

# 2023年职业生涯规划团辅(通用10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 职业生涯规划团辅篇一

大学毕业五年；身体健康；心理较正常；性格较外向，情绪较乐观；好奇心较强，学习能力不错；喜欢唱歌；有时会幻想。

我想干什么？——

做管理咨询公司合伙人与职业经理人；

管理咨询顾问；

先去国外读mba再回国来干管理咨询，甚至开自己的咨询公司；

和妻子共同住在属于自己的舒适的住房里，每天开着自己的汽车去工作；

在父母有生之年能够尽多一点孝心，可能的话把他们接到家里来住；

爱好唱歌，大学期间获得过全校歌咏比赛独唱男子冠军，做过当歌星的梦。

我能干什么？——

可管理公司更多的业务，并能协调公司各部门的关系；  
是推广公司咨询业务的能手和指导下属开发客户的老师；  
会讲业务开发的课程和一些较容易的管理课程；  
会开汽车；  
唱卡拉ok很迷人；  
相信还可以学会很多东西。

环境支持我干什么？——

可以去大学深造；

也可以读在职mba[]只要有好的课程与教师；

弟弟可以帮助我联系国外的大学读书，但以后可能还要回来从头开始；

去练唱歌，也可以去酒吧唱，但专业成就很渺茫。

我的职业与生活规划是什么？——

继续在现在的公司好好干，不远的未来能有职位的晋升，并获得合伙创业的机会；

工作的同时选择在职的mba进修；

买房、结婚；买汽车；

经常去看父母，以后接他们来住；

有时去唱歌玩玩；

去其他公司做合伙创业者；

出国读书。

s先生对自己提出的、6年目标，他不愿明示与人；而3年的目标是：任所在公司的副总经理、攻读在职mba、年收入50万元、成为公司的正式股东、拥有自己的住房与汽车、结婚并接来父母。不到3年，除父母不久前来住了一段时间，却嫌移民城市节奏太快、熟人太少、呆不习惯而又返回之外，其他愿望都已经实现了。

职业与生活规划是否必要？回答因人而异。但规划至少会给人带来以下好处。

- 1、减少许多焦虑与情绪波动（高涨与低落）。
- 2、生活与工作的效率更高，更易获得成就。
- 3、不易受到别人的干扰；可能给别人以有益的影响。

就职业生涯而言，不管你规划与否，都存在一个周期。而积极进取并做正确规划（不一定是以上的方法）的人，往往能够达到目标，享受到的愉悦也多一些，反之则痛苦和抱怨成为生活的主调。一般规律如下：

生涯时期年龄区间积极并做出规划者的状态消极且不做规划者的状态

## 职业生涯规划团辅篇二

结束语

世界唯一不变的是永远在变，为了更好地适应这个社会，我们应该以万变应万变，职业生涯规划也就如此，在您原有判

断和规划的基础上，我们必须紧跟时代的步伐，灵活调整我们的规划，这样才能真正规划地规划我们的未来。

## 结束语

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

## 结束语

大学毕业生职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

## 结束语

马上就要面临就业，职业规划将起到相当大的引导作用。虽

然不是最好的，但可以是最合适的。面对职业中遇到的等等可确定的和不确定的因素，我都要很好的去面对去解决。

面对未来的我会带着微

笑□“everythingispossible□beconfident!”唯有把握住今天，才能在今后的学习，工作和生活中，不断完善自我，提高自己，创造出新的辉煌和奇迹！

结束语

在做职业生涯规划的时间，茫茫的一片大海，我总感觉有一颗启明星在亮着，

于是，我坚持，每天都在早上起来第一件事，我对自己说，机会是留给有准备的人。

所以，这段时间好像每时每刻都在照镜子，重客观方面，从周围的多种角度，我认真地审视自己，规划自己。

渐渐地，我从一开始的暮霭朦朦，到现在的烟消云散。

我坚信，实现理想，把计划投入到行动中去。

结束语

每个人都是一颗特别的星，都用自己的方式闪亮着。

看完连续剧士兵突击以后，给我印象最深刻的一句台词就是：经过新兵团的`训练后，整个新兵团将分为两类，其中一类是马，另一类是骡，同样，在我们生活中，也只有这两类人，非马即骡。我的人生目标就是成为一匹马，一匹优秀的马，有了职业生涯规划书的指引，就有了前进的动力，我的生活不再迷茫，我不再感到空虚与无聊，每天都忙并快乐着，充实的度过每一天。

