

2023年中职生职业生涯规划书(优秀8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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

中职生职业生涯规划书篇一

三年校园生活之后，即将跨上工作岗位。90后的我们，形形色色，有的崇尚自由，有的拜金主义，有的张扬个性。而我，有自己的价值观。钱，物质在我看来并不是第一位的。我更重视的是在最初的岗位上汲取经验，有所进步，就没有枉费。不在乎是否工作起点太低，工资太少，我要的，是充实自己的生活，充实自己的人生！例如：有一份工作可以让我每天忙碌，远离碌碌无为、消磨时间。在工作中寻找快乐，在事件中得到提升，在岗位上成熟思想。

现在，我是一名护理中职学生，即将面临的选择是升入大学还是步入工作岗位。结合自身的实际情况，我选择了后者。

首先，年龄，已是成年人了，若完成职中学业之后，再升入大学，毕业就快而立之年，对于我那时才开始发展事业，不太符合自身需求。其次，父母常年在外奔波，家里老人也年事已高，我不能再加重父母的负担，反之，要早为家里出一份力。不抱怨自己的出身，不怨天尤人，因为我坚信没有上天的不公平只有自身的不努力。放弃大学梦我一样行。再者，我是一个敢闯敢拼的热血青年，在校学好技术，跨入社会踏实工作，不怕跌倒，爬起来就是好样的。最后，工作中我也不会放弃学习，跟其他升大学的同学一样，不断提升自己，在适应社会的同时成为社会的选择。

即已决定三年后就业，那么这三年怎么有效的利用起来便对

三年后的职业生涯至关重要。已经快过了一学期了，职中生活的适应还不错，但对护理专业的了解还不够深刻，功课也刚入门。我深知，按这种进度下去是肯定完成不了计划的。都说有目标才有动力。下面便是我对职中三年学习的规划：

高一：打好学习基础。深入了解护理行业，对未来所要从事的行业培养浓厚的兴趣。及时发现、排除入门时期的一丁点抵触与逃避心理。刚接触这个专业，基础非常重要，若一开始便懒懒散散，也就没有下文了。我要从身边出发，向高二的学姐们汲取好的，有效的学习方法，从中琢磨出一套适合自身发展的学习方式。

高二：提升综合素质。在优化专业技术的同时，培养与人交流沟通的能力。积极参加学校各项活动、社会实践等，为高三的实习工作做铺垫。

高三：实践升华。进入岗位实习，适应从校园到医院环境的过度，多向身边护士及老师请教。调节心理，提高素质，学会服从、坚持、包容。做到不抱怨，不气馁。实际接触护理行业，肯定有很多意想不到的困难出现，比如病人的乱发脾气等。一定要调整好心态，正确面对，争取在8个月里，以最完美的弧度给实习画上句号。

搜集并分析当时的就业形势，尽最大的努力在荣昌县城各医院找工作。如若不能达到这样目标，便先从乡镇入手。不在乎工资高低，先稳定下来。适应工作节奏与行业特点。同时，不放松对县各医院招聘的搜集。

在这一年里争取达到在县城上班的的目标。并以最快的适应速度融入社会。都说在家靠父母出门靠朋友，工作中我要建立属于自己的交友圈，改善人际关系，为以后职业生涯的需求打好基础做好全面准备。

参加自考，充实自己。并计划在二十四岁的这一年完成人生

的另一件大事，结婚。建立一个温馨的家庭，对稳固事业起着辅助作用。并与另一半在工作上相互扶持、接济，一起奋斗，争取达到第一个事业的高峰期。

计划在上班的同时开一家婴幼儿用品的网店，作为副业。然而由于工作的繁忙和经商经验的不足，我会有效的利用家人和朋友的帮助，在她们的帮助下，辅助我将网店逐渐转向实体店，双管齐下。

机会总是留给有准备的人，职业生涯的里程，我已备好行囊，蓄势待发！

中职生职业生涯规划书篇二

如今这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一把利器。对于每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必造成时间和精力上的浪费。作为当代的中职学生，若是一脸茫然的踏入这个竞争激烈的社会，怎能让自己拥有一席之地呢？所以，我为自己拟定了一份职业生涯规划。有目标才会有方向和动力。所谓“知己知彼，百战不殆”，认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。

一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识个人条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。既要弄清楚我想干什么、我能干什么、我应该干什么，在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就正确评价自己。

1、个人性格：即由外向的一面，又有内向的一面。积极参加活动，内向的时候——可以让别人忽略我。

2、个人兴趣：喜欢踢足球、打乒乓球和网球，喜欢上网和一

个人散步等。

3、个人特长：有锲而不舍的精神、虚心求学的勇气、有错必改的正气。

4、个人志向：我想当一名出色的影视剪辑师。虽然说社会上的工种有几千多种、形形色色的，但我是喜欢这个职业，虽然他比不上在台前的演员风光，但他也是可敬的，因为影视剪辑师能让我们看的片子更好看。

