

最新三年大学生涯规划书(优质10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

三年大学生涯规划书篇一

大学生职业生涯规划书未来，掌握在自己手中。

大学生职业生涯规划书花开花又落，春去春又回。

踏着时光车轮，我已走到20岁的年轮边界。

大学生职业生涯规划书驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

水无点滴量的积累，难成大江河。

人无点滴量的积累，难成大气候。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出，才能有收获。

未来，掌握在自己手中。

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个

春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

一、自我盘点

1. 自己兴趣爱好大盘点：

业余爱好读书、听音乐、无线电维修、画画；

心中偶像周恩来、比尔盖茨。

2. 自己优势盘点：学习成绩优秀，担任班干部，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。

3. 自己劣势盘点：目前的手头经济状况较为窘迫，海拔高度不够，体质偏弱。

4. 自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

5. 自己缺点盘点：性格偏内向，交际能力较差，过于执着偏固执，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神，积极主动性不够，做事爱拖拉，惰性较大。

6. 生活中成功经验的盘点：成功竞选成为班支委一员，成功组织过学习研讨主题班会并获年级组评选第一名，个人学习成绩、综合积分均为班级第一，通过考核以较大优势加入系学生实验室，工作中全班同学的悉心支持是我的财富。

7. 生活中失败的教训：高考失利打击较大，一位好朋友与我有误解而陌路，竞选系学习部长失利，老听别人侃侃而谈可接不上话，心里特难受。

二、解决自我盘点中的劣势和缺点

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

三年大学生涯规划书篇二

体育教育即狭义的体育，俗称“小体育”。它是教育的组成部分，是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。

培养目标

本专业培养具备系统地掌握体育教育的基本理论、基本知识和基本技能，掌握学校体育教育工作规律，具有较强的实践能力，在全面发展的基础上有所专长，能在中等学校等从事体育教学、课外体育活动、课余体育训练和竞赛工作，并能从事学校体育科学研究、学校体育管理、社会体育指导等工作的高级专门人才。

培养要求

本专业学生主要学习教育学、心理学、人体科学、学校体育学、体育锻炼、训练与竞赛等方面的基本理论、基本知识和基本技能，受到体育科学研究的基本训练，掌握从事学校体育教育工作的基本能力。

名人学者

毛振明、许红峰、吴德懋等。

课程要求

主干课程

普通心理学、教育心理学、中国教育史、外国教育史、教育通论、教学论、德育原理、教育社会学、教育统计测量评价、教育哲学、中小学语文或数学教学法等。

学科要求

该专业对体育学科要求较高。该专业适合对体育科学研究感兴趣的学生就读。

知识能力

1. 掌握教育科学、心理科学、人体科学的基本理论、基本知识；
2. 掌握体育教学的基本理论与方法；
3. 掌握体育锻炼、训练与竞赛的基本理论与方法；
4. 具有学校体育科学研究的基本能力；
5. 熟悉国家有关教育、体育工作的方针、政策和法规；

6. 了解学校体育改革和体育科学的发展动态。

1、一直以来，我都处于一个比较宽松的家庭环境中，从小开始也就一直很喜欢这样一种自由的感觉，这也就造就了我向往自由的性格，不习惯紧张拘束的环境。因而，在学习方面的要求也不高，很多的时间都用来发展自己的业余爱好。同时，从小我的父母都很重视培养我的自理能力，长久地，也就养成了我比较自立的性格，生活上能够很好地自理，同时遇到了困难也会尽自己的最大努力去解决，很少让父母为我的事情担心。因此，在性格上我有很大的两面性：在平时，很少去主动地接触那些陌生人，也不爱说太多的话，喜欢生活在自己的小世界里；使得在一些需要表现自己的场合上，比如面试、一些集体活动等，我不是能够很自然地去表现自己，不是能够放得开。

2、我的兴趣广泛，篮球、足球、音乐、游戏都是我生活中不可缺少的部分。有人认为，尤其是在高三的时候，搞这些东西只是浪费时间，会影响学习。但我自己一直都认为这些活动对培养一个人的性格品质有十分重要的作用，参加体育运动能让我懂得坚持与团结，聆听音乐让我领略静谧的魅力，适当游戏让我明白自我控制的重要。如果缺少这些东西，我的生活将是乏味的、将是不完整的。

3、读到大学，尽管在成绩上不算突出，还有之前少去主动和陌生人交流，也不太爱说话的性格，促成自己的交际能力，语言表达能力都不是很强。而的、使得在以前的许多活动中也培养了我较好的领导能力及团队意识，做事情有较好的预见性都不能很好的发挥作用。

