

2023年大学生生涯规划总结语(优质10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。相信许多人会觉得总结很难写？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生生涯规划总结语篇一

三年的光阴，对我来说充实而短暂，它的存在让我变得成熟，更勇于迎接生活中的挑战。20xx年x月来到湖南第一师范学院，那时刚踏入大专的我感到非常的失落和迷茫。但是通过三年的学习使我懂得了很多，经历了人生的挫折和坎坷。不仅拥有了教师的专业知识和技能，而且还拥有了较强的适应力和乐观的生活态度。

在学习上，勤奋好学，而且态度端正。我努力学习各个科目，没有无故缺课，不懂就问，虚心学习，基本上牢固的掌握了教育专业知识和技能。

在工作上，认真负责，富有激情。大二上学期担任小学校外辅导员，在小学主动的帮老师分担工作，教一个音乐兴趣班。年终时被评为“优秀辅导员”。在实习期间担任队长，工作踏实，有责任心。在我的带领下实习工作开展的非常顺利。得到了老师和同学们的一致好评，因此评为“优秀实习生”。

在生活上，我利用课余和假期时间在外面找兼职，其中做家教，做茶艺员锻炼了我的社会交往能力。在学校我积极参加各项课外活动，也报了两个社团，来不断的丰富自己的阅历。总之我觉得我的大学生活充实而有条理。

在思想上行为方面能够作风优良，待人诚恳，能较好地处理

人际关系，处事冷静稳健，能合理地统筹安排生活中的事物。我一直认为一个人的品德很重要，我平时都是严格要求自己，友爱同学，尊敬师长，并且乐于助人。

当然本人也有许多不足之处，例如，在学习上，感觉自己的学习方式有待改进，得和其他同学多交流下。在工作中有时处理问题还不够成熟，主要表现为做事情魄力不够。还有一点我不怎么善于表现自己。

在今后的日子里，我会从自身找原因，改进不足之处，改善学习方法，努力提高自己的综合素质，将自己塑造成一个专业功底扎实，适应能力强，具有团队协作精神的青年。作为一名初等教育专业的应届毕业生，我所拥有的是年轻和知识，年轻也许意味着欠缺经验，但是年轻也意味着热情和活力，我自信能凭自己的能力和学识，在毕业的工作和生活中克服困难，不断实现自己的人生价值和追求的目标。既然选择了前方，就注定要风雨兼程。不管未来的路是康庄大道亦或是充满荆棘，我都要不断前进，不断努力。

大学生生涯规划总结语篇二

曾经追着彩云的梦，伴随青春的脚步，我们义无反顾。十二年的期盼，十二年的寒窗，十二年的笃行，使我们收获许许！终于踏进了那个梦寐以求的，常为之茶不思，饭不想的大门，此时我欣然！我离家千里，继续踏上求学的征程，我谗知我的肩不轻！大学是美好的，也是辛苦的。首先摆在面前的是对我职业生涯的规划，我有我的想法。我常常自问，我的一生到底在追寻什么，我想要什么，怎么做。每次思考都无功而返，总是陷入自我的妄自菲薄，也常常感觉到惶恐和无助。进入大学之后，这样的思考便显得浅薄。

转眼之间大二生活也只剩下短短的一个多月，我也即将走到生命中的第二十二个年头，看当今世界，数码、网络发展日

新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个地理信息系统的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢？在此，我们学校为了解除我们的困惑，让我们用职业规划来定位自己的目标。在做规划之前我很认真的询问了自己的同学和好友，先请他们对我们的性格做了些评价，以人为镜嘛~~水无点滴量的积累，难成大河；人无点滴量的积累，难成大气。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。一室不扫，何以扫天下。只有从小处做起，任劳任怨，才能换来最后的笑容。这样的道理也许人人都懂，未来不是梦，她掌握在自己的手中。但是，回忆自己走过的岁月，我不禁自惭形秽。自从上小学，我就是老师家长的监督之下一步步学习，这样一直走过了十二个年头，如今上了大学，学习的自觉性全来自自己，我大惰性于是暴露无遗。平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不及时改正，这很可能导致我最终庸碌无为，导致一生的遗憾。想到这里这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，现在正是人生的黄金时代，我还有改进的机会。工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则，漫无目的浑浑噩噩的得过且过，岂不延误时机，浪费年华。于是我把今后六年的目标及计划大致规划一下，以便时时鞭策我在变幻莫测的人生旅途中稳健前进。

