

# 生涯规划高中 职业生涯规划工作计划规划(精选5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 生涯规划高中 职业生涯规划工作计划规划篇一

我们向往美好的明天，所以一直为心中的梦想而奋斗；我们向往美好的未来，所以一直为心中的憧憬而努力；我们向往美好得人生，所以一直为心中的希望而拼搏。职业生涯规划，就是对自己心中宏伟蓝图进行的描绘，，对其进行有效的规就是为自己心中美丽的梦想插上了高飞的翅膀。职业生命是有限的，要对其进行有效的规划，这样，当我们走进这个拥挤的社会时，就会带着坦然，成竹的心态，使自己占有一席之地。对自己未来进行规划，将自己的理想建立在坚实的大地上。从现在起，为了目标而努力，为了追求而奋斗。希望这份计划书能够成为自己的参照物方向标，将生命的白纸描绘的绚丽多彩，引领我驶向美好的未来。

对于学习，小时总是贪玩，没有端正学习态度，不认真学习，现在虽端正了学习态度，改变了儿时对学习看法，但却缺乏一个长久的恒心，缺乏毅力。英语为各学科中一个致命的弱项，与同学之间差距过大，且对英语有很强的排斥。抵触心理，有强烈的厌学感。而且我对计算机了解不多，缺乏深入系统的学习。对一些事情只是有一时的热情，缺乏持久的恒心，而且有时缺乏耐心，急于求成。

现在的我已经端正了学习态度，对学习有了正确的认识，并能适时调整学习策略与计划，努力改变弱项——英语的形式。

我是一个讲原则，有责任心的人，能够尽职尽责的完成工作，不怕困难与失败，坚信<sup>v</sup>失败是成功之母<sup>v</sup>所以，跌倒后会很快爬起来，继续为自己的目标努力，并且能够及时了解外界信息，喜欢关注事实政治和社会动态。并有很强的动手能力。我心地善良，富有同情心，乐于助人，对人友好，直爽，善解人意，常考虑自己行为对他人的影响。

虽然通过假期的打工生活，对社会有了一定初步的了解，也增加了一定的社会经验，但还是渴望得到更多的培训机会，增加自己的综合能力。

我是一个家政系学生，但对家政并不是太了解，并且由于家政在中国发展时间不长，所以对家政的就业方向也不明确，但相信其发展方向是非常广阔的。所以，对家政这门学科的学习充满了信心。同时我还在学习第二学位，因为我喜欢数学以及一些理性较强的东西，所以我兼修了会计学。相信家政与会计的交融，会成为一个很好的发展方向。并且能够在一定程度上提高自己的综合素质，而且，现在我对家政与会计非常喜欢，相信会使我找到很好的工作（即使无法留校）这是非常现实的事情。

中国经过三十年的改革开放，经济持续发展，政治稳定。并成功加入世界贸易组织，成功举办了北京奥运会等，都能说明中国的综合实力的提高，在经济全球化中扮演重要角色。

随着经济的不断发展，人民生活水平的不断提高，当人们的物质生活得到满足后，便开始追求精神文化生活的满足。这便推动了家政学的发展。同时由于经济过快发展，人们生活的步伐加快，以及社会压力的过大，也随之出现了很多严重的家庭问题，这些严重的家庭问题也迫切的要求家政学的发展。

