

# 2023年大学生职业发展与规划 大学生职业发展与生涯规划书(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 大学生职业发展与规划篇一

学习了周老师的职业生涯规划课，我开始了对未来的全面思考。我对未来充满了信心。

自我分析：

我的性格很难一下子说清楚。我不是一个外向的人，面对陌生人我带着一点点的羞涩，但我也不是一个内向的人，在某些场合，我表现的很热情也很大胆。我不自信，不乐观，不够坚强，情绪化，脾气不好，但我能吃苦，懂得节俭，做事认真，能积极完成任务，我是个急性子，我容不得做事缓慢，拖拖拉拉。

我的兴趣。我到现在没发现我有什么值得称赞和发展的兴趣，这是做人的悲哀。

我的技能，此项改为我的能力或许更为贴切。我表达能力不强，导致写作能力也不强。我的交际能力很差，面对陌生人，更多的是不想去主动交谈，所以到目前为止，我的交际圈不宽。我自控能力差，曾经雄心勃勃的发誓要每天记多少个单词，但每次都面对诱惑无法自控。

职业决策：

我目标是考上研究生，毕业后成为优秀的律师。

决策理由：

现在社会竞争越来越强烈。只有本科水平是很难在社会立足的，所以我要考研，掌握足够的知识和技能，在社会上创出一片天地！我选定的考研目标是中国政法大学和吉林大学。尽管听闻政法大学的校门不对民大学生开放，我仍要试一试。结果不成，我还有我的第二目标——在法学界仍有很高地位的吉林大学！

研究生毕业后，我会努力成为一名优秀律师！选择作这个职业的原因很多！

第一，法律的职责就是保护弱小，伸张正义。而律师正好可以为处于无助境地的人伸张正义，保护他们的合法权益。

第二，律师的压力比较大，要做一个好律师，大律师更是极负挑战性。青年人朝气蓬勃，肩负重担，寻求一个挑战性极强的职业能更好的促进自身发展，督促自我成长。

第三，作为一个实际的人我也有我实际的想法，人是要生存的，而仅仅能生存还不是目的，还要生存的好。而要生存好物质是基础。成为一个好律师，赚到很多钱，能让我个人生活的好，同时也能让操劳了一辈子的父母享享福。

成为一名律师是父母一直以来的期望，我自己本身也觉得对于我来说，更适合成为一名律师。

律师的岗位说明书：

作为辩护律师，在刑事或民事审判中代表一方，在法庭上提呈证据和辩词支持其当事人。作为律师顾问，对其客户关于合法权利和责任提出相关建议，并提议其在商业和个人事务

中采取相应行动。律师按不同的专业领域分为许多种，包括破产、知识产权、遗嘱、国际法或环境法等。

律师应当具备的技能：

法律书写能力：书写诉讼书等要求很严格的写作要求；

英语能力：熟练运用英语处理法律事务扩展律师的工作范围，带来更多机会；

严密的逻辑推理能力；

资格：律师执业资格，从业一年可以拿到；

熟悉法庭规则和策略；

成为一名优秀的律师还应具有坚定的法律信仰，完善的知识结构，严密的思维能力，深厚的人文素养以及娴熟的实务操作能力。

我要掌握和发展的技能：

从事法律工作要求很高，根据我的了解和实际比较，我和要求还有很大差距。我应该发展和掌握的技能主要如下：

1、系统完善的法律知识。只有掌握足够充实的法律知识，才能以理服人，才能为当事人争取到最大的利益保护，也只有掌握系统的知识才能让在竞争激烈的社会立于不败之地。

2掌握有关思维逻辑、逻辑推理发面的知识，具备一定的逻辑推理能力。法律本身就是逻辑推理的结果，法律实务工作本身也离不开逻辑推理，只有掌握这一技能，才能条理清晰的处理案件。

3、法律写作能力。写作能力一直是我头疼的弱项，但却是我

不得不提高的一项。

4、辩论与沟通能力。不善言谈是我一直以来意识到但却一直没能提高的缺点，没有这一能力，我怎么和我的客户沟通，怎么让我的当事人相信我，怎么在法庭上雄辩为维护我的当事人！

