

# 2023年新生大学规划书 大学生生活规划(汇总8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 新生大学规划书篇一

经历了两年大学高等教育的培养的优秀文化的熏陶，跨入大三的我们开始直接面对即将到来的应届毕业生求职高峰。目前国内就业状况相当明了，用人单位的用人计划不管在数量上还是要求上都与毕业生现状存在着明显的鸿沟。找到一份工作或者说找到一份满意的工作对于临近毕业的我们来说是一种不小的挑战。

我是河南工程学院艺术设计系环艺0831班的张宁玮，对于室内设计、园林设计、平面设计都有深入的专业学习技能。本人想求职有关于设计的职位。

一我的座右铭：成功，并不是遥遥无期的奢求，只要你一伸手，就能紧紧抓住他。也不是不可能实现的梦想，只要你扬起风帆便可驶向成功的彼岸。理想是事业的大门，是登堂入室的旅程，这个旅程的尽头，就有成功在等待着，来庆祝我努力的结果。为了实现我的理想，我毫不懈怠，因为我知道：没有理想等于没有灵魂。我要证明我拥有理想，拥有灵魂。我的理想是重点。我不质疑自己的能力，我要超越自我，实现理想。太阳总在有理想的地方升起，月亮也总在有理想的地方朦胧。理想是永恒的微笑，我的理想不尽，我要理想之花永不合拢，为了梦，那遥远而真实的理想，我会努力前行。

## 二职业目标：设计师

成功目标及誓言：每个设计师都有自己的特色和风格，但他们还有共同的特征，那就是：有正确的判断力，有决心，敢于创新，勤奋工作。

## 三学习过程：

大学第一年：大一是个学会独立的阶段，也是从中学向大学过渡的阶段，更重要的是人生的起点。第一次开始追逐自己的理想、兴趣。这是你离开家庭生活，第一次独立参与团体和社会生活。这是你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

大学第二年：大二紧张而又繁忙，一定要考过英语四级，考过计算机二级... 除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

大学第三年：大三是收获的季节，把自己的知识与能力结合起来，作好外出求职的准备，让自己变的成熟稳重，有主见，有理智的人。

## 四20xx年-20xx年就业：

我的特征：沉着，冷静，有较强的交际能力，有理智的头脑。

成功标准：在企业或事业单位中是个有用的人才，能不断开阔

创新, 寻找自我, 检视自我不断提高自己, 充实自己!

主要职业领域: 室内设计

职业发展路线: 设计师助理——边学习边提高——设计师

职业准备与培训: 扩大自己的知识领域, 提高自己的交际能力, 不断接受新的理念.

五实践锻炼方法:

1锻炼自己的注意力, 在嘈杂的环境里也能思考问题, 正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

2养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时, 每周锻炼三次以上。

3充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往, 不论身份贵贱和亲疏程度。

4认识自己了解自己。在确定了职业生涯目标后, 行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动, 目标就难以实现, 也就谈不上事业的成功。这里所指的行动, 是指落实目标的具体措施, 主要包括工作、教育等方面的措施。小时候的梦想, 从来就不曾遗忘, 做个为教育付出自己的生命, 在这个理想的激励下, 我不断的努力, 当我遇到困难和挫折的时候, 是它给了我力量和自信。俗话说: “兴趣是最好的老师。”但是我知道, 一个人如想做好一件事, 只有兴趣是不行的, 尤其是对我将来的目标, 不仅需要兴趣, 还要学会宽容和真诚。一个人在社会当中总会遇上不能称心如意的事情, 有些时候只有宽容才能愈合创伤的奇妙的效果, 宽容不仅仅是容忍缺点和错误, 更是一种无言的教诲, 宽容是一个人人格完善的体现, 在宽容的过程中自己的心灵也会得到净化和升华。真诚的力量是无穷的, 人是有感情的动物, 人的内心很容易被

感动，引起人内心感动的因素很多，往往一句热情的问候，一个灿烂的笑容，就足以唤醒一颗冷漠的心。现在的我，我必须踏踏实实地在学好专业课的同时，不断地向课外扩展，丰富我的视野，为实现我的梦想的奠定坚实的基础。

七计划小结：过去的已经过去，未来的又遥不可及，而只有现在的才是最真实的，我们能把握的。悟以往之不谏，知来者之可追，及时当勉励岁月不待人，今朝最宝贵！把握今天，我的明天会是一个艳阳天！尾声：

坐而写不如站而行，用毛主席的话作为结束语吧：最无益莫过于一日曝，十日寒，恒为贵，何必三更眠，五更起。或许我这里的观点有些偏激，纯属个人观点。我只能说，“为了我的辉煌人生，我会笑对挑战，奋力拼搏，因为我的未来不是梦。

## 五、总结

计划是永远都赶不上变化的，但是只有计划才会明确的认识到自己的任务与方向，我的计划不会变化，我会为自己负责的，永不言弃，在求职的道路上我会一路高歌涌进！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 新生大学规划书篇二

