

主题

职业生涯规划书

基本信息

姓名：袁泽王 性别：男 出生日期：1993.07.09

学校院系：浙江同济科技职业学院 水利系

专业班级：水利水电建筑工程 12-02

电话：15168370967 手机：689257

电子邮箱：799542681@qq.com

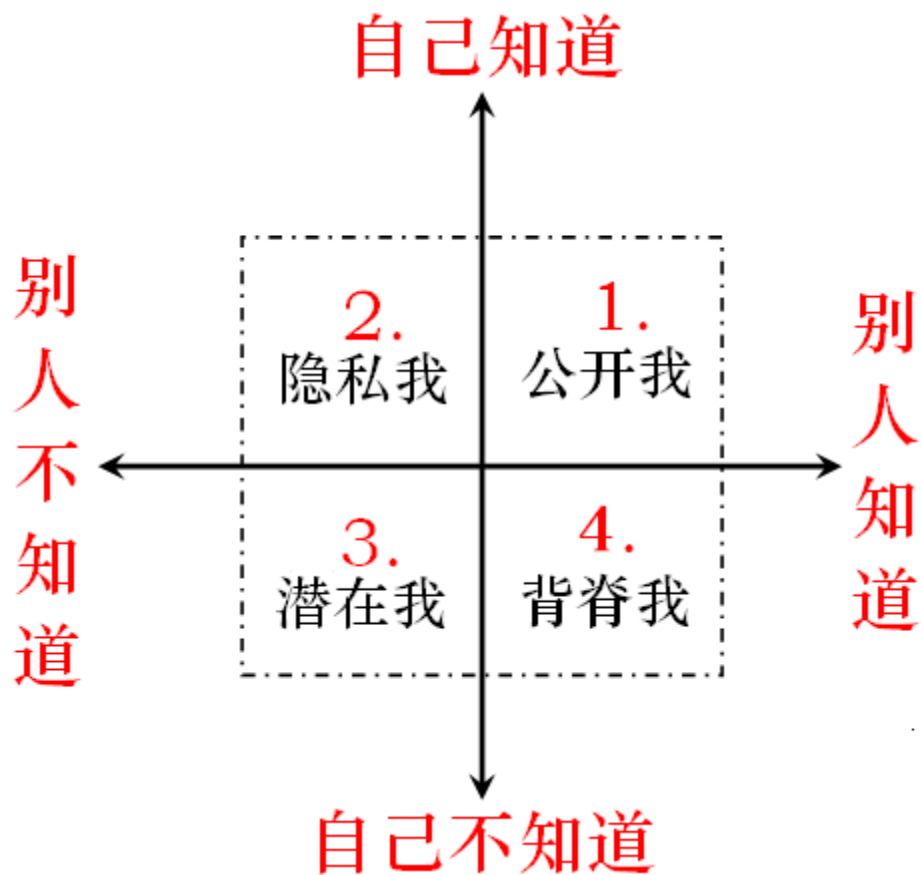
撰写时间：2013 年 4 月 30
日

内容

一、自我认知

1. 个性特征

自我评估的结果：



1：公开的我是比较低调的。2 隐私的我是比较暴躁的，耐心不是很好。3：我对于地理和体育方面有很大的潜能，潜在的我比较好动。4：我比较固执有时候会钻牛角尖。

职业测评的结果：

(14) FSpPSo—协助型

个性特点：注重事实，有主创意识，消极，爱独处。

