

职高学生个人计划 大学生五年计划(实用8篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

职高学生个人计划篇一

一、活动背景：

21世纪是一个知识和经济的时代，在追求物质生活的同时，更需要我们用知识以提升个人素质，需要挣钱以养家。我们要发展好教育以强国，搞好经济以富民。百年大计，教育为本。孩子是家庭的希望，国家的未来。这个时代最贵的是人才，说人才就要说教育。再富不能富孩子，再穷不能穷教育。

大学生是接受过高等教育的一大群体，也应成为支持教育、关心社会的重要力量。在校大学生在漫长的寒暑假期间不应该在家蹉跎岁月，更应该充分利用假期时间。服务社会，锻炼自己。奉献爱心，尽其所能，支援农村教育大有意义。

在偏远农村，寒暑假除了让孩子们参加劳动、走亲访友玩耍外，也许我们还应该帮助孩子们多学知识，帮助他们把弱项课程补上去，教导他们更好地成长。

二、活动主题：

感恩母校爱心之旅

三、活动目的和意义：

(一)目的：首先，帮助学生对自己学习充满信心的目的。活动主要以一对一指导方式，以辅导同学的假期作业为主，帮助学生强化语文、数学、英语的学习。其次，教导学生健康生活为目的。活动主要以采取课内外结合辅导模式，通过给学生讲述身边的感人故事，培养学生的感恩之心。讲述一些中华传统美德，培养学生作人做事的准则。第三，培养学生兴趣特长为目的。活动主要以教学生学习书法、舞蹈、武术、篮球等文体知识，培养学生积极向上的人生态度。

(二)意义：通过辅导活动激励更多母校同学能认真学习。怀感恩的心对待自己的师长，关爱自己的同学和朋友。为母校的发展贡献一份微薄之力。帮助家乡同学摆脱因为经济落后、教育资源缺乏而造成的求学困境。

四、团队建设：

(一)团队名称：大学生公益支教联盟

(二)队员组成：本村考上大学的在校大学生以及支持本活动的其他朋友

(三)辅导理念：用心辅导真诚服务

(四)辅导教师登记表：见附表一

五、报名工作：

(一)报名要求：以面对面方式与学生家长协商。并征得学生本人同意后可报名。

(二)报名条件：家住兴城村的三年级以上学生均可报名(最多可报五十名)

(三)报名方式：当场报名或拨打电话预报名均可

(四) 学生报名登记：见附表二

六、辅导安排：

(一) 辅导工作分两个阶段进行：

1、第一阶段20xx年元月26日(腊月十五)至20xx年元月30日(腊月十九)

2、第二阶段20xx年2月1日(腊月二十一)至20xx年2月5日(腊月二十五)

3、第三阶段20xx年2月17日(正月初八)至20xx年2月22日(正月十三)

(二) 辅导工作总结：辅导活动结束后(正月初十三)举行“感恩母校爱心之旅“总结大会。并针对本次活动以《告家长书》方式答复各位学生家长。

(三) 辅导工作计划：见附表三

(四) 老师考勤记录：见附表四

(五) 学生考勤记录：见附表五

七、后勤保障：

(一) 准备好本次活动过程中的应急药品。防止学生玩耍期间意外受伤而带来不良效果。

(二) 准备好本次活动辅导用品。如草稿纸粉笔铅笔扩音器等

(三) 准备活动宣传用品。如横幅、照相机、电脑等

(四)购置充足的取暖设备，防止学生受冻。如火柴、木柴、煤等

(五)准备相应礼品。如赠送学生文具、赠送家长书刊等

职高学生个人计划篇二

如今已经是大一的我，站在这个新环境的路口，该如何去面对或者选择我的未来之路呢？走老路吗？那里没有未来的召唤；走别人铺垫的路吗？那里必定有他们的误区；期待又一村的奇迹吗？那理想永远不会起步；闭着眼睛摸索吗？那你遇到的必然是无数次的没有结果的碰壁；那我该怎么办？-----明确自己的目标，规划好自己的计划，有的放矢。

二，状况评估

(一)生理自我

本人身体健康，身体素质较好，注意饮食营养和身体锻炼，个子173cm□健康。具有及强的爆发力和耐力，从小经常参加各种校运动会，在100米，200米，400米，1500米，跳远均有较好成绩。视力很好，听力正常，记忆力较强，关注细节记忆，语言表达优秀，注重自身修养和加强印象管理。

(二)心理自我

本人性格开朗，愿意在人际关系上投入时间和精力，善良，热情，自信，追求完美，会认真完成学习和工作任务。但是有时对没有框框的任务，惰性大。做事喜欢有较强的目标方向性，主观性强。情绪波动大，但是自己会为自己一个合理的宣泄，然后立马投入紧张的学习工作状态。想象力丰富，善于创新。更注重理解，而不是判断。比较喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

(三) 社会自我

本人崇尚和谐，道德感强烈，情感多样：热情、友好、体贴。喜欢他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。总是避免矛盾，在意维护人际关系，愿意花费心思，结交各种各样的人。但是因年龄小，成长过程经历太少挫折，所以思想上还是有很不成熟的地方。

(四) 我的职业发展报告：

1，人格测试结果：公关型——天下没有不可能的事

基本描述：

你对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和将来。随时可以发现事物的深层含义和意义，并能看到他人看不到的事物内在的抽象联系。

你崇尚和谐善意、情感多样、热情、友好、体贴、情绪强烈，需要他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。你总是避免矛盾，更在意维护人际关系。

你富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，你就会使自己适应他人的需要和期望。你倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。你在意维护人际关系，愿意花费很多心思，结交各种各样的人，而不是做事。

你有丰富的想象力，善于创新，自信，富有灵感和新思想，警觉，善于寻找新方法，更注重理解，而不是判断。你喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。你特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

