# 2024年生涯规划总结语 生涯规划总结(模板13篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-05-19

*总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。生涯规划总结语篇一时间是看不见也摸...*

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**生涯规划总结语篇一**

时间是看不见也摸不到的，就在你不注意的时候，它已经悄悄的和你擦肩而过，在这段时间的教学中我们通过努力地工作，也有了一点收获，是时候静下心来好好写写教学总结了。但是教学总结的思路你学会了吗？以下是小编为大家整理的职业生涯规划教学工作总结，欢迎阅读与收藏。

但又不拘泥于教材。高教版的《职业生涯规划》教材图文并茂、体例活泼、语言通俗、内容浅显，是一本适合中职生的教材。在教学中，我始终以教材为依据开展教学活动，但是，又不拘泥于教材。由于专业不同，所以教材中所举的有些案例并不适用。为此，在课堂中，我结合酒店管理专业的专业特点来安排案例。这样一来，学生对案例更感亲切，对话题更感兴趣，对学科更充满求知欲。这种“因材施教、因专业制宜”的教学方法，激发了学生的学习兴趣，提高了教学效果。

以引导为方式。《职业生涯规划》的教学，要避免一言堂的发生。空洞的说教，只会削弱学生的学习兴趣；况且，《职业生涯规划》这门课程的开设，其初衷就是要对学生今后的就业有一个比较系统的指导，而不是直接教学生如何去就业。所以，在课堂教学中，我始终以学生为中心，充分调动每一个学生的积极主动性，挖掘学生的潜力。学生在课堂中毫不拘谨，他们都能大胆地谈自己的想法和感受。这样一来，教师就能了解学生内心的真实想法以及学生掌握就业规划方式方法的具体情况，便于开展指导活动。

开展案例分析与讨论。教材中安排了一系列的互动练习（如：“议一议”、“比一比”），以及结尾的活动设计（“学以致用”）等，便于教师在课题中采用案例教学、角色扮演、主题辩论、小组讨论、调查研究、社会实践等调动学生参与的方法来实施教学。通过互动式的分析与讨论，既提高了学生分析问题、解决问题的能力，又培养了学生的语言表达、书面表达能力，还进一步深化了学生的团结协作意识，达到了一举多得的目的。

课内与课外结合。在《职业生涯规划》的教学中，我将传统的黑板式教学模式与多媒体教学模式有机地结合起来，将课堂教学与课后实践联系起来。比如，安排学生利用晚上上机时间自行上网查找资料，整理后分析问题，最终得出解决方案；走出课堂，走进社会，开展区域经济发展情况调查等实践活动。这些活动的开展，打破了传统教学方式，提高了学生的社会交际能力和社会实践能力。

由于学生的文化专业知识掌握不牢固、基础差、底子薄，导致在表述问题时语意含混不清，特别是书面表达能力较差；另外，有一部分同学认为《职业生涯规划》这门课程不重要，学习不感兴趣；第三，学生的社会交际能力有限，实施调查研究时更显“幼稚”。

一是让学生认识到学习《职业生涯规划》的重要性；二是提高学生的书面、口头表达能力；三是继续摸索行之有效的教学方法，提高学生学习兴趣；四是开展丰富多彩的社会实践活动，提高学生的社会交际能力。

2、职业生涯规划教学总结

光阴如水，忙碌而又充实的工作又将告一段落了，回顾一段时间以来的教学经历，我们收获到了很多经验，这时候十分有必须要写一份教学总结了！那么如何做出一份高质量的教学总结呢？以下是小编收集整理的职业生涯规划教学总结，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

一、以教材为依据，但又不拘泥于教材。高教版的《职业生涯规划》教材图文并茂、体例活泼、语言通俗、内容浅显，是一本适合中职生的教材。在教学中，我始终以教材为依据开展教学活动，但是，又不拘泥于教材。由于专业不同，所以教材中所举的有些案例并不适用。为此，在课堂中，我结合酒店管理专业的专业特点来安排案例。这样一来，学生对案例更感亲切，对话题更感兴趣，对学科更充满求知欲。这种“因材施教、因专业制宜”的教学方法，激发了学生的学习兴趣，提高了教学效果。

二、以学生为主体，以引导为方式。《职业生涯规划》的教学，要避免一言堂的发生。空洞的说教，只会削弱学生的学习兴趣；况且，《职业生涯规划》这门课程的开设，其初衷就是要对学生今后的就业有一个比较系统的指导，而不是直接教学生如何去就业。所以，在课堂教学中，我始终以学生为中心，充分调动每一个学生的积极主动性，挖掘学生的潜力。学生在课堂中毫不拘谨，他们都能大胆地谈自己的想法和感受。这样一来，教师就能了解学生内心的真实想法以及学生掌握就业规划方式方法的具体情况，便于开展指导活动。

三、依据教材，开展案例分析与讨论。教材中安排了一系列的互动练习（如：“议一议”、“比一比”），以及结尾的活动设计（“学以致用”）等，便于教师在课题中采用案例教学、角色扮演、主题辩论、小组讨论、调查研究、社会实践等调动学生参与的方法来实施教学。通过互动式的分析与讨论，既提高了学生分析问题、解决问题的能力，又培养了学生的语言表达、书面表达能力，还进一步深化了学生的团结协作意识，达到了一举多得的目的。

四、传统与现代结合，课内与课外结合。在《职业生涯规划》的教学中，我将传统的黑板式教学模式与多媒体教学模式有机地结合起来，将课堂教学与课后实践联系起来。比如，安排学生利用晚上上机时间自行上网查找资料，整理后分析问题，最终得出解决方案；走出课堂，走进社会，开展区域经济发展情况调查等实践活动。这些活动的开展，打破了传统教学方式，提高了学生的社会交际能力和社会实践能力。

五、存在的问题：由于学生的文化专业知识掌握不牢固、基础差、底子薄，导致在表述问题时语意含混不清，特别是书面表达能力较差；另外，有一部分同学认为《职业生涯规划》这门课程不重要，学习不感兴趣；第三，学生的社会交际能力有限，实施调查研究时更显“幼稚”。

六、解决的办法：一是让学生认识到学习《职业生涯规划》的重要性；二是提高学生的书面、口头表达能力；三是继续摸索行之有效的教学方法，提高学生学习兴趣；四是开展丰富多彩的社会实践活动，提高学生的社会交际能力。

3、生涯规划课教学工作总结

职业生涯规划与就业指导课，其性质属于公共基础课，而它与其他课程却有很大的不同，这是一门将学生的学业与未来的职业联系起来的课程。这门课程也是一座桥梁，帮助学生搭建起从校园到职场的关系，帮助大学生实现从学生角色到职场人士角色的转变。关于这门课程的教学，我最大的体会有三：