当你在校园渐渐稳定下来，开始朝九晚五的学习生涯的时候，是时候考虑自己的目标了，不要嫌早，因为很多人大二之前就要有大体目标了。

结合自己的专业与爱好，自己如何发展，多多查一下自己专业的资料，多问一问学哥学姐和导师。有条件的话问一问走出校园踏入社会的同学更好。

总之，当你可以从多方入手，做出一系列准备以确定自己发展的目标。

### 新生必看——大学规划与目标

#### 2

##### 专业优势

要看一个专业的优势要从多方面入手，对社会的适应性，发展性，以及拓展性。

比如你学习的是临床医学，那么你将来可以做得不仅仅是进入医院，因为医药企业，康复设备企业仍然需要你这样的人才。所以说，一个专业的拓展性和适应性关系着你将来可以走的路的范围。

#### 3

##### 专业劣势

找到自己专业的局限性，难度，适应时间，是否对口，提早做好准备。

制定自己的目标

当一切都准备好以后，你可以制定自己的目标了，这个目标并不仅仅指你将来打算做什么工作，赚多少钱，而是而是包含方方面面。

我在学校的人际关系怎么安排

我要学会哪些技能

我将要如何利用这些技能

我应该在接下来的几年怎么发展，充实自己

……太多了，仁者见仁，智者见智，普通人也许会认为这只是一些安排，但你知道，这将会是通往成功的指南针。

## 新生大学规划书篇三

小夏是北京某知名大学新闻学专业研究生，今年顺利被一家企业录用，对于找工作的过程，小夏坦言自己确实有些优势：不少岗位所要求的诸多条件如“党员、男性、硕士”等他都满足。但小夏依旧觉得竞争很激烈，大学期间就开始为就业做准备。本科期间，小夏在两家报社实习、研究生期间积攒了在银行、外企部门的相关工作经验。小夏告诉记者，他每一次经验都有明确的目的，为就业做准备。

合理规划，做到“人职匹配”

高级职业顾问孟广表示，像小夏这样能合理、提早进行职业生涯规划的学生并不多见。学会们在求职时，大多听从来自外界的建议，受到父母、师兄师姐、社会舆论的影响较

多。“有些同学很冲动，以直觉为导向，还有的学生听从家里的安排，缺少自己的计划，往往很难找到让自己踏实工作的岗位。”孟广建议，求职的过程首先要摒弃感情要素，不要太顺从他人的安排。

中国人民大学新闻学院阎芳老师认为，学生在校内接受一定的职业生涯规划 and 就业求职技巧等课程训练与指导，是高等教育进入大众化之后在人才培养方面不可或缺的重要环节。阎老师建议学生们在求职前要首先做好调研，一方面要了解整个就业市场的情况，另一方面要花费时间和精力好好“研究”自己感兴趣的单位，然后再对自己的专业、兴趣、优势、劣势做好分析，力求在求职过程中做到“人职匹配”。需要注意的是，职业规划并非指找一份工作，需要与自己未来长期发展目标相结合，选择适合自己的行业 and 单位，才能得到更好的进步和发展。

不少学校都开设就业指导课以及职业生涯规划讲座，让学生求职过程更加从容。

### 不对口现象文科生更明显

据小夏介绍，他的同学，工作与专业不对口的现象较为普遍，有的同学进了媒体，有的同学进了企业，也有的同学自主创业。阎芳老师指出，大学生在就业过程中的确存在工作与专业不对口的现象。“大学更多的是培养学生一种综合能力和思维方式，学生能够在很多领域驾驭好自己的工作也是一种能力和水平的体现。”

在一项调查显示，应届生在求职时看重哪些因素？职业发展前景以41%的比例居于首位，薪酬福利占16%位居第二，办公地点、工作环境、行业前景、专业对口等位列其后。由此可见，专业是否对口并非应届生主要考虑的因素。一位毕业生坦言，自己在找工作的时候自己也不知道能做什么工作，对此，阎芳老师建议，学生在毕业后应该尽早进入职场和社会，去在

实践中继续学习和锻炼自己，在工作中进一步体会和了解自己，这样可以为以后更好的发展积累经验，等待自己的实力增强后，再选择更好的工作也是可以的。在校内期间，学生首先要打牢自己的专业知识根底，另外要注重外语水平的提高，尤其是听说等交流技能，同时不能忽视计算机应用知识，除本专业以外的其他跨学科领域知识也应该广泛涉猎，这些都助于在求职中增强自身的竞争力。

