

# 大学生职业生涯规划大赛策划书 大学生职业生涯规划演讲稿(优秀10篇)

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇一

大家好!我是化工学院11级食品科学与工程专业1班的张亚轩。职业规划给我们迷茫的大学生活指引了一条通向远方的路。在这条路上，我庆幸，我已经出发。并且非常荣幸能与大家分享我的职业规划。我的职业规划目标是做一名营养师。

下面我将从五个方面来介绍我的职业规划。自我认知，职业认知，职业生涯规划设计，评估反馈以及结束语。

1. 首先是自我认知，在这里我将从兴趣、能力、性格、价值观四个方面一一给大家介绍。

能力：在本部分结合自己从20xx年入学以来一直担任班长一职并且在去年成功竞选学习部部长一职，通过2年来的锻炼与学习，有过成就也有过失误，使我的能力得到了很大的提高。

营养师的职业要求是专心专业服务于健康，而我的价值观是属于服务型的，并且与我所学专业食品科学与工程专业息息相关，完全符合我的职业目标。

3. 并且，我还针对职业需求进一步做了swot分析、360评估。既然我的职业目标是营养师，我给自己制定了具体的规划目标，包括进入职业的三条主要途径：短中长期规划目标。

为了积累足够知识技能，我决定考研。但考虑到各种因素，我制定了备选方案：若考研通过，则继续学习与积累，为理想职业奋斗；若不幸，我没考上研究生，我将选择考取选调生或公务员，继续准备考研，最终有所建树。

在这过程中，我将时时调整自己，积极在工作和学习上有所成绩。

4. 读“评估反馈”

5. 制定了这份职业生涯规划，我将以此为新的起点，不断充实自己。做好迎接新的挑战准备。梦想，从这里开始！

最后，谢谢大家！

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇二

职业规划给我们迷茫的大学生活指引了一条通向远方的路。在这条路上，我庆幸，我已经出发。并且非常荣幸能与大家分享我的职业规划。

下面我将从四个方面来介绍我的职业规划。理想职业，环境分析，行动方案，以及自我监控。首先是职业理想，在这里大家将了解到我理想的形成过程及我的理想职业的相关信息。我的职业理想是从事科教电视节目策划与编导，成为行业的佼佼者，最终拥有自己的传媒公司。小时候我常喜欢收看科教电视类节目，《人与自然》、《动物世界》等都是我喜爱的片子。它们给了我无限乐趣。我很想知道许多惊险、奇妙的镜头是怎么拍出来的呢。大学一年级我开始接触多媒体类课程，并对其产生了浓厚兴趣。我记得大二的时候，参加的一个比赛需要上交2分钟的个人简介视频，我花了三天时间学习并制作，结果在当晚比赛中我的作品是最闪耀的。这无疑更多限度地提升了我对视频编辑的兴趣和信心。此后，我又制作了6分钟的记录短片《昨天.今天.明天》；今年9月份又完

成了我的第三部作品《源点》。本学期我们开始系统学习《科教电视节目编导与制作》这门课程，电视策划与编导进入了我的视野，我感觉那时无限精彩的职业，于是初步萌生了将来从事科教电视节目策划与编导工作的念头。

选择职业，除了单纯的兴趣，我还思考了许多问题，其中包括：这个职业是干什么的？其就业现状与发展前景如何？需要什么条件？最重要的是我对它的兴趣能有多大？为此我差找了资料，了解了科教电视节目策划与编导的工作内容，其就业现状及前景；还专门分析了多家传媒公司的招聘广告，综合了条件需求，为今后努力确定方向。说到兴趣，我已将视频编辑融入了我的生活，因此我可以毫不犹豫地大声说：“我爱电视编导！”为了使自己的选择更具理性化，我以职业需求为向导，对各种环境进行了详细分析，其中包括内部环境分析，外部环境分析以及专业分析。内部分析，我主要从成长简历，自我评价，他人评价及相关的类型测试来深入认识自己。并且，我还针对职业需求进一步分析了自身条件的有利及不利因素。一系列的分析使我得到以下结论：外向并且喜欢挑战的性格使我易于接受新事物，这对电视策划与编导要求综合性知识技能较高有一定的吻合度，但我目前的综合素质还需要更大空间的提升，因此应当在今后的学习中注重提高自身综合素质。对家庭经济、学校资源、环境及社会形势的分析，使我深知家庭背景薄弱的我更多的只能靠自己的努力去实现理想，但学校有丰富的学习资源和良好的环境供我学习，并且科教电视领域前景广阔，我应该对未来充满信心。我还对专业培养方向和学习课程作了进一步了解。本专业除了学习视频媒体课程，还培养教学媒体和教学系统的设计、开发人员，及师范院校教育技术课程和中小学信息技术课程、通用技术课程的教学人员。但术业有专攻，这么广泛的专业学习，我必须找准自己主攻方向。