可能的盲点：

你非常理想化，容易忽视现实和事物的逻辑，只要感兴趣，什么都去做。你通常在事情开始阶段或有变化的阶段较为投入，而对后续较为常规或沉闷的部分，难以持续投入。

你总是能轻易想出很多新主意，喜欢着手许多事情，无法专注于一件事情，很少能把事情“从头做到尾”。你总能看到太多的可能性，因此无法确定那些事情是自己真正追求的。建议你认真选择一个目标，善始善终，以免浪费时间和挥霍自己的天赋。

你组织纪律性比较弱，不肯服从，无视限制和程序。你喜欢即兴发挥，不愿意筹备和计划，对细节没有兴趣。如果你要有所作为，应尽量使自己的新思路现实，可操作。与更实际的人一起工作会对你很有帮助，这也符合你的特点，因为你不喜欢独自工作。

2，适合的岗位特质：

在人际友好、轻松的环境中与不同特点的人一起工作，避免冲突和矛盾

工作充满乐趣，富于挑战，允许你自由发挥灵感和创造力，参与冒险

可以创造新的想法、产品、服务或帮助别人，然后看到计划变为现实

三，职业认知

作为一名行政执行是学生，以后更可能的是从事公务员工作。

而我本身喜欢和人交往，热心帮助别人，所以我相信我会选

择这样的工作，为我的理想而努力奋斗！这里我想简单谈谈自己对这份职业的理解：

我国1993年制定了《国家公务员暂行条例》，建立了公务员制度。根据《国家公务员暂行条例》的规定，在我国，国家公务员是指各级国家行政机关中除工勤人员以外的工作人员；而根据《中华人民共和国公务员法》（以下简称《公务员法》）的规定，我国公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编制、由国家财政负担工资福利的工作人员。

在我国真正具备公务员身份也并不是所有党政机关。党政机关里的工作人员也有干部身份、工人身份，干部身份里分行政编制、事业编制，而公务员就是党政机关里具有干部身份的那部分人中，具有行政编制的一部分人，具有行政编制的也未必全是公务员。

也就是说我们看到的，比如说史志办(政府)、党史研究室(党委)、考试办、编办、人才交流中心、毕业生分配办(人事局)、电教中心(组织部)等这些部门都是党政机关的下属事业单位，这里的工作人员肯定不是公务员。再就是政府办、组织部、财政局、人事局这些具有明显党政机关特征里的工作人员也未必全部是公务员，里面相当一部分人只是具有干部身份，是事业编制，事业编、行政岗。就是领导干部里面也未必全部是公务员，大家一注意就能明白，看组织部或政府的红头文件任命书里，凡是任命的，一般是公务员，而聘任，则肯定不是公务员。就这么说吧，类似财政局、人事局、经贸局、环抱局这样具有典型性特征的行政机关，真正具有公务员身份也就是所有工作人员的40%—50%。

四，职业目标路线设计

方案：大学毕业20岁-----国家公务员

五，规划与实施评估方案

(一)(20xx年---20xx0xx年)努力并合格的完成大学本科的学业，取得相应的毕业证书和学位证书。在这个过程中，充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力;充分利用学校提供的学习机会，争取更多的学习机会;在校期间多和老师、同学讨论交流,积极参加体育活动提高身体素质;充分利用学习的时间，为自己补充所需的知识和技能,包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等,全面提高个人综合素质和能力，并作为就业准备.

(二)(20xx0xx年---20xx年)在工作中积极直接与上司沟通、加深了解;锻炼自己的注意力，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进行自我训练;养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上;充分利用自身的工作条件扩大社交圈重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度;努力学习，参加各种公益活动，服务他人。在这个过程中，多交往些与自己有相同人生观，价值观的人士，为创建我们心中的梦想打下基础。

(四)(20xx年-----)在各种资源聚齐的情况下，为中国的教育事业，做出自己最大贡献。

六、结束语

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!我会为自己的理想不懈努力!我会向“做一个有利于社会和他人的”靠

近!

职高学生个人计划篇三

教学目标:

1、认知目标: 认识到每个人都有无限的潜质。

2、态度和情感目标:

(1) 面对现实中的困难和挑战, 学会用积极的心态面对一切。

(2) 善于挖掘自己的潜能。

(3) 遇到困难时善于利用自己的人际和社会资源。

3、能力目标:

(1) 在生活中学会挖掘自身的潜能。

(2) 遇到困难时学会寻求帮助, 调动一切力量克服困难, 战胜挫折。

重点、难点: 学会挖掘自身的潜能, 在必要的时候学会寻求帮助。

教学方法: 活动、讨论 与体验式教学相结合

课前准备: 录音、准备道具

教学过程: ?

一、导入主题

二、辅导过程

活动1、听故事《你比想象中更优秀》

1796年的一天，在德国哥廷根大学，一个很有数学天赋的19岁青年吃完晚饭，开始做导师单独布置给他的每天例行的三道数学题。

前两道题他在两个小时内就完成了。第三道题写在另一张小纸条上：要求只用圆规和一把没有刻度的直尺，画出一个正十七边形。

他感到非常吃力。时间一分一秒地过去了，第三道题竟然毫无进展。这个青年绞尽脑汁，但他发现，自己学过的所有数学知识似乎对解开这道题都没有任何帮助。

困难反而激起了他的斗志：我一定要把它做出来！他拿起圆规和直尺，一边思索一边在纸上画着，尝试着用一些超常规的思路去寻求答案。

当窗口露出曙光时，青年长舒了一口气，他终于完成了这道难题。

见到导师时，青年有些内疚和自责。他对导师说：“您给我布置的第三道题，我竟然做了整整一个通宵，我辜负了您对我的栽培……”

导师接过学生的作业一看，当即惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这是你自己做出来的？”

青年有些疑惑地看着导师，回答道：“是我做的，但是我花了整整一个通宵。”

导师请他坐下，取出圆规和直尺，在书桌上铺开纸，让他当着自己的面再做出一个正十七边形。

青年很快做出了一个正十七边形。导师激动地对他说：“你知不知道，你解开了一桩有两千多年历史的数学悬案！阿基米德没有解决，牛顿也没有解决，你竟然一个晚上就解出来了，你是一个真正的天才！”

