

2023年大一新生生涯规划书 大一新生职业生涯规划书(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

大一新生生涯规划书篇一

不知不觉我来到万方科技学院已经一年半了。但是我对今后的工作和就业形势依旧很迷茫，正是大学生职业规划这门学科，让我对今后的工作有了一个全新的认识，逐渐找到了目标和方向。

在当今就业形势严峻的情况下，真正能找到一份适合自己的工作实属不易，更何况现在煤矿效益严重不景气的情况下，更是实属不易，所以更需要自己好好地对未来有一个好的规划，才能在今后的学习和生活中不会感到迷茫，才会让自己充满活力。

1、我的性格：

我的优点是个性乐观积极，凡事都能想的开，性格随和，待人友善，为人诚恳，严谨细心，富有责任感，有一定的进取心和很强的好奇心，常常要对未知的事物追根究底，善于思考发现，善于钻研，逻辑思维比较强，喜爱团队合作，综合分析能力好，做事考虑全面，力求公平和效率。缺点是性格略微内向敏感，做事没有主见，有时比较散漫自由，喜欢抱怨，做事时总有很多顾虑，不敢着手尝试，不善长与人沟通交流，与他人相处时局促不安，不知道该说什么，跟陌生人相处是总是不能很融洽，口才不好，在公共场合下发表言论

时感觉很紧张，不敢大胆表达出自己的想法，写作能力不够强，不敢冒险，耐性不够好，做事时常是三分钟热度，毅力意志不强，没有经过什么磨练考验，不具备顽强拼搏的勇气。但是我懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。待人真诚，很体贴别人，喜欢帮助别人。有时还会发一些小孩子脾气。

2、我的兴趣：

我平时喜欢看书，尤其小说一类的故事性较强的书；我还喜欢听音乐，对流行类和古典中国民乐兴趣浓厚；喜欢旅行，喜欢游览一些美丽的风景；上网冲浪也是我的爱好；我也喜爱看电影，对其有较广泛的涉猎。

3、我的价值观：

我认为美和协调是最重要的，用辩证的方法看问题，人要对社会作出贡献，但不是完全脱离自我的需要，应该尽量把自身要求同社会联系起来，达到双方的满足，互惠互利。同时我们要对生活抱有一种乐观的态度，对任何事物都要看到其积极向上的一面，并且以此来激励自我进步，创造出更好的人生价值。

在今后的学习中，努力学习各门功课，同时不能放过每一个锻炼自己能力的机会，并积极参加体育运动，使自己有一个良好的身体。从现在起为考研做准备。在大四时，以比较优秀的成绩毕业。

我的专业是安全工程，就业方向：安全监察、能源、石油、天然气、制造业等部门及研究机构从事安全设计、安全管理、劳动保护、危险性评价、事故分析以及安全科学研究等方面的工作。前景分析：安全工程需求量不小，但是普遍不受重视，尤其是在国内的私企，基本就是个摆设。所以工资不会高，同一级别的搞生产搞设备的肯定比不过。外企相对来说

好些，但对外语要求比较高。应届生由于缺乏经验会比较难找。

优势因素：

- 1、成绩较为优秀，有较为扎实的专业理论功底
- 2、对安全工作有较高的工作热情
- 3、专注谨慎，胆大心细；重视思考、关注细节

弱势因素：

- 1、沟通和人际交往能力较弱
- 2、社会实践能力有待加强，知识和实践脱节
- 3、英语水平急需提高
- 4、胆小害羞、表现欲望不够，不善于在大众面前展现自己
- 5、心理素质不过硬，把握机会能力不强

通过分析，可见我的优势较多的集中在学习方面，而社会的人际交往能力则成为较为明显的短板，这使自己在同样成绩水平的竞争中处于劣势。因此要在继续保持优势的同时要使缺陷趋于最小，即不断培养和锻炼自己社会实践能力。

大一已经过去，错过的机遇注定成为遗憾，取得的成功已经成为历史。已经步入大二的我，应该及早对自己的大学光阴做出合理的规划，明确前进方向，适时鞭策自己，为日后迈向社会铺平道路。

在大二的时候，除了学好本专业的知识，继续巩固在成绩上的领先优势，尽力争取奖学金之外，最急需提高的就是自己

的英语能力，要加大英语的练习量，争取及早通过英语四、六级考试。

大三，到了专业课的学习阶段，同时也是考研的备战起点。这个时期要开始关注各高校的考研动态，及早了解，及早规划，根据自己像报考学校的特点有针对性地进行复习备战。同时英语和数学也不能放松，英语在大三时必须通过六级考试，为考研打下坚实的基础。在这个学年内要开始制作自己的简历，并定期更新，不断向学长请教加以改进。此外，要刻意地培养自己的表达和语言组织的能力。

大四，步入大学生活的尾声，在这段时间里，完成毕业论文的制作和答辩，同时挑战研究生入学考试，力争以优异的成绩进入理想的大学继续学习和深造，使日后在职场竞争中凸显优势。

