# 最新生涯规划总结高中生 生涯规划总结(优质13篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-05-19

*总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。什么样的总结才是有效的呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。生涯规划总结高中生篇一20xx年由...*

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。什么样的总结才是有效的呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**生涯规划总结高中生篇一**

20xx年由我爱竞赛网主办的职业生涯规划节以认识自我，规划职业为目标，以“奔跑吧，同学”为主题，依托微博、微信等新媒体手段开展了“起跑——认识你自己，心有大未来”、“加速——名师助未来，点亮我心晴”、“冲刺——为青春喝彩，为梦想点赞”、“放松——团辅解困惑，咨询助规划”等一系列内容丰富、形式多样的活动。面对严峻的就业形势，举办职业生涯规划节系列活动，有助于引导大学生主动认识自我，关注生涯规划，毕业后更好地实现职业梦想。

1、活动内容

通过简单的职业人格测试和职业快速问答环节帮助同学们认识自我，了解职业，从而根据自身的兴趣和职业的需要进行规划生涯。

（1）参与者到“自我认知”模块，根据展板以及工作人员对霍兰德人格类型的讲解，在6种霍兰德人格类型中选出3个与自身兴趣最贴切的类别，并按自身所理解的3个类别重要性排序，从而得到对应的职业人格类型，并了解适合从事的职业。

（2）参与者在“职业库”中选择一个感兴趣的职业类型，进行相应的“快速问答”，根据正确率发放奖品，并可获得网站提供的“职业小贴士”。

（3）现场发放“职业生涯规划节”宣传单，并上附“霍兰德职业人格类型”的测试指引，不能到现场体验的同学可自行测试并将结果发送至我爱竞赛网微信平台了解测试结果和进一步的信息。如果参与者想要了解更多与职业测评有关的信息，可请其关注我爱竞赛网的微信，获得相关的推送消息。

2、活动时间和地点

时间：20xx年11月27日

地点：邱季端体育馆南侧

3、活动效果

的外场活动以帮助同学们认识自我，更好地规划职业生涯为目标，组织了“霍兰德职业人格类型测试”、“职业快速问答”等一系列内容丰富、形式多样、参与性强的活动。对职业人格测试和相关职业常识进行普及推广，引导广大学生关注自身职业规划，毕业后顺利地走上发挥自我优势的职业道路。

外场活动得到了全校学生的广泛关注和参与，当天累计约有500人参加到本次活动中。每个展台前都有我爱竞赛网成员为大家耐心的讲解活动的流程以及活动的意义，琳琅满目的活动道具、奖品引来无数同学驻足围观。大多数同学对霍兰德职业人格测验的结果表示认同，并积极地参加“职业快速问答”活动。在一问一答的游戏，同学们了解了所选职业的工作内容、工作风格、工作价值等知识，从而帮助他们更好地理解自身职业定位。外场活动持续了两个小时，前来参加活动的同学络绎不绝，后期的线上活动也吸引了许多同学积极参与，本次活动得到了校内学生的广泛关注和认可。

1、活动内容策划

为帮助同学们更好地认识自我，引导同学们关注职业规划与发展，我爱竞赛网邀请新精英生涯国际教育科技中心的高级职业咨询师马华兴，举办以“职业生涯规划”为主题的讲座。讲座过程中主讲人与同学们进行交流互动，就常见的困惑和误区答疑解惑，帮助同学们做好生涯规划。

2、活动时间和地点

时间：20xx年12月10日

地点：就业指导中心141室

4、活动效果

经过前期的线下和线上宣传，“生涯规划”主题讲座在校内学生中引发了一定程度的关注，当天共三十余人参加讲座。马华兴老师就性格认知和职业探索两个方面与同学们分享知识、经验，引起在场同学的共鸣。通过马华兴老师对性格罗盘的分析，参会同学对自己的性格有了比较准确的定位，对不同性格模式所匹配的学习模式、主要任务和职业方向有了更加清楚的认识。在接下来的职业探索部分，大家结合自身性格与兴趣，发现了适合自己的职业领域，并就职业规划中的困惑之处和主讲人进行讨论，现场气氛良好。