通过写职业生涯规划，我意识到这确实是一个必须要写的东西。首先，人在江湖，有些规矩是必须要遵守的，如果不去写职业生涯规划，那就是不做作业。在大学课堂，不做作业跟偷税漏税有着一样的下场——当你偷偷漏到一定程度时或者一次性漏了很多，其结果必然是被和谐掉，直接表现在，你会被挂科。作为一个学生，而且是一个不坏的学生，这是不能够容忍的。其次，职业生涯规划的确能够帮助我更多的

进步，确定一个又一个的小目标，最终去实现我的大目标，我的梦想。它能够帮助我并且时时刻刻提醒我去努力。

白驹过隙，人的一生是很短暂的。在这短暂的一生中，我可能会错过很多。如果没有职业生涯规划，当我意识到自己已经过了这个年纪的时候，会否觉得自己曾经遗失或者遗憾于是，职业生涯规划就显得尤其重要。

大学生生涯规划总结语篇三

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！

为了贯彻落实我院第三届大学生就业文化艺术节，贯彻落实科学发展观，帮助我院学生树立正确的人生目标和就业观念，增强竞争意识、危机意识、职业规划意识，用科学发展观规划自己的职业生涯，变“被动就业”为“主动择业”，增强就业竞争力，用高效行动去实现职业目标。根据《国务院办公厅关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发〔2017〕3号）和《教育部关于做好2017年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（教学〔2017〕15号）精神，机电工程系于5月10日——6月7日举办了“励志照亮人生，规划指引前

程” 大学生职业生涯规划设计系列活动。

活动历经了班级预赛、系级复赛、院级决赛三个阶段，为期20多天的大学生职业生涯规划设计大赛取得圆满成功。通过“人人参与，择优参赛”的形式，达到了全面提高同学们的自我认识，树立正确的成才观和就业观，发掘自身潜力，学会科学定位，从而达到提高就业竞争力的目的，现将本次活动总结如下：

《大学生职业生涯规划总结》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。

大学生生涯规划总结语篇四

时间总数的飞快，不知不觉间我也成为了即将踏入社会的人员之一。马上我将告别这所我生活了四年，留有我无数美好回忆的地方。在这里我有着我人生中很多的第一次，而这些都是我青春的印记，也将深深的刻在我的脑海里，永远铭记。虽然现在的我即将毕业，但是我也没有像其他那些同学的迷茫和恐慌。因为我在一开始也就对自己的学生生活做出了规划，而在这四年里我也一步一步完成了自己对于学到规划。而让我做出这些规划的原因或许就是当时高中毕业的自己，回想自己整个高中生活却发现没有说明特别印象深刻的事情。唯一几件一直记到现在的事情而是在高中生涯和同学们一起犯下错误的记忆以及自己在高中时期付出的那些努力回忆，而每当我想起这些我都不由得感叹高中的自己醒悟的太晚，不然我还能考出一个更好的成绩，不至于浪费了前面一年多的时间。

所以我在刚刚踏入学校门的时候就有着明确的目标，那就是让自己变的'更优秀以及做出几件能够让自己毕业以后回忆的事情。所以我在刚刚进入学的时候就积极的参加各种活动和比赛，也为之付出努力，也通过自己的努力让自己成为了每

次晚会必定上场的主持人之一。事实证明我自己的规划也确实没有错误，现在的我都还记得刚刚上台主持的时候自己的心情是怎么样的，为了成为主持人而付出的那些努力也铭记在心。而我在为这些付出的同时也并没有放弃自己在专业课程上的学习，因为我知道这些和我未来找工作有着息息相关的联系。如果我学好了自己的专业我也就不用担心自己未来的工作问题，只要我学的好，不管是走到哪里我肯定也都是能够找到工作的。而这四年下来我除了让自身变得更加优秀之外，还认识了很多优秀的朋友，家一起学习，互相监督，一起进步。我想这些朋友未来也会涉足各行各业，而这也都是我未来的人脉。我知道在这个世界上光凭借一个人的力量是不够的，需要朋友的助，所以我也带着一些目的和这些朋友们玩在一起。现在的我虽然即将毕业，但我对于我的未来不仅不迷茫甚至充满了期待和向往。我认为自己能够凭借自己的能力在这个社会上拥有一席之地，也会继续的学习充实自身。

