) 社会对于毕业生学历层次的需求越来越高。目前我国中高层次人才严重短缺, 社会对高层次的复合型、外向型和开拓型人才的需求日益迫切, 呈现对人才结构的需求层次重心上移的趋势。在毕业生就业中研究生已越来越“抢手”, 本科生还能基本平衡, 专科生则较明显地呈现供过于求的趋势。高校、科研单位、大机关、大公司已经基本上以接收硕士生博士生为主, 甚至连一些中小型单位都开始希望多接收研究生。这种社会现象致使现在不少用人单位存在“人才高消费”的错误观念, 盲目追求高学历人才, 因而对毕业生的需求出现扭曲, 人为地制造了就业难。

2.3.2 社会就业政策

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平十分关注研究生的就业。

国家鼓励和引导毕业生到城乡基层就业, 鼓励毕业生到中小企业和非公有制企业就业, 鼓励骨干企业和科研项目吸纳和稳定高校的毕业生就业; 鼓励和支持毕业生自主创业; 强化毕业生就业服务; 提升毕业生就业能力; 建立和完善困难毕业生援助制度。

2.4 行业分析

2.4.1 建筑行业现状

2016年, 全国建筑业总产值为 159313 亿元, 同比增长 16.1%; 全国建筑业房屋建筑施工面积为 113 亿平方米, 同比增长 14.6%, 增速较 2012 年持续放缓。我

国建筑业在 2003 年发展增速超过 20%后，多年保持高速增长，但 2012 年开始走下坡路，2016 年增速创新低。建筑业发展与国民经济发展“三驾马车”之一的投资需求密切相关。2016 年，全国固定资产投资为不含农户 436528 亿元，比 2012 年名义增长 19.6%扣除价格因素实际增长 19.2%。这也是自 2003 年以来，全年固定资产投资名义增速首次降到 20%以下。

建筑业发展速度和固定资产投资增长同步放缓，固定资产投资项目主要是“铁公基”项目。以铁路项目为例，受建设资金落实比较慢等因素的影响，去年铁路工程建设速度放缓，虽然第三、第四季度的建设进度有所加快，但许多工程的实际进展仍滞后于计划工期，许多高速公路、机场等基础设施建设的周期也比前几年更长，这些都会影响建筑业的发展速度。

2.4.2 建筑行业前景

随着 2017 年城镇化继续推进、中西部交通设施的改进、棚户区改造、节能环保产业的发展等，2017 年投资仍会保持平稳较快发展的趋势。随着民生工程的建设、新型城镇化的推进，建筑业处于低迷发展状态的时间不会太长。“未来建筑业将不会频繁再现 20%以上的增速，会走向相对平缓的发展态势。建筑业的高增长主要受益于固定资产投资的高增长。据中国产业调研网发布的 2016-2021 年中国建筑市场深度调查研究与发展前景分析报告显示，随着建筑业发展速度放缓，如今建筑企业更应思考如何转型发展。因为建筑企业过去靠大投入、拼命融资、铺摊子的快速发展模式已经不适用，现在应慢下来，考虑如何“瘦身”，这与国资改革步伐也是一致的。

2.4.3 研究生毕业后就业环境

从个人将来的就业定位出发，工程项目管理领域的就业情况看似本科生就业情况要好于研究生就业情况，但是我们应该看清楚广大工程管理专业本科毕业生的就业去向的实质，大多仅仅局限于施工企业，本科生毕业所从事的工作也基本仅仅是招投标阶段、施工阶段的造价管理工作，而纵观众多大型的房地产企业的投资决策部门、成本合约部门以及设计院、工程咨询公司、科研院所等等层次较高的单位，大多的招聘条件还是以研究生学历为主，因此，从本质是上说，研究生的核心竞争力是高于本科生的。而当前出现的研究生就业情况不乐观于本科生的原因还需要更加详细的剖析，但是无论什么原因，唯有自身实力的提升才能够成为将来就业实实在在有效的砝码。

2.5 职业人物访谈

2.5.1 访谈人物基本介绍

高校教师

姓名：***

性别：男

年龄：60 后（具体年龄未知）

职业：高校教师

职称：教授

采访形式：面对面交谈

基本介绍：

*教授现担任中国建筑学会建筑经济分会理事，中国管理科学与工程学会理事，中国岩土锚固协会理事，青岛市工程项目评估及政府采购咨询专家。山东省品牌建设专业——工程管理专业执行负责人之一。近年来，主持或参加国家、省部级和冶金、黄金矿山及建筑企业横向课题 10 余项，获国家科技进步二等奖一项，省部级三等奖三项。

主要从事工程管理（工程项目风险管理与保险、工程质量管理、工程进度计划与控制）、工程造价（大型工程项目投融资及造价管理、工程招投标与采购管理）、岩土工程（边坡与地下工程稳定与工程质量控制）方面的教学与科研工作，在教学和科研一线，勤奋工作 20 余年，爱岗敬业、治学严谨、踏实进取。主讲本科生课程《土木工程施工技术与组织》、《工程造价管理》，主讲研究生课程《工程项目管理理论与实践》、《工程项目进度计划与控制》，教学效果受到学生和同行教师好评。