1、活动内容

本活动从现场体验活动开始，后转为线上进行。同学们在白板下写下职业梦想或者求职心情等，与“梦想”合照，在征求参与者同意的基础上将照片分享到我爱竞赛网的微博，参与者可在活动期间邀请好友为“梦想照”点赞并转发，现场参与拍照并关注我爱竞赛网微信与微博的同学即可获得书签一套。活动截止时根据点赞数和转发数（重复不计）合计进行评奖，向获奖同学发放奖品，同时从获奖照片的支持者中抽取幸运同学颁发奖品。获奖信息均通过微信或微博发送，奖品在我爱竞赛网办公室领取。

2、活动时间和地点

时间：20xx年11月27日-12月7日

地点：邱季端体育馆南侧和我爱竞赛网微博平台

3、活动效果

为了激发同学们为生涯目标奋斗的热情，从而将梦想付诸实践，11月27日的外场活动中，我们鼓励同学们写出梦想，分享梦想，并参与后期微博上的“为梦想点赞”活动。外场活动当天，同学们纷纷写下热情洋溢的职业梦想，所有参与的同学都自愿将梦想分享到我爱竞赛网微博。在为期10天的点赞活动中，我爱竞赛网的微博平台浏览量高达20xx人次，点赞量逾千次，共有40多位同学参与活动。同学们的积极参与，不仅促使他们主动思考自己的职业梦想，同时也向他们的好友宣传了职业生涯规划的重要性。

1、活动内容

包括线下团辅体验活动和线上咨询活动两种。

线下团辅体验活动：在心理学院招募有生涯规划及团体辅导经验和学习经历的研究生为组长，组织以“职业生涯规划”为主题的团体辅导体验活动。

线上咨询活动：活动期间，团辅体验成员或者其他同学通过我爱竞赛网的“在线咨询”栏目，向咨询师了解有关职业生涯规划的知识，并就自己的困惑寻求帮助。在线咨询员在咨询服务前接受过相应培训并有定期督导。咨询师在征求咨询者的同意之后，撰稿分享“生涯规划故事”并提供生涯规划建议，同时要求各院系团辅体验团队向我爱竞赛网提交生涯规划总结报告（要求所有团队必须投稿一篇），活动结束后将在其中选取佳作在心晴网网站、微博上发布，同时给予获奖者一定奖励。

2、活动时间

时间：20xx年11月20日-12月25日，每周一次，共计6次。

3、活动效果

我爱竞赛团是职业生涯规划节的一项重大活动，将主题定位于“生涯规划”下，为在校大学生职业生涯规划服务，旨在帮助在校大学生从对自我认识中寻求自己职业生涯的发展方向。团体辅导的组长为北京师范大学心理学院生涯与发展专业的研究生，副组长为心理学院本科大四学生，拥有良好的专业背景。经过宣传与筛选，共招募组员8名，这次团体活动为期五周，于12月8号开始，每周一晚在后主楼团体咨询室进行，现已全部完成。经过这段时间的活动，收到了组员的积极反馈，团体活动圆满完成！

职业生涯规划节系列活动的举办，为同学们提供了一个有关职业生涯规划交流、学习的平台，帮助同学们更好地认识自我，明确发展方向，树立正确的就业观，做好职业生涯规划，继而从观念、心态、知识、技能等各个方面做好应对职业挑战的全面准备。

职业生涯规划节的系列活动涉及认识自我、探索职业等生涯规划的整个过程，包括线上线下、外场内场等多种形式，前后持续一个月，每项活动都由我爱竞赛网的成员认真组织与策划。形式多样的活动满足了不同群体的需求，切合实际的活动内容和丰富多彩的奖品吸引了无数同学参与，不少同学表示在活动中获得了更多的职业规划知识。还有许多没有直接参与活动同学通过为好友的职业梦想点赞，关注了我爱竞赛网的微博，了解了生涯规划的重要性。本次职业生涯规划节的系列活动得到了校内学生的广泛关注和认可。