由于家政学在中国发展较晚，大部分知识源于美国日本等家政学发展较早的国家，中国的家政有很多很多不完善的地方，

同时也缺少大量的家政学教育人才。所以中国急需家政学人才，尤其是经过高等教育，受过系统而又深入培训的家政学人才。因此，家政学的市场前景是十分广阔的。

在校期间，好好学习，把专业知识学扎实，掌握过硬的专业知识。并考下第二学位，考过英语四级，计算机二级，并努力上研究生，深入发展，继续深造。

从学生会干起，多参加社会实践，不断提高自己的综合素质，并逐步了解社会企业对当代大学生的要求，毕业后争取留校，继续传播家政学，尽个人的力量推动家政学的发展。

对以上目标，我对自己人生未来五十年的时间作了初步的规划，内容如下：

### 1、大学期间（20xx—20xx年）

第一年：以最快的速度适应由高中生到大学生的转变，确立自己的学习目标和要求。在大一，首先要打牢专业知识，并对政学有深入系统的了解。做好各科的学习，重点是英语，从头学起，认真学习，打牢基础，争取快速赶上同学们的英语水平。每天固定一小时以上时间学习英语，做好复习和预习。同时抓好数学语文等课程的学习不放松。并开始学习第二学位，了解计算机，安排好大学学习生活的的时间。在大一，也会积极参加学校组织的各项活动，提高自己的沟通交流能力。增加实践经验，通过各项活动的参加，了解更多书本以外的知识，不断的充实自己。并要坚持每天的武术训练，达成自己的梦想。积极帮助同学，处理好与同学之间的关系，建立良好的友谊。

第二年：加强专业知识的学习，继续打牢基础，使我这坐大厦有坚实的根基。开始做兼职，在大学前的实践基础上，不断锻炼自己，充实自己，在实践中运用家政学知识，解决一些问题。同时体验感悟社会，增加对这个迅速发展社会的了

解，不断积累经验。还要在大二下学期完成二学位的学习，考取二学位的学位证。并且还要有所侧重的学习专业知识，侧重于家政的教育方向，开始为留校做准备。在大二初步为考研准备，了解考研的各方面信息。并要在寒假期间学习机动车的驾驶。

第三年：通过大一大二的两年积累，对自己所学的专业有了深入系统的了解，同时还要多学习与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授的，通过媒体了解自己专业的最新动态。在大三还要通过英语四级考试和计算机二级的考试。并开始积极准备考研，有计划的进行复习。同时要了解自己要报考学校的招生等情况，了解自己要准备的内容，并向本专业的研究生请教。同时还要准备注册会计师的考试，了解相关信息。还要考取家政学涉及到的一些证书，例如：营养师，人力资源管理等。与同学门互帮互助，共同发展。

第四年：积极备战即将到来的研究生考试，但要保证良好的心态，过有规律的生活。通过每天的武术训练，锻炼身体，保证身体健康。并制定切实可行的冲刺计划，备战考试。同时还要继续了解家政学的社会动态和发展状况。努力在这一年考上研究生，考取注册会计师资格证。

## 2、大学毕业后(20xx年后)

20xx年—20xx年：如果在大四能顺利考上研究生，那在这个阶段我将努力学好所学专业，并有所发展与创新，有自己的计划与目标，深入研究与学习。同时也不会停止英语的学习，通过大四的积累和这个时间的学习，在20xx年前考过英语六级，同时还有继续了解计算机。并且关注社会和出现的迫切解决的各种问题，并通过家政学的角度来解决问题。但还是要侧重家政学教育方向的发展，为留校努力。

## 生涯规划高中 职业生涯规划规划篇二

“生涯规划”教育在普通高中德育中的实践措施要重视生涯导向的作用，帮助学生形成规划内容，借助有效评估形成能力培养方向的引导。本文分析了“生涯规划”教育在普通高中德育工作中融合的可行性，提出了具体的实践措施。

