# 2024年大学学业规划大一新生(优质11篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-06-07

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学学业规...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学学业规划大一新生篇一**

随着高考的结束，我迈入了大学的校门，迎接我的是一个全新的学习与生活环境。在大学的学业生活中，我深感到科学规划是取得好成绩和顺利度过大学四年的必要条件。以下是我对大学学业生活规划的一些心得体会。

第一段：明确目标，制定计划

进入大学后，我意识到明确目标并制定计划是迈向成功的第一步。在开始新学期之前，我会先研究每个学期的课程内容和学分要求，并将它们整理成一份详细的学业计划。这个计划能够帮助我合理安排时间，并提醒我重要的截止日期和 deadlines。除了学习计划，我还会制定一份个人成长计划，包括参与社团活动、担任干部以及参加实习等。这些计划使我能够在大学期间全面发展，并在专业领域有所建树。

第二段：合理安排时间，科学学习

大学学业的课程压力常常会让人感到吃力，所以科学合理地安排时间是至关重要的。我会将每一天的时间分段，清晰地列出每个时间段的计划，充分利用每一分钟，避免时间的浪费。此外，我还会根据课程的难易程度和重要程度，灵活地分配时间，为学习打下坚实的基础。同时，规律的作息时间和适当的放松也能帮助我保持良好的生活节奏，有效地调整学习状态。

第三段：多方寻求帮助，争取资源

大学期间，我意识到积极寻求帮助和争取资源是取得好成绩的关键。无论是课程中的难点还是个人学习困惑，我都会积极向老师和同学请教。有时，我还会寻找学长学姐来听他们的经验和建议。这样不仅能够帮助我解决问题，还能够拓宽我的学习视野。同时，我也会充分利用大学提供的资源，如图书馆、实验室和学习交流平台等，扩大我的知识储备和学习机会。

第四段：发展兴趣爱好，提升综合素质

在大学的学习生活中，我意识到专业知识的同时，培养兴趣爱好和提升综合素质同等重要。除了课程学习外，我会积极参加社团组织，在其中发展自己的特长和兴趣。这不仅能够增加我的人际交往能力，还能够培养我团队合作和组织管理的能力。同时，我还会利用课余时间参加各种培训班和讲座，提升自己的综合素质和专业能力。这些兴趣爱好和综合素质的提升将为我的未来打下坚实的基础。

第五段：持之以恒，坚持到底

最后，我认识到持之以恒是大学学业生活中不可或缺的品质。取得优异的成绩和顺利度过大学四年需要付出努力和坚持不懈的精神。遇到困难和挫折时，我会鼓励自己不放弃，想办法找到解决问题的方法，并不断调整自己的学习策略。我深信只有坚持到底，才能最终取得成功。

总结：

大学学业生活是人生中非常重要的阶段，规划好自己的学习和生活，能够帮助我们更好地发展自己，实现自己的人生目标。通过明确目标、合理安排时间、多方寻求帮助、发展兴趣爱好和持之以恒等方法，我相信我能够在大学的学习生活中取得优异的成绩，并为将来的发展打下坚实的基础。

**大学学业规划大一新生篇二**

摘要：学风建设一直是大学生教育工作的重要组成部分，内容涉及学习态度、学习能力、学习方法、学习品质，是在校学生精神风貌的集中表现。其中，大学生学业生涯规划是学生建设的重要环节，通过帮助学生确定学习目标和个人发展目标，协助学生养成良好的学习习惯，更加充分了解学生的思想动态，构建学生管理与教师教学的交流平台。本文通过分析学风建设存在的问题，介绍学业生涯规划的作用和意义，最终提出针对不同学业阶段的学生制定不同学业规划的做法。

关键词：学风;学业生涯规划;学习

学风建设是大学生教育管理工作的重中之重，良好的学风对于人才的培养至关重要，但目前大学生普遍出现学习态度不端正、自制能力差、学习动力不足、对未来迷茫等问题。

第一，学习动机不强。很多同学从高中进入大学后，由于不再接受高中严格的监督，自己有所放松，整日无所事事，缺乏正确的规划和指导，这样使得在应试教育中走出来的学生变得更加迷茫，失去了学习的动力。

第二，学习纪律松懈。目前有些在校大学生学习作风拖沓，自制能力较差，有的学生上课迟到，早退，旷课;上课玩手机、下课玩网络游戏。平时得过且过，期末突击复习，只求及格，不求甚解，甚至个别同学为了通过考试，不惜冒险作弊。

第三，专业思想淡薄。大多数学生高中时期缺乏专业的学业生涯规划，甚至许多学生是调剂分配而来，学习主动性较差、专业认同度较低。加之进入高校后学习难度加大，许多学生缺乏能动能力，难以从高中的学习方法转变，在缺乏专业指导和关注时丧失学习信心和热情。

从以往经验看，单纯依靠强制性的管理手段要求学生养成学习习惯，营造学习氛围还是远远不够的。学风建设的主体是大学生，只有充分调动学生自主学习的主动性和积极性，才是实现学风建设长效发展的根本保障。

1.学业生涯规划是培养终身学习的基础

学习是持续一个人一生的追求，养成终生学习的习惯才会在未来立于不败之地。学业生涯规划可以帮助学生养成良好的学习习惯，在离开学校讲授式授课的前提下，在未来的生活和工作中，仍然能够将学习和求知作为个人发展的动力，寻求新知识，探求新方法，不断超越自我，实现自身价值。

2.学业规划有助于端正学校的学习风气

学风是学生思想道德素质的反映，加强学风建设首先要从根本上抓起：即从学生的思想工作上抓起。大学时期是年轻人世界观、人生观、价值观形成的重要时期，是知识高度积累并向质变发展的阶段。很多学生来到大学，摆脱了高中时期家长的管理、老师的“填鸭式”教育、同学之间的竞争，开始在所谓“自由”的大学氛围中放纵自己，不思进取。通过制定大学生学业生涯规划，帮助同学认识大学生活，掌握正确的学习方法，合理规划学业安排，形成良好的学习风气和带动效应，在同学之间形成相互影响的氛围。

3.学业规划能够使大学生养成积极向上的学习意识和学习动机

学业生涯规划会针对学生不同时期的学习能力和需求，形成不同的计划、安排。大学新生在入学之初根据自己对大学的初步认识形成简单的学习计划，并在四年的大学生活中根据自己的见识、经验、能力的提升不断调整，有“要我学”变为“我要学”，由“按计划”变为“定计划”，由被动变为主动，有狭义学习变为主动提升。在这个过程中，随着不断地进步和自主能力提高，成就感不断提升，自信心增强，思维方式及心态就会向着更积极向上的方向转变，进而更有信心和勇气。

4.学业规划为职业生涯规划奠定基础，为求职就业创造条件

大学学习的目标是培养自己的能力，为以后的工作提供支撑。学业规划和职业生涯规划本身就是相继和交叉的关系，要进行准确的职业定位首先要从学业着手，根据社会需求，把握社会发展动向。大学所学的专业是未来求职的依据和保障，通过制定学业生涯规划，一方面完成每个专业的培养目标，另一方面，也为职业的选择和定位提供了依据。学业规划通过依托于专业学习，通过掌握专业知识和技能，结合个人特长和兴趣，充分发挥自己的优势，扬长避短，增加自身就业竞争能力。

1.确定学习目标和个人发展目标

很多同学缺乏学习目标，总觉得进入大学后碌碌无为又好像每天很忙，渐渐萌生出“混日子”的心态。其实每个人的学业规划都会依据自身特性的不同而不同。每个学生初到学校，因受教育经历、家庭背景、个人兴趣、理想信念影响，对自己的学业规划和个人未来发展的期许会有不同。

通过对学生进行专业化的学业生涯指导，帮助学生建立符合自身发展的学业生涯规划，一方面使学生明确在校期间的学习进程，确定阶段性目标及整体目标，合理安排自己的学习计划，明确实施步骤和实施方法;另一方面，将职业发展与学习规划紧密结合起来，合理规划大学时间，敦促学生在校四年为其职业理想而奋斗。