改革传统的教学模式，由以教师为中心转变为以学生为中心。在信息化时代的课堂，不再是也不可能是教师的“一言堂”，学生可以通过网络获取更多更新的咨讯，教师的权威地位开始受到挑战。以教师为中心的课堂，往往只关注传授给学生的东西，而未考虑学生的需求与感受；以学生为中心的课堂，需要帮助学生解决他们的困惑和问题，关心学生想要得到的东西。在课堂中，要引导学生提高其自身的能力，比如搜集信息的能力、分析问题的能力、解决问题的能力等，而不是单纯地传授知识。

职业生涯规划与就业指导课务必要紧密结合学生所读的专业及相关的职业，因为这门课程的性质是需要关注职业在人生发展中的重要地位，需要切实提高学生的就业能力。如果抛开专业来谈职业生涯规划，那课程对于学生而言将空洞乏味。例如，在讲授“职业认知”这一章节时，针对学生所学专业对应的职位群、相近的行业进行分析，让学生了解与专业相关的行业与职业。在讲授“面试技巧”时，针对与专业相关的职位组织学生进行模拟面试。与专业密切结合的课程内容，学生自然感兴趣。

职业生涯规划与就业指导课是一门实践性很强的课程，需要用一些课堂活动来充分调动学生的积极性与主动性。学生在主动参加活动的过程中，既有助于理论知识的理解，又提高了动手能力和其他综合能力。例如，在“自我认知”章节讲述职业价值观的探索时，安排“价值观拍卖会”的小活动，让学生在参与活动的过程中思考及澄清自己的价值观。需要注意的是，对于案例、视频及活动，一定要精心选择，确实有利于教学目标的实现才使用，而不能随手拈来。

职业生涯规划与就业指导课，还是一门与时俱进的课程。因为社会上的各种职业与行业在不断发展变化，作为教师，应当敏锐地关注社会职业与行业的发展趋势，结合当前形势以及社会案例来充实和丰富课堂。

4、生涯规划课教学工作总结

时间象奔腾澎湃的急湍，它一去无返，毫不流连，回顾这段时间的教学，收获的不仅岁月，还有成长，这时候十分有必须要写一份教学总结了！那么教学总结怎么写才能体现你真正的价值呢？以下是小编精心整理的生涯规划课教学工作总结范文，希望能够帮助到大家。

校本课程不仅仅是新课程改革中一门新兴的课程，而且是一种教育观，更是一种学习观，这种观念对各门学科课改的推进，对素质教育的促动有着深远影响。我校的校本课程也在不断的调整中日趋完善，为学生构建开放的学习环境，提供多渠道获取知识并将学到的知识加以综合应用于实践的机会，促进他们形成积极学习的态度和良好的学习策略，培养创新精神和实践能力。

生涯规划课是我校校本课程其中一个内容，我本学期的教学工作任务就是：承担高一学年的校本课“生涯规划课”的教学工作。凭心而论自己觉得压力很大，本身这个学科对我来讲属于比较陌生的内容；另外，学校领导十分重视校本课的开发；再加之没有教材和固定的教学模式，因此，我的教学工作都是在边学习、边摸索、边改进的过程中完成的，经过一学期的学习、实践，现将教学工作总结如下：

本学期，教学校长杨淑珍老师，特别指示了关于在生涯规划课中增加文理分科的内容，她提出在生涯规划课中，重点介绍关于高考中文理分科的相关信息，让高一学生了解文理分科，在高二学年文理分科之前做好自己的规划，让校本课程真正成为为学生服务，为学生提供实用信息的平台。

我根据我校学生的实际情况，首先是自己查阅大量资料，在上学期编写了五个单元的教材的基础上，又增加了关于文理分科的内容，共涉及生涯规划范畴的四个方面内容和文理分科的相关信息。为了让学生认识到这门校本课程的重要性和意义，我在第一章节中设计了生涯规划的介绍，以及生涯规划的意义，并通过大量网络资料和实例让学生真切了解生涯规划的具体意义。紧接着，围绕规划的主要内容编排了接下来的四章节内容，分别是健康规划、事业规划、情感规划、人生规划。最后四个课时安排的文理分科的内容。

根据我校学生的实际特点，在设计教学环节时，考虑让学生自主参与到课程内容的讨论中来，并在课堂教学中插入大量实例，让学生更直接的对所学内容去理解。所以，在课堂教学中，我始终以学生为中心，充分调动每一个学生的积极主动性，挖掘学生的潜力。学生在课堂中毫不拘谨，他们都能大胆地谈自己的想法和感受。这样一来，教师就能了解学生内心的真实想法以及学生掌握相应规划方式方法的具体情况，便于开展指导活动。

生涯规划这门课程在学校开展，我们国家还比较短，这方面的比较成型的经验还不多。结合以往我在心理健康教育课教学中的一些经验，我在每堂课前都找到相应的案例，拿到课堂上跟同学们一起讨论，让学生发表自己的意见，不表态我的观点，让同学们能用自己的观点评价案例，并且通过讨论和听取别人的意见最终找到自己的结论。在这种教学方式更适合教育这种社会化的学科。在一学期的教学中收效都很好。

在《生涯规划》的教学中，我将传统的黑板式教学模式与多媒体教学模式有机地结合起来，将课堂教学与课后实践联系起来。让很多抽象的理论更形象的呈现在学生面前，比如：在讲解《情感规划》一节课的内容时，因为涉及的层面较多，一节课时间很难把亲情、友情、爱情三方面的内容都讲透，但是配合多媒体教学后，很多层面的内容都用图表等内容很清晰的表达出来了，而且教学效果也特别好。课堂讲授的内容，很多需要课后实践和在实践中体会，例如母亲节、父亲节等节日中是亲情规划的很好过程，为父母做点力所能及的事。是一种实践体验。再比如在学习完《健康规划》一课后，让学生制定一份本学期的健康规划，这些内容都是学生将所学知识在实际中的应用，也是对知识的认知和实践。在介绍文理分科知识的时候，我在课前查找了关于高考文理科报考，招生的大量资料。然后根据我校艺体生多的特点，将在网络上查找的相关艺体生报考的信息详细，利用多媒体在课堂上介绍给同学们。

由于学生对这门学科的认知也都比较少，也感到陌生，再加之对生涯这个概念的模糊认识，导致在表述问题时语意含混不清，特别是书面表达能力较差；另外，有一部分同学认为《生涯规划》这门课程不重要，不感兴趣；第三，学生的社会交际能力有限，实施调查研究时更显幼稚。第四，因为没有教材，所用的教材都是我个人编写的，个人能力有限，有些内容还需要充实。第五，本人对文理分科和高考报考等内容也不了解，完全是边学边教，有关的知识还不能很专业的讲解。

一学期以来，我陪伴着高一年级学生完成了本门科目的学习，有得有失，更多的是看到学生的成长，我会再接再厉，接下来首先是要充实自己的知识容量，积累相关的知识，加强学习为自己充电。同时，对于《生涯规划》这门课程还要多学习更多其他地市的成熟的教学经验。期待让这门校本课程逐步成熟起来。

