

2023年职业规划大赛 职业规划大赛主持稿 (大全10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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

职业规划大赛篇一

女：尊敬的各位领导，评委老师，亲爱的同学们，大家晚上好！

为确保比赛有序进行，请大家将手机调为静音或震动。

女：规划青春，放飞梦想。欢迎大家到由好好多赞助的xx理工职业学院第十届大学生职业生涯规划大赛决赛现场，我是主持人xxx为了引导和帮助我院学生科学地进行职业生涯规划，谋划未来，奋发成才。我院就业协会特此承办了此次大学生职业生涯规划大赛。希望同学们通过本次比赛了解职业世界，从个人的起点出发，思考自己的前途，策划每个阶段的发展模式，为梦想的实现铺就通途。

女：本次比赛经历了初赛、复赛，共八名选手进入决赛，说明在座的每一名选手都是非常优秀的。

女：下面，请允许我为大家介绍莅临比赛现场的各位嘉宾和评委老师

女：让我们再次以热烈的掌声欢迎他们的到。接下，我们有请本次大赛的赞助商xxx先生上台致辞，大家掌声欢迎。

女：感谢xxx先生的精彩发言，下面我宣布□xx理工学院职业生涯规划大赛总决赛现在正式开始。

女：本次比赛的规则是：每位参赛选手依照抽签的顺序依次上台配合ppt进行演讲并接受评委老师的现场提问，选手演讲时间为10分钟，我们将在7分半和8分钟时分别做出提醒。若超时会给予相应扣分。评委老师根据每位选手的综合表现，给予相应的评分。比赛结束时我们将公布选手比赛成绩，并进行现场颁奖。

女：下面，我简单为大家介绍一下本次比赛的评分规则：陈述内容占40分，现场展示占0

分，提问环节占0分，总分100分。

女：首先有请

1号选手为我们展示他的职业规划作品，请

2号选手做好准备。大家欢迎

女：感谢评委的精彩提问，同时也感谢1号选手的精彩演讲，1号选手的出色演讲，似乎给我们本混沌的生活，带了，清楚明了的方向。大家是不是也和我一样，有一种前途尽在把握之中的感觉呢？前途并不是特别迷茫，只要我们将它好好规划，并为之努力。

有请2号选手，请号选手做好准备

女：人生可以平凡，但不可以平庸；人生不一定伟大，但一定要崇高。下面有请

女：每个人都有自己的理想，职业的规划在为我们实现理想的道路上铺下基石。下面有请

女：职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，将会造成时间和生命的浪费。下面有请号选手，请4号选手做好准备。

女：感谢评委的精彩提问，同时也感谢8号选手的精彩演讲，时间过得真快啊，随着参与大赛的10位选手都已经演示完毕，此次比赛也将落下帷幕，再次感谢我们的评委老师和8位参赛选手。

女：此时，我们的工作人员在加紧计分中，比赛结果也马上就会揭晓，接下来我们有请xxxx带的表演。

女：感谢xxx带精彩的表演，下面我宣布本次比赛的获奖情况：

获得优秀奖的是xxx，

有请获奖选手依次上台，请领导上台颁奖并与获奖选手合影。

恭喜以上获奖选手，同时也由衷的感谢其他选手，正是因为有你们的积极参与，才让本次比赛过程精彩纷呈，也感谢现场同学们的积极参与。

女：下面有请xxx先生为我们大会做大赛结语，大家掌声欢迎。

女：感谢xxx先生的发言，同时感谢好好多以及迪卡侬对本大赛的大力支持，最后衷心祝愿大家在以后的日子里将自己的人生规划做到更好，成就美好的未！那么xx理工职业学院第十届大学生职业生涯规划大赛到此结束，有请嘉宾与领导上台合影留念。

职业规划大赛篇二

一年一度的大学生职业规划大赛素质拓展训练在风景如画的二郎山开展，这次素质拓展训练让我受益匪浅，让我学到很

多东西领悟到团队的价值人生的意义。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在队友分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通才能造就卓越的团队。第一天我们早上5点多就起床迎接激动又兴奋地素质拓展训练。集合的过程有点长快7点才向目的地出发，到二郎山我们发现那太美了在这样优美的环境中训练在苦也觉得是一种美的享受。到达训练基地安顿好教练为我们做了自我介绍带我们做了一些小游戏。重要的一个环节是我们每个人都给自己取了一个代号，在素质拓展训练中我们一切职务都不再显现人与人之间都以代号相称。接下来我们明确了素质拓展训练的目标融炼团队、超越自我。我们的拓展训练项目有信任背摔、高空断桥、坎坷人生路、翻越毕业墙。

