

# 大学生体育教育职业生涯规划(通用6篇)

即兴可以是一种对自己的考验，让我们在不确定的情况下保持镇定和自信。如何在即兴演讲中保持头脑清晰和表达流畅？以下是几个提高演讲能力的实用技巧，希望对你有所帮助。以下是小编为大家收集的即兴创作范例，希望给大家带来一些启发和参考。

## 大学生体育教育职业生涯规划篇一

学号：

专业：数学与应用数学

一，前言

二，自我探索

前言20\_年9月，我们带着对大学生活的向往与对未来的憧憬，走进了地大，开启了我们的大学生活。初来乍到的我们，刚从高中繁忙的学业中走出，还不适应大学轻松的氛围，往往会由于自制力差而放纵自我，每天沉溺在游戏，睡觉，谈恋爱中，却忘了学生最本质的事情：学习。其实，进入大学是一个人一生当中重要的里程碑，大学阶段为未来工作和生活做着相应的准备。当今的社会，人们越来越重视自我的发展完善和实现，这就客观要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划。职业生涯规划让我们更充分的认识自我，了解自我的优缺点、兴趣，可以结合我们的特点作出切合实际的方案，为我们的未来奠定良好的基础，它成为动力的源泉，鼓励我们不断奋进，追求更高的目标，使我们有了前进的方向，帮助我们选择一条最正确的适合自己的道路。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对每个人而言，职业生命是有限的，

如果不进行有效的职业生涯规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，规划好自己的职业生涯，明细目标、理清头绪，对于个人的成长和发展意义非凡！

## 第一章自我探索

结合相关的测评报告对自己进行全方位、多角度的分析。从测评得分可以看出，我在学习风格、性格、兴趣的自我了解方面稍有欠缺。你在技能、价值观的自我了解方面对自己比较清楚。

1，价值观探索职业价值观指的是，你无论从事的是什么工作，都会努力在工作中追求的东西。从某种角度，可以认为，工作价值观就是你在工作中最期待获得的东西。当然，这可能是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。

我最突出的职业价值观是追求成就、支持满足。其中，追求成就8.0分，而支持满足6.0分。

追求成就:希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

支持满足:一个期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇的人。

什么都没有得到，我希望能有一种成就感，不一定是金钱带来的，只要是能让我感到有意义的就可以。我不是安于现状的人，我希望能得到更多的发展与提高的机会，以此来提升自己，更好的完成工作，也得到更好的发展。

## 2, 职业兴趣探索

每个人都有独特的兴趣特点，通过霍兰德六边形，我了解到我的兴趣类型是：现实型和研究型。而最弱的兴趣类型是：常规型。

对我而言，我不是很喜欢运动，好像身体协调性也不好，手脚不太灵活，有些不太准确。而常规型还和我挺接近的。我喜欢把精力投入抽象理念的活动中，像证明题的证明。

我觉得我还比较靠谱，脚踏实地，我不太喜欢仓促地做决定，希望在明确、固定的环境中，有充分的亲身活动来获取经验。

我从小就立志要成为科学家或发明家，好奇心旺盛，分析力强，坚持不懈，独立自信，不喜欢被约束但我能很好地自律，是积极的行动者。

多，但一旦发表意见，我就有一说一，不善修饰和委婉，不太在乎别人的看法。

## 3, 学习风格探索

我在反省型上得分，属于反省型的学习者。

对我来说，我更喜欢独立思考。喜欢事前有时间准备，比如在行动前思考权衡利弊，在发表观点前综合别人的意见，有机会事先阅读介绍背景情况的简要资料等等。这样对我的帮助会很大。希望有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。提交东西很谨慎。我喜欢平等地与他人交流，没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚。在没有压力及紧张期限的情况下思考，得出结论。

