

2023年大学生职业能力提升计划书(模板5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生职业能力提升计划书篇一

我作为一名小学教育(英语)专业的学生。我庆幸自己选对了专业，因为我觉得自己非常适合这个专业，所以在大一时专业成绩名列前茅。但是，我清楚地知道，我不能只满足于眼前所取得的成绩，要想成为一名优秀的小学英语老师，光有学习成绩是远远不够的，我需要做更多的努力。

小学教师可以说是一个特殊的职业，它承担着学生的启蒙教育工作，可以说是学生的第二个父母。虽然它没有初中、高中老师肩上背负的升学压力，但是它的角色是至关重要的。

首先，小学教师要做一个新时代的慧眼识“千里马”的“伯乐”。这个“伯乐”应该是善于挖掘学生的潜能，根据学生的特长、兴趣、爱好，培养出不同的“千里马”。小学生或多或少存在一种待于被挖掘的潜能，而这个工作就需要每一个小学教师去完成。

每个学生的特长、兴趣、爱好也是不一样的，这就需要教师的细心观察，耐心辅导，激发他们的学习兴趣，挖掘学生的潜能，并为学生营造出适应于学生身心发展的教学环境，让“千里马”能够“食饱力足、才美外现”。

其次，小学教师要善于与学生建立良好的师生关系，努力培养学生的学习兴趣。兴趣是最好的老师，兴趣更是学习的动力，是发展某种能力的契机，它促使人们去探索、实践，从

而发展智力;而学生学习兴趣又是建立在良好的师生关系之上的。

特别是小学生，怎样激发培养他们的学习兴趣，可以算是小学教师的首要任务之一。或许小学里，我们不用教与学生非常多的课本知识，但是我们一定要努力使学生对学习产生兴趣。与此同时，还要培养学生各方面的兴趣爱好。

再次，要有奉献精神。教师应该不愧于“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”这样诗句的赞颂。为了教育事业，不惜一切，不顾一切;不求索取，只求进取;尽心尽力，尽职尽责;一切为了学生，也为了学生的一切;忠诚于教育事业，真诚的做到“捧出一颗心来，不带半根草去”。

再者，小学教师要是一个多才多艺的“万花筒”。教师才艺多，对发展学生的个性特长，早期开发学生的潜能是十分重要的。“万丈高楼平地起”小学生从小有一个良好教学环境，接受良好的教育，打好扎实的基础，这对学生将来不如高一级的学校和走向社会都是非常重要的。所以小学教师的才艺越多，知识越渊博，对社会的贡献就会越大。

最后，要与时俱进，并且要不断进行教学创新。教师要不断学习，不断更新，获得新的信息和技能，获得新的意识，新的观点和新的价值，以便更好地服务于教育事业。教师在教学过程中要根据不同环境和对象进行创新性活动。在教学观念、教学内容、教学方法、教学管理等方面，在前人已有的经验和结论基础上，要有所探索、有所总结、有所超越。

总之，作为一个新世纪的小学教师，站在教育行列的起点，肩负着培养人才之重任。不仅要具备各种教学才能，精通各门教学艺术，还要善于挖掘学生的潜能，与学生建立良好的师生关系;既要修身养德，敬业爱岗，让耐心、爱心、恒心、上进心融为一体;又要加强学习，不断提高自身的业务素质，才能适应社会发展的需要，才能更好地为社会主义教职工育

事业作出更大的贡献。

以上是我对小学教师应具有的了解。针对上述，我想作为一个小学教育(英语)专业的学生，我应该从以下几个方面努力。

随这现代信息技术发展和各种儿童读物的普及，再加上小学生强烈的好奇心，他们的知识已远远超过其年龄界限。他们喜欢思考，有自己的见解，也有提不完的问题，渴望能得到成人的解答。而教师是他们心目中最有威信、最有学问的人，自然成为他们经常提问的对象。

