

# 最新大学自我规划书 大学生职业规划自我评价(大全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。相信许多人会觉得范文很难写？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。

## 大学自我规划书篇一

### (1)、自我介绍：

我是一个当代本科生，是家里最大的希望—成为有用之才。性格内向，但开朗、活泼。身形稍胖，个子较矮，平时喜欢上网，玩电子游戏，逛街，偶尔打打篮球，只喜欢看杂志类的书籍。

### (2)、自己的优势盘点：

有理想，有追求，有不到黄河不死心的执着和全身心投入的激情。做事有责任心、恒心，动手能力较强。

### (3)、自己的劣势盘点：

缺乏社会实践经验，交际能力较差，组织能力较弱，口才欠佳。

### (4)、生活中成功经验的盘点：

独立自主，很多事都必须自己一个人去面对去思考去决定。不管在学习上还是在生活中，都要自己亲身经历才能领悟到其中的奥秘。

## (5)、生活中失败的教训：

目前我遇到的最大失败就是高考，以前很傻很天真，没有好好珍惜高中三年时间，导致高考没有考上理想学校。

## (6)、解决自我盘点中的劣势和缺点：

利用假期找份兼职工作，增加实践经验，提高对社会的认识。看一些心理学方面的书籍或是向心理老师咨询解决自己在性格方面的弱点。

# 大学自我规划书篇二

## 1. 自我认识

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

## 2. 性格

比较外向，开朗，幽默，乐观的。也很率性。喜欢交朋友，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

## 3. 职业能力及适应性：

在霍兰德职业兴趣测评中测出的结果如下：

社会型social(s)[]您喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

企业型enterprising(e)[]您追求权力、权威和物质财富，具有

领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心/抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

常规型conventional(c)您尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争。您在这六个职业倾向类型中得分的三个类型的首字母就组成了属于您的霍兰德职业代码。通过这三个职业代码可以传递很多相关职业与教育发展的信息，您倾向的职业或兴趣可以看成是ces这三个您倾向的职业或兴趣可以看成是ces这三个字母的结合。第一个字母意味着您最倾向的职业类型，而第二第三字母所代表的职业倾向则次之。感觉测试结果和我自身感觉还是蛮符合的，应该就是属于那种ces型的职业兴趣。得分的是常规型，喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。4. 职业价值观：我的职业价值观很简单，作为一个实用主义者，我最看重的就是职业的实用性。

## 大学自我规划书篇三

学生的不断学习就是收获知识一点一点进步的过程，而自我评价就是让自己看清楚自己，有针对性的让自己面对自己的优缺点，进步随之而来。下面是本站小编为大家带来大学生职业规划自我评价范文，相信对你会有帮助的。

### (1)自我介绍

我是一个当代本科生，是家里最大的希望一成为有用之才。性格内向，但开朗、活泼。身形稍胖，个子较矮，平时喜欢上

网，玩电子游戏，逛街，偶尔打打篮球，只喜欢看杂志类的书籍。

## (2)、自己的优势盘点：

有理想，有追求，有不到黄河不死心的执着和全身心投入的激情。做事有责任心、恒心，动手能力较强。

## (3)、自己的劣势盘点：

缺乏社会实践经验，交际能力较差，组织能力较弱，口才欠佳。

## (4)、生活中成功经验的盘点：

独立自主，很多事都必须自己一个人去面对去思考去决定。不管在学习上还是在生活中，都要自己亲身经历才能领悟到其中的奥秘。

## (5)、生活中失败的教训：

目前我遇到的最大失败就是高考，以前很傻很天真，没有好好珍惜高中三年时间，导致高考没有考上理想学校。

## (6)、解决自我盘点中的劣势和缺点：

利用假期找份兼职工作，增加实践经验，提高对社会的认识。看一些心理学方面的书籍或是向心理老师咨询解决自己在性格方面的弱点。

自我认知(起点)