当然，现实是彼岸，理想是此岸，通往理想的是一条曲折的道路。为了到达理想的彼岸，我必须奋斗，必须付出比别人更多的努力。我知道，当人们还在睡梦中，勇敢的登山者早已开始了自己的步伐；我知道，温暖的被窝是年轻人的坟墓，于是我从不肯睡懒觉；我知道，机遇只垂青于有准备的头脑，于是，我必须努力学习，修筑自己的码头。

也许，途中会经过许多铺满荆棘的路，会经过许多由汗水与泪水汇聚成的江河，也许，这条路会很长很长，但我不怕。因为，我相信，在理想的指引下，我一定会化压力为动力，用拼搏的汗水来浇灌理想之花，让灿烂的理想之花早日结出丰硕的果实。

## 结束语

有计划目标的职业生涯规划制作并不容易，为了这份规划，下载了许多资料，也查看了许多职业规划范文，但那些范文多数都是草草收场，更多的是对自己的激励的语言，而非细致的自我分析。

以前不是没机会来进行自我的剖析，而是一方面因为不知道方法，不知道怎么去做；二是因为懒惰形成的惯性让自己哪怕是有些奇特想法时也被玩耍所淹没，然后就成了已经忘却的记忆。很高兴自己能一个人坚持下来并完成这份生涯规划书，很信奉一句话：今天的你是你昨天的决定产生的。

人是不能活在记忆和幻想里面的，应该是靠希望和追求活着的，只有这样的人生，才更有意义。看而今的大学校园，只为混毕业证书而荒废学业的人，为电脑游戏而晕晕沉沉的人，为贪玩好耍而得过且过的人…比比皆是，人生成功的秘密在于机会来临时，你已经准备好了！

## 职业生涯规划团辅篇三

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

## 职业生涯规划团辅篇四

我的性格并非全是缺点，使我多一份张扬，少一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身质偏弱而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

## 职业生涯规划团辅篇五

目标：从基层做起，做一名优秀文员，得到领导赏识。成为经理助理。

在这一时期，与同事友好相处，通力合作，全心全意服务领导，共同为企业创造财富，以主人翁的态度积极为企业发展出谋划策，以不断提到业务素质和能力为第一诉求，为今后的职业发展奠定基础，努力工作，虚心向同事学习，学习企

业的经营管理经验，阅读管理方面的书籍，提升自己的内涵，锻炼成功人士需具备的素质，养成终身学习的好习惯！

## 职业生涯规划团辅篇六

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

俗话说“凡事预则立，不预则废”。为了更好的贯彻“素质教育”的要求，把握好新世纪学校体育教育正确的发展方向，培养出高素质的人才，圆满的完成好体育教学任务，我运用专业发展的理论结合自身的实际情况，特制定了个人专业五年发展规划，用以指导今后的体育教学工作。

1、从社会和教育事业环境的角度来看。随着科技进步和社会的不断向前发展，学校体育课程体系更加完善，逐渐向科学化、生活化、个性化调整，面向终身体育，面向全民健身计划，面向教学的现代化，已成为一种必然趋势。受此影响，学校体育也应该发生相应变化，不应再单纯将体育作为调节脑力劳动，强身健体的工具存在，而应视为未来一生体育生活的入门阶段或一个重要环节，并相应提高学生运动娱乐兴趣。21世纪学校体育不仅要考虑增强学生的体质，培养学生终身体育锻炼的能力，而且要考虑培养学生的体育素质，使他们对作为教育组成部分的体育有一个正确的认识。所以，把握好新世纪学校体育正确的发展方向，培养出高素质的人才以迎接新世纪的挑战，是我们每一个教育工作者义不容辞



的责任。

2、从社区和学校环境来看。我们九中是南开区的体育传统校，在田径、乒乓球、体操等方面均有很强的优势，曾多次在市、区举行的体育竞赛中取得了优异的成绩。虽然学校场地、器材等还不够完善，但是我们有一支团结奋斗、协同作战的师生队伍。

3、从家庭环境来看。我的家庭是一个老、中、小相结合的有机整体。公、婆都是六十来岁，身体不太好但是能够自理，还能够帮我照顾儿子，先生在政府部门工作，爱好体育运动，闲暇之余，也能给我的教学方面提出一些好的建议。。