**生涯规划总结高中生篇二**

在做职业生涯规划的这段时刻，茫茫的一片大海，我总感觉有一颗启明星在亮着。

于是，我坚持，每一天都在早上起来第一件事，我对自己说，机会是留给有准备的.人。

因此，这段时刻好像每时每刻都在照镜子，重客观方面，从周围的多种角度，我认真地审视自己，规划自己。

渐渐地，我从一开始的暮霭朦朦，到此刻的烟消云散。

我坚信，实现理想，把计划投入到行动中去。

**生涯规划总结高中生篇三**

为了搞好本学期教学工作，本人在认真学习教学大纲、教材的基础上，认真研究了解学生的实际的前程下，根据教学大纲的总体要求制定本工作计划。

职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课，本课程以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，贯彻落实科学发展观，对学生进行职业生涯教育和职业思想教育，其任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。

使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，形成职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

教学要求：认知、了解职业生涯规划以中职生职业生涯规划的特点，了解职业、职业生涯、职业理想的内涵。理解职业理想对人生发展的作用，理解职业生涯规划对实现职业理想的重要性。

情感态度观念：初步形成正确的职业理想，基本形成正确的职业价值取向，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度。

运用：区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同，培养自信、自强的心态。

教学要求：认知、了解所学专业及其对应职业群和机关行业，了解职业资格与职业生涯规划的关系，了解不同职业对从业者的个性要求和自己的个性特点。理解职业对从业着的素质要求，理解“兴趣能培养，性格能调适，能力能提高”对职业生涯发展的重要意义。

情感态度观念：树立行行出状元，中职生能成才的信念，形成正确的职业价值取向。

运用：分析所学专业应达到的职业资格标准，分析本人发展条件，了解本专业的社会需要，体验个性调适和自我控制的过程，掌握自己与职业要求相符的长处，找到存在的差距。

教学要求：认知，了解职业生涯发展目标构成。理解发展目标与发展条件的关系，理解近期目标和发展措施的重要性。

性感态度观念：形成制定职业生涯规划的必须实事求是的观念，确立“适合自己的发展目标是最好的目标”的发展观念，形成脚踏实地实现发展目标的态度。

运用：根据本人实现和经济社会发展需要，确立职业生涯发展目标，构建发展台阶，制定发展措施。

教学要求：认知，了解就业形势和有关创业的政策，理解角色转换的重要性；理解适应社会、融入社会的能力及其职业生涯发展的关系；理解就业、创业与职业生涯发展的关系。

情感态度观念：初步形成创业意识，形成关注适应社会、融入社会能力的态度，确立正确的就业观、择业观、创业观。

运用：修改、完善发展目标和发展台阶，针对自己与“职业人”和创业者素质的差距，制定提高措施，履行适应社会、融入社会的行为，尝试求职的基本方法，编制模拟创业计划书。

教学要求：了解经济社会发展、科学进步对职业稳定的影响，理解职业生涯规划管理、调整、评价的必要性，理解终身学习与职业生涯发展的关系。

情感态度观念：形成科学管理，适时调整职业生涯规划的观念，培养成功着的心态，确立终身学习的理念，养成珍惜时间的习惯，努力追求职业理想的实现。

运用：掌握管理，调整职业生涯规划的方式方法，认真践行发展措施，学会科学评价职业生涯发展。

（1）知识传授，能力训练与行为养成相结合。教学要把知识传授，能力训练同陶冶情操，提高觉悟，行为养成结合起来，座到知行统一。

（2）面向全体与个别指导相结合。教学要面向全体学生，加强个别指导。要用正确的学生观、人才观看待学生，真诚的希望每一个学生都能成功，为学生创造成功的机会并及时给予激励，成为学生的知心朋友。

