# 最新大一新生生涯规划书(优秀13篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-06-30

*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。大一新生生涯规划书篇一这个时期有四个任...*

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。

**大一新生生涯规划书篇一**

这个时期有四个任务：

第二是明确校园资源，充分为我所用。了解校园环境是熟悉校园的硬件，而明确校园资源就是熟悉校园的软件了，毕竟大学在于大师而不在大楼。在这个阶段你了解学校的专业设置，学科强项，学科带头人，著名教授，这个你可以通过上校园网就得知，至于本专业的牛人你可以直接问辅导员或专业课老师；还有就是你要去图书馆完整看看，学校的藏书有多少，哪类书比较多，怎么借书，怎么在线浏览，怎么查阅资料；因为如果你学校的名师牛人不多，那你日后只好更多的借助与依靠图书馆和互联网了！

第三是了解城市资源，建立自有渠道。要知道你首先是生活在这个城市，然后才是生活在校园里，所以你也要更快的了解这个城市，这个城市有哪些资源可以为你所用，可以给你带来便利和收益，你都要去了解，而城市对大学生的影响往往会超过校园对其的影响，所以去这个城市的信息港，地方网站，去了解衣食住行，吃喝玩乐等等方面；尤其是自己学校所不具备的资源更要去了解，因为这个城市给你提供的机会要远远大于一个学校给你的机会，所以学校有不足的地方就要通过这个城市的资源去补充，如你们学校的图书馆藏书少，那你可以去市图书馆或其他院校的图书馆阿，再如你所学专业的老师不够权威，那你可以本市其他院校去取经阿！要在各方面建立自己获取这个城市的信息渠道，因为你专业和学校的任何不足都可以尽可能的向这个城市获取，毕竟你是生活在这个城市的。

第四是要学会借助互联网，告诉你一切！进入互联网时代的今天，早已经是“世界不大，网大”的格局了，所以互联网是你最大的百科全书，是你大学里最好的老师！在一定程度上可以这么讲，利用好了互联网，大学不上也罢！因为互联网上有你所知道和所不知道的一切，你只要掌握了信息搜集与整理的能力，就可以在无垠的网上遨游了。这不是耸人听闻，也不是大放厥词，而是的的确确的，包括你所看到的这篇文章所要介绍的内容也是可以通过互联网来得到学习的，可见合理利用互联网的魅力之大，那怎么利用互联网去查找自己所寻找的知识与信息呢，如何利用好这个最大的图书馆呢，如果你也有这样的疑问，那你就互联网吧，去baidu你的这些疑问，你就会亲身体验到互联网的魅力了！

）

）

）

）

）

在进入大学一个月，如果你基本了解和适应了大学生活后，那了解本专业就提上了日程。了解所学专业大约需要两个月的时间。

第一，访问相关人士，了解来龙去脉。当你接触到专业时，尤其是收到专业课的概论教材时，应该说你对本专业还不是很了解，所以这个时候你要做的是通过更多的人来给你专业的评价，包括辅导员的评价，专业课教师的评价，上届学长的评价，毕业后学长的评价，还有用人方对其的看法，在访问相关人士后你要整理出个专业访谈手册，从专业的学习课程，目前发展，日后趋势，就业情况，学习方式等各个角度做整理，然后制定个了解转业的计划。

第二，学习专业课程，检验兴趣能力。经过第一步的了解后你已经在第三方的评价下对本专业有了初步的想法，接下来就是学习具体的专业课程，这个图书可以通过图书馆和互联网去自学，而不必按照学校的课程计划，多去旁听本专业的高年级课程，一般是大二以后才开正式的专业课，在看书学习后去亲身体验，在学习了专业的各个课程后你就可以初步判断自己是否喜欢这个专业了，要注意这个过程只是大概的了解，以发现兴趣为目的，所以在时间上和课程上要灵活把握。如果你确定这个专业不是自己喜欢的，那就要进入下面的博览专业选择期，一般来说经过这个时期的探索后再确定自己对哪个专业感兴趣是更科学的。如果你经过不到两个月的验证就确定了学习这个专业，那就要恭喜你了，因为日后的大学生活你就可以专心的去学习了，你大一的目标就提前完成了。

）

）

无论你经过几个月才确定了几个目标专业，在你一定的理论学习后，就要找个机会去亲自体验了，从而在理论和实践上都验证自己的选择。这个体验建议最好是在老师学长的带领指导下去从事相关的专业实践活动，如理科学生随师长去实验室做大量的专业实践，文科学生写专业论文或做社会调查，这个阶段最少要两个月时间，而且要系统的去做。

学习通用知识，亲身专业实践。在最终圈定自己所喜欢的专业后，你要学习专业的通用知识，将这个专业的概论看几便就可以将这个专业的各个领域和研究方向相对的搞清楚，在看完专业的概论后你会发现你会对专业的某个领域更感兴趣，这时候你就可以去图书馆或互联网或从学长那里借来教材再去深入的学习一番，在进一步验证专业兴趣的同时也会下一步的学习奠定了基础；往往经过这个阶段后也就到了暑假，那你完全可以利用这近两个月的时间去从事专业实践活动，根据专业的未来就业方向和专业的核心课程来去亲身的实践，如社会学的主要实际应用为研究社会问题，进行社会调查，那你的暑期实践就可以选择一定的社课题，自己去实践调查，然后写就调查报告，并就解决问题的方法提出自己的方案，这个过程就是很好的检验你专业兴趣的方法，一方面让你学习了理论知识，一方面让你进行了专业实践，而收获中的最大意义在于你能明确的知道自己日后是否喜欢这个的工作，从而决定了你是否要学习这个专业！