适合职业：会计技师，导游，厨师，神职人员，翻译，计算机技师，道路巡警，医师。

个性特征探索小结：通过练习书法或者是画图来磨练自己的韧性。

2. 职业兴趣

自我评估的结果：现实型

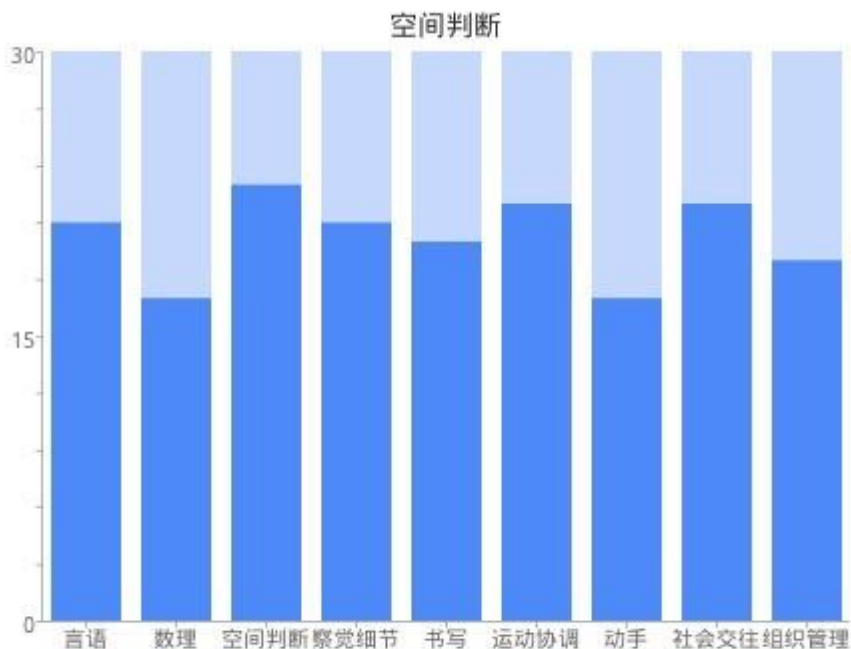
职业测评的结果：现实型

职业兴趣探索小结：其基本的倾向是喜欢以物、机械、动物、工作等为对象，从事有规则的、明确的、有序的、系统的活动。因此，这类人偏好的是以机械和物为对象的技能性和技术性职业。为了胜任，他们需要具备与机械、电气技术等有关的能力。他们的性格往往是顺应、具体、朴实的，社交能力则比较缺乏。

3. 职业能力

自我评估的结果：动手能力较好

职业测评的结果：



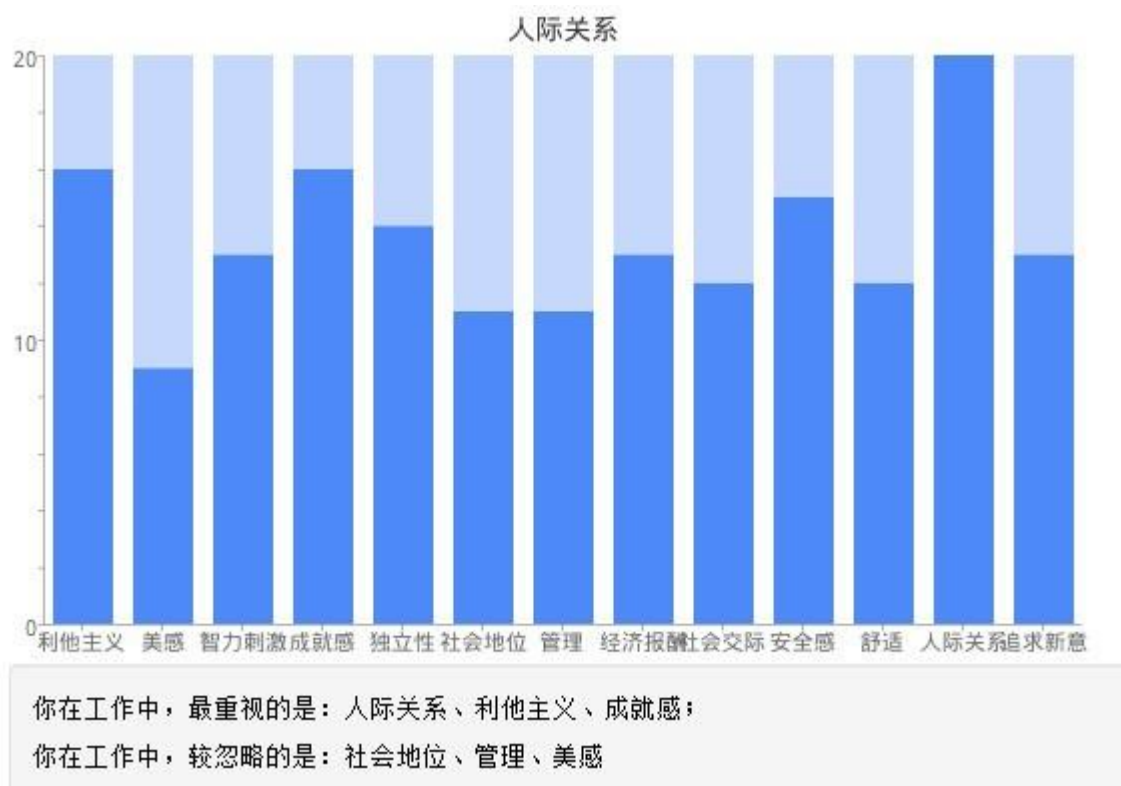
最擅长的是：空间判断能力(S)、社会交往能力(R)、运动协调能力(K)

