

# 最新职业生涯规划总结展望 职业生涯规划大赛总结(汇总5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 职业生涯规划总结展望篇一

### 一、活动背景

现代社会瞬息万变，生活在这个时代的每个人都要符合市场的需要，因此，高校的大学生也必须对自己的职业生涯有明确的目标，并且在能力和技术上做好充分的准备。

### 二、活动目的

(一)帮助广大同学明确学习目标，端正学习态度，增强学习动力，树立和提高职业规划的意识和能力。

(二)提高同学们制作自荐书及参加职场应聘的技巧和能力。

(四)丰富同学们的课余生活，提供实践、交流和学习的平台。

(五)提高学生ppt的制作能力，以及学生口语表达能力。

### 三、活动主题

传播规划理念，打造锦绣前程

#### 四、活动详情

初赛(系赛) 时间：10月22日晚五点

地点：主楼201

复赛(代表外语系参加院赛) 时间：待定

地点：待定

#### 五、活动对象

外语系、级全体学生

#### 六、比赛形式

参赛选手自制个人简历一份，再做一份对自己职业生涯规划的ppt。在比赛前将作品上交至主席团。比赛当天，以抽签形式决定选手出场顺序。选手首先展示职业规划ppt。同时对规划书作陈述演讲。ppt时间限制在5-8分钟之内(不超过8分钟)。将按选手个人简历、ppt质量、口才表述能力评分。

#### 七、比赛结果

按评委给出的得分高低，选出两名得分较高的选手，代表外语系参加院里的大学生职业生涯规划大赛。

### 职业生涯规划总结展望篇二

10月27日上午，由法政团委主办、学生会秘书处承办的法政学院职业规划大赛在法政学院院楼n1111室举行。本次大赛到场嘉宾共有4位，分别是法政学院团委李嘉怡老师，兼职辅导员李欣学姐、张春军学长，青岛海服务有限公司、青岛车粹服务公司王东伦学长。

此次活动是完全由秘书处承办的，学长学姐们之前也是一直强调此次活动的重要性，但活动并没有达到我们预期的效果，比赛过程中状况不断。

1、前期准备工作不足，发通知时语言不够明确，未能使选手明确比赛限定的时间及比赛具体规则。赛前未能与评委嘉宾沟通，导致评委嘉宾不清楚比赛流程规则，进而出现了一系列并发的的问题。2、比赛所需ppt不够明确，最重要的比赛环节寥寥几笔带过，致使选手和评委老师再一次失去了了解比赛规则的机会。

3、赛前准备过于粗心，打印桌牌时没有仔细检查桌牌格式是否正确，打印后也没有仔细检查，导致临比赛前才发现桌牌的问题，不仅浪费了时间还耽误了接下来的比赛。

4、比赛即将开始时，选手们的上场次序、分组情况刚刚确定，使得要现场制作ppt时间紧迫。选手上场顺序也未使播放ppt干事明确。

5、比赛过程中，播放ppt干事与选手配合无默契，导致选手无法顺利表达自己的理念，客观上影响了比赛效果。

6、赛前许多选手未按要求提交ppt导致比赛过程中许多ppt临时放不出，打乱了选手的上场顺序。

6、主持人串场词不足，语言苍白。而在计算分数环节，主持人未搞清楚状况，导致尴尬的冷场，之后又未补救，这也是本次活动中最大的失败。

1、前一天刚举行完运动会，时间仓促，本次比赛的准备工作并不充分；

2、与选手及评委老师的沟通不够；

3、主持人经验不足，处理突发状况的能力不够。

1、前期准备必须充足，考虑各方面因素，使活动的进行尽在掌控之中；

2、派专人向选手、嘉宾讲明活动流程及规则，是他们明确自己的任务，提前做好准备；（例如ppt应提前交给负责的干事，播放一遍保证比赛时不出问题。）

3、应选择较有经验及处理突发状况能力较强的主持人，防止冷场。

4、应有专门的联络人员，例如专门沟通ppt计分人员与主持人，使部明确实时状况，以作出应对。

1、小伙伴们在忙过一天之后，仍能坚持到最后，非常努力尽责；

2、猜灯谜环节，大家比较积极，可见赛前也做过功课啦；虽然本次活动的确不尽如人意，但大家也是努力过的，一次失败只会让我们的大秘书更加奋起、更加努力、吸取教训、积累经验，相信相信未来我们会做好，我们会赢得鲜花与掌声！我们会做好，我们会赢得鲜花与掌声！花与掌声！

未来我们会做好，我们会赢得鲜花与掌声！

（我真的非常抱歉，这次比赛我表现不好，没有做好一个主持人应该做好的工作，让大家失望了。非常对不起大家这么多天的努力。）

## 职业生涯规划总结展望篇三

通过本次大赛的帮助了同学们尽早树立职业规划意识，竞争意识和危机意识，引导大学生以科学的态度规划自己的职业

生涯，主动采取积极行动，将职业规划的理论与实践完美结合。同时，有针对性地加强职业能力培训，化“被动就业”为“主动择业”，让大学生赢在职场起跑线，成为抢手的职场新人。

