

# 最新生涯规划班会 大学生职业生涯规划 班会总结(优秀7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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 生涯规划班会篇一

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

## 生涯规划班会篇二

今天我们某某某班以大学生职业生涯规划为主题开展了一次精彩的主题班会。在此次班会中我们就大学生职业生涯规划展开了一系列的讨论。

以下是今天班会的具体流程：

一、介绍主题

二、求职模拟

三、求职礼仪讲解

四、园林专业前景介绍

五、主持人做班会总结

本次班会中同学们就大学生职业生涯规划的有关问题，进行了积极的思考与讨论。这次班会对于每个同学来说，都有许多深刻的影响。因为这是摆在大家面前的一个很现实的问题。那就是以后的求职、就业问题。

针对同学的情况，我们有了求职模拟与求职礼仪讲解这两个环节。我们想通过这两个环节来让大家提前熟悉一下，以后求职过程中将要面对的情况。在这两个环节中，同学积极的参与到活动中来，主持人也对同学们在活动中提出的问题进行了耐心的讲解。相信经过这两个环节，同学们对以后将要面对的求职过程有了一定的了解。

还有一个环节就是园林专业前景介绍。这是因为大多数同学对我们专业的认识还不够深入，不知道我们毕业将会面临一个怎样的就业形势。因为主持人说的内容都很贴近我们的专业和生活，所以同学们都听得异常的投入。

但是，此次班会也存在着一些问题。在对于每个环节时间的把握上还稍有欠缺，以至班会整体时间上没有把握好。

此次班会从整体上来说还是很成功的。此次班会让同学们对未来的学习生活有了更清晰的认识。

## 生涯规划班会篇三

如何规划好大学四年

20xx年11月3日

- 1、让同学们顺利实现角色转换，从思想上对大学有一个全新的认识。
- 2、让同学们如何去合理的利用时间，安排时间。
- 3、引导他们尽快确立大学目标和职业理想，树立正确的人生观、价值观，对未来生活进一步的深思，并做一个详细的计划，使同学们有计划、有意义地度过大学四年，同时也加深同学之间的关系。

经历了高考的紧张氛围以后，进入大学后大家都会有一种松懈想法，而且大学和高中不同的教学方式，更让本来就松懈的大学生更感到空虚，另外远离了父母，远离了家乡，闯入一个独立性较强的集体，我们必须学会自主生活；大学不再有老师围着你转，我们必须学会自主学习；在大学面对的已不仅仅是简单的校园生活，而是一个小型的社会。你会碰到许多以前从未见过、想过的事情，其中会有许多有趣的、令人好奇的事情，当然也会有令人疑惑的事情。这些总难免会让刚入校的同学有些迷茫，有些不适应。

规划好大学四年，给自己定下目标，竭尽全力去实现它

全体班干，全班同学

- 1、主持人开场白引出班会主题
- 2、各班委发言
- 3、同学发言
- 4、主持人总结，班会结束

## 生涯规划班会篇四

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析，结合时代的特点，根据自己的职业倾向确立其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

绝大多数同学对大学生职业生涯规划有一定清楚的认识。一部分同学在撰写自己的职业生涯规划前都有较充分的思考，

信息、资料的收集的准备工作。表现在有的同学会在正文开始就有较准确的关于职业规划内容及意义的诠释。更多的同学没有直接说明，但其思想意识已贯穿始终。可见，同学们对这次的大学生涯规划的撰写还是相当重视，也能深刻体会到我们大学生明确目标、认识自我、有计划学习的重要性。

总结发现，一方面，同学们普遍觉得自己的学习主动性和专业知识的储备能力、社会实践能力、与人主动沟通、交流的能力有待加强。另一方面，多数同学都对自己能够改善个性缺陷充满信心，只有个别同学认定个性长期如此、无法改变，但这类同学并非意志消沉，而是却拥有独特的见解和坚强的意志表现。