为此，我给自己制定了具体的规划，包括进入职业的两条主要途径，中长期规划和大学时间表。为了积累足够知识技能，我决定考研。但考虑到家庭经济因素，我制定了两条主要的

实现路径：若考研通过，则贷款读书，继续学习与积累，为理想职业奋斗；若不幸，我没考上，我将选择成为一名中小学教师，继续准备考研，最终仍然投身到电视媒体制作领域。倘若前两条途径都无法走通，那么我将实行第三条路径——毕业后直接进入电视媒体领域，应聘传媒公司，积累实践经验。

我希望通过段中期的积累，在45岁时有足够的能力和财力创办自己的传媒公司。社会的竞争是无限的，如何才能脱颖而出呢？当然精技术，高素质，强能力！为了达到这些，做好考研或参与社会竞争的前期准备，在仅剩的2年大学时间，我为自己制定了一系列时间表，主要是技术学习时间表，综合素质培养时间表，常规方案表，周计划表，日程表，一步步细化目标，一点点壮大理想。

有行动必然有监督与调整。自我监控包含了目标考察、风险预测与调整。主要包括各学期行动目标和毕业目标，各阶段风险预测及相应调整措施。

阿里巴巴首席执行官马云说过，今天很残酷，明天更残酷，但是后天很美好，可惜大部分的人都死在明天晚上。

我迫切想要拥有美好的后天，因此，我会努力行动把梦想实现。

谢谢大家！

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇三

大家好！

走进大学，是我们一个全新的发展，但是大学的时间有限，要在大学中我们就必须要规划好人生后续的方向，做一个大概的提升和学习的规划，因此职业规划也成为了我们今后的

一个道路。

我们不要因为怕麻烦，就不重视职业规划，我们在为了自己最终的目标在创造机会，同样也在朝着目标不断的搭建台阶，为的是什么，当然是希望自己在今后的发展中有更多的空间，有更高的提高，不管有多难，都需要一个合适的职业规划减少我们以后在行走中遇到问题。

或许现在不需要，因为没有到急需的时候，但是我们能确定当真的需要之时，我们就一定能够提前做好规划吗，既然没有先见之明，那我们就要做好提前的准备，毕竟有准备的人才能够走的更远，才能够在前进的道路上不断的朝着目标方向不断的探索，比如我们有的同学选择成为一个优秀的土木工程师，有的要成为程序员选择不同的路我们就有不同的侧重点。

当然侧重点如何关乎我们该如何改变，如何去规划，那我们应该如何做好自己的职业规划呢。想要找到适合自己方向的工作和目标，我们就要从多方面分心自己，比如自己的性格如何，喜欢什么运动，有爱做什么事情，有什么爱好等等都是很重要的，我们需要对自己做一个全面的分心，充分的从中找到一个合适的发展机会，从而让字在这个过程中极大的提高自己的价值。

没有人会差人一等，更没有人能够因此就落下多少距离，就算我们现在比其他人弱我们一样有赶超的机会，同理就算我们现在远超同辈，但是也一样容易被其他人超越，不想在即因此就被超越，我们就要规划好自己的方向，选择一个学习和奋斗的目标，这是我们大学的习惯，也是为我们的工作在规定一个方向，让我们可以继续在前进的路途中不断的去摸索。