## 多渠道了解企业

就业是求职者与单位的双向选择过程，业内人士建议求职者通过多渠道了解公司的情况，“现在网络很发达，在校学生也可以通过家长、学长等渠道询问”。小夏认为，对刚毕业尚没有工作经验的学生来说，求职时难免会出现对自己定位不准的情况。他建议大家可以多向学长“取经”，对于何时投简历、不同类型的企业招聘时间段、笔试面试的注意事项等，学长的经验能起到指导作用。另外，与薪资福利相比，一个企业的工作氛围、领导风格、企业文化等方面也是求职者需要考虑的因素，但这些往往要在工作或实习之后才能了解。

与众多工作单位，小夏得出结论“工作没有十全十美的，深入了解之后总有些不尽如人意。”孟广表示，找工作不能以理想为目的，为了生存也存在适度的妥协，关键要找到适合自己性格特点、能力的工作，也可以先就业再择业，在工作后不断修正自己职业规划的方向，日趋符合未来事业发展的需求。

## 新生大学规划书篇四

追逐阳光是向日葵的目标，所以她总是自豪的面向太阳；冲破黑暗是种子的目标，所以它最终置身于光明的怀抱；满载金黄的沉甸甸是麦苗的目标，所以他终在秋日里含笑……他们因为拥有目标而走向成功，他们的成功向我们展示着一个道

理——目标是成功人生的方向。

目标对于每个人而言都是必不可少的，它并不受现实的束缚，并不是说因为现实不好，目标便无望了。目标是属于现在而存在于未来的，它指明现实向未来迈进的方向，有了好的目标，就等于有了好的方向就等于向成功迈出了第一步。

大家所熟知的陈涉，那声“燕雀安知鸿鹄之志哉”，是多么豪放而远大的目标呀。正是因为有了“鸿鹄”之志，才会有后来的大泽乡起义，才会使陈涉成为我国历史上第一位领导农民起义的领袖。这向我们证明着，目标是迈向成功人生的方向。

又如，我国的伟大总理周恩来，在其幼年时就立下了“为中华之崛起而读书”的目标，正因为如此，他才会向着这个目标不断奋进，才会真正实现“中华之崛起”。是目标，让他坚定地迈出了第一步，最终成为受人爱戴的总理。

当然，这并不意味着有了目标便有了成功。毕竟目标只是一个方向，一个动力。空有目标而不付诸行动，那目标便毫无价值。许多人不正是如此吗？他们大谈自己的目标如何如何，却从不站在现实的角度向目标迈进，他们的目标是虚幻的，是空想，因为他们从不用奋斗与拼搏去实现目标。最终的结果，也无非是枉自空闲到白发，增添几声叹息罢了。

作为二十一世纪的青少年，作为祖国未来的建设者，一方面，我们要树立远大的目标，另一方面，我们要不停地为目标而努力奋斗。孰不知，目标是迈向成功的方向，是迈向成功的第一步，而奋斗则是迈向成功的保障，是迈向成功的第二步第三步……只有拥有奋斗、拼搏作为保障的目标，才是真正象征着成功人生的目标。

没有了目标，人生会如没有帆的船在生活的海洋中漂荡，无法到达理想的彼岸。正如向日葵、种子、麦苗一样，他们因

为有了目标，才会有迈向成功的方向和动力，才会有获得成功希望。

#### 高三规划目标作文4

盈盈月光，我只掬一杯清凉；灼热阳光，我只拥一缕温暖；萋萋芳草，我只摘一束坚强；灼灼红叶，我只捡一片希望；漫漫人生路，我只采撷世间最重要的一个——灵魂。

带着灵魂上路，你就不会迷失方向。灵魂就像大海的河床，没有它，大海只能放荡不羁的流淌；灵魂就像远航大船的帆，没有它，就注定无法到达正确的地方；灵魂就像大厦那坚固的柱子，没有它，你就会倾斜坍塌。带着灵魂、伴着目标，这样就会更准确的找到成功方向。

认定一个目标，带着永不熄灭的激情，用旁若无人的心态去勇往直前，在面对优秀的事物时，可以择其善者而从之，但不要为此而停留太久，做一个领跑者。将目标定在前方，而不是太过在意身后追赶者的状态，向中国一样做一个全力向前奔跑的领跑者。

俄国的作家契科夫曾说过这样一句话“有大狗，有小狗，小狗不必因为大狗的出现而惊慌失措，所有的狗都应该叫，用上帝赋予他们各自的声音。”我想这是在告诉我们，每个人都有属于自己的灵魂和目标，不需要收到别人的牵制，用自己最好的方式去努力就一定会成功。

沙漠里那支古老的游牧部落的首领说：“我们的脚步走的太快，而我们的灵魂走的太慢，我们必须等我们的灵魂赶上！”这也许是想告诉我们在这个急于求成的时代里，灵魂与脚步相差甚远，太多人忽视了心灵深处的愿望与呼唤，只是驱逐表面的绚丽辉煌。这样就像是大树没有了坚定的根基，心灵的空洞定会造成失败的结果。带着灵魂上路，那样追逐的途中你就不会迷惘，就不会走错方向。