我不喜欢x头露面，充当组织者、，或在别人面前角色扮演。我也不想卷入一些未经计划而需要马上进行的紧迫情况。在

未经提醒的情况下投入某项工作，要求当即立断和即兴想法，会让我很不适应。我讨厌有较大的时间压力或在不同的活动之间奔忙，为了出结果而不得不走捷径或做表面文章。

#### 4，技能探索

我认为我最擅长的5项技能：

- 1、时间管理：有效安排并管理自己的时间和他人的时间
- 3、判断和决策：权衡各种方案的得失利弊，并从中选出
- 4、积极学习：学习新知识，并能很快运用新知识
- 5、科学思维：利用科学的规则和方法（比如对比、分类、演绎、归纳等）解决问题

我认为我最薄弱的3项技能：

- 1、口头表达：有效地口头传达信息或观点
- 2、说服：说服他人改变想法或行为
- 3、修理：使用工具修理机器或系统

#### 5，性格探索

合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在你感兴趣的领域里，会投入令人难以置信的精力、专心和动力。其实这个测评是我觉得最接近的，我做出决定后，就决不轻易改变，对自己要求也还行，就是有时有点自制力不足。在团队中，我也不是特别爱发言，基本上以听为主。而且，我还比较独立，更喜欢一个人做事情，不喜欢有别人的介入或帮忙，同时，我的耐心不是很多，有时就容易态度不好，有时会有些不切实

际的想法。我喜欢有挑战性的任务。

## 6, 自我探索小结

每个人都有多种价值观，因为价值观是与个人需要密切相关的。要能够早早定位自己内心深处追求的东西，及早有一个方向，才会获得更多的成功与机会。

职业兴趣类型没有好坏之分，不需要故意地形成好恶。每种兴趣都有适合的工作环境，也都有自己的特点和不足。每个人都可能将他的兴趣和工作结合起来发挥自身的价值，应该做到的是：了解自己的兴趣特点，将其发挥到极至！

学习任务，需要为自己的风格完善与改进做出思考与计划。

性格没有好坏之分，每种性格都有自己的特点和不足。在职业规划中，了解自己有什么样的性格特点有助于我们选择适合自己的环境，从而我们可以以自己喜欢和擅长的方式工作得更好。

## 第二章个人感受

要有明确的目标，有方向，才能走的远。记得我从上小学时就像成为一名科学家，在高中时候，我特别喜欢物理，想成为一名理论物理学家，研究高能物理，等到报大学时，发现地大没有物理专业，让我伤心了半天，最后想着数学专业和物理应该很接近，于是，就报了数学与应用数学这个专业，当初，报数学时，家人不是很赞成，认为数学是十大红牌专业，不好就业，让我在大一的时候换专业，但是，经过一个学期的学习数学，我发现数学也很有意义，于是，就打消了换专业的念头，读数学专业，我目前准备在读研究生时转换方向，比如：物理，金融等。但是，遗憾的是，我现在并没有明确的目标，比如是考精算师，还是学经济亦或是学物理，这些我还没有最后决定，要提前做好决定，但是，决定也要

经过深思熟虑，以免自己以后会后悔。在进行人物访谈时，他们都提到了一点，要有明确的目标，在访谈校内的人时，他提到了文凭的重要性，要像他一样，至少要由博士文凭，而且要有一些荣誉，如：竞赛获奖，在大的科学杂志上发表论文等。在访谈校外的人时候，她（她学的就是生物）说要明确自己的目标，而且要关注当今世界的科技的最新进展，当今，科技发展很快，如：生物。要随时更新自己的知识，就像当今生物的dna,rna测序技术发展很快，不同的方法，有不同的优缺点等。同时，当问到非本专业的人如何转该专业时，她说到其实现在生物方面也需要数学的帮助，来分析一些大分子的组成和细胞类型的矩阵描述以及建立不同基因间的关系的模型，等等。转入很方便。她在5月25日还带我参加了“数学、计算机与生命科学交叉研究青年学者论坛”，这个论坛是在中国科学院数学与系统科学研究院举办的。其实，演讲者在上面讲的东西，我完全听不懂，因为主要是面向博士生和研究员的，也有一方面原因是他有很多英语，弄得我听不懂。然而，让我印象最深的是最后的环节，观众提问环节，又人问，如果在读一次phd会最想掌握什么，有一位嘉宾说他最想掌握数学的统计，对他的工作有很大帮助。还有一位区姓演讲者说他现在就在斯坦福大学读统计，因为他觉得很有用，于是就读了。他们还建议我们多读书，有一个量变到质变的过程，还谈了很多。让我受益匪浅。

