

最新职业规划班会活动总结(精选7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

职业规划班会活动总结篇一

一个人不需要活得有好成功，有好优秀，只需做好自己的本职工作就行了，做事要量力而行，但不是一遇到困难就放下，还未经尝试的事物是不会发现它的实质的，要勇敢的去挑战，俗话说世上无难事只要肯攀登，没有什么事是做不到的，只有你想不想得到，敢不敢做！成功，只但是是一种心态！

要生活得很幸福，懂得幸福是掌握在自己手中的，是要靠自己争取的，还要不断的充实自己，学无止境永远是最真实的，要继承中华民族的优良美德，正因我们是华夏儿女，生长在这炽热的土地上，总要贡献自己的的一份力量，只要竭尽全力就行，不需要死要面子活受罪，不好在乎别人的眼光，但丁说过：走自己的路让别人说去吧！人不是正因美丽才可爱，而是正因可爱才美丽。对于命运，要坦然的应对，一个人的出生不是自己能掌握的，但命运是掌握在自己手中的，孟子曰：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤！

对于做人，要学会尊敬他人，还要学会自尊，“自尊者人必尊之，自贱者人必贱之。”要尊老爱幼，“人不独亲其亲，不独子其子。”还要懂得倾听他人，懂得成功的背后往往付出了艰辛的奋斗，不好像“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽，却忘记了当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。”一样。要学会与人分享，我们有两个苹果交换一下，还是两个苹果，但倘若我们有两种想法交换一下，

就可能有无数种想法产生。懂得“你就是我，我就是你，你就是你，我就是我的”道理。不好客观的评价一个人，更不好极端的评价一个人，每个人都有缺点，但也都有闪光之处，人无完人，要学会包容，学会发现别人的闪光点。要学会独立，在这个世界上人人都是平等的，我们没有权利要求别人务必对你好，别人也没有义务务必对你好，因此作为个体的人，我们有必要自食其力，独立其主！要学会感恩，当别人遇到困难的时候要伸出自己的双手去竭尽全力帮忙，做到滴水之恩当涌泉相报，像xxx一样吃水不忘挖井人！用完美的心灵看世界，总是用乐观的精神应对一生，多一份自信，少一分失望；用完美的心灵看世界，总是用用心的态度应对生活，多一份感激，少一分抱怨；用完美的心灵看世界，总是用顽强的意志应对困难和挫折，多一份勇气，少一分怯懦；用完美的心灵看世界，总是寻找到别人最好的东西，多一份肯定，少一分挑剔。

对于感情，要在正确的时刻做正确的事情，青苹果在春天成长，红苹果在秋天成熟。时常为情所系，为情所牵，到底情为何物？情是灿烂的花朵，芳香四溢，沁人心脾。但若不精心培育，花儿就会枯萎。情是跳荡的火焰，疯狂炽热，令人心醉。但若不加制约，大火将吞噬一切。

换一种情绪，换一种思维方式，也许就会有另一种结果。

优秀是一种习惯！

职业规划班会活动总结篇二

(一)在校期间规划(2011~2014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，争取通过计算机等级考试和cad高级资格考证，英语能力继续加强，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.

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, 展示个人能力.

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, 复习与综合分析对比, 知识累积不仅要博, 更应做到专. 本学期的任务或许会增加压力, 因此, 要找准自己的定位, 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角色转变, 重新确定自己的学习目标和要求; 目前的首要任务是要开始接触职业和职业生涯的概念, 特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己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, 提高交际沟通能力, 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况; 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、计算机能力的培养, 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能力与素质的培养。

[实施方案]认识自己的需要和兴趣，确定自己的价值观、动机和抱负。考虑未来的毕业方向(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，通过参加学生会或社团等组织，培养和锻炼自己的领导组织能力、团队协作精神，同时检验自己的知识技能;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己未来职业或本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，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能力，通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己。

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

职业规划班会活动总结篇三

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起住。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，父母一直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

我现在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。学院现有教职员工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，以能力为本位，以产学结合为途径，培养具有良好素质的技能型人才。

