

大学生职业生涯规划课程总结及建议(模板5篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生职业生涯规划课程总结及建议篇一

>2023大学生职业生涯规划书总结
篇1

站在人生的十字路口上，面对滚滚人流，看事态炎凉，这样逼着自己不得不收起曾经的稚气与天真，开始深刻的思考未来的路。在现在的社会，只有真正的人才才能称的上是真正锋利闪亮的尖刀，想成为人才应该是每个年轻人的理想。但是混混噩噩的度日子是做不到这点的，只有做一份适合自己的人生规划，正确的准确评价个人的特点和强项才能定准职业方向，重新认识自己的价值并且通过不断的学习使之递增，为自己提供前进的动力并在职业中发挥个人优势。所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，希望她对自己的系统的职业生也规划能有领航的作用，为处于迷茫中的自己指明一条路。

一、自我分析

我现在在读大二，性格总体上偏外向，但有时也很文静内向，业余时间喜欢看电影听音乐，上网还有看书，尤其喜欢研读任务传记。平时与人友好相处，可是由于自己的性格偏直，常常由于心直口快无意中把朋友们惹生气，导致知心的好友并不是非常的多。我的`优势在于我对于问题能形成自己的观

点，并且经过理论证明认为它是正确的就会一直走下去，坚持自己的观点，绝不随波逐流。所幸我并不是一个顽固的人，在发现自己在这方面确实有认识的偏差和理论的错误后会真诚的道歉并虚心的接受教导。

我的缺点是缺乏进取心，常常把“知足者常乐”挂在嘴边，所以积极性较差，进而导致在自己本该擅长的方面不能取得应该取得的成绩。由于从小时候形成的不良习惯，在看书尤其是自己喜欢的分析议论类书籍时只求看明白其中的意思而其中一些精华的语句等并没有尽力将其存入脑中，这就致使我日后尽管有稍微好与同龄人的分析能力，但是在撰写文章和口语表达上相对较差。口头上的不善交际又使我在与人交往中往往处于被动状态；不太活跃，不参加积极性高可以拓宽自己人际交往圈的活动如晚会，比赛等。缺乏锻炼，导致体质相当虚弱，健康是影响自己的未来的很大的问题。感情方面有所牵挂，不能完全像其他同学一样自由去追逐自己的梦想。在以后择业的路上，我需要顾忌的是远在家乡重病在身的爸爸和至今仍昏迷在床的妈妈，我不能离开他们。这要就同时在一定程度上限制了自己的求职方向及地点。

二、解决自我分析中的劣势和缺点

尽管自己有的时候缺乏信心，恒心和毅力，但是凭借自己的热情和对未来的比较清醒的认识，我相信我会逐渐的培养起自己的恒心。自己在未来的发展中应该充分重视一下性格的转化，应该正确处理内向与外向的关系。在人际交往中应该发挥自己外向的一面，争取拓宽人际关系，这样既能广交朋友又能为未来铺路。在阅读自己喜欢的对自己有帮组的书籍是既要掌握书中的观点又要学习作者的精华语言，增强自己的表达能力和写作能力。注意加强体育锻炼，增强体质，以程度减少体质虚弱给自己带来的负面影响。

经过对自身以及该行业的分析，得出了一些结论：在自己来两年多的时间里，要尽全力为自己的文化课打下扎实的基础。

又于法学是一门博大精深的学科，我个人认为仅仅读完本科的阅读量及对法学的学科掌握程度远远不能满足社会上对于一个法学工作者的要求，所以决定在本科结束后继续深造。在以后的学习期间，严格按照分析上所书，针对自己的劣势进行加强改造，并充分发挥自己的内部优势和利用对自己有利的外部条件。虽然外部的不利环境我自己没有能力逆转，但是我要通尽量避开这些弱点以避免不必要的麻烦。

三、择业选项，决策理由

就自己而言，自己是一个冷静的女孩，能客观的看待一些问题而不掺杂任何的个人感情色彩，能较快的抓住事情的本质，不断调整自己，相比较一些多愁善感的女生更适合从事法律方面的工作。而同时自己的性格又偏向好动，所以想比较整日端坐在书桌前更喜欢忙碌一点的生活，这样从另一方面来说可以强迫自己去工作从而取得成绩。而律师这一职业多数时间需要四处采证，处于奔波状态，而又有一部分时间安安静静研读相关材料。这个集动静一体的工作和我的偏外向而又时又内向的性格非常合拍。