高中阶段对于我国培养高素质的各级各类人才，创新拔尖的人才非常重要的，在这个重要阶段将“生涯规划”教育引入高中德育教育体系之中切实可行，能够实现教育双赢。

所谓生涯规划是指社会中的个体能够尽自己所能地完成对未来人生的合理规划，考虑到个人智能、情商、价值的优势，扬长避短，妥善处理自己的生活，使得个体能够发挥天赋才能，在成长的过程中逐渐形成自我引导的能力。在高中阶段开展“生涯规划”教育就是要在高中阶段借助学习与成长的重要时间节点形成明确的兴趣与能力认识，争取能够在高中阶段将自己的个人兴趣转变成为学科优势，最终成为事业追求的目标，保证专业努力下能够全面发挥高中生的个人价值与潜力，提升学习效果。高中阶段的生涯规划教育与高中德育教育工作应该紧密融合在一起。首先，生涯规划教育与高中德育教育有相融合的内容。例如：生涯规划过程中学生需要了解自己的能力如何，自己的最终目标是什么，怎样朝着这个目标去努力？这些需要思考的内容与德育工作中的理想教育是相辅相成的。其次，生涯规划教育将会促进德育教育的成效。单方面的德育教育已经不能满足新时代高中生的心理需求了，他们需要有更为实际的东西作为学习支撑，表面化的口头教育是起不到良好作用的，用生涯规划的模式更好地培养他们良好道德素质是切实可行的。目前，很多高中还没有开展专门的生涯规划课程，在这样的现实情况下就要积极将生涯规划教育与德育工作先行结合起来，确保生涯规划工作有步骤地进行下去。因此，高中教育工作者要积极努力，将生涯规划教育与德育工作紧密结合起来，因人而异，开展有针对性的个体教育，帮助学生形成明确的努力目标。

## 1、生涯导向

高中生涯规划教育工作要重视生涯导向作用，所谓的生涯导向就是要让学生明白自己的人生指标，形成个人发展的阶段设计，形成生涯规划指南。这一步是形成生涯规划的第一步，必须要让学生有真实的认识和清醒的分析。首先，教师要让形成生涯思考。很多高中生对于自己的前途是较为迷茫的，优等生心里只有成绩、后进生充满挫败感、中等生焦虑不安，这就需要教师及时引导学生制定科学、符合人才培养目标的学业生涯规划。具体来讲，教师可以利用班队会的时间要求学生思考自己的未来的努力方向，收集信息之后针对不同的学生阶层进行划分，具体的划分方法可以依靠兴趣划分、依靠学生成绩划分等。其次，教师引导学生形成成功人生的指标设计。教师可以利用德育时间来进行宣传片的播放，认真分析成功人士的成功需要具备的基本条件，然后请同学们反思你具体拥有哪些优势，哪些劣势，哪些是不可逆的，哪些是可以转变的，最终形成成功人生的初步规划。德育工作中开展生涯导向活动就是为了确保学生不会莫名悲观、好高骛远等不良思想，而是形成真实的职业导向。

## 2、合理规划

整个高中阶段，教师都要借助德育教育工作帮助学生形成合理的生涯规划。首先，要顺应潮流，把握好人才培养趋势。高中教育工作者要借助媒体广播、课间操宣传、校园网络、班主任宣传等方法，让高中生明确现代社会对于人才的界定，让学生能够开智观天下，明确个人能力的综合发展是多么的重要。其次，帮助学生形成生活规划。教师可以借助一些感恩德育教育等活动让学生形成生活规划，认识自我的能力、考虑到自己的家庭实际情况，设计家庭未来几年的发展情况，定下自己为家庭努力的计划。借助德育实践活动还可以组织学生深入家庭，形成生涯修炼，感受父母的工作环境，形成职业生涯思考。最后，让学生形成自己的职业生涯规划，具体规划内容包括：升学规划、就业规划、创业规划等。规划的

总体项目下还要帮助学生形成高中各个阶段的个人发展策略，高中内部要成立学生指导中心，构建成长共同体，在德育组织的引导下帮助“成长共同体”详细制订高中三年学业规划。具体的安排指标可以围绕“高一学会适应，高二不断超越，高三成就自我”这一主线而开展，并对学生不同阶段的规划目标达成情况进行跟踪和反馈。

### 3、多元评价

生涯规划工作需要教师随时对学生的表现进行有效评价，借助评价结果实现生涯规划支撑。首先，要借助学生的自我认识来进行评价，在学生的自我选择下，教师帮助学生进行选课指导、学习指导和升学指导。学生自我评价不合理的要重点培养，形成心理健康指导。其次，要结合学科成绩的评价单来帮助学生看到自己未来的学习能力，评估其智力水平，帮助他们清醒地认识到自己的优势和不足，一方面激发他们的学习动力，另一方面帮助他们选择课程。另外，教师要重视对学生非学科能力的评估。自我管理能力和交流协作能力、思考求知能力、家庭社会能力、研究创新能力等。这些内容要进行表格设计，从学生自评、生生互评、教师评价、家长评价、班主任评价等方面进行综合思考，帮助学生考虑怎样从非学科能力方面提升自己，形成生涯规划。综上所述，“生涯规划”教育在普通高中德育中的实践措施要重视生涯导向的作用，帮助学生形成规划内容，借助有效评估形成能力培养方向的引导。

