# 大学人生规划 大学人生规划讲座心得体会(汇总12篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-10-16

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。大学人生规划篇一第一段：引言（100字）大学生涯对于每个人来...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**大学人生规划篇一**

第一段：引言（100字）

大学生涯对于每个人来说都是一个重要的阶段，而如何规划好大学人生更是人们关注的焦点。日前，我参加了一场关于大学人生规划的讲座，对自己的人生规划有了更加深入的思考和认识。这场讲座不仅让我明白了规划的重要性，还提供了一些建议和思路，让我对于大学人生有了更为清晰的方向。

第二段：认识与自我定位（200字）

在讲座中，主讲人首先强调了对自己的认识与定位的重要性。他指出，在大学阶段，我们应该先了解自己，明确自己的兴趣爱好、优势和目标，从而为自己的未来做出准确的规划。他建议我们通过参加社团、实习等途径进行实践，了解不同工作领域，并与各行各业的人交流，提升自己人际关系能力。通过这样的实践，我发现我对社会公益事业有浓厚的兴趣和热情，于是我决定将来从事相关工作，为社会做出贡献。

第三段：发展与能力提升（300字）

在讲座中，主讲人还强调了大学期间的发展与能力提升的重要性。他认为，大学是一个培养全面发展的阶段，我们应该注重学习专业知识的同时，积极培养其他能力，例如口才、写作、团队合作等。他鼓励我们参加一些学生社团、志愿者活动，通过这些活动锻炼自己的领导能力和团队合作能力，并在实践中提升自己的实践能力。这让我明白，大学时期不仅要追求高分和学位，更要注重综合素质的培养，以便更好地适应未来的职业发展。

第四段：目标与规划（300字）

讲座中最让我受益匪浅的部分是关于目标与规划的内容。主讲人表示，设置明确的目标可以帮助我们更好地规划自己的大学人生，进而实现人生价值。他鼓励我们制定长期目标和短期目标，并将其具体化、可量化，通过制定计划和时期安排，逐步实现。他还告诉我们，制定目标时应该符合自己的兴趣和实际情况，不盲目追求别人眼中的成功。我深受这一观点的启发，意识到只有根据自己的兴趣和能力制定目标和规划，才能实现自己的价值和快乐。

第五段：总结与展望（200字）

通过这场讲座，我深刻认识到大学人生规划的重要性，并获得了一些实用的建议。我决心将这些建议付诸实践，并逐步实现自己的目标。我计划通过参加社团、实习等活动，发展自己的兴趣爱好和专业能力；同时注重实践和锻炼，提升自己的人际能力和实践经验。我相信，通过明确的目标和规划，我能在大学期间取得更好的成绩和发展，为将来的职业道路打下坚实的基础。

结尾：大学人生规划讲座让我深刻认识到了自我认识与自我定位、发展与能力提升以及目标与规划的重要性。我相信，只有通过全面的规划和努力，我才能度过充实而有意义的大学岁月，并为将来的人生奠定坚实的基础。同时，我也希望更多的大学生能够认识到人生规划的重要性，主动规划自己的大学人生，为自己的未来铺平道路。

**大学人生规划篇二**

大学生活是人生中一个重要的阶段，对大多数人来说，这是一个追求自由、开拓未来的时期。在这个阶段，学生们会面临许多选择和决策，包括学业、职业、人际关系等方面。而对于大学生来说，如何做好人生规划，明确自己的目标和方向，是非常重要的。在我这几年的大学生活中，我深受人生规划的启发和影响，有了一些体会和经验，我想和大家分享。

第二段：制定目标与规划

在大学生活中，我们常常会迷茫，不知道未来应该以什么样的目标努力。然而，一个明确的目标和规划是实现成功的第一步。当我们制定目标时，首先要考虑自己的兴趣和梦想。大学的学习和实践为我们提供了许多机会，我们可以参加各种社团活动、实习、交流等，在这些活动中，我们可以发现自己的优势和兴趣，进而确定未来的发展方向。当我们找到自己的兴趣所在时，我们可以为自己制定明确的目标，并为之制定规划，以此为方向前进。

第三段：持续学习与成长

在大学生活中，持续学习和成长是非常重要的。大学不仅是为了学习知识，更是为了培养个人的能力和素质。我们要充分利用大学的学习资源，不仅在课堂上认真听讲，并且要广泛阅读各类书籍，参与学术研究和社会实践活动。通过不断地学习，我们可以不断提高自己的专业知识和技能，同时培养自己的思考和创新能力。只有不断学习和成长，我们才能应对未来的挑战，实现自己的目标。

第四段：保持积极心态与拓宽视野

在大学生活中，保持积极的心态和拓宽自己的视野是非常重要的。大学生活中，我们会遇到各种各样的困难和挑战，但是只有保持积极的心态，才能克服困难并取得成功。同时，我们也要积极主动地拓宽自己的视野，通过参加各种社团活动、与不同背景的人交流等，了解社会动态和多元文化。这样可以帮助我们更好地适应社会环境，并拓展个人发展的机会和可能性。

第五段：总结与展望

在大学生活中，人生规划是我们逐渐成长的重要支撑。通过制定目标与规划、持续学习与成长以及保持积极心态与拓宽视野，我们可以在大学生活中更好地明确自己的方向和目标，为将来的发展打下坚实的基础。同时，这也是我们逐渐成为独立自主、有意义的人生之路。相信在未来的日子里，我们的努力和规划一定会开启更加美好的未来。

**大学人生规划篇三**

一、学习篇

大学的学习不同于高中，它更多的是自学，学习的时间也是比较自由和宽裕的，所以你要自己去规划好，不然很多时间都会被自己白白浪费掉。再也没有人会去提醒你该学习了，该交作业了，一切靠自觉。你可以说大学的成绩不重要，但是你不能说学习不重要。大学里学得如何，决定着你日后工作生活的质量与高度，即便你毕业后，从事着与大学专业无关的工作，你也要知道，如果你没有相应的学历证书，人家直接不会考虑你。所以，你要规划好自己的学习时间，及时复习与巩固所学到的专业知识。课余的时间别浪费，除了参加社会活动外，别忘了养成阅读的好习惯，阅读是一种生活态度，它可以缓解你的压力，增长你的见识，提高的你魅力。高尔基先生说过:\"书籍是人类进步的阶梯。”而阅读却是一种巩固学习成果,丰富知识的有效的手段。所以，无论何时请不要忘了学习，忘了阅读！

二、生活篇

大学里你会遇到来自五湖四海的朋友，你又会一群如胶似漆的大学宿友。你们会一起吃饭，一起上课，他们是你日日要面对和生活的人，与宿友搞好关系是人际关系的第一步，那样做什么事都会变得舒心，就像一个小家为你做后盾。所以，生活中，你要学会搞好人际关系。

在大学生活里，还有丰富多彩的社团活动，你至少得参加一个社团，为什么呢？在社团里，你会遇到不同的人，你们可能是不同年级，不同专业，但是你们因为一个共同的爱好聚到一起，他们会促使你加速成长，你可能会遇到一些改变你一生的事情，加入大学社团，会成为你大学生活中最宝贵的一段回忆。

三、恋爱篇

大学里，有机会的话谈一场恋爱，就算是分手的恋爱，也会是你人生中最美好的回忆。有人说，不谈恋爱大学就是完整了。大学里头没谈过恋爱确实是遗憾的，但是千万不要因为寂寞而去随便玩玩，伤害了自己也辜负了别人。请认真地对待感情，即使你们最后没有走到一起，也要让彼此感觉这段感情的付出的真心的，是值得的，真正的爱情是陪伴和包容。而且大学时光的爱情，可能是你最后的一场不为金钱，利益所掺杂的感情吧，它是最纯真最美好的，彼此只是单纯的喜欢而已。 也许，对你来说，现在为了爱情要走的路还是像雾里看花，你看不懂，不敢前行，驻足犹豫。但请相信我，你现在害怕，不抓紧，不适时把握，不懂得珍惜，等到了社会，你会后悔，会后悔当时的犹豫，会无奈于自己的胆小。因为社会再没有这么美的花色，再没有这么甜的松饼，也再没有这么单纯的爱情。所以，请好好珍惜你的大学时光，勇敢去爱去追寻，好好享受你的大学生活吧！

**大学人生规划篇四**

第一段：引言（100字）

大学生是社会的中坚力量，他们将是未来的栋梁之才。而大学生人生的伟大航程需要有一个良好的规划，方能顺利实现人生目标。在大学生活中，我深切感受到了人生规划的重要性，下面我将分享我的一些心得体会。

第二段：发现自我兴趣与优势（250字）

人生规划的第一步，是通过发现自己的兴趣和优势，确定自己的职业发展方向。在大学阶段，我参加了各种课程和活动，积极寻找自己的爱好。通过尝试，我发现了自己对商业管理领域的兴趣，并且具备一定的组织能力和沟通能力。于是，在选课时，我专注于相关课程的学习，并积极参与学校的商业俱乐部和实习机会。通过这一过程，我更加明确了自己的优势，对未来的职业发展有了清晰的规划方向。

第三段：设定目标和制定计划（300字）

确定了发展方向后，我进一步设定了自己的短期和长期目标，并制定了相应的计划。在短期目标方面，我将注重学习和发展相关技能，争取在大学期间获得实习的机会，以积累工作经验和建立人脉。为此，我制定了每个学期、每个学年的学习计划，并按计划完成课程和参与实践活动。同时，我积极参加各种培训课程，提升自己的专业知识和能力。长期目标方面，我希望将来能够在国内外知名企业中工作，并逐渐晋升到管理层。为此，我计划通过研究生进一步深造，获得硕士学位，并在职业生涯中不断学习和进修，不断提升自己的管理和领导能力。

第四段：实践与反思（300字）

实践是人生规划的重要组成部分。在大学期间，我积极申请各类实习机会，并参与学校组织的社会实践活动。通过实践，我不仅了解了实际工作环境和要求，还学会了独立思考和解决问题的能力。实践给予我锻炼和成长的机会，也让我更加明确自己的职业规划。每次实践结束后，我会进行反思，总结经验和教训，并对个人规划进行调整和优化。这种实践与反思的循环，使我逐渐成长为一个有能力对未来有明确规划的大学生。

第五段：总结（250字）

大学生人生与规划经验告诉我，一个具有远见和规划的人才，比一个缺乏规划的人能更好地把握机遇和应对挑战。通过发现自己的兴趣和优势，设定目标和制定计划，以及实践和反思，我们可以更好地规划自己的人生。在大学生活中，每一次选择和努力都会成为我们人生道路上的一份宝贵财富，为我们未来的成功奠定坚实基础。让我们积极行动起来，规划自己的未来，迎接人生的挑战和机遇。只有这样，我们才能成为那些改变世界的人中的一员。

**大学人生规划篇五**

我国古谚云：“师傅领进门，修行在个人。”大学如同高中一样，也是一种学校，但是一种特殊的学校。它是高等教育的殿堂，也是寻求知识的场所。它需要学生们积极主动学习知识，研究学问，进而培养自己分析问题、解决问题的能力。在大学里，当然有教师的引导、授课，而且这是十分重要的。但就学生学习进步而言，主要是要靠自己去探寻、去钻研、去拼搏。现任微软公司全球副总裁李开复博士曾说，“如果我们将学过的东西忘得一干二净时，最后剩下来的东西就是教育的本质了，而所谓`剩下来的东西`其实就是自学的能力，也就是举一反三或无师自通的能力。”

如果说大学是学习与进步的平台，那么这个平台的地基就是大学里的基础课程。李博士在给中国大学生的第四封信中,曾明确提到,中国学生的一大优势是扎实的基础知识，如数学、物理等。他认为，在大学期间，同学们一定要学好基础知识(数学、英语、计算机和互联网的使用，以及本专业要求的基础课程，如商学院的财务、经济等课程)。

数学是理工科学生必备的基础，绝大多数理工科专业知识体系都建立在数学的基石上。学习数学知识可以培养和训练人的思维能力。通过对几何的学习，我们可以学会用演绎、推理来求证和思考的方法;通过学习概率统计，我们可以知道如何避免钻进思维的死胡同，让自己面前的机会最大化。

信息时代已经到来，大学生在信息科学与信息技术方面的素养也已成为他们进入社会的必备的基础之一。所有的大学生都应能熟练的使用计算机、互联网、办公软件和搜索引擎，都应能熟练的在网上浏览信息和查找专业知识。在二十一世纪里，使用计算机和网络就像使用纸和笔一样是人人必备的基本功。不学好计算机，你就无法快捷全面的获得自己需要的知识或信息。

业有科别，术有专攻，每个学生都有自己的专业，大家应学会“爱我所选”。有些学生自己在入学时选错专业，以至对所学的专业缺乏兴趣，没有学习动力;有些同学则为追求兴趣而“走火入魔”，毕业后才发现荒废了本专业的课程;另外一些同学因为在学习上遇到了困难就对专业抱有偏见。大家首先应尽力试着把专业读好，并在学习过程中逐渐的培养自己对本专业的兴趣。现在，有很多专业发展了交叉学科，两个专业的结合往往是新的增长点。数学笔”的发明人王博坚博士在微软亚洲研究院负责用户界面的研究，可是谁又能想到他从本科到博士所学的都是心理学专业，而用户界面又正是计算机和心理专业的最佳结合点。另一方面，就算你毕业后要从事其他的行业，你依然可以把自己的专业读好，这同样能成为你在新行业中的优势。

