

最新大学生自我提升计划(大全5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

大学生自我提升计划篇一

1. 具有一定课堂教学经验，基本能胜任小学数学教学工作，能积极配合学校做好各项工作。
2. 积极参加各种教师培训，平时积极阅读专业书籍，不断吸取新的知识和思想，努力提高自身教学水平。
3. 能够熟练运用现代信息教学技术和设备，灵活辅助各项教学活动。
4. 能正确处理同事、家长和学生之间的关系。
5. 敢于不断尝试新的方法，勇于接受别人的批评和指正，努力进取。
6. 所撰写的多篇数学论文获市、区级奖励，所执教的心理课获市级二等奖。

三、正视不足

1. 教育教学和班级管理缺乏创新精神，尤其是在新课标下的教育教学当中还显得比较陌生，操作时有时会走老路子。教育教学的理论水平比较低。
2. 对待学生或者工作有时有点急功近利，在处理学生问题方面还有待改进。

3. 由于缺乏自主学习的意识，在学习的深入性和系统性上还有很大不足，虽然深知学习是一种推动教育教学发展的必然手段。思想上也总想做一个终身学习的践行者，但却因忙于日常的教育教学工作，而缺乏统筹兼顾的科学方法，缺乏深学苦读的恒心和韧劲，使学习不能够深入持续下去。

四、今后努力方向：

1、认真备课，不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作了详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，课后及时对该课作出总结，写好教学后记。

2、增强上课技能，提高教学质量，使讲解清晰化，条理化，准确化，情感化，生动化，做到线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主体作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，学生动口动手动脑尽量多；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学习能力，让各个层次的学生都得到提高。

3、虚心请教其他老师。在教学上，有疑必问。在各个章节的学习上都积极征求其他老师的意见，学习他们的方法，同时，多听老师的课，做到边听边想，学习别人的优点，克服自己的不足，并常常邀请其他老师来听课，征求他们的意见，改进工作。

4、认真批改作业：布置作业做到精读精练。

大学生自我提升计划篇二

年，大学毕业生的就业已经成为比较重要的社会问题，也是一个难题。对于多数毕业生来说，别说找到一份不错的工作，能找到一份工作就已经比较困难了；而从企业的角度来看，虽

然投递简历者不乏名校学士、硕士，考到的职业资格证书、it证书、外语证书等更是令人眼花缭乱，但是大学生到了工作岗位却常常出现各种状况，表现不尽如人意，使很多企业都在叹息“招不到合适的人选”。很多事实表明，这种现象的存在与学生的职业素养难以满足企业的要求有关。这就要求大学生在校期间，除了学好专业知识，掌握职业技能，培养自己的显性职业素养外，还应该着重培养自己的职业道德、职业意识、职业态度等隐性职业素养，这样才能适应社会和企业的需要，然后才能真正解决毕业生就业和企业用人问题。

1. 职业素养及大学生职业素养的构成

所谓职业素养，就是指职业内在的规范和要求，是在从事职业过程中表现出来的综合品质，是一定职业要求和规范在从业者个体身上的内化，表现为职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识等内容。

大学生作为准职业人，其在校期间实际上就是其职业生准的准备阶段，是从“纯学生”到“社会人”、“职业者”的角色转换阶段。因此，大学生职业素养必然由职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识等内容构成。可以将大学生的职业素养看成一座冰山：冰山浮在水面以上的只有1/8，它代表大学生的形象、资质、知识、职业行为和职业技能等方面，是人们看得见的、显性的职业素养，这些可以通过各种学历证书、职业证书来证明，或者通过专业考试来验证。而冰山隐藏在水面以下的部分占整体的7/8，它代表大学生的职业意识、职业道德、职业作风和职业态度等方面，是人们看不见的、隐性的职业素养。显性职业素养和隐性职业素养共同构成了大学生应具备的全部职业素养。由此可见，大部分的职业素养是人们看不见的，但正是这7/8的隐性职业素养决定、支撑着外在的显性职业素养，显性职业素养是隐性职业素养的外在表现。因此，大学生职业素养的培养应该着眼于整座“冰山”，并以培养显性职业素养为基础，重点培养隐性职业素养。