### 第三章职业目标

我经过了一个学期的学习大学生职业生涯规划课，以及在测评上有了推荐职业火灾调查员、程序员、机械师、生物技术人员、经济学家、预算分析师、工业工程师、医学家□x物理学家。

其中有些是我也比较喜欢的，包括：物理学家，经济学家。

# 大学生体育教育职业生涯规划篇二

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

时间流逝得如此之快,就算追也追不到,你是否有一个清晰而精准的职业方向了呢?下面是小编整合的大学生职业生涯规划大一新生,一起来看看吧。

## 大学生职业生涯规划大一新生1

职业生涯规划很重要,在学校能够待的时间是不到三年的,如果我必须规划好个人未来近三年的学习和生活,才能够在毕业的时候不会有遗憾。

### 一、我对自己的一个分析

性格上,我觉得自己是比较内涵的,不够胆大,对人对事不够热情,性格还是比较倾向于害羞,不外向。在与人交往方面,我不是个很积极的人,所以现在都大二了,在学校认识的人都只有几个人,因为不擅长交际,所以连自己班级的同学都是认不全的。在学习上,自己也是有不足的。尤其是专业的学习,专业是自己选择的,但是进入大学后,我就忘记了自己当初的初衷,导致大一一年的专业成绩都是排在全专业的中等,这样对自己是没有好处的。

### 二、总结自身不足

在进入大学后,我明显对知识的求知欲下降了,没有在高中的时候那样的强烈。学习懈怠,每天除上课之外的时间,基本上是不学习的,这导致成绩很差。做事习惯丢三落四的,处理事情也不细心,比较粗心。大学的生活相比他人也是比较邋遢的,不喜欢整理东西。大一时的自己,思维迟钝,不够敏捷,没有很好的去创新自己的思维方式,思考问题不到位,别人处理同样的事情,他有多种解决方法,到我这里,就只

有一种或者没有，这些不足造成了大一不怎么好的我。

### 三、做好个人的规划

首先，把学习放在第一位，在之后的大学生活中，努力的学习专业知识，把专业成绩提上去，让专业知识理论成为我未来找工作的基础。第二，珍惜时间，不浪费时间浪费在打游戏、玩耍上，而是趁着有足够的时间，去学习新东西，为呈现更好的自己做准备。在这个大学里，利用空闲的时间去学习，通过自己的努力，把该拿到的证书拿到，比如四六级的英语证书和相关专业的证书。第三，进行适当的社会实践，这算是为自己积累必要的工作经验，这样在实习和毕业找工作提供良好的条件，那么找工作的机会也会增加。

我深知职业生涯的规划对我而言有多重要，所以以上对自己的规划，我将在后面一一去做好，让自己在大学里依然成为一个优秀的人，帮助自己在大学取得该有的成绩。

### 大学生职业生涯规划大一新生2

作为新世纪的应届大学生，这个时代的发展是越来越快的，大学生的竞争力也是越来越大的，只有不断的提高个人的能力和丰富自己的知识，才能让自己在这个社会上有更多机会去面对挑战。因此就要从进入大学开始明确自己的目标，制定好计划，一步步踏实学习，才能抵达成功的岸边，并顺利上岸。

