

2023年大学生大赛职业规划书(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生大赛职业规划书篇一

敬爱的评委，亲爱的同学们：

大家晚上好！

我是10级环艺一班的xx□这位是我的助手王瑞。今晚，我将与大家一起分享我的职业规划！与其说是规划，倒不如说是我的一个梦！不过这可不是做梦，而是梦想！而我规划的主题便是：为梦想插上翅膀！

步入了大学生活，我们的生活空间自由多了，很可能会因无目标而迷失方向。给自己制定目标，就像是给船舶导航！日益激烈的就业压力就在我们身边，我们就更应该好好的规划我们的职业生涯！使自己能够有目标的学习，有目标的工作，有目标的生活，使自己每天都过得充实而有意义！而职业生涯规划则是为我们的梦想插上翅膀，让我们在人生战略上更胜人一筹！

首先，我的规划分为六个部分：自我分析，环境分析□swot分析，大学四年规划，毕业后计划以及调整与反馈！

可是，金无足赤，人无完人！通过swot分析法，我将自己的优缺点做了一次比较！一个健康的身体，一个明确的目标，外加耐心细心的处事态度以及开朗的个性造就了一个活泼大方且意志坚定的我！但这样的我并不完美！面对这个社会的

种种压力，有时我会用一些借口去忽悠自己！过于固执的处事态度显示出的却又是一个不够稳重的我！这样一个具有双面性格的我，还需不断的去改正，力求以一个更完美的姿态去面对这个多变的社会！

接下来是毕业后的计划了，这才是我人生真正意义上的启航！因为我将用工作去创造快乐，再用快乐去服务社会！我要花三年时间做一名设计工作者，进入相关企业工作，提高经验，提高技能！再用十年时间争取成为一名设计总裁，并积累一定的资金，为下一步的创业做积极的准备…最后，再用十年时间经营一家自己的’设计公司，并积极投身于慈善事业建设之中，使公司不断变强、变大！

大学生大赛职业规划书篇二

一年一度的大学生职业规划大赛素质拓展训练在风景如画的二郎山开展，这次素质拓展训练让我受益匪浅，让我学到很多东西领悟到团队的价值人生的意义。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在队友分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通才能造就卓越的团队。第一天我们早上5点多就起床迎接冲动又兴奋地素质拓展训练。集合的过程有点长快7点才向目的地出发，到二郎山我们发现那太美了在这样优美的环境中训练在苦也觉得是一种美的享受。到达训练基地安排好教练为我们做了自我介绍带我们做了一些小游戏。重要的一个环节是我们每个人都给自己取了一个代号，在素质拓展训练中我们一切职务都不再显现人与人之间都以代号相称。接下来我们明确了素质拓展训练的目标融炼团队、超越自我。我们的拓展训练工程有信任背摔、高空断桥、坎坷人生路、翻越毕业墙。

信任背摔中我深刻体会到团队信任的重要性。在这个工程中每名伙伴从1.7米的高台上背对下面倒下去，下面有6组伙伴搭建的人梯将其接住。试问我们正常人谁敢背对着地面从高台上跳下去，正是有了伙伴的支持与帮助、有了团队伙伴之间的信任才有可能将这项活动很好地进展下去，也让参与这项活动的队友有了深刻的感悟。这项活动不仅仅是团队之间的信任还有队友的牺牲精神、团队之间的友爱与帮助。成为一支优秀的团队这些都是必不可少的因素。

高空断桥是一项挑战性很高的训练工程，队友系好平安带后爬上8米高的跳台然后跨越1.2米的`断桥再降落下来。这项活动可以考验队友的冒险性与挑战力。我上到8米的高台上走到断桥尽头的时候也有些恐惧，但我就死死盯住对面的目标我就给自己一剂定心丸——我一定能到达对面的目标，默数三二一我就勇敢的跳出去了结果就落到了对面的跳台上了。当人们面临危险与挑战的时候要勇敢，要坚决，要自信不要过多犹豫。有的队友站在跳台上一直害怕左看看又看就不敢跳，不要犹豫勇敢一点每个人都能跳过去。人都有无比强大的潜力就看你如何将它激发出来。学会战胜自己，最大的敌人就是自己，克服自己内心不利于成功的因素，我们就能做最优秀的自己。

