

# 职业生涯规划书

学 校：\*\*\*\*\*

系 别：建筑工程

专 业：工程造价

班 级：\*\*\*\*\*

姓 名：\*\*\*\*\*

学 号：\*\*\*\*\*

## 前言

人生没有设计，你离挨饿只有三天。”我们由此可进一步推出，“职业没有规划，你离失业只有三年”，可见职业生涯规划的重要意义。在当今这个人才竞争日益激烈的时代，合理的职业生涯规划开始成为人才争夺战中的另一重要的利器。有了合理的职业生涯规划，在职业道路上我们就已经成功了一半。现在，作为当代青年大学生的我们，只有认真、合理地规划未来，才能认识到自己的优势与不足，才能不至于大学四年茫然虚度，才能认真学习到真本领，从而在四年以后的求职道路上畅通无阻，而不至于在人才济济的现代社会上无立锥之地。这学期选修了周老师的大学生职业生涯规划课程，学到了很多东西，受益颇多。现在我尽力地尝试着写一份自己的职业生涯规划，瞭望一下自己的未来，规划自己的职业理想。

### （一）自我认知

#### （1）兴趣爱好和性格特征

我是一个性格比较内向的人。有理想，有追求，有不到黄河不死心的执着和全身心投入的激情。做事有责任心、恒心，动手能力较强。缺乏社会实践经验，交际能力较差，组织能力较弱，口才欠佳。独立自主，很多事都必须自己一个人去面对去思考去决定。不管在学习上还是在生活中，都要自己亲身经历才能领悟到其中的奥秘。我在班里是生活委员，我在这个学期中学到了很多，和同学的相处也知道同学的喜好，所以我在努力提高我在这方面的能力。

#### （2）职业价值观

我们当代的大学生正处于面临人生发展最为关键的时期。时代要求我们要在学习生活各个方面全方位面对和思考如何正确处理个体与社会的关系等一系列重大问题。我们要学会生存的技能、学会学习的潜力、学会创造与创新、学会奉献，这些都是我们面向未来面向社会所必须具有的最基本最重要的品质。其中，我认为最核心的就是学会如何做人，学会做一个符合国家繁荣富强与社会不断进步发展所需要的人格健全的人；学会做一个能正确处理人与人，人与社会，人与自然关系并使之能协调发展的人；做一个有理想、有道德、有高尚情操的人。一句话，做一个有利于社会、有利于人民、有利于国家的人。这要求我们大学生必须从现在做起，树立正确的人生价值观。我们要树立高尚的价值观。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。正确的方法来面对现代经济社会的冲击。稍有不慎，便会背离道德，背弃价值。例如，报纸上曾报道过，某某大学生将父母用血汗换来的钱与他人比福，全身穿着名牌服装，当钱挥霍一空后，又通知家人寄钱，完全不顾父母的辛劳，也不管钱是怎么来的。他觉得有钱就是一种荣耀，只要身穿名牌就不会被人瞧不起，其实这是种腐朽的思想。我们必须纠正这种思想，树立正确的价值观我认为应包括以下几方面。

首先我们要树立马克思主义世界观。马克思主义世界观是迄今为止最科学的世界观。辩证唯物主义和历史唯物主义是马克思主义的基石。具体问题具体分析是马克思主义的活的灵魂，解放思想、实事求是、一切从实际出发是马克思主义理论精髓。只要善于总结，举一反三

三，认识规律，就可以变坏事为好事，把工作做得更好。

其次，正确地对待权力、地位、金钱。人的一生如潮起潮落，起伏难定，在潮头风光时要看到落到潮底的危险性，在潮底的时候则要有向高峰冲击的信心和行动。邓小平三起三落，当年人们“批邓”时，谁会想到若干年后，他为中国设计一副崭新的蓝图呢？比尔·盖茨中途退学时，谁会想到他能成为世界首富呢？这样的例子多得数不胜数，世界上什么样的奇迹都可能发生，其前提只有一点：我还活着，我要努力行动，我有信心，这是人一生中最宝贵的财富。