孔子曰：“知之者不如好知者，好之者不如乐之者。”

李博士建议每位大学生应客观的评估自己和寻找自己的兴趣，不要把社会、家人或朋友看重的事当作自己的爱好，也不要以为有趣的事情就可以成为自己的职业，喜欢玩网络游戏的并不代表你会喜欢或有能力开发网络游戏，不要以为有兴趣就意味着自己有这方面的天赋，你可以尽量的寻找天赋和兴趣的最佳结合点。而最好的寻找兴趣点的方法是开扩自己的视野，接触众多的领域。唯有接触你才能尝试，才能找到自己的最爱。大学生应当更好的把握在校的时间，充分利用学校的资源，通过使用图书馆资源、旁听课程、搜索网络、听讲座、打工、参加社团活动、与朋友交流，使用电子邮件和电子论坛等不同的方式接触更多的领域、更多的工作类型和更多的专家学者。

此外，人生的路很长，追寻兴趣之外，更重要的是要找寻自己终身不变的志向。有一本书的作者曾访问了几百个成功者，问他们有哪件事是他们今天已经懂得，但在年轻时却留下了遗憾的事情。在受访者的回答中，最多的一种是“希望在年轻时就有前辈告诉我，鼓励我去追寻自己的理想和志向。”

大学生活一般是四五年，在师兄师姐们感叹年华已逝、光阴不再时，很多大一的新生却在犯愁一下子多出来的时间不知该如何花掉。“时间多了很多”是大学与高中的巨大差别，但正因为时间多了，就更需要自己安排时间，计划时间，管理时间。合理安排时间除了做一个时间表外，更重要的是“事分轻重缓急”。

“以规划为指导前进，在兼顾课内知识的学习的同时，今年主要的精力放在考证上，4月考计算机2级，5月考bec(剑桥商务英语)高级，12月考日语三级……”面对接而来的考试，第 届的职业规划大赛获奖者02级沈淑榕师姐根据80/20定律(管理学上说一个企业80%的利润来自它20%的项目，一个人取得的80%成绩来源于他20%的努力)，采用高效的时间管理模式，致即每天，每周，每月给自己设计一个这样的表格：

很重要 很紧急 不重要 很紧急

很重要 不紧急 不重要 不紧急

大学四年是人生的关键阶段，这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育，也是你一生中是最后一次能够全面建立你的知识基础，但同时大学四年也是最容易迷失方向的时期。修行在个人，路是自己选择的，要爱我所选也要选我所爱，给自己一个方向，尽早规划，无悔地走过大学四年。

李开复

李开复：现任微软公司全球副总裁，负责公司的自然交互服务部。在加入苹果公司之前，李开复博士是卡内基梅隆大学的助理教授，他开发出了世界上第一个“非特定人连续语音识别”系统。李开复博士拥有卡内基梅隆大学计算机科学博士学位。他曾以最高荣誉毕业于哥伦比亚大学，获计算机学士学位。李开复博士还是美国电气和电子工程师协会院士。

德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时,明确地强调:”大学应始终贯穿这一思想概念,即大学生应是独立自主,把握自己命运的人.他们有选择去听课,聆听不同的看法,事实和建议为的是自己将来去检验和决定.真正的大学生能主动地替自己订下学习目标,善于开动脑筋,并且知道工作意识是什么…这是一种精神上地升华,每个人都可以感受到自己被召唤为最伟大的人.” “大学人生规划”应分为四年总体目标和每学期规划两大部分，每一部分规划都包括了学习、生活、思想、诚信等几个方面.而其中最重要部分,莫过于对自己的工作规划.

xx年10月末，哈工大汽车工程学院03级部分同学开始正式填写“我的大学”规划书。“我的大学”规划书里含有每个人拟订的人生二十年的目标，人生十年的目标，大学四年的目标，每个学期的学习生活工作的规划，对cet-4、cet-6、计算机证书的计划，自己在大学培养的能力的规划等。

没有人比你更在乎自己的工作与生活,”让大学生活对自己有价值”是你的责任.许多同学到了大四才开始做人生和职业规划,而一个主动的学生应该从进入大学时就开始规划自己的未来.

充分利用学校资源,增长知识面.但在参加丛多的活动后,应该要学到了什么,获得了什么,而不是一味麻木地参加.沈淑榕同学说:”我加入学生会和社团,还出去找了许多份兼职.如做e-mail翻译.暑假的时候还去做文员.可是我做了这些之后去没有半点充实的.感觉.就像没有目的的旅行,始终无法让我感觉是朝着自己的梦想前进.” 环工2班李同学说,大一的时候,她加入了自律委员会.主要是管理学生的自律.她说,因为她管理别人的自律同时自己的自律性也提高了.现在她已是大二的学生,她认识到自己的规划方案一直指导着自己如何去生活、如何去学习.

参加学校活动的目的应当引起我们的重视,因为它也是影响我们大学生活规划的一项重要方面.

企业看重的三方面:实践注重在经验的积累,知识的运用和工作意识的培养.

今年3月24日的广工职场招聘会上,招聘单位普遍反映广工学生的总体水平不错,但在沟通和表达能力上的表现就强差人意.一位在学生会担任过干部的同学,曾组织策划过多次活动,但是在招聘的时候就连最基本的沟通能力也没有. 招聘单位表示他们对人才的考核会更看重应聘者对基础知识和所求岗位了解多少、掌握多少、专业知识并非放在一个突出的位置,而且非智力因素也占了很大比重,比如实干精神,职业道德和团体精神. 招聘单位和同学们的观念在这方面上的偏差就非常明显. 著名的微软公司希望应聘程序员的大学毕业生最好有十万行的编程经验.理由很简单:实践性技术要在实践中提高. 也就是说,企业看重的三方面:实践注重在经验的积累,知识的运用和工作意识的培养.

如果有机会在老师手下作些实际的项目,或者去校门打工,只要不影响课业,这些做法都是值得鼓励的.外出打工或做项目时,不要只看重薪水待遇(除非生活上确实有困难)有时候,即使待遇不满意,但有许多培训和实践的机会.我们也值得一试.

如何规划你自己的大学，如何进行大学生活工作呢?可以分为以下几个步骤：

1、产生规划的想法

“凡事预则立，不预则废”，打一场有准备之仗。

2、进行自我评估

自我评估的内容，包括对自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、道德水准以及今后想从事的职业等内容做出一个准确的表达。为了客观、公正，可以请对你了解的老师或同学对你的自我评估作一个“校正”，看看哪些不太贴切。有时候，别人的看法可能更为准确。

3、确立个人目标

个人目标的确立，一要切合实际，不能定得过高，穷尽三年的精力而不能达到显然是不行的。二是目标必须要有可操作性，容易实践，目标制定出来后马上着手实施。

4、制定切实可行的方案

一套完整的方案应当包括：目标、方法和实施反馈。目标正确只能说是海上航行的人看见了灯塔，如何达到目标却是一门学问。方法也许有很多，但一定要找到最适合自己的方法。另外，方案并不是一成不变的，每个人都应该根据反馈的信息及时做出调整。

5、执行方案

问题的关系是执行。能否坚持，特别是遇到挫折时能否坚持，是一个永恒的难题。毫无疑问，如果执行得不好，任何方案都会流产。请相信拿破仑的名言吧：“胜利在最后的五分钟。”

6、根据情况作调整

古人说过：“人非圣贤，孰能无过。”在上面的步骤中，可能会出现不合实际的规划，或者符合制定时的实际，但后来情况发生了变化。因此，规划中出现需要调整的地方，也是理所当然的。此时，要能冷静地思考，分析问题到底出在哪个环节，要有推翻重来的勇气，切不可“一条道走到黑”。

7、收获成功

如果毕业后想攻读研究生,你应该想想如何让自己在申请出国前有具体的研究经验和学术论文;如果毕业后想进入某个公司工作,你应该收集该公司的招聘广告,以便和你自己简历对比,看自己还欠缺哪些经验.只要认真制定、管理、评估和调整自己的人生规划,你就会离自己的目标越来越近.

如果你有规划的意识，确定了一个好的目标，还制定了一个确实可行的方案，再加上不折不扣地执行了方案，在实施的过程中，你还根据情况作了调整，那么，你的大学生活将会收获最大的成功。

积极地规划大学四年的工作,任何规划都将成为你某个阶段的终点,也将成为下一个阶段的起点,而你的志向将成为走向成功的动力.如果不知道自己志向和兴趣,你应该马上做一个发掘志向和兴趣的计划;如果不知道自己最欠缺什么,你应该马上写一份简历,找你的老师、朋友打分,或自己审阅,看哪里需要改进;长期的目标写在石头上,不能更改.因为那是一个人前进的方向,而短期的计划写在沙子上,需要适时调整.因为计划是实现目标的路径和方法.正如山顶是你的目标,你可以走不同的路,用不同的方法登上它.当发展过程中理想与现实脱节时、急于求成、消极对待工作,对于我们刚开始的事业时致命的.而正确的方法应是与时俱进、灵活调整.在稳定中求发展.

你是否有这样有感觉：“人际交往能力不够强，人际圈子不够广，想引起大家的关注，却又苦于尚未发现自身特长或优点，为此而无计可施。”也许你会觉得上帝很不公平，他既不让你拥有很好的沟通能力，也不让你成绩蜚然，才艺出众，也许你觉得自己很平庸，由平庸而自卑，所以困惑油然而生。

不过你不要怕，这种自卑、困惑的过程，感受越深刻，收获越多。

积极主动的生活方略是你战胜自卑，改善人际关系，笑对人生的前提和“必需武器”。纳粹集中营中一位幸存者维克托·弗兰克尔曾说过：“在任何特定环境中，人们还有一种最后自由，那就是选择自己的态度。”果断地选择积极主动的生活态度，可以使我们在生活中有一种与环境相互作用的愉悦感，从而使我们变得大方，敢于与人交往，而不畏挫折。善于与会搭讪，主动促进交流，你会拥有许多朋友，你的人际交也会成功。一位北大的师兄说过：“在人际交往中，你如果不主动，就永远没有可能!积极主动是你进行正确人生规划必须采取的唯一态度。”

那么，我们该怎样完善自我来拓展耸圈子呢?全球软件副总裁华人李开复提出了五点建议：(1)要心诚待人，心责己，以恕己之心恕人：对别人抱着诚挚，宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评各有过必改的态度。(2)培养真正的友情，你要别人理解你，你必须先理解别人，只有你真正理解你的“朋友”，你们的友情才是真正的友情;(3)要学习团队精神完善沟通能力。在社团中，你可以培养团队合作的能力和领导才能，同时锻炼人际沟通能力;(4)做生活的细心观察者，多关注那些交际能力强的人，看他们如何与人相处，比如如何处理冲突，如何发挥自己的合作和协调能力，如何在不冒犯人的情况下，赞扬他人优点，同时展现自身风采。取得精妙之处，心为己用。(5)提高自身修养，发展人格魅力。你可以有意识地培养一些兴趣。诚然，这样做了以后，你们的人生规划又迈了一大步!

与人际关系处理并行不悖的是学习与工作的处理。人生规划中一切正常运行的一个关键在于处理学习与工作的关系。权衡两面三刀者的轻重。以免“一叶障眼，不见泰山”或“捡的芝麻，丢了西瓜。”

在大学里面，很多人都凭着自己的兴趣去参加社团，去锻炼自己的工件能力。同时也有不少人有了社会兼职。边学习边赚钱，不亦乐乎?冯勇卫同学说：“利用寒暑假出外打工锻炼学生的实践能力。确实很有帮助，但在学习期间有太多的兼职是不明智的。如果牺牲学习时间来赚外快，是得不偿失的。02级的沈淑榕(在职业规划比赛中获奖者)说：“大二时，我去做安利直销，安利为我提供一个舞台，它锻炼了我与人沟通的能力，我也学习到得多实战能力。但是，太频繁的活动，培训与讲座之类，占用了我大部分时间，结果严重影响了我的学习，有点得不偿失!我最深刻的教训之一——无论什么时候一定要摆正自己的身份，不要被眼前的利益所迷惑，而忘了自己最应该做的事情。所以应当切记：我们来到大学的目的是学习，当然，适当的兼职与工作也是必要的，但前提是不影响学业!

不管是人际关系的处理，还是工作与学习轻重的权衡，正确的处理才能确保我们的人生规划有个正确有方向，它们是人生规划举足轻重的环节。而在规划过程中你会发觉自己的能力在不断地提升与完善，这正是我们所要达到的目的!