教师有广泛的兴趣爱好、渊博的知识，才能深入浅出地回答孩子们提出的各种问题，在满足他们的求知欲的同时点燃智慧的火花。如果教师对孩子的问题一问三不知，不仅起不到“传道、授业、解惑”的作用，而且有损教师在学生心目中的形象。还有一句老话：教师要给学生一杯水，自己要有一桶水。所以，我要广泛的学习科学文化知识和专业理论知识，学着去关注学生们关心的话题，这样，以后我才能更好地与学生沟通，成为他们的良师益友。

同时，由于小学生活泼好动、爱唱爱跳，特别是低年级的学生，所以我要培养自己广泛的兴趣爱好，是自己变得多才多艺，这样才能更好地知道学生开展丰富多彩的活动，在活动中培养他们的兴趣，使他们快乐地学习。在大学里，我要努力学习专业知识，争取获得更多的荣誉，如奖学金、优秀学生、优秀毕业生，还有各个跟专业有关的证书等等，为自己3年后找工作做铺垫。还有我要加强对英语的重视程度，虽然小学老师不需要很高的英语水平，但是我绝不能松懈，我要完成自己的英语目标。

小学生知识经验少，是非观念差，生活经验欠缺，他们不仅需要教师在学习上的耐心教导，行为品德上的耐心引导，而且需要在生活上的细心关注。在生活上，有些学生已经能够

独立，但是仍然会有一部分学生需要关爱与呵护，这就需要教师细心观察，发现学生生活上的困难，并且给予帮助；在学习上，学生们水平参差不齐，这就需要教师用一颗耐心一遍一遍的教导，真正做到“诲人不倦”。

在观念上，小学生的思想不够成熟，缺乏是非判断力，这就需要老师循循善诱，使他们不至于走入歧途。这些，看上去都是挺简单的，但是经过一段时间的实践后，我发现真正做到爱心、耐心与细心并举，是一件非常不容易的事。我要一步一步来，在实践中反省自己，在反省中逐步培养与提升。

首先，教师要有完成教育任务的坚定意向，这是他们完成教育任务的保证。这种意志品质是与他们强烈的社会责任感相联系的。其次，教师的沉着、自制，会有有效的影响儿童的意志品质。小学生总是或多或少地存在一些行为问题，如，任性、不遵守规则、不听从规劝、违背教师提出的要求，同伴之间不能友好相处等，教师要善于调整、控制自己的情绪，处事冷静，以平和的态度对待学生，同时耐心地对他们进行教育。

如果教师缺乏自制力，用粗暴地方式对待学生，例如讽刺挖苦，甚至体罚或变相体罚，这不仅伤害学生的情感，而且会影响他们的身心健康。教师地喜怒无常对学生是极为有害的，容易使一些学生去窥测教师情绪地“晴雨表”，形成两面派行为方式，从而影响特们个性地健康发展。

曾经，我看到过有些小学教师对自己的学生非常严厉，动不动就骂，甚至打。这致使很多小学生都非常怕老师，他们做任何事都小心翼翼。我还听一些小学生说过这样一句话：没有一个老师是不打人的。当时，我真的很寒心。我在想难道我以后也会是这样子嘛。不行，我一定不能。从现在开始，我要认真学习教育教学法，学会执着、沉着与自制，用正确的方法来教育我未来的每一个学生。

首先是敏锐细致的观察力。从现在开始，我要认真学习并研究小学生的心理及其心理的外在表现，然后多多去观察一些小学生的心理，试着去分析他们的心理，提高自己的观察力。再者就是创造性思维能力。我要好好利用大学的时间，多去挑战新事物，并在这过程中大胆地去创新，提高自己的创新能力。其次是生动、流畅的口语表达能力。

教师必须要具备一定的口头表达能力，可以说这是最重要的。在今后的学习生活里，我要抓住一切可以在大众面前讲话的机会，无论是班级还是社团，还是其它一些场合，一步一步提高表达能力。

最后就是组织管理能力。我知道我以后肯定会选择当班主任，这可不是一件简单的事。很幸运，在大二这一年，我将担任湖学研究会的会长，这是一个非常能锻炼人的机会。我要好好干，在尝试中积累更多的组织管理经验。虽然他跟管理一个小学班级有点差别，但是也能够在其中学到很多有用的。