在实现梦想的途中我们要时常对自己说：灵魂与目标同在。我们要明白自己心灵的呼唤，明白什么是我们应追逐的，在实现目标的途中我们应注重什么。带着思考的态度去前进，就没有那么容易迷失。

作为高三生的我们在面对前方的阻碍时，应该像刘翔一样勇敢的去冲破阻碍、勇往直前。他之所以会成功，不只是因为别人多一份实力，也是因为他心中比别人多的那份信念，是灵魂的呼唤，在冲刺途中不必要那么在乎追赶者，全神贯注的向前奔跑，做出一个领跑者的模范。

目标的实现需要灵魂相伴，那样你会清楚自己要的是什么，你会更加努力、勇敢、全神贯注的追逐一个正确的方向。我们应始终坚持灵魂与目标同在！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 新生大学规划书篇五

走在图书馆外的小路上，看着纷飞的落叶。细数一下，这已是我进校的第三个月了。回想暑假的时候，自己整整花费了三个月的时间来调整心态，告诉自己就算不是名校我也一样

能够有所成。就这样，慢慢走出高考失利带给自己的阴影。

大学对于我来说，是一个带着神秘色彩的地方。它处在一个我不熟悉的城市，有我不熟悉的人和我所不了解的事，这所有的一切，就像是到一个陌生国度探险一样，带给我一丝刺激的同时，又带给我一丝忐忑。

在校的这段期间，我发现过去的一切都已过去，大学是人生的另一个新开始，它让我意识到固然昨日的我是失败的，但明天的我还是一个未知数，而这未知数是成功还是失败，则由这天的我决定。而这一切的改变，都该感谢这大学里的图书馆。计的刚进校时，看过这样一段话：有时，生活给了命运无可奈何的容身之所。然而，生活却能够在远方开辟，重启苍穹，在那岩缝中挤出那棵松树。即便岁月让他生根在此，它也能化逆境为顺境，弯着危险的角度，演绎一树的芬芳。

要让自己的大学过的有所收获，那一份学业规划也是必不可少的，而且在网上学业规划设计被称为一当代大学生的必修课。而在现代大学生活中，每个学生都会面临制定自己大学规划的问题，而一份大学规划有多么重要，能够从这个例子中明白：美国哈佛大学曾在30年前对在校大学生做过一份有关学业规划的调查，即是看有多少人做过自己的学业规划，结果只有3%的人做过明确的长期学业规划，短期的只有10%，而学业规划模糊的人竟有60%，完全没有做的人也有27%。30年后，发现有明确学业规划的人都成为了行业领袖或百万富翁，而学业规划模糊的人生活到达温饱，短期学业规划的人则成为白领，而那些没有学业规划的人则生活在最底层，长期在失败的阴影中生活。由此可见，一份围绕自己的学业规划有多么的重要。

回想高中时候的梦想，大家心中想的都是考一个好的大学，到此刻，细想一下，我还是蛮喜欢我此刻这个专业的。另外，大学学习资料广、课程多、难度大，而市场营销的主要课程

就有：管理学原理、微观经济学、货币银行学、财政与税收、经济法、通信经济学、运筹学、统计学原理及应用、会计学、财务管理、市场营销、现代通信技术、公共关系、网络营销、管理信息系统。而且每一学期的课程都不同，资料量大，因而学习任务比中学大，而且大学的空闲时间比高中多，而人在这两种状况的压迫下，更容易变得懒散。所以，我结合了自己的专业，给自己做了一份学业规划，期望在以后的四年里，能够认真做到。因为，做好学业规划能够增强自己的自我约束潜力和自我管理的潜力，有助于自我的定位。另外，学业规划能够为自己带给清晰的学业图画。但在这之前，我想先做一下自我分析：

我的优点：乐观，不怕困难，有很好的抗压潜力，原则性强，有很好的自我控制潜力，为人热情，对未知世界有强烈的好奇心，喜欢探索，不喜欢一成不变，具有良好的学习潜力，当遇到自己感兴趣的事，能够不畏一切困难，全心全意投入，并且能够做到不抛弃，不放下。永远相信一句话，就是没有干不成的事，只有不想做的事。

我的缺点：在陌生人面前，不怎样放得开，偏内向。性情多变，有时很开朗，有时很内向，身体素质差，有时会很容易懒散。

总结：多参加实践活动，累积经验，多与人交流，走出自己的社交圈子，接触更多各色的人，毕竟，学市场营销的人就是要活泼。时时提醒自己，激励自己，克服偶尔的懒散心态，认真对待每一天，就要像奥格·曼狄诺说的一样：不为昨日的不幸叹息，过去的已够不幸，不要再赔上今日的运道。另外，还要多锻炼身体，毕竟，毛主席都还说过，身体是革命的本钱。