信任背摔中我深刻体会到团队信任的重要性。在这个项目中每名伙伴从1、7米的高台上背对下面倒下去，下面有6组伙伴搭建的人梯将其接住。试问我们正常人谁敢背对着地面从高台上跳下去，正是有了伙伴的支持与帮助、有了团队伙伴之间的信任才有可能将这项活动很好地进行下去，也让参与这项活动的队友有了深刻的感悟。这项活动不仅仅是团队之间的信任还有队友的牺牲精神、团队之间的友爱与帮助。成为一支优秀的团队这些都是必不可少的因素。

高空断桥是一项挑战性很高的训练项目，队友系好安全带后爬上8米高的跳台然后跨越1、2米的断桥再降落下来。这项活动可以考验队友的冒险性与挑战力。我上到8米的高台上走到断桥尽头的时候也有些恐惧，但我就死死盯住对面的目标我就给自己一剂定心丸——我一定能到达对面的目标，默数三二一我就勇敢的跳出去了结果就落到了对面的跳台上了。当人们面临危险与挑战的时候要勇敢，要坚定，要自信不要过多犹豫。有的队友站在跳台上一直害怕左看看又看就不敢跳，

不要犹豫勇敢一点每个人都能跳过去。人都有无比强大的潜力就看你如何将它激发出来。学会战胜自己，最大的敌人就是自己，克服自己内心不利于成功的因素，我们就能做最优秀的自己。

坎坷人生路是一个励志感人的情景剧，他让我们深刻的体会到了人与人之间的亲情、友情、爱情。一个幸福的人和一个人的快乐的人分别是一个盲人和哑人他们互相搀扶演绎一场悲喜交加的人生故事，有段哑人搀扶盲人走过一段崎岖的山路。这个活动彻底将每个人的心扉都打开了，好多女生泣不成声几回到乎所有的队友都落泪了。我们深刻的体会到人间最珍贵的亲情、友情和爱情，通过这个活动我们也了解到自己的不足，让我们学会了孝顺、感恩、包容……通过这个活动每个人都好好的感动了一回，让我们体会人间感情至深。

翻越毕业墙是团队在不借助任何外力的情况下集体翻越4、2米高的毕业墙。不借助任何外力必须搭建人梯而且教练让我们有了时间观念，必须在最少的时间里完成任务，我们定的15分钟以内，结果出乎我们的意料我们仅用了9分1秒，可见我们团队的潜力之大，我们团队的团结心语凝聚力之大。搭建人梯的伙伴有2组，一组3个人我们踩着他们的肩膀与大腿爬上高高的毕业墙，最先上去的是几个男生他们负责拉队友上去也发挥了中流砥柱的作用。我们客服种种困难，众志成城终于将毕业墙跨在我们的脚下。其中为我们搭建人梯的伙伴和拉队友上去的伙伴付出了很多很多。拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管

理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

职业规划大赛篇三

大家好，欢迎大家来到 信息工程学院职业发展协会举办的大学生职业规划大赛 大赛的现场。我是本场比赛的主持人马原。

今天来参赛的选手能在 如此多位优秀的竞争者中脱颖而出过五关斩六将，走到这里，实属不易。赛场是激烈的、也是残酷的，我们的选手们已经整装待发，准备进行最后的冲刺，在这里我们也衷心祝福他们能够充分的发挥出自己的水平，祝他们成功。

下面，由我来介绍本场比赛的参赛须知比赛规则，10位参赛选手按编号上台进行演讲，每位结束评委可给予提问并进行打分，最后按分数高低排出名次，进行颁奖。

现在，比赛正式开始！1：第一位参赛选手，有请！

接下来有请8号选手,,,,”

比赛进行到这，真是可谓如火如荼比拼激烈，看来选手们都使出了自己的看家本领啊。时间过的真快，参与大赛的10位同学的奇偶已经演示完毕了，再次感谢我们评委和10位参赛选手，此时，我们的工作人员也在加紧计分中，相信现在大家都和我一样，心情已经紧张到不行了吧，不过，本着以人为本的原则，本次主办方特地在这个心脏病高发的时间段，安排了全民参与的观众互动答题第二轮，下面。。。