4、但我同时又是一个比较“急功近利”的人，有点缺乏耐心，如果是在一个很长的活动中，就不能将最开始的那种状态一直延续，如果时间耗得太长，我也会觉得很疲倦。同时，细心的程度也会下降，不能保证有一个持续的好状态。另外一个方面，我的沟通能力还不是很强，在面对一个陌生的环境

的时候，会有拘束感，不能很快地去融入那样一个集体。

6、通过我们近三年来对毕业生就业状况的跟踪调查，结果显示，本专业的培养目标定位越来越明确，人才培养方案越来越科学合理，贴近行业的岗位要求，满足社会发展的需求。

7、统计数据显示：体育教育专业毕业生就业去向较单一，主要的就业领域是教育系统，两届毕业生中从事体育教育的人数分别为9.11%和91.3%，平均9.7%，且主要从事中等和初等体育教育，在其他行业部门就业的人数很少，经x²检验[p .5]说明两届毕业生就业去向无显著差异。虽然体育教育专业以培养体育教育人才为目标，在教育系统就业是理所当然，但由于毕业生就业去向过于集中，就业渠道过于单一，势必造成就业竞争的加剧，增大了就业压力，不利于就业率的提高。因此，必须逐步拓宽体育教育专业的就业渠道。

8、从用人单位情况看：

一、对学历层次要求越来越高。若在大中城市的高等教学科研单位就业，均要求毕业生具有硕士、博士学位，且大多需求优秀博士毕业生。而大中城市的中等教学单位，待遇较好者均要求毕业生具有硕士以上学位，部分重点中学甚至需求博士毕业生。

二、特别看重毕业生的专业，必须是用人单位所需的专业。由于该专业就业市场长期处于供过于求的形势，故用人单位除了要求毕业生拥有良好的名校教育背景和高学历之外，对专业对口程度要求十分严格。

三年大学生涯规划书篇三

1. 当前大学毕业生面临日趋严峻的就业形势 2. 大学生职业生涯规划的意义和重要性

面对严峻的就业形势和用人单位越来越高的聘用条件，如何才能千军万马中脱颖而出？良好的就业观念和出色的综合素质无疑成了大学生提高就业竞争力的基础，而这些素质和能力的养成很大一部分来源于大学生良好的职业生涯规划。凡事“预则立，不预则废”。大学生只有认清就业形势，准确定位自我，不断发掘自身潜力，方能做到心中有数、处惊不乱。

那么何谓职业生涯规划呢？“职业生涯规划，就是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。”[1]职业生涯规划对大学生未来人生职业生涯的发展和社会人才供求齿轮的顺利衔接具有重要意义。

首先，职业生涯规划有利于大学生更早地接触职业世界和进入职业角色。职业生涯规划有助于大学生将学业与职业结合起来，激发学生学习的动力，使学生在学期间主动探索自己未来的职业方向和要求，引导大学生在日常生活中有意识地与目标职业要求趋同，以职业的要求来规范自己，来规划自己的学业与大学生活，从而在无形中大学生就适应了目标职业的要求。当大学生进入目标职业时，就无须再重新适应和磨合了，这种无形的财富又会为其职场成功起到巨大的加速作用。

其次，职业生涯规划有利于培养大学生个性才能，增强大学生应对社会竞争的能力。目前，我们正处于知识时代，同时中国社会也正在社会转型期，这两个方面都对个性人才的培养提出了要求。大学生职业生涯规划教育能够帮助大学生在大学期间正确认识自身特点，确立符合自身爱好的职业目标，不断丰富该目标下的知识与本领，从而帮助大学生增长自身的优良个性。大学生在职业生涯规划中发展自我优良个性，能够满足社会对人才的多样化需求，从而提高大学生就业的

竞争力。

再次，职业生涯规划有利于提高大学生就业质量。所谓就业质量是指大学生就业是否实现学生与用人单位的双赢。大学生进行职业生涯规划能够促使大学生为今后的就业早做准备。在校大学生通过职业生涯规划，能够了解自己的就业目标，努力完善自我，不断养成职业目标所要求的能力与素质。在毕业选择工作时，大学生能够根据自身的条件选择适合的工作和适合的单位。另外，用人单位也会倾向于选择那些进行了自我职业生涯规划的毕业生，从而实现合理的双向选择，有利于提高大学生的就业质量。