5、英语能力。掌握良好的英语能力能拓展事务，带来更大的竞争能力和更广泛的工作范围。

6、实务操作能力。法学是一个应用性非常强的学科，为此，法学教育不仅仅要进行知识教育，更重要的是要进行实践能力的教育。必须进行系统的法律知识灌输和科学严格的职业训练，既能掌握丰富的法律知识，又能掌握法律的实践技能和操作技巧，并且能够娴熟地处理社会当中各种错综复杂的社会矛盾和社会问题。

7、敏于观察，勤于思考的习惯和能力。

8、有关社会经济发展的相关专业知识。法律不仅要调整人与人之间的关系及人与社会之间的关系，而且还要调整人与自然之间的关系，因此要求法科学生不仅要掌握相关的法学知识和人文知识，而且还要了解与法学相关的自然科学和社会科学知识。有利于培养我从不同的学科背景下去认真思考现实生活中所产生的. 各种问题，有利于培养我的法律职业道德品质。

我的计划：

未来三年的计划框架：

大二计划

1、努力学好专业知识。

- 2、到法院旁听至少3次，不同类型的案件都要接触。
- 3、做司法案例，开始接触司法考试。
- 4、利用周末和节假日到律师事务所实习，了解日常运做。
- 5、英语过四级。

### 大三计划

- 1、努力学好专业知识。
- 2、英语过六级。
- 3、准备研究生考试。
- 4、参加招聘会，了解就业信息。
- 5、找到更权威的律师事务所实习。

### 大四计划：

- 1、考研。
- 2、参加招聘会。
- 3、司法考试。

为达到我的理想，我的具体计划如下：

- 1、专业知识的提高：无故不缺课，认真学习专业知识，现在开始着手做司法案例，多读有关专业知识的书籍。多和老师沟通。
- 2、英语能力的提高：背单词10个/天，阅读英语30分/天，写

作1篇/周，听力30分/天，四级或六级试卷1套/周。大二过四级，大三过六级。口语能力一定要提高，要出口就是一口流利的英语。

3、写作能力：多看书，多写，每周最少写一篇东西，随感、小论文、应用文等。多看好的文章，掌握好的技巧。专业论文一定要多接触。

4、辩论和沟通能力：多参加或旁听辩论赛，多吸取别人经验，总结别人说话技巧，每周要和一个陌生人沟通，掌握沟通技巧。

5、人际关系：多参加活动，每周至少一次。从英语角到协会活动，尤其是人多的活动和陌生人多的活动，一定要参加。面对陌生人多说话，每参加活动就要结交几个朋友。和老师处好关系。

6、逻辑推理能力：学习逻辑学，遇事认真思考，多动脑子。《逻辑与思维》是本不错的好书，要经常看看。

7、实务能力：利用课余时间，动用一切关系到律师事务所实习，到法院旁听。大二一定要有实习经历，了解律师事务所运行，大三到更好的事务所实习，学习办理案件的操作和能力。大四利用业余时间争取作到律师助理。到法院旁听不同类型案件的审理，了解法庭运行。只要有实习机会，就不能放过，律师这一行，实务经历比学历重要。

8、计算机操作能力：不放过任何接触计算机的机会，掌握基本常用的计算机操作能力。

9、人文素质、综合能力的培养：每天收听新闻广播，每天看报纸，了解时事动向，阅读经济、政治、文化、科学、历史各方面的书籍，扩大知识范围。每天坚持锻炼半小时，养好身体，为以后艰苦奋斗做硬件准备。

10、社会关系，接触社会的同时就要把握好社会关系，尤其和已工作且有一定建树的人打好关系，将来就业会多一些机会。

11、有关伦理道德方面的知识。法律不仅具有工具性价值之外，还具有伦理性价值。而法自身所具有的这种伦理性价值，又是和社会正义密切联系在一起的。在真正的法治国家，法治所体现的价值与社会的主流伦理道德规范表现出高度的同质性，法治的价值在很大程度上也是道德规范的价值，或者是伦理道德规范的评价指标。为此，我必须学习有关伦理道德方面的知识。