时间已经很紧迫了，每一天时间都在一点点减少，每天都在消耗大量的机会，不要认为机会消耗的快，我们不要等待。

更重要的是能够学会主动去出击，主动去战胜对方做的好才能够有更好的收获，做的不对就会留下更大的遗憾，任何人都有自己选择的权利，十字路口很多，就如同贪多嚼不烂一样，我们只要，选择一条适合的路一直走下去，能够走多远全靠自己的意志，继续坚持还是放弃，更需要找到与自己方方面面契合的方向去奋斗。

同学们希望大家为自己未来做好职业生涯规划，不要把遗憾留在未来。

谢谢大家！

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇四

在老生区全体辅导员老师、社区学生工作助理的努力下，经过策划、宣传、征稿、评选、展览等一系列紧张繁忙的工作，面向全校的摄影比赛历时两个月，终于在11月8号圆满地落下了帷幕。回首组织比赛的整个过程，点点滴滴，历历在目。

本次活动的总指挥于晓锋老师在开学初就发动我们征集本学期社区活动的项目，并承诺一定给与大力支持。经过大家的讨论，最终决定由我、曹胜利、许森荣三人分工合作，负责“魅力校园精彩瞬间。大学生摄影大赛”的工作。

在准备好此次大赛的宣传海报基础上，宣传工作启动。本人发动海桐的勤工俭学同学帮忙，在学校的每栋宿舍楼下张贴a3的海报，而且在西南、荔山门口的宣传栏张贴了两张较醒目的海报。从后门的稿件征集过程来看，宣传的效果是很不错的。而且不少同学就作品收集的规格、数量等问题与我取得联系，比如光是此类邮件，我们就收到不下10封，询问参赛的有关事宜，可见此次活动很受同学们的欢迎。

11月5日，是我们收集作品的截止日期，共收到31名作者的作品160余件。之后陆续还有作品寄来，但是出于公平考虑，我

们拒绝了这些作品参赛的要求，并向有关作者说明情况。最后我们评出的一二三等奖的作品包括6名作者的16幅作品，说明获奖比例较低，更说明此次比赛的作品征集工作开展得较好，广泛而充分地收集到了作品。我负责稿件的收集和整理工作，其中因为作者的作品不符合规格、缺少作品简介、缺少作者简介、关于评奖的答疑等问题要通过邮件、电话等方式与31位作者取得一次又一次的联系，花费了很多的时间和精力，当然，得到的也是充分的锻炼和劳动的快乐。

此次比赛的评委成员广泛，我们邀请了摄影协会、美术专业、设计专业的5名具有较高专业水准的人员组成。他们对我们收集到的高质量的作品啧啧称赞，认为虽然不少作者的专业与摄影相差甚远，但是表现出极高的创造性。我想，这就是我们组织此次比赛的目的，同学们能够得到锻炼，就是我们的收获。在评委组织评奖的时候，我们还组织评委对较有争议的作品进行讨论，以求获得更公平的结果。

我们的展览在11月13号开始在老生区各楼斋楼下巡回展出，平均每栋楼斋展出2天。虽然因为展览场地有限、展览的器材不足（只有kt板），但是因为作品的质量很高，吸引了大批同学的驻足欣赏。

## 大学生职业生涯规划设计大赛策划书篇五

大家好！

大家可以看到这个职业生涯分为四部分：职业梦想、目标职业设计、目标职业的可行性分析以及具体实施方案。

那我们先聚焦一下职业梦想，梦想是成功的起点，作为旅游管理专业的她，她是如何将自己模糊的梦想变成明确的方向，又是如何把明确的方向变成具体目标的呢？一定很期待吧！这位小导游明白千里之行，始于足下，想要达到自己的目标必须珍惜今天，总结昨天，才能创造明天的辉煌。

接下来，我们看到的是步骤二——设计目标职业，从全陪到地陪，在担任英语导游、出国担任地陪，最后成为国际旅行社导游部经理，职业目标在不断的提高，也许大家会觉得仅是一个部门经理而已，但我认为在职业生涯的道路上，最重要的不是所处位置，而是迈向下一步的方向。