#### 一、自我分析

##### 1、我的性格

我的性格偏向外向大胆，积极乐观，喜欢与人交往，对于自己交的朋友，都会真诚的去对待，并且回馈同样的情感，让他们觉得跟我交友是开心和值得的。对生活持续抱着积极向

上的心态，向往美好的生活。

## 2、我的兴趣

从小，我就喜欢打篮球，因此一直以来都热爱篮球，不管什么时候，几乎每天都能打上一场篮球。这样不仅能达到锻炼的目的，还能发泄心中的苦闷，让自己疏散不好的情绪。我还喜欢唱歌，而且小有成就，从小学开始，我就上台表演了，每次都能拿到奖项，因此我唱歌也是有基础的。

## 3、我的能力

我在进入大学就当上了班长，这源于我从小学开始就一直担任班上的班长一职，也一直都努力的为班级做着贡献，专心的为大家服务，把班级班级得很好。我喜欢英语，因此有一个很好的英语基础，会基本的口语。当然个人还是有些缺陷的，能力也需要去不断得到增强才行，尤其是表达自己的观点不是很到位，这不能让他人准确的能够理解我的意思，所以这是我在大学里要去改正的方面，其他也还有一些方面是需要去做改变的。那么在这个大学里，我将打算去把自己变成一个全能型的人才，让自己更加适应社会的发展。

## 二、专业分析

### 1、专业技能

本人在大学学习计算机专业，但是我在专业方面的学习不是很强，只会基础的计算机知识，在技能上面就有些缺陷了。大学还有几年时间，我打算强攻专业技能，毕竟社会需要的不仅是理论知识丰富的人才，更加需要理论与实践能够相结合的人才，这样才是技能型人才。而我专业就更需要去得到实际的锻炼。

### 2、专业的实践

我已经知晓自己在专业方面的缺陷在哪里，因而未来的大学里，我会加强自己对计算机专业技能的训练，会尽量争取更多实践的机会，比如学校的专业技能比赛，我会积极参加，努力的把技能提升上来，同时也把计算机理论知识进一步丰富。

我相信经过这个规划，我在大学里可以得到很好的提升，未来大学毕业，我也不会没有目标，一定会紧跟目标前进，努力把人生变得更加精彩。

### 大学生职业生涯规划大一新生3

作为一名计算机学生，这门专业比较难学，所以在进入大学后，我必须得为自己做一份职业生涯规划，让自己在大学几年里能完成学业，成功的奔赴社会工作。

#### 一、自我分析

我虽然是自己选的计算机专业，但是兴趣并不是很大，所以对于这个专业的学习我以后有可能会放弃的时候，所以之后我要做的就是对学习专业的兴趣给提升上来，才有可能持续学习下去。另外当前的我，进入大学，对于时间的管理和分配很是不合理，除去上课的时间，其他时间我大部分都是用来玩手机和打游戏，如果是这样的话，那对我之后的学习，根本就没有任何意义。最后就是自己的性格是比较内向的，不太喜欢去跟他人交往交流，这在之后的大学里是会妨碍我全方面的发展的。

#### 二、学好专业，合理分配时间

职业生涯规划最重要的就是对本专业的学习，以后进入到社会工作肯定是选择专业对口比较好，毕竟大学选了这个专业，所以我会在这大学里把计算机专业学好，在大学里先把理论基础学扎实了，才能去更好的进行实践。再有就是往后几年

的学习，我会尽可能的多参加一些专业比赛，让自己对专业有更多的锻炼。在大学里把理论知识和实践经验给积累丰富了，才能在毕业后好找工作。大学是一个相对自由宽松的地方，我要做的就是将时间给分配好，管理好个人的时间，有正确的时间观念。上课就认真的听老师去讲解知识，下课就把时间更多的分配到学习上，让生活充实起来，不要过于的沉浸在手机和游戏中。

### 三、积累社会实践经验

大学生的社会实践是很重要的，所以我在大学里没有课不忙的时候就去进行社会实践，做一些兼职或者寒暑假工，让自己多积累一些社会实践经验，经历多了工作，对自己以后找工作也会简单轻松很多。我想大学积累了足够的工作经验，在毕业之后，我得到的工作机会就会多一些，选择也会多一些。