在大一时期找到适合自己的专业，其实更准确的是找到自己的兴趣，找到自己成长方向的兴趣，对于短暂的大学来说是刻不容缓的。因为专业的确定过程是由大学生自己来验证选择的，所以难免因个人的执行不到位或了解不透彻而一时就确定喜欢的专业，其实这只是在大学生在自我确定专业选择过程的可能问题，即使大一阶段的专业选择不妥，也会有大二阶段的纠偏修正过程，毕竟当一个专业的通用知识和专业知识你都学了时，是否喜欢的判断就会由此可见了。最重要的是我们想大学生这样一个观念和方法，只要你有未雨绸缪的心，去更深入的了解，有更充分的准备，无论的专业选择还是职业选择都是可以确定的，只不过在执行的过程中你要有一颗警惕的`心，要在充分准备的前提下去做主观判断，这样所作的决策就比较科学和适合自身！

**大一新生生涯规划书篇二**

总述

这是我的大学四年的一个整体规划。本规划分为学习生活规划、社会活动规划和面向未来的准备计划。其中，“学习生活”、“社会活动”两部分是规划，只建立一个大概的发展方向，除少数目标外，在执行时可根据需要灵活调整。“面向未来的准备”是计划，所有要求是“死要求”，是我必须要达到的。因为这些要求大多都很苛刻，所以我以“计划”的形式列出。

其实，三个部分是紧密联系的、不可分割的。我之所以分开来说，只是为了看的方便和比较容易操作。在执行这份规划的时候，要密切注意三部分的不可分割性。

学习生活规划

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。

这三十五门课：马克思主义哲学原理、马克思主义政治经济学原理、毛泽东思想概论、邓小平理论和三个代表重要思想概论、当代世界经济与政治、思想道德修养、法律基础、英语、体育、计算机应用基础、军事理论、传播学概论、艺术概论、文化产业概论、社会学通论、管理学原理、市场营销学、微观经济学、宏观经济学、视听语言、中国古代文学、中国现当代文学、外国文学名著赏析、影视节目市场研究、影视剧制片管理、影视精品赏析、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。

**大一新生生涯规划书篇三**

说到职业生涯规划，我们得追溯到我们背上书包上学的那一天开始，经历了风吹雨打·饥寒交迫·披荆斩棘·题海如山终于进入到梦寐以求的大学校园，我们带着希望·带着理想·带着我们的大学梦开始了令人羡慕的大学生活！

一年半时间已经过去，我们还沉浸在梦想中，我们曾经的希望，理想也跟随我们的心灵沉寂了，然而太阳每天依然升起照亮大地，却无法点亮我们心中的那盏冥灯，失去了航线的我们却再也无法找准前进的方向，警钟已经敲响，沉睡的雄狮，是时候醒来了，是时候规划我们的职业生涯了！

在我们探讨什么是职业规划之前，我想先和大家讨论另一个问题，那就是：

一我们为什么要上大学？

有哪位同学可以谈一下自己的想法吗？

二下面先让我们认识一下什么是职业？

有哪位同学谈下自己的看法吗？

好，下面我们就来系统的认识下什么是职业

职业的定义：职业就是一种专门的知识和技能。为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。

职业的特征：

社会性：职业是社会分工的必然产物，当人们从事了某种职业，也就参加了某种社会活动，因此职业是人与社会联系的最主要途径。

经济性：职业是人们获得经济来源的主要途径，也是个人赖以生存和维持家庭生活的手段。

技术性：职业的技术性是指职业本身的技术要求与个人在职业岗位上发挥个人才能和专长两方面。

时代性：不同时代需要不同的人才从事相应的职业。

三理想与职业的有机结合：

职业作为一种社会劳动，不只承担了我们获取经济来源的重任。同时也肩负了为我们带来精神满足的使命。而当一项生存技能承载了一份理想和抱负时，职业就变成一项事业，因此我们毕业时在择业时就不只能考虑工作的经济收入，工作条件，工作地点等因素，更要考虑职业对我们发展的影响与作用，看能否帮助实现自我价值。因此我们需要的是一份充满理想的职业，是持之以恒的追求，是矢志不渝的奋斗，是一份真正的事业。

四职业规划有什么意义？

例子：曾获得4枚全国举重比赛金牌，打破过一次全国的记录，一次世界记录的邹春兰，在长春一家浴池做搓澡工，每搓一个澡收费5元，邹春兰能得1.25，一个月挣到的钱不到500元。

对比之下曾经也是运动员的施瓦辛格，却走过了健美冠军、电影明星、加州州长这样一个不断超越、持续发展的职业轨迹。之所以他一路走得这么好呢？就是因为他提前规划了自己的人生，所以走的如此完美。

从这里，我们可以看到职业生涯规划对个人未来生活的意义：

规划能让人生有目标，目标让人生富有意义。

职业生涯规划能帮助个人认识就业形势，居安思危，唤醒职业规划的意识，激发成就动机。

职业生涯规划能帮助个人做出正确的职业选择，找到适合自己的职业目标

职业生涯规划能帮助个人培养职业能力与职业素养，增强自我效能感。

五实施

那么，在我们了解完职业以后，做了这么多准备之后，我们应该怎样进行实施呢？我将它总结为两大方面：

1、自身思想及自我能力的规划培养：

带着任务上大学，确立学习方向：我们要考虑毕业后的走向，进行职业生涯的初步规划，并通过各种组织活动，社会实践多渠道锻炼自己，还要提高自己的责任感，主动性和抗挫性，英语口语能力，计算机应用能力等。

不断积累知识：

a多读书会读书：书读多了，视野就会更开阔，对知识的理解也会更深刻，对其记忆就更牢固更长久。

b勤上网上好网：网络具有信息海量，传播实时快捷，资源共享等特点，因此可以查询我们不知道的东西，了解社会的发展变化，更好的跟上时代的脚步！

c多实践勤操练：正所谓纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，因此大学生应该自觉养成多实践，勤操练的习惯！

(3)提升自己的各项能力：

比如：执行力学习力创新力交际能力团队合作能力

(4)要立业，先立人完善自己的人格

比如：诚信度责任感危机意识等

2对兼职证书的正确认识

对于兼职：大家都在这坐着就可以说明家里有能力供自己上大学，因此在选择兼职时要以锻炼自己能力为主，赚钱为辅，最好从事和以后工作有关的兼职，对以后的发展有很大的帮助！