企业高管

姓名：***

性别：女

年龄：60 后（具体年龄未知）

职业：某集团董事长

采访形式：本次职业访谈是根据互联网上现有的某著名集团人物访谈的摘录与总结，虽不是面对面的访谈，但是访谈内容同样具有真实性。

基本介绍:

xxx, 1984 年 7 月毕业于***大学, 曾从事过机械工程师、记者、编辑等工作, 她曾历任重庆**地产总经理、董事长, 2005 年 9 月内部机构改组成立**集团, 辞去兼任的所有区域公司总经理之职, 任集团董事长。担任全国人民代表大会代表、重庆市工商联副会长及重庆市总商会房地产商会副会长。在物业开发, 物业投资及物业管理方面拥有丰富经验。

1993 年开始涉足房地产行业, 并担任重庆***有限公司董事长; 1995 年参股创建重庆***有限公司(原***有限公司)并担任总经理职务至今。任全国人大代表、重庆市工商联(总商会)副会长、重庆市总商会房地产商会副会长。2011 年 5 月向母校***大学捐赠 1 亿元, 设立“***奖励基金”, 支持学校的建设发展; 2013 年 5 月, 入选福布斯 2013 女性权力榜排 48 位; 2016 年 10 月 20 日, 胡润房地产富豪榜发布, 其家族以 255 亿排名第 11; 2017 年 2 月 6 日, 福布斯发布“2017 中国最杰出商界女性排行榜”排名第七。

2.5.2 访谈内容

高校教师

我: *教授您好, 非常荣幸能听取到您的教诲, 现在我有几个问题想咨询您, 不知教授是否有时间能帮我解答一下疑惑?

教授: 好的, 我会尽力去帮你解答疑惑。

我: 2017 年一线城市房价出现一轮暴涨, 不知王教授能否为我分析一下为何会出现房价暴涨这一现象?

教授: 房价的上涨是由很多因素影响的, 我简单给你说一个方面吧。国家对住房政策的一些改变可能是房价上涨的一个很大的原因, 保证增长、去库存使得购房的门槛降低了, 大家购房的需求增大了, 价格也就会相应的有所上升。

我: 那教授房价的上涨是否预示着我们建筑行业会出现新一轮的高峰?

教授: 哈哈(笑声), 这个.....仅仅通过房价的上涨是无法判断出建筑业的发展趋势的, 以我来看, 现在建筑业的发展速度是在放缓的, 如今的建筑企业更应该考虑转型发展啦, 因为建筑企业过去靠大投入、拼命融资快速发展模式已经不适用, 现在应慢下来, 考虑如何“瘦身”, 这与国资改革步伐也是一致的。

我: 非常感谢教授为我的疑惑进行解答!

企业高管

1、问：作为一名女士您起初时为什么会选择建筑这个行业？

答：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。

2、问：您认为做好一份工作应该具备哪些知识、技能和经验？

答：我觉得任何工作都需要一个人全心全意地投入，而且应该满怀热情，喜欢是做好的前提。我觉得很多知识技能或经验也许并不是先前都已经积累了。而更多的是在进入单位之后，抱着一种虚心求教的态度慢慢学习来的。当然前提看这方面相关的大量书籍，了解一下行业的相关动态，确定自己所要研究的方向，这样才能为以后的工作打下良好的基础。

4、问：作为建筑业领域前辈，您对现在的在校大学生有什么期望呢？

答：建筑方面的知识比较繁多，作为大学生最重要的是养成一种良好的学习生活习惯，往往大学的知识储备远不够真正工作的需要，所以，再学习的能力在就业后显得尤为重要，要能以尽可能快的时间来掌握一门新的知识或者熟悉一个软件的操作。

4、问：对于建筑设计和城市规划的发展趋势，您有什么看法？

答：这是一个很好的问题，记得奥运会时上海世博会的主题是“城市，让生活更美好”，也就是说将来的城市将会朝低碳生态的方向发展，绿色节能建筑占主体；另外一方面，建筑设计更将趋于人性化，因为设计是为人服务嘛。

2.6 环境分析小结

通过家庭、学校、社会以及行业等一系列环境分析，我发现现在所学习的专业在今后就业还有很大优势，虽然目前毕业人数众多，当前就业形势较为严峻，但是行业对懂管理、懂技术、懂经济等综合素质较高的复合型人才需求依然不断增大。通过分析，让我更加坚定了奋斗的方向，有针对性的制定更科学合理的规划，从而，提升自己的优势，尽量将自己的劣势也转化成优势，最终为实现自己的目标打下坚实的基础。

