

# 课程总结大学生职业生涯规划(实用5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 课程总结大学生职业生涯规划篇一

本次班会，专门围绕“大学生职业生涯规划”提前做出了认真的准备，由于准备充分，辅导员结合口头讲述□ppt□及视频，多元化的向同学们阐述了做一个合理的职业生涯规划的重要性。同时各位同学在班会上发言积极踊跃，有的结合自身的职业生涯规划谈体会，有的将名人的职业生涯规划事迹进行讲述，还有的就对自己专业的认识进行阐述，总之，同学们从不同的角度表现了自己对专业的了解和对未来的规划。

主题班会的主要内容是围绕对于为我们大学生在未来的路如何选择，那么该如何选择，一是方向定位，作为目标的实现者自己对这个目标有没有认同，这至关重要，如果没有，则目标难以实现，起码会使实施的过程少了许多快乐，如果能实现，却很难充分享受实现所带来的快乐，因此，这种定位应该根据自己的长处和爱好来定，于是，这又出现了一个两难，短时间内怎么知道自己的长处，而当知道自己的长处后，时间却不长了。因此在时间不可逆转的前提下，应该先定方向。二是降低期望值，由于市场经济的发展，社会正逐渐从身份本位走向能力本位，在本科学历逐渐增长的情况下，按照市场的供求关系，学历所包含的价值量正逐渐降低，而对于能力的'价值预期正逐渐提升，这个时候，学历已不具有什

么意义了，再者，当今大学生没有了什么特殊性，以进入“大众化就业”时代，学校也不是专门培养什么“精神贵族”，而是培养有知识，素质高的普通劳动者，在这种情况下，我们不妨降低对自己的期望，从心理学角度看，这样看似有点降低层次，但可以减轻我们的压力，而且有助于及时肯定自我，因为你的很小的进步都可以得到自我的及时肯定，这对于树立我们的信心很重要，人们的自信其实就是肯定自我，社会的肯定必须经过自我的肯定才能转化为自信，而且要维系这种自信，还得不断地对自我进行肯定，降低对自己的要求，并不等于降低对自己的要求，因为对自己要求严格，也是人发展所必需的。

职业生涯规划教育让同学们懂得需要规划一个适合自己的一个职业规划，一个计划，一个目标，成功人士之所以成功，很大的因素在于他们对自己未来的发展有一个明确的规划，而失败者之所以失败，很大的因素在于他们朝三暮四，今天想做这个，明天想做那个，在不同的行业上，不同的职位间来回的跳槽，结果什么都接触过，也什么都不专业。同学们认识到越早拥有的一个职业规划会成为自己的一个筹码，让同学们重新开始重视社会发展的趋势，考虑社会对各类人才的需求，甚至对每个人才所应具备的技能，还让同学们从今后的目标中认识到自己现阶段所必须把握的东西，有重点的学习，提升自己综合素质和能力。是自己在未来能作为一个更专业化，更职业化，更社会化，更国际化的人才，当然更要做一个有计划的人，因为没有计划的人一定会被计划掉，要不被计划掉，就必须按照自己职业生涯规划一步一步走向自己所计划的左后一章。

此次“大学生职业生涯规划”主题班会使同学们意识到丰富知识和专业技能的重要性，激发了他们的学习自觉性，同时鼓励学生树立信心，客观的对待自己，从实际出发规划未来，扎实前行，开拓进取。

大学生职业生涯与个人规划协会自成立以来，已经是经管系

重要社团之一。本协会在老师的指导和全体社员的努力下，构建成了一个具有严格管理机构和平等交流的团体。本协会以务实精神为指导，由在校学生自愿组成的集学术性和实践性于一体兼其他服务活动的非盈利性学生组织。

本协会作为校园文化的载体，通过对大学生成长、成才、职业规划等理论的探索和研究，对就业领域的了解和认识以及与企业拉近距离等一系列的实践活动，指引学生树立正确的就业观念，从而不断丰富校园文化，培养大学生挑战自我、独立生活以及适应社会的能力，同时拓展大学生的求知领域，让大学生走出象牙塔、面向社会、体验社会，达到理论与实践相结合的目的。