（3）课堂教学与日常德育工作，各种教学相结合。教学要与多种德育渠道结合起来，发挥德育课教师在教师集体中提高德育针对性，实效性的引领作用。

（4）自律和他律相结合。教学要注意引导学生把落实职业生涯规划中的发展措施，转化为发自内心的需要，要把个人职业生涯规划设计和管理置于集体之中，发挥他律的作用进一步提高德育实效。

（1）根据学生认知水平、年龄、学科特点，社会经济发展的专业实效，从学生的思想、生活实际出发，深入浅出、寓教于乐、循序渐进，多用鲜活通俗的语言，多用生动典型的事例，多用喜闻乐见的形式，多用疏导的方法、参与的方法、讨论的方法，增强吸引力和感染力。

（2）着力于自我控制能力和团队精神的培养，调动学生主动学习的积极性。在规划设计过程中，为学生加强交流，互相启发创造条件；在规划落实过程中，为学生互相帮助，互相促进创造条件。

和成功者心态，有助于学生主动按照职业对从业者的素质要求规范自己的行为。

职业生涯演讲和艺术形式的表演，毕业生职业生涯发展调查，行业发展趋势和就业市场调查，以及社会实践、社会服务、参观、访问、模拟演练、小组讨论、主题辩论、角色扮演等活动是“职业生涯规划”教学的重要形式。这些实践活动安排在班会、实训、实习课余、假期进行。分析发展条件、确立发展目标、构建发展台阶、制定发展措施、调整发展规划等设计进程，都应以预留作业的形式完成，并结合作业开展相应的主题活动。

（1）教师认真备课，做到全书整体备课、单元备课、课时备课。

（2）教师不仅要备教材还要备方法。要设计使用案例的方法，采用多种教学媒体进行教学。

（3）教师在备教材、备教法的同时还应备学生，做好课前组织工作和部分学生的引导，要擅于抓“两头带中间”，抓干部和较差的学生，让“两头”都成为教学中的积极参与者，让“中间”学生也有参与感和成功心理体验。

**生涯规划总结高中生篇四**

10月27日上午，由法政团委主办、学生会秘书处承办的法政学院职业规划大赛在法政学院院楼n1111室举行。本次大赛到场嘉宾共有4位，分别是法政学院团委李嘉怡老师，兼职辅导员李欣学姐、张春军学长，青岛海服务有限公司、青岛车粹服务公司王东伦学长。

此次活动是完全由秘书处承办的，学长学姐们之前也是一直强调此次活动的重要性，但活动并没有达到我们预期的效果，比赛过程中状况不断。

1、前期准备工作不足，发通知时语言不够明确，未能使选手明确比赛限定的时间及比赛具体规则。赛前未能与评委嘉宾沟通，导致评委嘉宾不清楚比赛流程规则，进而出现了一系列并发的问题。2、比赛所需ppt不够明确，最重要的比赛环节寥寥几笔带过，致使选手和评委老师再一次失去了了解比赛规则的机会。

