

2023年我的大学生涯规划 大学生涯规划 指导心得体会(精选9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

我的大学生涯规划篇一

随着社会竞争的日益激烈，大学生涯规划变得愈发重要。大学生涯规划涉及到学习、生活和就业等方面，对于每位大学生来说，都是一个重要的任务。在这个过程中，我收获了许多经验和教训，今天我将分享我关于大学生涯规划的指导心得体会。

首先，明确目标是大学生涯规划的基础。进入大学以后，我们要有一个明确的目标，明确自己所学专业的方向和发展方向，为今后的学习和就业做好准备。我记得刚进入大学时，我并没有明确的目标，只是盲目地学习，没有考虑自己未来的发展方向。直到后来，我明白了规划的重要性，我开始积极参加课外活动，拓宽自己的眼界，了解各个领域的就业前景，才有了明确的目标。

其次，培养综合能力是大学生涯规划的关键。大学是一个综合素质培养的阶段，我们不能只重视学习成绩，要注重培养自己的思维能力、沟通能力和团队合作能力等。在大学期间，我积极参加各类社团和实习项目，锻炼自己的组织能力和领导能力，并且参加一些就业指导课程，提升自己的求职技巧。这些经历不仅使我在就业市场中有了竞争优势，同时也让我意识到人际关系和团队合作对于大学生涯规划的重要性。

此外，大学生涯规划还需要不断学习和自我成长。大学是一

个知识更新快的时代，我们不能仅仅满足于课堂所学的知识，要保持学习的热情，并且主动去了解新的知识和技能。我在大学期间善于利用网络资源，参加各种学习班和研讨会，不断拓宽自己的知识面，并且坚持读书，提高自己的综合素质。这些学习的经历不仅使我在学业上有了更好的成绩，也让我更加自信地面对未来的就业。

最后，合理安排时间是大学生涯规划的要点之一。大学生活充满了各种各样的课堂和社交活动，如果没有一个合理的时间安排，我们很容易陷入忙碌而迷茫的状态。我在大学期间养成了制定学习计划和安排时间的好习惯，每天有明确的目标和计划，并且坚持执行。我发现，通过科学合理地安排时间，不仅能提高学习效率，还能有足够的时间参加社会实践和锻炼自己的兴趣爱好，使自己更加全面发展。

综上所述，大学生涯规划是我们顺利度过大学阶段并顺利步入职场的重要环节。明确目标、培养综合能力、不断学习和自我成长、合理安排时间，这些都是大学生涯规划中不可忽视的要点。通过我的亲身经历，我深刻认识到只有做好这些方面的规划，才能在大学生涯中取得更好的成就并为自己的未来打下坚实的基础。希望我的经验与教训能够对广大大学生有所启发和帮助。

我的大学生涯规划篇二

大学四年说长不长、说短不短，就在自己还在迷茫混沌的时候，大学时光已经在不知不觉中过了将近一半了，回头看看自己一路走来的足迹，竟发现自己什么都没留下，什么都没得到，而当初来大学前的那些美好梦想也在这庸庸碌碌的时光中被一点一点的消磨。庆幸的是，上了周老师的大学生职业生涯规划课后，我明白了梦想不曾消失，它只是被掩埋，现在就行动起来，规划自己的未来，将梦想一点一点的堆积，成就自己的未来。

从小开始，自己就不是一个自觉的人，在家的時候不管是学习还是生活方面，自己都有家人精心的照顾着，一直以来都习惯了平步青云，理所当然的感觉，以至于到了大学，不管的学习方面还是生活方面天翻地覆的改变让自己变得措手不及，没有了家里人的照顾，什么都要靠自己，这时候，自己才真正看清，原来自己什么都不会，比起大学里的一些同学来，自己在办事能力、学习能力、独立能力等方面差了一大节，任性、无知、没有责任感等等从小养成的习惯成了性格上的大劣势，除此之外，对于自己不感兴趣的事情，总是抱着无所谓的态度，可是率直、直接、开朗、务实、良好的沟通表达能力等一些性格特点多少弥补了之前的缺点。但是，致命的是，对于自己来说，没有一样真正的东西是使自己自己真正感兴趣的，这也导致自己作为一名新闻专业大二的学生，到目前为止，没有真正用心去体会和学习这个专业。

当初选择新闻专业是自己随便填的高考志愿，原因就是感觉上这个专业很好，而这一“随便”一填，让自己接触这个专业领域时是没有任何动力，一边想着要不要转专业时，一边继续着专业的学习，而在这过程中，自己也渐渐发现，其实没有任何一门专业是自己真正感兴趣的，与其花力气转专业，还不如继续学新闻，觉得自己能在新闻这个要求“杂家”能力的学科中，慢慢的培养自己。在进入21世纪后的人类社会发展中，信息的流通已然成为社会发展中必不可少并且十分重要的一部分。新闻，作为传媒行业中重要的一个专业，与信息联系是显而易见的，就专业本身来说是一个具有生命力，且符合时代发展的学科，但随着高校新闻、传媒专业的普及，人们对传媒相关专业的过度热捧，高校传媒专业学生的大量扩招，以及每年大量增加的传媒相关毕业生的毕业，作为一名新闻专业的学生，我对于自己所学的专业学科并没有持绝对看好的态度。