本学年，社团策划组织并举办了一系列丰富多彩就业类宣传活动。完成了协会的既定目标，协会的全体成员在一次次活动中成长，协会的组织机构在活动中不断完善，形成了具有一定实力的学生社团。

的意志和信念。现将这学期工作总结总结如下：

本学年职业规划协会工作总结：

因为在本次活动上社员们团结一致塌实肯干的精神，所以活动取得圆满成功。同时让更多的老师和同学，肯定了职业规划社的各项工作，认识了一个工作负责的职业规划社。

有时，我们把全体成员比喻成一只手，每个成员就是手上一指一节，他们灵活、勤劳，各有其特点，当他们握在一起时，我们就是最有力量的团体！

生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生

涯发展方向。

毫无疑问，职协在大学生生活中无疑是浓墨重彩的一笔，在这个具有无限发展力的平台上，积累了实践经验，发掘了自身潜力，结交朋友。不得不提的是，协会发展到今天离不开就业办顾老师的信任与支持，让我们有一定的资源和平台来发挥才干，老师的管理自由化，让我们有足够的空间和平台去大胆地贯彻落实自己的活动思想，并在不断地完善中有了显著的成效。

感谢大家的执着付出和团队的互助！相信职协的明天会更好！

—————大学生职业生涯规划社

## 课程总结大学生职业生涯规划篇二

此活动开始于20xx年10月15日，结束于20xx年3月13日，由就业创业部副部×对本部门16个干事进行了为期一周的“大学生职业生涯规划”书写的培训，之后由16个部门干事在20xx年10月22日晚上到各个教室对×级新生进行活动介绍及相关内容的书写要求，并传达团委老师对活动的重视。

同学们按要求完成了职业规划且详细地为自己定下目标及实现目标的具体过程。于20xx年10月30日晚上×级各个班级负责人收齐并上交到学生会办公室。上学期活动结束后有学生会各个部门部长或部门代表参与了×级学生“大学生职业生涯规划”的评奖与评优。本学期，根据×级同学们在上学期写的规划书在此进行评比，目的在于看看半年后的现在，同学们的计划完成情况，适时调整自己的发展方向，以及进一步完善自己的计划。

本活动的意义在于消除同学们刚入大学的松散状态，使同学们走出思想误区，摆脱迷茫。一年级的同学们刚进入大学，

对很多东西都不是很了解，为自己的将来发愁，举行此活动，正是为了让同学们明确自己的方向，使同学们变成一个有理想有文化的合格大学生。半年过后，同学们已对大学生活有的基本了解，对本专业的知识以及今后的发展方向有了初步掌握，本学期再次审核，是同学们对自己的目标有了更进一步的确立。

它使同学们清醒认识到自己该做什么，该怎样做，达到怎样的目标。这样有助于同学们自身的发展，而且目标和过程具体详细，远期近期目标相结合，更有助于激发同学们的动力。

赛后加大宣传，以增加职业规划意义的影响力。借此契机，望同学们能正确认识自身的个性特质，现有与潜在的资源优势，帮助自身重新对自己的价值进行定位并使其持续增值，引导同学们对自己的综合优势与劣势进行对比分析，使同学们树立明确的职业发展目标与职业理想，引导同学们前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会，激励同学们新的追求，一起迈向精彩未来，开拓绚烂人生！对此次活动的前期筹划与具体开展过程，我们就业创业部进行了周密的准备与安排；在活动的进行中通过与同学近距离接触，也充分的认识到了同学们对自己今后生活工作的憧憬与担忧；在活动结束后我们也做了深刻的总结分析，认为今后应该更加深入的开展该活动，通过与学生签订“合同”的形式来约束他们，提高他们的自制力，将此活动办的更精更细更好，成为就业创业部的一个精品活动，将其纳入品牌化活动“我的未来不是梦”的亮点，并争取将活动推广到学校里，让更多的学生从中受益。