学习、工作、待人处事，这都是大学里的必修课。这与爱好无关，是生活赋予当代大学生的使命，在摸索中前进，收获沿途的风景，然后获得成长。大学四年制定行动计划，选择需要采取的方式和途径也不尽相同，要根据自己的长期目标因人而异，但一般来讲：

一年级为试探期：要初步了解职业，特别是自己未来所想从事的职业或自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力。多和师兄师姐们进行交流，尤其是大四的毕业生，询问就业情况;大一学习任务不重,应多参加学校活动;为可能的转系、获得双学位、留学计划做好资料收集及课程准备，多利用学生手册，了解相关规定。

二年级为定向期：应考虑清楚未来是否深造或就业，了解相关的应有活动，并以提高自身的基本素质为主,可以开始尝试兼职、社会实践活动，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能;增强英语口语能力，增强计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

三年级为冲刺期：因为临近毕所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并要确定自己是否考研上。希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备toefl、gre、注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。

四年级为分化期：找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫不决。选择就业的同学应聘积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人公司资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

今天的努力就是明日的辉煌!告别迷惘与困惑，合理规划，走出你的美丽人生。

古语曰:“凡事预则立,不预则废,我的大学生活职业生涯规划。”

“生有涯,而学无涯”、“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”。 玫瑰终归是会开花的,金子终归是会发光的,任何事物都有其存在的价值和意义。在生活中,只要我们认真发掘,善于观察,善用自己的聪明才智,从多方面进行思考,就会发现自我的闪光点。在明白自己的优势和不足的基础上,扬长避短,展现自我,发挥真实能力,才能明确以后要走的人生道路,并将会取得职业的最终的成功。 实现梦想的第一步就是要有梦想针对我个人而言,在人际关系当中找准自己的位置是非常重要的。福柯有一著名的“话语权力”理论,提出的就是一个话语平台的问题,尤其是在中国这个人际关系复杂的社会必须懂得找准自己的角色。通过独善其身来达到一个更高的话语平台。选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来。铁匠锤打铁砧,铁砧也锤打铁匠 。

我的职业生涯由这一刻开始,action now!

俗话说:“兴趣是最好的老师。” 只有找好自己的兴趣,才能围绕自己的兴趣而为之所奋斗。“自知者智,知人者明”,“知己”是职业生涯规划的第一步,也是最难的一步认识是个十分艰难的过程,但只有认清了现在的自我和潜在的自我,才能科学的规划自己的职业生涯。

1、个人资料:姓名:马宇强 年龄:19 职业:学生 现就读于河南科技学院园林学院园艺专业。

2我的优点:

3、我的缺点:

4.个人爱好:

爱好广泛,体育有乒乓球、篮球。网络软件等。看书、英语、象棋、旅游。

1.职业人格类型与职业价值观:俗话说:“人各有志。”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。我会建立在我良好的人格类型上努力朝着我的正确价值观而奋斗。

2.适合的职业特点:较为谦虚,踏实稳重,诚实可靠,情绪稳定,不善交际应酬,通常喜欢独立做事,想象力丰富,富有创造性,具有独创的思维方式,有强烈的社会责任感和责任心,关心社会问题责任感强,高效率,细心仔细,有条理,耐心谨慎。

3.适合的职业:机械工程师、建筑师、计算机硬件人员、市场/公关/媒介、企管顾问

4.喜欢的职业: 机械工程师、网站建设工程师、建筑师

5、职业环境分析:职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境,评估环境因素对自己职业生涯发展的影响,分析环境条件的特点、发展变化情况,把握环境因素的优势与限制。了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。

环境主要有社会环境、自我环境、家庭环境等。各个方面相互促进,缺一不可。首先是社会环境,在二十一世纪我国正处于社会主义初级发展阶段。市场经济、改革开放及一系列有助于我们获取更多的发展机会。其次是家庭环境;家庭和睦、其乐融融。最后也是最重要的是自身的环境。自身我爱好广泛,没有不良嗜好,性格乐观开朗。更有助于我的职业发展。

我的专业是园艺专业,我国现在正处于走向一个工业强国。虽然我国现在大力发展工业,但农业仍是第一产业。是国民经济的动脉。所以园艺专业人士不可缺少的。因此我对我的专业仍抱有较大希望。

**大学人生规划篇六**

第一段：介绍大学生人生规划的重要性（200字）

大学是人生中一个重要的转折点，它标志着我们将从青春的小溪踏上人生的长河。而在这个过程中，人生规划显得尤为重要。大学时光虽然短暂，但却是我们塑造自己的黄金时期。通过一个良好的人生规划，我们可以明确自己的目标和价值观，为未来的职业生涯做好准备，实现自己的理想和梦想。

第二段：明确目标和找到自己的热情（250字）

大学生人生规划首先要明确自己的目标。目标是我们前进的动力，它可以给我们带来自信和动力来应对困难和挑战。而要制定目标，首先要找到自己的热情所在。经验告诉我们，只有在自己真正喜欢的领域，才能做到最好，才能坚持不懈地追求进步。因此，我们应该多尝试不同的领域，发现自己的激情所在，从而明确自己的兴趣和目标。

第三段：培养能力和意识（300字）

人生规划是一个全面发展的过程。在大学期间，我们不仅要学习专业知识，还要培养自己的能力和意识。这些能力包括：沟通能力、团队合作能力、创新能力、领导能力等。而意识则涉及到自己对社会、环境和未来的认识和思考。只有具备了这些能力和意识，我们才能更好地适应未来社会的发展需求，并在职场中脱颖而出。

第四段：制定实际的行动计划（250字）

有了明确的目标和培养的能力与意识，接下来就需要制定实际的行动计划来实现目标。行动计划是具体的规划和安排，它可以帮助我们更好地组织时间和资源，确保我们的努力朝着目标方向前进。行动计划应该包括目标的时间节点、具体的行动步骤和评估机制，以及必要的备选方案。通过制定实际的行动计划，我们可以更加有针对性地进行努力，从而更好地实现自己的目标。

第五段：持之以恒和时刻修正（200字）

人生规划是一个长期的过程。在实施行动计划的过程中，我们必须保持持之以恒的态度，坚持努力和追求。很多时候，实现目标需要面对挑战和困难，这时候就需要我们保持坚持和毅力。同时，我们还需要时刻修正自己的行动计划，随时调整目标和策略。因为生活是变化的，只有不断地调整和更新，我们才能和时代保持同步，持续地朝着自己的目标前进。

总结：大学生人生规划是一个非常重要的过程，它决定了我们未来的方向和命运。通过明确目标、培养能力与意识、制定行动计划，并持之以恒和时刻修正，我们可以更好地实现自己的梦想和目标。在大学这个关键的阶段，我们应该珍惜时光，充分利用各种资源和机会，为自己的未来打下坚实的基础。

**大学人生规划篇七**

一、策划的目的

人生如大海航行，好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。但是，如果我们缺乏必要的就业前的职业生涯规划，缺少就业的前瞻，将有可能使我们在以后的就业中产生失落感。

二、个人分析

我是一个比较内向的人，我觉得自己最大的优点是做事认真负责，一步一个脚印，做事比较细心，待人友善，人际关系良好；缺点就是性格偏内向，交际能力不足，冒险精神不够，不够自信。

人的沟通交流能力,使自己更加自信.克服因性格内向带来的交际能力的问题.同时努力学好各门学科.

转眼间，一学期的悠悠岁月已如同手中抓紧的沙子，无声无息的流逝，虽然上个学期没有挂科，但是大都处于刚及格的边缘，所以这学期我要明确我的学习目标，为将来的就业打好基础。

三、大学三年的规划

对于未来三年的规划我是这样打算的：

大二时,认真考虑是否继续深造,主要通过英语和计算机的相关等级证书。争取拿到电子商务从业资格证书，有时间和条件的话可以争取电子商务师的证书；有选择的辅修其他专业知识,努力学好各门必修课和选修课.积极参加社会实践活动,不放过任何一个锻炼自己的机会，遇到自己不懂事情要积极地去请教老师和同学，力求不懂就问，避免不懂装懂或者不懂就算了的心理。

大三的时候要开始为就业做准备，学会撰写简历，把所学的专业知识与实际相结合，理论联系实际，锻炼自己的工作能力及应聘能力，重新温习一下过去所学过的知识，并且按照论文的有关要求写好毕业论文。把大部分精力应放在求职和成功就业上.参加各种招聘活动,为走上工作再努力一把。

当然,在大学三年,每一学年,每一学期都要做好学结,对目标完成情况做出判断并及时修正目标计划,使得各项准备更加科学化.总之,在大学四年里,一定要把自己培养成为一个合格的毕业生.

四、专业规划

我所学的专业是电子商务，因此，在大学里，必须认真学好经济学，电子商务概论，计算机网络基础，商务英语，photoshop实用教程、电子商务网页设计与制作等专业课程，使自己系统掌握管理学和电子商务的基本理论和方法；掌握电子商务工作实务操作基本技能；了解电子商务理论和实践的发展动态；了解电子商务的有关法律、法规和国家有关政策.

据了解,电子商务就业方向主要有四种类型:1 电子商务服务企

尽管电子商务在中国蓬勃发展,但是本专业的就业形势目前并不乐观，在我们这大学生随处可找的社会，只有我们认真的去学好一技之长，才能为未来的就业打下结实的基础。所以，在接下来的日子里，我会朝着网站推广和网站编辑的方向努力奋斗，为未来求职打下结实的基础。

五、结束语

正确的做事强，我一直相信一句话：你的心有多宽，你的舞台就有多大；你的梦有多远，你的成就有多高。我相信：只要我一直努力，终有一天一定会闯出属于自己的一片天地。

通过学习职业生涯规划课，我深深的感觉到，没有规划的人生就像是一艘没有方向的小舟，风吹到哪里，小舟就会停在哪里，永远也没有方向，没有目标的漂泊。我不想做这样的一艘小舟，我要从现在起明确自己的目标，找到自己所要奔跑的方向。职业生涯规划课则是恰到好处的提醒我开始计划我的职业生涯规划，让我综合分析自己，定位自己，最终实现自己。在今后的漫漫长途之路上，我将会依据自己所做的规划，努力奋进。

一、自我分析

1、职业兴趣

我的职业兴趣是中医生、经商、养殖。

我喜欢做具有低挑战性的工作，我偏爱医生等具有中国传统文化内涵的工作。这些工作干起来有些乏味，在社会上往往不受人重视，然而我们的传统不能丢，我们要世世代代传承下去。至于经商，那则是我的一个职业梦想，经商之人通常有实现组织目标或经济目的的强烈动机，我不想自己的工作永远是那么平凡，我想在商海中漂泊一下，感受商人的思维，商人的作风。同时呢，我也对花卉养殖感兴趣，从小我就喜欢侍弄一些花花草草，感觉对这些花草有一种亲切感，因而如果有机会的话，我不会放过向这一方面发展。

2、职业价值观

我的职业价值观取向是平凡而有意义就行。

我想成为一个对社会有用的人，希望得到领导或同事的赞扬和肯定，同时我也想我也能给别人批评和赞扬。在生涯中我最看重的是花卉养殖工作，我希望这一工作能给我提供发展的平台和机会，使自己的专业、爱好和能力得到充分的运用和施展。其次经商也是我接受一份工作。我想在经商过程中，更好的认识社会，提高自己的能力，具有良好的社会交际能力，职场应变能力。在有机会涉足花卉和经商的同时，成为一名中医也是我的追求目标，时刻发展中医中药，救死扶伤传承中医文化，是我们青年一代不可推卸的责任。

3、职业能力

我的科学类工作得分较低，而文史类工作得分较低。因而我会避开我的弱项，选择较优秀的一面进行发展。我拥有相对较强的事业心和责任感、同情心，能够吃苦耐劳，也善于进行综合分析问题，借鉴前人经验教训，适合文字整理、医生、经商、养殖等职业。但我的理科性知识较缺乏，应该避开科学研究、数据统计等工作。

4、性格特征

我的性格比较内向，平时不太喜欢跟别人交流，遇到事情喜欢自己承担，但也就是这样的性格，是我的耐性、仔细、吃苦耐劳的风格得以保存下来。

5、自我分析小结

我的性格比较内向，但是事情并不会是一成不变的，我可以努力提升自己交际能力，是自己的以全面的提升。我想那些平凡的工作会更适合我一些，我并不要求自己多么风光，但求自己无悔走完这一生，在我来开这个世界时，还会有人记得我就足够了。

二、职业分析

1、家庭环境分析

我来自农民家庭，父母都是辛勤的农民。从小父母就对我有较高的期望，但是他们却不会给我施加太大的压力。父母注重我个人爱好的发展，无论我做任何尝试，他们都是我最好的支持者。“凡是尽力就可”的教育理念让我能够踏实的去做每件事，一点一点前行。这也养成了我，扎扎实实的品格，让我有了良好的责任心、待人和蔼的性格。

2、学校环境分析

1

山东农大是个人才荟萃的地方，强人比比皆是，给我的大学生活创造了良好的竞争环境。同时，这里又不缺乏温情，让来自五湖四海的人感到宾至如归。作为高等院府，山东农业大学的软、硬件设施都相当齐全，为我们农大学子提供了良好的学习环境。在学好管理学专业的同时，能够有机会学习有关农业科学知识，为我今后的发展提供了良好的机会。