为使广大学生对未来职业有个很好的规划，同时增强他们就业竞争危机意识。20xx年10月22日下午，我们电气与电子工程学院团总支实践部首先开展了职业生涯规划大赛指导讲座，本次讲座由电气分院辅导员王涛老师主讲，来自电气分院的七十余名职业生涯规划大赛的参赛选手齐聚一堂，和王涛老师一起进行了职业规划、学业规划。通过这次讲座，让在座同学意识到作为一名大学生对自身职业要有提前的规划的必要性，而对职业规划的前提则是要重视目前学业，使得同学们增强了学好专业知识的决心。

通过赛前的积极宣传以及老师的大力支持，此次活动得到了同学们的积极参与，收到了同学们的职业规划书50余份，在收齐作品后，我们组织了评议小组，与老师一起，最终评出了一二三等奖，同时，我们还选出了三名特等奖送到院里参加院里决赛，最终我们的一名选手邵笑同学在各分院的选手中脱颖而出，获得了院里的一等奖。

此次的职业生涯规划大赛当然也存在一定的不足之处。由于经验不足，以及各部门沟通存在问题，职业规划大赛也存在许多不足之处，需要尽快改正或改进。

这次大赛所出现的多处问题和不足，由于经验的不足和工作跟进的不到位，一些错误导致了大赛的整体效果。经过举办此次比赛的和对比赛进行总结，相信会在今后的类似活动中有所完善和进步。

## 职业生涯规划总结展望篇四

根据老师的要求，分析自身，找到自己的优缺点，找到自己

未来的路。过去虽然也有过这放面的考虑，但是并不全面，可以说非常模糊不确定。

对于自己大学毕业后该走什么路，朝着什么方向前进，没有做明确的分析，因为我并没有想的那么长远。眼前路总有一天会结束，当走完了大学我该如何做。对于自己大学生活是否有满意这些都没有考虑过。这次老师让我们自己制定自己的未来人生的职业规划，让我终于找到了方向，就如同站在十字路口的人，看到了一条通天大道，想朝着一个方向前进努力。

既然分析当然要全面，比如我擅长什么，有哪些兴趣，成绩如何，家里情况，学校的学习方向，社会的发展前景都做了全面分析，既然要为自己未来定一条路当然要全力去制定好策略，不能马虎。虽然要规划好需要花费很长时间，但是却让我明白了我在大学应该如何学习和生活。

没有目标，没有了方向，在平静的水面上想要前进一步都很难，但是找到了方向，就让我知道该如何走下去，该怎么做好自己。人生的道路上充满了竞争，想要让自己没有遗憾，不后悔，就要抓住时间，找到一个方向，规划人生，找到以后的工作，这也会奠定以后工作的基础，因为我需要好好规划好自己的人生。

以往自己不重视，是因为从来不知道为自己提前做好布局。看的越远，才能活的更好，想要在一条路上前进，就必须让自己有所收获，老师提出的这个要求，对我的帮助很大，让我竖起了自己的人生方向标。使我找到了今后前进该朝着哪个方向走，也明白了我白如何去做。

我虚度了大学一学期，但是大学生生活很珍贵，也非常有限，我想自己能够在有限的的时间里做出成绩，也想自己今后可以更好的发展，的确不能缺少提前规划，规划未来人生，规划学习目标。也规划以后要走的路，这样我可以按照自己定

下的方向前进，我可以继续朝着自己的目标努力了。

经过了这次全面分析，我已经明白我适合那条路，路有千千万万，选择一条合适自己的就行，一直走下去，走到底，不失望，不放弃就好。在人生中需要坚持的方向，更需要我们继续前进。没有自己的准则，没有自己的方向，是不可能达成自己的目标，更不可能做好自己的事情。有了这次的规划我也会把所有的经历都用在这条道路上，一直走下去，坚持下去。

## 职业生涯规划总结展望篇五

为进一步提高学生的独立自主意识及应对竞争的能力，响应学院的号召，强化学生的学业规划和职业规划意识，增强学生规划学业、规划未来的科学性、前瞻性、针对性，全面推进班级的学风建设，提高学生的综合素质，帮助学生全面成长与和谐发展，特利用常州市龙城讲坛这一平台，组织了学生观看了如“程社明《职业生涯规划》 陈光标《价值与财富观》 赵丽宏《读书改变生活》 周国平《谈生活的见解》”等一系列视频讲座。

在接到学院的通知后，我班经过班委会讨论，决定以宿舍为单位开展视频的观看，由宿舍长组织宿舍成员观看学习相关视频讲座，通过视频讲座，班级同学获益匪浅。

观看视频后，以宿舍为单位上交了观后感，在此就同学们关注较多的几个视频整理如下：

### 一、程社明《职业生涯规划》观后感

职业生涯规划是指个人和组织相结合，在对一个人职业生 涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合

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。

现代最新意义上的职业生涯规划，实际上已经包经是人生规划的概念，即包括工作、学习、休闲和家庭四大块。这四大块能够和谐地在你的生活中保持发展，那么你的职业生涯规划就做得极为成功了。