原来，导师也一直想解开这道难题。那天，他是因为失误，才将写有这道题目的纸条交给了这位青年。

每当这位青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我可能永远也没有信心将它解出来。”

这个青年就是数学王子高斯。

当高斯不知道这是一道有两千多年历史的数学难题，仅仅把它当作一般的数学难题时，只用了一个晚上就解出了它，高斯的确是天才。但如果当时老师告诉他那是一道连阿基米德和牛顿都没有解开的难题时，结果会是怎样呢？生活中你有没有类似的经历？读完这个故事你有什么感触呢？先小组讨论，后班级发言。

活动2 亲手验证，我比想象中更优秀

同学们，让我们想象一下，此刻正在观看一台精彩的演出，台上是你最喜爱的偶像。演出结束，演员向你走来，你无比激动。好了，游戏现在开始——请你预计一下，假如你用最快的速度双手鼓掌，一分钟能鼓多少下呢？把第一个进入你脑海的数字写在纸的左上角。写好之后，就把纸倒扣在桌面上。

现在让我们实地测验一下，鼓掌10秒钟，请注意，以尽快的速度鼓掌，也许当你鼓到六七秒钟时感到很累，但是一定要坚持下去哦。

然后请大家把鼓掌的数字乘以6，就得出了自己一分钟鼓掌的

数字，把这个数字写在纸的正中央。

看着这两个数字，你有什么感想呢？

在我们每日无数次摩擦的双手之中，居然都蕴含着你我所不知道的潜能，只要你尽全力去做，你就会看到数倍于你的估计的结果出现。但我们平常却总是被一些习惯思维阻碍自己对自己有一个真实更高的评价，那么阻碍我们的到底是谁呢？那就是“我不能”先生。

活动3 将阻碍我们更优秀的“我不能”先生火化

1. 首先请同学们纸上写出自己不能做到的事。
2. 在哀乐中请大家把写好的纸折好按顺序来到讲台前，把纸扔进一个瓷碗中，用火柴点着，我们一起把“我不能”先生火化。
3. 跟随老师默念下面的悼词。

“同学们，今天我很荣幸能够邀请你们前来参加‘我不能’先生的火化仪式。‘我不能’先生在世的时候，曾经与我们的生命朝夕相处，您影响着、改变着我们每一个人的生活；有时甚至比任何一个人对我们的影响都要深刻得多。您的名字几乎每天都要出现在各种场合。当然，这对于我们来说是非常不幸的。现在，我们已经把您火化了，希望您能够安息。同时，我们更希望您的兄弟姐妹‘我可以’、‘我愿意’，还有‘我立刻就去做’等能够继承您的事业。虽然他们不如您的名气大，没有您的影响力强，但是他们会对我们每一个人、对全世界产生更加积极的影响。愿‘我不能’先生安息吧，也祝愿我们每一个人都能够振奋精神，勇往直前！”

4. 每人走到纸灰前，鞠躬跟“我不能”先生告别，并跟“我不能”先生说句话。

5. 每人用纸做一个墓碑，上面写着“我不能”，中间则写上“安息吧”，或写上自己想写的内容。下面写着这天的日期。每人把自己做的纸墓碑放在桌子上。以后再想说“我不能”的时候，就看看墓碑，便会想起“我不能”先生已经死了，进而大家去想出积极的解决方法。

活动4 发掘隐形的翅膀，迎接新人“我能行”先生

同学们，下面我们在欢快的音乐中鼓掌欢迎“我能行”先生，他的别名叫“不倒翁”。

同学们，你们愿意和“我能行”先生做朋友吗？

现在就先跟“我能行”先生交流一下你的情况，然后和大家共享你的交流成果吧。

1、我的能力、优势、潜能等：

我在____方面行。

我在____方面行。

我在____方面行。

我在____方面，如果更____一些，我也能行。

我在____方面，如果更____一些，我也能行。

我在____方面，如果更____一些，我也能行。

.....

2、我的人际与社会资源：

现在想一下：假如你遇到了困难，你可以向哪些人寻求帮助

呢?写下来跟大家分享一下吧。

我很庆幸，我有___，他(她、它)_____。

我很庆幸，我有___，他(她、它)_____。

我很庆幸，我有___，他(她、它)_____。

我很庆幸，我有___，他(她、它)_____。

.....

三、歌曲齐唱

隐形的翅膀

每一次都在徘徊孤单中坚强，

每一次就算很受伤也不闪泪光，

我知道我一直有双隐形的翅膀，

带我飞，飞过绝望。

我知道我一直有双隐形的翅膀，

带我飞，给我希望。

我终於看到所有梦想都开花，

我终於翱翔，用心凝望不害怕。

哪里会有风就飞多远吧，

隐形的翅膀让梦恒久比天长，

隐形的翅膀让理想变成现实，

我会永远留一个愿望让自己想像。

四、我的感悟和收获

通过今天这堂课，你有哪些感悟和收获呢？跟大家一块分享一下吧。

教师总结：请记住这句话：你比自己想象的更优秀！因为我们每个人的潜能是无穷的，我们平时对自己的感觉只是冰山的一角，还有更多的优秀品质等待着你去挖掘。请不要让“我不能”束缚自己的手脚，多给自己一些肯定，把自己想象得更优秀一点，这样你就会变得更加优秀。

职高学生个人计划篇四

1、就业信息的收集通过网络、报纸、或招聘现场。如下：

2、求职计划

一、目前求职计划(针对上述就业信息)

(1)通过__网先向___公司发送自己的个人简历及求职自荐书。

(2)注明自己应聘的职位电气设计工程师，及自己的意愿。薪酬要求(实习期间800元人民币左右，正式上班1500元人民币左右。工作环境要求适合自己所学知识。

(3)通过__有限公司联系电话：_咨询自己是否会被录用，以及公司用人条件的具体情况。

(4)加大锻炼自己的求职技巧，训练自己的心理素质，强化自己的口语表达能力。我相信黄天不负有心人，什么困难我都

会解决。

二、近期求职计划(1-2年)