对于证书：首先要明确自己以后要从事什么方面的工作，再去考相关的证书。只要切合实际的证书，不要盲目报考，不然就纯属浪费钱，浪费精力。

六我们要对自己制定的职业规划做合理更新，保养！因为在自己逐渐成熟了以后，看问题就会更全面，更合理！

**大一新生生涯规划书篇四**

  职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

  1.评估的时间

  在一般情况下，定期(半年或一年)评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

  2.规划调整的原则：因时而动、随机应变

  根据可能的职业发展道路，对未来几年作初步规划，如下：

  20xx年—20xx年

  完成主要内容：

  a)学历、知识结构：获得大学本科文凭，英语过四级，获得计算机二级证书。

  b)个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。经常参加体育锻炼，有一个强健的体魄。多参加学生会，社团等实践活动，提高自己的实践能力。

  a、大学在校期间总体规划：

  1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党

  2、学业方面：以优异成绩完成大学学业。

  3、个性发展方面：在四年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

  4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻

  炼，提高自身素质。

  b、大学四年具体规划：

  1、大一：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力。英语通过四级，计算机过二级。

  2、大二：学好专业课，熟练掌握专业知识。

  3、大三：多考取别的一些证书，证明自己的实力。

  4.大四：进入企业实习，积累社会实习经验。

**大一新生生涯规划书篇五**

实际上大学一年级在我看来是高三的升级版，学生们根本没有时间去“花花绿绿”。但“迷茫”却好像是大一新生的一个通病。大一新生大致分两种，一种是循规蹈矩的学生，家教比较严，高三的生活习惯比较好，胆子不太大，大一还能沿袭以前的习惯好好学习，很顺利地拿到在大学里的第一个奖学金。还有一种学生是一到大学就开始“绽放”，觉得“大学不玩就亏了，得行万里路，然后再读万卷书”。一般来说，如果迷茫调整得快，大二能够回归到正确的道路，后来发展也还是会比较好的。

我认为从大一就应该开始制定职业生涯规划。社会紧缺的是适销对路的人才。为了使自己不遗憾，大一一进来就得特别清醒地知道你将来要去哪儿。而职业规划也不是做好后就永远不变，而是需要不断去调整，根据社会的发展调整成适合自己的规划方案。

对于选择大学的选修课，大一的学生也应该根据职业的发展出发。在大学里，有两个途径可以帮助学生确定自己的职业定位。第一个是选修课，第二个就是利用好寒暑假，真正去一个喜欢的工作单位实习兼职，来确定自己能不能干这个职业。有些学生说“我也愿意在大一的暑假、寒假去兼职，但是我不知道干什么”。我不建议你去街边小店实习，建议去一个比较正规的单位实习。正规的单位对于员工的要求都是很规范的，与私人小企业小公司是不一样的。

另外，在我看来，读大学只要学好三件事就可以了——能说、能写、能做事。能说，指的是规范地说，正确地说，不能随便“拍砖头”;能写，我建议大学四年要不间断地写，任何专业都要不间断地写，能多发表几篇文章，还要不间断地学外语，学好外语可以学到很多国外先进的理念，如果英语作品被发表，这样的学生毕业后将更有市场;能做事，就是像真正的职场人那样去做事，凡事都有规矩，以一个职场人的标准要求自己，等到你真正参加工作后，才不会被当成“职场菜鸟”。

专业并不决定你的未来

大一新生入学前，或许因为不了解情况就选择了一个专业，或许经过一段时间的学习发现并不喜欢所选的专业，于是有些同学开始意志消沉，严重的甚至整日逃课，最后导致考试挂科，毕业时未能顺利拿到学位证书。很多学生毕业后还会抱怨之所以自己工作不顺，前途无光是因为当初专业选择有问题。

诚然，你可以利用转专业的机会重新来过，但也要考虑转专业所要付出的“成本”和“代价”，转专业并不一定成功，选择坚持也不一定就失败，所有成功的要素中都包括“努力、坚持、付出”，如果你没有这三个要素，即使是在自己喜欢的专业就读，也难保能够学有所成。

作为过来人的我，本科所读专业是哲学，和不少大学生一样，当时我并不喜欢这个专业，也曾经抵触了两三年，但我现在会说“我一辈子都在用哲学”。我的学生梁延东，就读中央民族大学马克思主义学院，即使同样不喜欢自己的专业，但经过一段时间的调整，变消沉为主动，专业学习扎实努力，成绩优异，保研成功还积极参加社会实践，为知名媒体撰稿。

梁延东大一报到时，就一直在念叨着要转专业。而我却主张不让他转，因为就我的经验，学习哲学我也抵抗了两三年，但是我一辈子都在用哲学去指导我的工作和研究。我想关键是任何一门，哪怕是特别枯燥的学科，只要是招生，一定有一些方法是沉淀在里头的，学生需要把这些方法、思维、解决问题的途径和方法学到，而专业只是一个载体。梁延东现在采访人物，写人物传记，能跟马克思主义哲学有多大关系?但是马克思主义哲学让你写的东西方向是主流的，方法是正确的，这才是最重要的。当你没有学完一个专业，没有把这门专业的精髓学到手的时候，轻易地评价一个专业是不合适的。

反思自己打开思路

回想高三那年，每当我们埋头苦读、几乎要葬身题海的时候，身边总会出现一个长得帅、打球好、唱歌好、考试总是全年级前几名的男生，亮闪闪地被女生瞩目，被男生嫉妒，被老师爱护，你会觉得他们是天才。可以想象，这样的人即使到了大学，也会是叱咤校园的风云人物。

我们反思，为什么他们能做到这种程度而我不行?我认为这样的学生，说白了就是他的方法好，他把高三老师传授的方法“干货”都储存到自己脑子里，然后见题拆题，见招拆招，就像掌握了一门武林绝学，可以笑傲江湖;即使到大学阶段，依然会如鱼得水，远远走在同龄人前面。而你所应该做的，就是研究他的方法、思维和解决问题的路径。