谢谢观众们热情万分的参与，接下来请马强社长讲总结点评,,,,”

事不宜迟，让我们马上公布结果吧！

那么 大学生职业生涯规划大赛到此结束 再次感谢大家的参与，再见

有请嘉宾与领导上台留影留念！

职业规划大赛篇四

大家晚上好！我是xx级环艺一班的赵菲！这位是我的助手王瑞。今晚，我将与大家一起分享我的职业规划！与其说是规划，倒不如说是我的一个梦！不过这可不是做梦，而是梦想！而我规划的主题便是：为梦想插上翅膀！

步进了大学生活，我们的生活空间自由多了，很可能会因无目标而迷失方向。给自己制定目标，就像是给船舶导航！日益激烈的就业压力就在我们身边，我们就更应该好好的规划我们的职业生涯！使自己能够有目标的学习，有目标的工作，有目标的生活，使自己天天都过得充实而有意义！而职业生

涯规划则是为我们的梦想插上翅膀，让我们在人生战略上更胜人一筹！

首先，我的规划分为六个部分：自我分析，环境分析□swot分析，大学四年规划，毕业后计划以及调整与反馈！

知己知彼，才能百战不殆！在职业分析之前，我先对自己做了一个全面的剖析！我性格开朗，擅长交际，是一名乐观主义者！这种对什么事情都乐观对待的态度能为我以后的创业提供很好的条件！而且我还拥有不服输的个性，所以我确信，我的人生必将是出色而且辉煌的！

可是，金无足赤，人无完人！通过swot分析法，我将自己的优缺点做了一次比较！一个健康的身体，一个明确的目标，外加耐心细心的处事态度以及开朗的个性造就了一个活泼大方且意志坚定的我！但这样的我并不完美！面对这个社会的种种压力，有时我会用一些借口往忽悠自己！过于固执的处事态度显示出的却又是一个不够稳重的我！这样一个具有双面性格的我，还需不断的往改正，力求以一个更完美的姿态往面对这个多变的社会！

我很庆幸自己有一个完整的家庭，父母的支持给了我无尽的气力！他们的存在，为我撑起了一片广阔的蓝天！而湖南理工学院的各种设施也很健全，学习氛围也很浓厚，这就为我提供了一个很好的学习环境和空间。于是，这里便成了我新旅程的起航之处！

扬帆启航，总有一天会到达梦想的彼岸。而我的梦想便是成为一名室内设计师！放眼市场，市内装饰行业的远景是非常好的，很多省市都把这个行业作为新的经济增长点来规划！室内设计专业更是被人们称为“金色灰领”。但是需求大并不即是竞争小。环艺人才的急剧增多为我以后的就业带来了很大的压力！所以，我必须从各方面努力提升自己的能力，争取在这一领域占据自己的一席之地！

职业规划大赛篇五

敬爱的评委，亲爱的同学们：

大家晚上好！我是x级x班的xx□这位是我的助手。今晚，我将与大家一起分享我的职业规划！与其说是规划，倒不如说是我的一个梦！不过这可不是做梦，而是梦想！而我规划的主题便是：为梦想插上翅膀！

步入了大学生活，我们的生活空间自由多了，很可能会因无目标而迷失方向。给自己制定目标，就像是给船舶导航！日益激烈的就业压力就在我们身边，我们就更应该好好的规划我们的职业生涯！使自己能够有目标的学习，有目标的工作，有目标的生活，使自己每天都过得充实而有意义！而职业生涯规划则是为我们的梦想插上翅膀，让我们在人生战略上更胜人一筹！

首先，我的规划分为六个部分：自我分析，环境分析□swot分析，大学四年规划，毕业后计划以及调整与反馈！

可是，金无足赤，人无完人！通过swot分析法，我将自己的优缺点做了一次比较！一个健康的身体，一个明确的目标，外加耐心细心的处事态度以及开朗的个性造就了一个活泼大方且意志坚定的我！但这样的我并不完美！面对这个社会的种种压力，有时我会用一些借口去忽悠自己！过于固执的处事态度显示出的却又是一个不够稳重的我！这样一个具有双面性格的我，还需不断的去改正，力求以一个更完美的姿态去面对这个多变的社会！