1、专业背景：摄制组的主要创作人员之一。负责选择、整理、剪裁全部分割拍摄的镜头素材(画面素材和声音素材)，运用蒙太奇技巧进行编纂组接，使之成为一部完整的影片。剪辑师在深刻理解剧本和导演总体构思的基础上，以分镜头剧本为依据，通过对镜头(画面与声音)精细而恰到好处的剪接组合，使整部影片故事结构严谨，情节展开流畅，节奏变化自然，从而有助于突出人物、深化主题，提高影片的艺术感染力。作为导演的亲密合作者，剪辑师通过细致而繁复的再创作活动，对一部影片的成败得失，负有举足轻重的职责。剪辑师必须是导演创作意图和艺术构思的忠实体现者。但是，剪辑师也可以通过对镜头的剪辑弥补、丰富乃至纠正所摄镜头素材中的某些不足与缺陷，也可部分地调整影片原定结构，或局部地改变导演原有的构思，从而使影片更加完整。剪辑师的工作，包括艺术创作与技术操作，贯串于整个影片摄制过程中，在完成样片剪辑、对白双片制作、混录双片制作等不同阶段，都须与有关(主要是录音)部门通力合作。

2、工作内容：参与与导演有关的创作活动，为后期的剪辑制定方案;通过摄制镜头的编剪、组接，实现导演的创作意图和艺术构思;进行影视片的音乐、对白，音响磁带的套剪及混录;运用纯熟的剪辑技术，针对产品特性进行剪辑包装创意，完成节目编辑和成片出库。

3、专业课程：数字图像、摄影、剧作、分镜头台本、视听语

言□maya□

4、就业方向：在电视台、电影制作公司、广告公司、影视公司、教育机构、杂志社、出版社、网络媒体、相关院校及科研单位、创立个人工作室，任栏目包装师、影像合成师、视频制作师、剪辑师等。

随着人们的生活质量的急剧上升，对精神世界的要求也会大大提升。影视产业已经成为发展潜力巨大的智力密集型、劳动密集型、科技密集型和资金密集型的“朝阳”文化产业，具有当今知识经济的全部特征，并具有完整的产业链，在文化产业中处于龙头地位。在国外发达国家，尤其是美国、日本、韩国及欧洲等国家和地区，动漫产业已经成为重要的支柱产业。美国是当今世界上最大的动画生产和影视产品输出国，包括影视业的文化产业早已名列6大支柱产业之一。

相比国外动漫产业大国，中国动漫产业的综合发展水平整体落后。仅从中国动漫市场的占有率来看，中国自己或合资(包括港台地区)的原创动漫作品仅占中国动漫市场的10%。而日本动漫产品却占据了我国动漫市场约60%的份额，欧美动漫产品占据了约30%。近年来，国家对发展动漫产业给予了前所未有的高度重视，已建立了一批动漫游戏产业发展基地，财政部专门设立了高达30亿元人民币的动漫产业发展专项资金，支持优秀动漫原创产品的创作生产、动漫素材库建设、动漫人才培养、建立动漫公共技术服务体系以及推动形成成熟的动漫产业链。同时，政府为创立我国原创动漫品牌和培育动漫制作人才，精心营造出了良好的政策环境，我国动漫业近年来的发展步伐之快令人印象深刻。

随着数码技术的不断发展创新和信息传递方式的多元化，现在动画的应用领域正日益拓宽，已呈现出泛动画现象。动漫技术除了应用在二维艺术动画、三维计算机动画、网络动画、四度立体全息影视动画等动画艺术形式外，还逐渐扩大应用到了其他不同行业及领域之中，如手机游戏□flash动画彩页、

网络多媒体、影视广告、电视节目制作、科技成果演示、教学课件、模型玩具、虚拟漫游、医疗造像、军事、制造业、娱乐休闲等。

没有目标的人生，就像无人驾驶的帆船一样，漫无目的的随风飘荡。必须首先自己想干什么，然后才能达到自己的目标。明确目标是成功的基础，所以树立一个目标很重要。

1、近期目标：视频专业的相关学科，我都要认真学习。同时，我要利用课余时间阅读大量课外知识，这样才能扩充自己的知识面，开阔自己的视野。

2、中期目标：我要考取英语过级证书，计算机证书，参加各种能提升自己能力的活动，同时积累社会经验。

3、远期目标：在工作中积累社会经验，增长自己在课本上无法学到的实践知识，结合理论知识进行自我创新。在工作至于继续深造。

社会是不断变化的，事情也是不断变化的，但是我还是会一直朝着自己的理想前进，即使道路是曲折的、滋味是苦涩的，我也不会放弃。我会定时给自己作出评价，按实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

中职生职业生涯规划书篇三

一腔热血育桃李，三尺讲台写春秋！

“凡事预则立，不预则废。”教师生涯是一个意义深长的生涯，我们的生命在学习中成长，在付出中完成。科学合理的职业生涯规划，将使我们的个人生涯获得极致的发展。同时，也为了能够进一步开掘自身潜能，主动、积极健康地发展，实现的人生价值。更好的做好一名人民教师，特制订我的职业发展规划书。

了解自我是教师职业规划的首要步骤。也许认识自己很难，但是只有清醒地认识自己，才能取得更大的发展！

优势方面

- 1、敬业爱生：忠于教育事业，热爱教育事业；理解学生、信任学生、尊重学生，相信每个学生都能成才。
- 2、善于读书，包括理论知识和先进的教学理念。
- 3、比较容易接受新的东西，勇于探索、能吃苦、有上进心。