个人职业选择：企业，事业单位的文化方面的担当，常见的有宣传担当与公关担当、策划担当等。

选择路径：毕业后直接就业，或是留学。

选择理由：在我看来新闻专业是一门实践性为主的专业学科，所以自己对于考研并没有持积极态度，希望能毕业后在从事于专业相关的工作中真正深入了解某一行业的实际操作流程与规则。除此之外，自己于家人也用走留学这条路的打算，主要是因为国内竞争过大，人才过剩等综合因素所致，但目前为止，自己还是以坚持就业这一选择为主，留学是在前者是在不能实现的情况下实施的方案。下面就企业，事业单位的文化方面的担当，常见的有宣传担当与公关担当、策划担当等这类职业类型通过swot法进行分析。

近年来，随着高校扩招，大学教育渐渐被普及化普通化，大学生被批量生产，早已不是社会稀有劳动力，所以自己对于大学生毕业后的就业前景没有持过高的期望，正因如此，自己在就业时不会带有“自恃大学生”的清高态度，相反，是以一种务实、谦虚的态度对待自己力所能及的工作岗位。自己并没有想一毕业就能找到一份工资待遇好，工作内容轻松的工作，而是希望能从自己力所能及的方面的工作做起，在点点滴滴中不断地积累经验，一步一步的前进，脚踏实地的做好自己应该做的事。我国新闻媒体目前的数量大体上控制在：报纸约2200多种；期刊杂志8000多种；广播电台、电视台、有线电视台各约1000台。通过网上调查找到的资料显示，在近3~5年内，国家新闻出版总署将继续贯彻“控制规模，优化结构，提高质量，增进效益”的方针。这意味着在今后一段时间内，新闻媒体将维持现有规模，数量上不会有大的增长，因而对新闻人才的需求将是有限的。所以选择到企业，事业单位做文化方面的担当相关的工作，比起直接做记者、编辑等等新闻专业最为对口的工作，在竞争力上来说要小。

既然是企业、事业单位里面工作，就意味着这样的工作难以像公务员那样规规矩矩，风平浪静，在工作中会遇到各种意想不到的事情，见到各种各样的人，而自己良好的沟通能力与表达能力能在这些方面起到积极作用，并且，对于新事

物，自己是抱着积极地态度去迎接吸纳的，这一点也算是自我优势。不过，既然是文化担当相关的工作，文字功底一定要好，对于自己在文字功底方面不够出彩这一点是值得自己注意的。学科基础知识一定不能马虎对待，毕竟，这是作为该类型职业所应有的专业知识，所以，自己对于学科知识的学习也应上心。而将来工作的公司中很有可能是外企或是有对外合作业务的单位，所以自己也要努力提高自己的英语水平，既然走向社会，自己也会不断自我改进，学会承担起自己应承担的责任。

以下是自己对于大学阶段的一些基础、初步的规划。

1. 在大学四年中，学好本专业的基础知识，至少让自己能在传媒方面的知识得到质和量的增加。
2. 英语要过四级，并且在大二下学期过四级后，开始着手准备过六级，争取在大三下学期之前通过英语六级。英语是大学生应聘所应具备的能力之一。
3. 大二利用寒假、暑假时间，到家乡的电视台或是报业出版社实习，即使不能实习，至少也争取能到工作现场参观学习，对于实践、工作的操作有初步认知。
4. 大三时能找到相关的单位、企业，进行宣传、策划等担当的实习，即使是不能作为实习生，也要找到机会，和从事该相关工作的人交流，积累基础经验。
5. 大四时，开始尝试自己完成一些企业的宣传策划的文字稿的创作书写，并请教老师或是从事相关工作的前辈，提高自己的写作能力。
5. 积极参加学校这方面的活动，如参加校广播台、新闻中心等的成员招聘，通过亲自实践，了解新闻行业规则，进而对于自己所要从事工作的基本能力达到一定的量的积累。

6. 了解企业相关职业的需求以及能力需要，如企业宣传担当，从现在开始涉猎有关方面的书籍等。

7. 向有经验的前辈请教，拓展自己的就业可选择面。

8. 积极观察周围大环境的变化，收集一切对自己有利的信息机会。

作为一名已经在上大二的新闻专业的学生来说，自己对于新闻专业的学习类容其实并不是特别感兴趣，但是因为自己对于自己的学科喜好并没有特别清晰地目标，所以对于目前的学科选择也没有后悔，通过之前所做的一份有关新闻专业就业前景的报告书后，自己才真正意识到所学的学科的真实情况，虽然现今新闻专业毕业生就业形势也不容乐观，但至少自己能肯定，自己在毕业之后可以往哪方面就业，并且知道自己所学的学科能给自己带来什么样的额外机会，而通过完成这份规划书后，让自己也能够有个奋斗的目标，与其将时间浪费在犹豫、迷惘、踌躇不前，还不如花点时间为自己做一份规划，将这剩余不多的大学时光好好利用起来，为自己的未来好好努力，也许将来的自己可能会和现在所做的规划有所不同，但至少现在，自己能真正行动起来，通过现在自己的双手去铸就自己一个无悔的未来。