**生涯规划总结语篇二**

成功与不成功人唯一区别在于成功人可以无数地修改方法但绝不轻易放弃目标；与之相反不成功人总是修改目标不修改方法无数事情证明：人成就一番事业很大程度上是取决于有无正确适当人生目标和计划所以做事都要有计划去进行。永远记住：天下事有难易之乎为之则难者亦易乎不为则易者亦难矣谨记：只要肯下苦功就一切皆有可能！

**生涯规划总结语篇三**

短期的职业生涯规划指导工作已经结束了，而它使我的感受却颇为深刻，由此我对自己重新作了一番全面深刻的审视,剖析了自己的特性,明确了人生定位,把握了发展方向,激发了学习热情,对自己有了一个崭新的认识。

一开始，总觉得自己离工作还很遥远,没有认真地想过自己以后要从事些什么。作为迈入大学生活的学生来讲，一开始，大学、社会对我来说都是很陌生的，甚至有时候觉得它们距离自己是那么的遥远。当前的大学生活除了孤独，就是对大量课余时间无法利用的茫然，整天过着一种教室——宿舍两点一线的生活，没有对自己未来的职业生涯做一个整体的规划。甚至没有正确的审视自己，审视自己的专业。而经过这几堂职业生涯规划课的学习，在老师们的讲解和指引下，我开始慢慢地拨开眼前的团团迷雾，瞭望自己的未来，开始重新认识自我和自己所选择的专业，甚至也开始构画自己未来的职业蓝图。我想在职业生涯中我的收获和体会是颇多的。是本次职业规划指导，让我更详细地了解了自己,熟悉了自己属于什么气质,有怎样的职业倾向和职业价值。

风景。我身边就有无数这样的身影，在人群中徘徊：他们没有目标,只是追求一时的满足。职业生涯规划,是我实现自己人生价值的第一步,好比为我的人生画了一张地图，让我在将来的学习生活中有了明确的奋斗目标。不去空想科学家、工程师,给自己的职业生涯作一个完整的规划,随后朝着这个理想,在这张地图的指引下,向着一个正确的方向一直走下去；职业生涯规划让我有了明确目标,并且为我注入了动力,在这张地图的指导下,实现我的人生价值。

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。职业生涯课程有利于我们把握现阶段学习和工作的重点,从自己今后的目标中，找寻自己现阶段所必须把握住的东西，有重点地学习，提高自己的素质和能力。同时，这门课程让我重新开始重视社会发展的趋势、考虑社会对各类人才的需求，甚至对每个人才所应具备的各项能力的要求。使我的职业规划能更为贴近现实社会的实际需求，具有现实的可能性和可行性。

我们大学生要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们

的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。它让我们深刻地理解了职业生涯规划的内涵以及它对于我们未来生活的重大意义，也使我对职业有了进一步地了解，解开了我原来对职业诸多的偏见和迷团。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

第一，职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。

一份行之有效的职业生涯规划将会：引导我正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助我重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导我对自己的综合优势与劣势进行对比分析；使我树立明确的职业发展目标与职业理想；引导我评估个人目标与现实之间的差距；引导我前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；使我学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强我的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

第二，职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。

生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。 第三，职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。

《职业生涯规划总结》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

**生涯规划总结语篇四**

金秋十月，迎来了10届的新生。他们踏着秋天的节律，迈进了金职院的大门。我们学生会为了迎接新生，把十月定位新生活动月，为新生策划了一系列的活动，如拔河比赛，寝室设计大赛，定向赛等。我们礼仪部也跟随学生会的步伐，举办了一个职业生涯规划演讲大赛！

职业生涯规划(career planning)简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。

举办这个活动，主要是为了让同学们认识到生涯规划的重要意义，明白职业生涯规划将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。

相应的计划和策略，坚持不懈的学习，奋斗。第二是演讲必胜，我们要求同学们采用站立式脱稿演讲，内容必须根据自己的作品进行阐述，突出亮点。

活动前，我们进行了下班级宣传，但在收稿子的时候，上交的份数不多，不知道是我们没宣传到位还是他们不知道怎么写。后来，为了让活动顺利开展，我们又进行了一轮扫班级形式的宣传，并又再次强调了如何写职业生涯规划。有110左右人报了这个比赛，初赛，即上交作品的有80余人。根据活动方案上的作品的要求，我们进行了初步筛选，最终挑了26篇文章，让陈静泓老师进行批改。陈老师用自己空余的时间，精中选精，选了10篇进入决赛。决赛时，我们在进入决赛的选手的班级中邀请了15观众嘉宾，其余的班级各邀请十个，组成了庞大的观众团。我们还邀请了学工办辅导员汪铭凯老师，三大部门的主席，作为本次活动的评委。决赛顺利的结束，我们全体都松了一口气。

尽管是结束了，可是留给我们的却是回味深长。本次活动，存在着许多的不足之处：

1.活动时间有点赶，没有考虑新生活动月的活动较多，同学们，老师们比较忙，导致活动因此延期两天。

2、在进行比赛场地的布置时，过于简单，只用了一幅黑板报，没有比赛的氛围和气氛。

3、因比赛时很多评委都临时有事，导致现场的只有学工办的辅导员汪铭凯老师和三大部门的主席。

4、由于策划时没有考虑完全，忽略了对选手的培训和演讲方面的挑选，使得比赛时的选手深知都不能脱稿进行演讲，选手的质量不高。

尽管有许多的缺点，但一个活动还是有一定的优点的：

1、组织工作做的比较好，在比赛过程中，没有出现重大的失误，比赛圆满的成功。

2、宣传工作镜完善后还算到位，大一新生踊跃报名参加，投稿。

3、在比赛前的五天左右就与宣传部进行合作，在活动前一天，将宣传海报摆了出去。

4、在活动现场，我们也联系了期刊部的摄影人员来拍照，为学生会干事见面会的ppt提供了很好的素材。

5.比赛时有很多大一新生的学生来到了现场，选手的演讲对新生起到了一定的启示作用。

6.通过比赛，更多的大一新生都对大学生职业生涯规划有一定的了解，使他们的未来更具方向，更有冲力。

通过本次活动的优缺点的分析，我们为以后的活动积累了经验：

1.全方面的考虑、策划活动方案。

2、在注重活动策划的.同时，注重选手的质量把关。把策划和选手质量都加以提高。

3、宣传工作十分重要，不能放松。

4．在确定比赛时间前，综合考虑各方面的因素，否则会耽误比赛的时间。

5、工作必须细致认真，把每个细节都考虑清楚，特别是在活动前期的准备中。

6、作为学生会的一个部门，要加强部门之间的联系，这样可以提高我们举办活动的质量和效率。

其实举办这次活动，让我感触最深的是，做事必须有计划，不能空有一腔的热情而不做具体的实事。

礼仪部

原因：

个人上大学已经有四年，自己小时候定的目标还有些冲突，就目前从事过一些社会实践总结下现在个人生涯落实情况总结。

体会：

五、职业发展呈上升阶梯，比如大学刚毕业，只做了个小助理，小工程师技术员，过三年，哪怕五年，title上一定要有提升，职业轨迹应该是不断上升的。这样一些中高端职位才会亲睐你。切记，一年一跳是企业招聘最忌讳的，所以一般最好在同一家企业稳定至少2-3年是必须的，否则你的简历一定会在第一关被hr摒弃。