这就是我的职业规划，我对自己作出承诺，一定会坚持努力成为一名优秀律师。我相信，我一定会在律师行业做出一翻成就。

## 大学生职业发展与规划篇二

### 1、个人基本情景

性格特点：性格外向，待人诚恳，交际本事良好做事认真，能吃苦耐劳，有良好的学习本事

### 2、职业兴趣

做一名机械工程师是我的第一职业兴趣!做一名机械工程师需要具备基本的机械加工工艺知识，比如机床选择、刀具选择、切削参数、走刀路径;基本的动手本事，而我正是从小就开始锻炼自我的动手本事，拆装、修理方法的选择对我来说基本上从小学就开始学习，并且已经有了自我独特的方法。做这一方面还需要注意经验积累与总结，这样才能不断提高自我的本事，我会不断地虚心向教师傅学习，从而不断纠正自我的不足。

### 3、职业本事及适应性

### 5、职业价值观

崇尚独立，注重关系期望在工作中能够独立工作、独立决策，并且能够表现出自我的创新，发挥自我的职责感、自主性。并且能够以自我监督的形式使自我的工作按照自我的计划顺利进行。

### 6、胜任本事

心理素质较好，能够在困难中及时找出自我身上出现的问题，并且努力寻求解决问题的方法，相信方法总比困难多！

## 二、职业生涯条件分析

### 1、家庭环境分析

爸爸、妈妈、哥哥和我组成了这四口之家，爷爷和奶奶不和我们一齐住。父亲是一名木匠，月收入一千左右；母亲是一个超市的小员工，月收入几百。家里经济状况不佳，父母一向给我以关爱和生活上的支持与鼓励！爸妈对我的期望就是将来能够像大鹏鸟一样展翅飞翔！

### 2、学校环境分析

我此刻就读的武汉工业职业技术学院是经湖北省人民政府批准成立、国家教育部备案的全日制普通高等学校。学院现设有建筑工程系、机械工程系、经济与管理系、电子与电气工程系、航空服务与艺术系、国际学院、继续教育学院、公共课部等8个系(部、院)，开设有建筑工程技术等34个专业。学院现有教职员675人，专任教师353人，在校生8800余人；学院教学设施完备，教学仪器设备总值3800余万元，馆藏图书27万余册，校内实验实训室50个，校外实训基地43个。学

院按照“质量立院、特色兴院、人才强院”的发展战略，依托行业优势，坚持以市场为导向，以本事为本位，以产学研结合为途径，培养具有良好素质的技能型人才。

### 3、社会环境分析

中国此刻正处于近两百年以来最好的历史时期。虽然社会上还有许多的体制存在弊端，还有许多没有解决的矛盾，可是政治上比较稳定，法制化进程已经开始，市场经济已经初步构成并步入正轨。二十一世纪的中华大地充满各种人才发展的机遇。我们这个专业的就业还比较好，工资好找，只是前期工资不高，可是这个是需要累计经验的，越老工资越高！

### 4、职业环境分析

#### (1) 行业分析

我国机械行业跟国际上已相当成熟的同行业相比，行业集中度仍较低，没有明显的行业龙头。随着国家政策的调整，机械企业的重组势在必行，并且应以组建大型企业集团为目的。产品创新设计。在机械产品中融入信息技术和其他高新技术，提高产品质量、技术含量和附加值。我国机械工业产品整体上技术含量水平偏低，与发达国家相比存在着5—20年左右的差距。必须广泛全面地应用信息技术，加快产品更新换代，提高产品技术含量，缩短与国际先进水平的差距，在机械产品中融入传感器、单片机、微处理器、plc、nc、数字通信接口以及激光等现代信息技术和高新技术，提高产品的机电一体化、数字化、智能化和网络化的程度，使产品的技术含量、知识含量、附加值得以提高，以满足现代社会各行各业用户对于机械产品和机械装备的需求。