进入大学，你想成为什么样的大学生?有人说，我要拿奖学金拿到手软;有人说，我要享受浪漫爱情，不虚度青春大好时光;也有人说，我要打工实践，为工作做准备……而我的建议是，大学生就要成为具有思维配置的人。

你在高三阶段是怎么学习的?大多数人是复制型选手，老师教什么我做什么，背公式、背课文、背单词……除了背诵，似乎没有什么特殊学习方法。尽管这类学生也能顺利考入大学，但其实他们根本没有找到学习的路径，说得玄幻一点，就是没有“灵光一闪”去参透学科背后的意义。

大学不同于中学的一点就是，中学老师永远是学生的“拐杖”，能提升学生的分数是多数老师的终极目标;而大学老师没有做你“拐杖”的义务，能够参透多少完全靠学生的自觉学习。所以到大学阶段，你不能按照高中时期的方法去死记硬背，而是要学着去打开思路，升级自己的“思维配置”。

其实人的个性和兴趣，以及各方面的选择、理想、信仰都太不一样，对于中国的年轻人来讲，能够独立生存下来，发展自己，直到实现职业梦想，这个要贯穿于职业规划的始终。所以在大学阶段学生起码应该培养自己具备自我生存的能力，大四一毕业靠自己的本事活下来。

**大一新生生涯规划书篇六**

我是一名在校的大一学生，就读于\_\_\_理工职业学院，是该学院\_\_\_级金融与证券(证券投资)班的一名学生。本学期的寒假作业要求写一份大学生职业生涯规划书，为了做好这份规划书，我认真分析了自己的兴趣、特长、性格、学识、技能等各方面的情况，作出了以下的规划。

一、自我评估

本人兴趣广泛，尤其对画画和教书十分执着。性格开放、自由，但为人诚实，做事认真，敢于拼搏，积极进取。喜欢和各种各样有特色的人做朋友。对未来有美好的期望，愿意为未来而努力奋斗。

二、金融行业未来发展评价

金融行业，特别是银行业和证券业，属于经营货币和资本业务的资金密集型行业，由于具有较好变现能力和流动性，属于高人民币资产的行业，人民币升值将吸引国际资金大量流入，对金融行业的发展产生积极影响。各个研究机构也从行业中观角度阐述了看好行业的发展前景。

三、职业的选择

金融学专业，就业方面比较广，较主要的有三个类型：从商、从政、学术。就我个人而言，我选择从事商业经营的职业方向。将来就业可以是金融机构(银行、保险公司、证券公司)和非金融企业(主要是财务和投融资分析)。

四、职业生涯规划方案：

大学在校期间的学习任务规划：

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要经营管理技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践经验。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力、团结合作能力、企业领导能力，总结出适合当代中国国情的创业方向。大三期间，找到好的公司实习，提高自身能力和社交能力，以便将来出来社会找到合适的工作。

大学校外期间的学习任务规划：

通过打寒假工、暑期工来积累一定的社会经验，也可以根据自己的兴趣爱好来选择合适的工作来做，比如：我对教书十分有兴趣，因此会找一些和自己比较熟的老师帮自己找一下与家教有关的工作，一来可以打发无聊的时间，二来可以给自己赚取一些生活费，三来可以提高自己的表达能力。如果能找到这样的兼职，那对将来的工作会有一定的帮助。

**大一新生生涯规划书篇七**

作为一名大学新生，展望大学四年的学习生活，我想首先要做的就是端正学习态度，用认真努力的学习来充实自我。其次要积极向党组织靠拢，加强社会生活本事。再次要认真处理好学习。生活。工作与娱乐的关系。做一名积极，乐观向上的大学生!

一年级：学好基础课，融入学校环境

1、要适应主角的转变，确定新的学习目标。

2、要熟悉学校环境，提高人迹交往本事。

3、要把专业基础踏实的掌握好，加强英语和计算机的本事。

4、要了解自我未来有望从事的职业，初步设计职业生涯。

5、积极学习英语，为英语过级做好准备。在大二上学期时，经过英语四级的考试，并争取拿到较高的分数。

6、尽可能地多参加社团活动，增长自我的见识，提高自我的本事，加强与同学之间的交流，建立自我在学校的关系网。

二年级：学好专业课，提高个人本事

1、要了解自我的需要和爱好，确定自我的人生观，世界观，价值观。

2、要经过英语。计算机的相关考试并辅修其他专业的知识。

3、要从事与未来职业有关的工作，提高工作本事和受挫本事。

4、要积极参加学校活动和社会实践，提高自身的基本素质。

5、继续深造，努力学好各门必修课和选修课。

三年级：加强专业学习，为就业作好准备

1、要熟练掌握专业知识，实事求是，加强实践。

2、要考取有关资格证书或相应的职业技能鉴定。

3、要了解往年就业情景，学写简历和求职信。

4、要做好考研复习准备，注意研究生考试资讯。

5、继续对目标完成情景做出确定及总结并及时修正目标计划，使得各项准备更加科学化。

四年级：作好冲刺准备，打拼完美未来

1、要顺利完成学业，有机会则考研。

2、要抓住实习机会，为正式上岗奠定良好基础。

3、要在写毕业论文时大胆提出自我的见解，锻炼独立解决问题的本事和创造性。

4、要强化求职技巧，练习面试训练，积极参加招聘活动，为成功就业打造基础。

我相信：路，就在脚下;路，就印在不死的决心之中;路，是汗水筑起的一片生活;路，是一步一步走出的一段人生。大学，便是这漫长人生路上的一个驿站。我会走好大学的这一段路，让人生不留下遗憾!