二、部分大学生对职业生涯规划存在的认识误区

笔者在从事大学生思想政治教育辅导员工作实践过程中，通过日常的观察思考与一些学生的交流，发现部分大学生对个人职业生涯规划的认识存在一些误区，比较普遍的是以下三点：

认识误区一：职业生涯规划仅仅是为找工作而准备的。

很多大学生在进入大学之前，都对大学怀有美好的设想，认为大学是一个完善自我、塑造自我的精神殿堂，而非功利的只为了毕业后找到工作，因而对职业生涯规划不太重视。从一定角度上讲，这种看法是对的，大学的确是个追求自由、完善自我的地方，但也不是孤立地把职业生涯规划单纯地理解为找工作，有这种理解的学生本身就是对职业生涯规划不理解。众所周知，人的自我实现就是找到一个适合自己的位置，这个位置就是你适合的职业。而职业生涯规划是为了找到适合自己的职业，如果可以在大学阶段充分地为自己的职业发展做准备，那就可以相应地加快个人的职业发展历程，职业生涯的发展也会促进个人生涯的发展。职业生涯成功的过程也就是人不断完善自身的过程。从这个角度上讲，职业生涯规划是站在自我实现的高度上来探索职业、规划职业的，

并不仅仅是为找工作做准备，也不是功利的为了一时的成就而忽略了自身的发展。可以说，在大学阶段科学合理地规划职业生涯也是为人生负责的一种表现。”

认识误区二：职业生涯规划靠听讲座等能速成。

目前，大学校园里经常举办各种形式的职业生涯规划教育讲座，一些大学生也认为职业生涯规划无非就是听听一些职场成功人士的报告和专家教授的讲座。诚然，在此类讲座的教育引导下，大学生对自己的职业前程会有一定程度的关心和职业环境的初步认知。但职业生涯规划是一个必须经过实际验证的漫长历程，必须经过全面考虑才可以确定适合于自己的职业。而讲座、报告等更多是大学生在没有实践或者实践不充分的条件下参与的，因为这里有几个重要的认知方面因素是在讲座和报告上无法体现的，诸如“个人在工作情境中的真实表现，个人对工作方式和企业文化的实际认同，个人在职业生涯中的实际修正等等，况且就是在实际的职业探索中这些因素也是不断变化的。”[2]所以说，讲座和报告本身能达到的作用、能解决的问题是有限的，职业生涯规划是必须要以实际职业经历和职业能力来塑造的，职业生涯规划 and 职业潜力开发等过程是无法通过理论来速成的。

认识误区三：职业生涯规划是高年级才考虑的事。

很多大学新生都认为，大一大二就进行职业生涯规划言之过早。的确，大学生的职业生涯一般都是在大四毕业后才开始的，那这是否就说明了大一大二和职业生涯规划没有关系呢？首先，我们都知道，职业选择与专业是紧密相连的。然而大学生在高考填报专业时，由于种种原因造成选择的专业与兴趣错位，而这个错位的弥补只能由上大学后的大一大二来纠正和确定。所以，大学生要在大一大二时通过实际的专业学习和探索来发现并选择自己喜欢和适合的专业，然后去深入学习这个专业（这里所选定的专业往往不一定是自己所学的专业），最大限度精通自己所喜欢和选择专业的一个细分领

域。其次，学生上大学很大一部分是为了选择一份好职业，而当意识到职业选择时就已经客观上产生了职业生涯规划的需要，这个时间是完全可以由升入大学的大一开始。所以说，如果你深谋远虑，未雨绸缪，那你就应该在大一时规划你的职业生涯，安排大学生活。

三、大学生如何做职业生涯规划

1. 准确的自我定位

任何一个具体的职业岗位，都要求从事这一职业的人具备特定的条件，并不是任何一个人都能适应任何一项职业的，这就产生了职业对人的选择，于是就要求大学生必须准确定位自我。一方面，大学生可以根据科学方法，如借助职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价来认识自我、了解自我，清楚自己的职业兴趣、能力、特征，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。另一方面大学生可以多参加实践活动，如参加暑期“三下乡”社会实践活动、志愿服务活动、校园创业活动等，这些实践活动不仅能够锻炼大学生的能力，还能使大学生在活动中发掘自身潜在的优势资源，进一步认识自身的个性特质。总之，自我定位时要客观、冷静，不能以点带面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免职业生涯规划中的盲目性，做到规划设计高度适宜。

2. 清晰的职业定位

职业生涯规划时除了要准确定位自我，职业定位也十分重要，它就是职业生涯的“镜子和尺子”。大学生可以通过社会兼职、实习，或者参加校园招聘会等形式，了解某项职业所需要的职业素质要求和非职业素质要求，了解所需要的一般能力和特殊职业能力，以及该职业人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等等。大学生也可以通过社会调查，听专业人士的讲座等了解目标职业的现状和发展前景，

深入了解职业环境、了解各行业竞争发展机会、了解目标行业或机构的人才、资本、服务等。这样才能够对最适合自己的行业和目标进行合理化分析，提炼出进入这一行业或机构所需的要素。