3 职业生涯规划具体规划与实施

用理论来推动实践，用实践来修正或补充理论。

——廖沫沙

3.1 职业目标的确立

3.1.1 基于决策平衡单确定目标

对于职业生涯规划来说，最重要的就是职业目标的确立。根据我本科和研究生阶段的学习情况，以及本人的一些性格特点、职业兴趣等，有以下几个职业目标是我想要从事的职业。

★从事工程项目经理有关的工作

★从事造价事务所工作

★从事工程咨询工作

那么为了客观、理性的做出合理的决策，以下是我利用决策平衡单工具的过程：

表 8 基于决策平衡单进行分析

考虑因素	权重	方案一		方案二		方案三	
		从事项目经理		从事造价事务所		从事工程咨询工作	
		分数	小计	分数	小计	分数	小计
职业能力	5	5	25	4	20	3	15
自身价值观	3	5	15	4	12	3	9
发展空间	4	5	20	-1	-4	-1	-4
收入	4	5	20	4	16	-2	-8
专业利用率	2	5	10	3	6	2	4
环境	3	-3	-9	-2	-6	3	9
家庭期望	2	-2	-4	4	8	2	4
加权合计			77		60		29

从上表中可以看出我的职业目标为从事项目经理相关的工作，这与我自身的性格特征以及职业兴趣、职业价值观相符合。

3.1.2 基于 SWOT 分析目标

通过 SWOT 方法来进一步分析我从事工程项目经理工作的优势、劣势、机会、挑战。

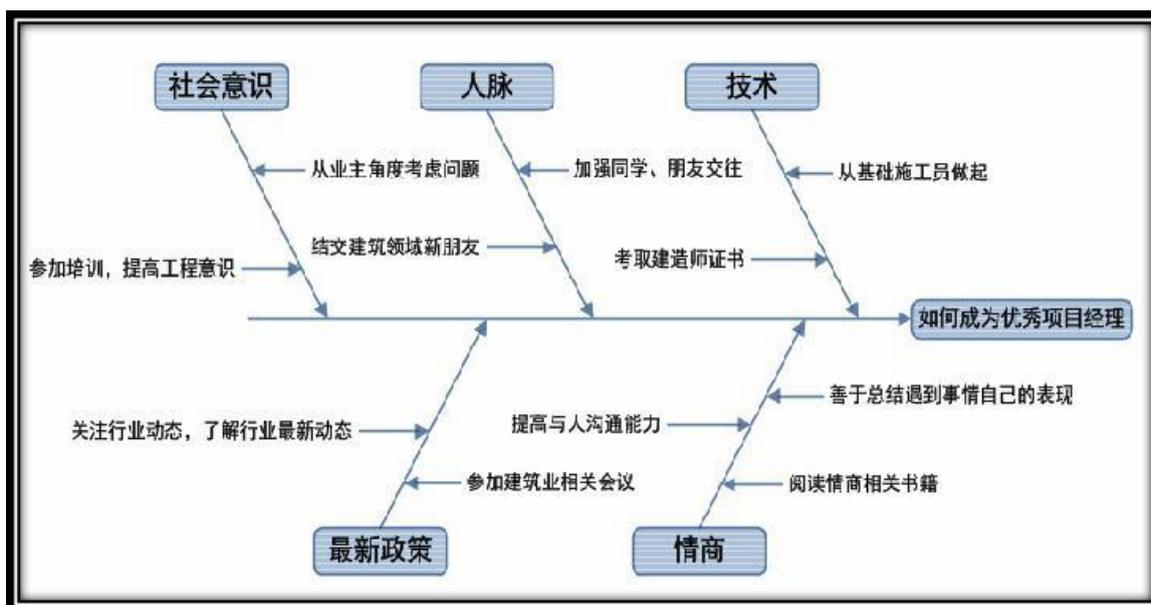
表 9 基于 SWOT 进一步论证职业目标

内部环境因素	优势因素 (S)	★学习方面
		1、我的学习能力较强，接受新的知识快，能够系统的掌握并总结出思路；
		2、喜欢为自己制定计划按照计划来行事；
		★工作方面
		3、在工作方面，在本科与研究生阶段积极参与校内外活动培养自己各方面能力，并到施工等单位实习掌握关于建筑方面的基本知识和经验；
		4、在工作中，我能够分工明确，并注意团队协作，使工作用最有效的方式去完成；
	★生活方面	
	5、在生活中，我乐于助人，能够在别人困难时伸出自己的援助之手；	
	6、在生活中，我喜欢制定计划，做事之前做好万全的准备；	
	★硬件方面	
7、已获***大学***专业管理学学士学位，掌握了工程项目管理方面的基本知识；		
8、现攻读***大学***专业研究生，主修投融资方向，专业知识得到进一步提高；		
弱势因素 (W)	1、有时候脾气过于急躁；	
	2、决定过于果断，可能忽略事情的某些细节；	
解决方案	3、一直在学校内进行理论知识的学习工作实践经验不足；	
	4、有时候事情过于的看重阻碍了自己对全局的把握；	
	1、在发脾气是多给自己一些心理暗示，给自己 1 分钟思考时间；	
	2、对于事情要充分的考虑再做出决定；	
	3、把握到公司实习的机会，增加自己的实习经历；	
	4、要有全局眼光同时又要注意对全局把握；	