3. 社会环境分析

中国现在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，但是政治上比较稳定，法制化进程已经开始，市场经济已经初步形成并步入正轨。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，但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

(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面这几类：

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pro/e和cad等一些制图软件，工作不是很累，但需要有一定的经验。

c□机械维修，现场工作，可以学到不少东西，靠自己的技术干些实实在在的工作。

d□专科\技校的老师，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。

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；

职业规划班会活动总结篇四

“探索自我的心灵花园”

一、班会背景

- 1、大多数学生正处于目标缺失、心态迷茫的状态
- 2、大学生心理发展正处于自我同一性发展的关键时期

根据埃里克森的心理发展阶段理论，大学生正处于青春期和成年早期，属于心理断乳期，正面临着发展自我同一性的重要任务。自我同一性是一种关于自己是谁，在社会上应占什么地位，将来准备成为什么样的人以及怎样努力成为理想中的人等一连串的感觉。在这一期间，如何尽快地认识自我、接纳自我，找到自我发展的目标成为其人生发展的重要课题。大学生如果不能较好地发展自我同一性，势必造成角色混乱，不能较好地选择并承担自己的生活角色，从而影响其人生发展。

二、班会目的

- 1、促进班级同学相互了解，增强班级凝聚力；
- 2、帮助学生认识自己的现实自我与理想自我，对自我进行合理定位；

职业规划班会活动总结篇五

号是我的荣幸，不过在过去的一年里，我确实付出了努力。首先，在思想方面，积

极要求进步，坚决拥护中国_，积极靠近党组织，关心国家大事，让自己的思想紧紧跟

上改革开放的步伐，时刻听从党的召唤，始终拥护党的纲领，认真学习党的文件，学习“三

个代表”重要思想，并且经常上交思想汇报。除了学习有关党的理论知识，还积极参加其他

实践活动，例如节假日参观军事博物馆等爱国主义教育基地，并且关注国内外重大事件，注

意不断提高自身的党性修养。我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。在大学生活中，

我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。课余时间我读了很多完善人格的书，对自己有

所帮助，越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世

界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己

己的信条，并切实的遵行它。在学习上，态度端正，认真对待每一门专业课程，严

格要求自己。好的学习方法对学好知识很有帮助，我自己总结出了一套很有效的学习方法，

不仅帮助我吸收知识，更节省了时间，让我有更多的时间参加课外活动。还积极参加各种课

拓展自己的知识面，提高自己应用知识的能力和自学能力。在学习时，以“独立思考”作为

自己的座右铭。随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，心智

也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学

习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。老师们的谆谆教导，使我体会了学

习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。在

社会实践方面，积极参加各社团活动，我申请了勤工助学岗位，并且坚持每周去北京富国海

底世界做志愿者，并在国家大剧院歌剧节期间做志愿者。在各种志愿服务中，向社会展示了

首都大学生的良好精神风貌，在工作中锻炼了自己的能力，陶冶了情操，使得自己的沟通能

力和语言表达能力得到提高和完善。并且，在工作中，虚心向有经验的同學请教他们工作上

的问题，学习他们先进知识和经验，按照规定的时间和程序完成上级下达的任务，寻找自己

独特的工作方式，提高自己的工作效率和能力。参加校内的活动可以认识到更多的同学，也

就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认

清自己的短处。参加社会活动，让大学生活更丰富多彩，做志愿者，有时会感到累些，但乐

此不彼。在日常生活中，我与舍友、同学保持好的关系。为人和善，关心他人，乐

于奉献。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解到，乐于助人不

仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。回顾

过去，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，相对的，在我有困难时我的同学们

也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导

帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个

人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起

一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价

值。我一直是言出必行来要求自己的，答应别人的事一定按时完成，即使有急事

也从不失约，给身边的同学留下了深刻的印象。由于待人热情诚恳，使我很受周围同学的欢

迎，与许多同学建立起深厚的友谊。以上总结是过去的一年我所坚持努力的，付出

得到了回报，让我收获了“三好学生”这一称号，我会以此鞭策自己奋发向上，不断努力。

职业规划班会活动总结篇六

【摘要】对于自我认同问题的研究始于心理学领域，而后得到了各领域学者的广泛关注，社会学、哲学、教育学等不同领域的学者纷纷加入到对这一问题的研究探讨中。从整体来看，当前各领域学者从自身学科视角出发，在自我认同问题的研究上都取得了一系列成果，这些成果值得我们借鉴，但由于学科视角的差异，在对于自我认同问题的阐释上却又有稍显片面的嫌疑。