方法：

有人说，兴趣爱好比什么都重要，我学了一个专业，但是我最感兴趣的却不是这个领域的工作，我需要调整。这个是可以接受的，职业生涯规划没有强制性，只有建议，讲究的是双赢，也就是在结合个人自身的兴趣爱好的基础上，指导你如何更好的发展。

**生涯规划总结语篇五**

大学生职业生涯规划总结一

曾经追着彩云的梦，伴随青春的脚步，我们义无反顾。十二年的期盼，十二年的寒窗，十二年的笃行，使我们收获许许!终于踏进了那个梦寐以寻的，常为之茶不思，饭不想的大门，此时我欣然!我离家千里，继续踏上求学的征程，我谂知我的肩不轻!大学是美好的，也是辛苦的。首先摆在面前的是对我职业生涯的规划，我有我的想法。我常常自问，我的一生到底在追寻什么，我想要什么，怎么做。每次思考都无功而返，总是陷入自我的妄自菲薄，也常常感觉到惶恐和无助。进入大学之后，这样的思考便显得浅薄。

转眼之间大二生活也只剩下短短的一个多月，我也即将走到生命中的第二十二个年头，看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个地理信息系统的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?在此，我们学校为了解除我们的困惑，让我们用职业规划来定位自己的目标。在做规划之前我很认真的询问了自己的同学和好友，先请他们对我们的性格做了些评价，以人为镜嘛~~水无点滴量的积累，难成大江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤,故能成其高;江海不择细流,故能就其深。一室不扫，何以扫天下。只有从小处做起，任劳任怨，才能换来最后的笑容。这样的道理也许人人都懂，未来不是梦，她掌握在自己的手中。但是，回忆自己走过的岁月，我不禁自惭形秽。自从上小学，我就是在老师家长的监督之下一步步学习，这样一直走过了十二个年头，如今上了大学，学习的自觉性全来自自己，我大惰性于是暴露无遗。平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不及时改正，这很可能会导致我最终庸碌无为，导致一生的遗憾。想到这里这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，现在正是人生的黄金时代，我还有改进的机会。工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则，漫无目的浑浑噩噩的得过且过，岂不延误时机，浪费年华。于是我把自己今后六年的目标及计划大致规划一下，以便时时鞭策我在变幻莫测的人生旅途中稳健前进。

通过写职业生涯规划，我意识到这确实是一个必须要写的东西。首先，人在江湖，有些规矩是必须要遵守的，如果不去写职业生涯规划，那就是不做作业。在大学课堂，不做作业跟偷税漏税有着一样的下场——当你偷偷漏到一定程度时或者一次性漏了很多，其结果必然是被和谐掉，直接表现在，你会被挂科。作为一个学生，而且是一个不坏的学生，这是不能够容忍的。其次，职业生涯规划的.确能够帮助我更多的进步，确定一个又一个的小目标，最终去实现我的大目标，我的梦想。它能够帮助我并且时时刻刻提醒我去努力。

白驹过隙，人的一生是很短暂的。在这短暂的一生中，我可能会错过很多。如果没有职业生涯规划，当我意识到自己已经过了这个年纪的时候，会否觉得自己曾经遗失或者遗憾于是，职业生涯规划就显得尤其重要。

制定职业规划固然是好的，但更重要的是要付诸于行动和坚持不懈地进行下去。无论眼底闪过多少美丽憧憬，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、拼博、奋斗。任何目标，只说不做都只是竹篮打水一场空。然而现实社会不是编好的程序，而是未知多变的，制定的目标可能会受到各方面的影响，这一点，我应当有充分的心理准备。因此，在遇到突发因素和不良影响时，应当保持头脑的清醒冷静，从而做出正确的分析，果断拿出对应方案，以至于尽量和既定方案接轨。

**生涯规划总结语篇六**

针对目前就业形势的分析，社会供求的需要，为了能让高职大学生在面临就业之前有一个对未来合理的规划，特此，2024年11月份我们组织举行了“职业生涯规划书”这一项活动，此次活动，在相关老师的指导下取得 圆满成功。

本次活动主要针对的是2024级学生，同学们踊跃参赛，参赛作品上百余份，同学们从各方面不同程度的自身进行分析，包括对未来职业的准备.职业的选择以及对职业目标的定位，通过指导老师对参赛作品的评定，选出其中若干优秀作品，最终确定了此次活动的获奖同学。

况，对作出职业规划的意义以及职业规划对个人本身的帮助和指导行为，能够让他们在即将步入社会之前为自己绘制一张美好未来的蓝图。

从参赛作品中，我们能感受到同学们对未来的憧憬和向往，对未来生活的那份激情，那份昂扬斗志的精神，他们怀揣着自己的梦想，为之而努力奋斗，一步一个脚印的朝着自己的目标前进，因为他们知道，只要自己有坚定的信念沿途一定会有所收获，最终走向成功的彼岸。

职业生涯规划书活动的开展不仅仅是同学们写出的那份简简单单的规划书，更多的是同学们对自己美好人生的设计，能顺利的按部就班的进行下 去，同时也为接下来所面临的就业问题.职业取向和未来的精彩生活打下坚 实的基础。

此次活动已落下帷幕了，这项活动的成功举办同样给了我们极大的信心，希望在以后的相关活动中能越办越好。

机电工程系团总支学生会

二零一零年十一月份

在不断发展的社会环境里，科技进步、经济高速发展；高等教育也在快速发展，这些都增加了我们毕业后的竞争压力。我们面对这样严峻的就业压力，毕业后如何找工作？又怎么才能找到适合自己的工作？这些都取决于大学期间自己有怎样的业规划，是否为自己的职业人生创造了一个良好的起点。

很多人进了社会之后，因为没有做好职业规划，让自己的生涯路越走越迷茫。在课上，老师以多样化、形象化、生动化的授课方式，一步一步引导我们制定大学生职业生涯规划。现在，我懂得了确立自身发展目标的重要性，并开始思考未来理想职业与所学专业的关系，尤其，在那次为自己制定职业规划的过程中，我想了很多，切合自己的实际进行了深入分析，为自己认真制定了一条职业生涯。设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性和方向性。