就同学的环境因素分析，多数同学主要只说了自己家里的简单

共 2 页

团结奋斗 争上游

状况和概括的成长经历。通过同学们对环境因素的阐述发现，部分同学的家庭来自农村，并不太富裕，但生活很幸福，也造就了他们朴实、勤劳、勤奋、坚强的优良美德。毋庸置疑，家庭的困难给我们这一代带来的是一份难得的经历，使我们拥有了很高的家庭责任感和使命感，也使我们更加乐观、上进的接受生活、学习、以致将来工作的种种考验。

总结中也发现无论是将来立志考研，还是下定决心先工作再充电的都表示了自己今天的努力多半是想让父母能够安享晚年、生活的更好，让父母为我们感到欣慰、骄傲。因此也体现我们同学相当懂事与善解人意，没有埋怨父母给予的条件不好，没有怨天尤人，更多的是一份理解和改变家庭状况的决心。

关于职业生涯规划的具体目标，几乎所有同学都以大学二年级期间顺利能够拿到英语四级证书和计算机二级证书为本学年的最低要求。相应地，不少同学已经制定了具体的英语学习计划，且愿意付诸实际行动。大学四年的目标则各不相同，有的只是顺利毕业，拿到学位证；有的期待到更好的学校进一步深造；有的希望找到合适自己的工作；总之，通过这次班会同学们对自己的职业都有了初步的规划，希望大家都能付诸实际行动，为自己的目标奋斗！

生命科学系10级园林六班

2011年11月14日

共 2 页

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。

## 生涯规划班会篇五

大家好！

今天小弟我很荣幸给大家带来这个演讲《我的大学生活规划》。

或许有同胞们会说，我的大学生活需要规划吗？周一到周五就是不停地上课，下课，再上课，周末就是不停地睡觉，吃饭，再睡觉。每个星期都是不停地重复，重复再重复。再加上计划永远赶不上变化，难道还必须每天都不停地重新规划，重新规划，再重新规划？既然这样，大家认为对大学生活还有没有必要规划啊？我认为是有，不然我可以说：“我的演讲到此结束”了。

其实大学规划指的是什么呢？首先，我们要明白“规划”的含义，“规划”是指对未来整体性、长期性、基本性问题的思考、考量和设计未来整套行动方案！是比较全面的长远的发展计划。所以，没错，计划永远赶不上变化，但变化又永远追不上规划喔！再具体地说，你很难听见有人说：我们国家的规划生育工作做得不错哦！这样子，所以，小弟我认为规划是一件比较泛的工作，而计划是一件比较烦的工作。你需要制定很多很多的小计划来完成一个大学生活规划。

那为什么要规划呢？又或者说为什么非得要对大学生活进行规划呢？在座有没有人打算在毕业之后考研的？这其实就是你对自己的毕业规划啦！没错，其实很多时候，在不知不觉间，我们已经对自己的生活有了规划，诸如考公务员啊，找个美女做女朋友啊等等。只是你没有像我这样肆无忌惮地站在这里说而已。所以，大学生活规划并不是什么非得去做啊这样子，而是你和我在潜意识中都已经不知不觉地选择了去做，去规划。

那说到小弟我自己了，对于小弟来说，就在过去的一个学期，

我们的生活有了许多的改变，所以，在心理方面，我们要适应这些改变，无论是周围的生活环境，还是考试方式，上课模式，大学作息，身边的人等等，用一个学期去适应这些，我认为只有这样，对于接下来几年的路，才会更好走。

由于大学里没有像高中的那些高耸入云的作业，所以，我们会多了许多时间，由自己支配，这些时间通常都是，有电脑的，就通过我们伟大的校内网在qq上聊聊天啊，偷偷菜啊，没有电脑的就去课室自习啊，或者在其他人的电脑聊聊天啊，偷偷菜啊。当然了，我并不是说全部同学都这样。那我又怎样规划呢？我会参加学校的一些部门，队伍，当然，这必须是我感兴趣，而且是我认为值得去做的。毕竟，第一，这样可以锻炼多种多样的技能，第二，可以认识多一些朋友，第三，对于打发时间真的很有效的哦！