不利因素

- 1、平时忙于事务性工作加之个人身体健康原因在一定程度上造成了对教育事业深入研究的时间不够宽裕。
- 2、工作中单凭自己的教学经验，借鉴他人和外地的先进经验不够。
- 3、对于科研还是停留于表面，没有能够深入的实施，自己还没有走在科研型教师的起点上。

总体目标：

教书育人，为人师表，加强修养；立足岗位，终身学习，提升专业素质；学以致用，转变教育教学方式，利用5—15年的时间，成为科研型教师。

具体目标：

一是教育观念的更新：

二是探索适合自己的课堂教学模式。

三是树立终身学习的态度，切实提高自身业务素质。

四是增强科研意识，为专业化发展提供强大的源动力。

教育观念的更新：

学习先进教师的教育教学观念和先进的事迹，真诚对待自己所从事的职业，把教育教学真正作为事业，踏踏实实奉献教育，诚心诚意关爱每一个学生，用“爱”塔起教育的基石。用自己的学识魅力和人格魅力，赢得学生的信任，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

探索适合自己的课堂教学模式

用新的理念指导自己的课堂教学，让我课堂动起来，成为学生施展才华的主阵地。通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，探索自己的课堂教学模式，大胆创新，总结经验，不断求索。通过自己的教学艺术，吸引学生的追求，让我的课堂成为没有一个不学习的孩子，没有一个无收获的孩子。

树立终身学习的态度，切实提高自身业务素质。

发扬主动学习、善于学习、科学探索的进取精神，进一步学习科学学科专业理论知识，提升自我的专业水平和处理教育、教学实际问题的能力。工作中不断学习，学习专家的经验，读经典之作，充实自己的水平。教育教学过程中，不断反思，不断创新，不断总结，积累知识，自我发展。同时，多听老师的课，做到边听边想，学习别人的优点，克服自己的不足。还要与学生一块成长，是谓教学相长，这样才能成为学生的老师。在教学实践中不断自我充实与更新。

增强科研意识，为专业化发展提供强大的源动力。

广泛收集阅读教科研信息。时代在创新，要求教师也要创新。

在以后的工作中，不仅要提高能力，积累经验，总结方法，还要培养自身的创新意识，真正实现创新教育，做一名优秀科研型教师。

适应期（1994—1995）

拜师学习，并逐渐认同教师的职业责任，实现由师范生向教师角色转变。逐渐熟悉备课，上课，辅导，批改作业，考试测验等教学常规性工作；通过课堂教学，不断地把教学知识转化为教学能力。这个阶段是教师生涯的第一站，可以说是在三尺讲台上“立住脚”。

过关期——练就教学基本功阶段

□1996—1998□

形成了过硬的基本功，具备了独立的教育实践能力，成为胜任学科教学的教师。可以说是在三尺讲台上“站稳脚”。

达标期——形成经验和技能阶段

□1999—20xx□

开始认同教师的职业价值，逐步树立现代教育观念，形成了自己的一套教学设计，教法和学法指导等教学方式，从而构建了自身经验体系。成了当地小有名气的经验型或技能型教师。可以说在三尺讲台上“站好脚”。

徘徊期——一个人成长的“徘徊阶段

□20xx—20xx□

一头扎入对教育理论的学习，不断进行，蓄势待发。可以说在三尺讲台上“上下求索”。

成功期——“成名”阶段

□20xx——20xx□

用现代教育理论指导自己的教学实践，并对学科教学有独特见解，形成了自己的教学特色和风格，成为学科教育专家。具有较强的教科研能力，学科指导能力，而业绩突出，被评为省，市的教学能手、优秀教师，成为“名师”。可以说，在三尺讲台上“游刃有余”。

辉煌期——“成家”阶段

□20xx——20xx□

在理论上，对教育有深刻的理解和感悟；在实践上，在做好“经师”的同时，更注重做好“人师”，形成自成一体的教学流派。同时，在对教育有深厚的积淀基础上形成自己的教育理念，在教学研究和实践上不断创新，能高屋建瓴地审视教育教学问题，最终成为教育“名家”。实现在三尺讲台上“大放异彩”

“选择它就要喜欢它”一直是我秉承的信念。“既然选择了远方，就只能风雨兼程！”做教师，我也曾后悔，但是，十几年风风雨雨，体会到同事间的默契支持，看到学生成长起来的欣慰，我要说：做教师，我要做得很精彩！做教师，我无怨无悔！

中职生职业生涯规划书篇四

阶段目标

完成主角转换，树立奋斗目标。

实施策略

1. 了解当前就业形势，树立新的奋斗目标。经过职业测评等工具全面客观地探索自我，思考有何职业与自我的专业对口，也能够从兴趣出发进行选择。
2. 完成主角转换，尽快适应大学生活。提高人际沟通本事，多参加学校活动，增加交流技巧，建立新的交际圈。
3. 进取参加团学工作，培养自我的组织本事和团队精神。在工作中寻找不足，与不断开拓进取中提升自我的综合素质。

大学二年级：定向期

阶段目标

夯实专业基础，培养综合素质

实施策略

1. 学好各学科的课程；并充分利用剩余时间学点课外知识，有机会再去选修一些课程；争取加入.....。
2. 建立合理的知识结构，注重专业本事的培养，参加英语、计算机等工具性证书的考试。
3. 利用学有余力之时，进取参加学校或院系组织的各类实践活动；参加各类社会实践，社会调查活动，并完成相应的实践论文；参加各类志愿者服务活动或各类社会公益活动。
4. 应研究未来是否深造或就业，尝试兼职、实习等，积累必须的职业经验。