3、社会环境分析

目前，金融、会计类专业的学生也是市场紧缺人才，并且该专业就业面也是相当的广泛。不过，这些专业作为传统的专业，大部分高校都设有该专业，竞争还是相当激烈的。而相对于这些专业，园艺花卉专业，虽然不受到人们的重视，但随着经济的发展，人民生活水平的提高，用于精神享受的支出，会越来越大。因而，花卉也不失为一个具有广阔发展前景的行业。经商业作为传统的行业，已经存在了数千年，商业的发展，促进经济的发展具有不可替代的作用。祖国传统医学，在治疗疑难杂症方面，具有良好的疗效，但如今很多人对传统中医学不了解，一味的崇洋媚外，忽视祖国传统医学，无疑给中医学的发展造成了一定影响。我想随着中医中药技术的发展，中医一定会重新受到人们的重视，中医发展前景广阔。

4、职业环境分析

目前来看，就业形势还算乐观。所涉及的工作需要具备较强的专业知识，同时又要有相当强的实际操作能力。而从事相关专业的人通常需要进行团队合作，较强的交际能力也是必须的。但是无论将来的就业形势如何，一些关乎人们生活的资料的需求不会减少，一些服务医疗型的工作不会减少，一些享受型的工作不会受到太大的影响。因此，这就给我留下了广阔的发展空间，就这些来说，中医中药、花卉养殖、经商业，是很有发展前景的。

5、职业分析小结

从事中医中药、花卉养殖等相关的工作，我必须要先用知识来武装自己——掌握好各种基础知识；其次不忘锻炼自己的实际动手操作能力。在竞争中进步，却又保持凡事尽力即可的良好心态。在预备就业和真正就业的过程中，及时遇到困难，能依旧保有对自己所选道路的热情，爱我所选。在做好就业的同时做好创业的两手准备，不要一条路走到黑，毕竟三十六行，行行出状元。

三、目标规划 1、短期规划（大学生活）

大二：努力学习，改掉懒散的坏习惯，争取进入班级前十名，拿到奖学金。改掉不参加任何活动的惯例，积极参加各种活动，锻炼自己。争取进入学生会，接受各种考验，使自己变得更加成熟。结合自身所学专业，熟悉办公室事宜。积极准备大学英语四级考试，争取取得好成绩，同时，为六级考试做好准备。在学好本专业知识的同时，利用空余时间学习法学双专业。利用好假期时间，学习汽车驾驶，拿到驾照。

大三：保证学习，取得好成绩，争取早日入党。准备英语六级考试（一定要过），利用课余时间多看与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识，而不仅仅局限于学校所学，积极参与社会实践，锻炼自我。早日认识社会，为今后走向社会打下坚实基础。

大四：在学期初，制定出毕业论文题目，并开始准备，早动手，力求完善。同时，多参阅法律方面的书籍，准备法律双专业的毕业论文及论文答辩。同时，争取到好的实习机会，多多积累经验，认真踏实的学习。准备司法考试，以及研究生考试。毕业后如果可能的话，或许会选择就业。

2、中期目标

并且要养成好的生活习惯，抓紧时间参加体育锻炼。在积累了一定的经验的时候争取利用自己以及家庭的存款，进行商业探索。在这一过程中，不怕失败，要的是经验。同时，考虑找个贤惠的妻子，组建自己的家庭。

3、长期目标规划

在中期目标的实现的基础上，开展中医药经营，以及开办花卉市场，继续扩大商业经营规模。抓住机遇，努力探索，诚信经营，不断开拓市场，提高市场占有率。在这一时期，将我在大学时期所学的专业知识，全部应用到实践中来。让我的家庭，变得温馨。同时，加强对子女的教育，培养其兴趣，全面发展。在事业成功之后，投身社会福利事业，为社会做出应有的义务，帮助需要帮助的人。

四、我对于职业生涯规划的看法：

对于职业生涯规划 ，我认为其具有不可估量的价值。首先。有了规划，就有了前进的目标，有了前进的方向，这样才能激发前进的动力，努力拼搏，创造属于自己的天地。纵观世界成功人士的成功之路，他们大都有着自己严格的职业规划目标，他们明确自己的人生价值的实现过程。

或许，我现在的思想还不是那麽的成熟，想法或许还有些天真，思维不够完善。但只是暂时的。随着时间的推移，经验的增长，我会不断完善，职业规划，让它成为我人生的发展目标。再者，现实是不断变化的，要根据实际情况而行，不要一味的盲目照搬职业规划，那样只会造成失败。

五、评估自我

一般情况下，我定期半年评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

计划固然美好，但是只有付诸行动计划的制定方能现实出意义。所以我一定会努力督促自己实现各种目标，但又不会死扣计划，而是将计划与实际变化相结合。我相信：我的未来不是梦！

3

答案是唯一的，确定的，那就是“不“！我们作为90后的新一代青年，我们肩上承载了很多，我们是自己生活的主宰者，我们会尽自己最大的努力不虚度人生中最精彩的时光！

保尔说过：“人的一生应当这样度过，当你回想往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。”的确，我们四年的大学生活也应该是这样，不给自己的将来留下悔恨和遗憾，所以我们必须给自己的的学习和生活做规划。让人生精彩，让奋斗永恒，我们应该从现在做起！

没有规划，又怎么会有自己的一片天？因此，我们每个人都应该设计属于自己的大学生活，设计属于自己的人生！

因为青春，所以激情，想创造一片属于自己的天地，并且乐不知倦的追求；因为青春，所以梦想，带着父母的期望，也带着自己对未来的理想，我们让梦想起飞成为一种必然。

大学是人的一生中最为关键的一段时光，现在的我们其实就是这张白纸中的一个小点，也许现实中的我们并不起眼，但经过我们自己的填图与描绘，我们坚信最终这张白纸会换焕然一新，充满艳丽的色彩与美丽的光环！因为我们付出过，精彩而美妙的大学蓝图是我们收获的果实！

大学的第一步我们应该迈得坚实，准确，第二步，第三步··，第四步··……

共 8 页

心！

阳光总在风雨后，不经历风雨又怎能见彩虹？ 不经一番彻骨寒，又怎得梅花扑鼻香？ 没有付出，又哪来得收获的果实？ 最初的梦想，我们紧握在手上;最想去的地方，又怎能在半路就返航；最初的梦想，绝对会到达；实现了我们大学的规划，才能算到达了天堂！

共 8 页

要做自己的规划，就必须要对自己有全面的认知

根据性格测试，我得到自己的性格维度：

1·我是一个很有责任感的人

2·我善于表达，喜欢与人沟通，情绪强烈

3·我性格外向，有丰富的情感，对事物有很强的认知

最佳表现

对于我来说，生命是有创意的冒险之旅，充满了令人心奋的可能性，我极为善解人意，对将来和现在都别有见地。我需要得到别人的肯定，当然也会毫不犹豫的付出赞赏和支持。我善于理解人和群体如何运作，在追求对我重要的东西时，会很有说服力和强迫。我有很强的适应能力，无论身在何处，都能发挥所长，我的干劲和热忱，会激励他人也发挥所长。

性格特征

我是创新者，我会主动发起新项目，并且投入自己十足的干劲，把空想付诸于行动。我把直觉主要运用与在外，我会被新人，新意念，新体验所鼓舞。我总能找到事物的意思和意义，看到别人看不到的联系。我是有好奇心，有创意和想象力的，有干劲和热忱即兴的人。喜欢追随别人，在可能的情况下会迁就别人的需要和意愿。我把情感运用于内，做决定时我运用个人价值观也考虑和认同别人的角度。我往往是和友善和充满关爱的，合作，也支持别人；我具有超凡的眼光，不但能看到别人的潜能，更能以干劲和推动力帮助别人把潜能发挥出来。我充满信心向着自己的远见迈进，我的热忱往往能使别人和我并肩向前。

他人眼里

我通常极为活跃，合群，平易近人，交友广阔。我几乎对任何事情都有兴趣，

我对生命的热爱会吸引别人接近我。同时，我也珍惜亲密关系里的浓度和真挚，并会费尽心思去创造和维持开放，诚实的沟通。

我讨厌例行公事，时间表和结构，并且通常也有办法去回避它们。我一般口齿伶俐，在毫无准备之下也会仍然如此，但一旦我需要道出心底的价值观时，则可能突然出现窘态，一反常态而激烈的表达我的判断。别人通常把我看成是风度不凡，有洞察力和说服力的，热心即兴和多才多艺的，能够肯定别人，也期望别人能够肯定自己的人。

情商表现

我的情商基与于创造力与积极合作的态度，在与他人相处时，能够显示出友善和灵活。我是富有创新和问题解决者，面对形势或人群时，更显得充满活力与能量。基于我自然倾向于我的价值观，直抒胸臆或是衡量是非，我仍然能从以下一些方面获益：仔细评估利弊的细节，针对任务能够反思其步骤以及完成任务需要的各项资源，思考从现状改善到期望状态所需的，基于实际的资源情况，规划行动方案，学会什么时候应该使用逻辑分析，有时能够聚焦关注个体的需求和想法，能够在现实冲突中融入合作与竞争的技巧策略。

建议

我能够意识到过度的关注他人也会带来他人的反感，学会拿捏进退的尺度才是最重要的，确保我的主意想法能够落实在实处，可能别人不会单纯的被我的想法所完全激发，而更可能关注我想法的逻辑性与细致程度，能够积极以开放建议的态度接受或给他人提供反馈，变化或者半途而废对于我来说，只要坚定信念就一定会成功的，建议我要有一个好的开始，也能够有善始善终。

我的优势有：1.能够与他人有很好的沟通，可以培养扩大自己的人际关系网

2.面对困难总可以使自己有足够的信心去战胜它

3.有一定的创新意识，在学习上有一定的积极主动性

4.对待他人诚心诚意，亲切诚恳，可以很好的融入大家里

苦影响到今天的学习和生活

我的劣势有：1.总是会强迫别人认同自己，从而使观点达到一致

2.有时处事会很自我，似乎别人不存在

今后改进的方法：1.在平时做一件很繁琐的工作或事时，要一步一步做下去，培

养自己的耐性，坚持到最后

2.在工作中不把自己的观点强加给别人，用袭击充分的事实依

据来说服他人，从而达到统一

3.经常告诫自己，别人是别人，适合他人的不一定会适合自己，

他人的可以借鉴，但坚决不生搬硬套，加上自己的创新，展现

自己的风格特色，

4.在学习上大胆说出自己的不同观点，不同的方法往往也会得

到相同的答案，勇敢的讲出来让他人去评价，也许自己的就是

对的.正确的。

我的大学生活规划

人是灵活的，东西是可以改变的，现实总是充满变数，计划往往赶不上变化，因此以下是我的备选方案：

大一大二尽量按规划一步一步实现，在大三如果根据自己的成绩发现考研不适合自己，及时调整选修双学位，那么大四就要真的去在人才济济的招聘市场竞争了，因此假期自己的个人实习就会发挥出它的巨大作用了，所以在大学期间一定要抓住每一个可以去实习的机会。俗话说“机不可失，时不再来”，“机会总是留给那些有准备的人”。只有这样才会使自己在激烈的竞争市场凸现出来，给自己增加成功的资本是我们在的学四年里一定要学会的。

结束语：

大一，不断探索；大二，本质转变；大三，奋给自己一个规划，让我们的大学时光过得充实起直追；大四，扬帆起航！ 而有意义。让我们在回忆青春的时候，也像保尔那样不因虚度青春而悔恨，也不因无所事事而羞愧！ 我准备了，我也自信了，那么我坚信我的结果定是成功！因为“准备+自信=成功”

因为坚强，我们不再依赖温暖的避风港！

因为准备，我们永远乐此不疲，精益求精！ 因为自信，我们相信柳暗花明！

因为斗志昂扬，我们扬帆起航！

进入大学已经有半年了，可我还记得,十月金秋的时候,抱着对大学的憧憬,踏上了离开故土的一步! 还记得，曾经对大学的期盼,曾经为了考上大学而付出的努力,当来到东大的那一刻,我的人生便不再是从前那般,充满了希冀! 我曾为自己成为一个吴院学子而自豪,也曾许下豪言壮志,曾经,那麽多的学生社团引起了每一位大一新生青春的激情;也是曾经,军训让我们知道了什么是成长,什麽是承受,什么是独生子女从来未曾体味到的一切一切!