确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的成功。

大一的时候做的职业生涯规划曾规划大二上半年我要考计算机二级证；大二下半年我要拿到普通话一级甲等；大三上半年，锻炼自己的工作能力及应聘能力。这些我完全按照规划做到了。 我对自己指定的目标是是做一名电子商务师。虽然我现在还不会实现这个规划，但是我一直在朝着这个目标前进。实习期间我尽力一家电商公司的推广部做了一名推广专员。由于主管是电子商务师，所以自己也一直朝着这个方向努力。目前做的微信营销，我相信只要按着对自己的规划一步步踏踏实实的一定会有所成就的。

基本的承诺，没有把握在这家公司做足两年，建议在最开始就不要接受。否则不仅伤害公司，也伤害了自己，频繁调换工作实际是为自己未来设置更多的障碍。

我们的职业生涯规划，它是一个漫长的过程，其成功与否也是以其一生的标度来考量的。我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。我们的职业生涯规划，就是用未来的目标来预示自己的变化。只有我们善于对未来规划，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身潜能，取得事业的成功。 通过职业生涯规划的一步步实施，我们从中得到了专业课中无法学到的知识。让我们一起自我定位，订立目标，走向目标！对自己的人生作一个生涯规划，在我们还似白纸一样的生命里描绘出最绚丽的色彩；在我们还空白的生命之歌中谱写出最动听的音符；在我们还单调的人生中留下最光辉的一页！

**生涯规划总结语篇七**

一直惶惶恐恐的走到了大学，以为大学是大多数人描述的美好，可展开全新模式的大学生活后，才让我梦碎，也更加的垂气。终于学习到“职业规划与成功素质训练”后，慢慢了解到，人生路途的成功前戏、就是各种规划。

社会对我来说都是很陌生的。每一天的教室与寝室间的奔波让我感觉到对生活的茫然，直到学校开设了大学生职业生涯规划这门课程，我才发现自己还没有好好地对自己未来的职业生涯做一个规划。

人生是一个旅程,要想走好就必须有一张地图。古往今来无数航海家都是凭着他们的毅力和一张地图完成他们漫长而艰难的旅程。我们的人生路上要经历许多的风浪,就好比扬帆远航，如果盲目的在这片大海上飘荡,这样的远航永远都看不到彼岸美丽的风景。我们身边有无数的身影,在人群中徘徊,他们没有目标,只追求一时的满足。职业生涯规划,是我们实现自我人生价值的第一步,就如同为我们的人生画一张地图，让我们在将来的学习生活中有一个奋斗目标，然后向着这个方向,在这张地图的指引下,为实现目标而奋斗。

人的一生将面临三大抉择——求学、求职、求偶，其中求职是十分重要的。职业是人的生活重要组成部分，它影响着个人的整个事业发展，影响着个人的家庭幸福程度。它不仅是谋生的手段，它也应该给人们带来最大的精神满足。它不仅满足衣食住行的\'基本需求，而且满足个人潜能发挥自我价值的实现。职业生涯规划使我们了解只有对自己未来的职业进行完整地规划,才能找到一份好工作，不会被社会淘汰，在社会上有立足之地，才能实现我们的人生价值。

大学生职业生涯规划，就是在大学生明确自己兴趣、爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。

职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。首先，职业生涯规划有利于促进个人努力工作。其次，职业生涯规划有利于大学生提升就业竞争力。最后，职业生涯规划有利于激发个人潜能，增强个人实力。而要设计一个适合自己的职业生涯规划，就必须扬长避短，考虑自己的兴趣爱好、价值观念、人格特点、能力素质等方面的因素来设计自己的职业生涯规划。

这门课程让我懂得了很多，在以后的人生道路上是导航的方向盘，我会运用这些知识在为自己的浩瀚大海上精彩航行。

橙汁院11营销

这学期以来，在各位领导和老师的热心支持和帮助下，我认真做好教学工作，积极完成学校布置的各项任务，本学期我担任14机电班、14供用电班、14电控班这三个班的《职业生涯规划》以及12电子材料班的《就业指导与创业教育》教学工作，下面我把这学期的工作做简要的汇报：

一、以教材为依据，但又不拘泥于教材。高教版的《职业生涯规划》教材图文并茂、体例活泼、语言通俗、内容浅显，是一本适合中职生的教材。在教学中，我始终以教材为依据开展教学活动，但是，又不拘泥于教材。由于专业不同，所以教材中所举的有些案例并不适用。为此，在课堂中，我结合酒店管理专业的专业特点来安排案例。这样一来，学生对案例更感亲切，对话题更感兴趣，对学科更充满求知欲。这种“因材施教、因专业制宜”的教学方法，激发了学生的学习兴趣，提高了教学效果。

掌握就业规划方式方法的具体情况，便于开展指导活动。

三、依据教材，开展案例分析与讨论。教材中安排了一系列的互动练习（如：“议一议”、“比一比”），以及结尾的活动设计（“学以致用”）等，便于教师在课题中采用案例教学、角色扮演、主题辩论、小组讨论、调查研究、社会实践等调动学生参与的方法来实施教学。通过互动式的分析与讨论，既提高了学生分析问题、解决问题的能力，又培养了学生的语言表达、书面表达能力，还进一步深化了学生的团结协作意识，达到了一举多得的目的。

四、传统与现代结合，课内与课外结合。在《职业生涯规划》的教学中，我将传统的黑板式教学模式与多媒体教学模式有机地结合起来，将课堂教学与课后实践联系起来。比如，安排学生利用晚上上机时间自行上网查找资料，整理后分析问题，最终得出解决方案；走出课堂，走进社会，开展区域经济发展情况调查等实践活动。这些活动的开展，打破了传统教学方式，提高了学生的社会交际能力和社会实践能力。

最后，注重教育理论的学习,并注意把一些先进的理论应用于课堂,做到学有所用，.写教学反思，使自己的教学水平得到很大的提高,但也使我意识到了自己在教学方面的不足之处,，因此我努力借鉴老教师的经验，并向他们请教有关教学的问题，弥补自己的不足。 以上是我这学期来的个人工作总结,不足之处请各位领导及老师指正.我一定再接再厉,努力工作．力争当一名人民满意的教师。

**生涯规划总结语篇八**

通过开展指导it行业及就业专题讲座，让大学生了解如今it行业知识以及 今后就业趋势，为在就业方面模糊的学生点燃一盏明灯，为今后就业铺桥造路。

活动简介

一、 活动主题

软件协会特邀专家现场指导it职业生涯规划即高薪就业规划

二、 活动宗旨

随着it行业的迅速发展，中国it行业就业成为如今大学生担心的问题，希望通过it行业专家现场指导it行业及高薪就业规划，能够让就业方向迷途的大学生指引一条明路,正是此次活动的宗旨。

三、 组织机构

主办单位：软件协会

四、 活动对象

全院系学生,主要信息工程学院为主

五、 活动时间

2024年11月10日 星期四下午2：30-4:30；

六、 活动地点

7b303课室

七、 活动开展形式

以专题讲座形式开展专业讲座

活动安排

一、活动筹备

1.需要邀请全院系学生,主要信息工程学院为主,以宣传单方式；

3.活动物品购买；矿泉水；横幅定做（信工））

4.2:30必须准时到场(协会内部成员提早30分钟到场)，并组织有序入场；

5．嘉宾签到（红纸）；

学生签到（白纸：内容包括姓名；班别；学号）；

二、活动内容

1.现场为你剖析it行业的人才需求!

