

休闲体育职业生涯规划(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

休闲体育职业生涯规划篇一

怀着一颗激动澎湃的心来到了这个期待已久的新天地！它是这样的熟悉，因为我曾经无数次地在梦里踏进了这片让人神往的土地；但它又是这样的陌生，因为这是我第一次真实地踏进大学的校门。我的心情无比的欣喜，好像自己的未来一片光明，不用再为未来而忧愁，考上了大学就是为自己的未来插上了对健壮有力的翅膀，只要去飞就会飞得高飞得远，飞到自己想要飞到的目标！

但当自己真正的来到了大学，融入到了大学生活，随着时间的流逝，渐渐地发现，其实一切并不像自己当初想象的那样的简单容易，甚至有些迷茫，开始有些找不到前进的方向，虽然自己在不停的学习着。

这时自己开始静下心来，思考悄悄改变的这一切。尤其是当自己接触《大学生职业生涯规划》这门课程后，内心深处有了深深的感悟，渐渐揭开了心里的谜团！身为21世纪当代大学生，我们要睁眼看世界，关注我们的国家，看我们的社会，更要点亮我们自己！喔们不能再做“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的死学生了，世界在发展，时代在进步，总之一切都在改变着，而且速度快的惊人，所以为了适应时代的发展，社会的需要，我们也要变体育专业职业生涯规划范文体育专业职业生涯规划范文。也只有这样我们的生命光环才会发光，才能实现我们人生的价值！

那麽现在就要对我将来的职业生涯做出规划，以指引我前进的方向，给与我前进的动力！经过认真的`思考，终于给自己定下了目标：打造自己的运动帝国。

我的性格：我的性格属于内外兼修型，既可以沉默寡言无动无声，又可以谈天说地滔滔不绝，但内心深处还是偏向于内向的体育专业职业生涯规划范文文章体育专业职业生涯规划范文。心胸比较开广，不会为一些小事而斤斤计。为人较为诚实，待人真诚，人际关系较为和谐。办事也很认真负责，喜欢追求完美。

兴趣：政治、经济、军事、运动，是我的四大爱好，另外，还喜欢在闲暇时候看一些书籍，以充实吧自己的精神世界体育专业职业生涯规划范文职业规划。

价值观：真善美，让自己的身边充满和谐的欢笑，让自身的成功给身边的人带去福祉。

休闲体育职业生涯规划篇二

想要一直为着心中的那个梦想而奋斗。

我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立脚踏实地的基础上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸，那么梦想就已经停在我手心了。

一、个人资料

姓名：

性别：男

出生年月：1992年 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：没有最好，只有更好□nothing is impossible.

二、角色建议：

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：工作负责任，比较有主见。

同学：有较强的工作能力。

三、自我盘点：

(3) 气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

(4) 学习能力：领悟性较强；

a. 自我优势优点盘点：

b. 自我劣势缺点盘点：

(1) 信心不足，不敢去尝试一些新事物；

(2) 对失败和没有把握的事感到紧张和压力；

(3) 对于别人对自己的异议不服输；

(4) 做事情有时拖拖拉拉

四、解决自我盘点中的劣势和缺点

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。

五、大学毕业后的十年

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

六、 社会环境分析

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2015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。

七、职业生涯规划

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。

八. 未来打算

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

九. 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，积极参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

十. 结束语

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。

一、自我认识

我的背景；

别努力的学习。我的成绩就像传奇一样的上升。我是老师心中的好学生。在最后升高三的时候我以全校第一的成绩进入。

但是我最终没有选择去实验班。因为在我们的普通班有我爱的一群好兄弟。高三我们一起奋斗，最终我们的一群兄弟朋友中我考上了本科，我带着朋友 老师 家长 兄弟 的祝愿和希望来到了大学，由于我当时报志愿是不怎么明白，所以报了化学专业，但是我想学什么并怎么重要，并不能改变你的梦想。