然而,在人生的旅途上,我们终究是迷茫了,总以为大一是碌碌无为,大一是无聊浪费,时光在指间悄然而逝,却不知珍惜!困惑地度过了半年，经过了一个寒假的仔细思考，我渐渐寻获了大学生活的方向。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，然我们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你的潜力。

大学生活是丰富多彩的，但更应该是精彩的，若要更好地度过大学生活，我们就必须明了读大学的目的：

1、获取知识。求知是每个人都有的欲望，上大学更是为了获取知识，只有具备了渊博的知识，才能立足于社会，才能在日趋激烈的竞争中取胜，才能开创自己的事业。

2、提高素质与能力。作为当代大学生，全面的知识固然重要，但社会的要求不仅仅是呆板的书本知识，而对综合素质和能力的要求却越来越高。我们在大学校园里，既要学好专业知识，又要积极参加各项活动，不断提高自身的综合素质和能力。

3、更好地生存与发展。我们接受大学教育是为了提高自己的学识和综合素质，但最终还是为了自己的生存和发展。如果我们学业有成，自然为将来的前途打下坚实的基础，为自己未来的幸福生活埋下伏笔。

此外，我们还得合理利用时间，培养以下几方面的能力：

1、学习的能力。学习能力的培养可通过学校教师培养而获得，也可通过自我锻炼获得。大学生要有一种探究精神，在学习上不能遇到问题就放弃，要把克服困难的过程看作一种快乐，要知道任何困难都会随着时间的推移而淡化，即便遇到问题一定要反复学习，多推敲、理解，寻求解决问题的方法。

2、自我约束能力。作为当代大学生要有明辨是非的能力，知道什么事情能做，什么事情不能做；要有自我控制的能力，会合理安排自己时间，妥善处理同学关系，自觉遵守学校纪律，切忌冲动行事、感情用事。

3、分析问题与解决问题的能力。我们在现实生活中会遇到很多问题，这就要求我们必须具有分析问题和解决问题的能力。在问题面前，要认真思考、分析，找准其切入点，从而找到解决问题的方法。

来规划自己的大学生活。再也不能依赖于“事事有人管”的环境，要变“有人管”为“自己管”.“自己管”，体现在各个方面：身体保健、生活自理、社会来往……这是最起码的方面，但更重要的是学业的研习。关于这一点，我国一位在科技界卓有成就的科学家说得很好，在大学，基础知识必须要学好，但同时要结合自己的情况选修其它课程，广泛吸纳知识。而且这种吸纳是审视性的、思考性的，因而获益匪浅。

尽管我们身处大一,但是四年并不长远,不得不及早为四年以后做打算. 我们应该更高利用好大学四年这个人生中及其重要的四年，也是人生的黄金四年。让自己充实的过完大学四年，为以后步入社会更好的发挥自己做好准备。

**大学人生规划篇八**

理性思索的人，理性的认识自己，理性的认识社会，理性的对待个人的人生设计和当前择

在大学生人生设计中进行理性思考，当前应该注意处理好以下一些关系。

“志不立，天下无可成之事”。综观古今中外，凡事业有成者都是具有目光远大者。我立志于做一位有名的建筑企业家。

因此，我们写文章，不能闭着眼不看现实。不能拿现代人和“诸葛亮来说事”。特别是随着整体就业形势的日趋严峻，“天之骄子”们已经深深的感受到了就业的压力。于是，一些人心态开始被喧嚣的择业市场所扭曲，变得浮躁起来。在这种情况下很容易失去理性思考。因此人生规划应该进行理性思考。

奋斗。人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，

上面的漂亮话谁都会说。当前的问题是：你找不到基本航线，怎么办？

肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。

在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时侯，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的挚着，一种坚忍不拔的追求。

人的一生是漫长的，更是变动的。国家政策的调整，外在条件的变化，家境的变迁，突发事件的出现，都会使我们的境遇变得困难起来。在艰难困苦面前，我们要以乐观豁达的心情直面人生；以艰韧不拔的毅力支撑自我；以正确的价值取向占据灵魂。把艰难困苦当成是一种磨炼，一种积垫和一种成熟。

古人云：“哀莫大于心死”，“志莫大于永刻”。在艰难险阻面前， 只要我们心中的火不

记得有一首歌中唱道：“人生有梦才算美，几度风雨多轮回，苍桑摔出铁打汉，滚石酿出震天雷”。让我们珍视机遇，迎接挑战，自觉的在艰苦中磨练，做一个跨世纪的铁打汉，震天雷吧！

和准确的自我定位，但求职理念不足与缺乏对企业流程运作和对应聘公司的了解程度，在试是应聘者进入企业工作不可缺少的一个环节，也是求职者充分向企业展示自己对企业的价值，面试的效果在整个求职的起了关键性的作用。充分的沟通理解，展示自己的才能增强求职理念，增加对应聘单位的了解程度使得面试更有效率。故此我为自己定了以下的计划：

短期目标（2024年7月至2024年7月）：找一份合适的工作（某建筑公司的技术部门），毕业论文优秀，拿到学士学位证和毕业证，尽可能的多考些证（如监理员证，施工员证，……）。

中 小]

中期目标（2024年7月至2024年7月）：用五年时间成为企业优秀的项目经理，并通过相关的职业资格认证，在2024年在自己能开一家比较好的公司。

长期目标 (2024年7月至2024年7月) ：做一个一专多能的人才（做一位职业项目经理人）

一本书中这样写到：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。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

人生职业生涯规划

1．短期目标（2年计划）：

这段时间主要是完成自己的学业和培养求职能力。

2024年11月前，完成职业规划；

2024年12月，认真复习本学期的课程及通过考试；

2024年2月至6月，按毕业论文计划完成毕业论文；

2024年6月前，拿到一份职业资格证书（监理员）

2024年6月前，找到一份合适的工作。

2．中期目标（五年计划）：

这段时间主要是在本职工作上工作，重点是加强职业素养的培养人际关系的经营,积极参与路桥的建设。

职务目标：三年内做到建筑队队长，五年内做到建筑总监。

e-hr等）。

成果目标：在五年内发表论文若干篇，完成一个人力资源管理与开发的专业学习网站。 经济目标：三年后年薪达到5万，五年后年薪达到10万。

在这五年期间必须拿到的相关的职业资格证书

（1）建造师国家职业资格证书：监理管理师（国家职业资格二级）。

（2）造价师国家职业资格证书

（3）建筑项目经理（phr）

3．长期目标（十年计划）：

这阶段重点是自我实现的需要，强调自我能力的体现，终身的学习培训计划，保持

知识的及时更新和不断的创新要求。

职业评估

一个优秀出众的建筑项目管理者，就像是寻找千里马的伯乐一样，要具有天赋的才能、丰富的经验和全面的综合的能力。除了一般的组织能力、领导能力、表达能力、自信力外，还必须具有一下能力：

（1）公正、忠信、坚定勇敢的意志力。

（2）对人性的正确、全面的了解以及广博的知识。

（3）亲和力和优秀的人际关系处理技巧。

（4）职业能力

a 人力资源规划管理和人力资源管理手册设计的能力

b 职位分析和绩效考核管理能力

c 薪酬与福利管理能力

d 人力资源开发、培训能力

e 人事制度管理能力

需要根据环境的变化而调整的。

每次检查时间及结果：

检查时间：\*\*\*\*年\*月\*\*日

处理结果：对自我的评估还不够深入，只考虑个人的.努力而没考虑到组织提供的机会，缺少行业的分析和企业分析，缺少职业能力培养的详细机会，未考虑到婚姻对职业生涯的影响。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。积极争取作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

你的心有多宽，你的舞台就有多大；你的梦有多远，你的成就就有多高。 做正确的事情远比正确的做事情重要。

\"自古以来,世界上很少有这样的例子:年轻时没有打下根基的人到了后来竟能做成大事业.一般获得成功地大人物之所有能够收获一生的美满果实,大体是因为他们在年轻时就播下了成功的种子.\"

——奥里森·马登

世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾说过：“有什么样的目标就有什么样的人生。”每一个成功者，都应该有自已的人生目标，并应该根据主客观环境的变化设计出具体的人生规划。大学生作为最富有激情和潜在成功素质的知识群体，更应该有合理明确的人生规划。

凡事预则立，不预则废

大学是我们人生发展的重要阶段,是个体社会化的中转站.在这里,我们将第一次开始尽情地追逐自己的理想和兴趣,第一次独立地参与团体和社会生活,第—次自由地处理学习和生活中的各种问题,支配所有属于自己的时间!

凡是预则立，不预则废

大学不仅是学科,技能教育的继续,更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始,我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自己的发展方向.因此,从进入求是园的第一天起,我们就要对大学生活育一个正确的认识和科学的规划!

所谓人生规划就是指每个希望成功的人，对自己人生的终极目标和阶段目标都有清晰明确的认识和计划，并围绕目标制订出一系列具体的可供操作的实施方案。制订人生规划是励志类书籍中津津乐道的话题，它对一个人的成功具有重要的指导意义。 首先，进行人生规划，有助于确立自己的人生目标。西方有句谚语：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”因此，大学生们为自己确定人生规划，其中最重要就是选择人生的方向，确立人生的目标。一旦目标确立，并付诸实践，生命的能量就开始聚集，人生的轨道就开始转变，成功的可能性就会增大。

其次，有合理的人生规划，有助于大学生的全面发展，在将来的社会竞争中获得较大的优势。１８世纪发明家兼政治家富兰克林在自传中曾说：“我总认为一个能力很一般的人，如果有个好计划，就会有大作为。”要实现自己的目标，就需要一个人有综合的素质和较强的能力。

最后，有良好人生规划的大学生，会更容易感觉到自信与快乐。台湾学者傅佩荣在《哲学与人生》中曾提到过：“人生快乐的秘密在于一，只要能够设定一个目标，专心奋斗，就会快乐。”

探寻心灵的地图 做到最好的自己

不知不觉间来到四川理工学院已经半年了，,褪却了初次踏上这片土地的新鲜与迷茫,潜移默化中感悟着成长的力量,我也一直在探寻着属于我的生命轨迹,思考规划着我的大学我的路.

——成长与学习规划

一,大学生活总体规划

为了在大学期间能够更好的完成学业,使我们的大学生活更加充实,我们现在就应当为以后的三年大学生活作好一个总体的规划,并认真系统地去实现这个规划中的每条内容.

大一,生活时空发生了很大的变化:由一个见识,交往,活动范围较为狭窄的天地进入一个见识较为广博,交往活动范围较为宽阔的天地;由上课,作业,考试及活动均由老师统一安排的环境,转化为需要自己来设计和安排的自觉学习,生活的环境.

我的目标:

1.适应大学生活,提高人际沟通能力.

(1)选择参加一两个杜团,学生会等组织,有意识地锻炼自己的能力;

(2)多和同学交流,搞好寝室氛围.

2.提高学习能力,确立更好的学习习惯.

(1) 学会充分利用图书馆,网络等教学资源,多和老师同学交流

(2) 做好学习方式的转变,处理好不同课程学习的深度和广度;

(3) 在课堂上要认真详细地听讲,记笔记:

(4) 要合坦地安排作息时间,形成良好的作息制度;

(6) 继续发展自己在人文社科方面的兴趣,利用业余时间多阅读.

除此之外还要多参加一些实践活动,替自己未来的工作多积累一些社会经验,提高自己应付和处理一些复杂问题的能力,例如参加一些招聘会,利用暑期去实习,做兼职等.力求品学兼优。

大二是三年中重要的过渡期,是我们的学习和生活全面展开和深化的时期,也是我们的学习生活的分水岭的关键时期.

二．我的专业外规划

大学是一个熔炉,这里有太多的内涵需要我们去咀嚼.去品味,学习知识固然十分重要,但绝不是全部,要想有一个完美的大学生活,我知道,有些事情必须去做.诚然.前方的变量无数,我无法保证什么都成功,但至少可以尽力尝试,做到最好的自己,这就是我的选择.

北长许智宏告诫当代大学生\"要爱自己的大学.\"是的,大学阶段是我们人生中最美好最关键的时光,怎样走好我们的路,规划很重要,选择很重要.对于刚刚迈入大学的我们,脑中充满了无数的撞憬,也在为自己画着一幅幅精彩的蓝图.然而,没有一段路是可以不用心去走的,规划只是规划,或许只有经历过整个过程中的酸甜苦辣,拥有过奋斗,体会过成长,我才真正有资格来品味我的大学吧. 现在,我要做的就是带着对求是园无限的爱去探寻我的心灵地图,面对所有的责任与挑战,去做最好的自己.我知道,我要做的或许仅仅这样简单用心的选择每一步,当我回首往事的时候,可以不因虚度年华而悔恨,不因碌碌无为而羞耻;我知道,我要做的就是如此简单:我的青春,不留遗憾!

(三)我的大学生活

一,\"到四川理工来做什么 \"

作为一名大学生,学习是我的第一要务.大学三年是人生中学习的黄金时期,把握住这三年的宝贵时光,多学些自己感兴趣的,对未来发展有益的东西,对今后的发展有重要的积极作用.同时,也要全面提高自己的综合素质,使自己成为一个全而面精,精面又全的人.

1,掌握好专业的内容

我的专业是精细化学品生产技术，,因此我的首要目标是学好它。

2,提高自己的英语水平

英语是世界通用的语言,掌握好立足今后发展的必备条件.虽然我的英语已有一定基础,但仍需在词汇量,口语和听力各方面进—步完善自己.希望通过不断的学习,使我的英语比现在更上一个台阶,做到英文像中文一样熟练.

3,多读书,读好书

高尔基说过:\"书是人类进步的阶梯.\"浙大招生办的老师辛苦地为我们新生列出书单,也说明了读书的重要性.以前,我读书的方面比较狭窄,只读与学习有关的或者是自己感兴趣的书,导致知识面也就比较狭窄.大学中,我要多读一些社会,自然及历史地理类的书籍,拓宽自己的知识面.

4,增加生活阅历,积极参加各种活动

键是要提高自己的能力,增强自信心.如果有条件,还可以走出校园,去外面打打工,尝试着自我独立,并增加一些杜会经验,学会与不同的人交流.

5,坚持参加体育运动

鉴于我的身体不是太好.身高也有待提高,所以我计划在大学四年里好好锻炼一下身体.