所谓师德认识，就是指对教师职业道德的深刻认识和全面理解，要从“德”中体会到献身小学教育事业的无比快乐和自豪。培养跨时代所需要的高素质人才，其基础就是从良好的小学启蒙教育开始，小学教师的一言一行及教育质量将直接影响到今后初中、高中及大学的学习质量和综合素质能力的提高。

其三，平等对待每个学生，不管是顽皮的，还是文静的，不管是男孩，还是女孩，也不管他们的家庭背景、经济条件，都一视同仁、平等对待。这样，学生们就会感到在老师面前表现都同样有机会得到肯定。

总之，我想说：我喜欢小学教师这个专业，因为喜欢，所以我会用心去学习，去提升自己，为以后真正地踏上工作岗位打下坚实的基础。

大学生职业能力提升计划书篇二

我虽然从小没有学医学的梦想，但是我发现自己的兴趣很符合学医的标准。我经常与我的高中同学联系，听他们说他们学的一些工类和理工类的对数学要求很高。我这人不能说对数学没兴趣但是我的数学成绩不好，这也不是我没努力。在高中时我是数学课代表，挺爱学数学的但是就是考不好。一些工类和理工类的专业学的数学很难，但是我学的临床专业对数学要求不是很高。临床专业就象是化学与生物一样，学习方法也差不多。而我就对化学尤其是生物的学习很有妙招，在高中是我的化学成绩一直很好生物经常在班里考第一。我现在都庆幸自己当时幸亏没学别的专业，我对临床医学充满了信心，对自己充满了信心。

2性格分析

我是一个活泼、开朗的女孩。我相信一个人的性格是可以改变的，我就是一个好的例子。在上初中的时候我的性格有点内向，但是到了高中以后我认识了几个好朋友，也在班里负责工作，我变的外向了。我做事很认真，做每件事情总是尽自己的最大努力，争取作到最好。我很重感情，如果有同学真心对我好我就会把他当作我的好友来对待，我的高中同学就是这样，我喜欢挑战自己，如果一件事我知道自己不行但是我还是要试一试，我很喜欢与人沟通交往，但是如果我发现他不好我就永远不想与他交往如果好的话我会好好的对他。

3能力分析

我的理论分析能力比我的动手能力要好，当然我的动手能力也是很棒的，我不怕苦，不怕累，不怕脏，吃苦耐劳。我喜欢用科学的眼光去分析问题 解决问题。能够接受别人对我的建议和意见。

4优缺点分析

优点 缺点

做事认真 谦虚谨慎 没有耐心 缺少社会实践

对自己的工作负责做事效率低

心地善良 上进心强 紧张时一点点口吃

人品端正 脚踏实地 不太关心同学

解决自我认知中的劣势和缺点，针对自己的不足和缺点，我准备从以下几方面克服我的缺点：

(1) 阅读一些励志性的书籍，增强自己学习的毅力(2) 向学习努力的同学取经，借鉴其学习方法。(3) 参加一些实践活动多的社团，既能结交志同道合的朋友，又能参加社会实践。

环境及职业分析

1环境分析：

我是来自农村的一个学生，自小从农村长大. 我的父母都是工人我有一个姐姐，一个弟弟，在上学，家庭不算富裕但也称不上贫穷，家人在一起时很和谐也很快乐. 父母供给我们三个上学希望我们都能够出人投地，找到一分好工作. 家里人一直很支持我学习医学，相信他们会永远支持我的工作.

2学校环境分析

在没来这个学校之前我感觉这是一个不好的学校，但是来到之后着所学校给我的感觉比我想像的好多了，它虽不能和国家重点学校相比但是还是有很多好老师的. 这里的学风很好. 我相信我们学校的学生不一定比中国医科大的学生差，我相信煤医的学子也能够考上别人只有做梦才能去上的学校的研究生.

3社会环境分析

现在的中国在飞速的发展，产业也更新的很快.今天的热门专业明天可能就成为了冷门.但是幸运的是医学是恒星职业是不会过时的，当然我不会因此而放纵了自己.从事将来的医学事业必须有过硬的知识和能力才行，将来的社会是有知识和有能力人的天下.因此只要你有足够的能力，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力!