## **课程总结大学生职业生涯与规划篇三**

在一个变化无常的世界里，不可能会有一成不变的事物，包括职业目标。一切都在运动中变化，而我们却在这一变化过

程中很容易迷失了自己。人生在世，最紧要的不是我们现在所处的位置，而是我们未来要去的方向。因此，我们要去努力发现自己最正确的发展方向，这种方向不一定是最佳的，但却一定是最适合我们的，最能够实现自身价值的方向。人是职业的人，我们应沿着怎样的职业轨迹成长才能实现自我的人生价值呢？大家不妨来一同看一下“立体育人教育体系——人生坐标系”：

在我们每个人的生活坐标中，我们把所从事的行业领域的发展方向，定为x轴。因为人是存在社会属性的，人生的整体规划离不开个人所从事行业的影响，故而我们将这一因素也引入到“立体育人教育体系——人生坐标系”中来。

如果我们在西方炒股，20世纪60年代炒钢铁，70年代炒化纤，80年代炒网络，90年代炒微电子，那么新世纪呢？有人说炒生物科技，有人说炒航空技术……众说纷纭，时代是不断发展的，社会是逐渐进步的，整个社会的发展都有其行业发展的轨迹，这便是我们将要研究的要素之一。

俗语道：“女怕嫁错郎，男怕入错行。”在职海中择业，与我们在股市中选股一样，宁愿选择朝阳产业中的绩劣企业，也不要选择夕阳产业中的绩优企业。至于如何区分朝阳产业与夕阳产业，我们将在后面的篇章予以详谈。

宇宙间最大的力量如果是惯性，那么，生命中最大的力量就应当是习惯力了，而每个人的性格又是决定习惯力的最主要因素。性格决定命运，性格也同样决定职场的成败，而学历与家庭背景已不是最主要的决定因素了。因此，我们将每个人的性格这一重要因素引入“立体育人教育体系——人生坐标系”中也是适当的。

千人千面，只有相似的性格，却没有完全相同的性格。不管你的性格如何，都有你自己的特点和优势、劣势。所以，我们应该充分挖掘自己独特的个性，去走我们独特的人生路。

只有这样才不至于一味盲目的从众，人家考研究生，你也一定要考；人家考律师，你也一定要考；人家进政府机关，你砸破脑袋也一定要进……人云亦云，随波逐流，最终会找不到自己的人生定位，而被时代淘汰。因此，我们将性格成长的方向设定为y轴。

在图中，第一、四象限为人们的右半脑所控制；二、三象限为人们的左半脑所控制。处于一、二象限控制下的毕业生，其性格特征偏于“外向”，而处于三、四象限的毕业生，其性格特征则偏于“内向”。

我们每个人的性格并无好坏之分，不同的性格特点都会找到与其相适合的职业。前面所提到的\*\*\*，是一位难得的营销人才，性格上显然有趋于外向的一面；而很多歌迷喜欢的台湾歌手罗大佑，其融入灵魂深处的才情，自然是只有性格上呈现出受右半脑掌控的人才能做到……凡此种种，不一一列举，将在后面的篇章予以详解。

在这个日益提倡“学习型组织”的“学习型社会”，职业的发展离不开“学习型个人”的存在。我们每位初入社会的大学生的成长都离不开智商与情商、逻辑思维与形象思维、理性思维与感性思维，以及静态思维与动态思维等全面均衡的立体发展。既然每个人都是立体的，那么我们的人生坐标系自然也应该是立体的。我们每个人都是可以全方位立体塑造的，那么在我们的人生坐标系中，与x轴、y轴相交错的第三维空间坐标轴即z轴，便是我们的“塑造轴”。

“立体育人教育体系”不仅包括对大学生职业生涯的规划，而且也涉及了教育领域中的数、理、化、史、地、政、生、语、外以及经济领域中的行政、营销、管理等各学科，它将是成为全方位立体的“学习型个人”的有效学习方法。