4、综上所述，我认为对我有利的方面包括：社会和教育事业的大环境很好，为体育教育事业指明了前进的方向，并提供了理论上的支持；学校在软件建设方面，领导非常重视，支持并鼓励年轻教师多参加培训学习、多交流，更好的提高了我们的教学水平；家庭方面，没有后顾之忧，全家老少都很支持我的工作。不利的方面包括：从个人角度来讲，对大环境的发展变化把握的不是很准确，工作中难免出现偏颇的现象；学校的硬件建设方面因历史原因，没有更好的体育设施和场地，不利于体育教学任务的全面实施。

1、成长的过程和现在所处的阶段。我出身于一个纯朴的农民家庭，从父母身上我学到了勤恳耐劳、踏实做人、待人友善、永不服输的精神。上大学以后，认真学习文化知识，刻苦钻研专业理论，细心揣摩教学方法，为现在更好的从事教学工作打下了坚实的理论基础。现在作为一名青年体育教师，我非常热爱我的本职工作，在工作过程中，虚心向老同志们学习请教，定期和同事们交流教学体会，从而不断的提高自己的教学水平。

2、专业知识方面。我毕业于天津体育学院体育系，学习体育教育专业。在大学期间，系统的学习了专业体育知识、体育

教育理论知识和心理学等相关课程。毕业以后又参加了“体育教育研修班”的学习，并以优异的成绩结业。现在又参加继续教育的学习，不断充实自己的专业知识，为以后的教学工作奠定了坚实的理论基础。

3、教育教学能力方面。工作几年来，通过自己的理论实践和老教师们的悉心指导，我在教育教学能力方面有了很大的提高，并形成了自己的特色。参加区里的说课、双优课、育才杯的比赛分获二、三等奖。所撰写的论文共四篇分获市一等奖、区级一、二、三等奖。所带体操运动队多次获市级一等奖。

4、职业道德及个性特点。爱岗敬业是最基本的职业道德。体育教学是中学教育的重要组成部分，其主要任务是使学生学习和掌握体育基本知识、技术、技能和锻炼身体的方法，提高生理、心理机能能力。通过教学实践，我形成了以下几方面的特点：作为一名青年体育教师，首先，我确立素质教育的思想，充分发挥教师的主导作用。其次，正确把握分寸，不断改进教法和学习方法。在体育教学中，光靠强制性的练习，学生必然会产生逆反心理，俗话说：学习有法，教无定法。无论采取哪种教学方法，有两点必须明确，一是“引趣”，因为“引趣”可以激发学生求知欲。二是“学习”和“练习”中进行练习指导，并采用一定的身体素质强化手段，让学生在有意或无意中进行大强度、大运动的素质练习，既提高学生体能，而又使学生不觉得疲劳和枯燥。

5、身体及其他方面。多年的体育训练和教学，在我的身上留下了些许的痕迹，腰、腿、颈椎均留下了不同程度的伤痛，但也培养了我钢铁般的意志和自控能力。为了让学生更好的领会动作要领，每一个动作细节我都亲自多次的重复示范，直到大多数学生都能熟练掌握为止。课后虽然累得腰酸腿痛，但是看到同学们掌握技巧后那种满足的笑脸，我早就把伤痛抛到了脑后。

6、结论。以上是对我自身成长历程和素质的分析。我的成长过程教会了我投身工作踏实肯干的态度；专业的知识和教学能力为我的教学提供了充分的理论基础和强劲的动力；爱岗敬业的职业道德决定了我对工作的忘我的投入；现在所处的阶段表明我还年轻，在教育战线上还是一个新兵，我还有很多需要学习、努力的空间和目标。

作为一名青年教师，必须以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，更新知识，提高体育教育的科研能力。体育教学，从传统技能传授课转到研究体质、提高健康水平选择教学手段方法的运动处方课。为实现这一教学目标，我计划通过五年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

1、教学方面的目标。在教学方面尽快实现思想上的转变，认真学习体育与健康新课标，并以新的理念指导学生使其主动参与并养成终生锻炼的意识。

2、教育科研方面的目标。以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，力争每年完成一到两篇高质量、高水平的论文或和课题研究。

3、学习和其他方面的目标。在搞好体育教学的同时，继续《学生心理学》的学习和研究，以便更好的与学生沟通交流，为今后的教学工作打下坚实的基础。

1、保障措施。为了更好的实施教师个人专业五年发展规划，实现即定的教学及科研方面的目标，把发展规划的每一个细项都能落到实处，我在制定五年发展规划的基础上，设定了一些切实可行的短期目标，并制定了详细的计划和保障措施。