坎坷人生路是一个励志感人的情景剧，他让我们深刻的体会到了人与人之间的亲情、友情、爱情。一个幸福的人和一个人的快乐的人分别是一个盲人和哑人他们互相搀扶演绎一场悲喜交加的人生故事，有段哑人搀扶盲人走过一段崎岖的山路。这个活动彻底将每个人的心扉都翻开了，好多女生泣不成声几回到乎所有的队友都落泪了。我们深刻的体会到人间最珍贵的亲情、友情和爱情，通过这个活动我们也了解到自己的缺乏，让我们学会了孝顺、感恩、包容……通过这个活动每个人都好好的感动了一回，让我们体会人间感情至深。

翻越毕业墙是团队在不借助任何外力的情况下集体翻越4.2米高的毕业墙。不借助任何外力必须搭建人梯而且教练让我们

有了时间观念，必须在最少的时间里完成任务，我们定的15分钟以内，结果出乎我们的意料我们仅用了9分1秒，可见我们团队的潜力之大，我们团队的团结心语凝聚力之大。搭建人梯的伙伴有2组，一组3个人我们踩着他们的肩膀与大腿爬上高高的毕业墙，最先上去的是几个男生他们负责拉队友上去也发挥了中流砥柱的作用。我们克服种种困难，众志成城终于将毕业墙跨在我们的脚下。其中为我们搭建人梯的伙伴和拉队友上去的伙伴付出了很多很多。拓展训练完毕了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回忆在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

大学生大赛职业规划书篇三

为强化普及大学生职业规划理念，提高大学生职业素质与就业能力，增强就业指导服务的针对性和有效性，我校决定举办20xx年泉州医高专大学生职业规划大赛。

规划未来，成就梦想

校学生处，校团委

活动协办：各学院团总支

20xx年4月—6月。

本校在校学生。

1、报送阶段：本大赛为20xx年校科技文化艺术节的一部分，各学院可根据学院情况自行安排初赛和做好记录。

各学院团总支将优秀的作品于20xx年6月1日前将纸质版（要求彩色双面打印和装订）和电子版的参赛材料，包括《个人职业生涯规划书》及ppt职业生人物访谈报告》，《职业角色情境模拟剧剧本》按规划书ppt打印版，访谈报告、模拟剧剧本的顺序将作品订在一起汇总后交到就业办或校团委。护理学院上交6份以上材料，临床和药学学院上交5份以上材料，检验和口腔学院上交4份以上作品。视频及文档的电子版材料压缩包请选手直接发送到[(#)]文件名为“班级+姓名+职业规划”。

2、评选阶段（6月15日前）：由就业指导中心邀请校内外具有丰富经验的. 业界专家担任评委，对报送上来的材料进行书面评审。从中选出获奖作品，推荐参加省级竞赛。

3、表彰阶段（6月20日前）：对获奖作品进行颁奖。

（一）各参赛大学生要根据自己的实际情况，进行科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题要结合个人实际与社会需求，从专业、就业、职业等方面进行个人职业规划设计。参赛者必须是参赛作品的原创作者，获奖作品如发现有抄袭、盗用等不法手段或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其获奖资格。

（二）参赛作品要求：

1、职业角色情境模拟剧剧本和视频

参赛选手根据自己的职业目标角色，选择该角色在实际工作情境中的一些特点片段进行展示，每人不超过4分钟。模拟表演结束后，每名选手做1分钟自述，阐明该模拟内容揭示的通用职业素质要点。

2、《个人职业生涯规划书》及ppt

(1) 作品内容：至少包括自我认知、自我定位、环境分析、短中长期职业生涯目标设定、实施行动计划制定、评估和反馈等。

(2) 作品要求：内容完整、简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现职场新人的职业形象。

(3) 作品必须有封面，封面填写参赛者的真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话□e-mail□指导老师（限1人）及其联系方式等相关信息。内容可下载参考附件。

(4) 作品可选用word□文件□□excel□文件□□ppt□文件）进行制作。

3、《职业生涯人物访谈报告》

(1) 主要内容：参赛者要结合自身规划选取与规划职业相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈。参赛者在进行访谈前，要列出访谈问题清单，确定访谈重点，在访谈结束后，要将人物访谈过程、搜集的资料及心得撰写成《职业生涯人物访谈报告》。《职业生涯人物访谈报告》要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考。

(2) 访谈要求：要结合自身体验和访谈收获，写出目标职业生涯人物访谈报告，题目自拟。内容包括：目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身认识的变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。字数在2500字左右。同时附上访谈记录。访谈记录要真实、全面记录访谈中的对话内容，并注明所访谈人物的职业信息，每份访谈记录所包含的问题不少于10个，字数在20xx字以内，但不少于800字。