那时间允许的话去参与一下诸如什么文化节啊，我爱记歌词啊，那些活动和竞赛。所要学会怎样自娱自乐。

那还有些剩下的时间又怎样利用呢？兼职，锻炼，到图书馆逛逛，虽然，以上三样我连一样都没做，但我确实认为这是有必要写进我的规划里的，不然，时间一久，就会感觉生活不充实啊，抱怨什么大学好无聊啊，这样子，然后经常都会感觉不知道自己到底要做什么，或是做什么都提不起劲。为什么会这样啊，因为你的生活太空闲了，你缺乏一个由目标带来的动力。

所以，我要在我的大学生生活规划里订一个目标，一个可以给我动力的目标，四六级？不是。研究生？不是。大医院？不是。这些都没有足够的动力，这时候，我发现啊，原来这动力来自一场爱情！没错啊，打个比方，如果你女朋友喜欢你的歌声，你是不是会努力唱好你的歌？如果你男朋友喜欢你的清纯，你是不是会努力装清纯，当然，我认为我们广东医大部分都是不用装的。又如果你女朋友喜欢你的钱，你是不是会马上不要她呢？那如果你另一半很有远见啊，希望你以后事业有成，

那这个时候，你们会是在街上购物呢？还是在课室学习呢？啊，从这里可以看出，我规划中的女朋友应该是一个有思想，有远见的女孩子，所以，记着，选择要慎重啊。不过，我很幸运，我有一群能给我很多动力的兄弟，所以，女朋友还是随缘吧！

规划了空余时间，规划了爱情，接下来我要规划一下日常生活。自从到了大学，真的很多同学都说自己花的钱都是建立在父母的痛苦之上，说自己不可以在这里浪费光阴，要挣钱养活自己。然后就每天吃很少，又找很多兼职，我觉得呢，有把握好那个度咯，我上学期就因为每顿都吃得太少，导致一学期瘦了10斤。所以，我以后要有一个营养均衡搭配的饮食，有水果，有牛奶，身体都垮了拿什么学习啊？至于穿着方面，说真的，我来湛江没有买过衣服，也不打算在这买，自己带来的够穿就行了，当然，你家住得很远，不方面的话，那当然要买啦，是吧。

那吃好饱穿暖之后，通常都会去享受一下，去享受一下马云的这句话：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但绝大部分是死在明天晚上，所以每个人不要放弃今天。”我可不想死在明天晚上啊，我们面前还有英语四六级要考，还有计算机考级，还要找个好的实习点，然后还有毕业考试和研究生考试，不考研不行啊，如今社会，大城市里的医院都不招本科生啦，是吧？那如果这些你都觉得很容易的话，你可以去试一下入党。所以，我们前面还有很多难关要攻克啊！

医学是一种来不得半点虚假的行业，是一种别人以性命相托的职业。可以说，有扎实的基础的医生不一定是个好医生，但一名好医生一定要有扎实的基础！。专业知识都没有学习好如何谈未来！我们今天种下怎么样的因，将来就收获怎么样的果！所以，我们作为广东医学院的学生，一要努力，二要努力，三四五还是要努力！你是最好的，你知道吗？谢谢！

## 生涯规划班会篇六

引起学生对职业生涯规划的重视，做好职业规划。

□

人生可以用来工作的时间真的很短暂，做时间管理的主人，及时明确自己的职业目标，趁早做好职业规划。

12级建筑装饰2班，一年级的中职生，对自己的职业目标还比较迷茫，没有职业规划的概念。通过这次主题班会，引起他们对职业生涯规划的重视。

35条长纸条，课前发给學生，每人一张

教师：大家有没有想过自己能活多少岁？有多少时间能让我们自由支配？真正用来工作的时间又有多少？下面我们来做个游戏，大家就会知道了！

游戏：

1、请把刚才发给你们的一张长条纸用笔将它划成10份（中间部分刚好每两列一份代表生命中的10年）。

2、分别写上10、20…等，最左边的空余部分写上“生”字，最右边的空余部分写上“死”字。

3、请大家按我提的要求去做。第一个问题：

你现在几岁？把相应的部分从前面撕掉！过去的生命是再也回不来了！请撕彻底撕干净！请撕碎它！

4、第二个问题：请问你想活到几岁？是80岁，还是100岁？如果不想活到100岁的话就从后面把那部分掉！！！！

5、第三个问题：请问你想几岁退休？（请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上）剩下的就是你们可以自由支配的时间了。