以上是我对自己这个计算机专业的职业规划，在未来的几年里，我把这些规划一一做到，我一定会成功的，我也相信自己在大学里会有更好的人生，未来走出去我的生活也会变得更加的精彩的。在大学里不留任何的遗憾，未来就不会有后悔的机会。

## 大学生职业生涯规划大一新生4

### 一、前言：

现在社会是一个经济迅速发展的社会，也是一个充满竞争的社会，提前做好自己的规划对我们更好的适应社会打下基础，作为新时代的大专生，就应该对社会有一个清醒的认识，对现在的就业形式，社会的政治环境、经济环境、文化环境等等，对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好适应社会，为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值。

## 二、自我认识:

1、我的兴趣爱好:自己的性格有时候比较活泼开朗,有时候又比较内向,不太善和同学交流;喜欢听歌,但不会唱歌;还是比较喜欢运动,比如跑步球类都还挺喜欢的,但对于舞蹈部感冒;平时上上网啊,看看电影;对于学习,通常是前半学期比较积极,后半学期就开始懒惰了,导致成总是不理想绩。比较喜欢做各种实验。

2、我的性格是具有双重性的,在做事方面有时很马虎比较的轻率,有时存在一定的惰性,在理智中又存在着盲目。现在来到学校我想主动的观察已经代替了过去在高中中的那种被动的接受,自己在清醒的面对现实时又多少带有一种脱离实际的幻想。在以后的学习工作中,我要努力改进自己的不足发扬自己的长处,让自己变的更优秀。

3、自己在学习上有点马虎不认真,造成学习成绩的不理想,以后这方面应该积极的改进,在以后我将以积极的态度努力学习,争取以优异的成绩完成学业。

4、自我的潜能的分析,我想没个人都有自己的潜能,只是发挥没发挥出来的问题,在高中里我的理综都较好,数学也还好,英语比较差,我想我的逻辑思维有较好的潜能。

5、自己职业性向的确定,我想职业性向自己可能更倾向于实际性向、社会性向和企业性向,因为我们生活在一个客观的实实在在的社会中,我们必须去讲实际从实际出发这才是你成功最根本的,社会性向你的生活离不开社会,你只有才能适应社会受到社会的欢迎,企业性向大概就是创业吧,你敢于拼搏敢于创造才能更好的适应社会服务社会。

## 三、职业分析:

我国现在社会政治稳定,经济发展迅速,社会不断进步,进

一步的改革开放更将为经济发展注入新的生机和活力。我是化学类专业专业的学生应分析以下医学、化学科研、质检行业的所处的环境。医生是比较稳定的职业，虽然也有很多风险。质检是相对比较冷的职业，比较难找工作，而且工资比较低。

#### 四、职业生涯目标的确立：

通过对自己才能、性格、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析，我开始对自己以后的职业生涯有了一些规划。自己打算利用自己丰富的化学知识，在努力学习医学方面的知识，并争取转到医学方面的专业。将来从事与医学有关的工作。

#### 五、行动方案的制定：

自己在前面对自己的性格、潜能、职业性向等等都作了一定的分析，我作为一个学生应如何根据自己的条件，制定适合自己的行动方案呢，首先利用现在的大好时光努力学习科学文化知识和专业知识，努力参加实践工作，作到理论与实践相结合。认识到自己的长处和不足，积极发扬自己的长处，拟补自己的不足，积极培养自己的独立性，努力调整自己的心态，当自己忧郁时学会适当的发泄，控制自己的性格，使自己的性格变的沉稳，不急噪。

努力改进自己性格的不足之处，在学习中和以后的工作中维持自己对本职业的兴趣爱好，确立自己的职业目标，在学习不断的充实自己所学的专业知识，不断提高自己的修养，获取更为好的专业技能，积极培养自己对社会的适应性，来适应日以激烈的社会人才的竞争。在着其中就需要我们从现在就开始认真的了解社会，参与竞争！