大学三年级：冲刺期

阶段目标

提升职业技能，掌握职业资讯。

实施策略

1. 加强专业知识学习的同时，考取与职业目标相关的职业资格证书。
2. 了解更多的职业资讯，并且构建自我的人脉网络，积累对应聘有利的职业实践经验。
3. 锻炼提高自我的求职技能、掌握简历、求职信的写法
5. 要出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动。

大学四年级：分化期

阶段目标

实现毕业目标，确立职业目标。

实施策略

2. 用最短的时间完成自我大学的学业任务，得修满学分，毕业证与学位证是不能或缺的。
3. 对前三年做一个总结，对自我要有一个清楚的认识。做出果断的决定，为下一步做好充分的准备，找到一份自我满意的工作。
4. 了解与工作相关的法律，在工作之中更好的保障自我的劳动权益。

中职生职业生涯规划书篇五

1. 一个学期又要过去了，看着孩子成长的足迹，有欢笑，有泪水；有成功，有失败；有进步，有不足；不论今后面对的是什么，你现在要做好的是：树立正确的世界观人生观价值观，明确学习目的，端正学习态度，做一个品行优秀的人，一步一个脚印地认认真真走路！

2. 在暑假里，孩子首先完成了暑假作业，并阅读了一些有益的课外书籍，在学习和品德方面有所进步；另外孩子在假期里参加了大量户外活动，身体长高了也长壮了，为新学期的开始准备好了充足的精力和体力希望孩子在新学期里，在老师的指导帮助下，取得更大进步。

3.xx[]你是一个活泼开朗的男孩，与同学和睦相处，学习上刻苦踏实，生活中乐于助人，有一定的组织能力。在三年学习中，成绩有较大的提高。希望你在今后的生活中将这种拼搏的精神发扬下去。

4. 虽然平日你默默无闻，但在探究活动中却看得出你样样要强，你用实际的行动证明，你能行，你用点滴汗水，浇灌着成功的花朵。你还有一些小缺点，要更好地与同学合作。愿你扬长避短，我永远是你忠实的朋友，我会做你的有力支持者！

5. 在校尊敬老师，团结同学，关心集体是你的特点优点。看到你用心听课时发言是那么积极，老师是多么高兴。可你有时也很让老师生气，作业不及时完成，订正不够自觉主动，字迹潦草，很让老师伤心。你知道吗？如果你改掉这些小毛病，你肯定会成为一名好学生，老师期待着这一天。

6. 在老师眼里，你是一个聪明活泼，善于开动脑筋，富有进取心的好学生。但是你经常会犯下大大小小的错误，你是否应该仔细反省，找出原因？平时更要注意自身言行，严以律己，

以身作则，更好的开展工作。

7. 这学年即将过去了，因为你不断进取，勤学苦练，所以，你的成绩一次比一次优秀。相信新学期的你会百尺竿头，更进一步。

8. 你能严格遵守班级和宿舍纪律，热爱集体，关爱同学。上课你能注意听讲，课后你能自觉完成作业，老师欣赏你认真踏实的学习态度。看着你的学习成绩不断进步，老师为你高兴，你踏实肯干，每次劳动都可以看到你任劳任怨的身影。建议你多参加一些集体活动，培养自己开朗大方的性格。平时你要多进行体育锻炼，增强体质。愿你扬长避短，勤奋学习，争做全面发展的三好学生！

11. 你性情温和言语不多，但待人诚恳礼貌。你爱好文艺，你在班会课上的表演唱吸引了所有同学的目光！你很遵守纪律，但课堂上却总是沉默不语，其实没有人天生就有良好的口才，关键还是看你会不会抓住课堂上的每一个机会。你思想健康，学习渴望进步，但还缺乏刻苦钻研精神缺乏正确有效的学习方法，所以学习成绩进步不大，愿你振作起来，增强信心，永不厌倦永远进取！

12. 老师惊喜地发现，以前的“小花猫”不见了，现在的你也开始讲卫生了。你瞧，即使很多同学对你有意见，但老师还是能在你身上发现优点，说明你也是个可爱的孩子。老师给你一个方法来改掉你身上的缺点好吗？那就是：认真。认真完成作业认真听讲认真思考，按照老师的方法去做吧！你一定会成功，老师相信支持你。

13. 人生的道路是坎坷而艰难的，但勤奋执着的你，通过自己不懈的努力，一定能够登上顶峰。老师希望你不断丰富充实自己，掌握过硬的知识和本领，信心百倍地迎接明天的挑战！

14. 老师看到了你的成绩，也为你感到高兴。可是，学习犹如

逆水行舟，不进则退。希望你再接再厉，更上一层楼。

15. 你是位健康，精力充沛的孩子，能干热爱劳动，能吃苦，如果你能将时间和精力更多地放在学习上，成绩会远远不是现在这个样子，如果你能对同学们以礼相待，会拥有更多的朋友。