#### (2) 职业分析

我在学校所学的专业是机械设制造及其自动化，是一个近年

来还比较热门的专业。毕业后就业方向大概分析有下头这几类：

a□制图员，一般也从事一些设计工作，主要是跟着师傅，要天天改图，输图。需要具有学好proe和cad等一些制图软件，工作不是很累，但需要有必须的经验。

c□机械维修，现场工作，能够学到不少东西，靠自我的技术干些实实在在的工作。

d□专科技校的教师，待遇挺好，但需求量少，工作比较难找；

e□机械销售代表，需要了解产品知识，要口才了得，会处事。

f□一线机械加工人员，如果你技术够好，且操作数控机床类，相当不错；

### 三、计划实施方案

#### (一)在校期间规划( \_\_ ~ \_\_ 年)

现已是大一下学期，很快就面临就业了，从今以后要利用好大学的学习时间，树立个人的职业目标，以勤奋的态度完成学业，争取经过计算机等级考试和cad高级资格考证，英语本事继续加强，以自身所具备的优势，扎实的专业基础在本地公司谋职做一名专业的技术人员。

一》思想道德方面：树立正确的人生观，价值观，奋斗观，坚持正确的人生价值取向。

二》科学技术方面：认真学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆，书城与网络信息，开拓视野，扩展知识范围，尝试专业设计方面的实践。

三》文体与身心发展方面：积极参加校内外文体活动，社团的演讲赛，借此充分锻炼胆量，展示个人本事。

四》学业方面：提高自身素质，保证学习质量，学习时应注意，听课，复习与综合分析比较，知识累积不仅仅要博，更应做到专。本学期的任务或许会增加压力，所以，要找准自我的定位，调整好心态，打好基础知识，为更深层次的学习做好准备。

## (二) 具体实施

### 1、大学一年级：探索期

[阶段目标] 职业生涯认知和规划。

[实施方案] 现阶段我已经适应了由高中生到大学生的主角转变，重新确定自我的学习目标和要求；目前的首要任务是要开始接触职业和职业生涯的概念，异常要重点了解自我未来所期望从事的职业或与自我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，提高交际沟通本事，在职业认识方面多向高年级学长学姐尤其是大四的毕业生们询问就业情景；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、计算机本事的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能，多利用学生手册，为将来的就业选择打下良好的基础。

### 2、大学二年级：定向期

[阶段目标] 初步确定毕业方向以及相应本事与素质的培养。

[实施方案] 认识自我的需要和兴趣，确定自我的价值观、动机和抱负。研究未来的毕业方向(深造或就业等)，了解相关的活动，并以提高自身的基本素质为主，经过参加学生会或社团等组织，培养和锻炼自我的领导组织本事、团队协作精

神，同时检验自我的知识技能；开始尝试兼职、社会实践活动，锻炼坚持性，最好能在课余时间从事与自我未来职业或本专业有关的工作，提高自我的职责感、主动性和受挫本事，并从不断的总结分析中得到职业的经验；增加英语口语和计算机应用的本事，经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以充实自我。

### 3、大学三年级：准备期

[阶段目标]掌握求职技能，为择业做好准备

[实施方案]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经过职业技能鉴定。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，如果有机会要进取尝试；加入校友网络，向已经毕业的校友了解往年求职情景；如果根据实际情景决定是否考研，要做好复习准备。

### 4、大学四年级：冲刺就业。

[阶段目标]成功就业

[实施方案]这个阶段我的毕业方向应当已经确定，目标应当锁定在工作申请及成功就业上。这时，应当先对前三年的准备做一个总结；首先检验自我已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充实；然后，开始毕业后工作的申请，进取参加招聘活动，在实践中检验自我的积累和准备；最终，进行预习或模拟面试。进取利用学校供给的条件，了解就业指导中心供给的用人单位资料信息，强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做好较为充分的准备的情景下进行施展演练。锻炼大胆提自我的见解，锻炼自我独立解决问题的本事和创造性。重视实习机会，经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。

### (三) 大学毕业的五年

- 1) 找到一份稳定且有必须经济收入的工作。
- 2) 在工作中不断学习，掌握技能，改善家庭经济状况。

#### 长期目标

- 1) 结合自我所学知识和实际操作经验，不断摸索创新，同时坚持锻炼身体。
- 2) 工作认真负责，工作受到领导和员工的肯定。
- 3) 在实际工作中不断总结，构成自我独特的工作特点。
- 4) 成为公司基层的管理人员，不断学习新的知识，认识新的事物。
- 5) 成为公司的技术骨干。