一个规划的实施能否成功，既取决于个人自身的努力，也在于学校的大力支持和老教师们的悉心指导和帮助，所以还请校领导和老教师们多多帮助我，使我能够真正实现教师个人专业五年发展规划。

2、客观条件的改善。对于实现规划不利方面最主要的就是客观条件的落后，因场地的限制，很多教学内容都不能得到很好的实施，希望领导们能够给予更多的关注，尽可能的为我们体育教学创造更好的教学环境。

3、预期的成果及评价。我计划通过五年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

## 职业生涯规划团辅篇七

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！

一直惶惶恐恐的走到了大学，以为大学是大多数人描述的美好，可展开全新模式的大学生活后，才让我梦碎，也更加的垂气。终于学习到“职业规划与成功素质训练”后，慢慢了

解到，人生路途的成功前戏、就是各种规划。

社会对我来说都是很陌生的’。每一天的教室与寝室间的奔波让我感觉到对生活的茫然，直到学校开设了大学生职业生涯规划这门课程，我才发现自己还没有好好地对自己未来的职业生涯做一个规划。

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。

这门课程让我懂得了很多，在以后的人生道路上是导航的方向盘，我会运用这些知识在为自己的浩瀚大海上精彩航行。

橙汁院11营销

## 职业生涯规划团辅篇八

为配合校团委，加强学生对职业生涯的规划意识，为今后的人生树立一个正确的目标，特此在我院开展一次以职业生涯规划ppt作品征集比赛。

我的未来不是梦

：10月20至11月3日；

冶金工程学院创新创业部

- 1 • 前期宣传与报名；
- 2 • 组织开展以：“我的未来不是梦”的主题团课
- 3 • 参赛指导；
- 4 • 作品收集；
- 5 • 作品评比；

6· 推荐优秀作品参加校区总决赛；

7· 给予奖励；

1· 活动针对11级大一新生

4· 作品必须自己留好底稿，参赛作品概不返还；

在冶金工程全体同学的大力配合下，冶金工程创业创新部在10月14日召集11级各班团支书就《职业生涯规划》大赛征稿活动展开会议，最终在10月20日征集《职业生涯规划》ppt21份。此次征稿活动达到了校团委创业实践部要求的数量，其中有10份优秀作品在征稿活动中脱颖而出。

10月14日我部开始征稿活动，通过发动各班团支书和走进每个班级的形式进行征稿宣传最终在10月18号第一次征集《职业生涯规划》ppt 21份。

选手悉心吸取中肯意见，再次优化修改。10月20日老师及学生干部在学工办进行了第三次筛选，曾志鹏、郭境、孔令瑞、易烁文、黎开放、郑桂凤、朱伟、这8位同学的优秀作品凭着精美有序的语句，整洁创新的排版，有幸在学校《职业生涯规划》ppt大赛中与各学院优秀人才一争高下。在此次出在中我院朱伟凭借整齐精美的排版、充实的内容、精彩的ppt演示，顺利进入全校前20名。在老师和学长的指导下，将自己的作品做了再一次的修改和完善参加了学校的终极决赛。

在此次活动中，一方面：创业创新部全体成员团结协作，一起面对困难问题，锻炼了协调能力；另一个面，“职业生涯规划”大赛，是在校大学生在大学阶段，为进入社会、开展职业做好方方面面的准备，规划好自己的人生，不至于使自己在进入社会之初就落后于人。

第一，职业生涯规划帮助大学生树立高尚人生目标。



第二，职业生涯规划指导大学生制定恰当的人生目标。

第三，职业生涯规划帮助大学生发掘自我潜能，增强个人实力。通过“职业生涯规划ppt”大赛，使在校大学生开始对自己的生涯开始分析和规划。很多同学看到了现实与理想的差距，认识到了自身的不足，在老师的悉心指导下，通过对自己的职业生涯规划进行规划，明确了目标并且找到了努力的方向，相信他们的明天是光明的。

## 职业生涯规划团辅篇九

针对目前就业形式的分析，结合社会的需要和自身的实际情况，也为了让我们在校本科生在未来的道路上有一个明确的合理的规划，特此，2017年9月份我们组织举行职业生涯规划这一活动，此次活动在相关老师的指导下去的取得成功。