[1]徐凤花. 高中生生涯规划教育的方法与途径[j].中国德育.20xx(1)

[2]伍辉. 以生涯规划教育为切入点探索高中德育的新途径[j].当代教研论丛.20xx(8)

## 生涯规划高中 职业生涯规划工作计划规划篇三

《普通中学职业指导纲要(试行)》中明确指出：“高中阶段的职业指导是加深有关知识的传授，属职业指导的提高阶段。指导重点是引导学生广泛了解专业或职业，进一步了解和剖析自己，正确处理选择专业或职业的主客观因素，提高选择志愿的决策能力。”“使学生在知识的学习与个体自我觉察、社会、工作之间建立起积极联系，在丰富知识学习和塑造完美个性的同时增加未来进入社会的适应能力”。为了适应课程改革的需要，为了学生自身全面发展和适应社会需求，在普通高中阶段开展职业生涯规划教育势在必行。

职业生涯规划是指个体为未来职业所做的策划和准备。著名的生涯发展研究者舒伯认为：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展型态。高中阶段处于职业生生涯的成长和探索时期，高中生职业生涯规划的目标是全面地认识自己和了解职业，学会职业生涯规划的理念和方法，进而自己决定自己的职业生生涯目标和发展方向，最终实现自我价值和生命的意义。

### (一)养成终身发展规划的素养

对未来有一个清醒的认识，为自己的人生树立一个明确的目标，将会有利于高中生产生更强的学习动力。很多人认为职业生涯规划教育对于学生而言仅仅在高二文理分科时或者是高三毕业的志愿填报时才重要，这是一种偏见。职业生涯规划教育，是以职业指导为主线，以促进学生终身发展为目的，是为了帮助学生进行职业生涯规划、确立生涯目标、选择职业生生涯角色、寻求最佳生涯发展途径。生涯规划教育强调帮助学生正确地认识自己的兴趣、气质、能力、价值观和需要等，利用自己所学的知识和技能，对自己的终身学习和未来发展作出明智的选择。

## (二) 增强自主的实践能力

现代德育观认为，学校教育的根本指向应是学生的自我发展，学校应为学生的主体性完善和发展创造条件。当前，我国学校德育的弊端不仅表现为手段上的单一，以教化为主；还表现在理念上的落后，脱离生活和社会现实。职业生涯规划教育应注重学生的自我体验、自我激励、自我塑造这一自我成长过程，帮助学生更好地成长和对未来有更好的规划，从认识自己开始，形成职业意识并进行职业探索，这有利于高中生明确学习与发展的方向，激发成才动机并付诸实际行动。

## (三) 拓展德育新思路

选择了一份职业，从某种意义上来说，就是选择了一种社会角色，进而选择了一种生活方式，在社会舞台上扮演什么角色，过着什么样的生活，所有这一切都由自己把握。自己需要什么，有时候需要走近它们，有了更多的了解才能澄清自己的需要。在生涯规划教育中，可以组织学生通过访谈、调查实践的方式走进大学、走进专业，走进各行各业，对职业生涯产生初步的认识，明确今后的目标，有利于他们更好地成长和规划未来。这既增加了学生的生命体验和对生活与社会的了解，也为学校开展职业生涯规划教育，积极探索以实践为取向的学校德育提供了新思路。

规划好自我职业生涯，不仅仅是在未来找一份好的工作，更重要的是它可以指引着我们努力寻求自己理想的生活方式和为实现自我价值创造更好的机会。我们需要创造一些平台来帮助积极挖掘身上的潜力，激发学生奋发向上的动力与决心，促进他们不断追寻自我目标和自我价值的实现。