#### 六、评估和回馈：

自己现阶段随制定了自己的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

## 大学生职业生涯规划大一新生5

序言：

很多人都以前这样问过自我：人生之路到底该如何去走记得一位哲人这样说过：走好每一步，这就是你的人生。是啊，人生之路说长也长，因为它是一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自我的人生，都在实现自我的梦想。

有道是：凡事预则立，不预则废千真万确。对自我要做的或是将要做的事没有任何准备就是在为失败做准备。

一向以来自我有一个习惯就是在做任何事情之前，都会研究一下，有一个小小的计划，当然这并不是预不预的问题，仅仅我的一个习惯。在当前大学生所应对的就业压力十分的大，我们如何在以后严峻的就业形式面前做的更好，在以后应聘时从众多的应聘者中脱影而出我们以后到底做些什么我们以后往哪些方面发展所以我们有必要提前规划我们的未来为我们以后的发展做好规划，也就是我们的职业生涯设计！

### 一、自我评估

就自身来说，我认为自我的兴趣与爱好其实是比较广泛的，具体的讲自我对电脑、军事文学以及音乐方面比较感兴趣，同时还比较关心体育方面的新闻。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑、喜欢看书、喜欢听音乐、喜欢交朋友。

## 二、理解自我的职业性格

(1) 性格的态度特征：我的性格比较诚实、正直的，相对谦虚但不乏张狂，在做事情时认真勤奋责任心强，同时有必须的创新意识。在自我的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的，同时自我做事情虽然细心但还是比较马虎的。

(2) 性格的情趣特征：我的性格在情趣上比较容易冲动，情绪欠稳易波动。

(3) 性格的意志特征：我的性格在意志方面是比较果断、顽强、有点倔强，坚持对一些事情不会轻易放手。可是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好，这或许是我的一个比较大的缺点，在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的忧患意识。

(4) 性格的理智特征在感知注意方面，我是属于那种主动观察的类型；在想象方面，我是属于主动想象的类型，是那种发散型的类型，同时我认为自我在做事情的时候是现实主义与幻想主义的结合。

## 三、自我的职业水平

在一般水平上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力上比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊水平上，也就是我的特长上，我认为自我并没有什么特长，仅仅自我的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点。

## 四、自我潜能

(1) 我的个人水平：在水平上我自知自身水平还是比较欠缺的，可是经过大学近一年的学习生活与锻炼，我认为我的社会交际水平比较强，具有必须的组织领导水平、实践水平较强。

(2)我的相关经历：我相信我在大一里面，在社会实践方面还是比较强的，我利用双休日时间去做一些各种各样型的的大学生兼职活动，一是为父母减轻一些负担，同时锻炼自我的社会实践水平，二是利用这些机会去学习别人家的工作方法和管理经验，同时开阔自我理解社会的视野。

(3)相关知识：经过平时的课堂学习加上课余时间的自我学习，对自我所学的专业知识有必须异常的深入了解，同时对其他各门专业知识也都稍微略知一二。

(4)个人品质：在个人品质方面，我的道德还是能够的，拥有强烈的同情心，自我也没有什么不好的个人习惯，同时会比较研究他人的感受。

(5)人生格言：知识成就命运，梦想铸造未来！

总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自我能够的，我一向对自我有很强的自信心，相信自我在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础之上的。

## 五、自我的职业性向

前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种企业型的职业性向。因经过前面的自我理解，我认为自我组织领导水平上，交际水平上还是能够的，同时我所学的专业是经济管理(工商管理)，这与企业型的职业性向是比较接近的，主要的是自我有这方面的梦想，我的梦想是有一天拥有自我的公司！