职业能力探索小结：日常生活和职业活动的观察和研究都证明，人的职业能力各不相同，有人善于言语交谈，有人善于操作，有人善于理论分析，有人善于事务性工作。每个人都有自己独特的能力结构。社会上的职业也是多种多样的，各种职业对从业者的能力要求亦各不同，有的需要言语能力，有的需要计算能力，有的需要动手能力，大多数职业需要几种能力的综合。

4. 职业价值观

自我评估的结果：不在乎名利，自己工作愉快并且不打扰他人。

职业测评的结果：



职业价值观探索小结：利他主义：工作目的和价值，在于直接为大众的幸福和利益尽一份力。

美感：工作的目的和价值，在于能不断地追求美的东西，得到美的享受。

成就感：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。

社会地位：工作的目的和价值，在于所从事的工作在人们心目中有较高的社会地位，从而使自己得到他人的重视与尊重。

管理：工作的目的和价值，在于获得对他人或某事物的管理支配权，能指挥或调遣一定范围内的人或事。

人际关系：希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快，自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。

二、职业认知

1、社会整体经济形势、就业形势： 经济增速放缓未影响整体就业

受国际经济形势的影响，2012年以来，中国经济增速有所放缓，GDP增长率从一季度的8.1%降至第二季度的7.6%，再降至第三季度的7.4%。此前人们曾担忧经济下行将拖累就业，使就业形势更加严峻。

蓝皮书显示，2012年，中国实施了更加积极的就业政策，全国就业形势总体平稳，并未出现就业随着经济增长速度下降的态势。农民工和大学生就业并未出现紧张局面。

“稳中求进。”人力资源和社会保障部国际劳动保障研究所所长莫荣以此来概括2012年的中国就业形势。

人力资源和社会保障部部长尹蔚民在18日召开的全国人力资源和社会保障工作会议上表示，今年前11个月，城镇新增就业1202万人，失业人员再就业525万人，困难人员实现就业167万人，三季度末城镇登记失业率为4.1%，就业局势保持稳定。

实现就业数量和质的双提升

十八大报告中提出“要推动实现更高质量的就业”的新目标。在整体就业形势平稳、城镇登记失业率可控的情况下，实现就业数量和就业质的双提升，是明年我国就业工作面临的新课题。

在莫荣看来，提高就业质量、实现体面劳动是目前劳动就业领域新的发展趋势。莫荣解释说，对于就业质量问题，国际上有多项测量维度，如工作时间、社会保障、劳动者收入水平等都是就业质量的内容。