大学生生涯规划总结语篇五

四年的大学生活似弹指一挥间，从刚跨入大学时的失落和迷茫，到此刻即将走上工作岗位的从容、坦然。我明白，这又是我们人生中的一大挑战，主角的转换。这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益于大学四年的学习积累和技能的培养。时间如此的短暂，四年的大学学习生活就要告别了，毕业之即，对自己四年来的大校园园生涯作一个鉴定。

一、在思想品德上，本人有良好的道德修养，坚定的政治方向。品行关系到能否构成正确的人生观和世界观，所以我很注重自己的'品行，坚持着自己反省且努力完善自己的人格，所以无论在什么状况下，都一品德至上来要求自己，严于律己，友爱同学，乐于助人。

二、在学习方面上，能按照校园的有关规定，利用业余时间

自学各门课程，积极参加集中串讲，按时完成各项作业。通过四年学习，现已掌握了所学知识，并通过了有关课程考核。在学习期间，我能自觉将所学知识用于实践当中，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。勤俭朴素，热爱群众，以诚待人，关心同学，乐于助人，有较强的时间观念。性格乐观开朗，并始终保持持续良好的心态。

三、在工作上，我积极参加校园学生工作和社会实践工作。工作计划详细分明，协助老师和同学。做好班群众工作。积极参与校园勤工俭学等活动，还有自己到校外投身相关专业兼职工作。在这些过程中我认真负责，极大地锻炼了我的工作潜力和积累了许多宝贵的实践经验。

这是我四年学习以来的个人总结，毕业了，我会更加迫切要求自己充实再充实，完善自己的未来目标，我将以饱满的热情、坚定的信心、高度的职责感投入到新的生活环境中，去迎接新的挑战，攀登新的高峰，更好地实现自身人生价值。

大学生生涯规划总结语篇六

光阴似流水，一晃四年的大学生活一下子就过去了，来不及回首望。本人从20xx年进入湖南师范大学计科系就读以来，一直以十分严谨的态度和非常积极的热情投身于专业学习和生活工作中，虽然有过成功的泪水，也有过失败的辛酸，然而日益激烈的社会竞争形势也使我充分地认识到成为一名德智体全面发展的优秀大学生的重要性。无论如何，过去的是我不断奋斗、不断完善自己的几年。下面就是本人的大学生生活的自我鉴定：

在学习上，严格要求自己，凭着对考研目标和知识的强烈追求，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上牢固的掌握了一些专业知识和技能，作到了理论联系实际；除了专业知识的学习外，还注意各方面知识的扩展，广泛的涉猎其他学科的知识，从而提高了自身的思想文化素质，为成为

一名优秀的大学生而不懈奋斗。通过我的刻苦努力，在上期荣获院设一等奖学金，并被院列为了冒尖生培养对象。

在工作上，认真负责，有较好的组织能力，在担任分团委宣传部委员期间，工作塌实，任劳任怨，责任心强，多次、配合部长出色的完成了院团委的宣传活动和系内的各项宣传活动。我结合自身的`特长，积极为系增光，曾在院团委举办的海报制作大赛及手抄报比赛中多次获奖。由于工作积极努力，成绩突出，被评为院“优秀共青团员”，得到老师和同学们的一致好评。

在思想上，要求积极上进，热爱祖国、热爱人民，拥护中国共产党的领导，遵守国家的法律法规及各项规章制度积极向党组织靠拢，于上期向党递交入党申请书，并在党校学习结业时被评为“优秀学员”；有很强的上进心，勇于批评与自我批评，树立了正确的人生观和价值观。