# 课程总结大学生职业生涯规划篇四

## 一、大学生职业生涯规划人物访谈

访谈时间：2011-5-2

访谈方式：在家采访

访谈人□xx-x

被访谈人□xx-xxx-xxx-xxx

被访谈人简介□xx-x□北京xx-xx股份有限公司总经理。初中毕业，在毕业后经过十几年的摸打滚拼，终于创立北京xx-xx股份有限公司，成为一名创业成功者□xx-x对于成功的座右铭就是：实干，敢干+机遇。正是他的这种实干精神使他取得个人事业发展的成功。 访谈内容：

问：因为高校扩招的原因，目前大学生的综合素质普遍有所下降，您认为我们信息管理与信息系统这个专业的学生应该从哪些方面进行培养才能更好地提升我们的素质？ 答：在学校，现在的网络这么发达，你可以多上网，在网络上多接触一些最新的信息，多学习涉及广告的知识内容等。在外面，你一定要跟周边的人去学习，哪怕人家只是比你早一天进入公司。因为他的身上有很多东西值得你去学习。

答：这主要还是要看自己的能力。俗话说，鸡窝是养不住凤凰的，如果你是凤凰的话，你早晚都会跳出狭小的鸡窝的。但有些公司，如果你没有能力的话，你就只能做一个职工，因为不可能每个人都是领导人。就像你做的这样一份生涯人物访谈活动或是一份生涯规划，如果你做不到的话，那你就没有办法了。但是人都有这样向前发展的想法是没有错的。所以能力真的很重要。

问：学校中的哪些课程对这个行业比较有帮助？

答：总的来说是有帮助的，但是大家都知道，书上的知识永远赶不上技术的发展，所有如果你想在一个行业有好的发展的话，就不能局限于书本上的东西，要多动手，这样能学到的东西比你课程上所能学到的多很多。

问：平常在工作方面，您每天都做些什么工作？您是否满意这样的工作现状？

答：我每天就是要多练习其他人，多联系有关公司。毕竟我是一名公司管理者，不搞那些科研之类的东西。而且也要搞好与下属之间的关系。

问：您认为如何才能做好这份工作？应该具备哪些知识、技能或者经验之类的？

答：任何工作都需要一个人全心全意地投入，而且应该满怀热情，喜欢是做好的前提。我觉得很多知识技能或经验也许并不是先前都已经积累了。而更多地是在进入工作之内，抱着一种开放、包容、谦虚、好奇的态度慢慢习得的。当然现在你们可以多看一下这方面的书籍，了解一下行业的相关动态，确定自己所要研究的方向，这样能更好的为你以后的工作打下良好的基础。

答：每一个新进入的员工都会进行一系列相关的培训，内容主要是对新来员工培训相关技能，让员工能够更好的将学校中所学到的知识更好的转化为想用的技能。除了部门自己组织的培训以外，公司每年都会组织一些培训，让大家更好的了解当前行业的新技术，新动态。正式进入工作岗位后，要求每个人都有一定的技能，能够独立面对一些问题，在技术方面要求会比较多。

问：在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般

是什么水平？

答：每个公司的薪酬水平有所不同，很难有一个统一的标准。

## 二、大学生职业生涯规划人物访谈总结报告

此次的大学生生涯人物访谈活动是我对未来拟定职业生涯的一次探索性活动，更是学生对自我的设计，自我规划，自我成就的探索性活动。对于这次的生涯人物访谈颇有感触，现在我也说说自己的总结吧。

### （一）要重视和精通自己的专业知识。

我们要充分利用在校学习时间不断夯实我们的专业基础知识和提高自己的专业技能，要肯去学、肯去钻、肯去精益求精。而且我们要勤动手，多多培养我们的动手能力，此外广泛涉猎各方面报刊书籍，关注行业动态，确定自己的研究方向，提高自己的综合业务素质和专业竞争实力等，不断拓展自己的优势和成功渠道。