## 大学生职业发展与规划篇三

1. 时间跨度□20xx年至20xx年。
2. 总目标：完成大学学习任务，圆满取得毕业证书及学位证书；参与社会实践。
3. 分目标：学好各科专业知识，掌握会计行业的基本知识。英语考级进取复习，强化英语，至少过四级，争取过六级。参加报考和会计相关的各种证书；关注各种经济信息，学习

关于会计方面的书籍。假期打工积累社会经验。

4. 策略和措施□20xx年报考并争取经过会计从业资格证、计算机证书及英语四级证书□20xx年报考并争取经过初级会计师证及英语六级证书，并参与暑期实践□20xx年报考注册会计师两门并争取经过，参与和专业相关的暑期实践□20xx年报考公务员及注册会计师部分科目，完成论文答辩，获得毕业证书及学位证书。

1. 时间跨度□20xx年至20xx年

2. 总目标：进入企业后开始基础工作，考上cpa□为高级管理工作做好准备，成家立业。

3. 分目标：进入外贸企业，开始基础工作；努力看书，考上cpa;在五年中的后阶段开始学习高级管理运作所需知识，培养一个高级管理者所需要的各方面的素质；自由恋爱，找到最适合自我的人组建家庭，孝敬父母，报答父母二十几年的养育之恩；经济收入水平在此阶段的定位为□20xx—5000元人民币。

4. 策略和措施：处理和与公司内部人员的关系，虚心请教经验丰富者，慢慢构成自己的一系列处事方法；养成毕业后仍坚持学习的习惯，多看书学习；处理好与爱人的关系，夫妻间相互体谅、相互鼓舞、相互帮忙。

1. 时间跨度□20xx年至20xx年

2. 总目标：从事管理工作，争取做到高级管理者；经营好自我的家庭和生活并开始回报社会。

3. 分目标：生儿育女，重视儿女的身心健康教育，并重其文化素养，后期注意其个性的发挥，为其供给良好的深造的经

济条件；在第十年要做到大中型企业的高级管理者，并在管理过程中表现优秀，深得民心；服务大众，回报社会，尽己所能捐助贫困学生，减少其在经济和精神方面的'压力；经济收入在此阶段的定位为年薪十万左右。

4. 策略和措施：为小孩营造一个好的成长环境，做到高级管理者的同时不断学习和别人交流，多向优秀的人才学习，多走访高校；建立自我的基金会，为贫困学生尽自我力所能及的帮忙。

## 大学生职业发展与规划篇四

方向：做一名优秀的中学骨干教师

总体目标：完成大学四年的学习，取得相关证书和比赛成绩。进入中学教书，在职进一步深造，评得相关职称。

### 我的性格

本人乐观向上，有着平和的心态，自我要求高，对于好的机会能够去争取，迎难而上，喜欢挑战。对于工作或任务，常有自己独特的见解，有创新性的思维，不喜欢照本宣科。私底下有时喜欢独处，安安静静，有些远离人群；但在讲台上或集体活动演讲时能很好地调动气氛，吸引听众的耳朵，成为焦点，这一点也是指导老师对我的评价。对待工作特别负责，即使能力有限，也不愿半途而废，会虚心向别人请教，更大程度的完成任务。原则性强，能拒绝大多数诱惑，能吃我觉得值得的苦，对生活充满热爱。我自认为还算孝顺和家里大多是报喜不报忧，自己赚生活费，努力学习和工作的原动力大都来源于家人。

### 我的兴趣爱好

我爱运动，爱游泳、打羽毛球、跑步、虽然跑步过程是很辛

苦的但我享受运动过后大汗淋漓的好心情，享受那种踏实和我还活着的喜悦。而且运动还能锻炼出好身体，好身材。空余时间喜欢一边听歌，一边看书，看看动漫，看看你综艺，下下象棋、五子棋，有时也会单车旅行，欣赏夕阳西下的美景。