但，这都仅仅只是规划而已。规划并不是一劳永逸、一成不变的！所以，为了适应这千变万化的职场世界，我们必须结合社会环境以及个人能力的变化及时的做出调整！只有这样不断的规划、调整，才能知道我们开出的处方是否对我们的人生奏效！

对于每个大学生来说，或许会有迷茫、不知所措。但我对于我的未来充满了信心！我已确定了自己远行的航标，朝着这个航标前行，我相信我一定会成功！人生没有定数，似孤帆，惊涛骇浪中漂泊；似孤鹰，碧海蓝天中飞翔！让我们为梦想插上翅膀，寻找梦的彼岸，成就永恒的追求！……谢谢大家，也再次感谢我的助手王瑞，谢谢！

职业规划大赛篇六

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家晚上好！

这里是校第六届大学生职业生涯规划大赛决赛现场，欢迎大家的到来。

在比赛正式开始前，请允许我先介绍本次比赛的评委，他们分别是：

校招就处处长陈国锋老师

文学院党委副书记刘世峰老师

湖州职业技术学院学生处副处长陈文霞老师

校学科处彭健老师

校团委方君亮老师

让我们以热烈的掌声对各位评委老师的到来表示欢迎。

校第六届职业规划大赛自4月份启动，历时近两个月，经过学院初赛和学校复赛，今晚共有12名参赛选手进入本次决赛。

决赛环节由主题陈述和现场答辩两部分组成，各限时5分钟。在还剩1分钟的时候，我们的工作人员将举牌提醒，在用完5分钟的时候我们将用铃声宣布时间到，选手听到铃声后须停止陈述或答辩。

下面，我宣布校第六届职业生涯规划大赛正式开始！有请1号参赛选手，掌声欢迎。

(谢谢选手的精彩陈述，现在进入现场答辩环节。请评委老师提问。)

(谢谢选手的精彩答辩，请到场下休息。下面，有请2号参赛选手，掌声欢迎。)

.....

(现在公布前六位选手的成绩，1号选手，2号选手.....)

(现在有请7号选手，掌声欢迎。)

.....

感谢 号选手的精彩答辩。

在宣传最终的比赛成绩之前，让我们掌声有请 对今晚比赛进行点评。

感谢 老师的精彩点评。

接下来由我来为大家揭晓本次比赛的结果。

获得湖州师范学院第六届职业规划大赛优胜奖的选手是

获得求真学院第六届职业规划大赛优胜奖的选手是

掌声有请湖州职业技术学院学生处副处长陈文霞老师 为获奖选手颁奖。

获得求真学院第六届职业规划大赛年度最佳职业规划之星的是

掌声有请文学院党委副书记刘世峰老师为获奖选手颁奖。

感谢刘世峰老师，请老师和获奖选手到台下休息。

获得湖州师范学院第六届职业规划大赛三等奖的选手是

获得求真学院第六届职业规划大赛三等奖的选手是

获得湖州师范学院第六届职业规划大赛二等奖的选手是

获得求真学院第六届职业规划大赛二等奖的选手是

获得湖州师范学院第六届职业规划大赛一等奖的选手是

获得求真学院第六届职业规划大赛一等奖的选手是

掌声有请校招就处处长陈国锋老师为获奖选手颁奖。

感谢陈国锋老师，请老师和获奖选手到台下休息。

老师们、同学们，职业生涯规划是连接我们梦想与现实的阶梯，职业规划大赛让我们能够系统的了解自己，更清晰地了解目标，相信这将在我们人生的道路上留下难忘的记忆。感谢各位领导和嘉宾的到来，感谢所有选手的参加，感谢全体工作人员！今天的比赛到此结束，祝大家晚安。

职业规划大赛篇七

现场的各位朋友，我们的讲座即将开始，请将您的手机调为

震动或静音模式，感谢您的配合！

主持人：尊敬的各位嘉宾，亲爱的同学，大家晚上好！我是今晚的主持人小新。欢迎大家来到第四届首辅杯大学生职业规划大赛的讲座现场。

在未来，我们将面临大量人才的竞争，我们在求职的过程中进行自我营销。在当今变化万千的社会环境，大学生又要如何做好职业生涯规划，清晰地认识自我？大学四年一晃而过，要如何清楚的了解我想做什么，我能做什么，我要做什么，十年后的我会是怎么样。相信今晚这场讲座会为你解答。