对于如何实现就业数量和质的双提升，中国社科院社会学研究所副所长陈光金在回答本报提问时指出，就目前的情况看，最为迫切的是要加快经济结构的调整，降低对简单体力劳动的需要，增加对脑力劳动和高技能劳动的需求；其次要加强对劳资关系的法律调节，特别是做好农民工的社会保障和劳动权益的维护工作。陈光金建议，应加快收入分配制度的改革，切实提高普通劳动者的收入，并加强对劳动者职业技能的培训，促进劳动就业向技能化转变。

2、社会就业趋势和大学生就业现状、特点：社会就业趋势 据了解，近三年来，全国高校毕业生以 3%左右的速度递增，2011 年达到了 660 万，2012 年则增长到了 680 万人，今年再创历史新高，有 699 万高校毕业生需要就业。【《2013 应届生求职反馈调研报告》调查显示，2013 年应届毕业生已经签约的人数不足三成。截至 2012 年 12 月底仅有 27.5%的毕业生在秋季招聘中收到了企业录取通知，超过七成的人尚未被任何单位录用。受宏观经济形势影响，企业用人规模缩减，2013 届毕业生求职难度增加。

2013 调查从 2012 年 12 月 12 日开始，2013 年 1 月 11 日结束，共收回有效答卷 10940 份。其中本科毕业生 3699 份、硕士毕业生 3802 份。调查方式是挂网调查。结果显示，被调查的 2013 本科毕业生为 38%，低于上届同期 8 个百分点；硕士毕业生为 29%，低于上届同期 7 个百分点。

在竞争日益激烈，对人才要求愈加严格的当今社会，大学生、研究生就业率与往年相比出现日益下降之势。那么，如何在残酷激烈的竞争面前立于不败之地，成为不仅是本科生、研究生，也是初高中生思考的问题。

初高中生苦读十余年，只为求得一张通往大学殿堂的门票，但是他们不知道，大学其实也是一座围城，外面的人想进去，里面的人想出来。当众多大学生毕业求职的时候才真正明白过来，社会是多么现实，原来一纸大学文凭什么也抵不上，辛辛苦苦十余年读书到头来却连一个工作都找不到。

2013 年，毕业生求职难度更大，对初高中生来说，放弃大学学一门技术不失为一种明智的选择。在当今社会，社会需要的不再是高学历人士，而是真正具备能力的人才，于是，技术能力强的技工院校毕业生自然受到企业的青睐。

现在的人常说，学历高不如技术硬。以广州地区为例，2013 年全省 95 所高校有毕业生 33.85 万人，其中研究生 2.57 万人，本科生 15.72 万人。截至 2012 年 12 月底，高校毕业生已签约 11.47 万人，签约率 33.88%。其中研究生 27.78%，本科生 30.78%。而广州地区的职业院校 12 月就业签约率已经突破 54.25%，预计到 2013 年 7 月，技工院校毕业生就业率仍能与往年持平，达到 93%。

技工院校与高等院校相比，喜人的就业形势反映其在教育方式方面存在一定优势，也反映出社会对人才需求的走势。

大学生就业现状、特点 目前社会就业形势严峻，很多人陷入失业，下岗的窘境，大学生显然也不可避免地陷入找不到工作，找不到好工作的尴尬中。为了摆脱这种找不到工作，找不到好工作的尴尬，大学生需对现在的就业形势有充分的了解，做好充分的准备走出就业困难的困扰。只有了解了形势，做好了准备才能立于不败之地。通过调查发现如下几点现象普遍存在于大学生就业中。

1. 就业指导工作并不被学生十分看重，调查显示学生最希望得到的就业指导支持是“联系用人单位实习”，心理辅导、就业指导课程等位居其后。由此可见，对就业指导工作信心偏弱，这方面需要相关机构共同引导。建议我们学校领导重视就业指导。

2. 求职准备方面，“临时抱佛脚”的现象十分普遍。职业目标尚不明确的实习、实践、求职技巧积累显然是盲目的，无异于舍本逐末。所以，“职业化”目标从进大学的那刻就该树立。