16. 世间自有公道，付出总有回报，说到不如做到，要做就做最好——步步高！今天在学习上的付出，将会在明天的生活和事业中得到更大的回报。

17. 今天，我们在学校学习，不光要学会知识，还要学会学习，学会生活，学会做人。只有这样，才能使自己成为一个对社会有用的人才。

18. 古往今来，大凡出名的人哪一个不是跟“勤”字有关，大科学家爱因斯坦也曾说过，天才出于百分之九十九的汗水加百分之一的天赋，可见，成功的喜悦是辛勤的汗水浇灌出的，而懒惰的人大多一事无成。你身上最大的毛病是什么——

“懒”。“懒”使你迷失了学习的方向；“懒”使你染上了许多坏习气；“懒”使你丧气了斗志；“懒”使你与成功无缘。其实，你是很聪明的孩子。你模仿力较强，记得那次班队会上，你表演得“孙悟空”，惟妙惟肖多令人记忆犹新。孩子，树立起必胜的信心，去打败你的“天敌”吧！到时，会有“奇迹”出现的。

19. 看得出你是个很有上进心的孩子。“一分辛劳，一分收获”，你的辛勤劳动，一定会换来丰硕的成果。

20. 经过老师和父母的帮助教育，你的学习目的明确多了，学习态度也有了很大的转变，你总是尽力把作业做好，努力弥补自己的不足，即使遇到挫折，也毫不气馁，希望你能树立信心，不懈努力，别让大家失望。

中职生职业生涯规划书篇六

当代中职生正处在一个充满竞争与变革的时代，他们无不渴望自己的人生能顺利通达成功。当每个学生对未来满怀期待或对就业感到迷茫时，他们都会想到同一个问题：我将选择什么样的工作？我该如何为自己的成功做好思想、心理和技能上的准备？其实，从那一刻开始，他们就在思考自己的。

由于中职生阅历和社会经验的局限，对自我和社会往往缺乏全面的认识，在走上社会之前内心很容易产生各种各样的矛盾和冲突，这些都会制约他们的生涯发展。“职业教育就是就业教育”，在当下严峻的就业形势面前，要让学生学会审时度势，实现顺利就业，走好职业生涯第一步，开设生涯规划这一课就显得尤为重要。

另一方面，传统教育关注的重点是人在社会化早期所应掌握的基本知识和基本技能，对学校教育与社会的连接较为忽视。而生涯规划教育恰恰跨越学校教育与社会之间的“鸿沟”，在注重了社会化过程中的一般知识和技能的传授与培养的同时，职业规划更加关注每个社会化个体间的差异性，注重个性特征的发展，依据每个人的兴趣爱好、心理特质、身体条件而进行特殊知识与特殊能力的传授。因此，生涯规划教育本身充分体现了在以就业为导向过程中的“以人为本”，强调人的自我成长，强调人与环境的协调与互动，这与时代和社会发展的要求十分吻合。

基于这样的认识，上海经教育部批准率先试行职业生涯规划课程，将该课程的开发与试验纳入《上海市中等职业教育深化课程教材改革行动计划(20__~20__)》之中，并于20__年9月起，在上海市商业学校等5所中职学校展开教学试验和跟踪调查。与此同时，上海在借鉴国内外职业教育课程开发成功经验的基础上，编制了具有地方特色的《中等职业教育专业教学标准开发指导手册》，其中以发展为目标来明确职业定位成为中职课改的先进理念。我们认为，学生的职业生涯发

展是实现其自身发展和社会发展需要的结合点。专业定位要立足于学生职业生涯发展，尊重其基本学习权益，提供多种选择方向，使他们获得个性发展与工作岗位需要相一致的职业能力，为学生的职业生涯发展奠定基础。

上海的职业生涯规划教育从新生入学开始到毕业，根据不同年级确立不同的教育内容、目标和方法，选择恰当的培养方式和途径，构建起全程指导的职业生涯教育体系，让学生在认识自我、认识专业的基础上完成规划设计。这样的实施过程，突破了“季节性促销”的短视行为，转变了以实现学生就业安置为目标的思路，坚持“以人为本”，从学生的终身发展出发规划人生；这样的教育理念，从发展性视角关注了学生的前程与未来，帮助他们获得面向社会和未来的可持续发展能力，并把教育与人的成长和价值实现联系起来。

正是由于较早地将职业生涯教育纳入课程改革体系，才使上海中职在突如其来的全球金融危机面前，有了沉着应对的底气。不少学校在创造性地实施生涯规划课程的过程中，还展开全程化、全员化、专业化、信息化、个性化的职业指导工作，使上海中职毕业生就业率和就业质量保持稳定。有些学校还将开展职业生涯规划教育同科学研究相结合，作为学生树立正确的职业意识、创业意识及职业理想的主渠道，职业指导和生涯发展规划课程也因此成为学校教学中最受学生欢迎的课程之一。

亚里士多德曾说：“人生活的意义在于是否正在寻找和追求自己的目标。”我想，本身就是一个动态的不断发展的过程。生涯规划不是应变之策，而是让每个学生学会“经营”未来，真正有效的生涯规划，将有利于明确人生未来的奋斗目标。为此，上海中职今后将进一步完善职业指导和生涯规划体系建设，造就出一批批既具有从业需要的知识和技能，又具有良好的职业适应能力和开拓、进取、创新精神的中等技术人才，为推进上海“四个中心”建设、发展先进制造业和现代服务业提供强有力的支撑。