4职业环境分析

随着大学的扩招，现在中国的大学生越来越多，因此就业形式越来越严峻，现在甚至出现了“大学生毕业就是失业的”说法，其实这一点也不夸张.据我了解现在临床医学的学生如果没有很好的关系毕业后找工作是很难的，因为有大批的医学生.也是因此有些学生就考研究生，一些学生为什么考研究生?是为了自身素质的提高吗?根本不是，他们就是为了混个文凭，为了将来好找工作.但是现在的研究生也不好找工作，别说硕士就是博士也难找.我们老师说上次我们宾州医学院这样的学校招老师九个人中有六个博士，由此可见就业形式的严峻.但是我相信一点“就业率再低也有找到工作的，就业率再高也有找不到工作”.将来只有那些实力派的才好找工作，因此现在必须努力成为实力派努力，尽可能多的学习知识不仅仅是医学知识，其实各种各样的知识都是不多余的，因为再将来不一定会用到那一方面的知识.

现在一些大学生选择自主创业，这是我们中国教育发展的必然结果，但是自主创业不是想干就能干成的事情，我不认为每个人都可以成功因为几十年中我才见到一个比尔盖茨，我不相信别人做到的我一定能作到因为人与人是有差别的.一些人说“人做到的我也可以作的到”那是不对的，例如有人考入了国家重点医科大学有人考入了煤医，这就是差距.因此在自主创业前必须考虑好自己是不是那块料，适合不适合自主创业，首先看清自己.

我相信政府会帮助大学生解决这个问题，政府会想办法来解决大学生就业难的问题。比如现在政府大学生下乡工作，鼓励大学生农民工化以及支边，这些都是政府的一些措施。但是我们不能因此而放松了，因为政府解决的只是一部分人的问题，因为现在的社会存在着“浅规则”！

目标确定阶

1短期的职业目标(在大学期间)

努力学习好各门功课，在学习期间要注意学习专业课以外的知识，多关注医学事业的发展。大学英语四六级一次性过去，争取入党。处理好与同学之间的关系，争取多次拿奖学金。多参加活动。

2中长期的职业目标

在国内读硕。在读研究生时学习一些中医知识，毕业后至少进一家一般的医院工作，在40岁前作到主任医师，在职期间不断学习，抓住出国的机会去国外学习，努力向院长迈进，争取在退休前作20xx年左右的院长退休后去合适的单位做医学顾问。

3备选的职业目标

(一)找工作。这一点我会首先考虑，因为不管怎么深造就是为了就业。刚进医院肯定是最底层，但是我不会因此而气馁，因为我毕业的学校不好，我会努力工作以求晋升。大学毕业时我24，在找工作之前要拿到医师资格证，在30岁之前要不断的学习，尽量多的考取证书为以后的晋级做铺垫，并且要争取成为主治医师；在35岁前努力晋升为主任医师，之后去条件较好的医院工作，接下来向院长努力，在退休之前作5~8年的院长。退休后找适合自己的事做或者回到故乡帮助乡亲们排忧解难。

(二) 出国深造。大学毕业去国外读研。在外国读研究生毕业后若有好的机会就在外国工作或者在外国读博，但我希望在国外读完硕博后回国工作。回国后要进一家好医院，努力争取在35岁前晋升为主任医师，在职期间抓住一切出国学习的机会，尽可能多的评职称，在45岁前成为医院里的核心人物。接下来努力向中国科学院迈进而努力，争取在有生之年成为一名院士。若不能做院士就在医院努力工作，能晋升到那里就升到那里。退休后在合适的单位做医学顾问。

结束语

这只是我现在对自己职业的规划，我是一切从实际出发考虑了各种因素，我相信它很符合自己，我也会按照上面写的一样努力去做，争取能够象自己现在规划的一样.当然这里面必定存在这一些不足之处，再今后我会不断的更新，但是这个大方向是不会变的.

梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程.我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的.成功，不相信眼泪，未来，要靠自己去打拼!大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天就可以到达，现在我们只需划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。

大学生职业能力提升计划书篇三

不少人都曾经这样问过自己：人生之路到底该如何去走?记得一位哲人这样说过：走好每一步，这就是你的人生。是啊，人生之路说长也长，因为它是一生意义的诠释;人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

有道是：凡事预则立，不预则废千真万确。对自己要做的或

是将要做的事没有任何准备就是在为失败做准备。

一直以来自己有一个习惯就是在做任何事情之前，都会考虑一下，有一个小小的计划，当然这并不是预不预的问题，只是我的一个习惯。在当前大学生所面对的就业压力十分的大，我们如何在以后严峻的就业形势面前做的更好，在以后应聘时从众多的应聘者中脱颖而出？我们以后到底做些什么？我们以后往哪些方面发展？所以我们有必要提前规划我们的未来为我们以后的发展做好规划，也就是我们的职业生涯规划！

下面是我的职业生涯规划书：

一、自我评估

就自身而言，我认为自己的兴趣与爱好其实是比较广泛的，具体的讲自己对电脑、军事文学以及音乐方面比较感兴趣，同时还比较关心体育方面的新闻。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑、喜欢看书、喜欢听音乐、喜欢交朋友。

二、认识自己的职业性格

(1) 性格的态度特征：我的性格比较诚实、正直的，相对谦虚但不乏张狂，在做事情时认真勤奋责任心强，同时有一定的创新意识。在自己的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的，同时自己做事情虽然细心但还是比较马虎的。

(2) 性格的情趣特征：我的性格在情趣上比较容易冲动，情绪欠稳易波动。

(3) 性格的意志特征：我的性格在意志方面是比较果断、顽强、有点倔强，坚持对一些事情不会轻易放手。但是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好，这或许是我的一个比较大的缺点，在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的

忧患意识。

(4) 性格的理智特征在感知注意方面，我是属于那种主动观察的类型；在想象方面，我是属于主动想象的类型，是那种发散型的类型，同时我认为自己在做事情的时候是现实主义与幻想主义的结合。

三、自己的职业能力

在一般能力上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力上比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊能力上，也就是我的特长上，我认为自己并没有什么特长，只是自己的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点。

四、自我潜能

(1) 我的个人能力：在能力上我自知自身能力还是比较欠缺的，但是通过大学近一年的学习生活与锻炼，我认为我的社会交际能力比较强，具有一定的组织领导能力、实践能力较强。

(2) 我的相关经历：我相信我在大一里面，在社会实践方面还是比较强的，我利用双休日时间去做一些各种各样型的大学生兼职活动，一是为父母减轻一些负担，同时锻炼自己的社会实践能力，二是利用这些机会去学习别人家的工作方法和管理经验，同时开阔自己认识社会的视野。

(3) 相关知识：通过平时的课堂学习加上课余时间的自我学习，对自己所学的专业知识有一定特别的深入了解，同时对其他各门专业知识也都稍微略知一二。

(4) 个人品质：在个人品质方面，我的道德还是可以的，拥有强烈的同情心，自己也没有什么不好的个人习惯，同时会比较考虑他人的感受。

(5) 人生格言：知识成就命运，梦想铸造未来！

总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自己可以的，我一直对自己有很强的自信心，相信自己在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础之上的。

五、自己的职业性向

前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种企业型的职业性向。因通过前面的自我认识，我认为自己组织领导能力上，交际能力上还是可以的，同时我所学的专业是经济管理(工商管理)，这与企业型的职业性向是比较接近的，主要的是自己有这方面的理想，我的理想是有一天拥有自己的公司！

金无足赤，人无完人。没有一个人是十全十美的，我们都有自己的优缺点，我当然也不例外，所以我必须对自己的优缺点有清醒的认识。

我的优点：

(1) 我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。

(2) 社会实践能力以及组织协调能力较强。

(3) 对人诚恳、大方、喜欢与人交流，社会交际能力强。

(4) 特长虽然没什么特别突出的，但我认为我开朗的性格以及交际、实践能力就是我的特长。

(5) 在学识上我喜欢看一些历史、军事、地理之类的书，对我们中国的历史文化有较强的认识，对国外的知识有较多的了解，同时还喜欢看一些散文。

(6) 忧患意识强，做事情计划性较强。

(7) 我自问不是什么聪明的人，但我相信我的智商是中等偏上的：在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自己不会破坏社会道德，我的同情心是很大的。