今晚，我们荣幸地邀请到首辅机构的创始人周奇军先生为我们主讲，他将以自身丰富的经验与深厚的资历为各位指点迷津，相信这场讲座会让大家受益匪浅下面话不多说，让我们用热烈的掌声有请周先生！

由于时间有限，周先生只能为我们讲述这么多精彩内容。不过，相信大家也对自己的职业未来生涯有了一定的认识与规划，如果对比赛有兴趣，现在还有机会报名哦。为了感谢大家的到来，我们为大家准备了几份小礼品，让我们来恭喜以下几位幸运儿，大屏幕滚动起来，大家看清楚自己的号码，屏住呼吸。倒数三个数，321。恭喜几位获奖观众，你们将得到我们送出的精美礼品一份。

时间如白驹过隙，美好时光的脚步总是匆匆，我们的讲座已经接近尾声，感谢周先生的精彩演讲，感谢工作人员的辛勤策划，感谢各位的到场，现在我宣布讲座，完美结束，谢谢大家！

请大家带好随身物品，有序地离场，请周先生与工作人员留下来拍照留念！

职业规划大赛篇八

市劳动和社会保障局、市交通局主办，市运管总站、克拉玛依市技能鉴定中心协办□xx技师培训学院承办的克拉玛依市第五届职业技能竞赛，经过5天紧张的竞技，今天即将闭幕了。首先，我代表竞赛领导小组向各参赛单位，各位领队、选手衷心的感谢！向本次竞赛中付出勤劳动的裁判员、工作人员表示诚挚的谢意！

下面，我对本届职业竞赛活动作简要总结。

一、领导高度重视，工作落实到位

此次竞赛为自治区二级一类竞赛，属于克拉玛依市一级职业技能竞赛。市人民政府同意在交通行业举办汽车驾驶、汽车维修职业技能竞赛，是对推动交通运输行业从业人员提高技能水平，规范和提升服务质量的殷切希望。主管市领导在筹备竞赛工作期间，听取了专题汇报，并对竞赛工作提出了明确要求。

承办这次竞赛的xx技师培训学院克服工作忙、人手少等实际困难，抽调多名得力人员专门筹备竞赛工作，制定了细致的组织实施方案，包括会场布置、场地选择、后勤接待、安全等问题都考虑得十分周到，并将竞赛的各项具体工作落实到实处，确保了按计划有条不紊地开展，圆满地完成了各项任务。

二、参赛单位重视度高，选手参赛的积极性高

职业技能竞赛是一次多方位检验员工业务水平的盛会，它为劳动者提供了一个展示才华的舞台。我市各单位都非常重视这次职业技能竞赛，把竞赛作为契机，以此强化员工爱岗敬业、钻研业务的精神和团结奋进、拼搏向上的团队精神。为迎接比赛，各单位通过大力宣传，积极动员组织员工参加，

并举行了形式多样的技能培训和技能比赛活动，从中选拔出优秀的员工参加比赛。全市共有21家单位15个代表队的166名选手参加了竞赛，是历届竞赛活动中规模最大、人数最多的一届。各参赛选手十分珍惜这次同行交流，切磋技艺，竞技提高的机会，赛前苦练，潜心钻研，竞赛中尽显才华。

新科澳公司作为目前克拉玛依市拥有车辆设备最多、专业驾驶员最多的油田服务单位，在接到开展职业技能竞赛的文件后，领导非常重视，专门成立了以公司副总经理杨昌岷为组长的竞赛领导小组，组织了 two 支队伍参加比赛，并专门为选手们制定了培训计划，将选手送到技师培训学院接受理论和实际操作培训。同时制定了参加竞赛获得名次的奖励措施。

华隆公司是本次参赛中人员最多的队伍。在接到竞赛通知后，该公司领导召开专题会议，安排布置竞赛工作。该公司为所有的参赛选手购买了学习教材，重点选派了部分选手参加了技师培训学院的专业培训。另外有23名选手利用双休日时间自费报名参加了培训。