3. 有效的行动措施

有了准确的定位和良好的目标，如果没有切实的行动计划做保障，那一切都是空谈。因此在实践中，不仅要制订详尽可行的计划，而且要落实目标的具体行动措施。这个行动措施主要包括教育、培训、实践等方面的措施。它有两方面的内容，一方面是直接的措施，也就是为实现职业生涯规划目标所需要具备哪些知识，掌握哪些技能，开发哪些潜能等；另一方面是间接的措施，通过哪些方式和渠道提高自己，也就是为了保障职业生涯规划目标的实现而需要去做的事情。这些“行动措施”是职业生涯规划能否顺利实施并实现目标的关键。这些具体且可行性较强的行动方案会帮助你一步一步走向成功，实现目标。

总之，面对越来越严峻的就业形势，大学生要想在就业时脱颖而出，必须要做好自己的职业生涯规划。然而职业生涯规划是一项长期而复杂的工程，大学生要想建立科学、清晰的职业生涯规划，一定要有韧性，有耐心，并为之付出辛勤的汗水。这样才能在未来职场这个大舞台上演奏出自己美妙的乐章。

三年大学生涯规划书篇四

姓名□xx

性别：男

出生年月□19xx年1月

性格：内外向兼之

学历：大学本科一年级

专业：社会体育

座右铭：自信是成功的第一秘诀

美好愿望：希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向：公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

性格品质：自信心强，肯吃苦；具有一颗善良的心，待人真诚，能得到大部分人的尊重；

气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

学习能力：领悟性较强；

优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，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，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的`各种不同并制定出相应计划以针对改正。

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着08年奥运会之后我国体育方向的转变全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

1、学习生活规划

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，

了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：熟悉掌握专业课知识，尽最大的努力考英语4级。考一些跟自己的专业有关有用的证书。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

2、近十年的目标

xx~xx年：3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

xx~xx年：贮备资金，积累经验；

xx年：了解市场行情；

xx年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

xx年：拥有自己的公司或健身俱乐部

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问

题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

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。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

三年大学生涯规划书篇五

阿基米德曾经说过：“给我一个支点，我可以撬起地球。”不错，我们的人生也是如此，只要我们为我们人生找好一个支点，那么我们的生活定会五彩缤纷。对于我——一个刚度过了x年的高中生活，带着梦想来到大学校园学生，一切事物都充满了活力与生机。虽然，高中时期设计过无数次的大学

梦实现了，但是，新生活意味着新开始，新开始象征着新的挑战。俗话说好的开始是成功的一半。新年、新春、新学期，我也该有新的打算。

首先进入大学，我应该找好自己的目标和发展方向。我认为目标是非常重要的！没有目标，我们就不会努力，因为我们不知道为什么要努力。就像大海中的航船，如果不知道靠岸码头在哪里，加油又有有什么用？没有目标，我们几乎同时失去机遇、运气、别人的支援。因为我们不知道自己到底想要什么，也就没有什么能帮助的了；就像大海中的航船，如果不知道靠岸的码头在哪里，也就不明确什么风对它来讲是顺风。所以，目标的作用就是：

- 1、给人的行为设定明确的方向，使人充分瞭解自己每一个行为的目的。
- 2、使自己知道什么是最重要的事，有助于合理安排时间。
- 3、迫使自己未雨绸缪，把握今天。
- 4、使人能清晰地评估每一个行为的进展，正面检讨每一个行为的效率。
- 5、使人能把重点从工作本身转移到工作成果上来。
- 6、使人在没有得到结果之前，就能“看”到结果，从而产生持续的信心、热情与动力。

目标的制定，与我们生活的环境是密切相关的，对于我这样一个学生来说，学业规划就是我目标的承载。我是机械与电子控制工程学院的，我的专业是热能与动力工程（汽车工程方向）。热能与动力工程（汽车工程方向）是以热能与动力工程为基础，与现代汽车及热力发动机技术紧密结合的综合型专业，旨在培养汽车与发动机行业中从事产品与技术开发、

科学研究和管理等方面的具有创新精神和实践能力的高级复合型工程技术人才。

由于热能与动力工程专业具有知识构成与应用涵盖面广泛的特点，因此本专业也可以为电厂管理与运行方向培养高级专门人才。学生在校期间，既学习公共基础课和机电大类专业基础课，又学习专业基础课以及汽车工程、内燃机学、汽车排放与控制、汽车与内燃机测试技术、汽车电子技术、自动检测技术、汽车驾驶理论与技术（可以获得汽车驾驶执照）等专业特色课程，在教学中注重培养学生的计算机、外语的应用能力和工程实践能力，安排专业认识实习、热工综合实验、汽车及发动机拆装综合实践、内燃机综合实践、汽车综合实践和毕业设计等实践环节。本专业有相当比例的学生毕业后可以在国内著名高校和科研单位进一步攻读硕士和博士学位。本专业毕业生可以到大中型国有企业、中外合资和外资汽车制造企业、交通运输部门、高科技产业公司、科研院所等单位从事汽车与发动机的设计制造、科学研究以及管理等方面的工作。