中职生职业生涯规划书篇七

1. 或许你有些调皮，有些好动，也常挨批评，可其实在老师的心里，一直认为你也很不错你并不是个坏小孩，你知道吗？学习是要靠持之以恒的，如果你能把学习的激情溶入每时每刻，静下来认真思考，勤奋学习，那么，你也可以成为一名佼佼者。试试看，老师等你的好消息！

2. 虽然这学期你的某些行为受到了老师的批评，但你能正确对待，并且积极改正，这也是难能可贵的，希望你能在学习上多与老师和同学沟通，增强自信心和主动性，尽最大的努力去弥补自己的不足。

3. 经过老师和父母的帮助教育，你的学习目的明确多了，学习态度也有了很大的转变，你总是尽力把作业做好，努力弥补自己的不足，即使遇到挫折，也毫不气馁，希望你能树立信心，不懈努力，别让大家失望。

5. 在美国社会中流转着一句名言：如果连你自己都不相信自己，谁还会信任你呢？老师想把这句话送给你，希望能对你有所启示，其实你是个很不错的孩子，要对自己有信心，大胆展示自己，不断地锻炼自己。

6. 你一定很羡慕那些成绩优秀的同学，你一定认为他们很聪明，学得很轻松，其实不然，真正聪明的人，学习的时候比一般人更要使劲，因为他们深知，积累知识在于勤，学问渊博在于恒，希望你能像啄木鸟医生“那样，捉掉身上白”“小懒虫。”

7. 你一定听过这样一个故事吧：牛顿做实验太专注，把手表当鸡蛋扔进锅里煮了。一个人学习工作时如此专注，还有什么做不好的呢？你是个聪明的孩子，又写得一手好文章，如果能以牛顿为榜样，认真，投入地对待每件事，一定会学有所获。

8. 从你的作文中可以看出你是个爱憎分明，正直有爱心的孩子，在你的内心深处，上进心依旧未泯灭，你不是有个竞争对手吗？只要你努力，像啄木鸟一样啄掉自己身上的懒虫，是有希望赶上并超过他的。

9. 你是位健康，精力充沛的孩子，能干热爱劳动，能吃苦，如果你能将时间和精力更多地放在学习上，成绩会远远不是现在这个样子，如果你能对同学们以礼相待，会拥有更多的朋友。

11. 这学期你为了在体育方面做出点成绩，确实吃了不少苦，流了不少汗，你能从挫折中振作起来，迎难而上，这种精神十分难得，你乐观，个性豁达，这将有助于你的成功。但记住：千万别荒废了学业。

13. 古往今来，大凡出名的人哪一个不是跟“勤”字有关，大科学家爱因斯坦也曾说过，天才出于百分之九十九的汗水加百分之一的天赋，可见，成功的喜悦是辛勤的汗水浇灌出的，而懒惰的人大多一事无成。你身上最大的毛病是什么——

“懒”。“懒”使你迷失了学习的方向；“懒”使你染上了许多坏习气；“懒”使你丧气了斗志；“懒”使你与成功无缘。

14. 其实，你是很聪明的孩子。你模仿力较强，记得那次班队会上，你表演得“孙悟空”，惟妙惟肖多令人记忆犹新，孩子，树立起必胜的信心，去打败你的“天敌”吧！到时，会有“奇迹”出现的。

15. 记得你跟老师说过自己要学好，当时我夸了你，你是那样的兴奋。尽管你思维不够敏捷，做作业速度慢了些，可你有许多优点：诚实纯朴，乐于助人，热爱集体，遵守纪律，你仍不失一个可爱的学生。好孩子，请记住自己跟老师说的话，只要你肯努力，老师和同学都会帮助你的，你的进步是老师最大的欣慰。

16. 学习如驾车登山，不进则退，聪明的你之所以在学习上不像我们希望的那样，是因为你还缺乏主动性，只有鼓足学习的热情，并且脚踏实地，不断积累，才能不至于埋没自己的良好天资。

17. 刘倩：该生为人正直，知书达理，学习刻苦，听讲专心，能很好的完成老师布置的各项任务。尊敬师长，团结同学，乐于助人，积极参与班集体的各项活动。希望能继续努力，看到自己的优点，树立更高目标，为考上自己理想的大学而奋斗！加油！

18. 你是一个非常出色的孩子！虽然，你这个学期刚到这个班级，但是你在课堂上能够积极思考踊跃发言。而老师也发现你作业潦草做事马虎，经常会犯下各种大大小小的错误，希望你今后要严以律己，好好的表现！

19. 提到你，老师就会想到你那双明亮清澈的大眼睛！你热爱班集体，你积极参加班级组织的各项活动，特别是你读书时那副投入的神情，老师都倍受感动！学习中你一直在努力，但还需要加把劲啊，平时少些贪玩，多些扎实，相信你会更上一层楼的！

20. 你是一个活泼热情的孩子，老师欣喜地看到你比以前有很大进步，特别是课堂上你踊跃发言，学习较以前主动，只要你坚持下去，你会取得惊人的成绩。但是老师也希望你要改一改上课乱答话的毛病！