(1)加大就业信息的收集，通过学校、报纸、网络、招聘现场等。把自己的就业问题放在第一位，多动大脑思考如何才能找到适合自己的工作，为自己也为家人。

(2)树立正确的就业思想，端正自己对就业的态度，把自己放在一个合适的高度来看，做到不骄，但也不要太过悲哀，相信自己会对自己认真负责。

(3)通过学校举行的双选会，结合自己所学的供用电技术专业，寻找一份与专业知识有关的工作，以便在以后的工作中能够发挥自己的能力为公司求和自己求发展，让自己有一个美好的明天。

三、长期求职计划(2年以后)

(1)继续通过各种渠道寻找适合自己的工作，加强体育锻炼，身体是本钱。

(2)知识就是力量，巩固自己的所学知识，尽量多学一些除电力以为的知识以便扩大自己的就业途径，不要让自己在一棵树上吊死。

(3)扩大自己的人际交往，以便在需要时可以帮助自己，使自己有一个发挥的空间，让自己有一个充实。

(4)一切从实际出发，树立自己的目标，朝着目标努力奋斗，做一个有上进心的人。

职高学生个人计划篇五

“大学生素质拓展计划”是共青团中央、教育部、全国学联为进一步贯彻党的xx大精神和“三个代表”重要思想，全面落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》而联合发起和组织开展的一项旨在全面贯彻党的教育方针，主动适应经济社会发展对人力资源开发尤其是青年人力资源开发的迫切需要，适应广大青年学生成长成才、就业创业的迫切需要，更好地服务和促进高等学校素质教育的重要活动。为了使此项活动在我校得以顺利开展和全面落实，根据团市委、市教委、市学联《关于在重庆高校实施“大学生素质拓展计划”的意见》精神，决定在我校全面推行“大学生素质拓展计划”，特制定本实施意见。

、实施的意义

大学生素质拓展计划是积极适应社会发展要求，顺应学生成才需求，进行大学生综合素质拓展的有效举措，是深入推进我校素质教育的重要依托。实施大学生素质拓展计划，有以下几方面的意义：

第一，大学生素质拓展计划的实施有利于围绕创新人才培养目标，形成素质教育的整体合力。

“大学生素质拓展计划”通过开设提高学生综合素质的各种活动和工作项目，引导和帮助广大学生在大学阶段完善知识结构，提升综合素质，提高竞争力，实现全面成长成才，是我校人才培养体系的重要组成部分。

第二，大学生素质拓展计划的实施有利于大学生参与素质教育由相对被动向积极主动转变。

实施大学生素质拓展计划是我校各学生相关部门服务素质教育的一个重要举措和有形载体。大学生素质拓展计划从大学

生成长成才的根本需要出发，全方位调动大学生参与素质教育的积极性和自觉性，通过《大学生素质拓展证书》这一载体，使大学生明确参加素质拓展训练项目与第一课堂的专业学习同样是大学阶段必须完成的部分，从而增强大学生在素质教育中的主体地位，提高大学生参与素质拓展的主动性和自觉性，提高素质教育的有效性。

第三，大学生素质拓展计划的实施有利于增强大学生自主创业就业的意识和能力。

大学生素质拓展计划是按照现代人力资源开发的思想 and 理念，为大学生综合素质培养进行科学规划、个性化培养和综合性开发。实施大学生素质拓展计划既有利于提高大学生思想道德素质，有利于提高大学生的科学文化素质，有利于增强大学生自主创业就业的能力，也有利于增强大学生进入社会的适应能力和在社会中的综合竞争力。

二、实施的内容

大学生素质拓展计划的基本内容是以开发大学生人力资源为着眼点，进一步整合深化教学主渠道外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在思想政治与道德修养、社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文体艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培训等六个方面引导和帮助广大学生完善智能结构，全面成长成才。大学生素质拓展计划的实施主要围绕职业设计指导、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节进行。注重三个结合，即课内外相结合，第一课堂与第二课堂相结合，学习与实践相结合。通过教学讲授、课堂讨论、专题讲座、主题活动、体验实践等丰富多彩的方式展开，尤其要突出一些具有特色的传统工作项目，如“科技、文化、艺术节”、“社会实践”、“最佳团日活动”、“青年志愿者”等，全面带动和促进大学生素质拓展计划的实施。

职业设计指导

建立由专家组成的职业设计指导机构，按照现代人力资源开发培养的思想和方法，科学分析大学生的就业环境、职业理想、能力倾向和个性特征等因素，指导大学生制定科学合理的职业目标和素质培养的实施规划。要大力开展“大学生人生发展导航行动”，针对大学生成长发展的特点，通过知识传授和实践锻炼并重的方式，对大学生的责任意识、价值取向、职业规划、心理素质、品质意志等方面进行塑造和培养，引导大学生进行正确的职业设计；要建立大学生职业设计指导的数据库，内容包括现代大学生的职业领域、各类职业所需要的技能素质以及成功人士择业、就业、创业的典型事例等数据。

素质拓展训练

要根据不同阶段和层次的学生不同成长成才需求，精心设计素质训练项目，建立全面科学的大学生素质训练项目体系，为大学生进行素质训练提供广阔平台。要围绕上述大学生素质培养的六个方面，结合大学生自身发展的规律，精心组织和科学设计形式多样、内容丰富的素质拓展训练项目。要高度重视素质拓展训练体系中纵向提升性和强化性训练层次的构建，为大学生素质的阶梯性发展和高层次提升提供舞台。要按照大学生素质训练体系的要求，结合当前社会发展形势和高校毕业生就业形势，充分运用我校团组织已经形成的理论学习、校园之春、三下乡、科技创新等品牌项目，在继承的基础上发展，在总结的基础上创新，开展形式多样、内容丰富的素质训练活动。并不断丰富和完善对素质训练项目的内容、形式和方法。