除体育课要求的内容必须做到外,我希望每天都能跑步,增强身体抵抗力的同时也可以培养毅力和决心.

四 将来毕业后做什么样的人 \"

通过三年的学习与锻炼,我希望将来毕业后可以成为一个学识丰富,品德高尚,综合素质高,\"具有国际视野的综合性人才\".为了达到这一目标,除了前面提到的学习方面的规划,在个人品质方面,也应有明确的方向.

1,增强自信心

自信是重要的个人品质.李开夏先生曾写到;\"相信自己可以在面对困难与挑战的时候,将自己最大的潜能释放出来,相信自己可以在理想和兴趣的引导下坚定不移地走向成功.\"我计划不断给自己设定有挑战性而又可完成的目标,并通过自己的努力一一实现,这样就可以有效地增强自信心.

2,培养毅力和恒心

我清楚自己做事缺乏毅力和恒心,总是半途而废,浪费时间和精力,所以大学期间,我要着重培养自己的毅力和恒心.可以制定一个比较容易完成,但每天必须做的计划,比如每天跑步.相信经过一段时间的镀炼,我的毅力和恒心会有一定的发展.

3,学会与人交流

人际交流是\"现代人的必修课\", 良好的人际关系可以帮人走向成功.而我们以前所接受的教育主要以书面为主,口头表达能力相对较弱.大学期间,各类的讲座,辅导等为我们提供了一个提高口头表达能力的学习机会.在各种各样的讲座和辅导中,我可以观察别人是怎样与人交流的,他们是怎样让别人认识自己的想法的,以及怎样艺术地把自己的观点表达出来,也可以通过各种活动多与人交流,沟通,提高自己的交际能力.

4,注重培养创新意识

当今的社会是一个提倡个性的社会.只有创新才能让自己与众不同,具有不可替代的独特性.无论在日常生活中.还是在学习实践中,都要换个方式看事物,深入思考,找到不同于别人的角度,井积极加以实践,坚持不断创新.

\* 结束语 \*

\"大不自多,海纳江河,唯学无际,际于天地,熟悉的旋律响起,我知道我的未来在不远处向我招手,我相信明天会更好.

最后,我想用几句会影响我的整个人生旅途的话组合来结束我的文章.

什么是大学,大学就是花四年的时间学习,再花更多的时间来忘记.忘记后留下的,就是真正学到的.

很多时候不是你做不到,是你不愿意相信自己可以做到.其实你早已做出了选择,但是你还不能够理解要做的就是执行选择,然后慢慢理解.

人在旅途的四点忠告:保好体质,学会做人,精通学业,为国效力(来自我生命中最重要的一个人),祝福我一路走好.

\"天行健,君子以自强不息\",也许艰难,然而\"志之所向,无坚不摧\".

坦然走过我的人生路

说了这么多,不知道算不算找到了自己心灵的地图,也或者多少还有些不清晰吧, 方向,剩下的空白交给脚印去填充吧.

**大学人生规划篇九**

目前在我国高校中，对大学生进行 职业规划 、 职业定位 、 生涯设计 等理想和就业教育做得很不到位，那么大学生如何做好自己的人生规划。下面是有20xx大学生人生规划书，欢迎参阅。

一.背景

大学是我们人生发展的重要阶段,是个体社会化的中转站.在这里,我们将第一次开始尽情地追逐自己的理想和兴趣,第一次独立地参与团体和社会生活,第—次自由地处理学习和生活中的各种问题,支配所有属于自己的时间!

\"凡是预则立,不预则废.\"大学不仅是学科,技能教育的继续,更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始,我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自己的发展方向.因此,从进入求是园的第一天起,我们就要对大学生活育一个正确的认识和科学的规划!

二.宏观发展目标

通过大学四年高效性,综合化的学习和参加各种杜会实践活动,使自身知识,素质,能力协调发展,把自己培养成为具有崇高理想信念,良好个性品质,深厚知识基础,卓越创造才能,踏实工作作风,身心健康发展的高层次,高素质人才!

三.专业学习规划

我所学公共管理专业是近年来新兴的热门专业,以培养和造就具有现代公共管理理论和公共政策分析能力的导者,管理者为目的.西南交大公共管理学院是全国首家通过mpa教育认证的单位,在全国同类学院中名列前茅.随着中国经济的高速发展和杜会的全面进步,对于高素质公共管理人才的需求将日趋增大.特别是面向中国经济最发达的长江三角洲地区和国家开发中西部的契机,浙大毕业的管理人才将拥有更为广阔的发展前景!

得益于西南交大实行的本科生培养新模式,我将在大学前段进行通识和大类课程的系统学习.在此期间,要务实基础,广泛涉猎,最大限度地获取和积累各种知识,提高知识运用和实践能力,并努力发现自己真正的兴趣所在.

大三,大四毕业设计,我计划尽早为考研做准备,并参加托福,雅思等考试.在这一阶段,会活动,如社会调研,兼职,招聘等,为自己走向杜会创造必要的条件.

四.对大学生活多样性的打算

1.社团活动

大学是一个\"准社会\",杜团为我们提供了一个良好的实践平台.大学阶段参加几个学术类和实践团体,或自己创建一个组织,在活动的组织,策划,参与过程中,不断提高自己的领导能力组织协调能力和社会交际能力,培养团队合作精神.

2.文化娱乐

充分利用课余的间参加一些有益身心的文娱活动,尽量培养自己的多种兴趣和爱好,增添生活情趣,使生活充实丰富,生机勃勃.此外,利用学校图书馆,互联网等资源,厂.泛阅读各类报刊书籍,特别是英文原著,学术期刊之类,聆听各种讲座,报告,掌握时代脉搏.学术前沿.博观约取,专博相济,拓宽知识面,优化知识结构,增长智慧,提高素养.

3.竞赛活动

刻苦训练,开发潜能,积极参加各种竞赛如英语演讲:,\"蒲公英\"创业设计大赛等.通过大赛,展现实力.挖掘潜能提高自信心,增强创造力和表达力.

4.体育活动

强健的体魄是成功的基石,体自锻炼和体育活动是完美大学的必修课.大学期间,坚持每天锻炼包括跑步,骑车等基本运动和打乒乓,踢足球等课外活动,放松心情,增强体质,促进身心健康.

五.对个性发展的思考

1.自我认识与价值观

能进入青岛滨海学院的学生,个个都是精英.因此,我们每个人都根优秀,也都很平常.进入大学后,同学之间竞争的领域也越来越广泛了,不仅是学习成绩,还有综合素质与舱力.我们需要积极调整心态,以一颗平常心面对一切,正确认识自己,努力认清现实,全面发展自我.

2.学习和思维方式的转变

大学学习是一种自主的探索式学习,学习的终极目标并不明矾,所以我们一开始就要有主动学习的自觉性和自己的学习规划与目标.同时,还要尽快转变思维方式,培养批判性,创造性和系统化的思考能力,大量查阅相关文献资料,积极与老师,同学交流沟通.发散思维,灵活主动,表现多维性,研究性,高效率的学习。

学习，乃学生之天职。生活，每天必不可少的点缀。所以，我认为学习和生活是最重要的，故其规划应慎重。

首先，我要明确我在学习方面的最终目标，那就是在四年之后得到中国传媒大学学位委员会颁发的“中国传媒大学学士学位”。这是梦想，但也是目标、而且是必须达到的目标。可以说，如果拿不到这张学位证书，那么我的大学将被定性为“失败”。 在具体的课程方面，除去思想课程和体育要保证及格以外的其他课程，我给自己的目标是，努力争取“优秀”成绩。一份优秀的成绩单，不光是对自己的肯定与鼓舞，也是将对我人生起到重大作用的准备(这以后会再)说到。

影视制作、电视栏目制片管理、媒体政策与法规、娱乐经济研究、艺术品市场、文化产业项目管理、整合营销传播、演艺活动策划、导演艺术，这么多课程，咋一看上去挺吓人的，但是我相信，在老师的指导下，我会充满信心，各个突破，把这些课程统统拿下。毕竟，它们不是老虎，而是我人生的必要准备。

尤其要说一下的是英语。由于我以后的人生之路的需要，我的目标是在大学期间的英语水平要始终处于学院一流水平。我有一个梦想，就是我的英语水平要超过国际传播系的人。

其实，我认为作为一个新时期的大学生，光学习自己课内的知识是不够的，所以我规划在大学四年中，自己学习一到两种技能，比如电脑网络技术。

在生活方面，我应该做到以艰苦朴素为荣，以骄奢淫逸为耻。作为一个大学生，我不应该对生活提过高的要求，条件还说得过去，我就不会也不应该去抱怨。同时也因为我以后的发展需要，我必须时刻熟悉艰苦朴素的生活条件。另外，我始终相信，一个生活俭朴的人在学业和事业上是会成功的。

所以，我对学习生活方面的规划总结起来四个字：艰苦奋斗。 社会活动规划

这一部分，我会对我四年的“政治生活”和“社会生活”做一个规划。

在这一方面，我最大的梦想就是希望能在大学期间加入中国共产党。如果这个梦想能够实现、这个目标能够达到，那将是对我的一大鼓励，同时也将是对我的鞭策。所以，加入共产党是我的规划中很重要的一条。

除此以外，我对大学的社会活动的规划还包括以下几条：首先，我要争取进入学生会，并积极参与活动。第二，我应该在大学建立一个稳定、健康而且作用巨大的朋友圈。第三，我应该在假期积极参与社会活动，例如打工或者参与大学组织的社会活动。这些活动会对我的未来有重大的积极影响。

大学期间我进行社会活动的原则应该是：在不影响学习的情况下，积极参与社会活动，尤其是要积极参与可能对人生有重大有益影响的社会活动;并且这些社会活动最好可以与“面向未来的准备”相适应。

面向未来的准备

在我看来，前面的“学习生活”和“社会生活”都是在为“面向未来的准备”打基础，或者从某种意义上说，二者就是“面向未来的准备”的一部分。

我在大学毕业以后的打算是去加拿大的多伦多大学读研究生，要想实现这个目标，我还有很多的艰巨任务需要去做。

1、我打算在大一、大二两年完成雅斯考试的词汇准备工作，并学习《新概念英语》。大三一年上某个培训班，大三暑假完成雅斯的考试。

2、我打算在大二暑假去一趟加拿大，去和多伦多大学的校长当面交谈。我希望我流利的英语、大一和大二完美的成绩单以及我勇往直前、为梦想努力的精神可以打动那位校长，至少希望可以给他留下比较深刻的印象。

3、大一、大二两个暑假要打工，赚我加拿大之行的生活费。

4、大四看看有没有可能有政府部门或企业愿意有偿赞助我的留学研究生生活。

以上只是关于我的留学生活的准备，其他方面的准备还有：

1、加拿大之行顺便考查一下外国的文化产业状况。

2、大学期间博览群书，增长见识。并把别人的经验教训吸收为自己的。

3、一有机会，特别是打工的时候留意身边的经济现象。

4、看看能否进入企业、事业单位或政府部门实习，积累经验。

重要的一点：如果在四年的生活中有对自已成长有益的什么新的计划，一经验证可行，即可实施，本规划也将相应地被更改。

总结到这里为止，我的规划就大概完成了。我在这里想说的是：由于我是第一次制定长期的规划，难免有不科学的地方，还请老师帮忙指出;另外我当自己发现不足也会立刻修正。当然，由于高中时期我是文科班的“高材生”，可以历史地、客观地看问题，同时负责过学生会的活动，有一定的社会活动经验，因此我自认为这份规划的科学性还是比较高的。下面需要做的事就是按照规划，脚踏实地地做。只有那样，规划才有意义。

共

2

页，当前第

1

页

1

2

**大学人生规划篇十**

前言：

随着经济全球化的到来，世界各国紧密的联系在一起，各个领域的竞争也趋于全球化。中国加入wto以后，每一个中国人都立即融入信息时代，享受丰富的资源，但更多的是面临严峻的挑战。

新的时代更需要新型的人才，而大学生作为未来的建设者和接班人也就必须接受新的观念，以新的方式锻炼自己。在中国这个人口众多的国度里，人才的竞争显得异常激烈，尤其是高校扩招以后，大学生的就业都成了问题。由此可见要想在大学毕业后就能找到一份满意的工作，大学四年的学习生活就必须有一个好的规划。由此，人生规划的问题就清晰的展现在我们的面前。

一、确立自己的人生观、价值观和人生目标

二、自我评估

根据相关专业测试我的霍兰德代码是ras，依据测量结果，我应该是一个坦诚直率、有耐性、实际讲求实用、情绪稳定 ，直觉敏锐、善于表达、创新、文字声音色彩表达创作与美的感受较不受拘束 ，和善、关心自己与别人、解决别人问题、教导别人、交友广阔、喜和大家一起做事的人，适合从事机械、电子、土木、建筑、农事，音乐、写作、戏剧、绘画、设计、舞蹈，教育、辅导、社工、医护等相关工作。