2. 职业素养在未来工作中的地位

真正决定个人成败的不在于能力、学识，甚至也不是理想，而是职商(在职场中成功的素养及智慧)。职商才是成就一个人事业的关键。在我们的职场中，充斥着有能力却总不成功的人，整天忙碌却无法为企业、单位创造效益的人，有很好的学历却无法将知识卖个好价钱的人……他们是痛苦而努力的，可单位和领导偏偏对他们十分不满。假如他们能够把提升职商当做职场中的第一件事情来抓，他们便拥有了职场成功的钥匙。缺少这些关键的素养，一个人的一生将庸庸碌碌，与成功无缘。而拥有这些素养，会少走很多弯路，以最快的速度通向成功。来自哈佛大学的研究表明，成功约85%取决于积极的职业态度，15%才是本人的职业技能。从这个角度看，职业素养在未来工作中具有举足轻重的作用。

3. 大学期间如何培养自身职业素养

大学生的在校期间主要是职业的准备期，主要目的在于为未来的就业和事业发展做好准备。职业生涯规划的好坏直接影响大学期间的学习生活质量的高低，更直接影响求职就业甚至未来职业生涯的成败。合理规划自己的大学生活，做好职业生涯规划，不断提升自身职业素养，将为顺利走上满意的工作岗位做好准备。

3.1 大学一年级要认识自我，打好基础。

大一这一年，要树立怎样上大学、如何利用大学的观念。大学学习在于学会学习，知道自己需要学什么。对自己进行认知，明确“五个w”□who am i?(我是谁?);what will i do?(我将来想做什么?);what can i do?(我能做什么?);what does the situation allow me to do?(环境能支持我做什么?);what is the plan of my career and life?(我的职业与生活规划师什么?)着重解决一个问题，就是认识自己的个性特征，包括自己的气质、性格和能力，以及自己的个性倾向，包括兴趣、

动机、需要、价值观等，据此确定自己的个性是否与理想的职业相符。对自己的优势和不足有一个比较客观的认识，结合环境如市场需要、社会资源等确定自己的发展方向和行业选择范围，明确职业发展目标。在这一过程中，最主要的是进行职业定位，确定职业方向，并分析过去的自己，看看自己的优缺点，然后再展望毕业后的自己，找到差距，制订行动计划。

大学一年级要尽快熟悉校园环境、生活城市环境、班级寝室环境等，加入相关的学生组织，让自己可以和身边的人打成一片，培养自己良好的人际交往能力。同时，大学一年级的课程任务相对比较少，要经常参加体育运动，拟订体育运动计划并坚持执行，不断锻炼自己强健的体魄。身体是革命的本钱，本钱没有了，还谈什么革命？大学一年级开设的思想道德修养等公共基础课程较多，不要把这些课程当做“副课”对待，这些课程对我们树立正确的世界观、人生观、价值观，提高我们的自我修养很有帮助。

3.2 大学二年级要了解职能，积极实践。

这个阶段，教学安排的专业课程比较多，由大一的公共课、专业基础课程转向了专业课程的学习与相关的专业实践，开始了职业技能的考证等。所以这个时期要培养自己过硬的专业素质，理论应用于实践，在实践中不断完善理论，理论联系实践，实践检验理论。同时，还可以考取一些相关的职业技能证书等。

3.2.2 锻炼娴熟的实践能力

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。纸上谈兵没有实际意义。春秋战国时期的赵括从小就学习兵法，谈论兵事，认为天下没有比得上他的。赵括代替了廉颇以后，全部变更了军法，轻率地任用军官，结果军队大败，数十万赵军被秦国全部活埋了。在现代社会也一样，光懂得理论知识，不能够