2.面对面的回答你的职业疑问!

3.重燃你对技术追求的激情!

4.为你打造最适合自己的it职业发展道路!

三、活动宣传

1.在信工各班内进行全方位宣传，以宿舍为主。

2.在东西区饭堂，以活动传单方式进行全面宣传。

四、活动分工及时间推进

负责人员分配：

主持人：姚煦鑫

总指导：软件协会全体成员

幕后统筹操办：软件协会

五、经费预算

合计 24元+50元+时价

六、注意事项

1，由于人数较多，必须注意入场秩序，避免不必要的安全隐患

2，人数较多，需注意活动现场纪律问题

3.嘉宾到场不熟悉会场环境

4.学生准时到场问题

策划人：苏浩威 谢秀芬 周琼瑶

时间：2024年11月5日

下午听了职业规划讲座，听了王克老师，程嘉蕾学姐和栾林昊学长的精彩演讲后，我感触颇深。让我对未来，对就业不再那么迷茫。 从中我知道了所谓职业规划就是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，发展完整而适当的职业自我观念，个人发展与组织发展相结合，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素，确定自己的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，高效行动，灵活调整，有效提升职业发展所需的执行、决策和应变技能，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的.事业成功。通过听讲座我总结了以下几个人步骤：

能避免择业时的盲从与损失。择业期望也不能太高，要实际、客观，有时为了满足主要标准，还要勇于放弃一些次要条件。第三，在做职业规划时，你需保持积极的心态，深思熟虑展望未来。在规划中，体现你积极向上，自信的一面，面试时hr看到也会为你加上不少的面试印象分以及对你的能力的肯定。第四，改变自己的气场。未进入职场时，你就该先具有良好的体魄以及人格魅力。这样你就能迅速适应职场，赢得胜利。

职业规划的作用体现在：第一，职业生涯规划有助于帮助自己确定职业发展目标。第二，职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。第三，职业生涯规划有助于自己抓住重点。第四，职业生涯规划有助于引导个人发挥潜能。

同时也要感谢学院主办了这场职业规划讲座，让我们这群大一学生能够好地了解职业规划，让我们知道怎样去规划我们的职业。

**生涯规划总结语篇九**

世界唯一不变的是永远在变，为了更好地适应这个社会，我们就应以万变应万变，职业生涯规划也就如此。

在您原有决定和规划的基础上，我们务必紧跟时代的步伐，灵活调整我们的`规划，这样才能真正规划地规划我们的未来。

**生涯规划总结语篇十**

山东建筑大学 为更好地推动我校学风建设，激发广大同学的成才愿望，将就业创业教育融进校园文化建设中去, 进一步加强素质教育和创新教育，普及大学生职业生涯规划理念，帮助大学生合理地规划、利用大学时光，合理的进行职业定位，为今后职业发展打下良好的基础。为此学校举办了以“规划精彩人生，打造锦绣前程”为主题的山东建筑大学第五届职业生涯规划设计大赛，此次比赛由校团委主办，机电工程学院、管理工程学院承办。

本次活动历经了初赛、复赛、决赛三个阶段。通过“人人参与，人人规划”的形式，达到了全面提高同学们的自我认识，树立正确的成才观和就业观，发掘自身潜力，学会科学定位，从而提高就业竞争力的目的，现将本次活动作如下总结：

一、活动所得成绩

第一、学生树立了正确的就业观。活动很好地传播了职业规划的理念，使全校同学充分认识了自己，学会了客观地分析环境，并且能够科学地树立目标，做出正确的职业选择，为以后就业奠定了基础。对促进我校毕业生就业工作具有积极的作用和深远的影响。

第二、学生制定了具体的职业目标。职能部门精心策划，通过活动前宣传、人人递交职业生涯设计规划书、院级复赛及校级决赛几个阶段，使全校学生都参与到活动中来，使同学们深入地了解职业规划的重要性，培养了同学们分析问题的能力，使同学们都能根据自己的实际情况制定具体的职业目标，增加了同学们的自信心，从而达到预期效果。

第三、锻炼了学生的三种能力。

1、组织协调能力。通过活动学生能根据自己的实际情况，预见未来的要求、机会和不利因素，并做出职业生涯规划，规划切实可行，具有可操作性，组织实施严密，有条不紊，主次分明，而且合理调配、安置人财物等有关资源，做到人尽其才、物为其用、财尽其力，善于总结提高，把感性认识上升到理性认识，更好地开展工作。

2、语言表达能力。流利自如、文雅幽默机智又风趣的谈吐是成功就业的必备条件。通过职业生涯规划比赛使学生在演讲和辩论中有意识地剔除了口语杂质，提高了语音表达能力和沟通能力，交际充满自信，能自如应对面试，沟通肢体语言正确亲切，使学生迅速提升应聘自信心，从而获得用人单位的青睐，赢得了就业先机。

3、实际操作能力。学生对职业生涯规划知之甚少，大赛组织部门对活动方案进行了认真讨论，对活动全过程进行了仔细设计、论证，在活动开始前确定了正确的指导方针，形成了一整套可操作性强的活动方案；现场演示能力、操作能力都明显提高，学生通过参加活动，对自己的职业生涯进行了合理的规划，学习的目的性更强、学习更加主动，实际创作能力普遍得到了提高。

二、活动中的不足及今后的打算

此次举办职业生涯规划活动，经验不足，在各阶段活动开展的过程中，碰到过各种方面的问题，同学们开始对此了解认识不够，前期工作开展比较困难。

为了更好地指导学生进行职业生涯规划，使就业指导工作事半功倍，我们在今后的.工作中力争做到：

1、职业生涯规划指导常规化：就是要将职业生涯规划的指导工作贯穿于全学程，使教室、实验室、寝室和实习单位都成为我们的指导场所，不单单依靠比赛来对同学进行职业生涯规划的指导。

2、职业生涯规划比赛后续化：就是在成功举办的多届职业生涯规划大赛的基础上，给参加职业生涯规划比赛的选手建立一个个人档案，以此来鼓励、监督学生落实自己的职业规划。

3、活动方案多元化：就是在形成活动方案时多与比赛相关指导老师多交流，多征求相关部门的意见，使活动方案更加完善，更具操作性。

4、指导学生具体化：就是通过职业生涯规划指导引导学生走进职场，走近职业人士；通过个别辅导，课上讲述过程与收获，确保大多数同学通过课程能主动和有意识的去制定自己的职业规划。