### （二）要学好英语。

面对想在全球化的今天，每天都要面对着日新月异的'变化，一波有一波的技术浪潮，英语的重要是不言而喻的，你要学习国外先进的理论和技术，去国外留学等，英语就是必需品。成功的职业人给我们的建议是：要有更高的发展，那就学好英语吧。

（三）要多学会做人的方法并多花一些心思经营自己的人际关系网络。

大学不仅是学习的乐园，更是育人的圣地。学会做人是我们大学生必修的一门课程。如今在校学习的我们，交际圈仅限于亲人、部分同学和少许的朋友等，非常狭窄，对自己今后

生涯的顺利发展非常不利。所以，我们应该从现在起就更加重视培养自己的为人处世能力及经营并维护好自己的人脉资源。

《大学生职业生涯规划以及总结》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。

## 课程总结大学生职业生涯规划篇五

在不断发展的社会环境里，科技进步、经济高速发展；高等教育也在快速发展，这些都增加了我们毕业后的竞争压力。我们面对这样严峻的就业压力，毕业后如何找工作？又怎样才能找到适合自己的工作？这些都取决于大学期间自己有怎样的业规划，是否为自己的职业人生创造了一个良好的起点。

很多人进了社会之后，因为没有做好职业规划，让自己的生涯路越走越迷茫。在课上，老师以多样化、形象化、生动化的授课方式，一步一步引导我们制定大学生职业生涯规划。现在，我懂得了确立自身发展目标的重要性，并开始思考未来理想职业与所学专业的关系，尤其，在那次为自己制定职业规划的过程中，我想了很多，切合自己的实际进行了深入分析，为自己认真制定了一条职业生涯。设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性和方向性。

确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的成功。

大一的时候做的职业生涯规划曾规划大二上半年我要考计算机二级证；大二下半年我要拿到普通话一级甲等；大三上半年，锻炼自己的工作能力及应聘能力。这些我完全按照规划

做到了。我对自己指定的目标是做一名电子商务师。虽然我现在还不会实现这个规划，但是我一直在朝着这个目标前进。实习期间我尽力一家电商公司的推广部做了一名推广专员。由于主管是电子商务师，所以自己也一直朝着这个方向努力。目前做的微信营销，我相信只要按着对自己的规划一步步踏踏实实的一定会有所成就的。

基本的承诺，没有把握在这家公司做足两年，建议在最开始就不要接受。否则不仅伤害公司，也伤害了自己，频繁调换工作实际是为自己未来设置更多的障碍。

我们的职业生涯规划，它是一个漫长的过程，其成功与否也是以其一生的标度来考量的。我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。我们的职业生涯规划，就是用未来的目标来预示自己的变化。只有我们善于对未来规划，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身潜能，取得事业的成功。通过职业生涯规划的一步实施，我们从中得到了专业课中无法学到的知识。让我们一起自我定位，订立目标，走向目标！对自己的人生作一个生涯规划，在我们还似白纸一样的生命里描绘出最绚丽的色彩；在我们还空白的生命之歌中谱写出最动听的音符；在我们还单调的人生中留下最光辉的一页！

做好职业生涯规划有许多优点，在这个人才济济的竞争社会里想学会生存并且比别人获得更好，那么你就应该比别人早有准备，有句话叫做机会总是留给有准备的人，这句话说的对，早期的鸟儿才有虫子吃，要想赶上时代的先锋，那么我们就先于别人一步。做好自己的职业生涯规划有以下一些优点，比如说：

(1) 做好职业生涯规划，可以分析自我，以既有的成就为基础，确立人生的方向提供奋斗的策略。

(2) 通过职业生涯规划，可以重新安排自己的职业生涯，突破生活的格线，塑造清新充实的自我。

(3) 通过职业生涯规划，个人可以准确评价个人特点和强项，在职业竞争中发挥个人优势。

(4) 通过职业生涯规划可以评估个人目标和现状的差距，提供了前进的动力。

《大学生职业生涯规划总结报告》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。