2.入学初期协助学生养成良好的学习习惯，后期培养学生学习的主动性

学业规划的制定更主要是目标激励和时间管理，它不是一成不变的，目标的达成与努力程度相辅相成。学业生涯规划的一个特点就是根据大学阶段每个年级的不同，随着学生个人的成长、思想和见识的不断成熟，学业规划也会循序渐进。对于入学之初的新生，学业生涯规划的主要作用就是帮助新生增加对学科的了解，适应大学生活，通过每一个时间单元，周、月、学期、学年设定学习目标并敦促其完成，帮助学生养成良好的学习习惯，为下一单元打基础。随着学生适应性的增强，后期学生的培养主要体现在充分发挥其积极性、主动性上，实现学生的自主学习、自我管理，最终帮助学生建立终身学习的习惯。

3.充分了解学生的思想动态

现在课堂上教师与学生之间缺乏基本的沟通，通常是老师讲课，学生听课，课后缺乏沟通和探讨，学生往往是“填鸭式”学习，逐渐丧失了学习、研究热情，更有甚者认为“与其听老师讲还不如自己看书”的念头，课程过半逃课人数剧增。学生学业生涯的构建离不开专业教师的指导，无论是针对大一新生的新生研讨课，大二大三的科技竞赛辅导，还是大四时期的考研指导，抑或者是学业生涯规划调整，专业课教师的指导与沟通贯穿一个学生求学生涯的始终。通过与学生的交流，可以使教师更加明白学生对于课程的需求，及时调整教学内容，真正将学生的需求与课堂内容相结合，提高教学质量;另一方学生可以向老师反映课程的难点，更加深刻消化课堂知识，达到课堂教学目标。

学生入学后，每一阶段的学习都存在差异和不同，学生对于自身发展和规划也会不断改变，学业生涯规划要针对不同年级学生的学业生涯做出指导和调整。对于不同年级的学生，学习的重点内容是有差异的，因此，我们在制定辅导计划时必须考虑年级、学生个体的不同特点进行科学合理的辅导。

一年级偏重于学业适应辅导。此阶段学业辅导主要包括基础课程辅导、新生中的杰出学子培养、新生适应性教育和新生研讨课等，通过对大学学科介绍和适应性培养，帮助新生适应自主生活、学习方式，做好角色转换定位，同时了解专业培养目标和就业方向，增强学生学习基础课及专业课的主动性、自觉性和自控能力。

二年级重点做好学业规划辅导。此阶段包括基础课程辅导计划、学习困难学生帮扶计划、学业危机干预和科技竞赛辅导。经过大一一年的学习和适应，大多数同学大发展目标已经明确，学生的优点也开始显现。这一阶段，通过对学生进行指导，帮助学生扎实专业知识，培养实践技能，规划学业目标，鼓励个性发展，通过社会实践或科创研究，培养综合素质，提高社会责任感，社会适应和人际交往能力，同时，针对学业困难学生及时做出帮扶和学业危机干预。此外，该阶段针对发展目标明确地学生，可以进行相应的考研或就业指导。

三年级加强学业创新辅导。这一阶段的学业指导内容包括学习困难学生的帮扶计划、科技竞赛辅导、考验辅导计划和杰出学子的培养计划，进一步深入、拓展科研和努力提升学业。通过深化学习能力、提高学习要求及大学生科技研究和素质拓展活动来锻炼独立解决问题的能力和创造性，鼓励大学生参加与专业有关的各项实践工作，开展针对杰出学子的培养计划。并对学生未来规划和选择做出明确的指导和规划。

四年级学业发展辅导，此阶段学业辅导包括实习指导、学业危机干预、学习困难学生帮扶计划和毕业生职业规划，通过对学生三年的学业总结，有针对行地开展职业生涯指导，完成从学业到就业的转变。同时，针对学业困难学生，找准原因，探索解决学业危机的途径，保证学生能够正常完成学业。

通过系统性的学业生涯规划指导，结合社会需求和个人发展需要，可帮助学生养成良好的学习习惯，充分发挥学习主观能动性，从自身的特点和兴趣出发，制定大学学习的总体目标和阶段性目标以及实现目标的步骤和实施方法，合理安排时间和学习计划，实现自我监督、自我约束、自我管理。养成学生自主学习、终身学习的品质和能力。

**大学学业规划大一新生篇三**

作为一名大学生，学业生活规划对于成功完成学业、提升自己的能力和素质至关重要。在我的大学学业生活中，我深刻体会到了规划的重要性，并且通过不断总结和反思，逐渐形成了一套适合自己的规划方法和经验。在本文中，我将分享我对大学学业生活规划的心得体会。

第二段：目标和计划的制定

确定清晰的目标是规划成功的关键。在开始大学学业生活之前，我仔细思考了自己的兴趣和擅长的领域，并设定了长期和短期的目标。长期目标包括在大学期间获得一流学位，并进一步深造或者就业。短期目标则是每学期取得优秀的成绩，并参与到一些社团和实习项目中。为了实现这些目标，我制定了详细的计划，包括每天的学习时间安排、课程选取和参与活动的时间管理。通过严格执行计划，我成功地完成了一学年的学业，并获得了我满意的成绩。

第三段：时间和资源的管理

大学生活常常伴随着各种各样的活动和任务，充实而又繁忙。为了更好地规划自己的学业生活，我意识到时间和资源的合理管理非常重要。我充分利用课余时间进行自主学习和复习，避免拖延和浪费时间。此外，我也学会了根据任务的紧急程度和重要性进行优先排序，合理分配时间和精力。我也善于利用校内资源，比如图书馆、学术讲座和导师的指导，来帮助自己更好地学习和进一步探索感兴趣的领域。

第四段：自我调适和坚持

在大学学业生活中，遇到挑战和困难是不可避免的。而如何调整自己的心态和提高应对困难的能力，则是成功的关键之一。当我遇到学习上的困难时，我会及时寻求教师和同学的帮助，以及使用各种学习资源和工具。当遇到挫折和压力时，我学会了和自己坦诚对话，从而找到更好的解决办法。此外，养成良好的学习习惯和保持良好的生活状态也是关键。通过自我调适和坚持，我逐渐克服困难，提升了自己的学业成绩和能力。

第五段：总结和展望

总结来说，大学学业生活规划对于大学生的发展和成长至关重要。通过设定明确的目标和制定有效的计划，合理管理时间和资源，加上适时的自我调适和坚持，我们可以更好地完成学业，提升自己的能力和素质。同时，这些规划经验也将成为我们未来人生规划的基础。在未来的工作和生活中，我将继续遵循规划的原则，不断努力，追求更高的目标和更优秀的自己。

在大学学业生活规划的过程中，我真切地感受到了规划对于成功的重要性。通过明确的目标和计划，合理管理时间和资源，调适心态和坚持努力，我在大学的学业生活中获得了不少成绩。这些规划经验也将成为我未来的人生规划的基础。我相信，只要坚持规划，不断努力，我一定能够实现更多更大的目标。

**大学学业规划大一新生篇四**

大一这一年，我没有好好地到机遇，在朦胧玩乐中度过，因此甚感后悔。没有脚踏实地学好基础课程，特别是英语和计算机。大一的学习任务相对轻松，可适当参加社团活动，担当一定的职务，提高自己的组织能力和交流技巧，为毕业求职面试练好兵。虽然我很清楚，也有参加，但并没有把握好！！

在大二这一年里，既要稳抓基础，又要做好由基础向专业过渡的准备，将自己的专项转变的更加专业，水平更高。这一年，要拿到一两张有分量的英语和计算机认证书，并适当选读其它专业的课程，使自己知识多元化。多参加有益的社会实践，义工活动，尝试到与自己专业相关的单位兼职，多体验不同层次的生活，培养自己的吃苦精神和社会责任感，以便适应突飞猛进的社会。

到大三，目标既已锁定，该出手时就出手了。或者是大学最后一年的学习了。应该系统地学习，将以前的知识重新归纳地学习，把未过关的知识点弄明白。而我们的专项水平也应该达到教师的层次，教学能力应有飞跃性的提高。多参加各种比赛以及活动，争取拿到更多的奖项及荣誉。除此之外，我们更应该多到校外参加实践活动，多与社会接触，多与人交际，以便了解社会形势，更好适应社会，更好地就业。