我们现在要好好检测一下是这位小导游为自己设计目标职业是否可行呢？顺着我手指的方向，大家可以会发现最近10年中国旅游业总收入gdp呈j字型增长，同时国家旅游局对外公布：截至20xx年底全国导游员缺口达53万。从图片中我们可以看到：小导游家里是非常支持她成为导游的，家中给予极大的物质、精神上的支持，让她有足够的信心成为导游。她就读于湖南交通职业技术学院旅游管理专业，这个专业的老师非常注重学生实践能力的培养，校内拥有先进的实训条件。例如：模拟旅行社、导游模拟仿真室还有自己的旅行社——途乐旅行社，有了自己学院的旅行社，为在校学生提供了很多跟团、带团的机会。刚刚展示在大家面前的是她在大学一年中获得的荣誉，大家会发现她不仅注重知识方面的积累，也注重能力方面的培养，由此可以看出她的大学生活是很充实的。

这位小导游利用霍兰德职业测评，从自己的职业兴趣、职业性格、职业能力三个方面进行测评，她还利用swto分析，综合其测试结果得出她的选择是正确的。

接下我们看到的是最后一步，目标职业具体实施方案。

近期目标：考取英语初级导游证，为了达到这个目标她每天花2个小时来练口语、一个小时来练习自己的听力，与此同时还要求自己掌握好湖南省内的旅游景区或景点的相关知识和信息。

中期目标：她首先会入职自己的志愿企业担任全陪，两年之后她会从事地陪工作，在这四年中，她会不断提高自己，抓

紧时间来考取领队证以及中级导游证，四年之后会担任英语导游，目的是为在国外担任地陪奠定基础。

她的最终目标是担任国际旅行社导游部的经理，国际旅行社导游部经理需要有国内、国外带团经验，而她在此之前也有了足够的经验，而且呢，她这样的选择非常适合女性职业发展，因为这时的她不仅仅只有事业还有自己的家庭，这份工作不需要常年在外奔跑。

常言道：计划赶不上变化，随着时间的推移，这位小导游会不会改变自己的目标呢？大家请看，她在上面写着：我可以无数次的修改自己的方法，但是绝不会轻易放弃自己的目标。大家请看，她列了三条线路通往自己最终的职业目标。

接下来我想知道在这位小导游心目中优秀的导游应该有什么样的品质呢？

我们一起来看看吧！在工作中以诚信待游客为宗旨，实行三不原则不着急、不害怕、不要欺骗。

好了！我的讲解结束了，我想大家一定知道这个小导游就是我，没错！我就是来自湖南交通职业技术学院旅游管理专业xx号选手张芳！谢谢大家！

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇六

大家好，我是来自xx级xx班的xx[]曾经看到过这样一句话：对于一艘没有目的地的船来说，什么风都是逆风。有了目标就有了方向，有了方向就不会迷茫，从而就能很好的把握在大学的四年时间，充实的度过，有目的、有针对性的去提高自己各方面的能力和素质。为自己将来职业生涯打下良好的基础。

如今，身为大学生的我们，又站到了人生了十字路口，我们

应该尽早的确定自己的职业规划，小时候我经常收看科教类电视节目，《走进科学》、《人与自然》从中学到了很多，我觉得规划要从小做起，无论是动物还是人类都要学会独立，努力提高自己。

大学4年过后我们不得不去适应这样一个竞争日趋激烈的社会，职业规划不但可以尽早的确定自己的职业目标，选择自己的职业发展领域，把握自己的职业定位，还能更好的确定自己的未来的发展方向，努力的发掘自己的潜能，内在的激励自己，激烈自己在未来能有条不紊的向着自己的终极目标而进发，获得最后的成功。

当大学的校门向我们热情的敞开时，我们似乎已经能够看到未来充满浪漫的绚丽，但是此时此刻我怀揣的我4年过后的那个梦想，我觉得不要浪费宝贵的生命在任何一个可以让你终生后悔的地方；水滴石穿，当梦想起飞的时候，扬起我们自信的笑脸。