我的大学生涯规划篇三

尽管每个人的生涯规划有其独特性，在对生涯的规划中，人们大体上是从“自己的特质”、“教育与职业资料”、“自己与环境的关系”三个方面来进行着自己生涯目标的规划。就发展历程的观点而言，大学生正处于生涯探索期和生涯建立期的关键阶段，面临着许多关乎未来发展的重大抉择，如学业、职业、人生价值、婚姻等。因此，大学生的生涯规划主要是要透过生涯探索的历程，增长生涯认知，并逐渐认清其生涯发展方向，以完成具体的生涯计划和准备。

二、大学生的生涯定向

心理学家marcia(1980)从自我认定的角度，依据面对的选择危机和专注定向，将青年的自我认定归纳为四种不同的形态，就生涯认定向角度而言，四种自我认定形态分别为：

1、自我定向者(identity achievement-ia),即在经历抉择危机之后，逐渐确定其生涯方向或职业目标。

2、提早定向者(foreclosure-f)本身未曾面对抉择危机，但在生涯方向或职业目标上，已接受父母或他人的安排而定型。

3、延迟未定者(moratorium-m)面对个人的抉择危机，正在寻求定向。

4、茫然失措者(identity diffusion-id)面临抉择危机，因生涯方向或职业目标模糊不定，而感到焦虑，甚至逃避抉择。

其中，提早定向者(f)[]在社会的限制和父母的保护之下，面对生涯抉择之际不致产生过高的焦虑，但在从事生涯准备或课程学习方面，能避免听天由命、缺乏学习兴趣和动力的状态；延迟未定者(m)和茫然失措者(id)在面临生涯抉择之际，由于缺乏目标定向，可能会产生焦虑、不安等不良心理，不利于其课程学习和学校适应。

marcia的研究结果说明，生涯确定是青年期主要而关键的发展任务之一；生涯决定的明确与否不但可能阻碍个人长期的发展，更影响其当前的生活调适。

三、大学生生涯规划的目标

人生的目的是什么？人生的要求是什么？尽管每个人对此看法不一，但大都在寻求个人需求的满足，以达到安身立命和自我价值的实现。对于大学生而言，进行合理的生涯规划，对

其内在需要的满足及其人生价值的实现有着重要意义。当然，大学生在进行生涯规划时，应进行一系列的理性的、系统性地思考，明确自己的生活目标，并采取积极的行动措施去实现目标。

根据大学生的生涯规划模式，大学生的生涯发展目标可归纳为以下十项：

1. 生涯自主与责任意识；
2. 系统性地自我探索；
3. 发展暂定生涯目标；
4. 以暂定生涯目标为主的生涯探索；
5. 收集生涯资料的主动性；
6. 整合个人特质与教育职业的关系；
7. 从环境资源检视暂定生涯目标的可行性；
8. 生涯决策知能；
9. 形成在学期间的短期目标；
10. 增进生涯计划与问题解决能力。

大学生的生涯并不是一个单一的静态事件，而是一系列的动态历程。生涯目标并不是一次成型的，而是不断发展的。随着大学生身心的发展，大学生应不断形成数个暂定的长期生涯目标，以不断探究生涯的意义，并为寻求生涯意义而努力。

我的大学生涯规划篇四

进入中专以来，我对自己也有了一些看法。在学习上、思想上多多少少都有了一些想法，也有了一些觉悟。中考成绩考得还可以，但是我听取了家里的意见，读了师范，五年之后就可以出来教书，这确实是一个不错的选择，虽然说是一个中专，但是能够成为一名教师是一件莫大荣幸的事情。我也下定了决心，在一条路上一直奋斗下去，不管以后遇到怎样的难关或者怎样的一些挑战、或者失败，我都不会放弃的，我会在这份事业上一直坚持下去，坚持自己的初心，也坚定住自己未来的方向。

对待接下来这几年的学习，我也已经做好了准备，对于这一份事业来说，我也做好了一些规划。首先这五年的学习我一定会好好学，我选择的科目是语文，我就会朝着这个方向一直发展，一直往前。其次就是要多锻炼一下自己的能力，我的胆子还不是很大，如果不能好好锻炼一下，我可能无法胜任这一份工作，也没有办法去解决当前的问题。所以这是我往后需要加强的一个部分，我也会为之更加努力的。

以后教书或者是要去乡下教书几年，面对这样的一种情况，我应该调整好自己的心态。虽然说我一直都是在城市生活，很少回到乡下，所以我对乡下的情况也不是很了解，对农村中学更是没有太多了解的。但是我相信自己是可以适应乡下生活的，我也相信自己可以在这一条路上创造出一些新的成绩来，不辜负这一份事业、不辜负众多人对我的期望和信任。