大四要进行为期两个月的实习，将对我们进行真正的考验，必须搞好这次的实习，积累好的经验为求职而作好准备。其次是编写好个人求职材料，进军招聘活动，多到校外参加实践，多上求职网站和论坛，这样自然会享受到勤劳的果实。在同学们为自己的前途忙得晕头转向的时候，毕业论文这一关可马虎不得，这是对你大学四年学习的一个检验，是一份重任，绝不能\"剪刀加浆糊\"就糊弄过去，如果能被评上优秀论文是一件多么荣耀的事情啊！只要在大学前三年都能认真践行自己计划的，相信大四就是我的收获的季节。

生活上，在大学四年间应当养成良好的生活习惯，良好的生活习惯有利于我们的学习和生活，能使我们的学习起到事半功倍的作用。我要合理地安排作息时间，形成良好的作息制度；还要进行强度的体育锻炼和适当的文娱活动；要保证合理的`营养供应，养成良好的饮食习惯；绝不会养成沉溺于电脑网络游戏等不良的习惯；并且在课堂上要认真听课和记录详细的笔记，最主要是学会如何自学，提高自己的学习能力。

在大学期间，我并不指望能学到什么高深的专业知识，而是应该把重心放在学习能力的培养上和学习做人上。一个人贵在知道自己应该去干什么，明其志，方能知所赴！学校提供的平台是许多专家的共同认可的，适合大部分同学的需要，然我自己应该更清楚自己的实际需要，在学的课程上有所侧重，有所安排，另外选学一些对自己有价值、有益处的课程……这将更具个性化更能挖掘自己的潜力。

大学同样是一个展现个性和施展才华的大舞台。我们要好好把握利用它！许多大一没有从事任何社会工作的同学，到了大二、大三就很难加入学生会、团委，等等，为什么呢？就是这个道理，我们应该把握大学里这个机会充分锻炼自己的工作能力。我们应该多点参加工作和活动，加强培养我们的能力，充分发挥我们的潜能。

大学课余生活丰富多彩，思源湖畔、光彪楼里，时时飘来。各类大小社团所推出的活动络绎不绝，只要你在校园逛逛，回寝室时便会发现手里捧着一大堆海报、传单。我们可以有选择地参加一些社团，这样可以帮助我缓解学习的压力，舒缓自己情绪，又可以广交朋友，走进大学的社团身份，对将来人生多元化有百利。

我上高中时的理想大学生活跟我现在的差距的确是很大，但那时只是天真的认为大学是很美好的。现在明白了，也认清了，并开始慢慢适应了。我想大学终究是一个学习的地方，所以学习还是第一位，这四年中一定要把学习抓好，尤其是对自己感兴趣的学科，要好好学好，兴趣决定动力，我就是对很多事都提不起兴趣，才会缺少很多的动力。总之大学生涯不一定要门门都是优秀，只要有拿得出手的就可以。毕竟各科都精通实在难做到。我也没必要订些不切实际的目标。

青春的含义就在于不管我们选择了什么、成功与否，都不后悔。我希望通过四年的大学生活，深切地体会到青春和成长所带来的喜悦和甘甜。不仅要努力学习专业知识，同时还应该培养自己的竞争意识，创新意识和团队合作意识。在经历四年的历练之后，我希望自己能够更加勇敢、坚强，并且积极向上。我觉得，这正是我对大学生活的期望。

在拟好了规划后，还需要提醒自己，在行动中具体实施，做到风雨无阻！希望我的大学能够是我梦想的跳板，助我的梦想奋力起航！

大学期间，正是我们奋斗拼搏的大好时期，因此要有正确的理想和信念。正所谓古人说的长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。学习是自己的事不是别人的事，学习也是现在的事不是将来的事。作为新时代的大学生，要为自己的理想和信念以及未来而奋斗，为了很好的利用大学时光，能够做到为未来做出正确的人生目标，能够学到一些多的对未来生活有用的知识，我将我的大学安排制定如下：

一 ：认识自我，剖析自我，树立自己的近期目标。随着时代的变化，大学生就业难的问题已经变得十分普遍，针对这个问题，我决定要努力提高自己的知识水平，多多了解自身的专业课程，人力资源管理。积累丰厚的专业知识。在学习好自己的专业课程外，在课余的时间里，努力的学习英语，尽量通过英语四级等级考试。

二：随着时代的进步，社会对当代大学生的需求日新异化，我力求作一个符合社会需要的的大学生，作一位有道德，有文化，从德，智，体，出发，作一位有道德有文化有健康体魄的21世纪的大学生。

三：多多利用大学的资源来充实自己。大学图书馆是校园的一个很重要的角色，馆内藏书众多，我要争取多往图书馆跑，做到博览群书，从多方面摄取知识，拓展自己的知识面，丰富自己的内涵。全方面的的了解社会，用尽可能多的知识来武装自己的头脑，只有自己去适应社会而不是让社会去适应你，我要活出一个真正的自己，一个与众不同的自己，一个不留遗憾的自己。

四：在自己的几年的大学生涯中要尽量的丰富自己的业余生活，培养自己的兴趣爱好。积极参加校学生会的工作，以及学校和社会上组织的一些活动，利用大学这个舞台来锻炼自己，磨练自己，使自己成为一个有理想，有抱负，有能力的人。

五：广交朋友，大学是人才集结的地方，我一定会在大学里面搞好自己的人际关系。在家靠父母，出外靠朋友。这是我们中国的一句古训，是啊，真正的朋友就像我们的衣食父母一般，总是会在我们有难的时候伸出援助之手，多交一些真心朋友，丰富自己的人生。

六：大学虽然要以学习为重，但也不能忘了适当的放松自己，要懂得娱乐，身体是革命的本钱，健康是第一位的。每天都要抽出一定的时间去锻炼身体，有空就去操场上打打球，跑跑步。

最后还要注重大学里自己的动手能力，要有实践的能力，尽量的参加学校或是学院组织的一些实习。培养自己的应变和动手能力。

在大三时候要认真考虑就业问题，有时间就到网上查阅一些最新的就业新闻和就业动态，时刻保持与外界的联系，不与时代脱轨，在网上尽可能详细的了解企业需求哪方面的人才，并以此为目标，有着重的培养自己的能力，为将来自己的就业与创业打下一定的基础。

我相信通过自己的努力，就一定能够成为对社会有用的人。学习是每个人一辈子的事。我相信生命是精彩的，未来是美好的。

**大学学业规划大一新生篇五**

记得看过一本书，书的作者是一名职业设计师，这样的工作在中国似乎还没有。他们的工作是帮助人们找到最适合自己能力发展的、最能有幸福感的工作。看到书中很多因为做了不喜欢的工作或是对职业前景迷茫的人，我不尽也在思考如何找到一个适合自己发展的工作呢?我是一个绝对的以兴趣为导向的人，对我来说做一个自己不喜欢的工作是最痛苦的。那如何找到最适合自己的，同时对此有浓厚兴趣的工作呢?这一切的疑惑将我引到了职业规划的面前。与其在进入职场后叹息迷茫，不如现在进行职业规划的探索。职业规划是要依据个人的特殊情况、特殊才能，考虑社会背景等多方面主客观因素，结合职业发展的阶段，提出相应的发展目标、拟定实现目标的工作和教育的一个综合体系。做一个适合自己的、合乎现实的职业规划，不仅能帮助我们学生在进入职场时省时省力，还能帮助我们能健康发展职业能力。在大学阶段，为自己规划一条职业之路是很有帮助的。

我是学习工程造价专业，英语水平可以，能流利沟通;造价专业扎实，略通经贸知识;具有较强的人际沟通能力;思维敏捷，表达较流畅;在大学期间担任学生干部，有较强的组织协调能力;有很强的学习能力。很有热情为自己的将来奋斗.