3、赛前准备过于粗心，打印桌牌时没有仔细检查桌牌格式是否正确，打印后也没有仔细检查，导致临比赛前才发现桌牌的问题，不仅浪费了时间还耽误了接下来的比赛。

4、比赛即将开始时，选手们的上场次序、分组情况刚刚确定，使得要现场制作ppt，时间紧迫。选手上场顺序也未使播放ppt干事明确。

5、比赛过程中，播放ppt干事与选手配合无默契，导致选手无法顺利表达自己的理念，客观上影响了比赛效果。

6、赛前许多选手未按要求提交ppt，导致比赛过程中许多ppt临时放不出，打乱了选手的上场顺序。

6、主持人串场词不足，语言苍白。而在计算分数环节，主持人未搞清楚状况，导致尴尬的冷场，之后又未补救，这也是本次活动中最大的失败。

1、前一天刚举行完运动会，时间仓促，本次比赛的准备工作并不充分；

2、与选手及评委老师的沟通不够；

3、主持人经验不足，处理突发状况的能力不够。

1、前期准备必须充足，考虑各方面因素，使活动的进行尽在掌控之中；

2、派专人向选手、嘉宾讲明活动流程及规则，是他们明确自己的任务，提前做好准备；（例如：ppt应提前交给负责的干事，播放一遍保证比赛时不出问题。）

3、应选择较有经验及处理突发状况能力较强的主持人，防止冷场。

4、应有专门的联络人员，例如专门沟通ppt、计分人员与主持人，使部明确实时状况，以作出应对。

1、小伙伴们在忙过一天之后，仍能坚持到最后，非常努力尽责；

2、猜灯谜环节，大家比较积极，可见赛前也做过功课啦；虽然本次活动的确不尽如人意，但大家也是努力过的，一次失败只会让我们的大秘书更加奋起、更加努力、吸取教训、积累经验，相信相信未来我们会做好，我们会赢得鲜相信未来我们会做好，我们会赢得鲜花与掌声！花与掌声！

未来我们会做好，我们会赢得鲜花与掌声！

（我真的非常抱歉，这次比赛我表现不好，没有做好一个主持人应该做好的工作，让大家失望了。非常对不起大家这么多天的的努力。）

**生涯规划总结高中生篇五**

大学生职业生涯规划，一听这个名字，就感觉与我们的生活息息相关。现在对于大学生毕业找工作难的问题，上这个课无疑对自己有很大的帮助。对于现在的有些大学生来说，上了大学仿佛就逃出了监狱，不用整天面对父母亲的唠叨。进入大学后，放纵自己。整天与电脑，游戏，逃课，睡觉这些名词相伴。失去了方向与梦想。最后毕业找工作时变得茫然。

职业生涯规划，首先，得先给自己定一个目标。最基本的，我们应该从短期目标开始制定，例如一个星期，一个月，一个学期。我们在这些短时间内，都应该大概制定一个规划。这样，我们的生活才会过的有计划，面对大学大把的课余时间，我们才不会手足无措。记得上大学生职业生涯规划课，课堂上老师给我们做了很多小游戏很小测试。有些是关于性格的测试，有些则隐含了一个人的价值观。

记得有一次上课，老师和我们做了一个游戏。叫了五个男生和五个女生上去。黑板上列的，是十二个和我们生活一些有关的东西。然后老师说，给我们每人一万元，然后来竞拍这些东西，只要钱够，任意我们买多少东西。然后，竞拍开始了，第一个是一张永远用不完的信用卡，随着叫价的升高，最后有一个男生买到了。记得其余的，有图书馆，孤儿院，几个真心朋友，一个明星，一些商业好友，官场关系等等。最后，每人都得到了一到两个东西。然后，老师叫我们每人讲了一下感想。各有各的想法，每个人说的都不一样。

这个游戏，我觉得蛮有意义的，首先，在看到这些东西时，我们就应该全部看一遍。这些东西中，有些东西可能对我们是很有意义的，有些却可有可无。所以，大概花多少钱买，买什么，这些在叫价之前我们都要思考。并且在做游戏的过程中，既玩又学。也看出了我们性格的不同。

上完大学生职业生涯规划课，我思考了很多，我认为，对自己的未来做规划之前，我们首先得真正的认识自我。只有认识自我才能对未来的职业做出选择，然后确定正确的路线，最后做出抉择。每个人适合的职业有多种，也许有些我们从未想到过，也未了解过。上完这个课，认识了自我，对未来才有更大的帮助。最后，我坚信也确信自己在未来的职业生涯中，能够越挫越勇，努力找到适合自己的职业，并找到自己的人生目标！