3、职业能力积累，是提高就业能力的核心。通过调查，困扰学生就业的明显因素是“对企业用人标准不了解，相应岗位知识掌握不够”和“工作经验不足，对职业规划没有充分认识”。同时，学生认为提升就业能力最重要的两点分别是“提高职业技能，积累就业技巧”和“获得更多就业渠道，深入了解企业”。

4. 学生就业信息来源，更多依赖学校指导。学校可多注意招聘信息动态。给学生提供充足的就业信息。学生要多给学生提供就业机会，实习机会。调查显示大部分大学生依赖学校提供就业途径，学生就业信息来源较窄，学校要留意就业动态。

5. 很多大学生好高骛远，眼高手低。不愿意从基层做，对辛苦，工资较低的职业不屑。因此大学生应注重综合能力提升，愿意从基层做起。

从以上可总结出大学生的求职行为要理性，不可盲目求职。注意职业动态的变化，加强自信，不能悲观。不能首先就把目标定得太高，把结合自己因素，正确树立职业目标。愿意从基层做起，积累工作经验。

3、目标职业一

1. 工作本身:施工员

工作内容：在工地施工

工作环境：比较艰苦

职业的典型生活：早上6点起来，7点开工一直到中午11.30，下午冬季1.00开工6.00收工；夏季3.00开工8.00收工。

2. 怎样得到工作

进入职业的途径：通过应聘或者是家人亲朋的介绍

胜任标准：每次放样都合格，得到工友和师傅的认可。

3. 工作待遇

薪酬：月薪2000元左右

福利待遇：各种合同和保险都要有。

4. 未来发展

职业本身的前景：就业前景可观，浙江省内比较热门，江苏南方地区也有机会。

职业的晋升和发展路径：施工员—包工头—项目经理—公司老板

培训和继续教育的机会：函授河海大学本科，有机会希望进入本科学习专业知识

5. 工作带来的影响

从事该职业人员的生活方式：时间比较固定，劳动强度较大，休息时间不稳定。

对休闲、婚姻、家庭的影响：陪家人的时间少，放松的机会也少，比较适合毕业生。

6. 目标职业的行业现状：

建筑业关键岗位——施工员和质检员、造价员、材料员、安全员并称为建筑行业“五大员”。各大建筑公司都需求大量的土建施工员、质检员等。施工员，简言之就是从事工程的施工管理人员。

建设单位，施工单位，监理单位组成建筑业的三大主体，由于建筑产品复杂多样，庞体价高，决定了施工中需要投入大量人力，财力，物力，机具等，还需要良好充分的施工准备工作，施工技术工艺，施工方法方案等，同时，根据施工对象的特点和规模，地质水文气候条件，图纸合同及机械材料供应情况，建筑施工露天作业，高空作业，地下作业等，为确保技术经济效果，避免出现事故，多快好省地完成建设施工，对施工管理技术人员提出较高的要求，众多企业招聘施工员。施工员是建筑行业的基础岗位，其重要性毋庸置疑。该岗位有着广阔的就业前景。可以肯定地说，在未来几十年，施工员将在工程建设中大有作为。