在生活上，养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活态度和生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好出事原则，能与同学们和睦相处；积极参加各项课外活动，从而不断的丰富自己的阅历，曾在寒假社会实践中被评为“先进个人”的称号，并在各项文娱体育活动中多次获奖。

以上是我的毕业生的自我鉴定，不足之处就是人际交往能力较差，我在今后的学习生活中一定会不断的锻炼完善自己，力争成为一名优秀的社会人。

大学生生涯规划总结语篇七

“大学生职业生涯规划大赛”活动总结 为提高我系学生综合素质，增强就业竞争力，帮助学生更好的明确学习目标，让同学们从观念、心态、知识、技能等方面做好应对竞争压

力和职业挑战的全面准备，使他们能够更好的适应市场经济发展对人才的要求，团委决定举办第二届大学生“职业生涯规划大赛”

2017年11月27日下午3：30本次活动在大家的期待下在教学楼b302如期进行。本次活动分为四个环节，第一环节为主持人介绍评委组成员，并介绍演讲规则，与会的评委有团委书记王贡献老师和学工处徐晓刚等五位老师。第二环节进入比赛，参赛选手阐述自己职业生涯规划：在内容上，选手们主题鲜明、突出，观点正确、鲜明，角度新颖、得当。材料典型、充分，事、情、理交融，逻辑严谨，说服力强，充分借助了多媒体的优势，精心制作了ppt幻灯片，更加直观的向评委和大家描述了自己的观点。在演讲技巧上，普通话标准，口齿清晰，语言形象、生动，动作表情直观、灵活，感情饱满。在演讲效果上具有较强的感召力和说服力以及激励性，整个态度亲切，精神饱满。第三环节为评委对参赛选手进行提问并给分，评委们具有针对性的对每一位选手作出提问，并且给他们以宝贵的建议，选手们则发挥充分才智一一作出回答。最后一个环节为主持人公布成绩与获奖名单。

我们学习部全体成员以及宣传部部分成员团结一心，各司其职，互相配合顺利完成了这次的活动。当然活动中也有美中不足的，部分参赛选手没有做到完全的脱稿，超时现象也较普遍，这都与我们的宣传不当有关，再有就是教室的领取也临时出了点小问题。

活动中学到了许许多多。

为了响应国家教育部关于培养大学生创新精神的号召，经过一系列的准备和筹划，我们举行了大学生职业生涯规划大赛数计学院初赛，本次活动是在9月10号开始启动的，在开始报名后得到了包括专科部在内的各个年级学生的支持，报名人数多达100人以上，最后以班级为单位进行筛选，优秀者进入学院选拔，初赛以“职业生涯规划大赛参赛作品”为评选内

容，提交书面文档，并包括现场展示和答辩环节，提高了参赛选手的竞争力。

本次大赛目的在于，希望能帮助学生尽早树立职业生涯规划意识，引导大学生以科学态度和理念规划自己的大学生活，变被动学习为主动学习，变被动就业和主动择业。通过大赛的活动帮助学生学习 and 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。

初赛当天，18位选手参与答辩，作品展示并顺利地回答了评委的问题，参赛作品较多，选手个人所展示时间没有把握得很准确。初赛具体环节是这样的：先由选手展示作品，部分选手采用ppt的形式，经过自我展示，然后回答评委提出的问题。

经过两个多小时激烈的角逐产生了本次初赛的一等奖，二等奖，三等奖各一名，优秀奖若干。获奖名单如下：

此次比赛，充分展示了大学生朝气蓬勃的精神风貌及职场新人的职业形象。比赛选手们的演讲充满激情、肢体语言恰当丰富、富有感染力，使更多的同学了解到大学生职业规划的重要性，通过人生职业规划掌握命运风帆，使每个人都受益匪浅。

社会动向的把握和准备。

对于06级同学来说，已经大四了，这样的一个比赛更能让他们清楚地明吧，进入社会工作要准备一些什么，以及该向那方面发展，对于未来毕业找工作的准备更加明确清楚，对于其他年级的同学尤其是新生，能够让他们更加明确自己在大学的目标和任务，能够更加有针对性的进行学习与锻炼，使得自己的未来有目标性，总之这样的一场比赛，同学们收获的不仅仅是奖项或者是比赛经验，更多的是对未来的规划与