时间在不经意间悄悄划过，刚刚从高考中解脱的我还没有回过神来就被拉进了大学的校门。有些茫然的我迷迷糊糊的过了有些日子。从迷茫中挣扎出的我为自己拟定了份计划书。

大一：学习是我们的首要任务毕竟自己还是学生吗，由于自己刚离开高中那种没有自由的学习环境，我必须为自己时间做好合理的安排。

首先是两项重要的课程：英语，计算机。这可都是我的弱项，因而花费的时间要多些。坚持每天早上读英语背单词，多看英语杂志提高自己的阅读能力，常听英语广播提高听力水平。再者计算机我对它一点也不熟悉，因而我会多加写上机练习，并且完成老师留下的任务。将计算机补上来。

还有便是基础课了，它们可是专业知识的地基。所以要在大一打好基础。当务之急，就是对自学能力的培养。大学老师讲课的速度快的惊人，所以自学成了必不可少的步骤。做到坚持每天预习当天的任务课下及时复习巩固，认真及时完成老师布置的作业，塌实做好每一步。

新的环境新的起点，大一我要改变自己以往的学习和生活上的一些习惯。我要积极参加学校的活动增强交流技巧，和老师同学以及比自己早步入大学的师哥师姐们进行交流，询问学习以及将来的就业情况，同时也能提高我的人际沟通能力。

大二：同样在学习上，我要对自己一无所知的专业课进行努力学习，做到从不知到认识，熟悉再到掌握能灵活运用。可尝试兼职、社会实践活动，最好能在课余时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作。同时也能提高自己的责任感、主动性和受挫能力;继续增强英语口语能力、计算机能力，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。要开始有计划地广泛阅读，扩大自己的知识面。

大三：首要问题就是要明白自己面临的是继续深造还是就业。打算考研，应该加大力度的学习专业知识，扩大英语词汇量，着手做好考研前的一切准备。另一条路就是就业。那就要求我把目标锁定在提高求职技能、搜集公司信息。同时锻炼自己独立解决问题的能力。多参加和自己专业有关的的活动，与同学交流求职工作的心得体会，了解搜集工作信息的渠道。也可向老师和一些毕业的人士请教求职的一些相关问题。

大四：用最短的时间完成自己大学的学业任务。为将来的就业或是考研争取时间。此时最主要的就是对前三年做一个总结，对自己要有一个清楚的认识。做出果断的决定，为下一步做好充分的准备。

每一条规划都是一个目标，等待着我们去完成。在完成的过程中，健康的身体、积极的心态、敏锐的思维、坚定的信念是每一位规划者必备的素质。

**大一新生生涯规划书篇八**

  我家住在农村里，爸爸是一名中学教师，妈妈留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况一般，但家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，希望将来自己能有一个好工作，能有更好的生活。

  2.学校环境

  学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践，不断来提升我们自己的能力。

  3.社会环境

  金融危机几乎让每个行业都遭受了不同打击，就业形式严峻，令人堪忧，不少企业做了大面积的裁员，大多数企业则是大幅度缩减招聘人数，这对于大学生就业无疑是火上浇油，农民工，研究生，本科生都在为各自的工作激烈的斗争，随着当今大学的各种扩招，大学生的数量逐年增加，就业形势越来越严峻。

**大一新生生涯规划书篇九**

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。

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，而且这一点是十分重要的。但就学生学习进步而言，主要是要自己，自己去探寻、去钻研、去拼搏。我国古谚云：“师傅领进门，修行在个人。”就是这个意思。德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时，也明确地强调这一点。他说：“大学应始终贯穿这一思想观念：即大学生应是独立自主、把握自己命运的人。他们有选择地去听课、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，并且知道工作意识着什么……这是一种精神上的升华，每一个人都可以感受到自己被召唤成为最伟大的人。”由此可见，大学是一个全新的环境。步入这个环境的大学生，理当树立一个全新的意识：即独立自主，自己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。

**大一新生生涯规划书篇十**

一、个人分析

1.职业兴趣

喜欢同各种观念、思想、想法打交道，以从事反映和提高智能的活动为乐趣，好独立，好奇心盛。在工作中，以从事研发性工作为志向，主张工作的逻辑性、条理性，凡事主张理性解决，喜欢推敲细节。往往愿意单独工作，喜欢独立思考而寻求问题的解决;对工作执着，但不太喜欢被条条框框困住手脚;喜欢表达的精确性，偏好以脑力活动为满足感的来源;在对人际、事物的处理上显得比较刻板;比较自信。

所适宜的工作环境：办公性工作，有自主性的独立环境，不过分受外界的干扰和约束，对其智力有充分肯定，不过分涉及人际、事物，有创作性激励的工作。

2.个人性格

基本描述：具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做认为毫无意义的事情。

务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。不喜欢逻辑的思考和理论的应用，拥有对细节很强的记忆力，诸如声音的音色或面部表情。

与人交往时较为敏感。虽然在很多情况下有很强烈的反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，原因承担责任，依据明晰的盘古和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

可能的盲点：

有高度的责任心，会陷入日常事务的细节中去，一至于没完没了的工作。每件事情都会从头到尾，这总是让自己过度劳累压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。

由于现实、细致，有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的可能性。建议周到考虑解决问题的不同方法和可能性，需要增强远景的关注。

二、职业分析

1.家庭环境

父母希望我成为一名优秀的公务员。

2.学校环境

就读学校是一所高等学府，专门培养行政管理方面的人才。本人就读的专业也是朝着公务员这个方向的。

3.社会环境

我国经济：目前我国国民经济运行成功地实现了“软着陆”，国民经济保持了适度快速增长，抑制通货膨胀取得了明显成效。社会总供求基本平衡，金融财政形势基本稳定，人民生活水平继续提高。

人口：人口不断增长，公务员需求量的增长速度远低于人口增加对其的供给量。

科技：计算机、因特网广泛使用，新材料的发现，新技术的涌现......