大一：

大一的时候，我们主要学的是公共课程和基础课程打牢基础

将高中时的“人教我才学”变为我要学，脚踏实地的去学习，个性是计算机和英语。坚持每一天记单词和阅读，争取在第二学期就将英语四级考过，计算机也不能轻视，争取一次就把计算机二级过了。另外就是要持续必须的阅读量，而且，也完成自己以前高中就感兴趣而没有看的书的愿望。另外，要看一些有关自己专业的书，个性的是要结合现今社会的企业管理，让自己的思维模式改变，做到要权变而为。最后，还要构建合理的知识结构。

大二：

在这一年里，要将基础抓好，还要做好向专业课过渡的准备，而且，还要大致浏览一下大三的课程，以便自己从容过渡到高年级的课程。另外，也浏览学习一下其他专业的课程，使自己的知识多元化，也尝试一些有关自己专业的兼职，体验不同层次的生活，培养自己的吃苦耐劳精神。另外，也不能松懈下英语，毕竟过了四级就不代表一切都结束了，自己要努力将六级考过。而且在这一年，要能熟练掌握技术及的基本操作，在这年就应将计算机二级考过。这一年贴近专业的课也多了起来，但是也要保证自己的阅读量。

大三：

主动加深专业课程的学习，并且努力将大四的课程学习，以便大四时有足够的时间让自己去找有关自己专业的工作，为以后的毕业论文做好实际的实例。大三下学期结合自己的兴趣和市场所需来规划自己将来的去向，若有意考研，则要了解有关考研的讯息，准备考研。另外，也要注意市场动向，依旧要多了解各个成功企业的管理事例，也要分析别人失败的经验，毕竟，经验确实能够教给我们许多东西，但这却要花费太多的时间，对于我们来说，一个大学生给予不了别人用十年、二十年或更多时间换来的经验，所以，我们只有把自己的思维用到别人所走过的路上去，获得属于我们自己的财富。最后要锻炼自己强硬的实践潜力。

大四：

大四的主要任务就是写好毕业论文。大四意味着大学即将结束，但也代表着人生新的征程开始，要注重自己与社会的沟通，做好完全融入社会的准备。最后，将自己的大学生活做一个总结，分析自己有哪些没有做到，找出原因，以便为以后的职业规划做更好的规划。

这就是我的大学四年学业规划，一份我为自己制定未来征途的计划书，想起写这份规划书的过程，心中有些失笑，因为，我从刚开始的烦恼，到之后的心平气和。我发现自己越来越投入这份规划书中。这份由我上网查资料，翻阅相关资料，自己总结，自己深思熟虑的规划书。是我为我的大学生活负责的一个象征，我明白要做到自己的规划相对于写规划书来说要难上千万倍，但我的优点就有有很好的自我控制潜力，我期望我自己能够按照规划书的资料来一步一步的向我的人生目标前进。

大学，究竟怎样的安排才合理？没有人有明确的答案。曾听过一段很精辟的语段：大一是浪漫主义，大二是完美主义，大三是现实主义，大四是批判现实主义；而还有一种更为经典的语言：大一是试探期，大二是定向期，大三是冲刺期，大四是分化期。但我认为不管是哪一种看法，都是别人对生活的体味，而我们，每个人都代表了这世间的一段历史，而这段历史是否为人所知，则由我们自己决定。

市场营销学是经济管理类专业中比较实用的类型，而市场营销人员一向在企业中是供不应求，未来，相对于其它专业的人就业压力较小，所以，大学四年里，我们能够少一分压力，多用一点心在自己的专业上。因此，我相信我的：

未来，

因我而精彩！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 新生大学计划书篇六

### 一、前言：

现在社是一会个经济迅速发展的社会，也是一个充满竞争的社会，提前做好自己的规划对我们更好的适应社会打下基础，作为新时代的大专生，就应该对社会有一个清醒的认识，对现在的就业形式，社会的政治环境、经济环境、文化环境等等，对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好适应社会，为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值。

### 二、自我认识：

1、我的兴趣爱好：自己的性格有时候比较活泼开朗，有时候又比较内向，不太善和同学交流；喜欢听歌，但不会唱歌；还是比较喜欢运动，比如跑步球类都还挺喜欢的，但对于舞蹈部感冒；平时上上网啊，看看电影；对于学习，通常是前半学期比较积极，后半学期就开始懒惰了，导致成总是不理想绩。比较喜欢做各种实验。

2、我的性格是具有双重性的，在做事方面有时很马虎比较的轻率，有时存在一定的惰性，在理智中又存在着盲目。现在来到学校我想主动的观察已经代替了过去在高中中的那种被动的接受，自己在清醒的面对现实时又多少带有一种脱离实际的幻想。在以后的学习工作中，我要努力改进自己的不足发扬自己的长处，让自己变的更优秀。