目标。

回顾职业生涯规划大赛系列活动的. 整个过程, 有许多经验值得我们认真总结。

第一, 通过评委评分, 使我们对比赛的公平性有着一定的信心, 并且从评委他们身上学习到很多有建设性的见解。

第二, 全院同学对此次比赛都相当重视大家都纷纷参与, 在大赛进行过程中提出了很多很衷肯的建议和意见。从而让我们能够不断修正当初定下的方案使之更加完善。

第三, 为了便于活动的顺利开展, 我们对此次活动作了全面的宣传, 使同学们对我们的活动有更加深入的了解, 为活动的举行营造了良好的舆论氛围。

第四, 此次的成果是毋庸置疑的, 我们选出了一部分质量较高的作品。

由于时间较仓促, 工作开展碰到了一些问题。很大程度上由于本人在举办这方面的活动经验不足的原因, 也在各阶段活动开展的过程中, 碰到过各种方面的问题, 基于此类问题, 我们要与比赛相关指导老师多交流, 这次活动的成功进行都与大家的努力分不开, 不仅是关于职业生涯规划设计方面经验, 还有关于具体比赛流程方案等, 大家的意见可以增强我们对比赛的组织能力以及把握能力, 希望我们在交流中学习, 在交流中进步, 争取以后做得更好。

数计学院团总支学生会

09□09.21

大学生生涯规划总结语篇八

上周刚刚结束了大学生职业生涯规划课的学习。在没接触这门课之前，对职业生理解就是将来要干什么工作。在学习这门课程和查找资料后，才对职业生涯有了新的认识。

职业生涯，是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。简单的说，职业生涯就是一个人终生的工作经历。一般可以认为，职业生涯开始于工作前的职业学习和培训，终止于退休。学习了这门课后，我觉得一个人的职业生涯，跟他个人的职业生涯规划有着密切关系。就我现在认为，职业生涯规划可以说是一个复杂的，系统的，拥有压力和挑战、更要切合实际的对未来工作和生活的一种设想。

大学生职业生涯规划，就是在大学生明确自己兴趣、爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规。

职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。一、能够评估目前的成绩，也可以说是对目前的自我评价，有利于促进个人努力工作。二、帮助确定职业发展目标，我们通过自我评价、分析，确定自己的职业路线，正确制定自己的职业发展目标，有利于大学生提升就业竞争力。三、有助于帮助抓住重点，职业生涯规划能让我们区分工作的轻重缓急，紧紧抓住重点，增加我们成功的可能性。四、能让我们努力奋斗，很多时候，当规划具体时，我们每做出一份努力，都能看到成绩。所以，职业生涯规划，有助于我们为目而奋斗。五、有助于个人潜能的发挥，增强个人实力。而要设计一个适合自己的职业生涯规划，就必须扬长避短，

考虑自己的兴趣爱好、价值观念、人格特点、能力素质等方面的因素来设计自己的职业生涯规划。这个时候，我们会逐渐发挥出一些潜力，在不断努力下，越来越多的潜力会发挥出来。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衡量的。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。

上完职业生涯规划课后，我想了很多东西，我认为，真正的认识自我，才能对自己的未来职业作出正确的选择，才能确定适合自己发展的职业生涯规划路线，才能对自己的职业生涯规划目标作出最佳抉择。原来我和许多刚进大学的同学一样，不知道自己想做什么、能做什么。我每天除了上课之外我不知道该干什么、怎样分配我的时间，我对自己的将来没有什么规划。我总是想船到桥头自然直，想那么多干嘛。智者创造机会，强者把握机会，弱者坐等机会。机会是给有准备的人的。我不能做一天和尚撞一天钟，浑浑噩噩、没有目标、方向的过日子。现在我意识到我们大学生面临着工作就业压力，进行职业生涯规划设计能使我们更好地进入社会。因此，在职业生涯中，客观的自我分析是必不可少的一步。我们只有提前去准备和规划它，才能让自己的职业目标一步步地靠近现实。职业生涯规划是一个有机、持续不断的探索过程，随着自身条件和外部环境的变化而变化，这就要求我们能够及时地加以调整和修正。但不管怎么样，我都会朝着自己的理想前进，实现自己的人生理想和价值！