社会文化：职称评定机制调动了个人学习进修积极性，有出国学习进修的机会。

4.行业环境

随着高校的扩招，大学生的就业问题已经成为全社会关注的问题。行政管理专业作为就业方向明确，适应领域相对集中的专业，在这个大的背景下，由于就业渠道相对不变，竞争人数增加的情况下，出现就业困难就是不可避免的了，再加之如国家机构改革、人员精简、公务员招录统一考试、对工作人员素质和技能要求的\'不断提高等情况陆续出现，行政管理专业学生的就业难度可想而知了。要求学生是“一专多能型”的，即学生必须精通专业，“多能”指在学好本专业的同时，博学多才、见多识广、具有广泛的爱好和多种技能。

5.职业资格

报考省级以上政府工作部门的应具有大专以上文化程度，报考市(地)级以下政府工作部门的文化程度由省级录用主管机关规定。报考省级以上政府工作部门的须具有两年以上基层工作经历，国家有特殊规定的除外。考虑到中央和省级政府工作部门担负着宏观管理职能，不仅要求其工作人员具有基层工作经验。这里所说的基层，一般是指各种类型的企业、事业单位和市(地)以下政府工作部门。但按国家有关规定，某些专业毕业生，如外语、计算机、财会和考古专业的毕业生，可以直接进入中央和省级政府机关工作。

分析

优势：性格果断、意志坚强、知识丰富、兴趣广泛、友善、负责、认真、忠于职守，好独立，好奇心盛务实，实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑，善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用，拥有对细节很强的记忆力，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神，做事有很强的原则性工作时严谨而有条理，愿意承担责任，依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

机会：人民对医疗需求增多、就业机会有所增加;

威胁：大学生就业形式严峻，竞争激烈。

三、行动计划

1.大学期间具体计划

大学一年级

能力目标：适应大学的新生活，巩固知识金字塔的基础，展现自我魅力。

实施计划：

a、平时认真学习，学好医学基础课程;

b、积极参加大学社团、学生会等主持;

c、积极参加各色活动。

大学二年级

能力目标：考过英语四级，争取能参加英语口语考试，考过计算机二级。

实施计划：

a、认真学习英语，每天背诵英语四级词汇;

b、不放松对大学其它课程的重视与学习;

c、学习计算机的基础知识。理论与实施操作两手都要硬;

d、扩大自己的生活圈子，结交更多更好的朋友;

**大一新生生涯规划书篇十一**

大学university是实施高等教育的学校，包括综合性大学、专业大学和学院。他们是一个具有独特职能的组织。它们是一所继承、研究、整合和创新先进学术知识的高等学府，与社会经济和政治制度密切相关。以下是为大家整理的关于,欢迎品鉴！

在大学生就业形势越来越严峻的今天，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地?每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力!

1价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试):工作的目的和价值,在于不断创新,不断取得成就,不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事..获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想要的东西,使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快，,是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2性格

比较外向，开朗，幽默,乐观的。也很率性。喜欢交朋友,擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

3兴趣

平常喜欢打篮球,听音乐，逛街，交朋友。还喜欢上网，看些小说，喜欢看各种杂志类书籍。积极的培养各方面的兴趣，比如学吉他，对辩论方面的知识也很想去了解,想成为全方面人才。

4能力

计算机应用，office软件应用,听从指挥，有计划有思考的去完成一件任务。有责任心，上进心，做事认真投入,擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部,有丰富得管理经验,实践能力强。但缺乏耐心、毅力。

5职业兴趣

我的职业兴趣很广泛，由于我是学管理的,对管理方面的知识比较了解,可以学以致用。希望能够在企业人事行政管理方面有所发展,自我表现和体现我的价值所在。

6职业个性

喜欢独立地计划自己的活动和指导别人的活动，在独立的和负有职责情景中感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定,想努力成位一位优秀的。在工作中形成一定个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用,以身作则。对自己未来有信心。

7职业价值观

希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

自我分析小结

所谓江山易改本性难移，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，及时指出自身存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有责任感。非常关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并希望能帮助他们实现。能够成为个人或群体成长和进步的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出积极地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。

未来人生

职业规划(未来5至15年规划)

1.基本目标(理想状况下):富裕水平，有房有车;身体健康，工作顺利;家庭幸福和睦。

2.具体规划

(一).即日起至大学毕业

a.认真修完大学所有学分，拿到学士学位及毕业证书;争取通过英语四六级考试。

b.学好并掌握专业知识，多参加些社会实践，拓宽视野。

c.锻炼身体,以良好的体质迎接全新的挑战。

(二).大学毕业后5年内

目标:

a.找份较为理想的工作，不一定要与专业对口，能养活自己。能养活家人。

b.尽可能在这5年里考取mba证书,提升管理能力。

c.往各方面了解。这期间要尽量多学习各方面的知识技能，多接触各行业的人，以建立更好的人脉。

d.不排除经商的可能。

(三).大学毕业后5/10年

目标:

a考取公务员，买套房子(不排除按揭)

b.如果对原来工作不满意，则重新找工作。往金融方面发展，要精通该行业的运作方式及发展前景,使自己在与别人竞争中有优势。

c.看准时机，抓住机遇，自主创业。也是一个不错的选择。

d.这是非常关键的几年一定要好好把握。

(四).大学毕业后10/15年

目标:

a.买车;过富裕生活。

b.在前十年的基础上，制定出正确的、适合自己的人生方向,从而更进一步

社会环境及就业环境分析

1.社会环境:

当今经济全球一体化，我国已从工业化社会进入到信息化社会。加上我国加入wto之后国际竞争更加激烈,加上近期的国际金融风暴,造成有钱的不愿投资怕夸本，没钱的做什么都很难。每当人类经过一次重大变革或一次金融风暴后，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先觉的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。

2.就业环境:

我们将处于一个无固定化职业的社会，下岗及待就业人员已越来越多。大学毕业生越来越多，就业压力越来越大。再加上金融危机所带来的一系列的问题，我们至少要有一技之长，才能立与不败之地。行政管理专业具备行政学、政治学、管理学、法学等方面的基本理论和基本知识，受到行政学理论研究、公共政策分析、社会调查与统计、外语、公文写作和办公自动化等方面的基本训练，具备行政管理的基本能力及科研的初步能力,也具备了理论基础。

3.职业分析及企业分析

a.职业分析:三百六十行，行行出状元。

b.企业分析:企业要有竞争力，口碑要好，是上市公司。

职业选择

1.树立职业发展目标可以成为追求成就的推动力，有助于排除不必要的犹豫，一心一意致力于目标的实现。那么，如何确定职业发展目标呢?通常，在自我调查、评估、定位之后，根据社会的需要和环境的许可程度，将自我动机和需要以奋斗目标的形式与社会需要相结合，来制定职业发展目标。