我们学校的热动是电厂和汽车两个方向，现在我已明确个人意愿：我将会研习汽车方向，由于我的年龄较小，再加上家庭因素，毕业后我会继续读研究生，争去让自己在这个领域的只是得到充实。

对于我的选课方面，首先是大一下半学期的课程：微积分（5），大学物理（4），中国近代史（2），大学英语Ⅳ（4），c语言程序设计（2），物理实验（2），数学计算方法（2），英语口语（2），体育（2），铁道概论（2），学业及职业生涯规划与设计（1），管理学（2），科技文献检索（1），自我塑造与沟通能力（1）。

我的选课方向是：计算机程序英语口语管理交际。我认为这些都是我实现目标必不可少的东西，课程选择只是规划，怎么做还是要靠自己，所以时间的利用就十分重要。首先了解

自己学习的黄金时段。每个人都有自己的学习习惯，有人喜欢早上学习，有人喜欢晚上夜深人静的时候静心研读。在学习的黄金时段抽出一定的时间静心学习，会收到意想不到的效果。再依据自己的时间效率制定一份时间表，充分利用一切可以利用的时间进行学习。“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”保证每天至少一个小时的学习时间。如果因为一些必要的事情耽误了，那么就用另外的时间进行弥补，每天坚持下来，学习效果就会好得多。总之，将学习时间分散使用，比集中一天学习许多小时的学习效果要好。要想取得良好的学习效果，关键是要有持之以恒的精神，不能轻易放弃每一天的学习。

要随时比较观察自己的学习进度，如果慢了就找出原因，抓紧时间学习，正常的话最好，快了的话不如放慢脚步回味一下。而且，我们要有紧迫感，大学的时间其实并不充裕。不要等待，时间永远不会正合适。从现在开始学习、开始为学习目标而努力吧。聪明的学生在其他人浪费时间、虚度时光的时候，已经从容不迫地取得了学业的成功。实践表明学习时间拖的越长完成学业的困难越大，所以同学们应该尽可能加快学习进度、紧凑地安排学习时间，不要让时间在犹豫等待中流逝。如果能安排好工作、生活和学习，成为一个优秀的时间管理者，那么在今后的事业上也一定会取得更大的成功。

在大四闲暇时要去外面实习，要逐渐从大学这个小社会过渡到大社会。为此，在前三年时，一定的工作是必要的，那种工作经验也是学业的一种。在大学前三年加入一、两个社团，适当参加一些社团工作，积累经验，不过还是要把学习放在第一位。

通过科研训练课程群帮助学生掌握科学研究的思维方式、基本技能、基本方法，了解必须遵守的学术道德规范、政策法规，了解科学研究的整体流程以及关键环节，从而形成对科学研究的整体认识和综合性的思维能力。

以上就是我的大学学业规划，它将是我的大学四年学习和生活的指导，虽然，对现在来说，这是一个美好的梦，但我相信，通过我的努力，这个梦终究会实现。

三年大学生涯规划书篇六

我省是三大集团在华南地区的投资重点。中石化在茂名和广州建有集炼油、乙烯和下游加工一体化的特大型石化企业，其中茂名炼油1350万吨/年、乙烯38万吨/年，广州炼油770万吨/年、乙烯20万吨/年，湛江东兴炼油200万吨/年，建设茂名至昆明西南成品油管线和湛江至茂名至珠江三角洲成品油管道工程；中海油开发珠江口和南海原油、天然气，投资惠州南海石化80万吨乙烯项目，独资建设惠州1200万吨/年炼油项目，参与广东lng项目；中石油在珠海建有总容积50万立5方米的大型油品储运基地，重组收购佛山高明燃料油厂，在湛江建设90万立方米奥里油储库及奥里油发电厂。

过去国家大型石化企业走大而全的道路，产品结构和工艺路线趋向于企业内部自成体系，通过产业链带动地方石化工业发展不够。地方石化企业的发展面临原料、技术和资金等多方面约束，汕头海洋集团、广州化工集团、广州橡胶集团、广州金发科技、华南轮胎集团、中成化工、揭阳榕泰等地方企业拥有一定技术和品牌，年销售收入也仅处于10-30 亿元的规模水平，尚未形成一批规模较大、具有较强综合竞争力的地方石化企业，产业的龙头带动作用不显著。