强化社会认同

社会认同是大学生素质拓展计划实施成效的社会化检验；通过大力宣传素质拓展的工作理念、具体内容和实际意义，争取

得到广大师生的观念认同;协调学校各部门积极制定大学生素质拓展计划的相关文件,给予政策认同;在学生毕业和就业过程中,积极向用人单位宣传和推荐《大学生素质拓展证书》,努力争取就业市场的认同,为大学生自主创业和就业开辟灵活多样的就业渠道。

三、实施的保障

大学生素质拓展计划的实施是一项系统工程,各学院及相关部处要相互配合,齐抓共管形成合力。努力建立大学生素质拓展计划实施和推进的工作保障体系。

组织保障

学校成立学校、学院两级组织领导机构,保障大学生素质拓展计划的顺利实施。校级建立学校党政领导牵头、由相关部门主要负责人组成的校级大学生素质拓展计划实施工作领导小组,全面领导和规划大学生素质拓展计划的实施。设立由团委、宣传部、学生工作部(处)、研究生院(筹)、教务处、科研处等部门组成的大学生素质拓展中心(或认证中心),全面推进和实施大学生素质拓展计划的各项工作。中心办公室设在学校团委,具体负责协调中心的各项工作。学院一级要相应设立大学生素质拓展计划的组织机构,保证学院一级大学生素质拓展工作的顺利开展。

职高学生个人计划篇六

一、目前求职计划(针对上述就业信息)

(1)经过__网先向__公司发送自我的个人简历及求职自荐书。

(2)注明自我应聘的职位电气设计工程师,及自我的意愿。薪酬要求(实习期间800元人民币左右,正式上班1500元人民币左右。工作环境要求适合自我所学知识。

(3) 经过__有限公司联系电话：_咨询自我是否会被录用，以及公司用人条件的具体情景。

(4) 加大锻炼自我的求职技巧，训练自我的心理素质，强化自我的口语表达本事。我相信黄天不负有心人，什么困难我都会解决。

二、近期求职计划(1-2年)

(1) 加大就业信息的收集，经过学校、报纸、网络、招聘现场等。把自我的就业问题放在第一位，多动大脑思考如何才能找到适合自我的工作，为自我也为家人。

(2) 树立正确的就业思想，端正自我对就业的态度，把自我放在一个适宜的高度来看，做到不骄，但也不要太过悲哀，相信自我会对自我认真负责。

(3) 经过学校举行的双选会，结合自我所学的供用电技术专业，寻找一份与专业知识有关的工作，以便在以后的工作中能够发挥自我的本事为公司求和自我求发展，让自我有一个完美的明天。

三、长期求职计划(2年以后)

(1) 继续经过各种渠道寻找适合自我的工作，加强体育锻炼，身体是本钱。

(2) 知识就是力量，巩固自我的所学知识，尽量多学一些除电力以为的知识以便扩大自我的就业途径，不要让自我在一棵树上吊死。

(3) 扩大自我的人际交往，以便在需要时能够帮忙自我，使自我有一个发挥的空间，让自我有一个充实。

(4)一切从实际出发，树立自我的目标，朝着目标努力奋斗，做一个有上进心的人。

职高学生个人计划篇七

1. 每天早上6：20起床，用10分钟将头天要背的课文温习12遍，6：40从家出发。
 2. 上课认真听讲，积极发言，做好笔记。
 3. 认真仔细写作业，，认真对待每一门课。
 4. 写完作业后，复习当天的内容并预习第二天上课的内容。
 5. 对于副课及思政(历史、地理、生物)每学完一课后，要用心去作自己买的课外习题书，作的时候要做到不抄答案，不看书，凭借自己所学的去做。如果遇到不会的题，也不能马上看答案或看书，要等到全部做完后，再去找答案，并及时背过。
 6. 对于主课及数学(代数、几何)、语文、英语、科学和政治，每学完一单元或一课时，要对比《优化设计》的讲解部分进行进一步的加深理解和巩固，并要做练习题，写时仍不能抄答案，写完后可交老师批改或对照答案，找出错误及时纠正。
 7. 遇到不懂得要及时问老师或问同学，弄明白。
 8. 每天晚上听30分钟英语，训练自己的听力。
1. 因为我最薄弱的一项科目是语文，成绩处于中等水平，作文干巴巴的，不生动。空闲时间多看课外书，每天记1~2条好词佳句,按老师的指导进行写作练习。争取每次作文练习都在95分以上。

2. 提前老师

的讲解做考纲和全品的题目，前天晚上认真预习。多做深，精的题目，拓展思维。 3. 每天坚持朗读外语作品，养成良好的语感。认真识记考纲后面的单词，严格避免中考因单词而失分。认真复习和预习全品的考点聚焦和附录，要求重点掌握语法，句型。注意活学活用。

4. 循环复习和背诵常用原子质量表，元素化合价，酸、碱、盐溶解表，严格避免因为忘记它们而在中考中失分。认真识记和归纳老师给出的化学方程式，要求活学活用，知道反应条件，反应结果。

5. 认真识记物理公式，物质常量，电学和光学是物理里我最薄弱的环节，我要跟随老师的总复习，认真，仔细的巩固电学和光学知识。根据考纲认真复习各点知识，按时完成作业，做笔记。

6. 根据考纲认真复习历史知识点，在未来的2个多月里循环复习，加强记忆，认真记忆老师归纳的口诀，表格，利用它们能很好的记忆知识点，关注今年发生的时事，联系时事与中学历史的联系。

7. 根据考纲与全品上面的题目和知识点循环复习，背诵。由于今年中考政治变得很活，所以不能死记硬背，要活学活用，认真参考其他地市的中考题目。以上的学习计划要认真实施，成功在于行动，过一段时间要仔细分析检查现状，与制定的计划。

我初中阶段的学习方法的总结

初中阶段的我，不仅努力学习了课内的文化知识，还留心总结了一些学习方法。渐渐地，我形成了一套有我的特色的学习方法，但如果你真正了解了我的学习方法的内涵与真谛的

话，你会发现这一方法不仅仅是用于我，还适用于很多同样的同学。由于我接触的中上等的同学比较多，此方法更适用于学习上不错，但总也不能十分拔尖的同学。

其实学习方法多种多样，不同的人也要采取不同的学习方法。我写这篇文章也只是想把我的制定学习方法的方法告诉大家。这样才能真正使那些读过此文的人受益。学习别人的方法切忌照搬。一定要有自己的主见，通过实践总结出适合自己的学习方法，这样才能有收获。