外部环境因素	机会因素 (O)	<ol style="list-style-type: none"> 1、现在 ppp 项目融资在建筑行业还相对热门，需要相关的专业人才； 2、青岛市对于研究生等高学历毕业生就业扶持政策； 3、政府的创业扶持政策； 4、学校、学院提供的良好的教育环境；
	威胁因素 (T)	<ol style="list-style-type: none"> 1、每年毕业的研究生数量逐步增加，竞争激烈； 2、就读学校是非 211、985 院校，面对着毕业于 211、985 院校的研究生的竞争压力； 3、企业对人才要求越来越高； 4、房地产行业进入调整阶段，房产行业的迅猛发展势头减弱；
	解决方案	<ol style="list-style-type: none"> 1、提升自己的核心竞争力，增强自身能力； 2、关注房地产行业发展态势，寻找机遇； 3、在前期能力积累阶段增强自身专业技术能力，提升自己在业界的知名度；
结论	<p>分析结果显示：我对于项目经理的工作有着很大的优势，从优势因素和机会因素等方面来看，我从事建筑业是可行的，在弱势因素和威胁因素方面可能存在一定的不足，但随着相关知识和经验的不断积累，人生阅历的不断增长，那些劣势会得到弥补的。综上分析我从事项目经理有一定的可行性。</p>	

3.1.3 基于鱼刺图法分解目标

鱼刺图法（因果分析图）是一种透过现象看本质的分析方法，为进一步细化职业目标，我采用此方法对项目经理一职进一步分解。



3.2 职业发展路径规划

3.2.1 具体职业发展路径规划

综合以上分析确定我的职业目标为从事项目经理的相关工作，并逐步确定自己的职业发展路径，从基层做起，步步为营，在实践中锻炼自己的综合素质和管理能力，直至到项目经理的路线。

表 10 具体目标细分

目标分类	预期目标	期限
短期目标	研究生阶段撰写发表多篇论文，到多家企业实习，顺利毕业，毕业后能进入目标企业。	研究生阶段
中期目标	从普通施工预算员做起，逐渐积累经验，考取一级建造师，做到工程部经理。	入职 5 年内
中长期目标	对施工现场自己部门内的业务已基本熟悉，扩大自己的知识范围，在实际工作中不断总结提高，形成自己独特的工作风格，做到项目经理。	入职5-10 年内
长期目标	对一般项目的整个施工过程能有一个全面的把握，对项目管理技巧方面会有自己的理解，不断创新，争做行业领头人。	入职 10 年后

3.2.2 目标企业清单

由于我的求职工作地点最好选在在山东省内，通过与行业内前辈咨询以及查阅相关相关资料，我列出以下几个作为目标企业：

★中建八局：是隶属于世界五百强企业中国建筑股份有限公司的国有大型建筑施工骨干企业，局总部设在上海。2008 年中建八局主要经济技术指标位列中建股份工程局第一名，是最具竞争力和成长性的中国建筑旗舰。中建八局前身是国家建工部直属企业，始建于 1952 年，1998 年根据企业发展的需要，局总部由山东济南南移至上海浦东，下辖 8 个一级资质的全资或控股子公司，两个甲级资质的设计院，8 个地区事业部性质的直营公司。中建八局连续 18 年被评为省级“重合同、守信用企业”和“AAA”级资信企业。在中建八局工作有较大的上升空间，对于刚入职的大学生来说在国有企业工作能够接触更前沿的技术，增长自己的经验。