## 我的能力优势

- 1、外向、爱说话、胆子大，有较强的语言分析能力，善于与人交流，人缘较好。
- 2、做事认真、负责有爱心。
- 3、具有探险精神和创造意识，常能创造性解决问题。
- 4、有克服困难的勇气，独立自主。
- 5、能够客观的分析和处理问题，而不是感情用事。
- 6、有很强的抗压能力，不轻言放弃。
- 7、积极热情，富有推动力。
- 8、敢站在讲台上，并能自然地表达自己。
- 9、有一定的社会实践基础。（在校外补习班带学生两年）。

## 我的能力劣势

- 1、做事急于求成，考虑事情不够全面周到，有些细节问题没注意到
- 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、有时会有些叛逆的幼稚举动，挑战传统的方针政策

4、对办公软件的应用还不够完善。

## 我的受教育水平

小时我在农村接受教育，后进入重点中学，改变了接触的人群和事物。现读于白城师范数学学院，学习专业知识和师范技能等，并积极参与很多的社会实践活动。有计划进一步深造，提高自己的受教育水平。

基于对于个人兴趣和优势等的分析，我选择从事教师工作，以下是对教师职业的分析。

教育事业在国家发展中起至关重要的作用，它的发展状态是积极向上的，可以说是属于永远的“朝阳产业”，我选择教育业作为自己的终身职业，也是考虑到了它的社会地位和发展前景的。

## 职业分析

教师这个职业工作环境单纯，对教师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。工作地点是学校，具有浓厚的文化氛围和学术气息，易于形成良好的心态，而教师和学生的素质普遍较高，可以自己的修养得到进一步的提升。余下来的时间还可以在图书馆看看其他书籍拓宽知识、增长见识，还可以继续研究自己的专业知识。唯一存在的问题是，当前大部分高校的教师人数已经饱和，可提供的工作岗位较少，暂时看来只有大部分农村缺少教师，所以考特岗也是一条比较好的途径，但也要求应试者必须具备非常突出的条件。

我出生在农村，父母是普通农民，家庭的经济条件只能勉强维持生计，不存在为我安排好工作的可能，所以毕业后必须自己找工作。我的父母对于教育是十分重视的，他们认为只

有通过教育才可以获得好的工作，父母希望我可以找份稳定的，待遇不错的工作，教师于他们而言实在是个不错的选择。

## 学校环境分析

我所就读的学校是吉林省普通的师范院校。但在白城这是唯一一所本科师范学校，所以我也和一些同学一样做过家教，在辅导班当教师，所以教师经验还算不错。但是在全国范围内看来只有本科学历毕业竞争力不强，所以最好先就业再择业。或者去南方缺少教师的地方相对还是好就业一些。

## 社会环境分析

当前就业形势严峻，大学毕业生普遍出现找工作难的问题。应对这一问题，我们所能做的就是提高自身综合能力，加强专业技能修养，同时具备良好的社会适应能力。我们不仅要和同等学历的其他高校毕业生比，而且还要和研究生学历的人比。所以，唯有加强自身竞争力，才可在这社会中占有一席之地。

综合以上分析，得出本人职业定位的swot分析如下：

## 短期计划（大三，大四）

目标：

- 1、学好专业知识并回顾复习初高中知识。
- 2、提高师范技能水平，争取获得相关奖项。
- 3、做好考特岗教师准备，了解各地招聘信息
- 4、参与教学实践，在见习和实习中给该中学留下深刻印象

- 5、了各地中学招聘标准，培养一门突出的能力。
- 6、考取相关证书，英语过四级以上
- 7、高质量地完成毕业论文

具体实施：

- 1、认真上课听课，每天花3个小时以上时间学习初高中知识。每个周五晚关注时事热点，各地中学招聘信息，各地特岗信息等。
- 2、积极参加各种师范技能讲座与比赛，不断磨练自己。学会熟悉运用ppt、flash、几何画板等工具。
- 3、每个星期利用10点半后睡前时间读一本书，如波利亚的怎样解题，并记录学习感悟。
- 4、每天早上六点前起床，跑步、锻炼。
- 5、研究中学教材和中学数学课程教学标准，并多向在职教师请教，培养自己的教学能力。
- 6、练习粉笔字，钢笔字，普通话，计算机运用等教师基本功。