中职生职业生涯规划书篇八

1. 该生自觉遵守中学生守则。热爱祖国，尊敬师长，团结同学，与同学和睦相处，乐于助人，帮助同学。上课认真听讲，勇于回答老师提出的问题。配合老师，热爱运动，自觉锻炼身体，对老师和同学有礼貌。该生是一个热爱学习的人，平时学习勤奋刻苦，遇到不懂的问题就虚心请教，对学习决不

放弃，从中获得知识和乐趣。该生性格开朗，品学兼优，热爱生活善于发现快乐。

2. 该生是一名遵纪守法的学生，尊敬师长，礼貌待人，团结同学。她对集体有很强的责任感，在集体活动积极表现。爱学习，爱动脑筋，努力坚持刻苦，认定的事情一定做到，经常对自己说：“不要轻易放弃，否则就对不起自己。”她积极参加学校组织的各种活动。重视集体荣誉，有审美观，在同学与之间有较强的交际能力，重视友谊。思想开放，勇于创新情。该生有好的生活习惯，不吸烟不喝酒。

3. 该生是一名遵规守纪的学生，她尊敬师长，礼貌待人，团结同学，热爱集体，集体观念强，有强烈的责任心，爱好学习，勤奋努力善于思考，有强烈的自尊心，不轻言放弃，敢于向困难挑战。积极帮助别人，勤劳勇敢，担当户外公益活动的义务，重视朋友的友谊，与朋友交往融洽。重视团员合作以及组员之间的交流与合作，热爱劳动。积极参加学校的活动，重视集体荣誉，审美观强，热爱美的事物，该生喜欢欣赏和体验生活。

4. 秦峰在校遵守校规，遵守学生守则。做到了一个遵纪守法的学生。该生有礼貌，做到了尊敬师长尊重长辈尊重同学。因此他们都鼓励该生。做事该生都会积极主动努力做。该生学习刻苦并且与同学交流学习经验。在学习中该生还经常去加强自身体育锻炼，为学习打下坚实的基础。该生的性格比较开朗活泼，喜欢交朋友并与同学之间的关系保持密切，这一点得到同学的认可。该生还积极参加一些积极健康有益的活动。

5. 该生性格活泼，积极参加各种活动，认真参加集体活动。师生关系和谐，同学和睦相处。关心热爱集体，乐于帮助同学。经常参加班级，学校举行的各种组织活动，担任英语课代表。他品德兼优，热爱生活，热爱学习，积极培养自己的实践能力和组织能力，适应当今社会的能力。学习之余经常

走出校门，重视实践，培养为人处世的能力，让自己近距离地接触社会感受，品尝人生中的酸甜苦辣。他学习态度积极，不迟到，不早退，不旷课，不上网，不做无关学习的事情。

6. 该生与同学之间和睦相处，乐于帮助他人，珍惜每次锻炼的机会，与不同的人交往注重炼距离的接触社会，品味生活的酸甜苦辣。性格开朗是她优点，较强的实践能力和组织能力是她的向往，在追求卓越的道路上她奋力拼搏。喜欢和同学们交流并解决问题。在家尊老爱幼经常帮助父母做家务，做一些力所能及的事情。该生学到了很多做人的道理，思想也有了很大的提高，该生做事的原则是不能事事成功，但是事事全力以赴。

7. 该生主动干值日，上课认真听讲，勇于回答老师提出的问题。配合老师，热爱运动，自觉锻炼身体，对老师和同学有礼貌。该生积极参加学校里组织的各项活动，认真听老师安排。该生是一个热爱学习的人，平时学习勤奋刻苦，遇到不懂的问题就虚心请教，对学习决不放弃，从中获得知识和乐趣。该生性格开朗，品学兼优，热爱生活善于发现快乐。心理素质很好，在家里是个好孩子，主动帮父母干家务。

8. 该生在校尊敬师长，关心集体，团结同学，诚实守信，乐于助人，热爱劳动，自觉遵守中学生日常行为，是一位好学生。他向往成为有目标，有动力热爱生活的人。性格活泼开朗，充满自信和活力。该生重视集体活合作，有较强的交际能力和组织能力，积极参加集体活动和各种友谊活动，是一名优秀的共青团员。该生热爱科学勤奋好学，有良好的心理素质和身体素质，做事脚踏实地，毅力坚韧。

9. 该生热爱班集体，有很强的集体意识，责任心强，积极参加班级组织的各项活动。该生热爱生活，对待生活积极向上，有很好的思想道德修养。该生热爱学习，学习态度积极，有很强的毅力，凡是自己认准的事情，就绝不会轻易放弃。她还是一名优秀团员，经常参加团里组织的各项活动。在家里，

该生经常帮父母做力所能及的家务，是父母的好孩子。在以后的人生道路上，该生会更加努力，不段完善自己，争取做到更好。

10. 该生自觉遵守中学生守则，尊敬师长，团结同学，礼貌待人，性格外向。她热爱生活，对待生活积极向上，有很好的思想道德修养，该生热爱学习，学习态度积极，有很强的毅力，且做事认真，有很强责任心。该生还是一名优秀团员，经常参加团里组织的各项活动。该生热爱祖国，有强烈的民族荣誉感，积极维护祖国民族尊严。该生还是老师眼中的好学生，同学的好朋友，在家里，该生经常帮父母做力所能及的家务，是父母的好孩子。