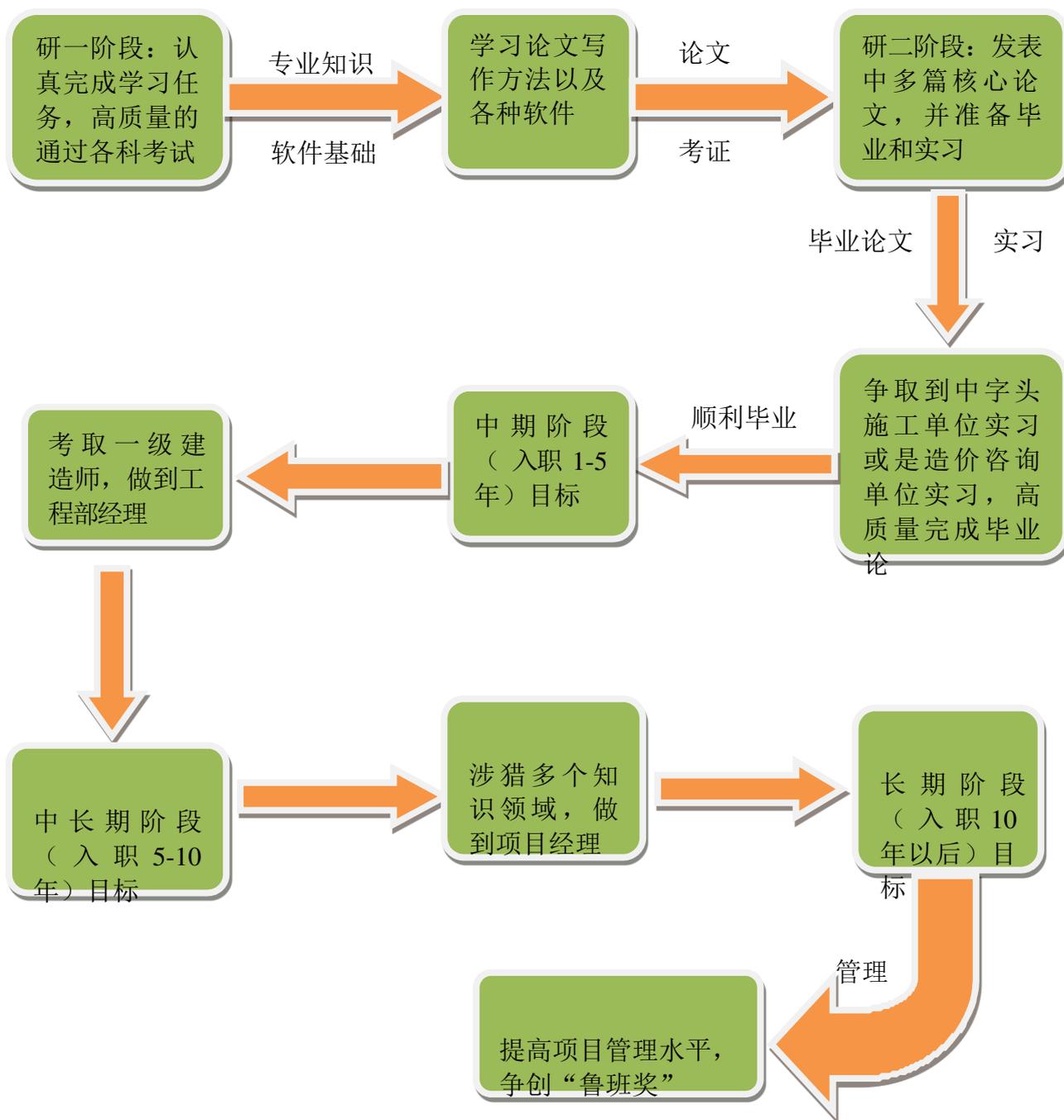
★中建驻港：中建筑港集团有限公司是由中国建筑股份有限公司，深圳长盛海事工程有限公司，青岛市交通委以山东省筑港总公司的整体资产为出资，联合重组而成的大型水工专业施工企业，公司注册资本 22333.79 万元。中建筑港集团有限公司是世界 500 强、中国最具国际竞争力的建筑企业集团、国资委直管上市

大型央企—“中国建筑股份有限公司”控股的企业集团。公司主要业务包括水工工程及附属设施的建设，以及公路桥梁、市政、水利、工业与民用建筑等项目的施工。中建驻港是国有企业，待遇可以，并且近几年内部缺乏中层管理人员，对于刚入职的大学生来说有很大提升机会，但可能更多港口建筑等工作，与最初学习的专业有点背离，因此放到第二个来选择。

★**龙湖地产有限公司**：创建于 1993 年，成长于重庆，发展于全国，是一家追求卓越、专注品质和细节的专业地产公司。龙湖在地产中国网举办的红榜评选活动中，两次上榜。2011 年被评为最具风险控制能力的多业态领军企业”；2010 年被评为最具成长性的标杆企业。集团总部设在北京，现有员工 12012 人，业务领域涉及地产开发、商业运营和物业服务三大板块。累计已开发项目超过 100 个，建筑面积超过 2000 万平方米，待开发土地储备约 3949 余万平方米。截至 2015 年 12 月末，集团累计实现合同销售金额为 545.4 亿元人民币。公司于 2009 年 11 月 19 日在香港联交所主板挂牌上市。

★**青建集团**：青建从 1983 年开始走出国门，市场遍布东南亚、中东、非洲、大洋洲等 30 多个国家和地区，在国内十几个省市和海外二十多个国家设有 40 多个分支机构。青建管理先进，连续七年进入中国企业 500 强；列青岛百强企业第八位；连续三年入选“ENR 全球最大 225 强国际承包商”；2005 年获得“全国质量管理奖”（是中国第一家获奖的建筑施工企业）；近年公司获得“全国优秀施工企业”、“全国用户满意企业”等各类省级以上荣誉 100 余项青建资信良好。是全国守合同重信用企业；是山东省 AAA 信誉等级企业；是商务部首批“中国信用示范单位”。

3.2.3 职业发展路径图



3.3 职业生涯规划具体实施

3.3.1 短期规划（研究生阶段）

学习	<p>研究生 2 年半的时间我一定要好好把握，学生的本职工作就是学习，我也将学习放到首要的位置。我个人认为学习分为二部分：一是对课程知识的学习；二是对做人做事方面的学习。</p> <p>在课程知识学习方面我必须保证每节课能够认真听讲，端正自己学习的态度，可能老师的某一句话或是某一个知识点就会使我对知识的把握有一种新的见解，保证每科的考试都高质量的完成，其次是关于论文的写作，应当从现在就开始每天都读我所研究方向的核心期刊论文等，提高自己论文写作的能力，争取 2 年半的时间发多篇核心。</p> <p>在做人做事方面的学习，要学会留心他人的做事方式和语言表达，自己经常做到反省，改善自己在各方面的不足。</p>
工作	<p>研二阶段现担任研究生会副主席，认真负责的完成老师交给的各项工作，希望能够得到更多的锻炼。在此期间工作和学习会使我的研究生生活过的更加充实，不懈的努力我相信在 2 年半后又会是一个全新的自我。</p>
生活	<p>生活上应当更加的独立，有自己的思想和规划。毕竟随着年龄的增长，应该学会自己去面对所遇的事情，无论是学习还是对事对人养成一种科学的思维方式，这种思维方式是我在研究生需要培养很重要的一方面。</p>