也许是跟家庭背景有关系，我出身于一个父母都是教师的知识分子家庭，所以尽管性格好动，但是受父母影响，自己已经习惯并且喜欢上来有节奏有规律的生活。律师是一个需要对自己所掌握的业务及实证信息进行整理加工的工作。它同时也要求作为一名律师能严格遵守职业道德规范，客观冷静的分析问题，按照法律法规工作。所以在日常生活中更要注意这方面能力的培养，争取对任何问题都做到公正公平，尽量克服个人好恶在判断中的障碍。

四、未来人生职业规划

现在的我已经是步入大学后的第二个年头，根据自己这一年多来的对自己专业的了解和对字节兴趣的分析，我大概确定了自己要助攻法学方向，但是作为以后生存的技能，英语这

一工具学科不能看清。围绕这两个方面，我大致做了大致的规划如下：

1、充分利用校园环境及自身的优势条件，认真学好专业知识，培养自己的工作能力和人际交往能力，全面提高自己的综合素质。

2、完成的主要内容：提高自己的知识素养，走向研究生，熟练自己的专业技能，通过国家司法考试，以优良的成绩通过英语专业四级八级考试。并在其中通过实习兼职等方式接触社会。

法学方面：认真对待自己在学校接受的每一门法律教育，尤其是主干课，分析自己的擅长方向选择自己将来的考研和就业方向。

多多利用国家图书馆这一便利的资源查阅自己不懂的问题，多研读案例以培养袭击的法律思维和法律敏感度。多像老师和学长同学们请教，各科都取得优异的成绩，尽量都不低于85分。在大三之前制定出完美的严密的考验及司考计划，在大三上学期进行初期备战。并在大三下学期和大四上学期进行系统的准备，力求以优异的成绩通过。

英语方面：从现在开始积极备战专业四级考试，每天早上晨读20分钟，晚上联系听力20分钟，增加词汇量，做专四的训练题增强题感以争取在下学期的专业四级考试中获得优异的成绩。提高自己的口语水平增强英语表达能力。

健康方面：合理饮食，不暴饮暴食，不节食。进行定期的体育锻炼，增强体质。

提高方面：利用好每一个寒暑假，特别是09年的暑假，在此之前务必列出一个详尽的考研计划，以为大三和大四的准备开辟一条道路，并在暑假中着手开始对过往的知识进行回顾

和整合。

五、结束语

此上就是我的职业生涯规划了，我已经在社会的大形势下对于现状有一个比较清醒的认识，并为自己定了一个符合自身状况的学习、工作计划，或许这个计划随着我个人阅历的增长会有所变化。但是我知道无论如何这条路并不好走，也许会有许多伴着眼泪的坎坷。但是我相信我是正确的，我会一直走下去，我会通过奋斗到达胜利的彼岸。因为在职业场上重要的是你如何对待你自己的工作而不是你做的是什么工作。

水无点滴的积累，难成大河。

人无点滴的积累，难成大气候。

吃得苦中苦，方为人上人。

相信我通过努力，会有足够的恒心和毅力走向美丽！

我会微笑着等待着那个叫做“成功”的人来敲门！

大学生职业生涯规划课程总结及建议篇二

“大学生职业生涯规划设计大赛”活动总结 为提高我系学生综合素质，增强就业竞争力，帮助学生更好的明确学习目标，让同学们从观念、心态、知识、技能等方面做好应对竞争压力和职业挑战的全面准备，使他们能够更好的适应市场经济发展对人才的要求，团委决定举办第二届大学生“职业生涯规划设计大赛”

2017年11月27日下午3：30本次活动在大家的期待下在教学楼b302如期进行。本次活动分为四个环节，第一环节为主持

人介绍评委组成员，并介绍演讲规则，与会的评委有团委书记王贡献老师和学工处徐晓刚等五位老师。第二环节进入比赛，参赛选手阐述自己职业生涯规划：在内容上，选手们主题鲜明、突出，观点正确、鲜明，角度新颖、得当。材料典型、充分，事、情、理交融，逻辑严谨，说服力强，充分借助了多媒体的优势，精心制作了ppt幻灯片，更加直观的向评委和大家描述了自己的观点。在演讲技巧上，普通话标准，口齿清晰，语言形象、生动，动作表情直观、灵活，感情饱满。在演讲效果上具有较强的感召力和说服力以及激励性，整个态度亲切，精神饱满。第三环节为评委对参赛选手进行提问并给分，评委们具有针对性的对每一位选手作出提问，并且给他们以宝贵的建议，选手们则发挥充分才智一一作出回答。最后一个环节为主持人公布成绩与获奖名单。