6、请问一天24小时你会如何分配？一般人通常是睡觉8小时（有人还不止呢！）占了1/3，吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3，其实真正可以工作有生产力约8小时，只剩一天的1/3，其实在这8小时里，我们还并不是完全用来工作的，真正的工作时间少于8小时。

7、所以请将剩下下来的折成三等份。并把2/3撕下来，并放在桌子上。

8、请用左手拿起剩下的1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起，请思考一下您要用左手的1/3工作赚钱，提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。算一算，你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

9、请问你现在有何感想？（让同学思考一阵后，起来回答）

教师总结：我们可以为自己的职业目标奋斗努力的时间真的不多，希望你们能从现在开始好好考虑一下自己的未来，及早确定目标，做好职业规划甚至是人生的规划。但也不能空有规划，而无行动，规划好后，想想自己当下能为自己的目标做什么，一步一个脚印地去完成规划，实现自己的目标。祝同学们都能拥有一个美好的未来，谢谢大家！

## 生涯规划班会篇七

情感态度与价值观：通过这次主题班会，认识到人生中规划的重要性，进而学会如何用行动把梦想变成现实，树立积极进取的人生观。

主题班会过程：

主持人：同学们有没有思考过我们为什么活着？活着是为了什么？生命有何意义？人生的价值是什么？相信每一个充满幻想的青年，几乎都会思索这个亘古难题。于是，许许多多的青年带着这种困惑走进了中年，他们中有的人成功了，有的却失败了，更多的只是平庸地活着。在耗费了宝贵的时间之后，他们才发现：人生有无数条单行的轨道，条条都通向未来，而他们的所谓“探索”，往往表现为无从选择地、漫不经心地、甚至刻意地走错了人生的单行道，或许他们会终于明白：人生终究不是用来“探究”的，活着并精彩地演绎生活，才是惟一的人生。

然而，人生要活得多姿多彩，却不能没有梦！

a□心怀梦想，志存高远，人生之梦需要实实在在的“规划”才能“追寻”。好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。

b□人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。

b□学生按小组讨论两分钟。找几个学生来谈谈感想。

肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。

在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时候，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的挚着，一种坚忍不拔的追求。

人的一生是漫长的，更是变动的。国家政策的调整，外在条件的变化，家境的变迁，突发事件的出现，都会使我们的境遇变得困难起来。在艰难困苦面前，我们要以乐观豁达的心情直面人生；以坚韧不拔的毅力支撑自我；以正确的价值取向占据灵魂。把艰难困苦当成是一种磨炼，一种积淀和一种成熟。

古人云：“哀莫大于心死”，“志莫大于永刻”。在艰难险阻面前，只要我们心中的火不灭，展开的翅不折，就一定能走出生活的沼泽，迎来人生的艳阳天。

记得有一首歌中唱道：“人生有梦才算美，几度风雨多轮回，苍桑摔出铁打汉，滚石酿出震天雷”。让我们珍视机遇，迎接挑战，自觉地在艰苦中磨练，做一个新世纪的铁打汉，震天雷吧！

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写，而合理的规划才能在这张白纸上描出精彩的蓝图。

“凡事预则立，不预则废”；

人生需要规划，企业需要策划，不懂策划者，不能明白“磨刀不误砍柴功”的道理。策划也，人人都用，一个人的成功、企业的成功，虽然付出了众多的辛苦，但他们毕竟是成功者；但是：有众多的人、企业付出的辛劳远比成功的人、成功的企业付出的辛劳多出几倍，最终还是以失败而告终。成功并非是努力奋斗和付出辛劳多少的结晶，而是另有缘故。这就是对自己的认识是否到位，策划做得是否合理。下面让我们通过录像来看看一些大学教授是怎样看待人生规划的。