本次大赛活动的成功，得益于学院领导的高度重视和大力支持，广大师生的积极努力，社会各界的鼎立相助。我们将以本届大赛为新的起点，不断改进和完善不足之处，积极探索创新，把职业生涯规划理念的学习和实践活动推向新的高-潮。

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、拼博、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。

**生涯规划总结语篇十一**

为进一步提高学生的独立自主意识及应对竞争的能力，响应学院的号召，强化学生的学业规划和职业规划意识，增强学生规划学业、规划未来的科学性、前瞻性、针对性，全面推进班级的学风建设，提高学生的综合素质，帮助学生全面成长与和谐发展，特利用常州市龙城讲坛这一平台，组织了学生观看了如“程社明《职业生涯规划》 陈光标《价值与财富观》 赵丽宏《读书改变生活》 周国平《谈生活的见解》”等一系列视频讲座。

在接到学院的通知后，我班经过班委会讨论，决定以宿舍为单位开展视频的观看，由宿舍长组织宿舍成员观看学习相关视频讲座，通过视频讲座，班级同学获益匪浅。

观看视频后，以宿舍为单位上交了观后感，在此就同学们关注较多的几个视频整理如下：

一、程社明《职业生涯规划》观后感

职业生涯规划是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

现代最新意义上的职业生涯规划，实际上已经包经是人生规划的概念，即包括工作、学习、休闲和家庭四大块。这四大块能够和谐地在你的生活中保持发展，那么你的职业生涯规划就做得极为成功了。

职业生涯规划分个人职业规划（设计）和组织职业规划（设计）两个方面。在任何社会、任何体制下，个人职业设计更为重要，它是人的职业生涯发展的真正动力和加速器。其实质是追求最佳职业生涯发展道路的过程。而职业生涯规划按照时间的长短来分类，可分为人生规划、长期职业规划、中期职业规划与短期职业规划四种类型。

大学生在大学学习过程中，可以在测试自己的能力倾向以及兴趣、爱好的基础上，确定自己将走哪条通道，是想“做官”、“做老板”，还是“做专家”，然后根据各通道的能力素质要求，再进行有针对性的准备，合理安排自己的时间、精力以及实践方向，为成功就业打好基础，为自己职业生涯发展明确方向。

大学毕业生职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。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。

在听了“程社明老师职业生涯规划”的录像讲座。我们受益匪浅，同时也在思考着自己应该如何来规划我的职业生涯。

程老师从起初一个生产耗子药的工人，到博士研究生，再到现在的职业规划的培训师，他付出的不仅仅是努力，我认为更多的是，他在不断努力的过程中，在不断的思考着、规划着，他的人生应该是一个怎样的人生，他应该去学习什么。

班级有同学在观后感中写到：

“结合程社明老师和以前接触过的《就业指导》老师，我发现，他们在自己职业生涯的规划中，看重的不仅仅是满足一个工作，满足于一份不错的薪水。

高级职称，那最后呢？？？”

同样，程社明老师也曾经放弃了一手经营的公司，放弃了年薪百万的工作，去研究《职业生涯规划开发与管理》的工作。

他们的人生不是为了名利，更多的是一种追求。也许就是这样的一种追求，迫使他们在人生中不断的探索，不断的挑战，不断的创造精彩！

我如今也应该要为自己的职业生涯做一份短期的规划了。人生是短暂的，如果一直这样漫无目的的往前走，走一步，看一步的话，到最后只能是碌碌无为！

面对着考研和就业我必须做出抉择。面对着机会与挑战我也必须做好准备。

大学只是我人生的一个小小的阶段。“与其说到最后拿到是《大学毕业证书》不如说是进入社会的凭证！”

“机会常常会伪装成为困难和失败”。

“没有能力的人错过机会，有能力的.人抓住机会，有超能力的人给别人机会”。

我想将来的我一定会努力在“社会”这个大课堂中学到更多的知识，也会不断的对自己进行规划的，创造出属于自己的精彩！”

这些不仅是他自己的感受，同时也道出了我们的心声。

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所有的退却都有借口，而所有的挑战没有理由，只有信念； 必胜的信念挑战自我，以及永不放弃。

播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

海纳百川，有容乃大。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足在地上爬。

二、陈光标《价值与财富观》观后感

观看了陈光标的《价值与财富观》后，班级同学无不被他的行为深深感动，在观后感中有同学写到：

“慷慨、正直和真诚令人感动。陈光标十余年来，累计给社会捐赠高达11亿多元，而他的总资产在2024年中国500富豪榜中仅排名第406位。他每年给社会的捐赠都占当年总利润的40%以上。受他捐赠的群众高达20多万，有数不清的贫困学生在他的捐赠下走进了大学校门，有数不清的危重病人在他的资助下走出了病房。更值得称道的是，他的捐赠是不图什么回报的。

利润置于脑后，把伟大、尊贵和纯朴溶为一体，甘于受苦受累、毫无报酬地、自觉主动地去救灾，这样的行为诚然令人感动！

阳光、坚强和执著令人感动。陈光标的与人为善，乐善好施，不是一时的心血来潮，也不是徒有虚名，而在从他一有钱开始，就持续不断地把捐赠社会、搞慈善事业视为自己的责任，十余年来坚持不辍，这难能可贵。即使在有些人不管出于何种动机，大讲其为了出风头、故意作秀、沽名钓誉等种种坏话时，他也置之不理，照旧走自己的高调捐赠之路，每年把大量资金捐赠出去。尤其感人的是，他还在媒体上公开表示：将把自己全部财产（包括现有的和未来创造的财产）的90%捐赠给社会，而不留给自己的子女；他还向全国所有的富豪提出挑战，愿与任何人展开争夺“全国首善”的比赛。陈光标，可以说是真正做到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的人了，能不令人感动吗？”

在感动之余，同学们纷纷表示要学习陈光标的这种奉献精神和社会责任感，定不忘我们身上肩负的历史使命，好好学习，天天向上，为做祖国的栋梁之才发奋图强。

此次活动在班级收到了良好的效果，为同学们在今后的职业生涯规划中指明了切实可行的方向与道路，为同学们的全面成长和和谐发展奠定了良好的基础。

装备103班

5月10日

**生涯规划总结语篇十二**

2024-2024学年第一学期担任了机电（3+2）141、142，机电141、142、143、平面设计141、会电（3+2）141、142，食品（3+2）141、食品142、酒店141十一个班的《职业生涯规划》课程的教学任务，经过一学期的努力，圆满地完成的这个学期的教育教学任务。在这个学期的教育教学中，本人不断地思索这一学期的教学策略，反思和总结这一学期的教学成果，具体总结如下：以教材为依据开展教学活动，但是，又不拘泥于教材。

能力，又培养了学生的语言表达、书面表达能力，还进一步深化了学生的团结协作意识，达到了一举多得的目的。

将课堂教学与课后实践起来。比如，安排学生利用晚上上机时间自行上网查找资料，整理后分析问题，最终得出解决方案；走出课堂，走进社会，开展区域经济发展情况调查等实践活动。这些活动的开展，打破了传统教学方式，提高了学生的社会交际能力和社会实践能力。