(1)学历目标：大专毕业(以后有必要了 还有要\"充电\")。

(2) 方 向：企业高级管理人员 建立自己的\'公司(建筑)

1、社会一般环境

中国政治稳定，经济持续发展。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。

2建筑职业特殊社会环境

一年级:为试探期和定向期:首先要适应由高中生到大学生的角色转变，重新确定自己的学习目标和要求;其次，要开始接触职业和职业生涯的概念，特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯设计;熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通能力，在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大三的毕业生询问就业情况;积极参加各种各样的社团活动，增加交流技巧;在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语.计算机能力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能;要初步了解职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。 在定向期,应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感,主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来填充自己。

二年级:为准备期.加强专业知识学习的同时，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。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与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，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要升本或考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力和创造性;积极常识并加入校友网络,了解往年的求职情况。

三年级:为分化期(冲刺就业):目标应锁定在工作申请及成功就业上.这时可先对前两年的准备做一个总结:首先检验自己已确立的职业目标是否明确,前两年的准备是否充分;然后开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备;最后,预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力和创造性。另外，要重视实习机会，通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

(1) 目标分解：目标可分解成两个大的目标—— 一个是顺利毕业，一个是成为一个有一家公司的建筑方面的技术人员。

对于第一个目标，又可分解为把专业课学好和把选修课学好，以便修完足够的学分，顺利毕业。接下来，还可以细分：在专业课程中，如何学好每一门课程(精通一两门自己喜欢的课,如建筑力学);在选修课程中，需要选择哪些课程，如何学好…….

对于第二目标，又可分解为接触社会阶段，了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来，还可以细分：在接触社会阶段，要采用什么办法，和哪些公司保持联系.如何锻炼自己…….

(2) 目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标(成为一个有一家公司的 建筑方面的 技术人员)有促进作用。

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。为了家庭牺牲职业目标的实现，我不这样认为。在30岁之前有自己的家庭就可以了 .

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：通过对职业自我的分析和职业信息的搜索，我对自己、对职业有了一个初步的了解。通过将职业自我和职业信息的匹配，我初步判断出自己的优势领域和合适的工作方向。进一步规划，让我对适合自己的行业和公司类型有了了解。思索自己的职业环境要求和职业目标计划，让我对职业有了一个细致的描绘。现在我比较清晰的理清了自己的职业系统，进行了相应的职业规划，拨开迷雾，第一次清晰地看到了自己的职业之路。但是我也了解现实变化很多，不可能完全按照自己的职业规划进行，所以我有了心理准备，面对不同的情况适时调整职业规划的细节，长期目标是明晰的，职业自我系统是明确的。我会有原则的根据现实实施自己的职业规划。

**大学学业规划大一新生篇六**

“你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要”。是的，下一步往哪走才是最重要的。人生只有单程票，我们无法选择回头，无法驻足，只有不停地向前。所以，你的前方在哪里，这才是至关重要的。过去已成历史，未来属于自己的。

作为医学生的我，又如何走好自己的下一步呢?只有认真规划，仔细执行，下一步才有精彩可言。

一位智者这样说过：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。如下是我的十年人生规划书：

美好愿望：我希望自己可以充实地过每一天，希望我身边的人都健健康康，幸福快乐!希望通过自己的不断求知和进取能帮人从病痛之中摆脱出来。

职业方向：医疗行业

总体目标：当一名医术精明，经验丰富，高职业道德素质，人人佩服，人人信赖的医生。

已进行情况：职业道德在进行中，医学知识在刻苦的学习中，学会在同龄人中确立威信度，让被人认可自己，信任自己。

1.个人分析：

(1)自身现状：兴趣、能力、性格等

兴趣：

职业兴趣：我喜欢那些穿着白大褂、以睿智丰富的知识为病人解除病痛的医生。自己也喜欢当医生。

职业价值观：我认为医生首先要有崇高的敬业精神，要有精湛的医学技术和追求卓越、利他主义、责任感、同情心、移情、负责、诚实、正直、严谨的科学态度。

能力:我的管理和学习能力还不错。从班里的学习委员和当社团的会长这两点来看，我的办事能力是可以的，管理组织能力也得到别人的肯定，有独立学习的能力。好的学习能力为我以后的职业能力打下了基础。

性格：我是比较喜欢独立的人，一般都是自己的事情自己解决，不喜欢麻烦别人。面对别人，我是热情开朗的女孩。我会对我遇见的人很阳光的微笑，很热情的打招呼。我会热心地待人。对于不幸的人我会同情他，对于失意伤心的朋友，我会安慰她，对于需要帮助的朋友，我也会热心地尽自己所能地帮她我在别人面前是乐观，是开朗的。所以很多人都人认为我很厉害，很不错，根本都不会有愁的时候。这就是我阳光的一面吧!大多时候，我是有耐心的人，我可以很细心地做好事情。只是近段做事有点缺少恒心与毅力，只抱三分热情，没有动力。

不过这只是暂时的，我会找好自己的方向，努力前进的。再仔细端详自己的性格，待人待事热心热情，适合当医生的。

(2)潜力测评结果

我有的潜力是：可以独立去完成事情，具有独立思考的能力，具有较强的动手能力，具有较好的组织领导能力。

2.角色建议：

家人：家人尊重我的意愿，也比较希望我从事医生职业。

老师：高三的林老师建议我从事服务事业，比如老师，医生等职业。说我的性格等方面都比较适合。

环境与职业的分析：

1.家庭环境分析：从家庭来讲，我从事医生这一职业是很好的。首先，我家人的身体不是很好，我希望自己可以更多地帮助到家人。

2.学校环境分析：就目前我所就读的学校——广东药学院来讲，读医不是个很好的选择，因为本学校是以药剂学等专业较好的，在一个药科学校里读医不是很好的选择。但是，我想，只要我读研时在更好的学校读，这样就可以弥补回来了。现在学校并不重要，重要的是我要学到过硬的知识才是真理。

3.社会环境分析：现在各行各业受到金融危机的影响，导致今年的大学生就业率才达8%，然而，医生这一行业是不受金融危机影响的。但是虽然不受金融危机影响，因为大学生越来越多，每年医院的病人的数量是差不多的，医生这一职位也接近达饱和状态，所以没有过强过硬的本领，是很难在这个强手如林的社会里立足的。

4.法律环境分析：现在医患关系处于紧张状态中，医生这一职业，可以说是

一只脚在医院，另一只却在监狱。患者都会认为，医生医好人是应该的，然而医不好就你不对。所以，为面对这么严峻的形式，学好知识，完善自我是至关重要的。

5.职业环境分析：大学里读医的人数在逐年增多，现在对医生的要求也愈来愈高，本科生想在较好的医院里呆是很难的事情，除非你的能力非常的高。否则，现在大多医院都是要求硕士以上的学位才可以的。

6.发展领域分析：我现在就读的是临床医学，以后可以选择外科、内科、儿科、妇产科等方向。外科医生需要理论知识牢固、动手能力强、体力够强、思维敏捷细腻等能力。各科医生的要求各不相同，给自己定向时要有充分的了解才可以。