最后，正确认识学习我们社会主义价值观，具体体现是学习“八荣八耻”。以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻；以服务人民为荣，以背离人民为耻；以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻；以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻；以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻；以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。作为当代大学生，我们只有牢固地树立社会主义荣辱观，才能成为具有高尚思想品质和良好道德修养，掌握现代科学技术和扎实本领的优秀人才，才能实现青年的远大理想，才能够承担起实现中华民族伟大复兴的重任。

当代，我们的社会生活发生日新月异的变化，多种文化的影响和冲击，经济全球化，生活方式的改变等。我们要在未来不确知的时间中何去何从，是每个人应该考虑的问题。树立正确的价值观重于泰山。技能认知与自我认知，大学是一个人成长、成熟和发展的时候，也是认知自我、选择自己以后职业生涯的最重要的时机。在进入大学之初，我们最应该做的就是不断地从各种角度去认知自己，不管是心理、生

理还是能力方面，只有充分的认知了自己的能力和性格，才可以做出最正确的选择，指导自己去学习、发展，正确地发展自己的能力，建构自己以后的目标。大学生涯的职业规划是一个大学生最重要的任务之一，应该得到我们的充分重视。当我从自己所做的学生工作中认识到这一点的时候，我就经常有意识的去反思自己，有意识的去规划自己要做的事情。我发现身边的很多人在抱怨天天都很忙，却不知道忙的意义在哪里，自己又从中得到了什么，我就开始反思自己，其实，我也是一样，虽然在学生会有职务，天天很忙，但是想到卸任之后我还能干什么时，我又迷惘了，所以我选择了大学生自我认知与发展这门课，希望帮助自己规划接下来的短暂而宝贵的大学时光。

## （二）个人发展环境分析

### （1）家庭环境

家庭对这个专业的影响也很重要，对我的以后有决定性影响，家人都希望自己的孩子有一个好的前程，所以我的家人很支持我的决定，以至于我要学好这门专业课。

### （2）学校环境

学校在造价这方面发展的很好，有很多学习这个专业的，是我倍感压力，不过既然选择了这个专业就要好好学习，为以后的发展打下坚实的基础。学校还为我们定下了合作的“伙伴”，为我们的前途做好了打算，还让学生进行实践，总结经验。

社会环境

### （3）社会一般环境

咱们国家的政治比较稳定，经济持续快速发展，在全球经济一体化环境中的重要角色，经济发展有强劲的势头，加入 wto 后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。由于中国的建筑科学发展较晚，建筑知识大部分源于国外，中国的建筑管理还有许多不完善的地方。中国急需建筑人才，尤其是经过系统培训的高级建筑人才，因此企业建筑职业市场广阔。

### **(三)确定目标**

进入了大学，生活的环境不一样了，没有高中那么紧张，但不代表你就可以放松，学习是无止境的，所以进入大学了也应该制定自己的人生目标。

#### **(1) 学习目标：**

千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。

思想政治方面：提高思想认识，争取加入中国共产党

1、学习方面：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力，英语通过基本能力测试（必须考过英语四级或者六级。坚决不让自己挂任何一个课目。以优异成绩完成大学学业，拿到造价师资格证，并为升本做准备。为了大三升本的准备，我必须在大一把专业知识学好，而且要与自己的专业领域范围内学与有关专业的知识，就现在考虑自己在升本要报的专业

2、个性发展方面：在三年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

3、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如踏着成功者的脚步。

4、未来目标：毕业后有一份稳定而又自己擅长的工作，一年升职后，帮父母解决生活上的种种困难，让父母过上好的生活；三年后实现自己的愿望。四年的时候深造自己去考研。没有勤勤恳恳的刻苦钻研哪来震撼人心的累累硕果。如果考研成功我将重新对自己进行第二个生涯规划，正如老师所说的进行洗牌。所以，必须从现在开始努力学习！！

#### （四）对大学生就业规划的认识

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入 WTO 后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作\*的

是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

**结束语：**计划固然好，但最重要的在于付出实施并取得成效。时时刻刻都不能忘记，任何目标，只说不做到头来只是一场空。“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。成功只属于有准备的人！