在遵循学生心理发展规律的基础上，系统、有步骤地开展。帮助学生在认识自我的基础上，逐渐了解职业生涯规划的含义，认识它对人生的重要价值，开始对于职业有些探索，对职业、工作有全面的认识将有益于高中生明确今后的目标，

并在此基础上制定人生规划，指导具体的生活与学习。

职业生涯发展的过程，也是生命成长的过程，只有对自我有清晰的认识，才能更好地成长。科学的职业生涯规划应该建立在正确的自我认识基础上。高中生自我意识正在逐渐增强，但缺乏正确的方法全面了解自己。我们通过团体活动“找位置”“认识你自己”“个性的底色—气质”“人生价值拍卖会”“为人生植一棵能力树”等课程从气质、兴趣、能力、性格、价值观等方面帮助学生认识自我，为合理的生涯规划打下基础。

充分认识自己，分析自己及所处的情势，自己的优势所在，完成对自己在各方面的重新整合，综合自己所处的情势，造就一个全新的自己。以此为基础，就可以阐述和确定自己的人生目标，并在执行的过程中不断完善。

对职业的探索和生涯意识的形成则是通过另一部分课来完成。如通过学生对家族职业树的探索，认识自己对职业、生涯的期望以及对未来发展的憧憬。根据霍兰德的类型理论通过兴趣岛的活动来了解自己的职业兴趣。

## 生涯规划高中 职业生涯规划工作计划规划篇四

我的职业生涯规划是成为一名人类灵魂的工程师——教师。人们都把教师比喻成“人类灵魂的工程师”，这无上的荣誉承载着多少人对教师的嘱托，同时也意味着责任之重大。那么要挑起这份重担，就需要有为之献身的激情。因为，热爱是最好的老师。只有对这份职业始终怀着一种激情，才能正视一切困难与挫折，才能承受一切委屈与压力，才能在这平凡而又伟大的人生道路上走的坚定和从容。

### 总体分析

在这3年里，从一开始的排斥当教师，到现在的热爱，在思想

我得到了转变。我相信这是我在未来的职业路途中战胜一切困难的最坚实的力量。

(1) 性格品质自尊心强，热情、友好，具有很强的目标和使命感，做事认真、负责，有很强的责任心!在这方面我适合从事教师这份职业，我相信我会做到：对于教学，勤勤恳恳，任劳任怨，认真负责讲效率;对于学生，我会关心，呵护，勉励!

自我，并且缺乏创新性，容易被限定的思想所束缚，这是我在与学生相处中的一大阻碍，需要在以后的工作中不断地克服。

(3) 气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力;

(4) 学习能力：领悟性较强。

自我认识中的优势与劣势我的优势能力：

(1) 义务感强，做事认真负责，富于同情心和爱心;

(2) 大学几年的学习，具备了较为深挚的专业知识储备和从教技能。

(4) 有很强的抗压能力，不轻言放弃我的弱势才能：

(1) 缺乏长期的知识和技能积累过程，知识储备和从教技能有待提高;

(2) 有时会由于近期目标而忽略长期需要，难以看到长远的影响;

(3) 缺乏一定的毅力与决心。

不管如何，我都会努力克服劣势，充分发挥自己的优势，更

好的实现自己的目标。

## 个人学习情况

### (1) 个人专业学习

我所从事的是生物教育专业。在这3年的学习中，我的专业课水平均处于中上，基础较为扎实，这为我在以后的教学中提供的很好的知识储备，但是由于知识的学习是没有终点的，在以后我仍需要不断的拓展自己的知识，丰富知识储备。

师范方面，我积极地练习自己的师范技能，在师范技能上，思路清晰，逻辑性强是我的优势，但是在风格上仍有待突破。

### (2) 差别与不足

四年的本科结束后我深深的觉得所学的本科知识是不够的，自己的专业基础知识还不够扎实；综合的文化素养比较欠缺，知识结构单一。这些都极大的限制了自己的发展，也与社会的要求与自己设定目标存在很大差距，所以今后在岗位上仍须继续学习。