目标细化与实施方案：

研一阶段（2016 年 9 月-2017 年 9 月）	
阶段目标	<ol style="list-style-type: none"> 1、研一阶段首先将选修的几门课程学好，保证几门课都能以较高的成绩过关，成绩都应该保持在 85 分以上。 2、花大量时间（每天至少一小时）来学习英语，对比较感兴趣的英语科目进行深入学习，养成看英语文献的习惯。 3、学习学术论文写作技巧，争取研一阶段发表 1—2 篇学术论文。 4、认真完成导师布置的任务。 5、积极参加学校组织的各项活动，提高自身全方面的发展。

第四届青岛市职业生涯规划大赛参赛作品

<p>实施方案</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、保证上课要认真听讲，课前对于所学的内容要预习，课后不懂得地方做好复习。 2、给自己制定一个具体的读书计划，阅读对自己有益的书籍。 3、多看一些核心期刊，学习一些论文的写作方法和建模方式，积累论文素材和相关资料。 4、对安排的任务积极完成，尽自己的努力去做好研会工作。
<p>研二阶段（2017 年 9 月-2018 年 9 月）</p>	
<p>阶段目标</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、协助导师完成相关课题项目，并认真进行总结。 2、投入研究生毕业论文准备阶段，认真规划，着手实施。 3、到一家房地产企业实习，争取更早的了解行业业务，能够将自己的理论知识与实践相结合，促进知识技能的不断提高，为就业做好准备。 4、研二阶段至少再发一篇核心和 1 篇英文论文。 5、积极参加招聘会，寻求自己比较中意的工作单位，进行大量的准备工作，为接下来的面试做好准备。
<p>实施方案</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、多与导师交流，咨询在学习中遇到的问题，高效完成老师交给的任务。 2、继续多看优秀论文尤其是小论文方面，积累论文素材和相关资料。 3、收集房地产企业的各种资料，更早的去了解相关行业。 4、按照制定的读书计划继续进行。
<p>研三阶段（2018 年 9 月-2019 年 1 月）</p>	
<p>实施方案</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、收集论文资料，认真撰写毕业论文。 2、通过各种途径寻找自己目标公司的相关资料。 3、积极走出校门自己寻找工作，而不仅仅依靠校园内的企业招聘。 4、争取一直在一个大型造价咨询公司实习，增加就业渠道，积累实践经验。

3.3.2 中期规划（入职 1-5 年）

阶段目标	<ol style="list-style-type: none">1、从基础的施工员做起，不断向师傅请教，争取在最短的时间内了解工作业务范围及工作流程，能够尽快承担相应的工作任务。2、在工作中学习，掌握技能，争取一次性通过一级建造师。3、扩大自己的交际圈，处理好同事的关系，做好组织协调工作，争取做到工程部经理。
实施方案	<ol style="list-style-type: none">1、积极考取并获得各类职业资格证，提升自身专业实力。2、不忘继续学习，并虚心向前辈学习，不耻下问，广泛参与业务培训。3、入职后尽快适应工作环境，与周围同事搞好人际关系。4、在学习的过程积累经验和方法，做好总结归纳。

3.3.3 中长期规划（入职 5-10 年）

阶段目标	<ol style="list-style-type: none">1、扩大自己的知识范围，对项目各过程都有一定的了解。2、学习项目管理知识，拥有较高的组织协调能力，多看工程管理领域的书籍。3、在实际工作中不断总结提升，形成自己独特的工作作风。4、不断进行组织、技术创新，走在行业前列，参加相关的管理认为培训。
实施方案	<ol style="list-style-type: none">1、在工作中不忘记学习，将知识与实践结合起来。2、对于软件，自己学习的同时多与专家交流，学习经验，虚心请教。3、能够处理好与领导同事关系，用自己的专业能力赢得他们的信任。4、对于招投标以及建筑的各种书籍要不断收集。

3.3.4 长期规划（入职 10 年后）

阶段目标	<ol style="list-style-type: none">1、参加高级管理人员研讨会，对项目管理知识进行多方位的沟通。2、积极借鉴精益工程的建造经验，参观国内外优质工程。3、对建设工艺及组织管理进行创新，争取多项工程获得“鲁班奖”。
实施方案	<ol style="list-style-type: none">1、扩大自己的知识范围，对项目各过程都有一定的了解。2、在工作过程中不断进行总结反思，提高能力。3、管理好自己的团队，高效高质的完成上级安排的任务。4、自己留心整个项目的各个细节，对事情都做好规划。

4 职业生涯规划效果评估与调整

职业生涯规划不是一成不变的，它是一个不断根据事实情况发展而做出实时反应的动态闭环系统，否则它就是不切实际的。那么针对这样的情况，我们必须在制定职业生涯规划时必须考虑动态反馈调整。