职业生涯规划分个人职业规划（设计）和组织职业规划（设计）两个方面。在任何社会、任何体制下，个人职业设计更为重要，它是人的职业生涯发展的真正动力和加速器。其实质是追求最佳职业生涯发展道路的过程。而职业生涯规划按照时间的长短来分类，可分为人生规划、长期职业规划、中期职业规划与短期职业规划四种类型。

大学生在大学学习过程中，可以在测试自己的能力倾向以及兴趣、爱好的基础上，确定自己将走哪条通道，是想“做官”、“做老板”，还是“做专家”，然后根据各通道的能力素质要求，再进行有针对性的准备，合理安排自己的时间、精力以及实践方向，为成功就业打好基础，为自己职业生涯发展明确方向。

大学毕业生职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

在听了“程社明老师职业生涯规划”的录像讲座。我们受益匪浅，同时也在思考着自己应该如何来规划我的职业生涯。



程老师从起初一个生产耗子药的工人，到博士研究生，再到现在的职业规划的培训师，他付出的不仅仅是努力，我认为更多的是，他在不断努力的过程中，在不断的思考着、规划着，他的人生应该是一个怎样的人生，他应该去学习什么。

班级有同学在观后感中写到：

“结合程社明老师和以前接触过的《就业指导》老师，我发现，他们在自己职业生涯的规划中，看重的不仅仅是满足一个工作，满足于一份不错的薪水。

高级职称，那最后呢？？？”

同样，程社明老师也曾经放弃了一手经营的公司，放弃了年薪百万的工作，去研究《职业生涯规划开发与管理》的工作。

他们的人生不是为了名利，更多的是一种追求。也许就是这样的一种追求，迫使他们在人生中不断的探索，不断的挑战，不断的创造精彩！

我如今也应该要为自己的职业生涯做一份短期的规划了。人生是短暂的，如果一直这样漫无目的的往前走，走一步，看一步的话，到最后只能是碌碌无为！

面对着考研和就业我必须做出抉择。面对着机会与挑战我也必须做好准备。

大学只是我人生的一个小小的阶段。“与其说到最后拿到是《毕业证书》不如说是进入社会的凭证！”

“机会常常会伪装成为困难和失败”。

“没有能力的人错过机会，有能力的人抓住机会，有超能力的人给别人机会”。

我想将来的我一定会努力在“社会”这个大课堂中学到更多的知识，也会不断的对自己进行规划的，创造出属于自己的精彩！”

这些不仅是他自己的感受，同时也道出了我们的心声。

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。但是无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。

一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力，拼搏，奋斗成功，不相信眼泪成功，不相信颓废成功，不相信幻影成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人未来，掌握在自己手中未来，只能掌握在自己手中所有的退却都有借口，而所有的挑战没有理由，只有信念； 必胜的信念挑战自我，以及永不放弃。

播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

海纳百川，有容乃大。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？当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足在地上爬。

## 二、陈光标《价值与财富观》观后感

观看了陈光标的《价值与财富观》后，班级同学无不被他的行为深深感动，在观后感中有同学写到：

“慷慨、正直和真诚令人感动。陈光标十余年来，累计给社会捐赠高达11亿多元，而他的总资产在2017年中国500富豪榜中仅排名第406位。他每年给社会的捐赠都占当年总利润

的40%以上。受他捐赠的群众高达20多万，有数不清的贫困学生在他的捐赠下走进了大学校门，有数不清的危重病人在他的资助下走出了病房。更值得称道的是，他的捐赠是不图什么回报的。

利润置于脑后，把伟大、尊贵和纯朴融为一体，甘于受苦受累、毫无报酬地、自觉主动地去救灾，这样的行为诚然令人感动！

阳光、坚强和执著令人感动。陈光标的与人为善，乐善好施，不是一时的心血来潮，也不是徒有虚名，而在从他一有钱开始，就持续不断地把捐赠社会、搞慈善事业视为自己的责任，十余年来坚持不懈，这难能可贵。即使在有些人不管出于何种动机，大讲其为了出风头、故意作秀、沽名钓誉等种种坏话时，他也置之不理，照旧走自己的高调捐赠之路，每年把大量资金捐赠出去。尤其感人的是，他还在媒体上公开表示：将把自己全部财产（包括现有的和未来创造的财产）的90%捐赠给社会，而不留给自己的子女；他还向全国所有的富豪提出挑战，愿与任何人展开争夺“全国首善”的比赛。陈光标，可以说是真正做到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的人了，能不令人感动吗？”

在感动之余，同学们纷纷表示要学习陈光标的这种奉献精神和责任感，定不忘我们身上肩负的历史使命，好好学习，天天向上，为做祖国的栋梁之才发奋图强。

此次活动在班级收到了良好的效果，为同学们在今后的职业生涯规划中指明了切实可行的方向与道路，为同学们的全面成长和和谐发展奠定了良好的基础。

装备103班

5月10日