此外，我的书写水平较低，板书潦草，这是我在以后需要重点练习的。

“学为人师，行为世范”是对师范二字的阐释。那么对于师范生的我们该如何做好职业能力的发展规划呢？我认为其根本也就在于“学为人师，行为世范”。

“学为人师”无疑是对教师知识范畴的要求，因此教师必须具备精深的知识素养。

### (1) 政治理论修养：

我国是以马列主义为指导思想的社会主义国家。教师的马列

主义理论修养不仅关系到教师本身的工作方向，更关系到培养出来的人具有什么样的政治方向和思想意识，形成什么样的世界观。为此，教师要认真学习马列主义<sup>□</sup><sup>^v</sup><sup>^</sup>思想和<sup>^v</sup><sup>^</sup>理论，以马克思主义基本理论观点统领教育教学，学会在教育教学中以马克思主义的基本立场观点和方法去发现问题认识问题和解决问题。

## (2) 精深的专业知识：

第一：掌握该学科的基本知识和基本技能。凡是教学中要求学生必须掌握的内容，教师自己必须掌握。

第二：掌握该学科的基本理论和科学体系。这是保证教师从一个更深的层面上来把握所教的内容的一个基本要求。

第三：了解该学科最新的研究成果和研究发展动向。当今时代知识更新迅速，科技发展速度加快，为了保证自己的教学内容不陈旧不过时能够适应知识的需要，教师必须注意了解和掌握该学科的新知识。

## (3) 广博的文化基础知识：

教师的知识不仅要专，而且要博，这是因为：首先，这是科学知识日益融合和渗透的要求。教师不但要跨学科学习临近学科的知识，而且要跨领域学习其他领域的知识。

其次，是青少年多方面发展的要求。当今的青少年生活在科技发达信息畅通的时代，眼界开阔，兴趣广泛，生活丰富多彩，求知欲望强烈；如果教师只局限于本专业，知识面狭窄，则很难满足他们多方面的要求，进而影响他们的发展。

## (4) 必备的教育科学知识：

教育理论不断发展，形成了庞大的教育科学体系。教师要

加强教育工作的科学性和有效性，就必须掌握这些知识。其中教育学、心理学及各科教材教法是教师首先要掌握的最为基本的教育科学知识。

1) 身教重于言传。要做到身教，最基本的要求是，凡是要求学生去做的，教师一定要身体力行，做到言行一致，发挥表率作用。

2) 高度自觉，自我监控。教师必须以高标准严格要求自己，才能使自己在学生面前成为活生生的教材，成为学生做人的榜样。

3) 良好的道德品质。教师在日常生活和工作中，应时时处处加强道德修养，争取从人格上赢得学生的尊重。

## 第一年：适应环境，站稳讲台

1、尽快适应从高校大学生到中学教师的身份转变，并逐渐适应教师这个职业，投入教师工作，热爱教师工作，提高教师人格魅力。

2、虚心请教并接受资深教师的指导和帮助，端正教育思想，热爱工作，热爱学生。在其指导下努力做到能熟悉中学阶段课程结构、教材内容，站稳讲台，掌握基本的教学方法和技能。

3、学会调节自己的情绪，积极设定工作进程和完成时间，避免前松后紧。

4、不断学习，充实自己的理论水平，提高自己的素养。

## 第二、三年：扎实教学，不断积累

1、主动探索教学理念，理论落实行动，在教学中用先进的教学理念进行教学，做到教得实在、教得灵活。使自己能灵活

驾驭新教材。

- 2、树立现代的学生观，学会以发展的眼光看待和对待每一个学生。
- 3、在教学中形成师生关系和谐，坚持教学相长，在师生交往中发展自己。
- 4、继续多方面吸取别人好的经验，努力探索有个人特色的教学风格。
- 5、努力提高自身专业素质和科研水平。

第四、五年：创建特色，不断前进。

- 1、积极改进课堂教学，真正落实素质教育。
- 2、努力提升自己的业务能力。
- 3、不断学习新的教学方法和理念，逐步形成具有自己特色的教学风格。

(一)进行知识更新，自我完善

通过多渠道、广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习教育教学理论和相关专业知 识，不断构建、丰富自己的知识结构，并将学习到的知识、经验运用到自己的教学实践中，做到“择其善者而从之，其不善者而改之”。