3、自己在学习上有点马虎不认真，造成学习成绩的不理想，以后这方面应该积极的改进，在以后我将以积极的态度努力学习，争取以优异的成绩完成学业。

4、自我的潜能的分析，我想没个人都有自己的潜能，只是发挥没发挥出来的问题，在高中里我的理综都较好，数学也还好，英语比较差，我想我的逻辑思维有较好的潜能。

5、自己职业性向的确定，我想职业性向自己可能更倾向于实际性向、社会性向和企业性向，因为我们生活在一个客观的实实在在的社会中，我们必须去讲实际从实际出发这才是你成功最根本的，社会性向你的生活离不开社会，你只有才能适应社会受到社会的欢迎，企业性向大概就是创业吧，你敢于拼搏敢于创造才能更好的适应社会服务社会。

### 三、职业分析：

我国现在社会政治稳定，经济发展迅速，社会不断进步，进一步的改革开放更将为经济发展注入新的生机和活力。我是化学类专业专业的学生应分析以下医学、化学科研、质检行业的所处的环境。医生是比较稳定的职业，虽然也有很多风险。质检是相对比较冷的职业，比较难找工作，而且工资比较低。

### 四、职业生涯目标的确立：

通过对自己才能、性格、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析，我开始对自己以后的

职业生涯有了一些规划。自己打算利用自己丰富的化学知识，在努力学习医学方面的知识，并争取最好转到医学方面的专业。将来从事与医学有关的工作。

## 新生大学规划书篇七

职业规划即针对职业生涯所做的设计。美国管理学家诺斯威尔对职业生涯设计释义如下：“职业生涯设计就是个人结合自身情况以及眼前制约因素，为自己实现职业目标而确定的行动方向、行动时间和行动方案”。职业规划教育在国外研究较早，已经形成了比较系统的课程体系。美国是最早提出职业规划概念的国家，1909年帕金斯的《职业选择》一书最早提出了就业指导的概念。在美国，职业规划作为一个专业也已有40余年的历史。我国的职业规划教育起步较晚□20xx年12月教育部颁发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，自20xx年开始，全国各大高校陆续将职业规划课程设置为公共必修课，大学生的职业规划教育在全国范围内逐渐受到重视。

### 一、职业规划课程的重要性

#### 1. 有助于大学生了解自我，培养职业特质

从职业发展的阶段性特点来看，以年龄划分，15~25岁是职业探索阶段。大学生的年龄一般在18~24岁，这一阶段的特点在于希望从事不同的工作，进行试探性的职业选择。大学生在生活学习中对于自己的性格、爱好、特长等有了基本的了解，但对于自己的职业兴趣、气质、能力等个性特征并没有系统的认识。充分了解自身的优势和劣势，通过职业规划课程的学习进行合理的人格与职业匹配，有助于大学生认清自己在就业方面的优势和劣势，提前培养职业特质。

#### 2. 有助于大学生认识社会，树立职业理想

大学生的主要生活环境是校园，与社会的接触并不多。对社会并不了解的大学生，一到毕业阶段就要面临职业选择，往往并不能理智地走好第一步。通过职业规划，可以在学校与社会之间搭建一座桥梁，让学生在在学习中认识社会、了解专业的职业前景。完善的职业规划与就业课程体系，有助于帮助大学生获得外部信息，在心理和能力上提早与社会对接，树立正确的职业理想。

### 3. 有助于高校促进就业，是提高就业率的有益探索

就业率是检验高校培养水平的重要标准，尽管国家出台了一系列促进就业的政策，但当前就业形势仍十分严峻。本科培养模式中的实习阶段是大学生进入社会前的很好过渡，在职业规划的观念下，通过了解自我、认识社会，可以使实习阶段更加具有针对性和目的性，有助于通过实习签约实习单位，一改毕业实习的盲目性和刻板性，从而提高实习签约率。同时，在当今“大众创新、万众创业”的政策下，越来越多自主创业的学生也可以通过职业规划课提高自己自主创业的各项能力，从而提高创业成功率。

## 二、目前高校职业规划课程存在的问题

自20xx年12月教育部颁发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》以来，国内高校相继在培养方案里设置了职业规划类课程，这对大学生顺利就业理性择业起到了促进作用。经过近十年的探索，大学生职业规划课程已不是一个新兴事物，但在其实践中仍存在一些问题。

### 1. 授课时间缺乏连续性和持续性

国内的多数高校在课程设置上以选修课的形式，集中在某一学期开设大学生职业规划课。以西南科技大学为例，学校在全校开设了本科生“大学生职业发展规划与就业指导”全校通选课，该课程共计16个学时，每学年第一个学期开课。课

程只在夏季学期集中开设8周，其他学期就几乎不再涉及这个课程，学生对职业规划的热情逐渐消退，跟踪行业发展的热情也会逐渐淡褪，直接影响学生学习专业课的主动性和积极性。有些高校集中在毕业阶段针对择业开设职业规划以及就业方法的课程和讲座，这些课程大多在大四学年，学生毕业设计任务紧张，往往不重视就业讲座。而单纯在就业阶段突击进行的职业规划与就业指导也缺乏连续性，效果不佳。