我省石化工业主要集中在茂名、广州、佛山、珠海、江门、东莞、汕头等地。茂名、广州依托中石化集团茂名石化、广州石化的炼油化工一体化大型装置形成了两大石化基地。精细化工、专用化学品、橡胶加工和塑料加工等行业主要分布在珠江三角洲地区。珠海正在成为石化下游深加工和基本有机原料生产基地，汕头是我国聚苯乙烯主要产地。

我省拥有较完善的发展石化工业所必须的基础设施条件，沿

海深水港口、石化仓储、海运条件、内河运输、陆路交通和管道输送等都较发达，在物流费用和运输效率方面具有较强竞争力，工业用水和电力资源也较充足，但这些优势还没有充分发挥。

在确定了职业生涯的终极目标并选定职业发展的路线后，行动便成了关键的环节。对应自己行动计划可将职业目标进行分解，即分解为短期目标、中期目标和长期目标，分解后的目标有利于跟踪检查，同时可以根据环境变化制定和调整短期行动计划，并针对具体计划目标采取有效措施。

行动计划要对应相应的措施，要层层分解、具体落实，细致的计划与措施便于进行定时检查和及时调整。

年龄段计划内容

被选：考研失败，到珠三角地区从事石油类工作

六、60岁左右成立一个慈善机构，为社会作贡献

七、晚年继续慈善事业，终身学习

三年大学生涯规划书篇七

我是金怡康，一个刚迈进大学不久的大一学生，我希望能成为一位好的医生，拥有良好的医术和医德，也心甘情愿将自己的一生奉献给医学事业。

一转眼大一就要过去了，大学生活已经过去了五分之一。不禁感叹时间飞逝。最近几天又看到毕业生穿着学士服在拍照，过不了多久我也要向他们一样离开学校去面对社会。把握现在，规划未来愈发重要。

刚进大学的我只想到离开了高中那种压抑紧张的生活，离开

了家可以尽情的放纵在大学校园里。并未对自己的未来有过规划，但一年的时间过去了，通过和一些学长的交流，老师的指导，我开始为自己的职业生涯还有大学生活进行规划。要给自己定些目标，不能让自己浑浑噩噩地过完大学生活甚至一生。

面对社会，没有足够的知识很难。有句话说，没文化很可怕。所以在大学里，好好学习专业知识，掌握足够的技能才能更好的在这个竞争非常大的社会里生存下去。对于学医的我更是如此，如果没有学好专业知识，更是对他人生命安全的一种不负责任。然而不仅仅是在课本上可以学到我的专业知识，对于任何能提高至极职业技能的方法我都不会错过，我要为自己在将来在将来的就业中赢得有利的砝码。

大一已经过去了，我就不谈了，大二上学期要进行英语四级考试，在暑假我要为四级考试做准备：多阅读英语书籍，坚持每周看一步英语电影，每两周学一首英语歌曲，每天早上用二十分钟背英语单词，二十分钟朗读英语文章；并且在回到学校也要继续坚持，职业生涯规划《职业生涯规划语大学生活规划》。大三再过英语六级考试还有计算机二级考试。

在以后的学习中，要养成一种良好的学习习惯，不放过能增加自己专业知识的机会。努力拿到三等以上奖学金。大三进入专业课的学习高峰，发现自己真正感兴趣的专业课程，在中医领域找到适合自己的发展方向，准备考研。大四大五是实习阶段，增加自己的临床实践经验，每天坚持写实习日记，纪录自己每天的成长；认真写好毕业论文，确定自己的方向。

- (一) 以诚待人, 不要过于世故
- (二) 言而有信, 不轻易作出许诺
- (三) 保持适度距离, 不过于亲近。

(四) 自尊自爱, 不热衷于接受他人的馈赠。

(五) 平等待人, 不盛气凌人。

(六) 虚心听取不同意见, 不好为人师。

(七) 善始善终, 不见异思迁。

(八) 不溜不骄, 不见风使舵

(九) 宽以待人, 不苛求于人。

在学生会里继续发挥自己的能力和能力, 积极参加社会实践的机会让自己综合素质得到更好的提高。

以上是我对大学生活的简单规划, 这些都是为我以后职业生涯打基础。

我们的医古文老师说过, 自古只有饿死当官的, 没有饿死当医生的。话虽粗糙但却很有道理。据目前社会就业情况而言, 医生这个职业是很有保障的, 尤其是国家正在大力支持中医药事业的发展, 这就增加了我们中医药院校学生的信心。再就我们学校来说, 现阶段我们学校正在建设3个下设的附属医院, 而它们差不多能在4年后建成, 那时刚好是我们毕业的时候, 这对我们正好是一个优势。我从小就对生命很感兴趣, 又希望自己能更多的去帮助其他人, 所以我选择了医生这一救死扶伤的职业。而且我对中国的古老文化很感兴趣, 所以我有选择了中医师。我对利益要求不是很高, 我并不像自己开诊所。我给自己的定位是进入一家三甲中医院, 成为一名主治医师, 甚至是一位领域中的佼佼者, 乃至全国性的专家。