4.1 实施效果评估

4.1.1 研一阶段实施效果总结

表 11 研一阶段实施效果总结

研一上学期 实施效果	(1) 认真完成课程任务，成绩优异，各科成绩均 85 分以上
	(2) 荣获研究生新生一等奖学金
	(3) 参加全国研究生数学建模竞赛，获成功参与奖
	(4) 加入研究生会，扩大交际圈，锻炼能力。
	(5) 荣获***大学研究生辩论赛亚军
	(6) 荣获***大学第五届职业生涯规划大赛一等奖
	(7) 荣获驻青高校手机摄影大赛二等奖
研一下学期实 施效果	(8) 荣获***大学研究生 3v3 篮球赛冠军
	(9) 荣获***大学研究生乒乓球比赛男双、混双冠军
	(10) 荣获***大学校园歌手大赛三等奖
	(11) 荣获研究生创新创业大赛二等奖
	(12) 每天坚持学习 1 小时英语，阅读相关的英语文献
	(13) 协助导师完成相关课题项目，提高自己的学术水平
	(14) 撰写发表 2 篇学术论文

由于研一阶段已经过完，制定的目标基本都已实现，这些目标给我提供了一个方向，指引我研究生阶段充实的度过。

4.1.2 后续阶段实施效果预测

由于研一阶段制定的目标基本都已实现，因此说明我制定目标还是比较合理和可实行的，我将继续坚持完成后期的目标。

4.2 动态反馈与调整

4.2.1 基于 PDCA 方法监督计划实施

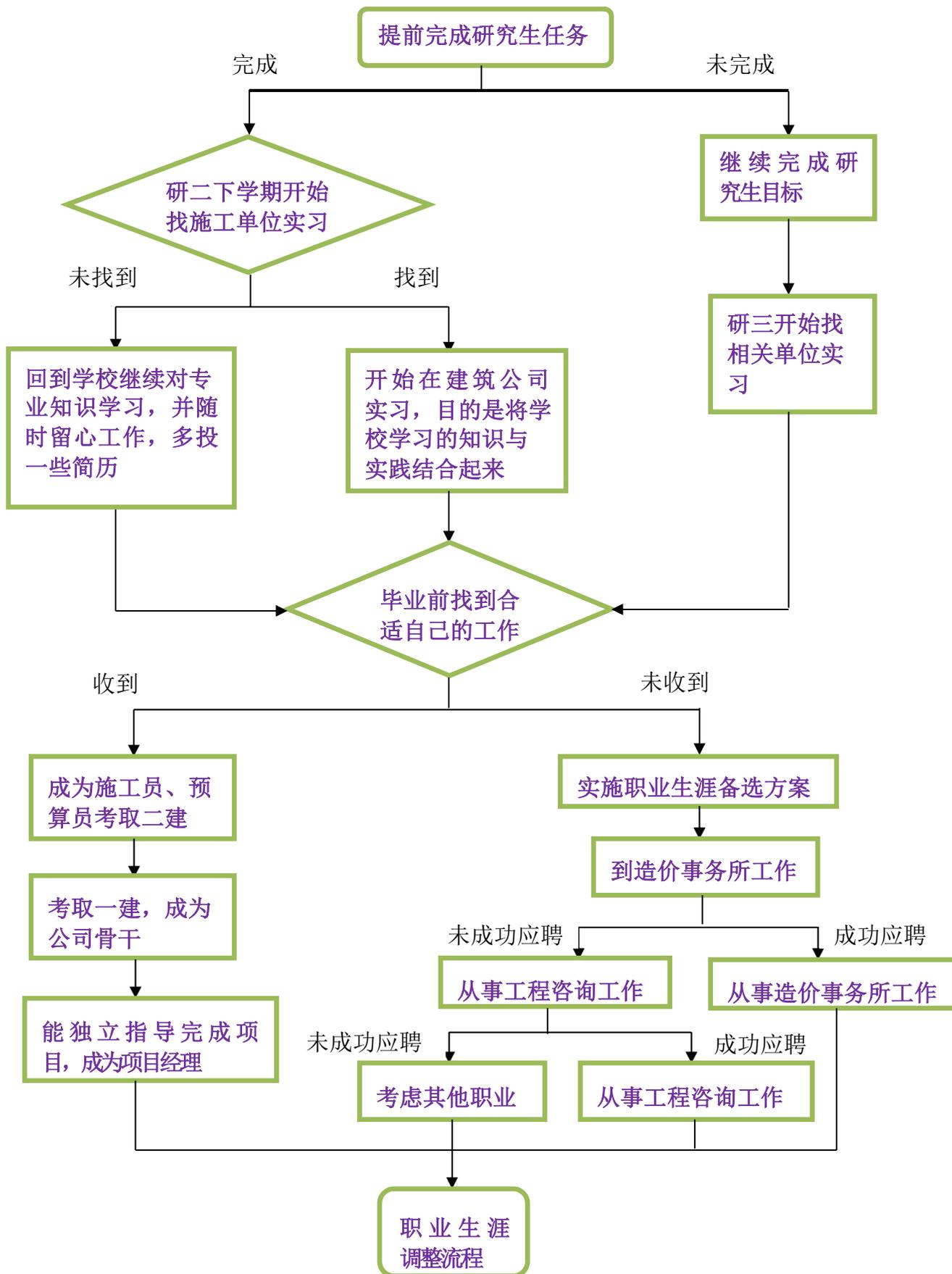
PDCA 循环又叫戴明环，是美国质量管理专家戴明博士提出的，它是全面质量管理所应遵循的科学程序。全面质量管理活动的全部过程，就是质量计划的制订和组织实现的过程，这个过程就是按照 PDCA 循环，不停顿地周而复始地运转的。