中长期计划

（一年半内）努力实习积累经验，课余时间做家教赚外快。顺利毕业并找到工作。（工作五年计划）

1、适应阶段参加工作1年（试用期），这阶段拜师学习，实现有师范生向教师角色转变。在此过程，逐渐熟悉备课，上课，辅导，批改作业，考试测验等教学常规工作；通过课堂教学，不断把教学知识转化为教学能力，在三尺讲台上“立

住脚”。

## 2、练就教学基本功阶段

第2到第3年，除了有过硬的常规基本功外，如粉笔字、钢笔字、普通话、计算机、备课、上课等，还要注意掌握处理重难点等课堂教学基本功，并且具备分析和了解学生，管理学生的基本能力，能胜任班主任的工作。

3、形成经验和技能阶段到了第五年，开始认同教师的职业价值，逐步建立现代教育观念，形成自己的一套教学设计，教法和学法指导等教学方式，从而建构自身教学体系，成为优秀的一线骨干教师。

## 六、结束语

规划仅仅是规划，如果不能真正落实也只是纸上谈兵，空中楼阁。因此，从现在做起，从细节做起，一步一步走好自己的人生之路，才是最重要的。始终相信一句话“机会只留给有准备的人！”

## 大学生职业发展与规划篇五

人生就如一艘在海上航行的船，如果没有了目标，那么任何方向的风都是逆风。所以只要有了目标，我们才可以制定计划，然后按一定的航线乘风破浪地前进，否则我们会藏身于茫茫之海。所以从这一刻起我们要建立自己的人生目标，同时还要分析、了解、熟悉自己的航程（行情），认识自己。因为“知己知彼百战不殆”！

1、自己的优势：人缘很好，善于交谈，性格开朗，乐于助人，不计较个人得失，团结同学，尊老爱幼有一定的管理能力和组织，喜欢独自思考，喜欢挑战极限，不会武断处理一些问题，待人友善，平易近人，能够带给大家欢笑，能给别人留

下深刻的印象。有强烈的同情心是我最大的亮点。

2、兴趣爱好：下象棋，练书法，打羽毛球，任何方式的聊天，写日记，看小说。

3、自己的劣势：有时局部勇敢，感情用事，处事优柔寡断，拿得起放不下，我害怕输，更讨厌输的感觉。有时会过于执着追求。很难认得出新友和记得他们的名字。

4、生活中成功的经验盘点：小学，初中，高中一直是班里的班干部，得到老师们的信任。大一曾经自己编了一个小品《相亲相爱一家人》，然后主排，虽然在彩排的时候也出现了一些问题，但还是收到了较大的效果，很有成就感。坚信只要肯下苦功就‘一切皆有可能’！

5、他人对我的评介：

同学：具有友善、负责、认真的特点，只要认为应该做的事情不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做你认为毫无意义的事情。自己能做的事自己做，一般不会轻易去麻烦同学。交往能力很强，很容易适应新的环境。

母亲：爱好与人交往、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。但通常不愿意将个人情感表现出来。

老师：做事有很强的原则性，处事果断，尊重约定。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，能充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

父亲：由于老实、细致，有时容易忽略事情的全面性，难以预见存在的可能性。爱替别人担心，懂得给别人更多的空间。在工作中，过多的承受和忍耐，不太习惯表达，妹妹：照顾幼小、有耐心，擅长折纸，不喜欢去做自己不喜欢做的事情，

在有些事情上比较固执，做事非常有责任心。

1、注重陶冶自己的情操：多阅读文学著作，吸取书中的精华；勤练习书法，让内心平静下来。胜不骄，败不，每做完一件事都要总结经验吸取教训，学会沉着应付突发事件。

2、注重实践：“实践是检验真理的唯一标准”所以以我们要积极参加或观看一些大型的有意义的文娱活动，细心观察和解剖他人的成果，想想如果由自己来做，自己会怎样去安排、布置。