个人特质

根据mbti专业心理测评，我的性格类型是“istj”(内向+感觉+

思维+判断)。我性格内向，看上去有些孤独和严肃，讲求实际，强调眼见为实，并客观处理工作中的事物，注重条理、顺序、结构，合情合理的去做应该做的事情，并坚定的完成。

## 外冷内热

在我看来，自己并不是一个内向的人，应该是内热外冷，在熟悉的人面前，活泼开朗，大胆率直，乐于与他人分享自己的看法建议，但是，在公众场合或是人较多的场合下，往往选择沉默，逃避众人目光。

责任感强，踏实认真;乐于助人，注重条理)

喜欢给自己做各种各样的小计划，把自己的生活安排的仅仅有条，同时善于策划各种活动，组织筹备工作。

焦虑紧张，情绪波动;自卑逃避，距离感强)

工作方面：对待事情过于认真，有时显得焦虑不安。过分在乎细节，有时被细枝末节的东西所困扰，主客颠倒。在做事情时犹豫不决，考虑因素太多，特别是在时间紧迫，任务艰巨的时候，往往难以下决定，紧张不安，。

生活方面：对情绪的控制力较差，情绪不稳定。有点完美主义，对自己要求非常高，因此在开展工作是难以起步。对待他人不够积极主动，由于害怕受到伤害，习惯与别人保持一定距离，让人觉得难以亲近。对自己不够自信，逃避竞争，不敢去争取自己想要的东西，经常错失良机。

能力测评(关键词：强空间思维+强逻辑思维vs人际交往+领导协作)

较善于表达自己。无法完成手部的迅速准确活动，手指和腕部难以完成精巧自由的活动；缺乏组织协调能力，人际交往

方面有些欠缺。

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚。工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳；喜欢思考，虚心与人交流，以取长补短。有较强的组织能力、实际动手能力和团体协作精神，能迅速的适应各种环境，并融合其中。在实习期间善于把检验结果与病人具体病情结合分析；社会责任感强，踏实肯干，主动争取锻炼机会。

我不断地完善自己，提高自身素质。我在学好专业课与公共课的基础上，还阅读了大量的课外书籍，不断地增加新知识，陶冶情操、开拓视野。不仅如此，我还积极参加社会实践活动，和各种文体活动，培养了我一定的组织与社交能力。本人热爱篮球、羽毛球、跑步、下棋、唱歌。

我是一个认真工作，认真钻研，勇于创新的人。能熟练运用电脑，掌握一定的office办公软件，与老师与同学保持着紧密的关系，乐于帮助同学解决学习与生活上的麻烦，善于总结归纳，善于沟通，有良好的敬业作风和团队合作精神。

已熟悉与掌握本专业的相关知识，在大学4年间学会刻苦耐劳，努力钻研，学以致用，这就是我们所追寻的宝藏。

对待工作认真负责，善于沟通、协调有较强的组织能力与团队精神；活泼开朗、乐观上进、有爱心并善于施教并行；上进心强、勤于学习能不断提高自身的能力与综合素质。在未来的工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力工作，稳定地提高自己的工作能力，与公司同步发展。

积极主动、独立性强、具有高度的责任感和敬业精神，待人真诚、诚实守信、团结协作意识强，能够吃苦耐劳，勇于挑战新事物，具有一定的开拓创新能力，“踏实做事，诚实做人”是我为人处世的原则。

# 大学自我规划书篇四

职业生涯规划很重要，尤其是现在我已经大二了，在学校能够待的时间是不到三年的，如果我必须规划好个人未来近三年的学习和生活，才能够在毕业的时候不会有遗憾。

## 一、我对自己的一个分析

性格上，我觉得自己是比较内涵的，不够胆大，对人对事不够热情，性格还是比较倾向于害羞，不外向。在与人交往方面，我不是个很积极的人，所以现在都大二了，在学校认识的人都只有几个人，因为不擅长交际，所以连自己班级的同学都是认不全的。在学习上，自己也是有不足的。尤其是专业的学习，专业是自己选择的，但是进入大学后，我就忘记了自己当初的初衷，导致大一一年的专业成绩都是排在全专业的中等，这样对自己是没有好处的。