应用于实践，动手能力差的人是不受企业欢迎的。所以，一定要培养自己的实践动手能力。这个阶段，教学安排上会有一些专业实践，同时自己也要积极主动地利用课余时间做一些兼职，多参加校内外的各种活动，锻炼自己的实践动手能力。

3.2.3 塑造良好的心理素质

良好的心理素质已经成为用人单位招聘毕业生的一个重要标准，那些心理脆弱，经受不起挫折和打击的毕业生是不受用人单位青睐的。大学生可以利用大学丰富的教师资源、时间资源等，多看一看心理方面的书籍，多听一听心理方面的讲座，利用自身知识解决遇到的挫折、困难。可以担任班级心理委员，或者加入诸如心理协会这样的社团，为同学做辅导，既充实了自己对心理理论知识的掌握，又能提升自身心理素质。

3.2.4 协作能力

二十一世纪需要什么？人才。什么人才？与人团结协作的人才。那些只会单枪匹马单干的毕业生是不受欢迎的。在这个阶段，你的人际交往圈、学生工作等都较大一一年级有了很大的突破，学生职务由原来的干事升级到了部长、副部长、主席等，需要与大家一起协作干好各项事务。在实践中，大家也慢慢学会了协作，因为不协作完不成任务。

3.2.5 人际交往能力

一如既往地培养自己的人际交往能力。随着交际圈的扩大，需要跟越来越多性格、个性等不同的人交往，在交往过程中，要坚持原则，学会忍让与包容，学会控制自己的情绪，学会在不同性格的人之间游刃有余。同时，要不断学习别人做事处事的方式方法，学习别人人际交往的技巧，并多与人接触，实地锻炼自己的人际交往的能力。

3.3 大学三年级要熟悉职场，培养职业道德。

大学三年级面临的的就是毕业，毕业之后就要进入职场，所以了解职场就提上了日程。不同的职业有不同的职业道德，不可能在大学一、二年级学习所有的职业道德。所以可以在大学三年级将了解职场提上日程，看看工作都是什么样的，都要具备什么样的素质。求职，就要确定企业，此时，要根据以往两年的努力，根据所确定的行业、职业和个人倾向性确定一些毕业后要求职的企业，然后逐个对企业进行调查、分析，最后确定几个必去企业。根据所选企业的职业，针对性地培养职业道德、职业操守。当然，一些公认的职业道德，比如敬业精神、吃苦耐劳、责任心、团队意识等，在大学一开始就应该慢慢培养。大学三年级则主要针对具体将从事的职业的职业道德着重进行学习。

对于一名高职大学生来说，三年的大学生涯是短暂的，就业的竞争是残酷的，用人单位的要求是“苛刻”的，只有合理规划好自己短暂的大学生涯，不断提升自身的职业素养，不断缩小自己与用人单位招聘标准的差距，才能在当前激烈的就业竞争中找到一份工作，找到一份好工作，从而实现自己的职业理想和人生价值。

大学生自我提升计划篇三

一、指导思想：

以科学发展观为指导，以推进素质教育发展为目标，以提高教学质量为主线，以提升自己执教能力为重点，结合学校双学工作规划，依托校本培训对自己进行新六能基本功的训练，提升自己的业务能力。

二、确定本学期的训练目标：

1、教材分析与教学设计

- 2、课件制作与演示
- 3、组织练习与作业设计
- 4、典型案例剖析与反思
- 5、学生自主学习的组织与指导
- 6、提问讲解与板书设计

以上六能基本功，我确定本学期的学习训练重点是2、3、5、6项。

三、近期个人发展目标。

- 1、树立终生学习的观念，不断提升自己的师德修养和教育教学能力。
- 2、坚持读书学习，做到读书有体会，上网有博客，提高自己阅读的能力。
- 3、重视对有效课堂的研究、实践，在探索、感悟、反思中不断提高自己的课堂驾驭能力，使自己成为一个学习型老师。
- 4、利用现代化设备，借鉴网络资源，加强对教材体系的梳理，多看名师课堂实录，取他人之长，补己之短。