尽管大二才学习这门课程不算早了，但我坚信只要认识到从来都不晚。它让我们及时的接触到了自身专业的前途与发展，尽早的对人生作出一个规划并为之而奋斗。一个人应该为理想而活着，只有怀着对理想的追求，学习和生活才会有意义。大学生活对一个人的品格塑造往往发挥很大的作用，在这个阶段去

学一些关于人生规划的知识是很有用而且很有必要的。非常感谢各位老师的悉心指导,让我在职业生涯规划课中学到很多对以后人生有指导性的知识。我坚信也确信自己在面对众多优秀的对手时,能够在竞争激烈的社会中立于不败之地,闯出一片属于自己的天地。

刚听老师通知要上这门课的时候,大家都很疑惑。为什么我们这些刚刚踏入大学大门的新生要上这门课。当然,教务处提供的`课程表上仅有的“就业指导”四个大字更让我们不知所以然,毕竟就业对我们来说还是比较遥远的事情。

在听过芮老师的这门课之后才知道,我们所学的这部分其实是职业生涯规划,是就业中必不可少的一部分。而在大一开设这门课,除为以后的真正的就业指导做准备外,更多的是让我们学会规划自己大学四年的生活,不让时间被浪费掉,有效充分的利用大学时间来有针对性的对就业而学好自己的专业,同时也可对自己重新作一番全面深刻的审视,剖析了自我特性,明确了人生定位,把握了发展方向,激发学习热情,对自我有一个崭新的认识。

人生是一个旅程,要想走好就必须有一张地图。古往今来无数航海家都是凭着他们的毅力和一张地图完成他们漫长而艰难的旅程。我们的人生路上要经历许多的风浪,就好比扬帆远航,如果盲目的在这片大海上飘荡,这样的远航永远都看不到彼岸美丽的风景。我们身边有无数的身影,在人群中徘徊,他们没有目标,只追求一时的满足。职业生涯规划,是我们实现自我人生价值的第一步,就如同为我们的人生画一张地图,让我们在将来的学习生活中有一个奋斗目标,然后向着这个方向,在这张地图的指引下,为实现目标而奋斗。

人的一生将面临三大抉择——求学、求职、求偶,其中求职是十分重要的。职业是人的生活重要组成部分,它影响着个人的整个事业发展,影响着个人的家庭幸福程度。它不仅是谋生的手段,它也应该给人们带来最大的精神满足。它不仅

满足衣食住行的基本需求，而且满足个人潜能发挥自我价值的实现。职业生涯规划使我们了解只有对自己未来的职业进行完整地规划，才能找到一份好工作，不会被社会淘汰，在社会上有立足之地，才能实现我们的人生价值。

大学生职业生涯规划，就是在大学生明确自己兴趣、爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。

职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。首先，职业生涯规划有利于促进个人努力工作。其次，职业生涯规划有利于大学生提升就业竞争力。最后，职业生涯规划有利于激发个人潜能，增强个人实力。而要设计一个适合自己的职业生涯规划，就必须扬长避短，考虑自己的兴趣爱好、价值观念、人格特点、能力素质等方面的因素来设计自己的职业生涯规划。

像许多刚进大学的同学一样，我不知道自己想做什么、能做什么。我每天除了上课之外我不知道该干什么、怎样分配我的时间，我对自己的将来没有什么规划。我总是想船到桥头自然直，想那么多干嘛。但是自从上了职业生涯规划课程之后，我才知道自己是多么的愚蠢。智者创造机会，强者把握机会，弱者坐等机会。机会是给有准备的人的。我不能做一天和尚撞一天钟，浑浑噩噩、没有目标、方向的过日子，我应该有一个前行的领路人——理想，我应该树立远大的理想，有了理想我就会像在百米冲刺一样向着自己的目标努力的拼搏。我们大学生面临着工作就业压力，进行职业生涯规划设计能使我们更好地进入社会。