## 2. 课程内容上仍有不足之处

(1) 缺乏实践性课程。当前大学生职业发展规划课程多以理论教学为主，结合兴趣讲座，有部分实践课内容，但实践课效果不好、比重不够。毕业实习阶段应该是大学生职业规划课最好的实践环节，但往往毕业实习成为一种形式，或者并不能与大学生具体的职业规划相联系。

(2) 专业契合度不高。全校通选的大学生职业规划课在提高课程普及度的同时也降低了课程的针对性。笔者认为，全校通选的、内容没有区分度的大学生职业规划课只能作为职业规划的入门教育阶段，必须结合有专业区分度的、针对性高的职业规划教育才能起到较好的作用。

(3) 与思想政治教育结合不够。职业生涯规划以学生就业为导向，全面拓展学生的素质，帮助学生了解自己、认识社会，是个人价值与社会需求的结合。把大学生职业规划教育引入思想政治教育工作中，改变传统的灌输教育方式，突出以学生为本的思想，引导学生分析提升自我，把立志成长与贡献社会相联系，有助于帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

## 3. 缺少专业团队的指导

目前，许多高校成立了就业指导中心，但还没有专门的职业规划师，仅由辅导员或专职教师来兼职任课，而这些指导教

师往往缺乏职业规划的专业知识和技能，指导教师的专业化程度大大阻碍了职业规划教育的发展。

#### 4. 不注重心理健康教育

大学生对职业规划从入门到实践的过程中，面对复杂的职业环境、社会环境、家庭环境，自我认知容易发生偏差，理想与现实产生冲突。在职业规划的过程中遇到挫折和困难，心理上容易产生挫折感和不适感，往往出现矛盾、自卑、攀比、从众等心理。加强职业规划教育中的心理健康教育，引入心理测量工具、心理咨询机制等对于大学生积极健康的就业择业有重要的价值。

### 三、职业规划课程改革方案探索

#### 1. 构建科学的职业规划课程体系

(1) 课程应贯穿大学四年，体现全程化和层次性。职业规划教育应该是全程性系统化层层递进的课程体系，而不是仅在某一个学期学习有限的基础知识。建议职业规划课程覆盖大一到大四，授课总课时不变，每阶段针对大学生的学期特点设置针对性的课程内容。大一时可以以基础知识和职业规划理念的启蒙为主；大二、大三为具体的职业规划教育学习阶段，实践与理论相结合；大四结合毕业实习设置为实践阶段。通过层层递进适应不同年龄和年级阶段的职业规划教育，真正起到促进就业的作用。

(2) 理论与实践相结合。职业规划课程教学模式应该以学生为主、以实践为主，通过实践课理解并学会运用基础知识。可以引入案例教学、情景教学、第二课堂等形式，并设置专门的实践阶段。在平时的授课中针对不同的职业选择安排专题的实践活动，使学生具体参与到某个职业的工作中，告别纸上谈兵。也可以与毕业实习相结合，结合所学习的职业规划课程内容将自己的职业规划、职业个性特征实际应用于职业

选择中。

(3) 普遍性与针对性相结合。职业规划是具有很强的个体针对性的工作，当前很多学校的职业规划课程以基础知识授课为主，这对于学生学以致用帮助就业、择业是远远不够的。可以在大一、大二的课程中集中进行基础知识授课，在大三、大四时分专业授课。在低年级时启蒙职业规划的观念，高年级时针对专业进行实效性更强的教学。大一入学的学生对自己的专业可能并不熟悉，经过一到两年的学习对所学专业以及未来将要从事的工作有了一个大概的构想，高年级授课分专业引入较多的实践环节，有助于增加职业规划课程的针对性，提高实效性。

## 2. 打造专业化、多样化、市场化的教学团队

(1) 引进专业化人才。高校的职业规划课程效果与授课团队的素质有密切的联系，应大力引进具有职业规划教育背景的专业化人才，扩充职业规划课程授课团队，让授课在专业知识的指导下进行。

(2) 提高授课教师专业背景的多样化。职业规划涉及经济学、心理学、管理学相关多个学科领域，应扩充一部分有相关背景的专职、兼职教师加入到职业规划教育团队中。同时，在针对性的授课阶段，应选择有相应专业学科背景的教师进行有针对性的授课，如选择工科专业背景的教师对工科专业进行针对性授课，便于从相应的专业角度出发，提高授课的效果。

(3) 在着力打造以学生为本、以实践为主的授课理念下，有市场背景的实践导师也不可或缺。可以邀请具有企业背景的教师、企业家、创业成功人士等，以讲座、实践课的形式参与到职业规划课程中来。让学生在校园内就可以更多地与社会接触。