还要在这里强调一点：学习不是苦差事，做好学习中的每一件事，你就会发现学习，是一块馍，你能嚼出它的香味来。（此句引自肖复兴肖铁的《我教儿子学作文》1996年4月第一版211页）

这一切都是我个人的一些想法、经验。我的思想也许比较独特。合理的可以自己试试，偏激的干脆掠过不读。我会从以下几个方面进行阐述。

- 1、 学习未动，兴趣先行
- 2、 务学与求道
- 3、 自信是成功的第一秘诀
- 4、 态度决定一切
- 5、 不强调进步
- 6、 练就过硬的本领是学习的根本目的
- 7、 会玩、会偷懒、然后会学
- 8、 考试、分析考试结果、做出下一步计划、调整自己

9、 学习别人

一、 学习未动， 兴趣先行

孔子曰：知之者不如好之者，好之者不如乐之者。这句话是非常有道理的，它深刻地阐释了学习兴趣对于学习的作用。

之所以把兴趣放在首位，也是因为兴趣是十分重要的。兴趣能够调度人的更多的精力在某一方面。如果你把兴趣调整到学习上，那你就比别人多了许多精力，胜算也就大一些。

经常向一个学习很好的人学习，3年来，最大的发现也莫过于：她对任何一个科目都充满了兴趣。这种兴趣，使它比别人多了一份求知欲。这种求知欲，使他不会放过每一个从她身边划过的知识。这也使她有了别人都难以做到的对于学习的一种韧劲，所以她能过做出许多别人做不出的难题，也使她可以把自己的基本功培养得十分强大。这足以体现兴趣的力量之大了。

培养兴趣也并非一件难事。在这里我只介绍两种方法。

可以利用人的条件反射，如果一个人总是疲劳时候读书学习，他一学习就想睡觉，长此以往，学习和睡觉建立了条件反射，学习的时候就总是无精打采的。这就是有些人上课总爱睡觉的缘故了。你可以在学习前做一些使自己身心愉悦的事情，学习的时候保持这种愉悦的心情。以后，愉快与学习就形成了条件反射，一学习就高兴，一高兴就学习。这样就做到了培养学习的兴趣。不过学习，其他方面也可以这样做。

兴趣需要别人的赞扬和鼓励。当你需要针对某一方面的兴趣时，你先硬着头皮做这种并不愿意做的事情，并投以很大的热情，争取做得好一点。得到别人的夸奖和鼓励，自然就更愿意做了，这样也可以培养兴趣。我初三的下半学期，有一个阶段政治很差，又没有什么兴趣。但我觉得必须提高政治

的成绩了。于是我每天回家先写最难办的政治作业，经常主动地找政治老师探讨问题。就这两条措施，十天之内使我的成绩大有长进。

可以说：兴趣是学习中最活跃的因素，是影响学习成绩的主导因素，决定着学习中的一切其他方面。必须重视兴趣。

二、 务学与求道

还是要引用孔子的一段话：学而不思则罔；思而不学则殆。这句话可不是随便说说，是有着深刻内涵的。它揭示了务学与求道的基本关系。

务学就是学知识学本领，掌握技能；而求道是通过学习进一步思考得来的有关事物一般规律的普遍真理（在这里可以认为是那些有实践意义的理论）。务学与求道又可以理解为理论和实践之间的关系。

务学与求道必须协调发展，保证二者同步实施，同步发展。

务学和求道结合的好处很多，如果你感兴趣，可以找出苏轼的《日喻》来读读，那里已经叙述得很清楚了。

搞好务学与求道之间的关系，包括两方面的内容。一是在思考和实干结合上，二是在研究学习方法和实践学习方法上。

思考和实干必须结合：在学习中应该善于思考，从学到的每一点经过思考能够扩展出许多知识，这样就丰富了你的学习内容。这里仅举一例。初二物理学习压强时涉及了连通器原理。书上是这样写的：上端开口、下部连通的容器叫连通器，连通器里的水不流动时，各容器中的水面总保持相平。（人教版物理第一册20xx年3月第一版156页）那么就可以这样思考上端不开口的是什么样子的（托利拆里管），思考下部不连通改为上部连通是什么（虹吸现象），思考连通器中不装水而装了

两种不同的液体会怎样(液体压强的计算), 思考连通器中的水如果流动会怎么样(液体流速对压强的影响), 思考连通器有哪些应用(船闸的原理), 思考在一个水面施加压力, 另一个水面产生向上的压力是多少(帕斯卡定律, 千斤顶的原理), 思考如何证明水面会相平(平衡力)。一个定义, 引出了7个思考。这样你的知识就大大地丰富了。

研究学习方法和实践学习方法必须结合: 通过思考得到了学习的方法, 就一定要试一试, 通过尝试为自己积累许多宝贵的经验, 通过反复的思考这些经验又能够想出新的学习方法。这样可以不断的有新的学习方法。这才是确定学习方法的方法。

搞好了务学与求道的关系, 是使自己永远更新知识, 丰富自己的头脑的必要条件, 也是不断保持最新、最适用于自己的学习方法的要点。坚持思考与学习同步发展代表着先进的学习方法的发展要求, 代表着先进学习理论的前进方向, 代表了掌握最广大知识的能力水平。务学与求道必须协调发展, 二者要同步实施, 同步发展。