本次活动主要正对的是12级的护理（国际交流方向）学生，属于初级比赛，同学都积极参赛，参赛选手十位，参赛作品十份。同学们从不同程度不同的角度，通过结合自身的实际情况和兴趣爱好进行分析，包括对职业的准备，职业的选择以及对职业的定位，通过指导老师对参赛作品的评定，选出其中两份优秀的作品代表国护进行整个护理学院里的比赛。每一项活动都赋予它特有的意义，本次“职业生涯规划书”活动的开展意在让同学们明确指导现在社会的发展状况，结合自身的实际情况来为自己的大学做一个合理的规划。但从参赛的选手中可以看出同学们存在对本专业和社会的认识不够，目标确定下来但没具体到实施的具体措施，光有目标是不行的，我们要明确的了解到这个目标要具备的条件。这是活动中出现的问题。我们的规划是针对自身的实际情况，而不是一大版一大版的文字，它是一份承载这我们真实，真切，真心的未来构想。职业生涯规划书活动的开展不仅仅是同学们纸上浅谈，更多的是同学们对自己美好人生的设计，希望同学们能顺利的去实现。但要警记，实事求是，坚持不

懈相结合。

此次活动已落下尾幕，它让我们深刻了解到懂得规划也要懂得去行动，懂得该怎么行动，让我们对未来之路充满了信心。希望在以后相关的活动也办越好。

针对目前就业形势的分析，社会供求的需要，为了能让高职大学生在面临就业之前有一个对未来合理的规划，特此，2017年11月份我们组织举行了“职业生涯规划书”这一项活动，此次活动，在相关老师的指导下取得圆满成功。

本次活动主要针对的是2017级学生，同学们踊跃参赛，参赛作品上百余份，同学们从各方面不同程度的自身进行分析，包括对未来职业的准备、职业的选择以及对职业目标的定位，通过指导老师对参赛作品的评定，选出其中若干优秀作品，最终确定了此次活动的获奖同学。

况，对作出职业规划的意义以及职业规划对个人本身的帮助和指导行为，能够让他们在即将步入社会之前为自己绘制一张美好未来的蓝图。

从参赛作品中，我们能感受到同学们对未来的憧憬和向往，对未来生活的那份激情，那份昂扬斗志的精神，他们怀揣着自己的梦想，为之而努力奋斗，一步一个脚印的朝着自己的目标前进，因为他们知道，只要自己有坚定的信念沿途一定会有所收获，最终走向成功的彼岸。

职业生涯规划书活动的开展不仅仅是同学们写出的那份简简单单的规划书，更多的是同学们对自己美好人生的设计，能顺利的按部就班的进行下去，同时也为接下来所面临的就业问题、职业取向和未来的精彩生活打下坚实的基础。

此次活动已落下帷幕了，这项活动的成功举办同样给了我们极大的信心，希望在以后的`相关活动中能越办越好。

## 机电工程系团总支学生会

二零一零年十一月份

年关将近，又到了铺天盖地写总结的时候，为济世救人，笔者特将访遍名师学来的年终总结秘笈奉献出来，希望能给各位同仁以启迪。

### 要点一：篇幅要够长

要想做到篇幅长，除了下苦工夫狠写一通外，还有一个捷径可走——字大行稀。即把字号定位在“三号”以上，尽量拉大行间距，但不可太过，否则会给人一种“注水肉”的感觉。

### 要点二：套话不可少

如开头必是“时光荏苒，2004年很快就要过去了，回首过去的一年，内心不禁感慨万千……”结尾必是“新的一年意味着新的起点新的机遇新的挑战”、“决心再接再厉，更上一层楼”或是“一定努力打开一个工作新局面”。

### 要点三：数据要直观

如今是数字时代，故数据是多多益善，如“业务增长率”、“顾客投诉减少率”、“接待了多少来访者”、“节约了多少开支”、“义务加班多少次”、“平均每天接电话多少个”、“平均每年有多少天在外出差”、“累计写材料多少页”等等。

### 要点四：用好序列号

序列号的最大好处是可以一句话拆成好几句说，还能几个字或半句当一句，在纸面上大量留白，拉长篇幅的同时，使总结显得很有条理。需要注意的是，一定要层层排序，严格按

照隶属关系，不要给领导留下思路不清晰的印象。

## 职业生涯规划团辅篇十

大学生职业规划协会自成立以来，已经成为是建工系五大社团之一。本协会在建工系团委、学工处老师的共同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。本协会以团委政治为指导，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，在团委的领导、指导下、以及社联的支持下，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：