职业目标：医生

1.20xx-20xx年——大二要达如下目标

职务目标：做临床医学院健康促进协会的会长

2.20xx年-20xx年——大三要达如下目标：

能力目标：会熟练运用推拿、针灸、拔罐、急救等。会为诊断简易病情。

3、20xx-20xx年——大四为冲刺期，要达如下目标：

学习目标：熟练掌握各项医学智能，医学知识牢固，掌握求职技巧

考研目标:考取中山大学或者南方医科的研究生

4、20xx-20xx年——大五冲刺分化期，要达如下目标

学习目标：各科医学基本理论知识非常牢固，医学智能可以安全使用学历目标:考上研究生

5、20xx年-20xx年:三年研究生生活

学习目标：要有自己的研究课题，作出成果

能力目标：动手能力强，医学技能可以熟练运用

6.20xx-20xx年：目标：

学位目标：考取研究生学位，医师证

工作目标：在广州或者深圳的三甲医院上班

7.20xx-20xx年——三年目标：

职位目标：向主任医师、专家前进

每一学年均能完成既定的目标，并完成得出色才算成功。

1)现在自己的专业知识仍不牢固，距离自己的目标甚远；

2)英语水平仍很底

3)计算机水平也很低

4)动手能力还不是很好

5)做事会三分热情，恒心与毅力欠佳

6)做事还不够主动

7)读研信息还没掌握，还未开始准备考研工作

8)医生品德素养、相关法律法规等知识仍了解甚少

1.积极参加各项培训，提高自己的医学技能

2.开始着手学习各科基本理论知识

3.主动去了解相关知识与信息

4.抓住社会实践的机会

5.按既定的目标，努力奋斗

铭记大目标，每天写小目标，每天写总结。用恒心与毅力去坚持，相信自己的能力，相信自己总能行。努力实现自己的目标与梦想。如下是我的近十年目标的实施方案：

1.20xx-20xx年：正值大二的我，处于大学的定向期。我这个学期的目标的具体实施有：

1)过英语六级。要每天读英语，每星期做套题训练，多听多写多说。

2)学好计算机基本机能，如学会熟练操作电脑office软件，学会数学媒体的应用与visualbasic。

3)学好各个科目，保证各科考试在85分以上。

4)学好自己的选修——针灸学，达到针基班的高级水平

5)参加急救知识竞赛，并要获奖

6)复习学过的书本，巩固好学过的知识

7)了解读研信息与做好读研准备

8)主动去做医学综述报告，锻炼自己主动搜集与学习知识的能力

2.20xx年-20xx年——大三的目标实施方案如下：

1)复习好学过的知识

2)主动去医院见习

3)继续拓展自己的英语视野，提高医学专业英语水平，以达可以自如地阅读外国医学知识。

4)积极参加各项医学智能培训

5)注意锻炼并熟练运用推拿、针灸、拔罐、急救等。

6)掌握好各科知识

7)培养自己与人沟通的能力，学习医德素养

3、20xx-20xx年——大四为冲刺期，目标实施方案如下：

1)熟练掌握各项医学智能，医学知识牢固

2)为考研做好充分的.准备，定下考取中山大学或者南方医科的研究生的目标

3)搜集就业信息，掌握求职技巧

4、20xx-20xx年——大五冲刺分化期，目标实施方案如下：

1)各科医学基本理论知识非常牢固，医学智能可以安全使用

2)考上研究生

5、20xx年-20xx年:三年研究生生活

1)要有自己的研究课题，作出成果

2)多注意动手能力的锻炼

3)多注意学习当医生的各项技能

4)学好专业知识，学以致用

6.20xx-20xx年：目标

1)考取研究生学位

2)考取医师证

3)在广州或者深圳的三甲医院上班

7.20xx-20xx年——三年目标：向主任医师、专家前进

备选职业方向：教师

兴趣评估：由于本人在不仅热爱医生职业，也比较喜欢教师职业。比较喜欢传授别人自己掌握的知识。

能力评估：有参加过大学生下乡义务教育，积累了些教学经验，发现自己也比较适合从事这一行。

可行性评估：拿了硕士学位之后，如果从医目标不可行，继续深造进修有关教师职业方面的训练再考取教书证从事教书职业是可行的。

其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想与追求；但是无论你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，不断拼博奋斗。成功，不相信眼泪，不相信颓废，不相信幻影，它只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。所有的退却都有借口，而所有的挑战都没有理由，只有必胜的信念才可向成功、向梦想越靠近。

**大学学业规划大一新生篇七**

转眼间进入大学已经半个学期了，已没有当时进入大学的那股激情和兴奋，渐渐的习惯了大学生活，但回首前几个月，似乎很迷茫，习惯性的上课参加活动，没有一个方向。

可是大学生活不应该淡而无味的过生活，碌碌无为的虚度三年，不应该迷茫而不知所行，应该明确自己的目标，坚定自己的理想，有一份良好的学业规划来督促自己，给自己指明方向，激励自己，不断前进不断完善自己，一步一步走向实现自己的理想。让自己得到最完美的绽放。

在这三年的大学生涯中，首先努力刻苦学习自己的专业知识，把自己的专业知识放在首位，做到最好，争取能拿到每年的奖学金，掌握好英语的听说读写译的各项技能，尤其是英语口语，还要矫正好自己的英语发音，一定要标准，考取大学英语四六级证书，还要向专业四级方向靠近，计算机一级证书，普通话证书，报关员证书等相关专业证书，多了解外贸方面的知识，积累更多的相关专业的知识技能，为三年以后升入本科院校打下良好的基础，在这三年要做到不迷茫，不无聊，努力学习向更好的自己迈进，让自己三年后不后悔。

（1）优势：

开朗乐观，积极向上，活泼外向，交际能力、沟通能力强，乐于助人。 兴趣爱好广泛，好奇心强，创新性思维能力强，敢拼敢做，有强烈的责任心。 对人真诚，大方，有理想有抱负。

（2）劣势：没有恒心，不能很好的坚持下去，自控能力差。

学习总是三天打鱼两天晒网，做事总是三分钟热度，喜欢拖拉事情。懒惰。缺乏自信心，总是不相信不肯定自己的能力，社会经验太少，对社会的认知度还不够 ，实践能力差，缺乏有效的`锻炼。比较情绪化，容易受外界影响，考虑问题不够全面。

（3）威胁：

伴随着经济的飞速发展，社会对大学生的能力要求都非常高，毕业的大学生又非常多，所以企业的门槛都很高，就业压力大，专科学历是远远不够的。 从事外贸行业的人太多，行业竞争压力大，要求的技能也就越来越高。

（4）应对措施：取长补短，用优势去弥补劣势，追求上进，提高自己的各项能力，不断完善自己。

努力刻苦学习，强化自己的专业知识，培养自己的各方面能力，能够在激烈竞争人群中脱颖而出。

对自己的理想要坚持不懈的追求，用自信和实力打倒一切。

勇于面对困难，勇于实践，积极融入社会，了解社会的需求。不断积累社会经验。

学习：进入大学以后没有人在我们身后逼着我去读书学习，老师如灯塔一样，在知识的海洋，他只给我们指明前进的方向。所以要想让船儿驶向理想的彼岸，还要自己扬帆起航。也就是说大学不同与高中初中，学习方式变成了我们自主学习自己去尝试，当然学习固然重要但是能力也很重要，这能力包括做事能力、交际能力、沟通能力等等，要学会学习，不能一味的去死读书，要注重自己的各方面的能力，还要不断的丰富和完善自己，培养良好的兴趣爱好，拥有独特的特长，还要用书不断的充实自己，一方面增加自己的知识面开拓自己的视野还可以陶冶自己的情操，做一个志趣高尚的人。

人，你要懂得自立自强，不要什么都依赖别人而是要自己动手去做，当你有了你做成功的第一件事你就会发现那种感觉真是妙不可言，要学会独立。可以适当的做做兼职帮家庭减轻负担。贴近社会积累社会经验。

时间：在大学时间差不多都是要自己支配的，要学会合理规划时间，不要总是学习，要学会劳逸结合，适当的参加学校社团和活动，可以交朋友扩大自己的朋友圈，还可以培养自己的兴趣爱好，以前在高中我们学校是没有这样的机会的，现在我就报了外语学习协会，还有交谊舞协会一方面可以培养自己的兴趣爱好，还可以锻炼自己学的很多东西。当然还可以参加校级组织学生会啊，社联啊，可以根据自己的喜好而定，可以锻炼自己的组织能力，怎么样为人处世，总之在大学千万不要死读书要合理规划时间，让自己每天做的事都是有意义的，那么就要给自己定一个计划了，每天一个小目标，合理安排一下，让这个每天的小目标来充实你，那么日积月累就是一个不小的成就，当这些成为习惯，我们就离成功不远了。

“机会是留给有准备的人的”，给自己定一个目标，从现在就开始做起，合理的规划自己的时间，给自己一个方向，让自己拥有压力的同时转化为前进的动力，让自己不再迷茫，踏踏实实走好每一步。

大一下半阶段：大一时间已过去一半，明年开学又是一个新的起点，不能像上半学期一样这么迷茫了，首先要把自己的专业课学好，寒假回家勤练普通话争取，把普通话证书拿下.努力提高英语口语，积累四级词汇的单词量，听力水平。阅读能力等。