金无足赤，人无完人。没有一个人是十全十美的，我们都有自我的优缺点，我当然也不例外，所以我必须对自我的优缺点有清醒的理解。

我的优点：

- (1) 我的兴趣比较广泛，对事物的理解水平强。
- (2) 社会实践水平以及组织协调水平较强。
- (3) 对人诚恳、大方、喜欢与人交流，社会交际水平强。
- (4) 特长虽然没什么异常突出的，但我认为我开朗的性格以及交际、实践水平就是我的特长。
- (5) 在学识上我喜欢看一些历史、军事、地理之类的书，对我们中国的历史文化有较强的理解，对国外的知识有较多的了解，同时还喜欢看一些散文。
- (6) 忧患意识强，做事情计划性较强。
- (7) 我自问不是什么聪明的人，但我相信我的智商是中等偏上的：在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自我不会破坏社会道德，我的同情心是很大的。

我的缺点：

- (1) 我的缺点还是比较多的，自我的缺点就是有时候做事情比较粗心，有时可能会丢三落四，做事情有时候会比较冲动，研究问题不全面。
- (2) 因为性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人。
- (3) 我的另一个缺点是脾气有点倔强，认定的事情就必须要做到并且要做好。
- (4) 社会实践的经验不丰富，对很多方面的知识了解不够，且没有进取去学习。

所谓江山易改，本性难移，虽然目标艰难，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自我，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一向关心我的庞大友团的优势，真心向教师、同学、朋友请教，即时指出自我存有的各种不一样并制定出相对应计划以针对改正。

三年行动规划：

大学的生活真的过的很快，转眼大一就要接近尾声，针对理解到自我很多地方的不足，异常是政治素养、个人品德修养和洞察力都需要长期的提升，在以后的大二、大三、大四三年学习生活中，我的规划是：

(1) 认真地学好专业知识，这点无须赘述但至关重要。

(2) 积极参加社会实践活动，要充分锻炼服务意识及各方面工作水平，提升人际交往水平，一如既往地参加有意志的志愿者活动。适当参加企业和机关的实习活动，提升实战水平。

(3) 继续持续提升英语和计算机水平，把四、六级英语和计算机等级考试证书拿到手，但决不为考试而考试。

(4) 继续听有意义的讲座，在.....有意义的资源讲座资源很多，我们的学校也离图书馆很近，必须要充分利用好这些知识资源，博读精读结合，扩大知识面，开阔视野，提升素养。

(5) 经过各种途径提升一下水平：团队合作水平、沟通水平、协调水平、稳重求变的创新水平、效率意识、执行力、领域力、发现问题解决问题的水平、概括水平、策划水平、组织水平、应变反思水平等。

(6) 经过各种途径，进一步培养以下素养：感恩、欣赏、胆大心细、耐心、包容等。

大学毕业后的十年规划：

完美愿望：事业有成家庭幸福美满

事业方向：企业高级管理人员

### 1、社会一般环境分析

中国政治环境稳定，经济环境优越，外企增多，国企走向国门。

### 2、管理职业特殊社会环境

管理人才市场广阔，迫切需要在中国发展企业，必须适合中国国情，外企进入中国必须本土化，所以既要了解西方管理理论，更要了解中国国情。

### 3、行业和企业分析

要经过实践工作学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论，因为中国加入wto商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，分析企业文化发展战略和公司的价值观准确与否，熟练处理职务工作，熟悉外资企业运作及企业文化，能与公司上层实行无障碍地沟通。

### 职业生涯规划实施方案

差别：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验。

2、作为高级职业经理人所必备的技能创新水平。

3、快速适合水平欠缺。

4、身体适合水平有差别。

## 5、社交圈太小。

### 缩小差别的方法

#### 1、教育培训法

(1)充分利用毕业前在学校学习的时间为自我补充所需要的知识和技能，包括参与社团活动，广泛阅读相关书籍，选修旁听相关课程，报考技能资格证书。

(2)踏上工作岗位后，要充分利用公司给员工供给的培训机会，争取更多的培训机会。

#### 2、讨论交流方法

(1)在学校期间多和教师、同学们讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常实行交流。

(2)在工作中进取与直接上司沟通，加深了解，利用校友众多的优势参加校友联谊活动，经常和他们接触交流。

#### 3、实践锻炼方法

(1)锻炼自我的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作，在大而嘈杂的办公室里有意识地实行自我训练。