我们学习部全体成员以及宣传部部分成员团结一心，各司其职，互相配合顺利完成了这次的活动。当然活动中也有美中不足的，部分参赛选手没有做到完全的脱稿，超时现象也较普遍，这都与我们的宣传不当有关，再有就是教室的领取也临时出了点小问题。

活动中学到了许许多多。

活动目的

为丰富大学生的大学生活，和拓展对专业领域知识的了解，以及对在校三年有一个大概的想法，去更好的认识自己，认识自己所处的环境，理性地思考自己的未来，科学地规划自己的生涯蓝图，让自己的学习生活变得更加充实和有意义，让将来的生活更加绚烂。护理学院为提高学生专业技能、职业素养，即以学生为本的宗旨，举办了此次职业规划比赛。

活动准备

- 1、院党委宣传部负责统筹策划大赛文宣工作和各类宣传文稿

的审核、把关、汇总。

活动流程

1. 现场播放宣传片。
2. 主持人致开幕词，宣布比赛开始。
3. 介绍评委老师。
4. 选手依次上台演示个人ppt□现场答辩以及才艺展示，同时评委老师现场打分。
5. 主持人宣布比赛结果；
6. 有请领导为获奖选手颁奖；
7. 主持人宣布比赛结束。
9. 合影留念

比赛过程

第一，学生树立了正确的就业观。活动很好地传播了职业规划的理念，使全院同学充分认识了自己，学会了客观地分析环境，并且能够科学地树立目标，做出正确的职业选择，为以后就业奠定了基础。对促进我院毕业生就业工作具有积极的作用和深远的影响。

第二、学生制定了具体的职业目标。职能部门精心策划，通过活动前宣传、职业生涯规划主题班会、各系初赛、学院复赛及决赛几个阶段，使全院学生都参与到活动来，使同学们深入地了解职业规划的重要性，培养了同学们分析问题的能力，都能根据自己的实际情况制定了具体的职业目标，增加

了同学们的自信心，从而达到预期效果。

第三、锻炼了学生的三种能力。

1、组织协调能力。通过活动学生能根据自己的实际情况，预见未来的要求、机会和不利因素，并做出职业生涯规划，规划切实可行，具有可操作性，组织实施严密，有条不紊，主次分明，而且合理调配、安置人财物等有关资源，做到人尽其才、物为其用、财尽其力，善于总结提高，把感性认识上升到理性认识，更好地开展工作。

2、语言表达能力。流利自如、文雅幽默机智又风趣的谈吐是成功就业的必备条件。通过职业生涯规划比赛使学生在演讲和辩论中有意识地剔除了口语杂质，提高了语音表达能力和沟通能力，交际充满自信，能自如应对面试，沟通肢体语言正确亲切，使学生迅速提升应聘自信心，从而获得用人单位的青睐，赢得了就业先机。

3、实际操作能力。学生对职业生涯规划知之甚少，大赛筹备小组对活动方案进行了认

真讨论，对活动全过程进行了仔细设计、论证，在活动开始前确定了正确的指导方针，形成了一整套可操作性强的活动方案；现场演示能力、操作能力都明显提高，学生通过参加活动，对自己的职业生涯进行了合理的规划，学习的目的性更强、学习更加主动，实际创作能力普遍得到了提高。