11. 该生尊敬师长，礼貌待人，团结同学。爱帮助别人，性格活泼开朗，对集体有很强的责任感，在集体活动积极表现。爱学习，爱动脑筋，努力坚持刻苦，认定的事情一定做到，经常对自己说：“不要轻易放弃，否则就对不起自己。”热爱运动，喜欢美术。与同学朋友相处融洽，重视同学之间的合作，擅于交流，热爱劳动积极参加学校组织的各种活动。重视集体荣誉，有审美观，在同学与之间有较强的交际能力。

12. 该生是一名优秀的共青团员。该生尊敬师长，团结同学，对人有礼貌，不打架不骂人，是老师的好帮手，是同学的好朋友，是父母的好儿子。该生关心集体，该生是班里的开心豆，该生积极参加班级里的各项活动，是一名有组织有纪律的好学生。该生爱学习，爱劳动，是一个品学兼优的好学生，是班里的优秀班干部，喜欢寻找问题发现问题，能迅速解决问题，能从中寻找快乐!该生喜欢打篮球，有很好的身体素质。

13. 该生热爱祖国，尊敬师长，团结同学，与同学和睦相处，乐于助人，帮助同学。配合老师，热爱运动，自觉锻炼身体，对老师和同学有礼貌。该生积极参加学校里组织的各项活动，认真听老师安排，对老师交给的事情，认真负责的完成。该生是一个热爱学习的人，平时学习勤奋刻苦，对学习决不放

弃，从中获得知识和乐趣。该生性格开朗，品学兼优，热爱生活善于发现快乐，心理素质很好。

14. 该生自觉遵守中学生守则，不违反校纪校规，尊敬师长，团结同学，礼貌待人，该生热爱班集体，有很强的集体意识，责任心强，积极参加班级组织的各项活动。该生热爱生活，对待生活积极向上，有很好的思想道德修养，心理素质好。该生热爱学习，有很强的毅力，凡是自己认准的事情，就绝不会轻易放弃。该生还是一名优秀团员，经常参加团里组织的各项活动。该生热爱祖国，有强烈的民族荣誉感。

15. 该生自觉遵守中学生守则，注重加强自身素质修养，关心集体，乐于助人，经常参加各项班级和学校组织的活动。该生品德兼优，活泼开朗，有幽默感，生活态度乐观积极向上，有很强的社交能力。该生团结同学是老师同学的好学生好朋友，努力好学，有理想有抱负。该生经常参加课外活动，喜欢爬山旅游去提高自己的眼界心境和社会阅历，本学期该生学到了很多知识，思想也比以前有了很大的提高。

16. 该生是一名共青团员，该生在校能自觉遵守中学生守则，积极参加团队组织的各项课外活动，珍惜每一次锻炼的机会。在班内与同学关系融洽，可以帮助同学解决一些实际问题；在家中经常帮助父母做力所能及的家务。该生性格开朗，有较强的身体素质和心理素质，该生热爱生活，热爱班集体，乐于助人。本学期，该生学到了许多做人的道理，思想也比以前有了很大的提高。

17. 该生性格活泼开朗，内心非常坚强，为人诚实大方，乐于助人。与老师同学们的相处很融洽。团结同学，尊敬师长，孝敬父母，处理人际关系能力极强，处事谨慎稳重，对待生活的态度很乐观，有崇高的理想和目标，志向远大，意志坚强。自觉严格的遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德素质，科学文化素质和身体素质。在学习方面，刻苦认真，勤奋努力，有上进心，获得“优秀团员”的称号，得到

了老师和同学的认可。

18. 该生活泼可爱, 家庭虽不富裕, 但该生心中充满爱的幸福。该生非常勤奋而且对自己要求很严格, 从不娇惯自己, 在学习上该生有很大潜力, 随着时间的推移, 该生的潜力爆发出来, 成绩位居前十, 这一切都源于该生的勤奋, 勤奋对该生来说就是一种快乐, 无论做什么事该生都保持一颗勤奋向上的心。该生有很多好朋友, 该生交朋友是用心去交的, 该生会真诚的对待他们, 该生能坦诚待人。

19. 该生的人生格言是: 在忙碌的生活中, 勤奋出快感。他有着阳光般的灿烂笑容和温润如玉的心灵; 该生总是以阳光般的心情对待每一天, 每一个人。该生人际关系好, 同学愿意跟该生交朋友, 在同学和老师的眼中该生是他们的好朋友, 好学生, 在父母眼里该生是他们的好孩子。该生集体观念强, 带头参加学校组织的各种活动, 积极帮助贫困学生。该生品德兼有遵纪守法, 尊老爱幼, 热爱祖国, 该生已成为一名优秀的团员。该生能拥有一颗平常的心对待问题, 心无旁骛, 目标明确, 凡事自力自主。

20. 该生不管做什么事情都会认真的对待, 而且能吃苦, 他相信苦尽甘来; 他喜欢唱歌打羽毛球, 读书。他最擅长的是唱歌, 他对生活有积极乐观的态度, 在实践中实现自己的价值, 在学校的生活中该生自觉遵守中学生守则。热爱集体尊敬师长, 团结同学礼貌待人积极参加学校和班集体组织的各种活动, 该生的身体状况很好, 在老师眼中该生是遵守纪律勤奋好学的好学生, 在同学们的眼中该生也是一个乐于助人做事认真容易接触的人。