大二学期：认真总结大一时的缺点和不足之处，考取大学英语四级证书。处理好选修课程和专业课程的关系，不让每一门课程落下。积极参加社会实践活动，锻炼自己。努力学习为大三升本打下良好基础。

划自己以后的方向。

存在问题：1.现在还不能有效合理的规划好自己的时间，

2.学习压力竞争压力大，对自己没有信心，不能很好的按自己的计划坚持。

3.对自己以后的方向很迷茫，不知道以后是继续学习还是马上投入工作，该做什么样的工作，什么样的适合自己。

1.克服自己一定要按照自己的计划进行，当天的事当天做完。

2.做事严格要求自己，没有最好，只有更好。把每一次失败当成成功的垫脚石，坚信自己是最好的。

3.养成良好的学习习惯，学会自我调节，做到失败不放弃，成功不骄傲。踏踏实实学习，踏踏实实做人。

大学是人生中的重要阶段，对于在校大学生来说，要及早的给自己一个定位，给自己一个方向，让自己的大学生活不至于很茫然，明确自己的目标，自己学什么，怎么学好，将来要干什么，不要让自己以后回忆起大学生涯追悔莫及，要相信你付出多少你就会收获多少，要把握一切机会，那么将来在日益激烈的竞争人群中把握好机会，获得成功，实现自我，成就自我。

每一个短期目标的完成都在指向一个长期目标，就这样一步一个脚印的通向自己梦想之门，这途中也许很苦很累，但只要你坚持下来，你就会收获一笔不小的财富，大学正是追梦的时候，还在等什么，现在就行动起来吧！

**大学学业规划大一新生篇八**

站在人生的十字路口上，应对滚滚人流，看事态炎凉，这样逼着自己不得不收起以前的稚气与天真，开始深刻的思考未来的路。在此刻的社会，只有真正的人才才能称的上是真正锋利闪亮的尖刀，想成为人才就应是每个年轻人的理想。但是混混噩噩的度日子是做不到这点的，只有做一份适合自己的人生规划，正确的准确评价个人的特点和强项才能定准职业方向，重新认识自己的价值并且透过不断的学习使之递增，为自己带给前进的动力并在职业中发挥个人优势。所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划（什么才是职业生涯规划），期望她对自己的系统的职业生也规划能有领航的作用，为处于迷茫中的自己指明一条路。

二、自我分析

弱，健康是影响自己的未来的很大的问题。感情方面有所牵挂，不能完全像其他同学一样自由去追逐自己的梦想。在以后择业的路上，我需要顾忌的是远在家乡重病在身的爸爸和至今仍昏迷在床的妈妈，我不能离开他们。这要就同时在必须程度上限制了自己的求职方向及地点。

三、解决自我分析中的劣势和缺点

尽管自己有的时候缺乏信心，恒心和毅力，但是凭借自己的热情和对未来的比较清醒的认识，我相信我会逐渐的培养起自己的恒心。自己在未来的发展中就应充分重视一下性格的转化，就应正确处理内向与外向的关系。在人际交往中就应发挥自己外向的一面，争取拓宽人际关系，这样既能广交朋友又能为未来铺路。在阅读自己喜欢的对自己有帮组的书籍是既要掌握书中的观点又要学习作者的精华语言，增强自己的表达潜力和写作潜力。注意加强体育锻炼，增强体质，以最大程度减少体质虚弱给自己带来的负面影响。

四、swot分析

内部环境因素

s：优势因素

1、能对未来有清醒的认识，目标较明确

2、善于思考，不人云亦云

3、逻辑分析潜力相对较强，思维活跃

4、谦虚谨慎

5、做事踏实，为人善良

6、个人生活潜力较强，能不依靠他人

7、有必须的政治敏感度，在一些问题上能构成自己的见解

w、弱势因素

1、人际交往中主动性差，沟通性一般

2、在一些问题上急于求成

3、懒惰行强，缺乏恒心

4、对自己信心不足，错失了很多机会

5、表达及写作潜力较差

外部环境因素

o、机会因素

1、所学专业的情景表被看好，有相对单一专业有更宽的就业面及更多的就业机会

3、复合型人才稀缺

t、威胁因素

1、法律行业竞争相当激烈，人才剧增，一些非本专业的人自学成才

2、随着大学生的学历普遍提高，加之研究生扩招，毕业后研究生可能贬值，就业形势仍然相当严峻。

swot总结

经过对自身以及该行业的分析，得出了一些结论：在自己来两年多的时间里，要尽全力为自己的文化课打下扎实的基础。又于法学是一门博大精深的学科，我个人认为仅仅读完本科的阅读量及对法学的学科掌握程度远远不能满足社会上对于一个法学工作者的要求，所以决定在本科结束后继续深造。在以后的学习期间，严格按照分析上所书，针对自己的劣势进行加强改造，并充分发挥自己的内部优势和利用对自己有利的外部条件。虽然外部的不利环境我自己没有潜力逆转，但是我要通尽量避开这些弱点以避免不必要的麻烦。

五、择业选项，决策理由

就自己而言，自己是一个冷静的女孩，能客观的看待一些问题而不掺杂任何的个人感情色彩，能较快的抓住事情的本质，不断调整自己，相比较一些多愁善感的女生更适合从事法律方面的工作。而同时自己的性格又偏向好动，所以想比较整日端坐在书桌前更喜欢忙碌一点的生活，这样从另一方面来说能够强迫自己去工作从而取得成绩。而律师这一职业多数时间需要四处采证，处于奔波状态，而又有一部分时间安安静静的研读相关材料。这个集动静一体的工作和我的偏外向而又时又内向的性格十分合拍。

也许是跟家庭背景有关系，我出身于一个父母都是教师的知识分子家庭，所以尽管性格好动，但是受父母影响，自己已经习惯并且喜欢上来有节奏有规律的生活。律师是一个需要对自己所掌握的业务及实证信息进行整理加工的工作。它同时也要求作为一名律师能严格遵守职业道德规范，客观冷静的分析问题，按照法律法规工作。所以在日常生活中更要注意这方面潜力的培养，争取对任何问题都做到公正公平，尽量克服个人好恶在决定中的障碍。

然而此刻社会在不可思议的速度发展着，21世纪真正稀缺的是人才，而社会对于人才的定义也随之发展，贴合型人才越来越得到各大用人单位的青睐。而社会的竞争的激烈性更说明了职业的变动性。这也就要求我们要掌握至少两种求生技能。如果因为以后我发现自己并不适合律师这一行业或者在这一行业并没有到达自己预期的成绩，那么我会坚决的选取转行，而第二次的职业选取我会选取从事外贸行业，做一名外贸人。随着全球经济一体化的逐渐加强，中国的经济对外的交流越来越广泛，有相当的一部分国家开始意识到中国这个庞大的经济市场所能创造的惊人利润，所以中国的对外贸易发展相当迅速，这也在另一个侧面要求我国要培养出更多的贸易人才这样才能在对外事务中处于优势地位。

尽管我此刻乃至以后的专业不会选取对外贸易经济，然而我想这并不与我想从事外贸方面有任何的冲突。我的一位师兄同时也是我的亲戚，此刻做某公司外贸部做经理，他以前对我说过，外贸做的好的人并不是因为你读书的时候学的这方面的理论知识比人家多，而是靠你的经验。能真正做好这一行的`人是法学和外语都学的好的人，因为对外打交道，外语的重要自不必说。和其他国家和地区签署贸易合同更要求你有扎实的法律基础这样才能保证合同的合法性进而保证自己公司的盈利。至于经验则完全靠自己的成熟及实践增长。

我相信中国在国际经济事务中会扮演一个影响力越来越大的主角，所以我坚信外贸业也会越来越兴盛，所以外贸方向人才会成为炙手可热的职位。所以如果我真的进行二次择业的话，我会选取做一个外贸人。

六、未来人生职业规划

此刻的我已经是步入大学后的第二个年头，根据自己这一年多来的对自己专业的了解和对字节兴趣的分析，我大概确定了自己要助攻法学方向，但是作为以后生存的技能，英语这一工具学科不能看清。围绕这两个方面，我大致做了大致的规划如下：