### 一、本学年职业规划协会工作总结：

1、“校园招聘会”现场体验：我们抓住每年学校都会有企业进校招聘的机会，社团成员一起到招聘现场去体验气氛，学习经验。本次活动不但锻炼了会员们的学习能力也提高了大

家的学习动力，因为大家亲身感受到了“就业压力”和“竞争激烈”。我们加强了与招聘单位和毕业生之间的沟通交流，全方位了解市场动向和掌握的技能。为我们以后的毕业就业打好做好准备。

2、职业规划书展示和制作：在刚加入社团时还不清楚职业规划书的具体内容形式，于是会长复印了几份他自己的规划书给我们参考。通过展示规划书让社员了解到规划的形式，内容。同时，肯定了规划书的重要性。在明白这些后我们就自己动手做适合自己的规划书，从而从各个方面分析自己以达到真正了解自己的目的，克服缺点、制定合适的目标、选择合适的职业，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向。

3、参加系部职业规划大赛：在我们做好职业规划书后，系部不久就举办了职业规划大赛，为我们提供了一个很好的锻炼机会。此次大赛我们社团积极参加，会长帮参赛的社员修改规划书并传授经验。其他社员到场观看比赛。其中一个社员取得了一等奖的好成绩。

团风采展示出来。此次社团展示活动，通过各个社团的风采展示活跃了社团，丰富了大学校园生活，达到了为同学们宣传校园社团文化和多彩校园生活的目的。

5、参与院心理健康协会“关爱生命”广场宣传活动：我校心协

与扬大等个等高校联合举办了“关爱生命”的心理健康活动。职业生涯规划社团作为协作单位，积极配合各方面的工作，努力办好本次跨校的活动。

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。

帮助宣传心理健康知识时，我们自身也了解了很多知识。现在

因为生活等各方面的压力，每个人心里或多或少都有点问题，所以必须要学会自我调节，尤其是作为青少年的我们，更要对人生保持一种积极的心态，用良好的生活态度去面对明天。

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！

这学期以来，在各位领导和老师的热心支持和帮助下，我认真做好教学工作，积极完成学校布置的各项任务，本学期我担任14机电班、14供用电班、14电控班这三个班的《职业生涯规划》以及12电子材料班的《就业指导与创业教育》教学工作，下面我把这学期的工作做简要的汇报：

一、以教材为依据，但又不拘泥于教材。高教版的《职业生涯规划》教材图文并茂、体例活泼、语言通俗、内容浅显，是一本适合中职生的教材。在教学中，我始终以教材为依据开展教学活动，但是，又不拘泥于教材。由于专业不同，所以教材中所举的有些案例并不适用。为此，在课堂中，我结合酒店管理专业的专业特点来安排案例。这样一来，学生对案例更感亲切，对话题更感兴趣，对学科更充满求知欲。这种“因材施教、因专业制宜”的教学方法，激发了学生的学习兴趣，提高了教学效果。

掌握就业规划方式方法的具体情况，便于开展指导活动。

三、依据教材，开展案例分析与讨论。教材中安排了一系列的互动练习（如：“议一议”、“比一比”），以及结尾的活动设计（“学以致用”）等，便于教师在课题中采用案例教学、角色扮演、主题辩论、小组讨论、调查研究、社会实践等调动学生参与的方法来实施教学。通过互动式的分析与讨论，既提高了学生分析问题、解决问题的能力，又培养了学生的语言表达、书面表达能力，还进一步深化了学生的团结协作意识，达到了一举多得的目的。

四、传统与现代结合，课内与课外结合。在《职业生涯规划》的教学中，我将传统的黑板式教学模式与多媒体教学模式有机地结合起来，将课堂教学与课后实践联系起来。比如，安排学生利用晚上上机时间自行上网查找资料，整理后分析问题，最终得出解决方案；走出课堂，走进社会，开展区域经

济发展情况调查等实践活动。这些活动的开展，打破了传统教学方式，提高了学生的社会交际能力和社会实践能力。

最后，注重教育理论的学习，并注意把一些先进的理论应用于课堂，做到学有所用，. 写教学反思，使自己的教学水平得到很大的提高，但也使我意识到了自己在教学方面的不足之处，，因此我努力借鉴老教师的经验，并向他们请教有关教学的问题，弥补自己的不足。 以上是我这学期来的个人工作总结，不足之处请各位领导及老师指正. 我一定再接再厉, 努力工作. 力争当一名人民满意的教师。