同时，树立终身学习的理念，坚持不懈地学。活到老，学到老，尽力争取并持之以恒才能不断提高专业素养和教学水平。

(二)时刻反思，及时总结修正

反思是自我提高的阶梯，是充分挖掘自己专业发展资源的主要方式。在自己的教学过程中，要时刻做到三个反思：教学前反思，从学生的能力着手，拓展教学内容，优化教学过程；教学中反思，及时自觉地在行动中反思，培养反思和自我监控的习惯；教学后反思，及时总结得失，以利于以后的教学。

### (三)其他

(1)认真备好课。在钻研教材、了解学生的基础上，写出适合学生的教案备出自己的风格。选择适合学生的教学方法，提高课堂上学生的学习效率。

(2)及时、认真地批改好作业，及时反馈学生作业中存在的问题。

(3)及时进行课后辅导，因材施教，除了知识方面的辅导外，也要适时进行思想教育，加强心理上的沟通与交流。

(4)要谦虚，多听课，多向有经验的老师请教，取人之长，补己之短。作为一名人民教师，我将为人师表，与同事团结合作，热爱学生，帮助学生。我会珍惜这份工作，尽快熟悉教学程序，严格要求自己，力争做一名领导省心、家长放心、同事欣赏、学生喜欢的合格教师。

## 生涯规划高中 职业生涯规划工作计划规划篇五

xx年，是特殊的一年。中国，作为全球瞩目的焦点，必将会发展的更快，变的更强。自从申请奥运会成功后，中国经历了很多，也改变了很多，奥运会的召开必将会使每一个中国人感到骄傲和自豪。作为当代中国的有志青年，我下决心，一定要努力学习，将来做一个对社会有用的人，报效自己的国家。

我是一个活泼开朗的男孩。大胆心细是我的优点；性格豪爽是

我的个性。正因如此，我有许多的朋友。他们在我成长的道路上帮助了我很多很多，我相信他们是我一生都享受不尽的财富。乐观和宽容是我人生的两\*\*宝。乐观让我有了战胜困难的勇气，它让我笑着去面对一切；宽容让我豁达、宽恕朋友的无心之失，让朋友和我之间的友谊更加深厚。在人生的航船上，我紧握宽容和乐观这两大风帆，它将会在我踏入社会时给我帮助，让我更快的适应社会，融入社会。同时，我也有我的理想、我的追求，追求我所喜欢的，有时候我的朋友赞同我，鼓励我；有时候他们会劝我不要那么独特，“随波逐流”也许会比较好的，但是我仍坚持自己的目标，因为我知道，我的追求不是固执，我的目标是正确的，如果我放弃了自己的追求，扼杀了自己的理想，那么成功将与我擦肩而过。并且，如果我事事“随波逐流”那么，它将会使我缺乏主见，一旦那样，我必将被社会中那些千变万化的潮流所淹没。我知道没人愿意那样，同样，我也不希望自己最后会变成那样。作为职业中学的我们，与普通高中的学生相比感到些许的卑微，我们的文化基础差，所学的内容也很少，同学们的成绩也良莠不齐，但我们也有我们的长处，我们学习专业理论、专业技术，毕业时即能达到中等职业水平。对口高考比普通高考的试题也相对简单，我们也有机会考上大学，也能凭借所学的技能找到一份好工作，开拓一片属于自己的天空。

## 清楚目标，明确理想

出生在农村的我，深深地感受到了农民的不容易，深深地感到了贫穷的滋味。我梦想着自己办一所大的企业，利用自己的一技之长带动我们村以及其他村的发展，让他们脱离贫穷，走向富裕，尽自己的最大能力为社会，为国家尽一份力。

目前，我在一所职业学校就读，虽然这所学校是一个县级学校，但它的师资力量雄厚，设施齐全。我所学习的机械加工专业还是学校的骨干专业，每年的毕业生供不应求。它属于重工业，其分支有车床操控及维修、数控车床、机械加工等。由于机械行业的重要性和庞大规模，它需要一支庞大的专业