1、2024～2024年：充分利用校园环境及自身的优势条件，认真学好专业知识，培养自己的工作潜力和人际交往潜力，全面提高自己的综合素质。

法学方面：认真对待自己在学校理解的每一门法律教育，尤其是主干课，分析自己的擅长方向选取自己将来的考研和就业方向。

多多利用国家图书馆这一便利的资源查阅自己不懂的问题，多研读案例以培养袭击的法律思维和法律敏感度。多像老师和学长同学们请教，各科都取得优异的成绩，尽量都不低于85分。在大三之前制定出完美的严密的考验及司考计划，在大三上学期进行初期备战。并在大三下学期和大四上学期进行系统的准备，力求以优秀的成绩透过。

英语方面：从此刻开始用心备战专业四级考试，每一天早上晨读20分钟，晚上联系听力20分钟，增加词汇量，做专四的训练题增强题感以争取在下学期的专业四级考试中获得优异的成绩。提高自己的口语水平增强英语表达潜力。

健康方面：合理饮食，不暴饮暴食，不节食。进行定期的体育锻炼，增强体质。

提高方面：利用好每一个寒暑假，个性是09年的暑假，在此之前务必列出一个详尽的考研计划，以为大三和大四的准备开辟一条道路，并在暑假中着手开始对过往的知识进行回顾和整合。

七、结束语

此上就是我的职业生涯规划了，我已经在社会的大形势下对于现状有一个比较清醒的认识，并为自己定了一个贴合自身状况的学习、工作计划，或许这个计划随着我个人阅历的增长会有所变化。但是我明白无论如何这条路并不好走，也许会有许多伴着眼泪的坎坷。但是我相信我是正确的，我会一向走下去，我会透过奋斗到达胜利的彼岸。因为在职业场上重要的是你如何对待你自己的工作而不是你做的是什么工作。

水无点滴的积累，难成大江河

人无点滴的积累，难成大气候

吃得苦中苦，方为人上人

相信我透过努力，会有足够的恒心和毅力走向美丽!

我会微笑着等待着那个叫做“成功”的人来敲门!

**大学学业规划大一新生篇九**

1、寻找任何的机会去锻炼提升自己的能力，多与导员交流，交流经验。

2、学习专业课程和阅读课外知识，开阔视眼，多去图书馆查阅书籍。

3、多听英语听力及英文歌，通过英语4级。

4、明确自己的兴趣所在，多参加社团，培养自己的兴趣。

5、以诚待人，以责人之心责己，以恕己之心恕人。培养真正的友情。从周围的人身上学习，提高自身修养和人格魅力，学习团队精神和沟通能力。

6、认真学习，拿奖学金。

7、组织并参加学校的各项活动，参加一些社团，学生会等。

8、学习专业课程，充分利用图书馆和互联网，多读书，读好书。

1、主要以学习为主，利用充足的时间去学习英语和计算机，争取一次通过英语6级，通过计算机2级。

2、多参加社会实践活动，做义工，培养社会实践能力。

3、努力学习，拿奖学金。

4、努力学好英语，学习计算机基本操作如：word基本操作，excel表格处理，photoshop处理等，为专业做好准备。

5、学校周围找一份工作，锻炼自己的工作能力，挣一点外快。

1、开始为就业积极做准备，学会简历的撰写，把所学的专业知识与现实相结合，理论联系实际。

2、锻炼自己的工作能力及应聘能力。继续学好各门功课。

3、继续对目标完成情况做出判断及总结并及时修正目标计划，使得各项准备更加科学化。

4、做符合奖学金规定努力。

**大学学业规划大一新生篇十**

经历了高考，我们站在了大学校园门口，这时，我们就必须要思考自己的未来，自己的学业规划。我们应该干什么，怎么干，要让自己拥有一个明确的目标。以下是小编整理的大学三年学业规划1500字，欢迎阅读参考！

进入大学，我们仍应清醒的认识到自己的身份是学生，自己的职责仍是学习。要明确的认识到学业是大学生立身之本。我们应集中精力掌握知识、能力、素质，具备和拥有良好的文化知识体系。绝不可以为所学的东西暂时没有发挥作用而不去学习。我们需要社会发展趋势，和个人兴趣，特长及所学专业确定自己的学业目标，做好切实可行的职业规划来知道自己以后的学习和生活。

自我分析

我的兴趣：爱运动，包括各种球类运动和跑步，喜欢利用互联网来丰富我的业余生活，业余时间喜欢看书，听音乐以及自己感兴趣的东西，做事将球脚踏实地，有始有终，不喜欢半途而废。往往对身边的每一件事情都持有自己的想法和看法。并且能够对自身进行总结和反思，善于向他人学习，具有团队精神。

我的优点：乐观，不怕困难，有很好的抗压能力，充满热情，对未知世界有强烈的好奇心，喜欢探索，不喜欢一成不变，具有良好的学习能力，当遇到自己感兴趣的事，能过不畏一切困难，全心全意投入其中。

我的缺点：性格不稳定，容易懒散。粗心，三分钟热度。自主学习能力差，缺乏主见。

总结：必须沉下心来，虚心接受他人的建议和意见，缺乏意志力，培养毅力。

分析未来：随着中国经济的高速发展和经管类专业 近年愈加火爆的趋势，市场需要大量的财务管理人才，可以说，我们这个专业毕业的大学生将来都有较高的收入，但是，这也造成本专业人才的基础化，大众化，缺乏更高级别的专业人才，这就需要我们将基础知识学扎实以后并向更高一方面发展。

当学业规划选定以后，很多人或者拖延不动或者立即行动，结果导致很多人有了学业规划却不能实施或实施不能持久，最终无法实现既定的学业。所以，我们要强化学业规划，，下面我具体列出几点制定好学业规划并能实施下去的好处。

做好学业规划能增强自我约束力和自我管理能力，没有学业规划，我们的时间精力容易处于荒废和散化之中，生活上漫不经心，心态消极怠慢，很容易进入跟学业无关的琐事之中，虚度大学美好光阴，浪费青春。而学业规划能让我们明白现在做的每一点都是实现目标的一部分，从而重视现在，把握现在，集中时间、精力和资源选定学业。

做好学业规划能增强生活和学习的主动性。一份有效的学业规划，能过引导我们认识自身的个性特质，现有的和潜在资源优势，对自己的综合优势和劣势进行对比和分析，树立正确的学业发展目标和未来职业理想，评估个人目标和现状之间的距离，学会运用科学有效的方法，采取切实可行的步骤和措施，不断增强自己的学业竞争力，实现学业目标和职业理想。从大一开始，同学们就应该认清自己的目标和努力，而不是到大四快毕业了，才开始想自己到底想要什么，改变以往的被动局面，由“要我学”变为“我要学”。

做好学业规划能促使大学生的积极向上和自我完善。学业规划是我们努力的依据，也是对自我的鞭策。随着学业规划的每一个具体目标的实现，我们就会越来越有成就感，我们的思想方式及心态就会向着更积极向上的方向转变。好的学业规划为我们提供了完成学业的.清晰画面，使自己对学业的实现过程有了清晰透彻的认识，进而更有信心，勇气，达到自我完善。

做好学业规划有助于自我定位。同学们要不断的了解自己，发掘自己的特点，进而进行不断的调整与修正，找出自己感兴趣的领域，确定自己能干的工作既优势所在，明确切入社会的起点，其中最重要的是明确自我人生目标，既自我定位。而学业规划确立的就是一个明确自己“能干什么”，“社会可以给我提供什么机会”，“我选择干什么”等问题的过程，进而理想具有可操作性。为进入社会提供明确方向。