表 12 PDCA 循环表

阶段	定义	实施
P (计划 plan)	从问题的定义到行动计划	对自己进行性格等方面的剖析，找出自己的职业兴趣点；听取家人、老师的意见，并根据当时的就业环境来制定自己的计划。
D (实施 do)	实施行动计划	每天严格按照计划执行，并制定相应的监督的方法，保证自己计划的实施。
C (检查 check)	评估结果	首先进行自我检查，将自己的计划和实施情况进行对照，找出偏差处；其次多与老师、家人交流，从他们的角度来评判自己的执行情况，听取他们的意见积极改正。
A (处理 action)	标准化和进一步推广	有没有达到预期的目标，通过检查找出问题和原因；最后就要进行处理，一段时间要随执行情况来更改自己的计划。

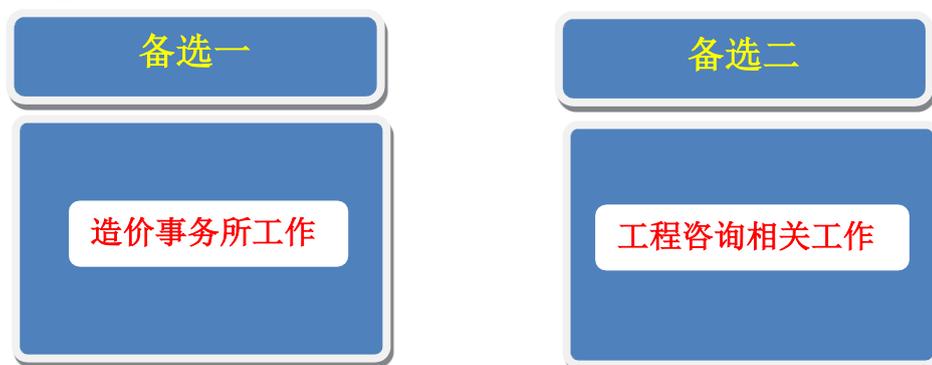
4.2.2 基于流程图法调整规划



4.3 职业生涯规划备选方案

由于社会环境、组织环境、家庭环境、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。这就需要我们制定备选的职业方案。

我的备选职业方案



★备选方案一：到造价事务所工作

若第一志向没有实现，我将会选择去造价事务所工作或是放低自己的要求，去一般的公司从事造价或预算的相应工作，在工作中不断学习，虚心向前辈请教，将自己的理论知识和实践结合起来。根据就业后的情况来看，可能不断努力成为公司的技术骨干，也可能工作 3-5 后改变自己的工作继续从事原来制定的职业规划。

★备选方案二：到工程咨询公司工作

若未能得到造价事务所相关工作，那么我会寻找相应的工程咨询公司，工程咨询是一个智力型服务行业，运用多学科的知识 and 经验，为政府部门和投资者对经济建设和工程项目的投资决策与实施提供咨询服务，将来的发展也相对不错。在时间允许的情况下，我也会去面试不同的工作岗位，给自己更多选择的机会。若在毕业时我以工程咨询的身份去从事将来的职业，我将重新制定我的人生规划，不断适应当时的变化。

结束语

很多人都说，人生像一场戏。但我认为，真实的人生没有办法像演戏一样，戏演得不好可以重演，但真实的人生走歪了就不能“重演”。

计划制定的固然好，但更重要的是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。因此，在遇到突发因素、不良影响时，我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。

职业生涯规划的目的，决不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，进一步详尽估量主、客条件和内外环境优势和限制，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向。每个人都有自己的奋斗目标，既然已经制定了，就要勇敢的去向它迈进，才能不负职场生涯。

现实是彼岸，理想是此岸，通往理想的是一条曲折的道路。为了到达理想的彼岸，我必须奋斗，必须付出比别人更多的努力。我知道，当人们还在睡梦中，勇敢的登山者早已开始了自己的步伐；我知道，温暖的被窝是年轻人的坟墓，于是我从不肯睡懒觉；我知道，机遇只垂青于有准备的头脑，于是，我必须努力学习，修筑自己的码头。

也许，途中会经过许多铺满荆棘的路，会经过许多由汗水与泪水汇聚成的江河，也许，这条路会很长很长，但我不怕。因为，我相信，在理想的指引下，我一定会化压力为动力，用拼搏的汗水来浇灌理想之花，让灿烂的理想之花早日结出丰硕的果实。

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。

衡外情·量己力·舞蓝图！