其实未来是很简单的，只要有一份决心，不管未来会遇到什么，我相信都是有办法可以解决的事情，所以我也不再害怕什么，更不会胆怯的不敢前进。我会在这几年中好好把握住自己的这一个机会，一直努力的拼下去，闯下去。绝不会做一个懦弱的逃兵，也不会浪费这段大好春光。还请各位老师和同学对我保持期待，我一定不负众望，维持好自己的学业和事业。

身上有多少的期待，我就有多大的动力，从此之后，我会保持清醒，在这条不断往前的道路上一直往前冲，做一个更加顽强、坚定的人，不管未来怎样，我都不会放弃原有的倔强，我会一直保持那一份热情，勇敢的闯下去的！请大家对我保持希望和期待吧！

我的大学生涯规划篇五

“职业没有规划，你离失业只有三年。”初听此话，心底蓦然一动。作为一名生活浑浑噩噩的学生，每日三点一线，没有担忧与烦恼，没有竞争和压力。在这高墙里，一切使我如此颓废，日日如行尸走肉般活着……常常在想，几年后毕业时，即将迈入社会的我们却对职业一脸的茫然。这将是一个多么荒唐的悲剧！现在学会规划自己的未来，才是智者的选择，而职业规划似乎是位领跑者，引领着我们走正确的路，做有意义的事。所以现在，拿起手中的笔，认真地思考，记录下自己的梦想吧。

(1) 在人际交往中：我是属于主动的一方，谦逊友好却又“一腔热血”，喜欢关心身边的人，喜欢和我的朋友们一起疯，一起闹，一起思考。我认为没有真正的坏人，他们的骨子里其实是善良的。不喜欢有城府的人，因为朋友之间不能有算计。人与人相处，以诚相待最重要。

(2) 在学校学习中：可能我并不是属于特别勤奋的孩子，但是我喜欢将学习与兴趣融为一体，“在快乐中学习”是我的学习理念。喜欢积极的参加学校大大小小的活动，因为学习不应该是死板的，要在比赛中寻找到自己的特长。

(3) 在生活自理中：也许一个人在异地求学的缘故，我必须学会将自己的生活打理得井井有条。自立自强是一个人生活的准则，我必须自己置生活用品，自己抽空整理衣柜，自己洗衣扫地……虽然会更忙碌、劳累，但我觉得一切更有挑战性，生活更充实。

不得不承认，我易怒的性格经常会造成和朋友之间的矛盾。而我极端的情绪化有时会影响到我的生活甚至学习。其实，我也清楚的了解自己这个坏脾气，有时候我也会讨厌自己这样的性格，所以我立志一定要改掉这个坏毛病。

(1) 学习综合测评：我虽不是一名学习的乖孩子，但是对于学习还是比较认真的，我清楚的明白自己的严重偏科现象。在文化课方面，还是比较感兴趣的，自然成绩不会太差，而专业技能课是我头疼的问题，因为起点低，底子薄，基础弱，我不太喜欢钢琴舞蹈，但是我依旧会认真地学习的。而我因为经常参加活动，所以现在还是小有收获的，这是我信心倍增，便对学习更有兴趣了。

(2) 职业价值观：虽然幕前的生活可以被幻光灯照射着，被漫天的新闻吹捧着，被万人喜爱羡慕着，但是幕后平凡宁静的生活才是我喜爱的。也许，为今天某个小朋友的调皮捣蛋而感到无奈，为某篇文章而绞尽脑汁，为某个新闻稿而彻夜不眠……这才是我要的生活。因此，不用哗众取宠，真实地展现自己才是我的职业追求。

(3) 职业性格：性格决定事业，能力决定成败。成为一名幼儿教师，我需要耐心、爱心和童心。和一群纯真无邪的孩子们在一起，自己也要心无杂念。而将幼师作为职业来看，认真严谨才是工作本色，严于律己，宽以待人才是职业人最好的职业性格。

1、家庭环境：生于普通家庭，没有任何的家庭背景和所谓的社会地位，爷爷曾经也是师范院校的学生，二爷爷曾是中学英语老师，二叔叔和婶婶均是小学语文老师，也算是书香世家，但是以后的工作还是要靠自己去争取、努力、拼搏，实力才是立足社会的根本！

2、学校环境：马鞍山幼儿师范学校一直以来将专业与社会实践相结合，谨遵“一专多能，教学合一”的教学特色培养技

能型人才，因材施教，因人而异。在校期间，学校鼓励我们积极参加活动，处处为学生考虑，合理安排学生的生活与学习，使学校成为我们心目中的第二个家。职业未来：近年来，经济不断发展，家长在教育上便不惜花费人力、物力、财力，国家也在大力兴办幼儿园，教育事业也随之蓬勃兴起，因此急需大量训练有素、专业的幼儿教师，但目前幼儿教师正处于空缺的尴尬状态，所以未来的五至十年内，幼师专业则将成为热门职业。