## 二、总结自身不足

在进入大学后，我明显对知识的求知欲下降了，没有在高中的时候那样的强烈。学习懈怠，每天除上课之外的时间，基本上是不学习的，这导致成绩很差。做事习惯丢三落四的，处理事情也不细心，比较粗心。大学的的生活相比他人也是比较邋遢的，不喜欢整理东西。大一时的自己，思维迟钝，不够敏捷，没有很好的去创新自己的思维方式，思考问题不到位，别人处理同样的事情，他有多种解决方法，到我这里，就只有一种或者没有，这些不足造成了大一不怎么好的我。

## 三、做好个人的规划

首先，把学习放第一位，在之后的大学生活中，努力的学习专业知识，把专业成绩提上去，让专业知识理论成为我未来找工作的基础。第二，珍惜时间，不浪费时间浪费在打游戏、玩耍上，而是趁着有足够的时间，去学习新东西，为呈现更

好的自己做准备。在这个大学里，利用空闲的时间去学习，通过自己的努力，把该拿到的证书拿到，比如四六级的英语证书和相关专业的证书。第三，进行适当的社会实践，这算是为自己积累必要的工作经验，这样在实习和毕业找工作提供良好的条件，那么找工作的机会也会增加。

我深知职业生涯的规划对我而言有多重要，所以以上对自己的规划，我将在后面一一去做好，让自己在大学里依然成为一个优秀的人，帮助自己在大学取得该有的成绩。

## 大学自我规划书篇五

研究生期间应该做的事情：

### 1. 每天早上早点起床锻炼身体

考研期间一心专于学习，虽然晚上会跑步但远远不够。打算读研期间早上早点起床练太极或跑步。

### 2. 好好学英语

早上仍保留朗读英语的习惯并背诵一些美文。另外注重加强口语交流能力和组织，表达能力，这是十分重要的。有机会多和外国语学院的学生进行英语会话，平常也多听听力和多看些英文电影，还有些国际公共课，都是国际尖端的学术课堂都应该多看看。

订计划，执行计划。每个学期都应制定计划。长期计划和短期计划相结合。

### 4. 掌握学习工具

学习怎么使用google scholar[]包括各类搜索方法。熟练掌握计算机应用能力文献检索能力，医学统计学等要认真学习，



数据分析数据统计等在写论文做科研时都是必须的。

## 5. 珍惜各种机会

珍惜每一个能让自己能力增强的机会(实习, 比赛之类的), 珍惜学校给予的实习和交流机会, 努力提升自己的综合素质。

## 6. 每天看书

要经常跑图书馆, 阅读除本专业的相关书籍外, 看半个小时其它方面的书, 多阅读有关护理的文献, 学习别人的思维和写论文的思路, 培养规范的论文写作思路。

## 7. 养成写作的习惯

写作是一个锻炼自己逻辑思维能力的办法。要尽早学会中英文的写作规范, 慢慢练习。

8. 培养游戏之外的一些爱好 在大学时喜欢打乒乓球和溜冰, 在这看到好多学生溜的很顺畅, 非常羡慕。另外我也比较喜欢中医, 许多护理的学生在大学期间学会了推拿按摩针灸巴火罐等中医技术, 这以后解决病人痛苦和护理病人增加了措施, 我也打算在读研期间学会这些。

9. 临床实习阶段 在临床要勤动手, 勤思考, 勤观察, 掌握好护理操作技能, 操作不仅要熟练还要规范。另外要精通一门或几门特殊的技能。

## 10. 写好硕士毕业论文

早点选好题目, 多询问导师的意见, 然后围绕自己的选题查阅大量文献并做好调查访问等, 争取在毕业时写出优秀的高质量的论文。

在毕业前应该具备的能力:

1. 能把自己的观点说清楚。口头+书面
2. 能够顺利的翻译专业英语论文，基本不要翻译软件
3. 对自己的职业有初步的规划和想法。
4. 知识面扩大，做好踏入社会的准备。
5. 身体健康，还能打打球。
6. 有一帮不错的朋友，能够互相帮助。

充实地度过研究生生活：

2) 掌握独立研究的方法和技能：尽量多的学习各种研究方法，熟练掌握研究过程和步骤

内训练到可以从一万字写到十万字。

以上是我读研期间的学习计划，有不足之处还望老师多加指点。谢谢老师！