### 3. 关注心理健康教育在职业规划教育中的重要作用

(1) 利用心理测量工具对学生进行全方位评估。综观国外职业生涯规划的发展历史，专业的心理测量工具已经成为国外职业生涯规划的理论依据。mbti职业性格测试、霍兰德职业兴趣量表等工具已成为职业规划中重要的心理测评依据。职业规划课程中也应该有心理测量工具的参与，定期开展心理测评。一方面增加学生对于职业规划课程的兴趣，另一方面可以为职业规划提供重要的心理学依据。

(2) 定期开展心理咨询和辅导。可以联合心理咨询中心，采取心理团辅或者学生主动心理咨询的方式，也可以在授课中安排具有心理咨询资质的教师进行心理健康专题授课。帮助学生在职业规划中及时地疏解和释放负面情绪，解除心理困扰，使学生在良好的心理状态下进行职业规划、寻求自我发展。

职业生涯规划课程对于大学生自身职业发展以及促进高校就业率有着深远的意义。通过十几年的课程实践，我国的职业生涯规划课程有了较广泛的覆盖性，并得到了一定的重视。但在实践中也发现，当前的职业规划课程仍存在一些制约其实效性的因素。作为高校，应该本着从学生根本利益出发的态度，从以上几个方面着手，结合学校自身情况，整合可以利用的资源，积极为学生构建科学、合理、有效的职业规划课程体系。

## 新生大学规划书篇八

进入大学一学期了，从一个懵懂的新生——由学长学姐带路，讲解学校环境，讲解专业前景……逐渐了解大学生活——丰富多彩，有点空虚，有点迷茫，有追求。在一个全新的环境中，更加对自己有进一步的了解与探索，这人生中最美好的四年，我应该怎么度过才不会后悔呢？这人生中最充满热情与精力的四年，我应该怎样把握才能为以后的路做好铺垫呢？规划

当然是必要的。

## 1. 养成个人习惯，高效利用大学

大学当然比高中轻松多了，没有了天不亮就得起床匆匆跑去学校的无奈，没有成堆的作业与任务，但不能因此而堕落。大学的成功更多的建立形成了一种个人习惯。在学习，生活，交往，休闲等各个方面都有意识的培养自己的风格，都养成一套适合自身的行动习惯；培养一个好的思维方式和行动方式，是有效度过大学的保障。

每天六点四十起床，读英语半小时，认真尽力的上好课，每天自习两小时，锻炼好身体，为以后的学习与工作打好革命的本钱。我也许是个持之以恒的人，但我不是个内心坚强的人，会因为外界或自身的种种矛盾没有坚持，或者自暴自弃，但我会努力的去改变，先从个人习惯。有人曾说过，命运决定于性格，而性格决定于习惯，保持良好的个人习惯，才能高效利用大学，才能为自己的职业做更充实的准备。

## 2. 学好基础专业课程，掌握必要能力

大学是学专业知识的地方，学习当然是头等大事。作为一个专业为电气类的学生，大一大二打基础，首先高数是要学好的，以后的信号处理、电磁场、电力系统[dsp]等不同方向的专业课都用得着。

对大多数对电子知识还了解不多的我们大一新生来说，通常是学得一知半解，迷迷糊糊。所以在开课之前或是开课的同时读一两本通俗浅显的综合介绍电子知识的书籍，对书中的知识不需要都懂，能有个大致感觉就行。

除了看书，还要足够重视动手实践。进入大三，就涉及到专业课的学习了，多进进实验室，多跑跑电子市场，多看看书。别人都说电气类的专业不好学，尤其是对女生来说，我得承

认我不聪明，但天才是99%的汗水加1%的天赋，努力加坚持，一定会学好这门专业。英语是我所有科目中的强项，平时多听多写，作为自己的额外的敲门砖。

### 3. 扩大阅读，增强个人素养

经济类《卓有成效的管理者》《后工业社会的来临》《小的是美好的》《追求卓越》《第五《科学与人类行为》《所罗门王的指环》。

闻名于世的约翰霍普金斯学院的创始人、牛津大学医学院的讲座教授、被英国国王册封为爵士的威廉·奥斯勒在年轻时，曾为自己的前途感到迷茫。一次，他在读书时看到了一句话，给了他很大的启发。这句话是“最重要的就是不要去看远方模糊的事，而是做手边清楚的事。”职业也许现在对我们来说可能就是模糊的事，但努力充实的过好大学每一天就是手边清楚的事。我荒废的今日，正是昨天殒身之人祈求的明日。把握好每一天，坚持计划，踏向明亮的未来之路。

1. 关于大学生职业规画书
2. 关于大学生的职业规画
3. 关于大学生职业规画设计
4. 有关于大学生职业规画
5. 关于大学新生金融专业大学生职业规画
6. 大学生职业规画
7. 我的大学职业规画
8. 大学职业规画示例

9. 关于职业规划那些事

10. 关于职业规划的建議