在比赛过程中，不少单位安排了专门人员负责现场的. 服务和协调工作，更有不少单位的领导亲自来到现场为选手们加油鼓劲。

三、坚持标准，做到竞赛各环节公平、公正

这次竞赛理论知识考试试题从国家题库中抽去，实际操作考核题目由我市交通运输行业的专家拟定。为使本次竞赛公平、公正，在赛前，由竞赛领导小组办公室会同有关专家研究制定了裁判员守则、竞赛规则、参赛选手注意事项等纪律。16名裁判员都从具有较高理论水平和丰富现场经验的专家中聘请。针对可能出现的问题，制定了有效的监督、复查和申诉与仲裁制度。各项考试和考核，严格按照有关程序和规则进行。

比赛中，参赛选手都能严格遵守各项比赛规程，严肃认真、克服困难，坚忍不拔，赛出了风格，赛出了水平，展示了良好的精神风貌。各位裁判员认真履行职责，严格执行制定的评分细则和各项规定，以高度的责任心和公正严明的态度担纲执法，保证了本次竞赛的公平和公正。

四、职业技能竞赛取得良好的效果

开展职业技能竞赛活动是激发广大劳动者学技术、学技能的有效手段；是向全社会展示技能人才高超技艺的重要方式；是体现劳动最光荣，行行能成才的圆梦舞台，是优秀技能人才脱颖而出、充分展示劳动贡献和实现自身价值的一个重要途径。对于提高广大劳动者的职业技能和整体素质，推动行业整体竞争力具有十分重要的意义。

通过这次职业技能竞赛活动，极大地促进了企业内部职工之间、各类企业之间的相互竞争和交流，提高了职工素质及企业的竞争力。各企业领导更加重视职工队伍建设，注重加强职业培训，积极为员工参加培训提供条件，在企业内部形成了“比技术、学技能”的氛围。广大汽车驾驶员、汽车维修工通过技能竞赛看到了自己在岗位上的价值，增强了认真学习技术，努力提高技能，争做社会最需要的技能人才的信心，奠定了今后个人发展的基础优势。各类型的企业通过竞赛，架起了沟通的桥梁，使双方认识了自身存在的差距，取长补短，对促进交通运输行业职工抓好技能培训和调动人人学技能的积极性将起到良好的促进作用。

从这次竞赛中，我们也看到和发现了一些问题，有些选手操作性不强，操作不规范，个别选手理论基础差，需要进一步加强。

我希望各单位以这次竞赛为契机，加大岗位培训和岗位练兵力度，从企业的实际需要出发，高质量、高速度的培养技能人才，为高技能人才的脱颖而出创造一个宽松的成长环境。

同时要把高技能人才使用好，宣传好，充分发挥他们的带头示范作用。希望广大参赛选手和技能劳动者，贴近生产实际，积极钻研技术技能，立足岗位，一专多能，在工作中充分发挥自己的才干，为克拉玛依经济建设贡献力量。

职业规划大赛篇九

一年一度的大学生职业规划大赛素质拓展训练在风景如画的二郎山开展，这次素质拓展训练让我受益匪浅，让我学到很多东西领悟到团队的价值人生的意义。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在队友分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通才能造就卓越的团队。第一天我们早上5点多就起床迎接冲动又兴奋地素质拓展训练。集合的过程有点长快7点才向目的地出发，到二郎山我们发现那太美了在这样优美的环境中训练在苦也觉得是一种美的享受。到达训练基地安排好教练为我们做了自我介绍带我们做了一些小游戏。重要的一个环节是我们每个人都给自己取了一个代号，在素质拓展训练中我们一切职务都不再显现人与人之间都以代号相称。接下来我们明确了素质拓展训练的目标融炼团队、超越自我。我们的拓展训练工程有信任背摔、高空断桥、坎坷人生路、翻越毕业墙。

信任背摔中我深刻体会到团队信任的重要性。在这个工程中每名伙伴从1.7米的高台上背对下面倒下去，下面有6组伙伴搭建的人梯将其接住。试问我们正常人谁敢背对着地面从高台上跳下去，正是有了伙伴的支持与帮助、有了团队伙伴之间的信任才有可能将这项活动很好地进展下去，也让参与这项活动的队友有了深刻的感悟。这项活动不仅仅是团队之间的信任还有队友的牺牲精神、团队之间的友爱与帮助。成为一支优秀的团队这些都是必不可少的因素。