4、目标职业二

1. 工作本身: 监理员

工作内容：在工地监工

工作环境：比较艰苦

职业的典型生活：早上 6 点起来，7 点开工一直到中午 11.30，下午冬季 1.00 开工 6.00 收工；夏季 3.00 开工 8.00 收工。

2. 怎样得到工作

进入职业的途径：通过应聘或者是家人亲朋的介绍

胜任标准：自己负责的部分不出现问题，保证工程质量与工人生命安全。得到工友和师傅的认可。

3. 工作待遇

薪酬：月薪 2000 元左右

福利待遇：各种合同和保险都要有。

4. 未来发展

职业本身的前景：就业前景可观，浙江省内比较热门，江苏南方地区也有机会。

职业的晋升和发展路径：监理员—项目经理—公司老板

培训和继续教育的机会：函授河海大学本科，有机会希望进入本科学习专业知识

5. 工作带来的影响

从事该职业人员的生活方式：时间比较固定，责任心要强，忍耐性要好，休假时间不稳定。

对休闲、婚姻、家庭的影响：陪家人的时间相对较少，放松的机会也相对较少。

6. 目标职业的行业现状：通过网络查询发现监理员在目前的市场中处于一个比较冷门的专业，因其责任重大，又无法切实监理工地，所以选择这个专业就业的人数不是很多，也就是说这个岗位人手不够，市场需求量很大！就业前景较好！

三、职业决策

1. 首选职业目标:

- (1) 目标分析:
- (2) 首选理由: (匹配)
- (3) 路径设计:
- (4) 决策分析:
- (5) 实现可能性分析:

2. 备选职业目标一:

- (1) 目标分析:
- (2) 决策分析:

3. 备选职业目标二:

- (1) 目标分析:
- (2) 决策分析:

(目标职业的 SWOT 分析: 优势、劣势、机会、挑战, 胜任力模型分析, 力场分析)

4. 行动计划

(1) 大学期间的行动计划: 从大一开始认真学习, 尽量获取每个学期的奖学金, 要有真才实学, 各种实训要负责完成、有所收获。参加适量的社会实践活动, 培养自己的工作素养(从餐盘回收开始, 从小事做起), 锻炼好身体, 保持良好地心态, 多参加有关专业的比赛, 提高自身技能, 训练心理素质! 全面发展自己。

(2) 职场适应计划: 在毕业前的顶岗实习阶段认真总结经验教训, 为真正地工作做好铺垫。

(3) 长期发展计划：先从基层做起，熟悉专业现实性，将理论与实践相结合。工作期间自学公司紧缺人员部门专业的东西，为公司更好的工作，有机会参加公司职员培训。

四、自我监控

1、评估的时间：一年到三年

2、评估的内容

实施策略评估：有没有工作。市场现状与预测是否一致。是否工作于规划职业。

职业路径评估：有没有做到项目经理（三年内），有没有做到包工头（两年内），有没有做到施工员（工作之始）

职业目标评估：有没有达到目标职业一、二的其中之一。

3、评估的来源

社会：国家政策和社会现状

家庭：生活条件优良

朋友：是否钦佩你的工作能力。

自我：自我感觉是否很有成就感

4、评估的要素

明确性：

可行性

可控性

全局性

灵活性

持续性

五、调整方案

由于现阶段社会较为复杂，就业就会难得，有时候就业与之前规划不相符也是可以接受的，但是无论做什么样的工作，都要具备一定的素质，所以在大学阶段我们要做好充分的思想准备，不能认为毕业之后必须找到与专业一致的工作，毕业之后应该利用一年时间去工作，不管怎么样的工作都会对你以后的工作有多多少少的帮助。

所以我认为调整职业规划是非常重要的，具体怎样调整现在去规划还是比较早，等到真正有一份工作的时候再去考虑如何调整职业规划比较好。

结束语（附录、参考文献、参考网站、致谢等）

通过此次的职业规划，我重新的认识了自己，对于自己的优缺点更加的明了，对于我以后在再大学中如何学习生化有很大的帮助。同时，在职业规划中，我也更加的了解我所学专业的就业前景与社会现状以及对现在大学生的职业素养要求，这对于我来说是非常重要的，就像漆黑的夜幕中有了一盏明灯，照亮了我在大学中余下生活中前进的道路，对我有指导性帮助。

最后致谢百度网页的大力支持。

水工 12-02 袁泽王小组。成员名单：朱振宁、徐晓栋、张国豪、林杰、冯鑫、陈鑫鑫、陈付明、方林峰、寿琪敏、黄苇琛、袁泽王