第四，提升了学生的就业能力。今年全球金融危机带来的严峻就业形势，由于职业生涯规划活动的开展，学生的就业定位比较准确，就业能力得到提升。

第五、提高了就业指导老师的`工作水平。如何指导学生进行职业生涯规划是摆在我们面前的一个新课题，在这次活动中，我们的就业指导老师全程参与指导和辅导学生进行职业生涯

规划，他们通过查阅资料、讨论、教学研究活动、观摩和修改学生作品，提高了自己的就业指导工作水平。

活动中的不足及今后的打算

此次举办职业生涯规划活动，经验不足，在各阶段活动开展的过程中，碰到过各种方面的问题，同学们开始对此了解认识不够，前期工作开展比较困难。

为了更好地指导学生进行职业生涯规划，使就业指导工作事半功倍，我们在今后的工作中力争做到：

1、职业生涯规划指导常规化：就是要将职业生规划的指导工作贯穿于全学程，使教室、实验室、寝室和实习单位都成为我们的指导场所。

2、职业生涯规划比赛制度化：就是在成功举办的首届职业生涯规划大赛的基础上，建立职业生涯规划比赛的相关制度，每两年举办一次比赛。

3、活动方案多元化：就是在形成活动方案时多与比赛相关指导老师和专家多交流，多征求相关部门的意见，使活动方案更加完善，更具操作性。

4、指导学生具体化：就是通过职业生涯规划指导引导学生走进职场，走近职业人士；

通过课后布置人物访谈，个别辅导，课上讲述过程与收获，确保大多数同学通过课程能主动和有意识的去寻找、发现和接触职场目标人物。

5、指导老师专业化：就是要加大投入，利用三到五年的时间，通过自学、外出培训等形式，培养10名具有中级以上职业生涯规划指导教师资格的指导教师。

活动总结

我们举办这个活动，主要是为了让同学们认识到职业生涯规划的重要意义，明白职业生涯规划将伴随我们的大半生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。尽管活动是结束了，可是留给我们的却是回味无穷。本次活动还存在着许多的不足之处，比如：活动时间有点赶，没有考虑到新学活动月的活动比较多，同学们老师都比较忙，导致活动因此延期。还有在比赛时选手不能脱稿进行演讲等。

尽管有许多缺点，但一个活动还是有一定的优点的：

1. 通过比赛，更多的大学生对职业生涯规划有一定的了解，使他们更有冲力，更具方向。。
2. 组织工作做的比较好，比赛过程中，没有出现重大失误，比赛圆满成功

大学生职业生涯规划课程总结及建议篇三

为了响应国家教育部关于培养大学生创新精神的号召，经过一系列的准备和筹划，我们举行了大学生职业生涯规划大赛数计学院初赛，本次活动是在9月10号开始启动的，在开始报名后得到了包括专科部在内的各个年级学生的支持，报名人数多达100人以上，最后以班级为单位进行筛选，优秀者进入学院选拔，初赛以“职业生涯规划设计参赛作品”为评选内容，提交书面文档，并包括现场展示和答辩环节，提高了参赛选手的竞争力。

本次大赛目的在于，希望能帮助学生尽早树立职业生涯规划意识，引导大学生以科学态度和理念规划自己的大学生活，变被动学习为主动学习，变被动就业和主动择业。通过大赛

的活动帮助学生学习和掌握职业规划基本方法，树立正确的成才观和就业观，唤醒大学生的就业自助意识，提升大学生的职业素质，提高大学生的就业竞争能力。

初赛当天，18位选手参与答辩，作品展示并顺利地回答了评委的问题，参赛作品较多，选手个人所展示时间没有把握得很准确。初赛具体环节是这样的：先由选手展示作品，部分选手采用ppt的形式，经过自我展示，然后回答评委提出的问题。

经过两个多小时激烈的角逐产生了本次初赛的一等奖，二等奖，三等奖各一名，优秀奖若干。获奖名单如下：

此次比赛，充分展示了大学生朝气蓬勃的精神风貌及职场新人的职业形象。比赛选手们的演讲充满激情、肢体语言恰当丰富、富有感染力，使更多的同学了解到大学生职业规划的重要性，通过人生职业规划掌握命运风帆，使每个人都受益匪浅。

社会动向的把握和准备。

对于06级同学来说，已经大四了，这样的一个比赛更能让他们清楚地明吧，进入社会工作要准备一些什么，以及该向那方面发展，对于未来毕业找工作的准备更加明确清楚，对于其他年级的同学尤其是新生，能够让他们更加明确自己在大学的目标和任务，能够更加有针对性的进行学习与锻炼，使得自己的未来有目标性，总之这样的一场比赛，同学们收获的不仅仅是奖项或者是比赛经验，更多的是对未来的规划与目标。

回顾职业生涯规划大赛系列活动的整个过程，有许多经验值得我们认真总结。

第一，通过评委评分，使我们对比赛的公平性有着一定的信

心，并且从评委他们身上学习到很多有建设性的见解。

第二，全院同学对此次比赛都相当重视大家都纷纷参与，在大赛进行过程中提出了很多很衷肯的建议和意见。从而让我们能够不断修正当初定下的方案使之更加完善。

第三，为了便于活动的顺利开展，我们对此次活动作了全面的宣传，使同学们对我们的活动有更加深入的了解，为活动的举行营造了良好的舆论氛围。

第四，此次的成果是毋庸置疑的，我们选出了一部分质量较高的作品。

由于时间较仓促，工作开展碰到了一些问题。很大程度上由于本人在举办这方面的活动经验不足的原因，也在各阶段活动开展的过程中，碰到过各种方面的问题，基于此类问题，我们要与比赛相关指导老师多交流，这次活动的成功进行都与大家的努力分不开，不仅是关于职业生涯规划设计方面经验，还有关于具体比赛流程方案等，大家的意见可以增强我们对比赛的组织能力以及把握能力，希望我们在交流中学习，在交流中进步，争取以后做得更好。