21世纪是一个变幻莫测的世纪，一个催人奋进的时代，有希望

也有困惑,有机遇也有挑战。在这个高速发展的社会中,大学生已经越来越多,面临着各种各样的挑战。在这个充满竞争的社会中,怎样才能更好地立足呢?大学生职业生涯规划,使我对自己的未来有了一定的规划,使我有了一定的目标,而我也会在接下来的这三年里,努力学习专业知识,为实现这个目标打下坚实的基础。我相信有了目标的指导,今后我们在面对众多优秀的对手时,能够在竞争激烈的社会中立于不败之地,闯出一片属于自己的天地。

大学生生涯规划总结语篇九

访谈一：采访人：谭萌升

访谈时间：2013年11月

访谈方式：电话采访

被采访人：重庆市万州区某小学谭老师

访谈内容：

问题1：目前，要求教师应该具备什么样的学历和培训背景？

答：其实现在一些中小学对老师的学历要求不是很高，但是当然是学历越高越好啦，要做一个好老师一定要用心去教导学生。而培训背景嘛，要自己创造机会去获得些经验，提高自己的能力，练好普通话、粉笔字等基本专业技能。

问题2：您认为做好教师这份工作应该具备哪些知识、技能和经验？ 答：要做好教师这份工作需要你对教师职业的热爱，有这份热爱很重要，是做好的前提。而知识方面，你一定要是个大学毕业生甚至更高的学历。要具备很好的基本技能，比如说普通话、粉笔字等。而经验需要慢慢积累，抱着一种

开放、包容、谦虚、好奇的态度慢慢学习。并且在大学里要多注意抓住机会锻炼锻炼自己。

问题3：您认为什么样的个人品质、性格和能力对做好教师来讲是重要的？

答：素质教育就是要求教师以促进学生身心发展为目的、以提高国民的思想道德、科学文化、劳动技术、身体心理素质为教育宗旨的基础教育。要具有谦虚谨慎、敬业负责的个人品质；具有心态平和、开朗大方的性格；具有出色的口才以及组织能力。个人认为有高素质的人才可以教好学生。

问题4：教师职业与其他职业有什么不同吗？

答：就教育事业与公司工作而言，公司以营利为基本的目的，而教育事业以教书育人为基本目的，因此这就决定了这两份职业之间有很多不同。教育的复杂性和丰富性与其他事业所不具备的，它要求教师富有更高的灵性和悟性。教育的每一天都是新的，每一天的内涵和主题都不同，只有强烈的冲动、愿望、使命感、责任感，才能够提出问题，才会自找“麻烦”，也才能拥有诗意的教育生活。

问题5：学校对刚进入学校从事教育工作的老师一般会提供哪些培训？

答：对于刚进学校的老师，学校会对他们进行专业技能的培训，还要接受教师上岗培训，并且会安排新老师去听资深老师的课。进而向那些老师学习。

问题6：刚进学校，新老师一般通过什么方式能学到最多的知识，最有益于发展？

答：对于刚进学校的老师有很多东西需要自己去学习，然而学到的多少大多数在于你自己了，就目前状况看，多去听听

资深老师讲课是让你进步最快的方法，不管你是上学还是工作了，学习永远是不可以停止的，正所谓“活到老学到老”。

问题7：男女教师在获得这份工作上机会均等吗？

答：当今社会男女不平等的现在已经几乎不存在了，而且女孩子比较好学，很多女生都超过了男生。教师这份工作是谁有能力做、谁适合做就可以做，并且要把它做好。男女教师得到这份工作的机会是均等的。

问题8：平常，在不上课时，您每天都做些什么？在上课之前，会做哪些课前准备？

答：不上课的时候可以备课、批作业，打电话和学生谈心，问问他们的学习情况，对自己的工作做些小结等等，而在上课之前就早点去教室，看看学生的学习情况，给需要问问题的学生提供机会问问题，也可以随便的跟学生聊聊，让他们放松放松。