四、未来三年发展规划

- 1、养成良好的阅读习惯，并能有自己的阅读心得或是教育随笔、论文、典型案例分析等在市或市级以上教育期刊发表。
- 2、树立终生学习的观念，在不断的综合学习中提升自己的语文素养，成为一个有内涵的教师。
- 3、关注高效课堂的研究和实践，并成为有一定个性的教师，成为学生喜欢、家长放

心的教师。

4、锻炼好自己，让自己的专业知识、基本功以及做人都达到一个全新的高度，做一个真正的教育者。

五、具体措施

1、养成天天阅读的好习惯。

随着新教育实验的不断深入，我真正认识到阅读的重要性。我要认真学习苏霍姆林斯基的《给老师的建议》、魏书生的《班主任工作漫谈》、朱永新的《新教育实验之梦》，在不断地阅读学习中提升自己的品味，让自己成为一名有教育教学理论功底素养的教师。

2、做一个勇于课堂实践的老师。

我要认认真真地上好每一节课，做一个科研型的教师，不断地实践、探索、总结自己的教育行为，努力把学到的先进经验、先进的教育模式应用于自己的课堂，提升自己的教育教学能力。

3、坚持写“教育反思”。

我要坚持写教育教学反思、教育教学随笔，总结自己在实践中遇到的新情况、新问题，升华自己取得的经验，反思自己的不足失误，提升自己的教育能力，并有自己的研究努力方向。

4、利用现代化辅助教学。

由于一直处于农村小学，现代化配置不够，自己在这方面的能力更是有待于提高，这方面的欠缺也是我今后重点要加强学习和训练的。

为适应新形势下的教育教学工作，在基本功训练和业务学习方面，我一定坚持不懈，努力学习，提高自己的教育教学能力。

五、期望目标

- 1、继续加强本学科专业理论知识的学习和课堂实践能力。提升理论水平和实践能力,更新知识结构。
- 2、教学常规与教学科研一起发展,往科研型教师方向发展。
- 3、优化课堂教学过程,探索适合新时期的教学模式。
- 4、在现有基础上,争取三年内达到区级骨干教师。

大学生自我提升计划篇四

现在我已经成为了一名刚刚踏上工作岗位的新教师，很庆幸自己能从事这样一份有意义的工作，从踏上讲台的那一刻起，心中就有了一份沉甸甸的责任感！在工作中我总是碰到各种各样的困难，但作为一名新教师，现在正是学习的时候，在学习的过程中可以不断成长，在困难的过程中成熟，经验是需要积累的，虽然我才刚刚进入这个领域，可是就如一句古话一样，“路漫漫其修远，吾将上下而求索”。

通过自己的努力，加上跟随有经验教师的学习，相信自己会渐渐地获得进步和改善。想起苏格拉底说的一句话：“当我们为奢侈的生活而疲于奔波的时候，幸福和生活已经离我们越来越远了。做人要知足，做事要知不足，做学问要不知足。”作为刚刚上岗的新教师，做起学问来确实感觉永远也不能知足似的。要学的东西太多太多了，面对一次次突如其来的考验总会让我措手不及。刚迈上讲坛的我心里清楚自己想成为一位优秀的教师，一定要让自己不断地发展，不断地进步。为此，我觉得为自己设计一个人生发展规划是必要的，也是

特别重要的。

发展总目标：成为一名充满爱心、耐心、上进心的一线小学语文教师。

一、个人现状分析：

(一)优势分析：一开始工作就让我与一年级的孩子一起学习，孩子们那天真单纯的眼神，那似有若无的认真，那时常只想靠你近一点的亲切都是我喜欢我渴望的自然。孩子们喜欢的“写字”活动也是我的兴趣之一。普通话也算是我的一大特长。儿歌、童话、故事、古诗、儿童诗等文学富有情趣，读来让人觉得好像在亲近一种纯天然的东西，幻想与想象总会让人特别充满信心。