2.职业选择:公务员

3.职业风险:公务员考试很多人都认为是行政管理专业就业的正宗领域。行政管理专业的确研究行政管理活动，研究公务员，研究如何做好一个公务员，但是在我国的公务员考试方面，行政管理专业并没有额外的照顾，考试的科目也没有什太强的行政管理专业色彩。复试很多单位的招聘职务都有很强的专业要求，因为公务员考试招聘的都是主任科员以下的非领导职务。对你的事实操作能力很高，所以一般都需要中文系、计算机系、法律系火人力资源管理专业的学生，而行政管理专业的学生由于培训定位如何管理好社会事物，如何领导好行政机关的，这样的专业的学生虽然不适应非领导职务的具体要求的。所以行政管理专业的学生在公务员考试中要显示出你有特别的资质。

职业优化

我对自己感兴趣的事物会花心思去学习钻研;热爱自己的事业。自信，进取，奉献是我的所拥有的。学习，学习，再学习;实践，实践，再实践;锻炼，锻炼，再锻炼。这是给自己充电的方式，这要求我要有虚心，耐心，进取心，信心。我对自己有信心。父母，老师的社会经验及社会阅历要比我们丰富的多。在人生的旅途中，我们要经常请教他们。毕竟读万卷书不如行万里路，如行万里路不如阅人无数，阅人无数不如跟着成功者的脚步。俗话说:“天有不测风云!”“世事难料”每个人在自己的人生旅途中都会遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。而且职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自己的现实职业生涯规划行之有效，我结合自己在现实职业目标的过程中可能出现的实际情况对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

反馈与修正

这项工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应该考虑到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自己还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要考虑到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情况。同时，在制订每年的计划时，还要考虑到自己的精力和效率问题。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应该在实践中不断的调整评估修改。在这份规划书下，我还应该结合自己的能力和实际情况制定每天或者每周的计划。或许，大学毕业以后不能马上找到和自己专业对口或是自己满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自己中意的工作。

对职业规划的看法

记得曾听说过:“一个人的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”如果你对自己的人生毫无目标，毫无规划。我不敢说你不会走向成功，但有一点可以肯定的是:你将会比那些准备充分的人要走更多的弯路，遇到更多是挫折。成功没有捷径，但是有方法。选择比努力更重要，方向比速度更重要。记住:当规划好自己的职业生涯时，就相当于已经是从选择与方向这方面开始，再加上自己的努力与速度，人生将会飞黄腾达。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求时刻保持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废;成功不相信幻影，未来是要靠自己去打拼!要靠自己的努力。

大一：打牢地基。观念上将要我学变为我要学，脚踏实地学好基础课程，个性是英语和计算机。在大规划下要做小计划，坚持每一天记英语单词、练习口语，并从大一开始就坚定不移地学下去。根据自己的实际状况思考是否修读双学位或辅修第二专业，并尽早做好资料准备。大一的学习任务相对简单，可适当参加社团活动，担当必须的职务，提高自己的组织潜力和交流技巧，为毕业求职面试练好兵。

大二：承前启后。在这一年里，既要稳抓基础，又要做好由基础课向专业课过渡的准备，并要把一些重要的高年级课程逐一浏览，以便向大三平稳过渡。这一年，手中应握有一两张有分量的英语和计算机认证书了，并适当选读其它专业的课程，使自己知识多元化。可参加有益的社会实践，如下乡、义工活动，也可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职责感。

大四：扬帆千里。目标既已锁定，该出手时就出手了。求职的，编写好个人求职材料，进军招聘活动，多到求职网站和论坛转一转，你自然会享受到勤劳的果实。考研和出国的，此刻就是冲刺期，落足功夫，争取把目标拿下。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，要对自己负责，别剪刀加浆糊就糊弄过去，想想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同学，相信大四就是你收获的季节了。

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。要养成良好的生活习惯就要做到以下几个方面的资料。我要合理地安排作息时间，构成良好的作息制度；还要进行适当的体育锻炼和文娱活动；要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯；不能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详细的记笔记。

在大学本科期间，我们并不指望能学到什么高深的专业知识，而是就应把重心放在学习潜力的培养上。一个人贵在明白自己就应去干什么，明其志，方能知所赴！学校带给的平台是许多专家的共同认可的，适合大部分同学的需要，然我们自己就应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。

大学同样是一个施展表现你的才华的大舞台。好好利用它，也是一个任务。怎样说呢有人说：社会经验道义后社会上去培养也来得及，此刻读好书不就行了么我认为这是各误区潜力的培养其实不是一朝一夕的。就比如语言潜力，我们从小就开始训练，对么但你能够说我此刻的语言功底、交际潜力十分出色了么很少有！即使我们平时一向在培养的东西尚且如此，更何况工作潜力呢它常需要必须条件，必须时间空间的。许多大一没有从事任何社会工作的同学，往往到了大二、大三就很难加入学生会、团委，等等，为什么呢就是这个道理，我们就应把握大学里这个机会充分锻炼自己的工作潜力。

大学课余生活丰富多彩，思源湖畔、光彪楼里，时时飘来美妙的音乐。

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。这儿一个报告，那儿一个音乐沙龙，东边一场篮球赛，西边一处美食节。其中你择其一二参加能够帮忙你缓解学习的压力，舒缓自己情绪，又能够广交朋友，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此刻的差距的确是很大，但那时只是天真的认为大学是很完美的。此刻明白了，也认清了，并开始适应了。我想大学终究是一个学习的地方。所以学习还是第一位，这四年中必须要把学习抓好，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。总之大学生涯不必须要门门都是优秀，只要有拿得出手的就能够。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。