最后，我希望我的规划能够圆满的执行下去，达到预期的效果，迎接美好的明天。

大一新生生涯规划书篇二

一、首先，明确自己的专业，明确自己即将面对的专业先充分了解它。

二、积极认真完成每一次老师布置的作业，做到主题突出，色彩鲜明，同时广纳各方意见，做到取人之长补己之短。

三、注重学生会部门之间的宣传交流工作，互相沟通。

四、积极配合我院内部其它部门的工作，以及我院学生会的工作，共同努力，全力以赴。不管是生活，学习，思想，人际关系，工作等等，都要全面发展。

第一学期是我的摸索阶段，现在是我的实施阶段，我要结合

以前的学习经验来指定这学期的学习计划。

首先，我要在学生会中磨炼自己，并且可以充实自己的课外生活。

其次，我要在社会上寻找机会，找一些我能干的工作，来丰富自己的入社的能力。

第三，广交朋友，寻找机遇。

第四，学习还是挺重要的，合理安排自己的自习时间。

第五，不管今年有什么活动，我只要能参加的，尽量参加。

第六，生活勤俭节约，不奢侈浪费。

第七，认真抓住每一次机会，让自己的能力尽量发挥。

第八，生活中的点点滴滴，如果能舍得和放弃的，我都不会太在意，细节成就成功。

第九，努力的完成每项任务，无论是大事、小事，都认真的对待，命运是可以靠自己争取的。

第十，活出自己的人格和尊严。

对自己做全面详细的分解，争取在毕业之前，合理利用学校的天时、地利、人杰，在学校多考一些证件，丰富自己的人生空白。

第十一，学会自定目标与计划，有了目标才会有努力的方向，有了计划才能合理规划，才会有奋斗的激情。

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。

大一新生生涯规划书篇三

大学生有很多自由支配的时间，做好学习计划才可以合理利用时间，才能让大学时光充实起来。要想成功，就要计划，成功只留给有准备的人。

根据学校要求，大概需要7个学期来完成学业。

在学习课程中，精心地安排好每天的学习时间，抽出1小时去学习，循序渐进的过程完成学习任务。

在课前，做好预习笔记，有针对性的列出重点和难点并加深对学习内容的理解和记忆，便于以后查阅和复习。课上，做好听课笔记，养成良好的学习习惯。

根据教学计划的要求，要按质按量的完成老师布置的作业和学习任务。还要培养良好的自主学习习惯，掌握必要的学习技能。

遇到疑难问题，要及时向老师请教，或者通过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮助。

考前复习是学习过程的最后阶段，要对整个课程的学习进行检查和补充，总结经验。

随着新技术、新媒体的发展，远程开放教育把先进的科学技术应用于教学中，我要利用业余时间，通过网络定期浏览，以便及时的调整自己学习进度和策略。通过网络网上课件和学习管理平台的学习。通过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮助。

为了加强综合素质，还需要在完成学业后，不断地加强与自己的专业相关课程的学习，来完善自我。吸纳新的技能和知识充实自己，提高分析和处理工作的能力，注重总结经验，完善自我。

总之，虽然客观制定了个人初步学习计划，还存在许多不完善与不足之处，还需要今后根据自己的切实情况，在学习中不断地补充，加以改进、及时地总结经验，以合格的成绩来完成自己三年的学业。

为实现自己的计划目标，我会合理安排好时间，用心、用力的学习，努力拼搏，挑战自我！

大一新生生涯规划书篇四

大学生是国家未来的希望，肩负着建设祖国的历史重任，所以我们应从现在就开始规划好自己的未来，并为之努力奋斗！

二、自己探索

（一）我的性格特点

1、对人和新的事物充满兴趣，更重视眼前的事物；更多的从做事的过程中学到东西，而不是研究或读书；善于观察，喜欢有形的东西，是现实的观察者，并且有运用常识处理问题的实际能力。

2、热爱生活，随遇而安，爱热闹，爱玩耍，表现欲强，能给

他人带来快乐和惊喜，热情友好，很容易相处。

3、很少事先做什么计划，讨厌被束缚。

4、善于处理人际关系，圆滑得体，富有同情心，愿意以实际的方式帮助他人。

（二）我的动力特点

1、成功愿望：对成功愿望不高，喜欢轻松、压力少的工作；对失败一般不会有强烈的挫败感，随遇而安，心态平和；主动性较弱，一般只聚焦本职工作。

2、影响愿望：不愿影响或控制他人，也希望不被干扰；遇事不怎么表达自己的看法，善于倾听。

3、挫折承受：平时小心谨慎，生怕出错，容易受环境和压力的影响；对失败很敏感，事情之初就担心失败，很看重结果，尽量避开没有把握的事，能不做就不做。

4、人际交往：人际交往动机较弱，不太愿意在人际交往方面投入太多的精力，不怎么关注别人的事；喜欢顺其自然的朋友关系，交往很被动；习惯依靠自己的力量单独完成任务，没有特别需要时不会需求合作。