(二)劣势分析：对小学低年级语文教学经验和班主任工作经验比较缺乏；个人的基本功还要不断发展与提高。具体可以从这样几个方面来看：

(1)研究教材的能力还不够，不能准确地与文本对话，挖掘适合儿童的东西，不能结合学生的具体情况进行备课。

(2)教学实践经验不足，如提问技巧、过渡语言、评价语言、应变能力等还需要好好加强训练。

二、个人今后的发展目标

认真学习小学语文新课程标准，阅读一些关于教育的书籍，努力提高自己的理论知识水平，全面深入得认识新课程，新理念。把自己的学习心得及时记录下来，认真备好每堂课，努力上好每一堂课，并写好反思。争取把理论知识运用到实践中，在尝试应用的同时不断反思，在不断的反思中求得进步。写好师徒结对的总结，做好汇报工作。

大学生自我提升计划篇五

今天，你不生活在未来，那么，明天你将生活在过去！我想很多人都憧憬过自己的未来，希望自己的将来有不错的成就我也问过自己：“在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？”因为现实往往是残酷的。当今社会是一个经济迅速发展、充满竞争的社会，很多大学毕业生对自己的前途都很迷惘，提前做好规划可以让我们在严峻的就业形势面前做得更好，在众多的应聘者中脱颖而出，为我们以后更好的适应这个社会打下有力的基础。所以作为一个当今时代的大学生，我们应该对自己，对当今社会的就业形势，政治、经济、文化环境有一定的了解，按照社会的社会的需求并结合自身的特点去要求自己，从而实现自己的最大价值。

一、自我分析

个人特征： 我的性格是外向型的，成长过程中遇到很多好朋友，我变得开朗活泼，爱聊天，因为来自农村，淳朴的民风让我从小就懂得待人真诚、宽容，养成了随和的性格。也因为这让我的朋友圈子越来越大，锻炼了我的交际能力不错、让我善于沟通。我的兴趣爱好广泛，喜欢热闹的气氛。

使用《职业兴趣测评》探索了我的职业兴趣。根据职业兴趣测评的结果，我的职业兴趣如下：

自我测评的结果[rse]实用型(r)]社会型(s)]企业型(e)

职业测评的结果:esc,企业型(e)]社会型(s)]事物型(c)

自我测评的结果;eis 事业型(e)]调研型(i)]社会型(s) 职业测评的结果[sce 社会型(s)]事业型(e)]事物型(c)

可能适合的职业： 部长助理、福利机构职员、生产协调人、

环境卫生管理人员、戏院经理、餐馆经理、售票员 职业能力探测小结。参考《职业能力和通用能力测评》的结果，现在我的职业能力小结如下，做为未来发展的参考：从个方面的测试我自己的爱好综合来看，我个人是比较适合从事企业型的工作的，二油气储运的技术和管理人员是我的首选。希望自己的努力和奋斗能够让自己早日实现自己的理想。

二、 环境分析

2.学校环境分析 高校是培养高级人才的摇篮，虽然我现在就读的钦州学院是广西一所普通的大学，但我觉得钦州的学习氛围很不错，大多数同学在课余时间都会去图书馆、自习教室自习，这可以很好的带动我学习。另外，我认为教师是教学模式的直接实施者，我们的老师都是各门科的专业人才。具有丰富的教学资源，是经过严格挑选聘请过来的。相对优越和便利的教学资源为我们的专业基础的培养提供了条件。再者，学校为我们提供了丰富的学习资源，学校讲座较多，这为我们对社会人才的认识和自身能力的提升提供了一个广阔的平台。学校图书馆拥有丰富的文献信息资源，涵盖各门科类。我们可以从中汲取很多的养分。