1、短期目标：（在校期间）千里之行，始于足下。一切行动从现在开始。所以，短期计划则是我职业规划的开始篇。

（1）知识学历：在校学习的知识是一切的基础。以严谨的学习态度学习基础的科目，在此之外，利用课余时间及时给自己“充电”，博览中外名作，享阅各类书籍。关注世界时事，了解社会新闻，不拘泥于狭隘的知识见闻，不做井底之蛙。

（2）社会实践：俗话说：“实践是最好的老师。”书本知识只能给予我们枯燥的理论知识，而关于社会经验等必须要我们亲自接触社会，亲身体验才能得到。我以后会利用节假日打短期工或利用所学专业知识到幼儿园实习，提前接触社会，预习未来。

（3）学校活动：发挥自己所擅长的，接触自己所喜欢的，接纳自己所排斥的。这是我未来三年参加活动的准则。积极参加活动，不仅仅要参加自己擅长的，对于从未接触过的舞蹈比赛、手工制作等也要热情投入，将一直讨厌又恐惧的三年级钢琴弹唱比赛转化为喜爱的活动。学会全面发展，以良好的心态挑战每一个比赛！更要经常参加集体活动，学会与他人合作及分享。

2、中、长期目标：活到老，学到老。此话已是老生常谈。社会在高速发展，我们随之成熟起来，走出校门，将要在社会底层摸打滚爬，积累人生经验，这是我们人生的黄金期。

中期目标（毕业——工作前三年）：

（1）知识学历：为了长远发展，肯定不能局限于现在的大专学历。为提升个人素养，在工作之余，利用参加进修或成人自考等途径，努力争取本科学历。在参加工作后，积极积累工作经验，提高社会阅历，拓宽知识眼界，将自己提升到更高的知识层次。

（2）人际交往：人际交往堪称一门学问。与人交往，也是生活与工作的一项重要活动。其实迈入社会，社会远没有校园般纯洁，我们仅存着“害人之心不可有，防人之心不可无”的信念。对待领导，顺从却又不卑不亢；对待同事，谦逊友好有原则。虽不能肝胆相照，但也可以友好共处。

长期目标（工作五至十年）：

（3）生活爱好：身体是革命的本钱。现在生活节奏越来越快，压力也随之增加，因而我们的生活习惯就显得尤为重要。坚持锻炼，增强体质；百忙之中也要抽出时间，坐下来，饮一杯茶，静心读一本好书；合理安排自己的时间，调整个人的状态，培养高雅的生活情趣。

（4）性格脾气：在社会中闯荡，做事就不可像开始那样毛手毛脚，而需几分稳重与内敛；亦不能像现在这样脾气古怪任性，要学会抑制自己的脾气，控制自己的情绪。戒骄戒躁，不卑不亢，才是在职场立足的根本。

3、个人发展：从事于工作五、六年，在职场上早已褪去了新人的青涩，取而代之的是几分老练与成熟。这时应该大展身手，结合自己前几年的工作经验，与时俱进，敢于创新，是自己在单位中脱颖而出，成为优秀的幼教工作者。

计划赶不上变化，实事皆难料。总有一些出乎意料的事会打乱我们的节奏，打断我们前进的脚步。但上帝为你关闭一扇

门，一定会为你打开一扇窗。

方案1：不能成为一名优秀的幼儿教师，也许我会根据个人兴趣，成为一名编辑或记者，我喜欢幕后的工作，喜欢别人看到我努力的成果时的喜悦。

方案2：也许我会考虑开一家书店，我喜欢有书的世界，喜欢前来看书的孩子，又可以为孩子们打造另一片天地，这不失为一个好选择。

我要做什么？我能做什么？我该做什么？也许从今天起，当我们写下对自己的人生职业规划的那一刻时，以后每天都得问一遍自己这样的问题。我们现在就像活在梦里一样，常常找不到自己，但是给自己定一个目标，未来会清晰很多，我们可以明白此时我要做什么，能做什么，该做什么。一纸一笔规划职业前景，一举一动创造美好未来。现在对自己严格，是对未来的自己负责；现在执笔画蓝图，将来成功在眼前！

我的大学生涯规划篇六

在大学接近最后的阶段，正确的认识自我就业能力，认识就业方向与前景是很重要的。这会对我们找到正确的就业观念，合理安排就业计划起到很大的作用。选择职业是我们每一个人一生中一项非常重要的事，因为它不仅决定了我们今后所从事的工作，而且也很大程度地决定了我们的生活方式和生活内容。要选择一条适合自己的职业道路，不是随随便便能完成的。我们除了需要了解各种职业的需要和要求之外，还需要全面而客观地认识了解自己的职业观念、态度、能力、兴趣和性格，而在这一中间，我认为职业能力在职业选择中占据非常重要的地位。我之所以这样认为是因为职业能力的形成建立在职业观念、态度、能力、兴趣和性格的基础上的。要取得成功，我通过以下四个探索锁定自己今后的职业生涯方向。

（一）自我性格分析

在大学，通过大学的学习生活，我已经掌握了一些专业知识，虽然这些东西都是比较浅的了解，但其最大的作用在于对以后在工作中的学习奠定一个基础，提供一个学习能力。以下是我的性格分析：