三、 自信是成功的第一秘诀

爱迪生说过: 自信是成功的第一秘诀。自信在学习中是十分重要的, 而且自信是学习的过程中容易忽视的部分之一。

有时候学习成绩不好, 人们往往归结于自己的不够努力, 或者不够聪明, 往往忽视心理上对学习成绩的巨大影响。可以说: 心理上的调整是要重于学习方法、学习态度(努力与否)的。在学习中, 心里安静, 就能够踏下心来认真学习, 做题; 心理积极就能够不断地将压力转化为动力, 促进自己的前进; 同样的, 心里信任自己, 总并不盲目地认为自己是对的, 就能够不胡乱猜忌自己已经做出来的答案。这点看似很小, 但起到了至关重要的作用, 一是考试的时候, 你会省下时间去检查那些自己确信正确的题目, 一是考试以后你心里会变的

有根。其实自信是一种生活态度，是一个成功者必备的素质。自信心不是无端地建立起来的，而是自己要有过硬的本领扎实的基础。这些会在下文中写到的。

做理科题应该能够做到：做完之后自己就知道正确与否。其实自信就是相信自己有能力解对题。它所起到的作用是将你已有的能力极大的发挥出来。他在你学习的过程中处处有所体现，所以它的作用的确是很大的可以说：我是自信造就的成功者，我的每一步成长都伴随着自信的更加成熟。

说了那么多，还是说一点实际的东西吧。你如果要创造自信，关键的就是要把自己放在一个强者的地位。如果你有强的科目，那你就可以找一个在这方面不如你的，对他说：我决定要帮你学某某科的，有什么需要我帮忙的吗？给他讲题，给他找题做。这是创造自信一个非常好的办法。也可以做一点别人多忽视的题，使成绩有很快的上升，也能够增强自信。

自信是最大限度发挥自己能力的前提条件。如果你有自信，你就可以说自己是一位不折不扣的成功者。

四、 态度决定一切

米卢说过：态度决定一切。这句话不仅适用于足球，同样适用于学习。学习中的态度包括以下几个方面：主动、进取和奋斗。

拥有一个主动的态度十分重要，可以说：天才，就是主动性的爆发。遇到了每一件事绝不退缩，积极地去做，这就是一种主动的态度。主动可以使你比别人多许多做事的时间，可以比别人多做许多需要做的事情。你得到的练习就会很多，也更容易受到老师的关注。

进取可以让你不停地向上，防止人变得堕落。向上看，至少能够不往下走。这里不再多说。

奋斗也就是我们平常所说的努力。那种不怕苦，不怕累的精神在学习中也是需要的。看到了一道有意思的题，就不惜一切代价攻克它。为了学习，废寝忘食一点也不是难事，只要你做到了有兴趣。

态度是实力的前提，有良好的态度才能题得到自信、过硬等一系列的东西。态度和兴趣同等重要。

五、 不强调进步

说了那么多进步的东西，好像只要这样做就能够进步似的。其实事情并不像想象得那么简单。你进步别人也进步，就体现不出来。非但什么时候产生了跨越式发展了，才有可能看得出来。不进步或小幅度的退步是非常正常的。

如果你觉得自己停滞不前，那你就已经在进步了。如果你初中三年在学校的名次都没有变，那你就已经是进步了。因为你学的知识越来越难了。何况大家都在进步。

暂时的停步不前是为你得下一次更大的进步做准备，所以要把做出了巨大的努力之后没有效果作为平常的事情。毕竟有很多事情是不随人愿的。

六、 练就过硬的本领是学习的根本目的

过硬，就是基础扎实。这是学习的核心问题。记住，无论什么样的学习方法都必须有利于使自己的基础扎实，有利于培养自己良好的习惯及以更高水平的能力，有利于增强自己的学习兴趣及自信心。这是我们评判学习方法是否对自己有利的根本依据。而其中核心就是扎实的基础。

扎实的基础可以使成绩稳定，扎实的基础可以使每一次考试无所惧怕而坦然面对，扎实的基础保证做题的速度与质量兼得，扎实的基础可以使它的好处很多很多。做到就更非易事。

据我理解做题时最好的方法，但不同的人做题会有不同的效果。做题少的人不一定学习差，做题多的人也不一定就成绩好。

做题有助于过硬，所以做题十分有必要。老师留的题不可不作，但自己也要根据自己的情况补充一些练习。

选题上是有学问的。做什么样的题要根据自己要达到什么样的目的来决定。要是自己做题更加熟练，就需要找一些并不是很新颖的一般题来做，这种题不厌多做，几十道题如果涵盖面广的话，可以多做上几遍。初二的时候，我的整式计算很差，几十道题全是枯燥的计算，我不停地做了好几遍，一上午就使自己的纯计算能力有了很大的长进。如果要多见见各种类型的题目就一定要找新颖的题。如果要锻炼自己的解体能力，就要找大题由简入深做下去。

做题一定要做细，必须落在笔上，最好能够写过程。只有做精做细，才有条件将来做大做强。做题切不可着急，需要心平气和，像品咖啡一样，慢慢地品味你所做的几道题。如果没有时间就不要做题。应该记住做题是宁缺毋滥的。抽空做题也不是不可能，但最好细微的时间被用到文科上，这样文科和理科就能够综合地发展了。

七、会玩、会偷懒、然后会学

把玩和偷懒放在一起，但他们实际上是两个问题。

玩主要指在学习之余要有一定的兴趣爱好，另外还要通过玩来放松身心，使下一次的学习更有效果。兴趣爱好可以使人有机会调整自己的身心，有办法通过更换自己的注意力所在，来调整自己的兴奋点。有了爱好，也有助于培养学习上的兴趣。爱好决不是占用学习时间没用的东西，它有利于提高对学习的兴趣，有利于提高学习及其他一些事情的效率。这种爱好必须是自己真正喜欢的，而不是别人逼迫的。做消耗体

力的运动也能够缓解脑力上的疲劳。

偷懒实际上是指寻找更好的方法。这里只适用于理科。当遇到一道十分复杂的题目时，不要急于往下做，不要用麻烦的方法解决。花点时间想想有没有更好的方法。这样不仅节省了你对解这道题的时间，也提高了你解决问题的能力。非常有作用。女生学理科不好很大的原因就是不懂得偷懒。