难度很大, 但不代表不可实现。我想性有目标就有方向, 努力就有回报, 在大学中打好基础, 考上研究生乃至博士, 我相信我的目标会实现的。

三年大学生涯规划书篇八

职业生涯规划是对一个人职业生涯的主观条件和客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定自己最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。选择了这一目标职业，就要制定相应的工作、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，为自己定下事业大计，筹划未来，制定出合理的、可行的职业生涯规划。从现在就要开始为自己的职业做好规划，并从规划后的那一刻开始努力，去实现这一目标。

“职业”在我看来，是将来人们从事的工作，需要一定的知识、能力以及与人沟通的技巧。对我来说，已经不远了，将来肯定回去从事一定的工作，也许是在假期期间，也许是在毕业以后，现在就应该好好地认识它，通过“职业生涯规划”去更好的认识“职业”，为以后奠定基础。

要实现这一目标不是光说说就可以的，要去做。

第一，现在还是在大学期间，每时每刻都要想着自己的目标，要认真学习来增加自己的知识储备和能力。现在是打好基础的时候，没有了基础，以后的学习就更加不容易了，所以要上好基础课。快要期末考试了，利用这一时间来复习自己所学的知识。

第二，现在的信息技术如此的发达，要认真学好信息技术，通过它可以多了解一些关于本专业的信息和发展前景，多了解一些国家的政策尤其是关于本专业方面的政策，多了解一些各地的人才需求，通过这些，来完善自己。要多去图书馆，多看看各个方面的书，增强自己的文化修养，能更好的为自己的以后作好准备，更好的从事自己喜欢的职业。

第三，要利用好自己的人际关系，尤其是自己的初中和高中

的同学，对我来说，这种关系是一笔宝贵的财富，他们分散在各个方面，能帮助我找到更好的信息或是自己所需的东西，能更好的为自己服务。

大学毕业以后，职业生涯就开始了，我的目标能否实现，就要看我能否努力，但是努力也要讲究，技巧和方法。

首先，要摆正心态，自己刚刚毕业，一切都从零开始，要从学生到工作者的转变中适应过来，要做到心态平和，要从点滴做起，从小事做起，这样更会得到别人的信任，也能得到领导的赏识，也许就会得到晋升。

其次，要少说多做，自己作为一个新人，过多地对自己的工作指手画脚，我认为不合适。我想我不会那样做。我觉得应该踏踏实实的作好每一件事，要用自己的真诚和行动来打动别人，得到别人的称赞和信任。

然后，要保持与众不同，现在的竞争如此的激烈，一无所长的人便不会有更好的发展，如果做到与众不同也许会帮助你战胜别人，得到工作或晋升。但往往过于与众不同，有时人际关系会不好，这时，应该想想怎样处理人际关系，有一个好的人际关系。

现在正是学习的大好时机，也是提高自己能力和知识的最佳时间，要好好地利用，过了这个时间后，想回头已来不及了。我有很多需要提高的地方。

首先是性格问题，每个人可能或多或少地存在着人无法避免的与生俱来的弱点，这就意味着，我也有一些先天不足，是力不能及的。我觉得我比较内向，不愿和别人说话，交际能力不强。以后，着重注意在这一方面的问题，主动参加一些课外活动，多与同学、老师交流，更好的提高自己的交际能力。但是内向的性格也不是一无是处的，性格内向，可能喜欢独立思考，做事谨慎细致。我想以后要完善自己的性格的

强势，提高自己的弱势。

其次，要搞好的就是人际关系了，每个人生活在这个社会大家庭中，每个人都有自己独特的人际关系，如果关系良好，做起事情来会更容易。比如在学习、生活上遇到了什么困难，你的同学和朋友一定会来帮助你。我想我也会去帮助别人。俗话说“在家靠父母，再外靠朋友”。这就足以说明朋友对每个人都很重要，将来如果遇到了困难，第一来帮助你的也许是你的朋友。要想处理好人际关系，应该学会站在别人的立场，从别人的角度来思考问题，替别人着想，这样才能理解朋友的行为，更好地保持人际关系。