3、注重聆听：“听君一席话，胜读十年书”这可见聆听重要性！所以要多点主动与相关领域的有经验人士请教，学习他们的经验和吸取教训。

4、注重分析：“磨刀不误砍柴工”所以在办理任何一件事前，我们要做好充分的准备去熟悉和了解它，看看前人的成功例子或自己应该要怎样去做。事后我们也要总结经验为下一次做好准备。只有做足了功课我们才能更快，更好的完成一件事。

1、家庭环境：

父母和姐妹们都非常支持我的选择，有他们无私的爱支撑着，再苦、再困难我也会一直走下去，努力用优异的成绩来报答他们的厚望和期待。

2、学校环境：

xx医学院的历史悠久绵长和具有很好的知名度。它每年都向全国各地输送各专业（护理、检验、中骨、中医、临床、口腔医学）的人才[]xx医学院虽然不大，但“五脏俱全”。这里的办学条件良好，教学环境优良，公共服务体系建设颇具规模。师资队伍结构合理，实力雄厚，在教学、临床方面都

取得一系列成果。此外学校还相邻着“新华医院”和“粤北医院”，有利于学生们的见习和实习，此外学校还与各地的医疗机构联系在一起，保证了学生实习有地方去，学到真本领。可谓给我们造就了：“天时、地利、人和”。

3、社会环境：

4、目标地域分析：

运用“农村包围城市”的理念。目前，不管是哪一门专业在发达地区的竞争都会相当大，口腔也不例外，特别是对于新生，有时真的会“大浪淘尽始不见金”，毕竟金子是要经过一段时间来磨练的。所以开始出来工作的时候我们应该避开“锋芒”去发展，接受社会的磨练，积累经验和物质，等到时机成熟了再一步一步向发达的地区挺进！最终达到“农村包围城市”的目的。虽然这是一种持久的战术，需要时间去考验，但革命证明它是有效的。

1、客观现实出发：因为牙齿，所以迷人！我知道作为口腔医生不仅可以为人们解除口腔上的痛苦，提高人们的生活质量，还可以让世界充满笑。虽然这专业在社会上的地位并不高，但我相信这是一个高尚而神圣的职业，它的地位将来一定会不断地提高，逐渐受到人们的关注和爱戴。既可以为别人服务，又可以受到他人的尊敬，所以我立志成为一名出色的口腔生。

2、比较鉴别：“三百六十行，行行出状元”其实对于每一个专业，冷门和热门都是相对而言的，其实选择一个专业我们不能只看到它目前的热度和欢迎度，我们要学会‘放长线钓大鱼’，我们要用长远的眼光看待问题，因为任何专业都有它的独特性。据统计数据口腔医学的就业率在医学类的专业来说并不太乐观（特别是专业技术的学生）但随着社会的发展，我坚信口腔医学这专业最终会在社会上闪亮发光。总得来说口腔医学这门专业的前途是可观的。

3、扬长避短：以以往的数据看我们这专业在大医院的就业率并不高，从另一角度来说我们就业的压力也是很大，要想真正处于不败之地，我们必须努力学习好自己的专业知识，精益求精，因为技术才是硬道理。当然我们还要从各个方面去培养自己的能力。做一个复合型的人才。

4、适时调整：计划终究是计划，在实行的过程中它会跟现实产生冲突，这时候我们就要学会审时度势，适当调整一些方法！但要明白这样做不是放弃，而是为了更好地前进。

1、近期目标：在大学三年里认真学好学校要的知识 and 扩展阅读面，积极参加或组织各种有意义的活动。总的来说就是要做一个好学生！

2、中期职业目标：认真努力学习，天天向上，希望在实习期间能够学到更多操作性和书本上学不到的东西，同时也希望能结识更多的良师益友，极力做一位出色的实习生！

3、长期目标：实习后成功考取助理医师、执业医师两证，任何时候都要不断吸取新的知识和常跟同行的人沟通联系，尽量要与时俱进，逐渐向自己的私人诊所努力，然后慢慢做大，做强…将健康的笑容带给更多人，努力做一个有特色的口腔医生！

永远的记住：天下事有难易之乎，为之，则难者亦易乎，不为，则易者亦难矣。

谨记：只要肯下苦功就一切皆有可能！