**生涯规划总结高中生篇六**

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”。

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。

**生涯规划总结高中生篇七**

一、活动背景

现代社会瞬息万变，生活在这个时代的每个人都要符合市场的需要，因此，高校的大学生也必须对自己的职业生涯有明确的目标，并且在能力和技术上做好充分的`准备。

二、活动目的

(一)帮助广大同学明确学习目标，端正学习态度，增强学习动力，树立和提高职业规划的意识和能力。

(二)提高同学们制作自荐书及参加职场应聘的技巧和能力。

(四)丰富同学们的课余生活，提供实践、交流和学习的平台。

(五)提高学生ppt的制作能力，以及学生口语表达能力。

三、活动主题

传播规划理念，打造锦绣前程

四、活动详情

初赛(系赛) 时间：10月22日晚五点

地点：主楼201

复赛(代表外语系参加院赛) 时间：待定

地点：待定

五、活动对象

外语系、级全体学生

六、比赛形式

参赛选手自制个人简历一份，再做一份对自己职业生涯规划的ppt，在比赛前将作品上交至主席团。比赛当天，以抽签形式决定选手出场顺序。选手首先展示职业规划ppt，同时对规划书作陈述演讲。ppt时间限制在5-8分钟之内(不超过8分钟)。将按选手个人简历、ppt质量、口才表述能力评分。

七、比赛结果

按评委给出的得分高低，选出两名得分较高的选手，代表外语系参加院里的大学生职业生涯规划大赛。

**生涯规划总结高中生篇八**

经过两个月的紧张准备，建工系第五届学业与职业生涯规划大赛于12月19日落下帷幕，大赛经过海选、预赛、初赛、半决赛、决赛，历时两个月。

12月19日下午一点，在阶三，决赛有序的进行，院学工处薛处长，建工系程书记及学工办老师参加了这次决赛，并被邀请为本次比赛的评委。

经过两个月的激烈角逐，九位选手进入了决赛，决赛中他们展现了各自的风采，吸引着在场的每位观众，并伴随着阵阵掌声。

经过一个小时的激烈比赛，大赛决出了一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，优秀奖三名，大赛最后，薛处长对本次活动作出了总结，并对本次活动做了很高的评价。

从10月10日干事培训开始，大赛便在积极地准本当中，大赛共经过了干事培训、宣传、培训、海选、预赛、初赛、半决赛、再培训、决赛九个环节，每个环节大赛组委会每个成员都能充分调动自己的积极性，并互相配合，共同努力把每份工作做好。

比赛只是一种形式，我们希望通过这次比赛让规划的意识深入每个同学的心中，让每个同学在今后的三年大学生活中能给自己一个合理的规划，让大学生活过的更充实，更有意义。

大赛在系里面也产生了一定的影响力，决赛中赛场座无虚席，每个同学都在聚精会神的观看着比赛，在宣传中参赛作品铺天盖地而来，绝大多数同学都做了自己的学业规划，并在培训中懂得了如何做好一份完整的规划，同时这次活动也得到了老师的认可和表扬。

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！

**生涯规划总结高中生篇九**

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。

为了使各班选出的优秀代表能够更加全面深入地了解职业规划设计，为接下来的总决赛做好充分的准备，我部与职业发展协会携手于11月27日举办了农学院第三届职业生涯规划设计专题讲座，邀请了三位嘉宾对各班代表进行了培训。

讲座于11月27日下午2：00正式开始。邀请到的三位嘉宾分别是获得河南省关心下一代先进个人、河南省优秀教师等荣誉称号的河南农业大学教学工作督导团常务副团长兼教学工作督导组组长的刘波涛教授；曾担任08届学生会职业发展部副部长，09届学生会职业发展及09级专升本助理班主任并获国家励志奖学金的种工07级涂名驹及曾获农学院优秀学生干部，优秀教学信息员等荣誉称号并获2024年国家励志奖学金的张飞飞。参加培训的是09级和10级各班3-5名不等学生代表。