学生的文化专业知识掌握不牢固、基础差、底子薄，导致在表述问题时语意含混不清，特别是书面表达能力较差；另外，有一部分同学认为《职业生涯规划》这门课程不重要，学习不感兴趣；学生的社会交际能力有限，实施调查研究时更显“幼稚”。

一是让学生认识到学习《职业生涯规划》的重要性；

二是提高学生的书面、口头表达能力；

三是继续摸索行之有效的教学方法，提高学生学习兴趣；

四是开展丰富多彩的社会实践活动，提高学生的.社会交际能力。

2024年12月23日

职业生涯规划，是指按人生发展各阶段的不同，而自行设计的、适合自己各阶段发展的、带有个性化色彩的个人职业生涯的一种中长期发展计划，一份好的职业生涯规划书应该结构完整、内容可行、形式新颖，一般包括自我评估（分析）、环境分析、职业评估、确定目标、实施策略、评估反馈六个方面内容。本内容共分3次课，每次课3节，我的教学进度安排是第一次课介绍职业生涯规划的相关知识，讲授大学新生做职业生涯规划的重要意义，并大致介绍职业生涯规划书包含哪些方面内容；第二次课详细分析职业生涯规划的六个方面内容，并结合经典大学生职业生涯规划书范例进行更细致的讲解，最后将作业布置下去，要求同学们通过各种途径查找相关资料，认真完成，并要求2周内完成作业；第三次课对同学们作职业生涯规划书时碰到的问题进行解答，并邀请个别已经完成职业生涯规划书的同学上台讲述自己是如何进行自己的职业生涯规划的，然后老师对其作品中好的地方或不足的地方进行点评。

教学前，我查阅了职业生涯规划的相关资料并认真分析了许多职业生涯规划书的范例，力图全面把握教学的各方面内容，想方设法以一种同学们乐意接受、轻松愉快的方式进行教学，现在就针对我上的这几次课谈几点体会：

1、 教学内容要丰富、新颖，案例要多。大学生的思维是比较活跃的也是比较善于质疑的，他们懂得很多东西，因此作为大学教师的我们更加要看书学习、查阅资料、准备充分，准备的内容要丰富、新颖，而这一点也正是我们年轻教师最大的挑战，因为我们知识面还有待拓展、教学经验还需多多积累。此外，我发现同学们对目前的就业形势、用人单位对毕业生的各方面要求和面试技巧，等这些方面内容特别感兴趣，，尤其是爱听故事和实际案例，因此每次上课前我都花不少时间去查找这些方面的资料，同学们对于那些较为枯燥的纯理论的东西则提不起兴趣，因此在讲理论的东西时要注意方法方式，尽量想办法结合实际案例进行讲解。

上这两个班的课感觉完全不一样，小班课堂比较好控制，讲话和做其他事的少，同学们也比较听话；而大班的课比较难上，总有一些同学在下面讲话或做其他的事，课堂纪律不好控制，有时候一堂课下来要强调2，3次课堂纪律。因此分小组讨论或互动的教学形式在小班比较适合，在大班就不怎么适合。而大班一般采取讲授法、演示法和提问法比较好。

3、 要学会讲故事。同学们对故事和身边的实际例子是特别感兴趣的，因此我们要多搜集一些这方面的资料，将故事和案例融入到我们的教学过程中，以此提起同学们的兴趣，使教学能更好的完成。

4、 要学会组织好课堂，引导同学们的思路。只有好的课堂，才能更有效的进行教学，因此我们必须要学会组织好课堂，有必要时要及时强调课堂纪律，但要注意方法方式、把握时机，过多强调也会适得其反的。此外引导同学们的思路也非常重要，要学会发问，更要会解说和引导。

5、 自己的语言功底还需加强，知识面还有待拓展。经过这几次上课，我发现自己还有许多地方需要改进和提高，语言表达要加强，知识面还有待拓展，教学经验还得多多积累。尤其是大班级大教室上课，讲话更要清晰、大声，课件的字体要醒目、字号要大些，不然坐在后面的同学就没办法听课了。

总之，通过《大学生职业生涯规划》课的的教学实践，让我学到了很多东西，不但锻炼了自己的胆量、强化了语言表达能力，还拓展了自己的知识面、积累了教学经验，真是受益匪浅，同时也让我发现自己还有很多地方需要改进和提高，未来的任务更加艰巨，但我相信只要不断努力和进取，自己的教学水平一定会更上一个台阶的。

2

**生涯规划总结语篇十三**

本学期，本人按照该课程的教学大纲的要求，完成了该课程的教学工作。学期临末，现就一期来的教学工作情况总结如下。

以教材为依据开展教学活动，但是，又不拘泥于教材。由于专业不同，所以教材中所举的有些案例并不适用。为此，在课堂中，我结合专业的专业特点来安排案例。这样一来，学生对案例更感亲切，对话题更感兴趣，对学科更充满求知欲。这种“因材施教、因专业制宜”的教学方法，激发了学生的学习兴趣，提高了教学效果。

一言堂的发生。

空洞的说教，只会削弱学生的学习兴趣；况且，《职业生涯规划》这门课程的开设，其初衷要对学生今后的就业有比较系统的指导，而不是直接教学生如何去就业。所以，在课堂教学中，我始终以学生为中心，充分调动每个学生的积极主动性，挖掘学生的潜力。学生在课堂中毫不拘谨，他们都能大胆地谈自己的想法和感受。这样一来，教师就能了解学生内心的真实想法以及学生掌握就业规划方式方法的具体情况，便于开展指导活动。

案例分析与讨论。结尾的活动设计（“学以致用”）等，便于教师在课题中采用案例教学、角色扮演、主题辩论、调查研究、社会实践等调动学生参入的方法来实施教学。

互动式的分析与讨论，既提高了学生分析问题、解决问题的能力，又培养了学生的语言表达、书面表达能力，还进一步深化了学生的团结协作意识，达到了一举多得的目的。

将课堂教学与课后实践起来。比如，安排学生利用晚上上机时间自行上网查找资料，整理后分析问题，最终得出解决方案；走出课堂，走进社会，开展区域经济发展情况调查等实践活动。这些活动的开展，打破了传统教学方式，提高了学生的社会交际能力和社会实践能力。

学生的文化专业知识掌握不牢固、基础差、底子薄，导致在表述问题时语意含混不清，特别是书面表达能力较差；另外，有一部分同学认为《职业生涯规划》这门课程不重要，学习不感兴趣；学生的社会交际能力有限，实施调查研究时更显“幼稚”。

一是让学生认识到学习《职业生涯规划》的重要性；二是提高学生的书面、口头表达能力；

三是继续摸索行之有效的教学方法，提高学生学习兴趣；四是开展丰富多彩的社会实践活动，提高学生的社会交际能力。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn