

自我素质提升计划书 大学生素质提升计划书(通用5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

自我素质提升计划书篇一

高校校园文化是社会主义先进文化的重要组成部分.加强高校校园文化建设对于推进高等教育改革发展,全面提高大学生综合素质具有十分重要意义.校园文化形成的.过程即是对大学生进行素质教育的过程.因此,加强校园文化建设可以更好地提升大学生素质.

作者：徐献红作者单位：濮阳职业技术学院刊名：魅力中国英文刊名[]charmingchina年，卷(期)：“”(27)分类号[]g64
关键词：高校校园文化素质教育

自我素质提升计划书篇二

有明确的专业学习目标,通过专业学习达到预期的结果。在专业基本理论、基本知识和基本技能方面达到较高的水平,在专业能力方面和实际应用方面达到较高的目标。随着科学技术的迅速发展,社会化大生产不断壮大,现代职业对从业人员的专业基础的要求越来越高,专业化的倾向越来越明显。大学毕业生应该拥有宽厚扎实的基础知识和广博精深的专业知识。基础知识、基本理论是知识结构的根基。拥有宽厚扎实的基础知识,才能有持续学习和发展的基础和动力。专业知识是知识结构的核心部分,大学生要对自己所从事专业的知识和技术精益求精,对学科的历史、现状和发展趋势有较

深的认识和系统的了解，并善于将其所学的专业和其他相关知识领域紧密联系起来。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

自我素质提升计划书篇三

作为一名历史专业师范生，要成为一名合格且优秀的历史老师，是我毕业之后将要发展的方向和目标。四年大学的学习生活是我迈向这一目标的出发点。因此在大学生活中要如何学习，怎样锻炼自己，提升自己，并朝这一目标前进，成为自己所要解决的难题。在分析个人知识，素质的基础上，我拟定了个人职业素养提升计划。

专业学习计划的内容。明确的专业学习目标，通过专业学习达到预期的结果，在专业基本理论、基本知识和基本技能方面达到的水平，在专业能力方面和实际应用方面达到的目标。随着科学技术的迅速发展，社会化大生产不断壮大，现代职业对从业人员的专业基础的要求越来越高，专业化的倾向越来越明显。大学毕业生应该拥有宽厚扎实的基础知识和广博精深的专业知识。基础知识、基本理论是知识结构的根基。拥有宽厚扎实的基础知识，才能有持续学习和发展的基础和

动力。专业知识是知识结构的核心部分，大学生要对自己所从事专业的知识和技术精益求精，对学科的历史、现状和发展趋势有较深的认识和系统的了解，并善于将其所学的专业和其他相关知识领域紧密联系在一起！

大学生在大学的时候应基本上具备工作岗位所要求的能力，大学生在大学期间就应注重能力的自我培养。大学生自我培养能力的途径主要有：

（1）积累知识

知识是能力的基础，勤奋是成功的钥匙。知识的积累要靠勤奋的学习来实现。大学生在校期间，既要掌握已学书本上的知识和技能，也要掌握学习的方法，学会学习，养成自学的习惯，树立终身学习的意识。

（2）勤于实践

善于学习是培养能力的基础，实践是培养和提高能力的重要途径，是检验学生是否学到知识的标准。因此大学生在校期间，既要主动积极参加各种校园文化活动，又要勇于参与一些社会实践活动；既要认真参加社会调查活动，又要热心各种公益活动，既要积极参与校内外相结合的科学研究、科技协作、科技服务活动，参加以校内建设或社会生产建设为主要内容的生产劳动，又要热忱参加教育实习活动，参加学校举办的各种类型的学习班、讲学班，担任家庭教师等。

（3）发展兴趣

兴趣包括直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是事物本身引起的兴趣。间接兴趣是对能给个体带来愉快或益处的活动结果发生的兴趣，人的意志在其中起着积极的促进作用。大学生应该重点培养对学习的间接兴趣，以提高自身能力为目标鼓励自己学习。

（4）超越自我

作为一名大学生，应当注意发展自己的优势能力，但任何优势能力是不够的，大学生必须对已经具备的能力有所拓展，不管其发展程度如何，这是他们今后生存的需要，也是发展的需要。

（5）学习能力

现代科学技术飞速发展，一日千里。只有基础牢，会学习，善于汲取新知识、新经验，不断在各方面完善自己，才能跟上时代的步伐。

（6）人际交往能力和团队合作精神

就是与人相处的能力。随着社会分工的日益精细以及个人能力的限制，单打独斗已经很难完成工作任务，人际间的合作与沟通已必不可少。大学毕业生应该积极主动地参与人际交往，做到诚实守信、以诚待人，同时努力培养团队协作精神，这样才能逐步提高自己的人际交往能力。

身体素质和心理素质合称为身心素质。身心素质对大学生成才有着重大影响，不断提升身心素质显得尤为重要。现代社会生活节奏快，工作压力大，没有健康的体魄很难适应。身体有疾病的员工不但会耽误自己的工作，还有可能对单位的其他同事造成影响。如果身体不健康，即使其他方面非常优秀，也会被拒之门外。

（1）健康的心理

健康的心理是一个人事业能否取得成功的关键，它是指自我意识的健全，情绪控制的适度，人际关系的和谐和对挫折的承受能力。心理素质好的人能以旺盛的精力、积极乐观的心态处理好各种关系，主动适应环境的变化；心理素质差的人

则经常处于忧愁困苦中，不能很好地适应环境，最终影响了工作甚至带来身体上的疾病。大学毕业生在走出校园以后，会遇到更加复杂的人际关系，更为沉重的工作压力，这都需要大学毕业生很好地进行自我调适以适应社会。

（2）正确认识并悦纳自己

良好的自我意识要求做到自知、自爱，其具体内涵是自尊、自信、自强、自制。自信、自强的人对自己的动机、目的行明确的了解，对自己的能力能做出比较客观的估价。

（3）自觉控制和调节情绪

疾病都与情绪有关，长期的思虑忧郁，过度的气愤、苦闷，都可能导致疾病的发生。大学生希望有健康的身心，就必须经常保持乐观的情绪，在学习、生活和工作中有效地驾驭自己的情绪活动，自觉地控制和调节情绪。

（4）提高克服挫折的能力

正视挫折。战胜或适应挫折。遇到挫折。要冷静分析原因，找出问题的症结，充分发挥主观能动性，想办法战胜它。如果主客观差距太大，虽然经过努力，也无法战胜，就接受它，适应它，或者另辟路径，以便再战。要多经受挫折的磨练。

思想是行动的先导，而道德是立身之本，很难想象一个思想道德素质差的人能够在工作中赢得别人充分的信任和良好的合作。毕竟人是社会的人，在企业的工作中更是如此，一个人的思想道德素质会体现在人的一言一行中。

事业心是指干一番事业的决心。有事业心的人目光远大、心胸开阔，能克服常人难以克服的困难而成为社会上的佼佼者。责任感就是要求把个人利益同国家和社会的发展紧密联系起来，树立强烈的历史使命感和社会责任感。拥有较强的事业

心和责任感的大学生才能与单位同甘共苦、共患难，才能将自己的知识和才能充分发挥出来，从而创造出效益。

具体来说，就是热爱本职工作，恪尽职守，讲究职业信誉，刻苦钻研本职业务，对技术和专业精益求精。不计较个人得失、全心全意为人民服务、勤奋开拓、求实创新等，都是新时代对大学毕业生职业道德的要求。缺乏职业道德的大学生不可能在工作中尽心尽力，更谈不上有所作为；相反，大学毕业生如果拥有崇高的职业道德，不断努力，那么在任何职业上都会做出贡献，服务社会的同时体现个人价值。

现在的大学生最大的弱点是怕吃苦，缺乏实干的奋斗精神。大凡有所成就的人，无一不是通过艰苦创业而成才的。作为当代大学生，我们应从平时小事做起，努力培养吃苦耐劳的创业精神。

现代社会日新月异，我们不能墨守成规。在市场经济条件下，各企业都要参与激烈的市场竞争。用人单位迫切需要大学生运用创新精神和专业知识来帮助他们改造技术，加强企业管理，使产品不断更新和发展，给企业带来新的活力。人才，尤其是信息时代的人才，更需要创新精神。

自我素质提升计划书篇四

我不再幻想将来要做怎样怎样的人，从现在起，直面自身，抛去一件件束缚自己的毛病，让心灵沐浴最明媚的阳光、享受最惬意的春风、流露最真实的情感！

首先列出自己的不足，找出对不愿意面对的自己：

1. 办事拖拉，容易瞻前顾后；
2. 做事不认真，常常走神；

3. 没有责任心，没有以成人的身份要求自己；
4. 过于封闭，不与朋友交流；

在没有改造好自己之前，不要谈什么梦想，那是非常遥远、非常扯淡的事情。

我需要从以下方面匡正自己，从细节说起：

1. 养成早起的习惯，正常情况下6：30起床，最迟不晚于7：00
2. 不浏览网页，只有在早餐或周末的时候可以上网
3. 做事情的时候要真正做到心无旁骛，如果想做其他事情，半个小时后再说
4. 用心去做每一件事

自我素质提升计划书篇五

摘要：目前，我国各大高校都在开展丰富多彩的心理健康教育课程，包括开设大学生心理健康教育课程、鼓励学生参加心理社团、邀请心理学专家学者进校开展知识讲座等，以提高在校大学生的心理健康素质。本文以烟台工程职业技术学院为例，选取了市场营销、物流管理、电子商务、会计与审计等四个专业共290名大一学生为研究对象，分实验组和对照组，进行心理健康教育课程和以班集体为单位开展的心理实践活动，进行提升大学生心理健康素质方面的效果实证研究。研究表明，两者都能够提升大学生的心理健康素质。此外，心理实践活动比心理健康教育课程更为有效，也更受大学生的认可和喜爱。

关键词：大学生；心理健康素质

一、研究的背景和意义

很多高校都非常重视提升大学生的心理健康素质，而且普遍认识到了目前大学生的心理健康教育对象，不仅仅是有心理问题的学生群体，应该以全体大学生为研究对象，帮助学生们在生活、学习和社交中适时调整好心态，悦纳自己和他人，相互尊重、信任与理解，增强自身心理抗挫折的能力，提高心理健康素质。因此，高校大都开设了心理健康教育课程，也组织了丰富多彩的心理活动。这些课程和活动是否能够有效提升大学生的心理健康素质，以及哪种教育形式更受学生欢迎，更为有效，是本文要解决的问题，研究者对烟台工程职业技术学院包括市场营销等四个专业290名学生，进行大学生心理健康教育课程和以班级为单位开展心理实践活动在提升心理健康素质的效果研究。

二、研究过程介绍

研究者将烟台工程职业技术学院16级市场营销、物流管理、电子商务、会计与审计专业的一班作为实验组，在接受常规的大学生心理健康教育课程和院系组织的`教育活动基础上，还对实验组内145名学生进行一周一次以班级为单位的心理实践活动。活动内容主要围绕班级学生关注的话题展开，比如对刚入学的大学新生进行如何安排大学生活的讨论会、针对部分宿舍出现的人际关系矛盾，组织学生进行情景剧的设计与表演，鼓励学生分享心理体会，展开多种解决途径和方法的探讨、组织学生开展“当今社会情商与智商谁更重要”的辩论赛等。对照组是实验组的平行班，即烟台工程职业技术学院16级市场营销、物流管理、电子商务、会计与审计四个专业的二班。对照组145名学生，在心理健康教育方面，只接受常规的大学生心理健康教育课程和院系组织的教育活动。此外，实验组和对照组的学生接受的大学生心理健康教育课程，在学时、学分、教材和指导教师上完全一致。

三、研究结果分析

（一）测试量表的结果分析

实验进行了一个学期，除去军训的两周和国庆节放假一周，共14周，实验开始前和结束后，都对实验组和对照组共290名学生进行了一般自我效能感量表[gses]测试和大学生人格问卷(upi)测试。两个测试回收的有效问卷均为290，有效率为100%。两组前后测数据显示如下：从上表可以看到，两组学生在实验结束后，一般自我效能感量表[gses]测试的平均提高率和大学生人格问卷[upi]中第三类学生的数量都提高了，可见，心理健康教育课程和以班级为单位开展的心理实践活动都可以提高两组学生的心理素质。但是，在一般自我效能感量表[gses]的测试结果中，实验组的提高平均幅度比对照组的平均提高率高了21.11%。在大学生人格问卷[upi]测试结果中，实验组第一类和第二类人数减少了11人，第三类人数增加了11人，而对照组第一类和第二类人数减少了9人，第三类人数增加了9人。可见，与单独开展心理健康教育课程的效果相比，在心理健康教育课程开展的基础上，以班级为单位进行心理实践活动会更有效的提升大学生心理健康水平与素质。

（二）教师和学生的评价反馈

实验结束后，研究者对部分教师和学生进行实验效果的个人访谈，访谈结果如下：第一，实验组和对照组所在班级的辅导员和大部分学生认为，开展大学生心理健康教育课程是必要的，在普及心理健康知识方面作用最大，希望可以增加多种教学方式调动学生的学习积极性，比如播放励志主题的心理电影、列举大学生日常生活和学习中遇到的心理问题和解决方法的案例、开展趣味性的心理活动等。第二，实验组所在班级的辅导员和学生反馈所在班级的团体凝聚力和荣誉感增强，学生更能融入到集体中，能够理解和悦纳他人，对自己的认识更加清晰，也明确了自己如何度过三年大学和今后的发展出路。学生们普遍认为以班集体为单位开展的各种

心理实践活动有用有趣，更接地气儿，乐于参与其中，希望能够参加更多的心理实践活动。第三，实验组和对照组的被访谈学生们普遍认为，如果想要有效的提高心理健康素质，教学内容应该增加学生们感兴趣或感到心理困惑的话题。教学方法应该灵活多样，让学生们感兴趣，乐于参与和与教师互动。师生关系应该互相尊重、民主、平等，像朋友可以交心，或者是良师益友的关系。希望从事心理健康教育的教师具备较强的专业知识和技能，同时具有风趣幽默、自身具备良好心理素质、沟通能力强，以及可以调动课堂气氛等人格魅力和较强的教育教学能力。

四、结论

参考文献：

- [1] 赵存河. 论大学生心理健康教育模式的创新[J]黑龙江高教研究,
- [2] 史济纯, 陈玉民. 大学生心理健康教育存在的问题与对策[J]教育探索,
- [3] 韩欣汝. 大学生心理健康素质现状调查[J]中国集体经济,
- [4] 陈珊. 加强心理健康教育，提升大学生心理素质[J]教育教学论坛,