对于自己的职业规划，我简单的将他分为短期、中期、和长期，在我看来对自己短期的规划不能好高骛远，尽力的去，把近期的目标完成，把该做的事情做好，就够了。

对于我整个大学4年，这就是我的中期规划，我希望我能在大一的时候，将党建各方面程序弄清楚，将团支书所应该做的事情完成好，把材料工作做仔细，力将班级建设好，为班级拿下十佳优秀班级称号，但是这些东西都是要在成绩不落后的情况下，进入大二，我就要积极去学习党的基本章程，争取能在大三的时候成为一名优秀的共产党员，进入大三，我将做好一名学长，更加严格的要求自己，努力完善自己，为自己下半年的实习打好基础，作为一名大四的大师兄，不仅仅考虑的是学习上的问题，更多的我会考虑到我自己的长期规划，我应该怎样选择一份好的职业，把我自己擅长的方面发挥出去，将自己做好最好，最出色。

最后我想说，无论你身处哪里，你要你知道我的未来不是梦，全世界都会为你让路，梦在前方，路在脚下，怀揣着对未来职业的一份热爱，坚定自己的理念，相信我的未来不是梦，规划人生，规划你的梦想！

我的演讲结束，谢谢大家！

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇七

女士们先生们，大家早上好！很高兴走上这个讲台，今天我给大家带来的演讲是《大学学习生活计划》。

大学是一个自我发展的平台，几乎完全自由的学习，以及生活，没有父母的管教，也很少有老师监督。在这样一个完全自由的环境之下，首先，我们就需要好好计划自己的时间吧。面对就业问题，现在的大学生在潜意识里普遍存在一种懒惰和依赖思想，缺乏危机感和进取心。大学4年，大部分时间是用来背单词、背概念、应付考试、取得高分。当然，作为学生，做这些事情无可厚非，但他们却忘记了来大学是要做什么的。我们不再是小学生，需要家长老师敦促着去学习，也不是读书背书的机器，目标单纯的考高分、保研、读博、留校。我们在积累知识的同时得培养自我意识，锻炼学习能力，不断提升自我价值和社会竞争力。

我分析的现在大学生存在的普遍思想，不是偏激的讨伐和评判。我认为这种思想让人变得失去了自我价值和自我意识。于是危机感在这时候很重要，当你大学期间明白了社会竞争的残酷，你就会更加努力的去锻炼自己，为实现自己的短期/长期目标而有效的规划和发展。不是为了学习而学习，是为了工作而学习，是为了自己的将来而学习，带着这样一种目的去学习，自然会收获很大，在大学毕业找工作之际也会派上用场。

作为一名大学生，在缺乏理论知识和社会实践的情况下，我

想自己的理想和现实差距甚远。为了能够顺利实现自己的理想，我应该在未来的大学生中，在努力学习好专业知识的前提下，有目的，有针对性地看一些与公务员职业有关的书籍，以便尽快提升自己在本职业方面的觉悟和认识。同时，要做一个德智体美劳全面发展的大学生，不断地提高自己的综合素质。

至于具体的行动计划，我想自己还是应该要仔细地研究一下。因为整个大一生活在荒废中度过了，心中不免有些后悔。但是过去的终究会过去，没有什么挽回的余地。现在我唯一可以做的，就是重新燃起对生活的热爱，充满青春的激情，向着明天的太阳，挺起胸膛，昂首阔步地走下去。

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇八

职业生涯(career)即事业生涯，是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路。职业生涯规划要求你根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，可以最大限度地实现自我价值。一个职业目标与生活目标相一致的人是幸福的，职业生涯规划实质上是追求最佳职业生涯的过程。

成功的人生需要正确规划，你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈哪里却很重要。

### 1. 自己兴趣爱好简单分析：

业余爱好：平面设计、读书写作、听音乐、上网、画画。

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》、《红日》、《流年》、《高天上流云》。

心中偶像：周恩来、黄光裕、比尔·盖茨、沃尔玛。

2. 自己优势分析：学习成绩优秀，担任徜徉文学社社长，班级群众基础好，社团工作团结意识强，交际能力较强。父母、亲人、班主任、任课老师、领导关爱，动手能力较强。

3. 自己劣势分析：目前的手头经济状况较为窘迫，平面设计、动漫制作有待进一步加强。

4. 自己的优点分析：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面，有较强的自信心和冒险精神，积极主动性相当强。