三年大学生涯规划书篇九

由于缺乏科学指导，许多毕业生在择业时存在很强的盲目性、随机性和从众性。虽然许多学生在毕业前拥有许多“证书”，但却得不到用人单位的青睐，原因是用人单位认为应届毕业生只学到书本知识而没有掌握学习方法、实际解决问题的能力弱、缺乏团队精神、人际沟通能力和自我认知能力，而且对未来的发展盲目，没有规划。大学作为大学生职业生涯规划的第一站，高校该如何对他们的职业生涯进行规划呢？可以考虑以下几个步骤：

1、评估自我

评估自我是为了更好认识自我、了解自我，明确的知道自己的职业特质与最佳职业方向。评估自我一般采用科学的职业方向定位测评帮助分析。

2、职业分析

不同的职业岗位对求职者的自身素质和能力有着不同的要求，在职业生涯规划时，对于目标职业的了解也是必备的一个环节。怎样进入这个行业？这个职业需要怎样的能力要求？现在

的市场需求是怎样的?待遇如何?发展前景怎么样?都是职业信息库提供的核心内容。

3、确定目标

在制定职业生涯规划时，关键是要确立好目标，大学生制定职业目标时应把个人志向和社会需要有机结合起来，这才有现实的可行性。目标又分短期和长期目标。长期目标一般是以以后职业规划的顶点，短期目标则一般是近期素质能力的提高等。

4、培养实践能力

大学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。

很多用人单位更注重实践能力，大学生应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

5、参加职业训练

在确立了职业目标后，行动成了关键环节，没有行动，目标无从实现，因此，要指导大学生参与参加有益的职业训练。职业训练包括职业技能的培训，国家职业资格认证考试等。

6、评估与修订

由于影响职业生涯规划的因素很多，有的变化是无法预测的，有个人的、社会的、环境的因素，因此学生应时刻关注环境的变化，从而不断对职业生涯规划进行评估与修订。

三年大学生涯规划书篇十

时间是看不见也摸不到的，就在你不注意的时候，它已经悄悄的和您擦肩而过，我们的工作又迈入新的台阶，为了今后在工作中取得更大的进步，我想我们需要好好地做个职业规划了。那么一份好的职业规划是怎么样的呢？以下是小编帮大家整理的大学生职业生涯规划，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

大学生职业生涯规划依然还清晰记得爸爸妈妈对我说的话“一定要好好学习，考上大学以后就有出息了”。那是带着爸妈殷切的希望，带着对大学的五笔憧憬之情我努力的读着书，从小学到初中用了6年，从初中到高中用了三年，再从高中到大学用了三年，我整整用了12年的时间完成了父母的期望，可是似乎那期望已经不殷切了，那期望已不再是期望了。

现在我是大学生了，可是当我是个大学生的时候很多人也都是了。分配没有了，工作难找了，父母的期望变成了能让我找到一份好工作随着社会的发展和进步，我们的目标也将随之不断提高，以前大学生很少读个专科都是件非常了不起的事，还有工作分配。

就是我们现在耳熟能详的两个字“文凭”，有高的文凭就有一个好的机会，证明自己的机会，这也就是大多数人所为之奋斗的。所以我们的目标不再是考个大学而是考个好大学或是考个研究生。

说了那么多就是想要说明我会考研，考研就是我目前的职业规划。我认识到我现在所在的院校以前是个专科院校，也就是说招以前父母对我要考大学的期望还没实现，所以我会努力想更高学位奋斗，而且对于像我这样在师院读经济专业的人来说出去找工作是很难的，与其在外瞎混三年倒不如抓住这个考研的机会，让自己爬的更高，争取更多的机会。

我现在是大一，我会放松一点，该玩的玩，该做事时就做，不要挂科，数学和专业课好好学，到了大二把该考的证给考了，大三安心准备考研，考上了边打工挣钱，积累工作经验边读研究生。我很可能在读研的这三年能碰到自己的王子，那我就会和他在一起生活，毕竟到那是我已经是二十七八的大姑娘了。

读完研究生就可以安安心心工作，不用因为女大愁嫁，生孩子而影响工作，至于我想要什么样工作我就知道了，比如某某公司的经济分析员啊什么的，只要有份薪水不错的工作就可以了，不想去创业，向往稳定的生活我的规划就是考研，我不会去想我没有考上会怎么样，我考上了找不到工作会怎样，我相信船到桥头自然直，车到山前必有路。或许以后有什么改变那是以后的事，我的规划就是这样，我也会努力按这个规划走下去，途中在那里改变了道路就再继续按照当时的情形按照自己的意愿再开始规划，走自己想走的路。