讲座正式开始时，同学们都用热烈的掌声与饱满的激情欢迎三位嘉宾的到来，三位嘉宾均以他们朴实的语言深深打动了在座的每一个人。

题，避免出现迷茫现象。

接着讲话的是现在本校作物遗传育种专业学习的研究生张飞飞。张飞飞也是结合自己的经历讲述了自己在大学四年之中是如何度过的，哪些地方做的比较好，哪些地方做的不足。当大家了解到张飞飞在大学四年一直担任班级团支书但还学习那么好，大家都问她是如何处理工作和学习的，以及如何分配自己的课余时间的，张飞飞为他们一一传授经验。她也强调了做好职业规划的.重要意义，希望大家都能够认真对待。

最后为大家讲解的是大四的涂明驹，他为大家准备了丰富的视频资料，很是吸引大家的注意了，顿时大家精神了很多。看过视频资料之后，他也是结合自己的亲身经历，说明大家要做好职业规划的重要性，要求大家要严格要求自己，不要抱怨生活，勇敢面对生活之中的种种挫折，明确自己的目标，为自己的目标不断地奋斗，不断地努力。并且在大学四年之中一定要勇于尝试新事物，这样才能发现自己的长处，发现自己的优点。

嘉宾演讲完后，进入嘉宾与代表们的互动环节。在座的有些同学虽刚开始有些拘谨，但在教授和我们部门人员的鼓励下，站起来提问的同学们络绎不绝，嘉宾为他们一一讲解疑惑，会场里掌声阵阵响起，气氛十分融洽而又和谐。

满结束。

通过这次讲座，在座的每位同学都受益匪浅。相信在团委、学生会、职业发展协会和所有同学的共同努力下，第三届大学生职业生涯规划设计大赛最终将获得更大的成功！

农学院学生会职业发展部

2024年11月28日

**生涯规划总结高中生篇十**

调查显示，大学生最想得到的就业方面的辅导为职业生涯发展规划辅导，比例达到了34.9%。用人单位的信息反而排在了第二位，比例为19.6%。专业出路排在了第三位，具体比例为14.1%，所学能所用还是大部分毕业生的希望。在这些求职辅导的内容中，职业生涯发展规划得到大学生的极力认可，认为在就业阶段帮助最大的比例达到了53.2% 。其次是职场工作技巧课程，比例达到39.9% 。职业素质类课程与简历撰写与求职面试技巧紧跟其后，比例为36.3%和32.3%。

圆梦园指出，大学生在低年级时比较难于制定出系统的职业生涯发展规划，但在进入大学以后，应该逐渐形成一个大致的目标。如果选择就业，则应该开始有计划地考虑自己未来想从事哪个行业或者哪个职业的工作，逐渐摸索自己感兴趣的事情和能做好的事情，及时调整，并在一定程度上参与实习工作。在做职业生涯发展规划前，大学生首先要明确一点：考上大学不是终极目标，只是人生另一个阶段的开始，是步入社会前最后一个充实自己的机会！

那么大学生如何做职业生涯发展规划？

大学生职业生涯发展规划指导原则：1. 利益整合原则

分析：利益整合是指员工利益与组织利益的整合。这种整合不是牺牲员工的利益，而是处理好员工大学生发展和组织发展的关系，寻找大学生发展与组织发展的结合点。每个个体都是在一定的组织环境与社会环境中学习发展的，因此，个体必须认可组织的目的和价值观，并把他的价值观、知识和努力集中于组织的需要和机会上。

大学生职业生涯发展规划指导原则：2. 公平、公开原则

大学生职业生涯发展规划指导原则：3. 协作进行原则

分析：协作进行原则，即职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。职业生涯规划本是好事，应当有利于组织与员工双方。但如果缺乏沟通，就可能造成双方的不理解、不配合以至造成风险，因此必须在职业生涯开发管理战略开始前和进行中，建立相互信任的上下级关系。建立互信关系的最有效方法就是始终共同参与、共同制定、共同实施职业生涯规划。

大学生职业生涯发展规划原则与自主创业指导总结

大学生职业生涯发展规划指导原则：4. 动态目标原则

大学生职业生涯发展规划指导原则：5. 时间梯度原则

分析：由于人生具有发展阶段和职业生涯周期发展的任务，职业生涯规划与管理的内容就必须分解为若干个阶段，并划分到不同的时间段内完成。每一时间阶段又有“起点”和“终点”，即“开始执行”和“完成目标”两个时间坐标。如果没有明确的时间规定，会使职业生涯规划陷于空谈和失败。