硬学不会有最好的成绩。如果多出去旅游还能丰富一下自己的经验，可以培养人的内在修养和外在阅历。人经常做到以上两点，可以变得有灵气。这就是有些人不那么努力就会取得很好成绩的道理了。

八、 考试、分析考试结果、做出下一步计划、调整自己

有一次数学考试，没带手表。考试的是很特别着急，结果十分不理想，由于着急好几道题都不会做了。从此我就再也没有在考试的时候带过表。考试，是一件平常的事情，应当以平常心对待。考试不过是检测你对知识到底掌握了多少。这仿佛就是测肺活量，测量你到底有多大的呼吸量。没有什么区别。应该抱着有多大劲儿，吹多大气儿的思想来考试。这样你就能够轻松地面对考试。考过试了，就很自然地要分析考试。分析得正确与否，关系重大。

分析之前，假定这次说明不了什么问题，这样能够使分析错了的不良后果减小到最少。

第一步，想一想，这次考试自己满意不满意，对什么满意，又对哪些方面不满意。再想想，这次考试有没有什么特殊的，例如：第一次考试、没有复习的考试如果有这种特殊情况，那么这里就可以得出结论了：

1、 考得不好，说明不了什么问题，我努力，我就不信下回我考不好的！

2、考得好，说明不了什么问题，一时侥幸，还得努力，看下次才是印证我的实力的时候！

如果一切正常就进行下一步。

第二步，自己是不是偏科了。这时应对弱项多加练习

第三步，自己是智力因素还是非智力因素导致的丢分。智力因素就要调整自己的方法，非智力因素就要端正自己的态度。

第四步，作下一步学习的计划。

第五步，认真修改自己的分析。

最后，看看自己在年级里是进步了还是退步了，不要太在意，不过大幅度的下降需要一些非常手段了。

在学习的始终，贯穿的就是计划的制定。计划分为长期计划和短期计划。短期计划要不停地制定，例如：晚上先写什么作业，最近几天的主要任务是什么(做哪的课外题、攻克哪方面的难关)这都很好制定。

长期计划制定以后必须坚持谨记，卧薪尝胆就是长期计划成功的最好的例子。诸葛亮的隆中对也是十分成功的长期计划。

计划的制定切忌过高过大，尤其是短期计划，制定时必须考虑到它的可行性。而且每一步都要按照计划实行。

制定计划还要重视它的指导性。计划一定要有计划的价值。用它指导我们的学习工作。必须要看出计划是你的效率提高了，你的生活不再是那么没条理了才好。说了这么多，关键还是要落实到行动上去。这就需要发现了自己的问题以后，对自己做出相应的调整。

如果你现在是这样，不调整你会永远是这样，不会发生变化。

那么渐渐地你就失去了主动，再要想自主的调整就很难了。

调整也分步骤

2、 小的调整直接进行，大的调整需要有一个试用期，实行大的调整前，必须考虑慎重，我们不能输掉长达一个月的时间。

调整是取得进步，不断向上前进的必由之路。

九、 学习别人

孔子曰：三人行必有我师，别人总会有比自己强的地方。别人做了什么自己不做的事，就应该想想，我这样做对我有没有益处，这是他成功的秘诀吗？这是我学习别人的主要方法。

要避免与比自己成绩好的人说话，他们有很多地方是你所没有的。应该向他们学习。必要的时候厚脸皮一点，向比自己强的人多请教一些东西，探讨一些学习的方法。这些人往往是能够给你最大帮助的人，他们的无意的一句话，也许会使你茅塞顿开。这都说不准的。

比你成绩差的人未必处处比你差，他们之中也有你学习的地方，你必须分清什么样的原因是造成他们不如你的原因，就不要学。而提炼出来他们身上的精华。王羲之曾经集合众家之长，才能尽变古体，被世人尊为书圣。《吕氏春秋》曾经集合诸子百家思想成为一字千金的难得好书。韩非子也曾集合各种不同的文化思想，成了著名的思想家。孔子周游列国，学到的知识尽为其所用，成为世代传诵的圣人。他们都是在自己的领域的集大成者。发明者、创造者，都没有留下姓名，只有集合了那些发明创造创造出巨大的价值的，才是成功的人。我们也要学习所有的学习方法，尽为我们所用，才能够有成绩上质的飞跃。

职高学生个人计划篇八

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，经过20__年度学生工作的开展，我们进步了很多。上学期期末，我们也对20__年学生会工作进行了总结，在这一年，我们将在20__年的基础上再创新高。针对20__年度的学生工作，我们将继承其开展好的方面，同时改善其欠缺的方面。现在，我们将对20__年学生工作进行初步计划：

一、思想上听取院学生联合会的'引导，组织上坚持院学生联合会的领导。

我们从来都是在院学生联合会的指导和监督下进行工作和取得进步的。所以在这一年，我们也将坚决执行院学生联合会的决定和政策。在学生工作开展遇到疑惑和麻烦时，我们会虚心向院学生会请教，遇到重大问题会及时向上级报告。这是我们在思想上和组织上坚持的原则和作出的保证。

二、对我系学生会工作进行大体上地初步规划：

1. 进行新学期的第一次干部例会，对这一学期的工作提出几点要求和希望

在新学期的第一次干部例会上，我们肯定会有很多事情要说，但集中到一点，就是对20__年学生工作的展望，希望学生会各部门把本部门的常规工作和特色活动开展好，在往年的经验总结中更进一步。

2. 动员学生会各部门一起搞好女生月活动，彰显我系特色

3. 邀请院宣传统战部领导讲 形势与政治 报告

我们系准备于四月份在活动中心举办 形势与政治 报告会，届时邀请学校宣传统战部的领导来给我们上课，然后组织全

系同学认真听讲，并要求写听课感受。

4. 积极准备和组织参与学院 龙虎杯 足球赛

一年一度的学院足球赛也是在四月份举行，体育部主要负责运动员的比赛事项，生活维权部、心理健康教育部、勤工助学部主要负责后勤工作，监察部负责啦啦队员到场的考勤工作。

5. 学生干部换届选举， 长江后浪推前浪