我知道自己在意什么，所以我知道飞向哪里

相信自己，是一种坚持，并不容易

牢记我要的，不强求其他

心灵的成长，才是真正的成长

快乐是不要给与超过自己现状的压力或者具有超强的快乐心灵

想达到目标，就要具备为之付出的觉悟

努力是一种态度，不是为达到目的而做的交易

良好的习惯使人快乐，但养成的过程艰苦难受

1、列梦想清单"dreamlist";

列出你一个月、一年、或一生中所最想要达成的每一个目标。

2、排梦想目标的优先顺序;

3、为目标设立期限;

没有期限的目标只是梦想，如果是长期目标，一定要分成短期行动步骤。

4、找出核心目标;

自我设问：“当我实现了哪一个目标梦想之后，那其他的目标都可跟着实现?”如此，你就能明白自己的核心目标在哪里。

5、明确达成目标的原因和理由;

6、找出达成目标的最大障碍；

当你克服了达成目标中最大的障碍，其他一切都将变得简单。

7、制作梦想手册；

潜意识的运作来自于明确的画面。假如你梦想在某年某月买一辆车，请你把这辆车的颜色、款式等描述得一清二楚，并找来具体的照片，贴到你的《梦想手册》上，来引导自己的思维从这方面思考。

8、经常复习目标；

9、制定方法与步骤，并付诸行动；

为你梦想制定好正确的方法和步骤，并采取大量的行动。计划越详细，你成功的机率越高。有好的方法和步骤，不付诸行动，一切的一切都毫无意义。

在很多时候，责任意识是和一个人的行为联系在一起的。要求增强责任意识的一个潜台词是：你要对你的所作所为负责任。由此推出的责任意识便是：你是要对自己的行为负责任的，所以，慎重行动，量力而行。

1、确认人生的方向，提供奋斗的策略

2、突破并塑造清新充实的自我

3、准确评价个人特点和强项

4、评估个人目标和现状的差距

5、准确定位人生方向

6、重新认识自身的价值并使其增值

## 7、发现新的人生机遇

## 8、增强人生竞争力

那我们该怎么做？

1、畅销书《登顶》的作者迈克尔·尤西姆在书中讲了这样一个细节：

在攀登珠穆朗玛峰的探险队出发之前，我一一向队员询问他们的兴趣和技巧，在此基础上给每个人分配了不同责任。一位队员将负责食物，另一位负责衣物，一位负责交通方式，其他人分别负责登山装备、财务事项、通讯和保健。这和我从前经历的探险不同。在这次探险中，但每一位队员都是团队中不可缺少的关键人物——尽管不是领导者，但每个人都必须担负自己的个人责任。

在此之前，我们对自己的评价都是基于各自的登山能力。但现在，我们必须掌握一系列的管理技巧：在每个人的责任范围内，都必须运用领导才能。在管理这次探险的每个方面，都产生了巨大的责任感。每件事情都必须高质量地处理和解决，因为这关系到队员的生命，而且我作为领队，也无法事无巨细都能够处理好每个细节。将领导责任分摊，能够使整个团队更好地自我管理。

2、按照惯例，每周一我们都有周一的学校升国旗仪式，今天是学校使用夏季作息时间的第一天，集会显得有些慢和拖沓，整个会场显得不是很安静。其实很多时候，作为学生，我显得有些悲哀，我看到我们的同学，看到我们的同胞面对国旗的时候那种漠然的神情总让人心痛！

七

主持人：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！

你无法为出生负责，但你一定要为自己的人生负责。生命是属于你的，你应该根据自己的愿望去生活。人生的重大决定，是由心规划的，像预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期待改变我们的命运，首先要改变心的轨迹。许多时候，目标与现实之间，往往具有一定的距离。我们必须学会随时去调整，无论如何，人不应该为不切实际的誓言和愿望而活着。合理规划自己的人生，让我们一同来演绎精彩的生活！