我的缺点：

(1) 我的缺点还是比较多的，自己的缺点就是有时候做事情比较粗心，有时可能会丢三落四，做事情有时候会比较冲动，考虑问题不全面。

(2) 由于性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人。

(3) 我的另一个缺点是脾气有点倔强，认定的事情就一定要做到而且要做好。

(4) 社会实践的经验不丰富，对许多方面的知识了解不够，且没有积极去学习。

所谓江山易改，本性难移，虽然目标艰难，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心我的庞大友团的优势，真心向老师、同学、朋友请教，及时指出自己存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

三年行动规划：

大学的生活真的过的很快，转眼大一就要接近尾声，针对认识到自己很多地方的不足，特别是政治素养、个人品德修养和洞察力都需要长期的提高，在以后的大二、大三、大四三年学习生活中，我的规划是：

(1) 认真扎实地学好专业知识，这点无须赘述但至关重要。

(2) 积极参加社会实践活动，要充分锻炼服务意识及各方面工作能力，提高人际交往能力，一如既往地参加有意志的志愿者活动。适当参加企业和机关的实习活动，提高实战能力。

(3) 继续不断提高英语和计算机水平，把四、六级英语和计算机等级考试证书拿到手，但决不为考试而考试。

(4) 继续听有意义的讲座，在__有意义的资源讲座资源很多，我们的学校也离__图书馆很近，一定要充分利用好这些知识资源，博读精读结合，扩大知识面，开阔视野，提高素养。

(5) 通过各种途径提高一下能力：团队合作能力、沟通能力、协调能力、稳重求变的创新能力、效率意识、执行力、领域力、发现问题解决问题的能力、概括能力、策划能力、组织能力、应变反思能力等。

(6) 通过各种途径，进一步培养以下素养：感恩、欣赏、胆大心细、耐心、包容等。

大学毕业后的十年规划：

美好愿望：事业有成家庭幸福美满

事业方向：企业高级管理人员

1、社会一般环境分析

中国政治环境稳定，经济环境优越，外企增多，国企走向国门。

2、管理职业特殊社会环境

管理人才市场广阔，迫切需要在中国发展企业，必须适应中国国情，外企进入中国必须本土化，因此既要了解西方管理理论，更要了解中国国情。

3、行业和企业分析

要通过实践工作学习，总结出适应当代中国国情的企业管理理论，由于中国加入wto商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，分析企业文化发展战略和公司的价值观正确与否，熟练处理职务工作，熟悉外资企业运作及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

职业生涯规划实施方案

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验。

2、作为高级职业经理人所必备的技能/创新能力。

3、快速适应能力欠缺。

4、身体适应能力有差距。

5、社交圈太小。

缩小差距的方法

1、教育培训法

(1)充分利用毕业前在学校学习的时间为自己补充所需要的知识和技能，包括参与社团活动，广泛阅读相关书籍，选修/旁听相关课程，报考技能资格证书。

(2)踏上工作岗位后，要充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。

2、讨论交流方法

(1)在学校期间多和老师、同学们讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通，加深了解，利用校友众多的优势参加校友联谊活动，经常和他们接触交流。

3、实践锻炼方法

(1) 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。

(2) 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。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈，重视同学交际圈，重视和每个同学交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

规划不只是写出来，更要实际去做、去实现，也要在实践与思考中去不断完善。人生的路是自己走出来的，加油吧，相信自己！

大学生职业能力提升计划书篇四

对于大学生而言，具备良好的职业素养，就具备了入职的敲门砖。大学生的就业能力在很大程度上取决于学生职业素养的高低。职业素养越高，获得成功的概率就越大。通过多年的学习与实战工作经验，总结出几点良好职业素养的具体表现，旨在为广大学生提供快速、有效的指导，树立正确的职业生涯规划，加强自身能力与素质的综合提升。