首先，我觉得自己对专业知识掌握不够深入，没学到些真正有用的东西，知识的广博度不够宽，知识的拓展能力相对欠缺。但自己有意识地去锻炼各方面的能力比如组织、胆量、与人相处，这是收获最大的。

其次，虽然我在假期或生产实践参加实习工作锻炼，但是做的都是些比较简单的工作，比如饭馆服务员，店面销售员，业务员等工作，并没能更好地发挥，基础实践能力比较薄弱，动手能力平凡，实践经验缺乏。

再次，与如今多数大学生一样，创新能力是普遍严重缺乏。其实我根本不懂创新能力是什么，什么才叫创新，可以在哪些方面创新。创新能力的欠缺，达不到社会和市场对人才的要求，因此在就业市场的竞争中处于劣势。为了补偿这方面的缺陷，我需要为人踏实，会将本分的事情做好。

我的大学生涯规划篇七

第一段：引言（大学生涯规划的重要性）

大学生活是人生中重要的阶段之一，它不仅意味着离家独立，还意味着人生将进入一个更加复杂和具有挑战性的环境。因此，大学生涯规划成为每位大学生必须面对的重要任务。通过规划，大学生能够明确自己的目标、发展自己的能力，并为未来的职业和人生做好准备。

第二段：明确目标（找到自己的方向）

在大学生涯规划中，最重要的一步就是明确自己的目标。每个人都应该问自己，我想要成为怎样的人？我想要从事哪个行业？通过这种方式，我们可以明确自己的兴趣和职业发展方向。同时，大学期间还可以通过实习、课外活动和社团参与等方式，了解不同行业的实际情况，从而更好地选择自己的发展方向。

第三段：发展能力（广泛学习，培养综合能力）

大学生活是一个多元化的时期，我们应该将自己的目光放宽，并广泛学习各种知识。无论是专业课程还是选修课程，都可以帮助我们培养各种各样的能力。在这个过程中，我们要保持积极主动的学习态度，不断地提高自己的学习成绩，并积极参与各种社会实践活动，锻炼自己的综合能力。只有这样，我们才能在竞争激烈的职场中立于不败之地。

第四段：实践锻炼（挑战自己，增强竞争力）

大学生涯不仅仅只是在教室里学习，还应该有更多的实践锻炼。比如，我们可以在暑假期间找一份实习工作，将所学的理论知识应用到实际工作中，并在实践中不断提升自己的能力。同时，我们还可以积极参加各种比赛和竞赛，向更高的目标挑战自己，不断提高自身的竞争力。通过这种方式，我们可以更好地适应职场的变化，并增加就业机会。

第五段：不断自我提升（终身学习，追求卓越）

大学阶段只是人生中的一个开始，我们应该树立终身学习的观念。通过不断学习，我们可以不断提高自己的能力，并不断适应变化的社会。此外，我们还应该时刻保持求知的心态，积极参加各种培训和继续教育，不断拓展自己的知识面。只有不断追求卓越，我们才能在未来的职业生涯中取得更大的成功。

总结：

大学生涯规划是一个需要花费时间和精力过程，但它对于我们的人生和职业发展至关重要。通过明确自身的目标、培养各种综合能力、积极参与实践锻炼以及追求终身学习等，我们可以更好地适应社会的变化，增强自己的竞争力，并为未来的职业生涯做好充分准备。因此，我们应该充分认识到大学生涯规划的重要性，主动规划自己的求学和发展路径，实现自己的人生目标。

我的大学生涯规划篇八

学风建设一直是大学生教育工作的重要组成部分，内容涉及学习态度、学习能力、学习方法、学习品质，是在校学生精神风貌的集中表现。其中，大学生学业生涯规划是学生建设的重要环节，通过帮助学生确定学习目标和个人发展目标，协助学生养成良好的学习习惯，更加充分了解学生的思想动态，构建学生管理与教师教学的交流平台。本文通过分析学风建设存在的问题，介绍学业生涯规划的作用和意义，最终提出针对不同学业阶段的学生制定不同学业规划的做法。

学风;学业生涯规划;学习

学风建设是大学生教育管理工作的重中之重，良好的学风对于人才的培养至关重要，但目前大学生普遍出现学习态度不端正、自制能力差、学习动力不足、对未来迷茫等问题。

第一，学习动机不强。很多同学从高中进入大学后，由于不再接受高中严格的监督，自己有所放松，整日无所事事，缺乏正确的规划和指导，这样使得在应试教育中走出来的学生变得更加迷茫，失去了学习的动力。

第二，学习纪律松懈。目前有些在校大学生学习作风拖沓，自制能力较差，有的学生上课迟到，早退，旷课;上课玩手机、

下课玩网络游戏。平时得过且过，期末突击复习，只求及格，不求甚解，甚至个别同学为了通过考试，不惜冒险作弊。

第三，专业思想淡薄。大多数学生高中时期缺乏专业的学业生涯规划，甚至许多学生是调剂分配而来，学习主动性较差、专业认同度较低。加之进入高校后学习难度加大，许多学生缺乏能动能力，难以从高中的学习方法转变，在缺乏专业指导和关注时丧失学习信心和热情。