数计学院团总支学生会

09□09.21

医学院 为深入贯彻落实科学发展观，做好毕业生就业工作，帮助我院学生树立正确的人生目标和就业观念，增强竞争意识、危机意识、职业规划意识，用科学发展观规划自己的职业生涯，变“被动就业”为“主动择业”，增强就业竞争力，用高效行动去实现职业目标。为此我院举办了“大学生职业生涯规划设计系列活动”。

活动历经了班级预赛、系级复赛、院级决赛三个阶段。通

过“人人参与，人人演讲”的形式，达到了全面提高同学们的自我认识，树立正确的成才观和就业观，发掘自身潜力，学会科学定位，从而提高就业竞争力的目的，现将本次活动作如下总结：

一、活动所得成绩

回顾职业生涯规划大赛系列活动的整个过程，有许多经验值得我们认真总结。

《大学生职业生涯规划设计大赛总结》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。

大学生职业生涯规划课程总结及建议篇四

>大学生职业生涯规划总结篇 5

我是来自水务工程工程系的学生，今年20岁，学习很刻苦很认真，从不逃课，成绩一向都很好，期末考试各科成绩都在80分以上。我的身体素质比较好，精神饱满，朝气蓬勃。热爱运动，很有运动的的潜质。爱好足球，羽毛球，画画，写字等。我比较活泼开朗，对事十分认真，有责任感，有一定的洞察能力，能体贴对方心理，诚实守信；善于与人沟通，有团队合作精神；做事有条理，遇事比较镇静从容；虚心好学，善于吸收别人的优点；积极主动，心态乐观。但是我遇事比较毛躁，不够冷静，心里承受能力不强，毅力也不够坚强，但是经过时间的推移我相信会有很大的改善的。

二、科学分析

(一)社会环境和职业规划分析

2、职业特殊社会环境。发展自改革开放以来，中国稳步发展，

城乡经济快速发展，小康社会正式的推广让农村经济快速走上城市化的道路，时代一步一步的进步，一代一代的革新，发展中的中国就更需要建设国家的人，有专业知识的人，有建设国家能力的人。

(二) 行业环境分析

行业分析:水电是清洁能源，可再生、无污染、运行费用低，便于进行电力调峰，有利于提高资源利用率和经济社会的综合效益。在地球传统能源日益紧张的情况下，世界各国普遍优先开发水电，大力利用水能资源。中国不论是已探明的水能资源蕴藏量，还是可能开发的水能资源，都居世界第一位。水电作为可再生的清洁能源，在我国能源发展史中占有极其重要的地位，支撑着经济社会的可持续发展。进入21世纪，特别是电力体制改革的推进，调动了全社会参与水电开发建设的积极性，我国水电进入加速发展时期。

三、择优选择方向

我相信水务工程行业发展前景是很好的，将来随着煤矿等不可再生能源越来越少，火力发电站所需要的能源就会受到限制，到那时水利发电站就会占有很重要的位置。在这个行业中所需要的人才会越来越多，这将会对学水务工程工程专业的人来说将会是一个很好的机遇。所以说，我们必须现在努力学好这方面的知识，掌握有关这个方面的技巧和能你，将来才会大有作为的。

四、实现目标

通过个人兴趣和职业能力的综合分析，结合自己的职业价值观和所选择的职业发展方向的匹配程度来看，我制定了以下发展路线。首先从基层做起，在工地上多学习，有了经验一切都好办，然后通过自己的奋斗做个监理，然后慢慢向工程师靠拢。而这一切必须要有一定的专业知识才能办到，所以，

我们务必要努力学习自己的专业课，才有可能实现目标的。

五、解决方法

努力学习，充分利用在校时间，学好专业知识，多参加学校组织的各种活动，有时间的话到工作单位实习，增加自己的经验。

六、本人对职业生涯的看法

1、虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

2、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。但是我觉得这次的职业规划是必要的，这不仅仅是一份作业，对大一新生来说，通过这次的思考，可以在短期内找到奋斗的目标。