我是一个坚持原则的人，对于不正确、不公平的事情，我永远不会妥协，不会委屈自己去将就这些事情；而对于有价值有意义的事情，我会尽我所能地去做，并且很认真，很负责地坚持到最后。我比较感性，容易被生活中的细节所感动。同时，我热衷于帮助那些真正需要帮助的人，乐意为需要的人干点实事，而不是夸夸其谈或者只是做点表面上显得有意义，实际上价值不大的事情。虽然我容易情绪激动，但忍耐能力还是挺强的，我做不到每件事情都坚持到底，但部分还是可以的。总的来说，我是一个热心的实干者。

综合霍兰德的职业倾向测量结果和自我分析，以及我从朋友中了解到的社会的我，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。我的优势在于我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。

三，未来三学年的行动计划：

大二 努力学习各门必修课及选修课力争各门成绩都是自己尽最大努力的结果。并积极参加体育运动，掌握一门体育技能，如游泳等，加强锻炼，为学习提供充沛的精力。积极参加文艺活动（诸如知识竞赛什么的）。尽量在这一年通过计算机二级和英语四级考试。

大三继续努力学习各门功课，同时不能放过每一个锻炼自己能力的机会，参加学校举办的活动，譬如演讲赛，辩论赛，征文活动，甚同时不放松英语数学及专业课的学习。

大四的时候，自然会走出校门去实习，到于此同时，我仍然会继续我平时坚持下来的学习与锻炼，并会在大四的时候，找到一两个成功企业的植物保护方面人才，向他们取经，借鉴成功经验。

在学校学习时间，对于我来说是决定后半生命运的尖峰时刻，因此，我做出具体计划如下：

（一）思想政治及道德：认真学习马列主义，毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想以及八荣八耻先进荣辱观，树立正确的人生观、世界观、价值观、道德观、创业观。认真学习党的章程，并以此严格要求自己的言行举止，定期递交对党章的学习、认识及实践，以及自己对党的认识的变化和感受。积极参加党团活动，争取早日加入中国共产党。

（二）社会实践：利用暑假寒假参加社会调查活动，并写出调查报告。适时参加义务献血、青年志愿者、植树活动、烈士陵园扫墓活动等公益事业。

（三）技能考试：参加英语四，六级考试和计算机二级考试，可以考虑在寒暑假参加海贝等考试培训，大二参加英语四级和六级考试，争取一次全部通过。

（四）科学技术学术研究方面：在扎实掌握专业技能基础上，充分利用学校图书馆、电子阅览室、书店购书等方式，开拓视野，自主学习地理信息系统科学的相关学科，扩展知识储备，从而激发开拓思路，尝试进行学术创新、科技创新。

（五）平时学习：无特殊情况做到不迟不早退不请假旷课，保证学习时间和学习效率。在课余时间注意预习和复习回顾，还要多攻读专业书籍，和其他实用书籍，不看闲书，不漫无目的地上网。知识积累做到广、博、精、专，力争在毕业时取得优异成绩。

（六）文体艺术、社团活动、身心健康等等；积极参加校内外的各项活动，在课余可以适当进行下象棋、练钢笔字、健身等有益身心的问题活动，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采，增加自我优势。认真对待每天早上的跑操，积极参加身体锻炼，为今后的学习打下坚实基础。

四，未来职业计划：

五，结束语

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。

一、策划的目的

人生如大海航行，好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。但是，如果我们缺乏必要的就业前的职业生涯规划，缺少就业的前瞻，将有可能使我们在以后的就业中产生失落感。

二、个人分析

我是一个比较内向的人，我觉得自己最大的优点是做事认真负责，一步一个脚印，做事比较细心，待人友善，人际关系良好；缺点就是性格偏内向，交际能力不足，冒险精神不够，不够自信。

人的.沟通交流能力,使自己更加自信.克服因性格内向带来的交际能力的问题.同时努力学好各门学科.

转眼间，一学期的悠悠岁月已如同手中抓紧的沙子，无声无息的流逝，虽然上个学期没有挂科，但是大都处于刚及格的边缘，所以这学期我要明确我的学习目标，为将来的就业打好基础。

三、大学三年的规划

对于未来三年的规划我是这样打算的：

大二时,认真考虑是否继续深造,主要通过英语和计算机的相关等级证书。争取拿到电子商务从业资格证书，有时间和条件的话可以争取电子商务师的证书；有选择的辅修其他专业知识,努力学好各门必修课和选修课.积极参加社会实践活动,不放过任何一个锻炼自己的机会，遇到自己不懂事情要积极地去请教老师和同学，力求不懂就问，避免不懂装懂或者不懂就算了的心理。

大三的时候要开始为就业做准备，学会撰写简历，把所学的专业知识与实际相结合，理论联系实际，锻炼自己的工作能力及应聘能力，重新温习一下过去所学过的知识，并且按照论文的有关要求写好毕业论文。把大部分精力应放在求职和成功就业上.参加各种招聘活动,为走上工作再努力一把。

当然,在大学三年,每一学年,每一学期都要做好学结,对目标完成情况做出判断并及时修正目标计划,使得各项准备更加科学化.总之,在大学四年里,一定要把自己培养成为一个合格的毕业生.

四、专业规划

我所学的专业是电子商务，因此，在大学里，必须认真学好经济学，电子商务概论，计算机网络基础，商务英语，photoshop实用教程、电子商务网页设计与制作等专业课程，使自己系统掌握管理学和电子商务的基本理论和方法；掌握电子商务工作实务操作基本技能；了解电子商务理论和实践的发展动态；了解电子商务的有关法律、法规和国家有关政策.

据了解,电子商务就业方向主要有四种类型:1 电子商务服务企

尽管电子商务在中国蓬勃发展,但是本专业的就业形势目前并不乐观，在我们这大学生随处可找的社会，只有我们认真的去学好一技之长，才能为未来的就业打下结实的基础。所以，在接下来的日子里，我会朝着网站推广和网站编辑的方向努力奋斗，为未来求职打下结实的基础。

五、结束语

正确的做事强，我一直相信一句话：你的心有多宽，你的舞台就有多大；你的梦有多远，你的成就有多高。我相信：只要我一直努力，终有一天一定会闯出属于自己的一片天地。

前言

度过了紧张而充实的大一生活，也有了两个月的打工经历，使我明白了在校生活和步入社会是截然不同，为了以后更好的适应社会的需求，更好的完成自己的理想，对自己的人生做出如下规划：

一、自我评估

本人为人坦诚，团结同学，做事细心认真，不拍苦不怕累，有一定的耐挫力，虽然性格有点内向，但我兴趣广泛，听音乐、画画等都有一定兴趣，与朋友在一起能够相互帮助。并且我对自己的未来充满向往与自信，作为一个女强人，我会为自己的将来而努力奋斗。

二、职业选择

会计专业，有较广的就业面，较主要的有以下几方面：企事业单位、政府机关、会计师事务。我个人更倾向于企事业单位，将来无论在内资还是外企，都有一定的发展道路，虽说内资没有外企待遇好，但是一定作为一名合格的会计师，还是能克服这一困难。

三、会计行业未来发展评价

会计作为一种商业语言，在经贸交往中起着不可替代的作用，在我国具有良好的就业前景。适应中国外向型经济迅速发展的形势，像在企事业单位经过几年，甚至可以爬到高层管理，有很大的发展空间。

四、职业生涯规划方案

1.大学在校的学习任务规划

1）总的规划：通过大学的学习，掌握好专业知识和技能。积极参加各项社会实践，增加自己的社会实践经验，并学会自立，在学有旁骛之时，找份兼职。在校期间便开始积累人脉，提高自己与人交往能力。以及团队合作，领导能力。

2）具体方案：

a．通过自己的努力，尽快考取英语四级，计算机二级等证书；

b．努力学习专业知识，在大学毕业前考取会计从业资格证书；

c．在大学毕业前，完成成人自考本科学历的所有课程。

2.毕业后的职业生涯规划

选择一份专业对口的工作，在基层岗位上锻炼自己的能力，积累经验，熟悉企业的文化环境，适应同事、领导间的沟通技巧。并储蓄一定的资金。

通过几年的锻炼，能顺利的完成自己的工作任务，在自己负责的领域能独当一面，可以考虑换一家更大的单位，从深度和宽度上挖掘自己的千潜力，逐步走向管理岗位。

3.2024年后的人生规划：

职业目标：创建小型的会计事务所

能力目标：形成自己系统的管理体系，组织自己员工进行各项工作，具有较强领导能力，并且与员工多沟通，全员共同努力，完成传统突破。

经济目标：年薪30万以上

尾言

我一直坚信一句话：只要你勇于挑战，不畏困难，付出过泪水和汗水，你会最后大丰收的。所以我在每一阶段都会用心做事。努力拼搏，为自己的梦想去奋斗，为以后不让自己后悔，正所谓条条大路通罗马，而我要在自己正确的思想指引下走向成功，并为之自豪。

作为大学生的我们，应该珍惜好学习的时光，树立目标，并开始努力奋斗，好让自己最后为之流泪，毕竟人生如同品这杯咖啡一样：甜甜的苦涩，先苦后甜！

这段时光。树立目标是对生活的一种积极态度。一般说来，当人们想去达到自己目的时他们就会更有动力，并且当他们取得成功时就会更加有成就感。这对大学生来说也不失为一条真理。?成功需要树立目标并为之努力奋斗。为我们的大学生活树立目标将会为我们的成功创造良好机会，同时也使我们能够挑战自我，奋力拼搏。

还记得,十月今秋的时候,抱着对大学的憧憬,踏上了离开故土的一步!

还记得,曾经对大学的期盼,曾经为了考上大学而付出的努力,当来到河大的那一刻,我的人生便不再是从前那般,充满了希冀!

我曾为自己成为一个河大经济人而自豪,也曾许下豪言壮志,曾经,那麽多的学生社团引起了每一位大一新生青春的激情;也是曾经,军训让我们知道了什么是成长,什麽是承受,什么是独生子女从来未曾体味到的一切一切!

分同学的需要，然我们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你的潜力。

里这个机会充分锻炼自己的工作能力。 从高中步入大学之门，欣喜之情自

不待言。但没过多久，有些学生便生疑问：听课后的时间怎么都由自己安排？

这种管理方法如何，这里暂且不去评说。仅就学生而言，确有一个急需转变观念、尽快适应大学生活的问题。

己的情况选修其它课程，广泛吸纳知识。而且这种吸纳是审视性的、思考性的，因而获益匪浅。大学生活一般要有四五年时间，但转瞬即失，很快就会过去。因此，切实规划好自己的大学生活，十分紧迫而必要。我们应抓紧时间，早作规划，争取在有限的时间里，学到更多的知识，增长更多的才干，以便毕业后为祖国的现代化建设作出更大的贡。 尽管我们身处大一,但是四年并不长远,不得不及早为四年以后做打算. 我们应该更高利用好大学四年这个人生中及其重要的四年，也是人生的黄金四年。让自己充实的过完大学四年，为以后步入社会更好的发挥自己做好准备。

通过学习职业生涯规划课，我深深的感觉到，没有规划的人生就像是一艘没有方向的小舟，风吹到哪里，小舟就会停在哪里，永远也没有方向，没有目标的漂泊。我不想做这样的一艘小舟，我要从现在起明确自己的目标，找到自己所要奔跑的方向。职业生涯规划课则是恰到好处的提醒我开始计划我的职业生涯规划，让我综合分析自己，定位自己，最终实现自己。在今后的漫漫长途之路上，我将会依据自己所做的规划，努力奋进。

一、自我分析

1、职业兴趣

我的职业兴趣是中医生、经商、养殖。

我喜欢做具有低挑战性的工作，我偏爱医生等具有中国传统文化内涵的工作。这些工作干起来有些乏味，在社会上往往不受人重视，然而我们的传统不能丢，我们要世世代代传承下去。至于经商，那则是我的一个职业梦想，经商之人通常有实现组织目标或经济目的的强烈动机，我不想自己的工作永远是那么平凡，我想在商海中漂泊一下，感受商人的思维，商人的作风。同时呢，我也对花卉养殖感兴趣，从小我就喜欢侍弄一些花花草草，感觉对这些花草有一种亲切感，因而如果有机会的话，我不会放过向这一方面发展。

2、职业价值观

我的职业价值观取向是平凡而有意义就行。

我想成为一个对社会有用的人，希望得到领导或同事的赞扬和肯定，同时我也想我也能给别人批评和赞扬。在生涯中我最看重的是花卉养殖工作，我希望这一工作能给我提供发展的平台和机会，使自己的专业、爱好和能力得到充分的运用和施展。其次经商也是我接受一份工作。我想在经商过程中，更好的认识社会，提高自己的能力，具有良好的社会交际能力，职场应变能力。在有机会涉足花卉和经商的同时，成为一名中医也是我的追求目标，时刻发展中医中药，救死扶伤传承中医文化，是我们青年一代不可推卸的责任。

3、职业能力

我的科学类工作得分较低，而文史类工作得分较低。因而我会避开我的弱项，选择较优秀的一面进行发展。我拥有相对较强的事业心和责任感、同情心，能够吃苦耐劳，也善于进行综合分析问题，借鉴前人经验教训，适合文字整理、医生、经商、养殖等职业。但我的理科性知识较缺乏，应该避开科学研究、数据统计等工作。