一、学业生涯规划的意义

从以往经验看，单纯依靠强制性的管理手段要求学生养成学习习惯，营造学习氛围还是远远不够的。学风建设的主体是大学生，只有充分调动学生自主学习的主动性和积极性，才是实现学风建设长效发展的根本保障。

1. 学业生涯规划是培养终身学习的基础

学习是持续一个人一生的追求，养成终生学习的习惯才会在未来立于不败之地。学业生涯规划可以帮助学生养成良好的学习习惯，在离开学校讲授式授课的前提下，在未来的生活和工作中，仍然能够将学习和求知作为个人发展的动力，寻求新知识，探求新方法，不断超越自我，实现自身价值。

2. 学业规划有助于端正学校的学习风气

学风是学生思想道德素质的反映，加强学风建设首先要从根本上抓起：即从学生的思想上抓起。大学时期是年轻人世界观、人生观、价值观形成的重要时期，是知识高度积累并向质变发展的阶段。很多学生来到大学，摆脱了高中时期家长的管理、老师的“填鸭式”教育、同学之间的竞争，开始在所谓“自由”的大学氛围中放纵自己，不思进取。通过制定大学生学业生涯规划，帮助同学认识大学生活，掌握正确的学习方法，合理规划学业安排，形成良好的学习风气和

带动效应，在同学之间形成相互影响的氛围。

3. 学业规划能够使大学生养成积极向上的学习意识和学习动机

学业生涯规划会针对学生不同时期的学习能力和需求，形成不同的计划、安排。大学新生在入学之初根据自己对大学的初步认识形成简单的学习计划，并在四年的大学生活中根据自己的见识、经验、能力的提升不断调整，有“要我学”变为“我要学”，由“按计划”变为“定计划”，由被动变为主动，有狭义学习变为主动提升。在这个过程中，随着不断地进步和自主能力提高，成就感不断提升，自信心增强，思维方式及心态就会向着更积极向上的方向转变，进而更有信心和勇气。

4. 学业规划为职业生涯规划奠定基础，为求职就业创造条件

大学学习的目标是培养自己的能力，为以后的工作提供支撑。学业规划和职业生涯规划本身就是相继和交叉的关系，要进行准确的职业定位首先要从学业着手，根据社会需求，把握社会发展动向。大学所学的专业是未来求职的依据和保障，通过制定学业生涯规划，一方面完成每个专业的培养目标，另一方面，也为职业的选择和定位提供了依据。学业规划通过依托于专业学习，通过掌握专业知识和技能，结合个人特长和兴趣，充分发挥自己的优势，扬长避短，增加自身就业竞争能力。

二、学业生涯规划的作用

1. 确定学习目标和个人发展目标

很多同学缺乏学习目标，总觉得进入大学后碌碌无为又好像每天很忙，渐渐萌生出“混日子”的心态。其实每个人的学业规划都会依据自身特性的不同而不同。每个学生初到学校，

因受教育经历、家庭背景、个人兴趣、理想信念影响，对自己的学业规划和个人未来发展的期许会有不同。

通过对学生进行专业化的学业生涯指导，帮助学生建立符合自身发展的学业生涯规划，一方面使学生明确在校期间的学习进程，确定阶段性目标及整体目标，合理安排自己的学习计划，明确实施步骤和实施方式；另一方面，将职业发展与学习规划紧密结合起来，合理规划大学时间，敦促学生在校四年为其职业理想而奋斗。

2. 入学初期协助学生养成良好的学习习惯，后期培养学生学习的主动性

学业规划的制定更主要是目标激励和时间管理，它不是一成不变的，目标的达成与努力程度相辅相成。学业生涯规划的一个特点就是根据大学阶段每个年级的不同，随着学生个人的成长、思想和见识的不断成熟，学业规划也会循序渐进。对于入学之初的新生，学业生涯规划的主要作用就是帮助新生增加对学科的了解，适应大学生活，通过每一个时间单元，周、月、学期、学年设定学习目标并敦促其完成，帮助学生养成良好的学习习惯，为下一单元打基础。随着学生适应性的增强，后期学生的培养主要体现在充分发挥其积极性、主动性上，实现学生的自主学习、自我管理，最终帮助学生建立终身学习的习惯。

3. 充分了解学生的思想动态

现在课堂上教师与学生之间缺乏基本的沟通，通常是老师讲课，学生听课，课后缺乏沟通和探讨，学生往往是“填鸭式”学习，逐渐丧失了学习、研究热情，更有甚者认为“与其听老师讲还不如自己看书”的念头，课程过半逃课人数剧增。学生学业生涯的构建离不开专业教师的指导，无论是针对大一新生的新生研讨课，大二大三的科技竞赛辅导，还是大四时期的考研指导，抑或者是学业生涯规划调整，专业课

教师的指导与沟通贯穿一个学生求学生涯的始终。通过与学生的交流，可以使教师更加明白学生对于课程的需求，及时调整教学内容，真正将学生的需求与课堂内容相结合，提高教学质量；另一方学生可以向老师反映课程的难点，更加深刻消化课堂知识，达到课堂教学目标。