以前读到了这样一句话青春的含义就在于不管我们选取了什么、成功与否，都不后悔。我期望透过4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。不仅仅要努力学习专业知识，同时还就应培养自己的竞争意识，创新意识和团队合作意识。在经历4年的历练之后，我期望自己能够更加勇敢、坚强，并且用心向上。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，在行动中具体实施目标时也会碰到困难。如很难预料的或难以控制的事情发生，像社会经济衰退、生病、环境突然发生变化等，在这种状况下，我们需要等待，或者寻求其他方法，或改变自己的设想来适应社会需求。

期望我的大学能够是我梦想的跳板，助我的梦想奋力起航。

作为一个大学生，很明确一点就是以学习为主，学习是我们的首要任务，毕竟自己还是学生吗，由于自己刚离开高中那种没有自由的学习环境，我必须为自己时间做好合理的安排。需要做到的是从一开始就必须抓紧时间，严格要求自己，只有在大一，大二或者大三中打下了坚实的基础，明显这样对我们的考研，毕业有很大的帮助，在工作中有明显的发挥。

大一：在试探中打底的大一

目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。

所谓“工欲善其事，必先利其器”、“适莽苍者，三餐而返，腹犹裹然，适百里者，宿椿粮，适千里者，三月聚粮”。脚踏实地地学习基础课程是必须的，大一的学习是大学四年的基础，要有坚实的基础，才能使得大学的学习变得相对轻松。大一只是又一段新的人生的开始，在这里，我将为我的未来奠下基土，努力学好专业课，勤奋探出人生路。只为着一个亘古不变的真理：永远都只有根基稳固的大厦才能在风雨中坚挺依旧。

首先是两项重要的课程：英语，计算机。坚持每天早上读英语背单词，多看英语杂志提高自己的阅读能力，常听英语广播提高听力水平。

再者计算机，我会多加写上机练习，并且完成老师留下的任务。将计算机整体能力提高上来。这样，不仅仅可以顺利的度过以后的大学生活，还可以提高自己的竞争能力，使自己更加的有能力和自信胜任以后的工作。

英语和计算机作为大学中必须通过的基础课程，自己一定要多下功夫，下狠劲，一次性的把它们拿下。不紧要好好学习，好要学精，作为二十一世纪的新大学生的基本能力。

还有便是基础课了，它们可是专业知识的地基。所以要在大一打好基础。当务之急，就是对自学能力的培养。听亲戚，学长们说大学老师讲课的速度快的惊人，所以自学成了必不可少的步骤。做到坚持每天预习当天的任务课下及时复习巩固，认真及时完成老师布置的作业，塌实做好每一步。

新的环境新的起点，大一我要改变自己以往的学习和生活上的一些习惯。我要积极参加学校的活动增强交流技巧，同时要和师哥师姐们进行交流，询问学习情况，只知闷头苦读是不行的，自己要学会交际;当然积极参加学校活动，增加交流技巧也是必须的。同时也能提高我的人际沟通能力。

大一应当有最充裕的课余时间，是提升自我各项能力的最佳时期，所以不要在空闲的时候无所事事，去尝试，去探索。

**大一新生生涯规划书篇十二**

作为一个大学生，很明确一点就是以学习为主，学习是我们的首要任务，毕竟自己还是学生吗，由于自己刚离开高中那种没有自由的学习环境，我必须为自己时间做好合理的安排。需要做到的是从一开始就必须抓紧时间，严格要求自己，只有在大一，大二或者大三中打下了坚实的基础，明显这样对我们的考研，毕业有很大的帮助，在工作中有明显的发挥。

大一：在试探中打底的大一

目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。

所谓“工欲善其事，必先利其器”、“适莽苍者，三餐而返，腹犹裹然，适百里者，宿椿粮，适千里者，三月聚粮”。脚踏实地地学习基础课程是必须的，大一的学习是大学四年的基础，要有坚实的基础，才能使得大学的学习变得相对轻松。大一只是又一段新的人生的开始，在这里，我将为我的未来奠下基土，努力学好专业课，勤奋探出人生路。只为着一个亘古不变的真理：永远都只有根基稳固的大厦才能在风雨中坚挺依旧。

首先是两项重要的课程：英语，计算机。坚持每天早上读英语背单词，多看英语杂志提高自己的阅读能力，常听英语广播提高听力水平。

再者计算机，我会多加写上机练习，并且完成老师留下的任务。将计算机整体能力提高上来。这样，不仅仅可以顺利的度过以后的大学生活，还可以提高自己的竞争能力，使自己更加的有能力和自信胜任以后的工作。

英语和计算机作为大学中必须通过的基础课程，自己一定要多下功夫，下狠劲，一次性的把它们拿下。不紧要好好学习，好要学精，作为二十一世纪的新大学生的基本能力。

还有便是基础课了，它们可是专业知识的地基。所以要在大一打好基础。当务之急，就是对自学能力的培养。听亲戚，学长们说大学老师讲课的速度快的惊人，所以自学成了必不可少的步骤。做到坚持每天预习当天的任务课下及时复习巩固，认真及时完成老师布置的作业，塌实做好每一步。

新的环境新的起点，大一我要改变自己以往的学习和生活上的一些习惯。我要积极参加学校的活动增强交流技巧，同时要和师哥师姐们进行交流，询问学习情况，只知闷头苦读是不行的，自己要学会交际;当然积极参加学校活动，增加交流技巧也是必须的。同时也能提高我的人际沟通能力。

大一应当有最充裕的课余时间，是提升自我各项能力的最佳时期，所以不要在空闲的时候无所事事，去尝试，去探索。

**大一新生生涯规划书篇十三**

  我认为我最擅长的5项技能：

  1、时间管理：有效安排并管理自己的时间和他人的时间

  3、判断和决策：权衡各种方案的得失利弊，并从中选出

  4、积极学习：学习新知识，并能很快运用新知识

  5、科学思维：利用科学的规则和方法（比如对比、分类、演绎、归纳等）解决问题

  我认为我最薄弱的3项技能：

  1、口头表达：有效地口头传达信息或观点

  2、说服：说服他人改变想法或行为

  3、修理：使用工具修理机器或系统

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