5. 自己缺点分析：由于社团工作量大，有时导致自己的学习训练不足，个性稍微有些感性化。

6. 生活中成功经验的分析：成功竞选成为社团负责人，成功组织过学院里的多种大型活动。如作文大赛、社刊策划与出版、作家讲座等，曾多次被评为学院“优秀社团负责人”、“优秀自愿者”、“社团刊物优秀工作者”等多项荣誉。个人学习成绩、综合积分均为班级优秀，通过考核以较大优势加入优秀学生行列，故曾多次被评为“优秀学生”荣誉称号。

7. 生活中失败的教训：在社团工作中，有的人一但给予了他权利就不干实事，让我的工作上出现了一小部分的失利。工作中怕懒人，生活中怕小人，学习中怕小心人。

8. 解决自我分析中的劣势和缺点：所谓江山易改，本性难移。工作上的缺点和劣势都可改正，但是工作中怕懒人，生活中怕小人，学习中怕小心人，已成为我的一个致命缺点。加强

与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、同事、老师、朋友、领导请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。并加强个人的实训能力和操作能力，争取早日拿到photoshop高级□coreldraw高级、网页制作中级、英语三级□3d中级、办公软件高级等各种计算机高新技术等级证书。

为了以后更好的工作和为社会做贡献打下坚实的基础。同时加强个人的党性修养、思想素质；提高个人的世界观、人生观、价值观；争当德、智、体、美、劳全面发展的优秀学生；争取早日在组织上、思想上加入中国共产党。加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补体质不强劲而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

学院培养目标：本专业培养有一定政治觉悟、有强烈的进取心、责任感、开拓精神的具有熟谙专业知识与技能、并能熟练运用最新科技设备，从事美术设计创作，有一定的美术设计能力的职业化人才。

主要课程：专业课程包括素描、水粉、平面设计、三维设计、中国美术史、企业形象设计、平面构成、色彩立体构成、广告招贴、美术概论、网页设计等。

就业方向：广告、印刷、企业形象策划等公司的美术设计岗位；艺术装饰、建筑装璜、产品造型等部门的工作岗位；影视制作、产品多媒体宣传、教学多媒体课件制作等职业和英特尔网公司的网页设计、美术师等职务。

市场前景：

平面设计与商业活动紧密结合，在国内的就业范围非常广泛，与各行业密切相关，同时也是其它各设计门类如网页设计、展览展示设计、三维设计、影视动画等的基石。

平面设计师的薪金待遇处位于国内高收入职位的前十名之列。目前，一名优秀的平面设计师的平均月薪在3000-4000元左右，若有能力胜任更高的职位，如设计部门主管、创意部门总监等，其平均月薪一般不会低于6000-8000元人民币。如果你厌倦了为别人打工的生活，那么，一旦具备了作为一位优秀平面设计师应有的素质和技能，只需配备基本的电脑设备就可以成立自己的设计工作室，这对于向往自由生活空间的人来说，不但是一条个人创业的捷径，而且是一种令人向往的生活方式。

针对广告公司和专业设计公司的需求，学习具备综合素质和技能较高的平面设计师，使自己掌握平面设计不同职位需求的专业设计技能，并具备独立完成各种设计项目的的能力。自己毕业后可以从事广告公司、企划公司、图文设计公司、出版行业、企业宣传策划部门及其他需求平面设计师领域的相關平面设计工作。

职业定位

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇九

大家好!我是\_\_\_\_\_，今天能够在此发言，我倍感荣幸。

每个人都具有异乎他人的出生，与众不同的经历，我亦是如此。我是一个生长在农村的\_\_\_\_，我没有含着金钥匙的惊涛骇浪，抑没有饭来张口衣来伸手的悠闲自在，我想我有的便是爷爷奶奶富足的双世恩宠，听到这里，你们是否有过一丝丝的不解呢?也许你们的疑惑恰恰击中事实。

第一：心态阳光。阳光是世界上最光明，最美好的东西，它能驱赶黑暗和潮湿，温暖世间万物，而积极，乐观，进取的心态就是心灵的阳光，它能够照亮我们的心房，引领我们走向花香蝶舞的阳光大道。