【关键词】大学生；自我认同；研究综述

国内学者对自我认同问题的关注始于上世纪九十年代，目前国内涉及到自我认同问题的相关图书有542本，但关于大学生自我认同问题的专著却较为少见；自我认同的相关论文共有4000多篇，专门研究大学生自我认同的论文有425篇，分别涉及到大学生自我认同现状调查、原因分析、对策研究等方面。现将国内研究成果罗列如下。

一、对于自我认同理论的廓清

我国部分专家学者通过翻译相关著作与文献，把西方自我认同理论引入国内，在著作方面，有孙名之翻译埃里克森的《同一性：青少年与危机》，罗一静等人翻译的《童年与社会》、赵旭东等人翻译吉登斯的《现代性与自我认同》等等。此外在国内的学术期刊中也陆续刊出国内学者发表自我认同理论相关论文，其中以孙名之1984年在《湖南师院学报》上发表的《埃里克森的自我同一性述评》为开端。

国内部分学者对自我认同的概念论、结构论等方面进行了廓清，在心理学领域以韩晓峰、郭金山在《心理学探新》上面发表的《论自我同一性概念的整合》为代表，通过对自我同一性概念内涵不一的归因分析，指出了整合自我同一性概念应关注的几个范畴，进而提出自我同一性是一个与自我、人

格的发展有密切关系的多层次、多维度的心理学概念。本质上，它是指人格发展的连续性、成熟性和统合感，它包括三个层面的内涵：（1）最基本的层面，即ego—ideality——个人同一性；（3）社会同一性。已有的研究成果来说，主要集中于对有关自我认同理论某一侧面的探索，如关于本体安全的、关于解放政治或生活政治的、关于现代消费与自我认同关系的、关于风险社会的，或是对自我认同理论的述评等等。总体来说，现行的研究较为零散、缺乏系统性，尤其是缺乏把自我认同放在现代性理论背景下的较为全面的研究。

二、关于大学生自我认同的实证研究

国内学者对大学生自我认同的实证调查集中在心理学领域，多采用自我同一性实证研究的奠基人玛西亚的“同一性地位”研究方法，将个体自我同一性状态划分为成就型同一性、延缓型同一性、排他型同一性与弥散型同一性四类。其中，具有代表性意义的结论按时间先后顺序可罗列为如下几类。

首先，郭金山基于对吉林大学等7个地区10所大学发放的1700份大学生自我同一性状态量表的调查显示，根据年级的不同，同一性成就型大学生分布比例为、同一性延缓型大学生比例为、同一性排他型大学生比例为、同一性弥散型大学生比例为。其次，王树青通过整群抽样法，选取了3个地区7所高校的1131名学生进行施测，探索对大学生自我同一性产生影响的个体因素与家庭因素。研究发现，在大学生自我同一性建立过程中，个体因素和家庭因素协同发生作用，其中人格、因果取向与自我不一致三个个体内部特征对大学生自我同一性状态起基础性作用，而亲子依恋、分离个体化两个家庭因素在同一性状态中起中介作用。此外，还有学者就人际关系适应对青年自我同一性的影响展开实证调查，进而指出大学生自我同一性发展的越好，人际适应能力也就越好；反之，人际适应能力的增强也能促进自我同一性的形成。