(2)养成良好的锻炼饮食生活习惯，每一天保证睡眠6~8小时，每周锻炼三次以上。

(3)充分利用自身的工作条件扩大社交圈，重视同学交际圈，重视和每个同学交往，不论身份贵贱和亲疏水准。

规划不但仅写出来，更要实际去做、去实现，也要在实践与思考中去持续完善。人生的路是自我走出来的，加油吧，相信自我！

;

## 大学生体育教育职业生涯规划篇三

›大学生职业生涯规划1500字大一新生篇9

一切知识日新月异的变化着，没有目标并付之行动的话，人的一生就这样无聊的过完了。

既然选择了护士这份职业，就放一百个心在这职业上(除非遇到不得不另择其路的事)，职业生涯规划设计如下：

- 1、第一年：实习能否给自己一个固定的工作还要靠自己努力，凭借自己年轻的优势去自己梦想中的地方闯闯，争取找到可以在编制内的工作。努力将自己的才华和能力证明给大家看，争取做一名出色的临床护士。
- 2、第二年：给自己定个新的目标，尽量在事业上勇攀高峰。在生活上要考虑个人问题，争取在3年内买套房子，把父母接来生活。或许生活上并不会一帆风顺，在可能的情况下发展写作。
- 3、第三年：再攀事业的高峰，专心做自己的护士。
- 4、第四年：争取改善生活质量，购置一套房子。工作上争取晋升。
- 5、第五年：稳定工作。
- 6、第六年：准备考研的复习工作，或者学习其他的专业给自己更大的发展空间。
- 7、第七年：开始为自己的理想行动，在做好自己的工作之余给自己充电。

8、第\_\_年：如果能当上护士长则继续工作，如果还是护士则考虑转行。争取做教师，或者从事其他职业，给自己开辟一片天空，孩子交给老人照顾。

梦想总是美好的，现实却不一定如意，所以我们只有梦是不够的。在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识。还要锻炼自己的综合能力，因为近年来用人单位的择才标准经历了很大变化——从最初专看学习成绩，到慢慢注意学生的爱好特长，现在则是最关注学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力。\_\_\_\_\_大学产业集团总裁\_\_\_\_\_说：“从一个企业来讲，我们需要的人才首先人品要好，有合作意识，心胸开阔。我们非常看重年轻人的创造性，光有文凭还不行，创造性思维非常重要。具备“t”型知识结构的年轻人是企业欢迎的人才。另外，组织能力、社会活动能力也是企业非常看重的素质。所以我要学的东西还有很多。

作为护士这个特殊的行业，实践能力更是我们需要锻炼的技巧，所以要加强实践。在学习之余，给自己找个医院实地观察和学习，很多临床经验使我们在书本上学不到的。

对于工作后的我们，更应该发挥自己长处，利用我们的知识和行动服务于病人，并虚心和老护士学习临床经验，护士是个要不停学习的职业所以我们不可以放弃学习的时间，利用自己的年轻给自己充电。现代社会对人的能力提出了较高的要求。现代社会要求人具有很强的能力。包括：思维能力、动手能力、组织能力、交往能力、管理能力、综合能力、创造能力，等等。也就是说对人的能力的要求呈现出多样性，且每一种能力都有更深层次的要求。所以现在的人才不再是那些读死书的秀才而是多才多艺的万事通。所以我们在专业上应该是样样精的同时对于其他的我们可能用的到的专业知识也要样样通。这样才能适应社会的发展而不被淘汰。

另外家庭是我们都离不开的环境，尤其对于女人，家庭永远是牵挂，而没有家庭的人生也是不完整的人生，所以我们

不可能只拥有工作更要拥有家庭。家庭是这个社会的组成元素，只有一个个的家庭才构成了我们的社会。

总而言之我们应该珍惜青春时光，用知识和能力武装自己，为自己的未来做好准备，迎接每时每刻的挑战！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。