（三）我的优势

1、工作精力充沛。

2、渴望被人需要，并想真正帮助到他人。

3、虽然外界“风云巨变”，仍能良好适应。

4、在工作中，永远是那个创造生机勃勃、充满乐趣的人。

5、有上进心，韧性。

6、重视安全和保障，风险控制好。

（四）不足

1、对各种事物都很非常好奇，以至于总是分心，导致工作受到干扰。

2、总是忙于具体的事物中，无暇制定计划，致使事情的进行可能失序。

3、自己约束力不强，做事拖拉，不愿意提前准备，时间管理较差。

4、做决定习惯相信自己的感觉，或凭一时兴起，冲动，不考虑后果；如果考虑到个人感情，就难以做出有逻辑的决定。

5、通过事物的外在表面来判断其价值，容易忽略深层潜在的信息，也难以看到目前不存在的机会和选择。

6、不喜欢过多的条条框框和官僚作风。

7、倾向于将失败当作对个人的批评和负面回应。

8、常常不会拒绝他人的要求。

9、斗志不足，容易松懈，不愿付出过多的努力。

10、缺乏挑战精神，对挫折的承受力不高。

三、对职业的认知

1、社会现状分析

现今社会，各行各业层出不穷，衍生出一系列的工作岗位。但是人口多，岗位少，仍是一个相当严峻的现实问题。特别是当代大学生，改革开放的春风使教育得到普及，大学生遍地开花，又仗着学了点知识，不得不面临“高不成，低不就”的尴尬局面，可谓前途堪忧。

2、家庭现状分析

我是一个农村户口的女孩子，住在一个平常的小镇上。爸妈一直都在外打工，平时和爸妈相处的时间很少。他们都是都是很老实的农民，对于我的一切他们都不过问，也根本帮不上忙。所以，我的将来只能靠自己，我只能靠自己的双手去创造自己的明天。

3、专业前景分析

我就读的是英语师范专业。师范类，泛指一类高校，而不是具体指某些专业。具体说，过去师范类高校中的所有专业均可算为师范类专业，包括不是从事教师工作的心理，教育学等专业。现在，很多师范类高校改为综合类高校了。因此习惯上将师范类高校中的数学、物理、化学、中文、外语、政治、体育等与中小学教育科目相关的称为师范类教育。同样，将中小学教育的科研基础性学科，如教育学、心理学等也称为师范类专业。

大一新生生涯规划书篇五

我是一名在校的大一学生，就读于xx学院，是该学院2020级金融与证券（证券投资）班的一名学生。本学期的寒假作业要求写一份大学生职业生涯规划书，为了做好这份规划书，我认真分析了自己的兴趣、特长、性格、学识、技能等各方面的情况，作出了以下的规划。

本人兴趣广泛，尤其对画画和教书十分执着。性格开朗、自

由，但为人诚实，做事认真，敢于拼搏，积极进取。喜欢和各种各样有特色的人做朋友。对未来有美好的期望，愿意为未来而努力奋斗。

金融行业，特别是银行业和证券业，属于经营货币和资本业务的资金密集型行业，由于具有较好变现能力和流动性，属于高人民币资产的行业，人民币升值将吸引国际资金大量流入，对金融行业的发展产生积极影响。各个研究机构也从行业中观角度阐述了看好行业的发展前景。

金融学专业，就业方面比较广，较主要的有三个类型：从商、从政、学术。就我个人而言，我选择从事商业经营的职业方向。将来就业可以是金融机构（银行、保险公司、证券公司）和非金融企业（主要是财务和投融资分析）。

（一）大学在校期间的学习任务规划

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要经营管理技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践经验。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力、团结合作能力、企业领导能力，总结出适合当代中国国情的创业方向。大三期间，找到好的公司实习，提高自身能力和社交能力，以便将来出来社会找到合适的工作。

（二）大学校外期间的学习任务规划

通过打寒假工、暑期工来积累一定的社会经验，也可以根据自己的兴趣爱好来选择合适的工作来做，比如：我对教书十分有兴趣，因此会找一些和自己比较熟的老师帮自己找一下与家教有关的工作，一来可以打发无聊的时间，二来可以给自己赚取一些生活费，三来可以提高自己的表达能力。如果能找到这样的兼职，那对将来的工作会有一定的帮助。

一个人树立了积极向上的目标，经过了努力奋斗，有了正面

的收获，就是成功。成功之路有许多条，成功的定义也有许多种，只要在理想的指引下，真正做了自己想做的事，真正实现了自己的人生价值，就是一种成功，就应该为此感到自豪和快乐。

身为大学生的我们，应该珍惜这来之不易的学习机会，并不是每个人都可以在大学里度过自己人生最美好的日子。一个人的大学时光一生中也许只有一次，不把握好，将来自己一定会追悔莫及。

有了目标，才会有动力。这份大学生职业生涯规划书就是给了我一个明确的学习目标和职业规划，我将会按着上面所写，亲身力行地完成好自己的学习任务，使自己的一生过得更有意义。