(3) 《职业生涯人物访谈报告》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话□e-mail□指导老师（限1人）及其联系方式等相关信息。

一等奖1名，奖金500元，综合测评加2分；二等奖3名，奖金300元，综合测评加1.8分；三等奖5名，奖金200元，综合测评加1.6分；优秀奖10名，综合测评加1.4分，奖金100元。获奖选手将获得由学生处颁发的获奖证书，学校将获奖作品择优推荐省级竞赛，省级竞赛获奖者奖金1500元。

大学生大赛职业规划书篇四

20xx级信息工程学院大学生职业生涯规划设计大赛于5月7日圆满完成。通过举办大赛，帮助学生尽早树立职业生涯规划意识，引导大学生以科学的态度和理念规划自己的大学生活，变被动学习为主动学习，变被动就业为主动择业。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。现就大赛的有关情况总结如下：

一、赛前在院团委的支持和学生会的协助下，给与参赛选手各类关于职业规划的撰写的宣传资料，让参赛选手能够从自我认知、职业认知、职业生涯规划等方面，根据个人能力和自身条件完成职业生涯规划。

二、初赛阶段，共有12个专业的同学报名参赛，送交参赛作品100多份。参赛选手需同时提交书面文档和电子文档。初赛以“职业生涯规划设计参赛作品”为评选内容，共进行1天，期间由学习部和专业指导老师进行优秀作品评选。最后，初赛评选出8份优秀作品进入决赛。

三、决赛阶段，由于吸取了去年决赛时间过长而导致会场纪律欠佳的经验，最终确定了选手进入决赛现场个人展示和答

辩环节，各位选手在答辩环节就参赛作品进行了展示并顺利回答评委的提问，决赛在两个小时就已顺利完成。

这次大赛有许多东西是值得我们思考和改进的。

首先我们这次活动在校学生会的积极邀请下，请到了咱们院书记和院长等众位领导，使这次活动的会场增添了许多生机，院长书记的激情演讲激发我信息学院莘莘学子的学习热情，和促使同学们能正确面对未来职业的抉择，更加有自信和勇气面对未来。

其次，这是我们今年第一次开办这样的活动，积累了丰富的经验。

还有学生会各位领导的积极参与使活动有序进行。

但是，因为时间仓促导致了本次设计大赛在决赛赛前场地布置上有所不足，下次定当加以改进。还有许多小细节没有注意到，尤其是会场卫生和秩序。

的确有许多不足，但我们有信心和能力，在以后会办的越来越好，我相信咱们学习部的每一位同学都有这个决心的。

总的来说，大学生职业规划大赛取得圆满成功。评选出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，参与奖2名。

信息学院学生会学习部

20xx年5月9日

大学生大赛职业规划六篇

有关大学生大赛职业规划三篇

【精选】大学生大赛职业规划三篇

【精选】大学生大赛职业规划四篇

大学生大赛职业规划书篇五

各种资料显示，大学生毕业人数趋年增加，毕业生的就业越来越是问题。面对严峻的就业形势，职业发展联合会通过举办职业生涯规划大赛，帮助同学们尽早树立职业生涯规划意识，明确自己的人生目标，以科学的态度和方法规划自己的职业生涯，变被动就业为主动择业，赢在职场起跑线上，成为抢手的职场新人，增强我校毕业生的就业竞争力。特举办大学生职业生涯规划大赛。

职业发展联合会*****等

1. 职业规划的理理解对个体未来职业发展进行策划和准备，包括确立阶段性或长期职业目标，确定适合个体的发展道路，明确将要进行的调整和各项准备。2. 职业规划的内容职业目标、职业发展道路、将要进行的准备工作等；涉及择业、调整职业和更大的发展计划；涉及自我认识、知识和能力的发展性培训，行为活动与态度、认知、价值观等几方面的调整和准备。要进行合理的职业设计，须从主观和客观两方面考虑。主观方面，涉及到个人的价值观、需求、能力、性格特点、发展取向等。客观方面，涉及到个体所处的社会环境和其他外在因素。

3. 职业生涯规划以书面形式呈交，做为初赛环节。决赛以演讲形式进行。初、决赛之间有一个起死回生环节，未入选同学自主报名，以演讲形式进行，从未通过初赛的选手中挑出

部分进入决赛。