大学生职业生涯发展规划指导原则：6. 发展创新原则

大学生职业生涯发展规划指导原则：7. 全程推动原则

分析：在实施职业生涯规划的各个环节上，对员工进行全过程的观察、设计、实施和调整，以保证职业生涯规划与管理活动的持续性，使其效果得到保证。

大学生职业生涯发展规划指导原则：8. 全面评价原则

分析：为了对员工的职业生涯发展状况和组织的职业生涯规划与管理工作状况有正确的了解，要由组织、员工大学生、上级管理者、家庭成员以及社会有关方面对职业生涯进行全面的评价。在评价中，要特别注意下级对上级的评价。

圆梦园安迪老师指出：对于大学生自主创业已经成为当今的热门话题，面对就业形势和创业的`机会，你可以选择就业也可以选择创业，不过创业会有更大风险，成功的话便会有更好的发展和事业，创业不是容易的事大学生创业有自身特点，起步相对难，缺少经验和资金，缺少社会实战能力，所以一定要找对方法和适合大学生的项目才可能提高成功的可能！下面讨论一下大学生自主创业的指导！

《大学职业生涯规划总结》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。

**生涯规划总结高中生篇十一**

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。

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。

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。

《职业生涯规划自我总结》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。

**生涯规划总结高中生篇十二**

大学生职业生涯与个人规划协会自成立以来，已经是经管系重要社团之一。本协会在老师的指导和全体社员的努力下，构建成了一个具有严格管理机构和平等交流的团体。本协会以务实精神为指导，由在校学生自愿组成的集学术性和实践性于一体兼其他服务活动的非盈利性学生组织。

本协会作为校园文化的载体，通过对大学生成长、成才、职业规划等理论的探索和研究，对就业领域的了解和认识以及与企业拉近距离等一系列的实践活动，指引学生树立正确的就 业观念，从而不断丰富校园文化，培养大学生挑战自我、独立生活以及适应社会的能力，同时拓展大学生的求知领域，让大学生走出象牙塔、面向社会、体验社会，达到理论与实践相结合的目的。

本学年，社团策划组织并举办了一系列丰富多彩就业类宣传活动。完成了协会的既定目标，协会的全体成员在一次次活动中成长，协会的组织机构在活动中不断完善，形成了具有一定实力的学生社团。

的意志和信念。现将这学期工作总结总结如下：

本学年职业规划协会工作总结：

因为在本次活动上社员们团结一致塌实肯干的精神，所以活动取得圆满成功。同时让更多的老师和同学，肯定了职业规划社的各项工作，认识了一个工作负责的职业规划社。

有时，我们把全体成员比喻成一只手，每个成员就是手上一指一节，他们灵活、勤劳，各有其特点，当他们握在一起时，我们就是最有力量的团体！

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。

毫无疑问，职协在大学生活中无疑是浓墨重彩的一笔，在这个具有无限发展力的平台上，积累了实践经验，发掘了自身潜力，结交朋友。不得不提的是，协会发展到今天离不开就业办顾老师的信任与支持，让我们有一定的资源和平台来发挥才干，老师的管理自由化，让我们有足够的空间和平台去大胆地贯彻落实自己的活动思想，并在不断地完善中有了显著的成效。

感谢大家的执着付出和团队的互助！相信职协的明天会更好！

——————大学生职业生涯规划社

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！

**生涯规划总结高中生篇十三**

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：

一、查找资料，编撰自己的教材体系

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。

二、以学生为主体，因材施教

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。

三、开展案例分析与讨论

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生涯教育这种社会化的学科。在一学期的教学中收效都很好。

四、利用网络资源，开拓课程知识面

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。

五、存在的问题

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。

六、下步工作打算

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。

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