高空断桥是一项挑战性很高的训练工程，队友系好平安带后爬上8米高的跳台然后跨越1.2米的`断桥再降落下来。这项活动可以考验队友的冒险性与挑战力。我上到8米的高台上走到断桥尽头的时候也有些恐惧，但我就死死盯住对面的目标我就给自己一剂定心丸——我一定能到达对面的目标，默数三二一我就勇敢的跳出去了结果就落到了对面的跳台上了。当人们面临危险与挑战的时候要勇敢，要坚决，要自信不要过多犹豫。有的队友站在跳台上一直害怕左看看又看就不敢跳，不要犹豫勇敢一点每个人都能跳过去。人都有无比强大的潜力就看你如何将它激发出来。学会战胜自己，最大的敌人就是自己，克服自己内心不利于成功的因素，我们就能做最优秀的自己。

坎坷人生路是一个励志感人的情景剧，他让我们深刻的体会到了人与人之间的亲情、友情、爱情。一个幸福的人和一个人的快乐的人分别是一个盲人和哑人他们互相搀扶演绎一场悲喜交加的人生故事，有段哑人搀扶盲人走过一段崎岖的山路。这个活动彻底将每个人的心扉都翻开了，好多女生泣不成声几回到乎所有的队友都落泪了。我们深刻的体会到人间最珍贵的亲情、友情和爱情，通过这个活动我们也了解到自己的缺乏，让我们学会了孝顺、感恩、包容……通过这个活动每个人都好好的感动了一回，让我们体会人间感情至深。

翻越毕业墙是团队在不借助任何外力的情况下集体翻越4.2米高的毕业墙。不借助任何外力必须搭建人梯而且教练让我们有了时间观念，必须在最少的时间里完成任务，我们定的15分钟以内，结果出乎我们的意料我们仅用了9分1秒，可见我们团队的潜力之大，我们团队的团结心语凝聚力之大。搭建人梯的伙伴有2组，一组3个人我们踩着他们的肩膀与大腿爬上高高的毕业墙，最先上去的是几个男生他们负责拉队友上去也发挥了中流砥柱的作用。我们克服种种困难，众志成城终于将毕业墙跨在我们的脚下。其中为我们搭建人梯的伙伴和拉队友上去的伙伴付出了很多很多。拓展训练完毕了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。

回忆在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

职业规划大赛篇十

级信息工程学院大学生职业生涯规划大赛于5月7日圆满完成。通过举办大赛，帮助学生尽早树立职业生涯规划意识，引导大学生以科学的态度和理念规划自己的大学生活，变被动学习为主动学习，变被动就业为主动择业。通过大赛的活动帮助学生学习和掌握职业规划基本方法，树立正确的成才观和就业观，唤醒大学生的就业自助意识，提升大学生的职业素质，提高大学生的就业竞争能力。现就大赛的有关情况总结如下：

一、赛前在院团委的支持和学生会的协助下，给与参赛选手各类关于职业规划的撰写的宣传资料，让参赛选手能够从自我认知、职业认知、职业生涯规划等方面，根据个人能力和自身条件完成职业生涯规划。

二、初赛阶段，共有12个专业的同学报名参赛，送交参赛作品100多份。参赛选手需同时提交书面文档和电子文档。初赛以“职业生涯规划参赛作品”为评选内容，共进行1天，期间由学习部和专业指导老师进行优秀作品评选。最后，初赛评选出8份优秀作品进入决赛。

三、决赛阶段，由于吸取了去年决赛时间过长而导致会场纪律欠佳的经验，最终确定了选手进入决赛现场个人展示和答辩环节，各位选手在答辩环节就参赛作品进行了展示并顺利回答评委的提问，决赛在两个小时就已顺利完成。

这次大赛有许多东西是值得我们思考和改进的。

首先我们这次活动在校学生会的'积极邀请下，请到了咱们院书记和院长等众位领导，使这次活动的会场增添了许多生机，院长书记的激情演讲激发我信息学院莘莘学子的学习热情，和促使同学们能正确面对未来职业的抉择，更加有自信和勇气面对未来。

其次，这是我们今年第一次开办这样的活动，积累了丰富的经验。

还有学生会各位领导的积极参与使活动有序进行。

但是，因为时间仓促导致了本次设计大赛在决赛赛前场地布置上有所不足，下次定当加以改进。还有许多小细节没有注意到，尤其是会场卫生和秩序。

的确有许多不足，但我们有信心和能力，在以后会办的越来越好，我相信咱们学习部的每一位同学都有这个决心的。

总的来说，大学生职业规划大赛取得圆满成功。评选出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，参与奖2名。