3. 社会环境分析 我所在的城市钦州港正在发展建设当中，这为我们今后的就业发展提供了机会。

三、 专业就业方向 and 前景分析

1. 职业去向： 我学的是油气储运工程专业，油气储运工程专业的全称是石油天然气储运工程，它是石油院校类的一个特色专业，也是主干专业。由于它在国民经济中的重要作用和地位，在国家与省、市的发展计划部门、交通运输规划与设计部门、石油天然气储运管理部门等从事油气储运工程的规划、勘测设计、施工项目管理、生产运行管理和研究等领域都有广泛的运用。随着社会各方面建设的蓬勃发展，“规划”尤其显示出了它日益重要的优先地位，而储运工程专业，

就更显示出这个专业的不平凡。简单的讲，就市场需求而言，目前，储运工程专业的毕业生的就业形式比较乐观，供不应求的局面使得这个专业的毕业生在历年的人才交流会上都出现过用人单位争相“抢购”的局面。

2. 发展前景：石油储运专业对口的就业单位有：中石化、中石油、中海油和所属的石油化工分公司、石化研究院、石化设计院、高等院校、大型跨国石油公司、现代物流管理部门、石油贸易公司、航空油料公司、港口、军队及企业等单位。这个专业的高校在全国不超过七所，可偏偏现在能源对我们是如此的重要，学这个专业的毕业生有很强的垄断性。前几年，该专业毕业生非常紧俏，供需比例达1:1.5,20xx年和20xx年受金融危机的影响，石油化工行业受到了很大的冲击，毕业生的就业率略有下降，但由于石油在国民经济中的重要作用和地位，石油天然气储运管理部门等从事油气储运工程的规划、勘测设计、施工项目管理、生产运行管理和研究等领域都需要这方面的人才，可以说未来的就业形势仍然看好。

分析 我的优势：善于向别人学习；待人友好，容易与人相处。我的劣势：行事缺少稳定的计划和流程；对目标的韧性和坚持性不够。 我的机会：参加社团里的各种活动可以增强我的动手能力。 我面临的挑战：学历不高，限制了我的发展。

5. 个人职业选项：油气储运工程技术人员和管理人员、考公务员、教师 原因：首先油气储运工程技术人员和管理人员是我的专业所在，选择他们是理所当然的，我可以发挥自己的专业优势，学到的可以基本都用到。我相信相对其他的技术和管理人员来说，我可以有更多的专业知识。再者，我会去考公务员，公务员的福利待遇都比较好，并且社会待遇要高于其他行业，工作稳定。况且公务员中有经济知识的不多，而我们在经济方面都有涉猎，我想这比较有优势。我来自农村，所以一开始我会准备去考乡镇公务员。最后我会选择会考教师证之类的。我喜欢和小孩子在一起的感觉，无拘无束，而且我对小孩子比较有耐心，亲和力不错。况且教师目前待

遇也不错，工作也稳定，有寒暑假。

四、目标和计划

短期目标：大二： 学习：首先要学好专业知识，加强英语学习，多练习口语，定时做一些英语四级试卷，准备四级考试。然后准备计算机二级考试，在自己薄弱的环节多花时间，有空多做大一时一些计算机习题。尽量多关注新闻，了解市场动态。 工作：继续社团的工作，尽心尽责，尽量让大部分同学认同，充分锻炼自己的各方面能力。 其他：争取到预备党员的名额，抽空看看考公务员的书，报名考驾照，利用假期时间实习或兼职，锻炼自己的经验 大三： 学习：学好专业知识，如有可能，拓展自己其他方面的能力。学写求职信，简历等求职技巧。通过老师或靠自己争取到去企业实习的机会 工作：继续社团的工作。 其他：成为党员，拿到驾驶证，多看考公务员的书，利用假期时间实习或兼职，锻炼自己的经验 大四： 学习：利用学校提供的条件，了解各公司的招人信息，强化求职技巧。认真完成毕业论文，顺利拿到学士学位证书。 工作：到企业去实习。 长期目标： 由技术人员做到管理人员，让自己的能力得到最好的发挥。多培养一些自己的兴趣爱好，使自己的生活会过得丰富多彩。

五、调整及结束语 计划固然好，但有些时候计划会赶不上变化，所以在以后我会继续做些适当的改动，继续完善。而且更重要的，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。