学年具体规划

大一：大一时期是培养基础的时候，在这一阶段的学习上我会将重点放在必修课程上，如数理基础类课程和英语，计算机应用等课程就，夯实数理基础。逐渐适应和掌握大学时的学习方法，培养良好的自主学习习惯。当然在这一阶段，我会好好培养自己的沟通、表达和写作能力，练好自己的普通话，同时，我要坚持每天记单词和阅读，争取在第二学期就将四级通过。计算机也不能轻视。另外就是保持一定的阅读量，而且也完成自己以前高中就感兴趣而没看到的愿望。另外，要看一些有关一些自己专业的书，丰富专业知识。同时在这一阶段要根据培养要求和自己的兴趣出发选好必修课和专业选修课，拿到足够的学分。

大二：在这一年里，我要将基础抓好。还要做好向专业课过渡的准备，而且，还要浏览一下大三的课程，以便自己从容过渡到高年级的课程。同时，在这一时期，如果可能我要积极参加考研训练创新实践。另外，也浏览学习一下其他专业的课程，使自己的知识多元化，也尝试一些有关自己专业的兼职，体验不同层次的生活，培养自己吃苦耐劳的精神。另外，也不能松懈下英语，毕竟过了四级就不代表一切都结束了，自己要努力将六级通过。而且在这一年，要能熟悉掌握技术及基本操作，这一年贴近专业的课也多了起来，因此在专业课上，我要学会从大一的粗浅理解课本到钻研琢磨，对课本内容都自己深入的理解和思考，同时到图书馆运用大量时间来阅读书籍，提升自己的管理实践思维能力，提升自己财管专业素养。我还要广泛涉猎，读一些自己喜欢的书，比如历史学、社会学、经济学的书，开阔视野，储藏知识，同时，大二留给自己的思考时间是最多的，我要着手准备职业规划和考研准备，做足准备，为自己接下来俩年定好基础。

大三：大三下学期结合自己的兴趣和市场所需来规划自己将来的去向，理解有关考研的信息，准备考研。并且在这一年我要奋起直追。主动加深专业课程的学习，并把大四的课程尽量挤入大三这一年，以便大四有相对宽松的时间去准备考研。还有就是大三的时候我要积极参加研究性专题的学习和实践，参与导师的科研活动。同时大三时期应适当减少娱乐休闲时间，努力查缺补漏，完善专业知识，拓展知识面，为找工作和考研做准备，不能留恋于轻松地生活方式，要为了以后的工作和更好地生活奋斗。以专业为主，各种知识辅助自己的专业，精益求精。对于我们来说，一个大学生给予不了别人用十年、二十年或更多时间换来的经验，所以，我们只有把自己的思维用到别人所走过的路上，获得属于我们自己的财富。最后要锻炼自己强硬的实践能力。

大四：大四是大学的最后一年，尤为重要。做事要果断，学会在最短的时间内对一件事做出正确的判断并制定一个可行的方案。大四进入总结阶段，重点任务是准备考研，大四意味着大学即将结束，但也意味着新的征程即将开始。大四要做充分的准备工作，除了要准备考研的知识外，还要加强自己与社会的沟通能力，毕竟考研并不是人生的最终目的，也不是考上研自己就可以高枕无忧，最终还是要走向社会，考研不过是增强我们的竞争力的筹码，所以这个阶段也不能一味的看中学习，还是要总结自己的大学阶段，看看那些在规划中，却没有做到，努力分析原因，为自己的大学生涯做一个总结，并找出原因就，以便为以后的职业规划做更好的规划。

作息时间：

周一至周五：5:50起床，梳洗整理内务。6:10分到操场跑步，6:10-6:30跑步，6:30-7:10分上早自习。背诵自己的英语，需要对单词进行针对性的朗读，背诵。大三至大四，考研词汇突击背诵，政治背诵。大一高效利用晚自习打好课程基础。大二至大三晚上，坚持每周上六个晚自习，在处理好学习任务的基础上，做高数考研题，做英语阅读理解和完形填空。

计划永远都赶不上变化，但是没有计划，人生就是一片混乱，大学的四年也许就会漫无目的的虚度过去。给自己一个目标，订一个计划，就是给自己增加动力。

**大学学业规划大一新生篇十一**

大学四年，要做的不仅仅是自身的努力，更重要是要对自己的进行规划，规划好属于的自己的未来，属于自己的大学生活，那么该怎么规划呢？下面是小编为大家提供的大学四年学业规划范例，我们一起来学习参考一下吧！

我的大学，我做主。同样的大学却演绎出不同的人生，这必然有原因。俗话说：“良好的开端是成功的一半。”没错，大学学业规划就是最好的开端，让我们带着自己的理想前进，为之奋斗，不再迷茫。

“光阴似箭，日月如梭。”时间真的过得好快，回顾已经过去的大学时光，对我们重新认识自己很有帮助。

对于我自己，已经20岁了，也就意味着活了20年了，过去已过去，需要做的是脚踏实地，展望未来，为家争口气，为国家效劳。

现在学的是环境工程专业（当时报考时完全没有想到自己将会学这个专业），但我觉得还要对经济管理、法学等专业知识进行了解，同时了解国家的时事与政策，还有当前就业形势。

就我个人而言，爱好有：在运动方面，爱打羽毛球、打乒乓球，有时也喜欢踢足球、跑步，锻炼时间依心情和天气而定；在学习方面，喜欢看报纸杂志，对数学情有独钟，化学稍低些，而且曾有这样的想法，以后从事科研工作，不管我能不能走上这条路，但我都会竭尽全力去实现它；课余时间喜欢在寝室上网，了解一些时事，但对网络游戏没兴趣。

我的性格：以前脾气比较暴躁，很冲动，幼稚，但经过岁月的洗涤，多了一份耐心、冷静、乐观，做事前会多一份思考，而且我当班干部工作认真，管理比较严，因为我一直有这样的原则，要做就做好，做不好干脆不做，但现在没担任班干部。雄心壮志依存，却不能很好的坚持，坚持中总会有小小的停顿，比较容易受外界打扰，而且有些内向，沟通能力欠佳，特别是和异性沟通时。

我的座右铭是：奋进是最好的防守！

在接下来的大学时间里，重点是：第一学习，不挂科，学好专业知识和计算机知识；第二身体，运动是生命之本，大学四年一定要多锻炼，增强体质；第三是实践，多参加学校或学院组织的有益活动，积累经验，多结交诤友，扩大自己的交际圈，决不能被酒肉和女人毁了，同时多与家人和老师交流，听取他们的建见。适当听一些讲座，完善自己的思想。

继续努力学习，保持不挂科，与同学和睦相处，尽自己的能力帮助需要帮助的同学；积极准备竞赛，争取在各项竞赛中突破，如果进入了“大学生挑战杯创业大赛”的复赛，继续完善创业计划书；高数期中考试即将来临，做好考前复习，争取拿高分；认真对待每一次的作业，重抓基础，做好由基础课向专业课转化的准备，针对下半年的计算机等级考试和英语四级考试，积极备考，做些历年的试题。

暑假期间，找一份暑假工，锻炼自己，同时赚点生活费。对学习的基础知识进行巩固。

针对大一的得与失进行总结反思，不断完善自己，力争拿到奖学金，为家里减轻负担。

随着专业课的开始，学好专业知识，英语四级考试一定要过，同时突击英语六级。

对自己要有信心，充分分配好课余时间，图书馆是一个学习的`好地方，通过图书馆的专业书达到对其他专业知识的了解，扩展自己的阅读量，可以是名著、艺术、自然、哲学等等自己感兴趣的书籍，发展自己的特长，为将来自己的科研工作铺路。

竞赛是一个超越自己，提升自己的机遇，只要自己尽力了，就不要有怨言，别因为竞赛而把专业落下。

在实践中创新，针对大一大二的进展，继续自己的步伐，有必要可以适当加快自己的步伐，抓紧时间，主动加深专业课的学习，让大四有更多时间准备考研，了解当前就业形势，为就业做准备；多于社会接触，早一点适应社会环境，并结合自己的专业知识，确立大学毕业后的去向，准备考研。

不管考研对自己的就业有没有用，但考研是增强自己竞争力的筹码，所以大四主要任务是考研，然后是写好毕业论文，进行全面总结阶段，常与社会打交道，因为最终还是要走向社会，去实践。

最后，我相信有能力去完善自己的不足，超越自我，活出自己的潇洒。

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