三、制定不同时期的学业规划指导

学生入学后，每一阶段的学习都存在差异和不同，学生对于自身发展和规划也会不断改变，学业生涯规划要针对不同年级学生的学业生涯做出指导和调整。对于不同年级的学生，学习的重点内容是有差异的，因此，我们在制定辅导计划时必须考虑年级、学生个体的不同特点进行科学合理的辅导。

一年级偏重于学业适应辅导。此阶段学业辅导主要包括基础课程辅导、新生中的杰出学子培养、新生适应性教育和新生研讨课等，通过对大学学科介绍和适应性培养，帮助新生适应自主生活、学习方式，做好角色转换定位，同时了解专业培养目标和就业方向，增强学生学习基础课及专业课的主动性、自觉性和自控能力。

二年级重点做好学业规划辅导。此阶段包括基础课程辅导计划、学习困难学生帮扶计划、学业危机干预和科技竞赛辅导。经过大一一年的学习和适应，大多数同学大发展目标已经明确，学生的优点也开始显现。这一阶段，通过对学生进行指导，帮助学生扎实专业知识，培养实践技能，规划学业目标，鼓励个性发展，通过社会实践或科创研究，培养综合素质，提高社会责任感，社会适应和人际交往能力，同时，针对学业困难学生及时做出帮扶和学业危机干预。此外，该阶段针对发展目标明确地学生，可以进行相应的考研或就业指导。

三年级加强学业创新辅导。这一阶段的学业指导内容包括学习困难学生的帮扶计划、科技竞赛辅导、考验辅导计划和杰出学子的培养计划，进一步深入、拓展科研和努力提升学业。

通过深化学习能力、提高学习要求及大学生科技研究和素质拓展活动来锻炼独立解决问题的能力 and 创造性，鼓励大学生参加与专业有关的各项实践工作，开展针对杰出学子的培养计划。并对学生未来规划和选择做出明确的指导和规划。

四年级学业发展辅导，此阶段学业辅导包括实习指导、学业危机干预、学习困难学生帮扶计划和毕业生职业规划，通过对三年学业总结，有针对性地开展职业生涯规划，完成从学业到就业的转变。同时，针对学业困难学生，找准原因，探索解决学业危机的途径，保证学生能够正常完成学业。

通过系统性的学业生涯规划指导，结合社会需求和个人发展需要，可帮助学生养成良好的学习习惯，充分发挥学习主观能动性，从自身的特点和兴趣出发，制定大学学习的总体目标和阶段性目标以及实现目标的步骤和实施方法，合理安排时间和学习计划，实现自我监督、自我约束、自我管理。养成学生自主学习、终身学习的品质和能力。

我的大学生涯规划篇九

对于未来，我想我们每个人都会有一些想法，但是进入大学之后，我觉得眼前还是比较茫然的。我现在已经大二了，大一的过渡期已经消逝，面对接下来几年的学习，还有将来步入社会之后，我有了一些惆怅和烦扰。所以通过这段时间，我对未来的职业有了一些想法，也为自己找出了一些道路。

现在处于大二，并且大二也会很快的过去，大三大四这两年是尤为重要的。一开始我们进入大学，总觉得大学非常自由，无忧无虑，拿着家里的钱，读着这自由自在的书，确实生活美好而潇洒。但是回过头来想一想，这何尝又不是在迷失自己呢？我们进入大学是来做什么的，这一点恐怕我们很多人已经忘记了。绝大部分的人一直想的是把大学几年混过去，然后找到一份工作，完成平凡的一生。但是如若只为了找一份工作，为什么要读这几年大学，浪费几年青春呢？所以我

们必须明白的是，我们读大学，不仅是为了找一份更好的工作，更是为了自己内心的升华，眼界的开阔。这不是不想问题就能做到的事情，所以我们作为一名大学生，我认为，首先我要从思想上进行改变，只有清楚了自己的位置，才能明确将来的方向。

所以再三考虑之下，我也逐渐明白了自己将来想走的道路。我所学的本专业是我一直很喜欢的专业，之所以选择这样的一个专业，我是想在余生能够和自己喜欢的职业一同度过，不然接下来的人生留下太多遗憾和空白。所以我现在一直都很努力，对于自己的专业而言，我是很认真的，我也是能够一直坚持下去的。不管将来会有一些怎样的挑战和变动，我相信自己都可以继续坚持下去，这是我从事这一份事业的决心。

所以接下来的两年，我会更努力的学习，我也会更加努力的去找寻自己，发现自己的价值，并且实现自己的价值。为我将来踏入社会走上自己喜欢的职业打下很好的基础。我知道自己在很多方面都要去努力的提升一把，我也知道自己不能总是抱有很大的期望，避免太过浮躁，要沉下心来，把握好现状，未来才会真的迎合我所期望的事情。所以未来将来我所期望的事情，我会加倍的努力，加倍的奋进！为实现自己的小理想，小目标而勇往直前。