此外，还有部分学者就大学生自我同一性与心理健康水平、

社会适应力的关系展开实证调查，研究发现自我同一性与心理健康水平显著相关，与情绪适应、人际适应等社会适应水平存在正相关，即同一性获得水平高的大学生往往表现出积极的情绪适应和人际适应能力。处于不同同一性状态的大学生也表现出不同的人格特征，其中与成就型同一性状态显著相关的人格变量分别为智慧、外向、善良；延缓性同一性状态与人格变量相关度最低，这也说明此状态下的大学生人格稳定性最差；处于排他型状态的大学生往往表现出传统、保守、顺从、缺乏主见等人格特征；而弥散型状态的大学生则表现出孤僻被动、消极悲观、拘束退缩等特点。

综上所述，在大学生自我同一性的现状调查部分，虽然各位学者在数据上有所差异，但在以下几点上基本保持一致。首先，中国青年大学生自我同一性主要还处于延缓期，大部分大学生还未建立起自我认同感；其次，大学生自我同一性发展是一个波动的过程，自我同一性的形成并不等于同一性发展的结束；再次，大学生自我同一性与大学生心理健康、社会适应能力密切相关。

三、关于自我认同问题的原因及对策研究

职业规划班会活动总结篇七

置身于课改前沿阵地，我结合个人实际，经过全面的深入的思考，，决定近三年在以下几个方面努力发展。

（一）积极投身于教育改革中，力争做出点让自己满意的成绩来。

眼下，教育改革已经有一段时间了，我个人感觉对新课程的理解也有一些收获了，可是，在自己的教学中始终不能把新课改的理念完全灵活的加入进去，使其融合到我的教学过程中，我想：在今后一段使其里面，我要积极向有先进理念的教师学习，以及在这方面做的比较好的教师学习，听听他们

的课，走进他们的课堂，看看他们是如何把新课改的理念融入课堂的，多与他们进行思想方面的探讨，提高自己对新课程的认识。力争能在近一段时间内，做出另人满意的成绩。改变观念，切实投身于新课程改革的浪潮中，真真正正提高教育教学质量。

（二）坚持参加中小学继续教育学习。

新课程的实施，迫切要求广大教师加强学习、进修，尽快提高专业化水平。优秀的中小学教师既需要有扎实的学术根底，广阔的学术视野，不断更新知识、追逐学术前沿的意识，又需要把握教育的真谛，了解青少年发展的规律，掌握现代教育信息技术，具备热爱学生、关心学生、对学生认真负责的品质。要想与时俱进，与新课程共同成长，就得坚持参加中小学教师继续教育学习，以主人翁的心态投入到课程改革的浪潮中。

（三）学习信息技术，动手制作较复杂的课件。

（四）积极参加学校以及上级部门组织的教学研究活动，积极撰写论文。

作为一线教师，更应该时时锻炼自己，让自己尽快地成为高素质高水平的“人师”。积极参加学校以及上级部门组织的教学研究活动，积极的撰写论文，能在市区的教学比赛中展示自己的能力和优秀的教师领导交流学习是我的又一个规划。

（五）做好读书笔记、写好教学反思，努力使自己业务水平再上新台阶。

知识在于积累，“厚积而薄发”是人民教师应具备的文化素养，做好读书笔记就能使知识不断积累，思想与时俱进。

反思是自我提高的阶梯，好好想想，看哪里做的不对。这样

会使我们保持一种积极探究的心态，也会让自己深入观察研究自己的教学，对自己和他人的行为与观念会有更深层的认识。另外，反思是充分挖掘自己专业发展资源的主要方式，因而经常做好读书笔记、写教学反思可以使自己业务水平再上新台阶。

目前，学校领导为了提高教师的综合素质，为我们提供了许多学习和培训的机会。这也正是我学习、反思与提高的机会。

(六) 强身健体，提高自己的身体素质水平至少要保持现在的状态，只有健康的体魄才能更好的工作，作为体育教师更应该做到这一点。规划出自口，落实靠行动。在落实规划的过程中，必须要有矢志不渝的目标和坚忍不拔的毅力，让自己教过的学生因为自己而觉得精彩和健康。