1、爱岗、敬业、全力以赴很多人认为，这点很容易做到，是一个职场人员必备的基本素质。但是在日常工作中坚持做到最高境界的人并不多。比如同样的一个工作一个任务，大多是报着完成的目的和态度，而优秀的职业人是追求完美的。也正是因为他们比常人更努力、更敬业、更认真、更执着，才收获了卓越的工作能力，才有了晋升的可能。

全力以赴地去做一件事，才有夺得第一达到100%的可能；如果你在付出的时候就首先打了折扣，那么得到的结果也肯定不尽完美。不管你的资质如何？你的能力如何？真正的爱岗、敬业的心态与行动，是职业生涯中想要获得成功最为首要的品质之一。初入职场就更不能找寻捷径，更需要的是这种脚踏实地、全力以赴的精神！

2、 强烈的责任心与使命感我们都说，在选择工作的时候，很多人从事的并不是自己理想的工作。虽然说选择比努力更重要，但是面对如此竞争激烈的社会现状，先就业再择业也成为大多数毕业生的座右铭。

那么既然选择了，你要做的只有一件事，那就是爱上它——你目前的工作！其实工作就像是自己的孩子，你对它是要负责的，因为你的责任感不仅让它更好地“成长”，同时通过这份责任也让自己有了更多的资本与经验，这未尝不是一种回报。带着一份感恩的心对待你的工作，因为是它让你的生活更充实，让你的人生价值得以最完满的体现。而大多数的企业在提拔员工的时候，往往选择的也是那些有所担当，勇于承担责任与压力的员工。因为这是一个成功领导者应该具备的品质。

3、 团队协作意识团队协作意识也是大学生应该具备的最重要的职业素质之一。社会的生力军已经被八零、九零后所替代，这一代的孩子们大多是独生子女，在家受到父母的宠爱，在外又吃不得苦。所以现在有一个时髦的字眼是现在很多人的状态——“宅”，越来越多的宅男宅女们更加自我，而现实社会中的一切合作关系都需要的是沟通与配合。我曾经参加过多次团队拓展活动，发现有很多能力较强的人组建的团队往往最后没能战胜那些貌似能力平平的人组建的团队。

后来发现，团队协作意识才是一个团队成败的重点。前者的团队大家都想更多地表现自我，缺少团队平衡意识，而后者恰恰相反，他们在团队出现失误的时候彼此鼓励；需要出谋划

策的时候，大家集思广益，沟通融洽；明确指挥者的地位，能够按照领导人的要求脚踏实地地去执行去完成命令。“一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。”“一只蚂蚁来搬米，搬来搬去搬不起，两只蚂蚁来搬米，身体晃来又晃去，三只蚂蚁来搬米，轻轻抬着进洞里。”可见前者就是个人主义，遇到问题时互相推诿、不讲协作缺少团队意识造成的后果；而后者让我们看到团队的力量是无穷尽的！

当然要想成为一名出色的职业者，还需要具备更多更完备的职业素养，那么就让我们从一点一滴做起，不断修正自己的言行，在不断地学习与实践中完善自我。

大学生职业能力提升计划书篇五

一、前言：

转眼之间大二学年的新生活快要开始了。上一学年由于学习任务没有规划好，学习目的不太明确等原因，导致了自己在学习过程中遇到了很多的问题，从而大大降低了学习的效率。针对上一学年自己在学习上存在的许多需要改进地方，也结合自己本学期的课程特点，和学习任务的安排，为了更好的提高学习效率，充分利用有限的学习时间，取得更大的进步，现制定出大二学年学习计划，具体如下。

二、学习目标

新的学期里要与舍友好相处，不要再孩子气。多关心体谅。要谦虚，戒骄戒躁，不要太年轻气盛。要与辅导员及时沟通交流，与朋友们保持联系。学习要更加努力，奖学金要拿，争取拿一等。在专项训练自己突出能力、掌握一些基本的专业技能的同时，也在日常生活中应该注意多与别人交流，提高自己的处事和交际能力并树立健康的兴趣爱好，锻炼好身体。这会对以后的工作和生活很重要。

下一页更多精彩“大学生个人计划”