人才队伍。今后一段时间内，机械类人才仍会有较大需求。具有开发能力的数控人才将成为各企业争夺的目标，机械设计制造与加工专业人才近年供需比也很高。这就说明我的选择是对的，我一定会在这个领域有所发展的。高中毕业能达到中等职业技术水平，而现在的职业竞争非常激烈，拥有更高的技术等级和知识水平更能够在竞争中占据主动。我的志向是好好学习，考入大学在竞争中给自己增加取胜的砝码。

## 制订行动方案

**第一步(xx年—xx年)：**这是我在高中阶段的黄金时期，我会利用这段时间，努力打好文化基础，学好专业知识，力争在高中毕业前考取中级钳工证书，考入河北师范大学，我计划选择的专业是数控专业，因为我对这个专业的认识并且因为我的专业老师在这方面有很高的水平。

**第二步(xx年—xx年)：**进入大学深造，努力学习，掌握先进的职业技能，学习机械专业相关的知识，加强各方面素质的培养。力争在大三上半年考取高级钳工证书和数控车床证书，将自己培养成为专业突出，一专多能的复合型人才。

**第三步(xx年—2016年)：**进入一家有相当规模的公司锻炼自己，将自己学的理论知识和实践相结合，首先使自己成为一名合格的技术人员，同时学习管理经验，提高自己的管理水平，并积累资本，分析市场，为自己创业打好基础。

**第四步(2016年—?)：**利用所学的知识 and 积累的经验创办一家自己的企业，进行来样加工，从小到大，稳步经营，搞信誉化创业，使信誉深入每个人的内心，同时打造自己的品牌，积累资本，为公司做强做大作铺垫。招募周边的群众为工人，为他们提供就业机会。积极投身社会公益事业。回报社会。

停止梦想，开始行动

梦想毕竟不是现实，想要实现自己的梦想，必须去拼、去闯、去努力，才有可能成功。只有我知道，我的未来不是梦。选择好适应自己的职业是事业成功的开始，而事业的成功才是自己人生价值的体现！我很清楚的知道，在我的职业生涯中，在我的人生道路上，没有平坦的路可走，但是我从现在开始就做好心理准备要奋斗就要付出，不管是平坦的大路还是铺满荆棘的小路，无论如何坎坷，我都将勇敢的面对，克服一切困难走下去。既然选择了，就不言退缩！“海阔凭鱼越，天高任鸟飞”，用心张开无畏的翅膀，去尽情畅游在属于自己的那片天空！我相信“有志者，事竟成”，只要我一步一个脚印的走下去，充分发挥我的潜能，施展才华，就能成就事业，实现我的人生价值，回报祖国，回报家乡。振奋精神，鼓起勇气，用心去谱写你的职业生涯，握紧自己的双手对自己说：努力！迈开你的脚步，用自己的汗水去争取生命的辉煌，走向你璀璨的明天！

## 一、意义：

有了成功的目标。明确自己人生的大目标，对把握好目标有直接的促进作用。认真策划人生每一步。有道是：“凡事预则立，不预则废”，千真万确。对自己做的或将要做的事没有任何准备，就是在为失败做准备。

(1) 学历目标：大专毕业(以后有必要了还有要“充电”。

(2) 经济目标：年薪25万

(3) 方向：企业高级管理人员建立自己的公司(生化)

### 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，中国的企业也将走向国门。

## 2、管理职业特殊社会环境

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

### 四、大学三年规划：

(1) 职务目标：先从学生会干，勤工俭学，逐步了解企业对大学生的要求。

(2) 能力目标：掌握专业知识，了解其他方面对自己有用的知识。

(3) 经济目标：在校期间兼职，年收入1万元左右；

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四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充实自己。

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 and 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 and 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。

## 五、目标分解与目标组合] (大学三年)

(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生化方面的技术人员。

(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生化方面的技术人员)有促进作用。

## 六、个人分析

(1) 自身现状

## 七、成功标准

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。

## 八、对大学生就业规划的认识：

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吧求职活动付诸实践，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。