第二：充满自信。自信是成功的源泉，自信是成功的垫脚石，不是有句话说“信心留给自己”吗？毋庸置疑，自信是每个人都不可或缺的成分，自信可让人心阅世事，却依然不乱于心。

第三：珍惜时间。白驹过隙，一去不复返，这是时间的代言词，而我们的代言词则是珍惜时间。少壮不努力，老大徒伤悲，莫等白了少年头，空悲切。

第四：学会面对。生命中发生的一切都是礼物。喜怒哀乐，在所难免，赏庭前花开花落，看天上云卷云舒，学会面对，方获成长。

以上便是我想与大家分享的小小感悟，还望它们有益于你们。真心祝愿在座的各位小伙伴们身体健康，心想事成。

我的发言完毕，谢谢大家的倾听。

## 大学生职业生涯规划大赛策划书篇十

（一）大赛主题：“规划大学生涯，成就精彩未来”

（二）组织机构：

1. 主办单位：共青团河南财经学院西校区委员会

2. 承办单位：社团联合会西校区分委会

（一）大赛形式：大赛分为教学部初选、西校区初赛、西校区决赛。

## （二）大赛日程安排：

1. 宣传发动（4月15日—4月18日）：各教学部把大赛事宜通知全体学生，发动班级同学积极参与大赛。
2. 教学部初选（4月19日—4月29日）：各教学部对所交作品进行初选，于4月29日中午12:00前将作品和汇总名单（包括姓名、学号、班级、指导教师、联系方式等内容）报送至5号楼311办公室。各教学部所报参赛作品不超过30个。
3. 西校区初赛（5月6日—5月7日）：大赛评审组对作品进行初步筛选，选出15件作品晋级决赛。
4. 组织培训阶段（5月8日—5月15日）：由各教学部对参赛人员进行指导培训。
5. 西校区决赛（5月18日）：参加决赛的选手根据自己设计的作品进行演讲和答辩。

## （一）参赛作品

### 1. 格式要求

统一提交打印版稿件，要求a4纸。参赛作品需装订封面，注明作者姓名、指导老师、所在院系及专业班级、联系方式。同时上交电子稿（word版），制作规范，严禁抄袭，字数不少于20xx字。

### 2. 内容要求

作品应包括自我认知、职业定位、环境认知、实施路径等必要组成部分。内容要求目标明确，合理适中，条理清楚，切实可行，具有典型性和可推广性。作品要围绕活动主题，对大学期间的学习、工作、生活及能力素质培养等进行规划，

体现财院学子积极向上的精神面貌。

参赛作品的“职业定位”、“实施路径”可以涉及毕业后职业中、长期方面的内容，但是作品整体要以大学期间的计划实施为主。

创业类作品除做到上述要求外，还必须附带创业计划书。创业计划书要包括企业机构设置、运营方案、风险评估、资产负债表等必要组成部分。

## （二）参赛类别

本次比赛参赛类别分为就业类、创业类两大主题。就业类为学业结束后（包括研究生学习后）直接就业，如先就业再创业也归为就业类。创业类为学业结束后或在校期间直接进行创业的策划。

对于创业类，可以由个人或团队参加比赛。若组成团队，成员不超过5人。

## （三）其它要求

1. 每名参赛作品要指定一名指导老师。指导老师可以是教学部老师，也可以是我校专业课教师。
2. 各教学部初选、教学部初赛时，选手只交打印版和电子版（word版）。参加西校区决赛时须交ppt
3. 作品评选要求：满分100分。其中自我认知20分，职业认知20分，制定目标与实施路径30分，评估与调整10分，作品美观10分，语言流畅10分。
4. 决赛包括：现场作品展示（陈述时要使用ppt进行展示，时间不超过4分钟）、回答评委提问（不超过2分钟）。

5、各教学部要切实做好宣传发动和比赛指导工作，确保广大学生积极参与和比赛的顺利进行。

### （一）奖项

大赛评选出前十件获奖作品，获奖选手将被授予“大学生涯十佳规划之星”荣誉称号。

### （二）评审

严格依据“公平、公正、公开”原则，认真审查学生作品，客观评价学生现场表现。

共青团xx财经学院西校区委员会