4、性格特征

我的性格比较内向，平时不太喜欢跟别人交流，遇到事情喜欢自己承担，但也就是这样的性格，是我的耐性、仔细、吃苦耐劳的风格得以保存下来。

5、自我分析小结

我的性格比较内向，但是事情并不会是一成不变的，我可以努力提升自己交际能力，是自己的以全面的提升。我想那些平凡的工作会更适合我一些，我并不要求自己多么风光，但求自己无悔走完这一生，在我来开这个世界时，还会有人记得我就足够了。

二、职业分析

1、家庭环境分析

我来自农民家庭，父母都是辛勤的农民。从小父母就对我有较高的期望，但是他们却不会给我施加太大的压力。父母注重我个人爱好的发展，无论我做任何尝试，他们都是我最好的支持者。“凡是尽力就可”的教育理念让我能够踏实的去做每件事，一点一点前行。这也养成了我，扎扎实实的品格，让我有了良好的责任心、待人和蔼的性格。

2、学校环境分析

1

山东农大是个人才荟萃的地方，强人比比皆是，给我的大学生活创造了良好的竞争环境。同时，这里又不缺乏温情，让来自五湖四海的人感到宾至如归。作为高等院府，山东农业大学的软、硬件设施都相当齐全，为我们农大学子提供了良好的学习环境。在学好管理学专业的同时，能够有机会学习有关农业科学知识，为我今后的发展提供了良好的机会。

3、社会环境分析

目前，金融、会计类专业的学生也是市场紧缺人才，并且该专业就业面也是相当的广泛。不过，这些专业作为传统的专业，大部分高校都设有该专业，竞争还是相当激烈的。而相对于这些专业，园艺花卉专业，虽然不受到人们的重视，但随着经济的发展，人民生活水平的提高，用于精神享受的支出，会越来越大。因而，花卉也不失为一个具有广阔发展前景的行业。经商业作为传统的行业，已经存在了数千年，商业的发展，促进经济的发展具有不可替代的作用。祖国传统医学，在治疗疑难杂症方面，具有良好的疗效，但如今很多人对传统中医学不了解，一味的崇洋媚外，忽视祖国传统医学，无疑给中医学的发展造成了一定影响。我想随着中医中药技术的发展，中医一定会重新受到人们的重视，中医发展前景广阔。

4、职业环境分析

目前来看，就业形势还算乐观。所涉及的工作需要具备较强的专业知识，同时又要有相当强的实际操作能力。而从事相关专业的人通常需要进行团队合作，较强的交际能力也是必须的。但是无论将来的就业形势如何，一些关乎人们生活的资料的需求不会减少，一些服务医疗型的工作不会减少，一些享受型的工作不会受到太大的影响。因此，这就给我留下了广阔的发展空间，就这些来说，中医中药、花卉养殖、经商业，是很有发展前景的。

5、职业分析小结

从事中医中药、花卉养殖等相关的工作，我必须要先用知识来武装自己——掌握好各种基础知识；其次不忘锻炼自己的实际动手操作能力。在竞争中进步，却又保持凡事尽力即可的良好心态。在预备就业和真正就业的过程中，及时遇到困难，能依旧保有对自己所选道路的热情，爱我所选。在做好就业的同时做好创业的两手准备，不要一条路走到黑，毕竟三十六行，行行出状元。

三、目标规划 1、短期规划（大学生活）

大二：努力学习，改掉懒散的坏习惯，争取进入班级前十名，拿到奖学金。改掉不参加任何活动的惯例，积极参加各种活动，锻炼自己。争取进入学生会，接受各种考验，使自己变得更加成熟。结合自身所学专业，熟悉办公室事宜。积极准备大学英语四级考试，争取取得好成绩，同时，为六级考试做好准备。在学好本专业知识的同时，利用空余时间学习法学双专业。利用好假期时间，学习汽车驾驶，拿到驾照。

大三：保证学习，取得好成绩，争取早日入党。准备英语六级考试（一定要过），利用课余时间多看与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识，而不仅仅局限于学校所学，积极参与社会实践，锻炼自我。早日认识社会，为今后走向社会打下坚实基础。

大四：在学期初，制定出毕业论文题目，并开始准备，早动手，力求完善。同时，多参阅法律方面的书籍，准备法律双专业的毕业论文及论文答辩。同时，争取到好的实习机会，多多积累经验，认真踏实的学习。准备司法考试，以及研究生考试。毕业后如果可能的话，或许会选择就业。

2、中期目标

并且要养成好的生活习惯，抓紧时间参加体育锻炼。在积累了一定的经验的时候争取利用自己以及家庭的存款，进行商业探索。在这一过程中，不怕失败，要的是经验。同时，考虑找个贤惠的妻子，组建自己的家庭。

3、长期目标规划

在中期目标的实现的基础上，开展中医药经营，以及开办花卉市场，继续扩大商业经营规模。抓住机遇，努力探索，诚信经营，不断开拓市场，提高市场占有率。在这一时期，将我在大学时期所学的专业知识，全部应用到实践中来。让我的家庭，变得温馨。同时，加强对子女的教育，培养其兴趣，全面发展。在事业成功之后，投身社会福利事业，为社会做出应有的义务，帮助需要帮助的人。

四、我对于职业生涯规划的看法：

对于职业生涯规划 ，我认为其具有不可估量的价值。首先。有了规划，就有了前进的目标，有了前进的方向，这样才能激发前进的动力，努力拼搏，创造属于自己的天地。纵观世界成功人士的成功之路，他们大都有着自己严格的职业规划目标，他们明确自己的人生价值的实现过程。

或许，我现在的思想还不是那麽的成熟，想法或许还有些天真，思维不够完善。但只是暂时的。随着时间的推移，经验的增长，我会不断完善，职业规划，让它成为我人生的发展目标。再者，现实是不断变化的，要根据实际情况而行，不要一味的盲目照搬职业规划，那样只会造成失败。

五、评估自我

一般情况下，我定期半年评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

计划固然美好，但是只有付诸行动计划的制定方能现实出意义。所以我一定会努力督促自己实现各种目标，但又不会死扣计划，而是将计划与实际变化相结合。我相信：我的未来不是梦！

3

**大学人生规划篇十一**

迈入大学，登上了人生全新的大舞台，要下做一次完美的演出，赢得满堂喝彩，必须经过幕后扎实的训练，艰苦的奋斗，有条不紊的规划好每天的生活，每周、每月、每学期甚至每年的奋斗目标，等着那份耀眼的聚光灯打在自己身上，那么我们的大学生活是成功的，我们的人生道路将更加宽广、明亮。

刚步入大学，大一的生活显得忙乱而无助，因此我们必须尽快适应新的生活环境，认识自己，不断弥补自己的不足之处，抓好基础课的学习。首先，要正确看待自己的学校与专业，摆正心态；其次，要很快适应大学老师的教学方法，找到自己的学习方法；然后，我们要利用大学一切可利用的资源，提高自身修养与素质，积极参加学校、学院、班级举行的各种活动，从中扩大自己的交际范围，提高交际能力。最后，一定在学习上有所成就，争取拿到奖学金，在工作上，至少也不能受到批评，做一个积极分子，做好自己在编辑部的工作。

对于大二学习、生活的安排，我一定本着刻苦、认真、严谨的学习态度，注重自己职业兴趣、爱好的培养，不能自精神上对大学产生麻木，养成懒散的学习习惯。

大三是学习专业知识的关键时期，一定要注意专业理论知识的学习与实践相结合，为将来的创业做好基础。此外，积极参加各种资格认证的`考试，应用、计算机等级证书必须拿到，因为在这个知识经济的时代，竞争激烈，要想在将来的工作岗位上有所作，证书上必不可少的。

大四是由学校与社会转折的重要阶段，要认真规划、完善自己的职业定向，认真地完成最后的学习任务，抓好最后的学习时光，对自己的不足之处进一步完善与充实，尽快适应社会工作岗位的需求，开始人生辉煌的历程，买好职业生涯的第一步。

大学是多少人青睐、向往的一块圣地，它孕育着无穷的知识与力量，培养成一批又一批理想的社会人才。但是要在大学里变得颓废、堕落也是很容易的，因此我们要时常保持一种激情高昂的心态，时时刻刻思考，思考自己的一言一行，一举一动。正确对待学习，对待成绩，对待友情，对待爱情，在大学这本无字的大书里，学会怎样做人，怎样处事，这是大学真正教会我们的。

立志做大事，必须从小事做起，每天要做的是必须明确，坚持每天晚上对自己一天的得与失进行反思，计划明天的事，做事干净利落。

在学习上，上课认真思考，一定要做到思想不开小差，可后主动自主完成作业，巩固、预习所学内容。在英语课上积极配合好老师，有信心、有勇气。在生活中，以诚待人，为人正直，与班里同学、室友友好相处，宽容是最好的交友秘诀，学会关心照顾他人，努力克服自己性格上的不足，争取自己极大限度的受别人的欢迎。

人生给了我一次再升华的机会，我就要好好的珍惜，争取上好每一节课，做好每一件事，在大四的毕业之际，会为自己的大学历程，将会是硕果累累。此时，心中是脉脉的欣慰，父母的脸上是幸福的皱纹，我将以最完美的自我展现给社会我的一技之长，那么我的人生是最充实、最幸福的。

**大学人生规划篇十二**

一、个人资料

姓名：

性别：女

出生年月：1988年1月

性格：外向

学历：大学本科一年级

专业：自动化

座右铭

：思想有多远，我就能走出多远。

二、自我盘点

1、兴趣爱好：

业余爱好：读书、听音乐、体育、画画

心中偶像： 周恩来、比尔.盖茨

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《水手》、《我的未来不是梦》

2、优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点盘点：

乐观，开朗，而且，我口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点盘点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力， 惰性较大。

三、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障;虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

四、 社会环境分析

1、一般社会环境: 电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：(将要从事的职业行业的环境。)

五、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力，聪明。

六、职业生涯规划

1、学习生活规划

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：要通过大学英语四级考试;通过计算机应用2级考试;熟悉掌握专业课知识。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。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。

2、近十五年的目标

xx-xx年：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

xx-20xx年：贮备资金，积累经验;

20xx年：了解市场行情;

20xx年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司;

20xx年：拥有自己的公司

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

一、自我认知

通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，我认真的认知了自己。

1.职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。

2.职业能力：逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

3.个人特质：喜欢追求各种不明确的目标;观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳;主张少说多做;爱学习;喜欢独立工作。

4.职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会;当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想;最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

5.胜任能力：

1)能力优势：头脑灵活，有较强的上进心，逻辑推理能力比较强;相信自己行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制定目标。

2)能力劣势：一件事做第二遍定会出错;做事过于理性，而有时候应该是按常规出牌的;有严重的个人中心主义，有时听不进别人的劝导;自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。

二、职业认知与决策

职业认知

1.家庭环境分析：

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

2.学校环境分析：

我就读于天津医科大学，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，只是学校更重视研究生，我们本科生不受重视;所在预防医学系虽不是全校最好的学科，但专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率百分百;教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

3.社会环境分析：

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

4.职业环境分析：

在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量目前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，(要干实事最好去国外进修发展)，报酬也不高。

5.行业环境分析：

将来我希望进cdc工作。预防医学目前还处于幼童期，不够壮大;但就业范围比较广，现在的医药、食品、卫生等方面均可，容易找工作，只是待遇不高，且国内此类高端人才及技术缺乏;不过经历非典、禽流感、甲流及此时正猖獗的麻疹(年年猖獗)后，国家越来越重视预防，正提倡培养该方面人才，全国各地都逐渐设立有cdc;现在自己多考些证，以更易游刃于上述就业范围。

职业决策

综合前面的自我认知和职业认知这两部分的内容，我得出本人的职业定位的swot分析如下：

内部因素： 优势因素 (s) 弱势因素 (w)

外部因素： 机会因素 (o) 威胁因素(t)

新兴专业的工作岗位相对 社会环境不断变化，多些，疾病预防发 竞争激烈，就业形势日益严峻。

发展前景较大。

三、结论：

1)职业目标：

我根据自己的职业兴趣和个人能力，最终成为一名在预防医学专业的科研工作者。

2)职业的发展路径：

考多种证----公务员-----cdc工作者-----进华中研究院三、计划与途径：

1.大学期间：20xx年20xx年

1)大四、五学好各科专业知识，掌握预防医学的基本知识。

2)大四前英语6级争取过600分，积极考托福，希望能用英语与外国人自由交谈。

3)大四前考取全国计算机二级证书。

4) 大三开始业余学习韩语，希望能用韩语和商务伙伴自如沟通。

5) 假期实习(和本人专业相符合的)积累社会经验。

2.大学毕业的五年：20xx年20xx年(随机应变)1)若考上研究生，则继续勤奋学习。

2)考公务员，去cdc工作

3)进科研院

4)去国外留学，学习本专业，继续深造。

5)去国外工作。

3.长期计划：

1)在努力工作之余，不断学习各方面的知识，增长各方面见识。

3)坚持锻炼身体。

4)汲取他人各种优点，不断发现自己的不足，并不大的予以改正，不断提高自身的修养。

5) 扩大自己的交际圈，享受友谊。

共

2

页，当前第

2

页

1

2

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