问题9：就您的工作而言，您最喜欢什么？最讨厌什么？

答：正是因为对这份工作的热爱让我一直饱满激情的上课，作为一名普通的教师，最喜欢的就是帮助学生解决难题、给学生上课。没有什么讨厌的。

问题10：从事这份工作实现了您的人生价值么？家庭对您现在的工作满意吗？

答：当初我选择了当老师，就认定了教育学生是我的价值所在，能够作为一名教师我的家人都很满意。

问题11：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：在我们这个小镇的小学教学的话，工资在2000左右吧。

答：我认为，好教师的标准很多，默默耕耘、治学严谨、严于律己等，其中绝不可缺“爱”，“内心有爱”是好教师永恒的标准。“内心有爱”是指教师有热爱事业之心、热爱学生之心、热爱生活之心，这是一名好教师的思想基础，一名好教师工作动力的源泉。因为内心有爱，她才会勤奋工作，不怕麻烦，不怕辛苦，心甘情愿地付出；因为内心有爱，她才会对学生施以慈母般的关怀，对犯错的孩子宽容对待；因为内心有爱，她才会乐于思考，学而不辍，积极进取……爱的力量是无穷的，它让教师工作热情倍增，让教师在“苦”中找“乐”。所以，“内心有爱”是好教师的灵魂，是教师修养的最高境界。

访谈时间：2013年11月

访谈方式：电话访谈

访谈对象：重庆市万州区某中学陈老师

问题1：您是如何成为一名教师的呢？

答：上学的时候我的成绩还是不错的，初中毕业后想上高中考大学，家庭条件不允许，就上了师范学校，也很幸运的当上了我们学校的老师。其实很多事情是由不得自己选择的，是特殊机会选择了你，让你如此幸运。

问题2：循环重复教授同样的内容会不会厌倦？您又是怎么处理这一问题的？

答：不会厌倦，课本内容有的会相同，但是面对的学生早已经变了，每天考虑的是怎么上好这一课，怎么使同学们提高课堂效率，扎实掌握内容，提高画画的技巧，不会考虑到内容是不是与以前相同。因为艺术是无休无止的。

老师：优点首先就是工作稳定，待遇也还不错。缺点就是时间比较紧，压力比较大。乐在其中的是看见学生每天快快乐乐并进入了理想大学，多年后还能回来看看老师，压力来自各方面，如学校，家长，社会还有自己的家庭。

答：小学生比较单纯，就像一张白纸，所以小学老师对孩子的影响更大，可能是一辈子的，所以对小学老师的品格要求就比较高。初中孩子比较叛逆，觉着自己什么也懂，其实什么也是皮毛，对老师说的也不爱听，好在他们还有点升学压力。高中孩子各种观念基本形成，较多的可以与老师成为朋友了，不过高中生的升学压力就很大了，不光学生，老师也是。高中教学中不能只顾成绩了，有时关注学生心理更重要。

问题5：纵观教师行业，您觉着有什么需要改进的？

答：专注、认真、有耐心、善良、负责。性格各有异，不同的学生喜欢不同类型的老师。如果真当了老师，在教学过程中每个人会有自己的体会。

答：最基本的是传道授业解惑。教育为本，教师该发挥的作用应该很大，甚至可以影响学生的一生，所以作为老师我们应该竭尽所能的去帮助学生，教育学生，实现自己的人生价值，也实现老师的价值。

访谈二：访谈时间：2013年11月

访谈方式：电话访谈

访谈对象：重庆市万州区某中学屈老师

问题1：老师，您从事教师行业多久了？

答：差不多15年啦！

答：在一天的工作时间都是无法计量的，一般就是上课备课，改作业，上课，然后就是抓抓学生的自习课学习。不过学校安排的课还是比较合理的，问也有比较空余的时间，按工作量来看，倒不是很累，高三的时候也只是一天两节课，对我来说还是游刃有余吧！不过有时却很累，把这些孩子当自己的孩子，把他们的成长得放在自己的心上，心累！

问题4：那工作压力主要来自那几个方面给的压力呢？

问题5：那么您觉得学校的教学环境如何？

答：问觉得学校的管理大的方面上还是为了学生的利益着想的，我们高三备课组为了学生的学习，特别的为高三学生设定了新的时间表。

大学生生涯人物访谈前言大学生生涯人物访谈总结

大学生生涯规划总结语篇十

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怎么选择，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