我喜欢读书，我在还小的时候，在家里条件还很困难的时候就开始渴望对书籍的拥有。因此周末的时候我通常会跑去书店一蹲就是大半天，我明白那是一种渴望，一种需要，就像上瘾一样离不开那些精彩的世界。我知道我是一个有聪明头脑的人，我是一个有胆识的人，因为我在社会面前从不怯懦，但是我在老师面前从不善于表达自己的思想；我喜欢自己默默的钻研。我的性格内向。不喜欢那么出众，但我城府很深。我还是一个有着丰富社会经历的人，防暑假我会去经历不同的人生，了解不同人的性格，明白什么样的人最需要什么。我认为这是一个商人必须所具备的品格。但是，我也很清楚自己的弱点：我对待事情的态度过于随意，我不喜欢受束缚，我容易急躁，容易发怒。这些，都会是做为一名成功商人的死穴。我看不惯某些老师的无能，我会跑去跟他拍桌子。 这些，都不是一个好学生的行为，也不是一个有着清醒头脑的人该有的行为。我会努力的去改正。

现在，随着自己的成长，开始对一些事情有了重新认识，学会了收敛，学会了认真，也学会了为自己好好的做一份人生规划。

大学学科能力和学习成绩盘点

我的专业是一个理科性比较强的专业，很多东西都必须发散自己的思维，甚至很多数值都是很难求得，这样会让我烦，因为我的性格比较急。如果没有一点恒心就更让我心烦。我的成绩在班上属于中上等，我从不怀疑自己的智商，我也并不懒惰。但是我参加学习的时间少点。因为我要去打工挣钱。

因为佳丽的情况让我不得不这样做。也因为此。我更加锻炼了自己。所以我并不感到因耽误学习而不对。

参加社会活动的态度和收获：

我喜欢各种各样的实践。我意识到了在工作时候应有的态度并认识到互助合作的重要性。也让我感受到了严格的组织纪律性，还有工作时的细心程度及责任心。在工作中虽然有不可避免的误差，但经过同事的帮助及自己的努力，我更正错误并争取下一次不犯同样的错误。总之，我认为：工作，只有认真的参与进来，用心学习，才能有所收获。虽然感觉这和我所学的专业相离太远，但我认为这却是个机会，让我在包括能力在内的各方面的提高，我也坚信这在将来对自己会有用！

我的优势与劣势盘点

比较喜欢组织、并且一要成功。包裹对待任何事情，我对自己都要求严格，一般不允许失败。性格豪爽。

劣势：对任何事情都会抱有极端的想法。很难放下脸面提那曲别人的意见，但对于别人的意见我回自己好好的考虑的。性格内项。不会太交往人，但和我熟悉的人都认为我是非常真诚的对于优势，我会继续下去，而劣势呢，我认为江山易改，本性难移，虽然想法与众不同，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朋友，兄弟们，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自己存在的各种不同不足并制定出相应计划以针对改正。

二、大学期间

长期目标：在大学期间，考完英语四级，考过计算机二级（要加强基础操作的熟练度，加快打字速度，），多看心理

相关书籍，学习社交礼仪，看一些名著，研究一些其他成功人士的成名过程。学好专业知识。

短期目标：

暑期：复习巩固上半年知识，预习下一年的知识。作好未雨绸缪。努力背四级单词，在社会实践，在打工中学习社交能力、心理调试能力、随机应变能力、吃苦耐劳精神等。寒假：回家过年，再忙家也的回，家是每个人最温暖的地方。

大二：考过英语四级，考过计算机二级，学习基本的社交礼仪和心理学知识。学好专业的基础知识，为以后做准备，多参加各种实践活动，结识朋友，为以后创业做准备，去图书馆多看书。

大三：学习好专业的化学知识。因为无论做什么都要会一手。化学也贴近生活。所以也是非常重要的。同时在一个好的单位实习。有机会考驾照。

大四：有一定的经商能力，学会做初步的小本生意，学回证书。

毕业后五年内

毕业五年后

三、职业生涯规划 调整

俗话说：计划赶不上变化，无论是国家形式的改变还是自身条件的变化，都需要适应，需要改变在学习阶段我做过这样的调整：在中考后，我面临就业和高中的选择，我选择了后者，因为这是学习的需要，是我进入大学的前提。在高考后是复读和上大学的选择我依然择后，那是我要开拓我性格，完善我知识的选择，更是时代和国家政策的选择。正是这样

的选择使我不断汲取知识，开拓创新，向着国家更需要的方向发展。在职业生涯发展变化与社会需求的变化中，也可能回遇到这样那样的情况。所以我要与时俱进，灵活调整，不断修正、优化职业生涯规划选择对自己最有利的形式，主动适应各种变化，积极发展职业生涯规划。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。能够适应社会的变化并能对变化做出适时的调整的人才是一个有头脑的人，一个有准备的人。

四、定期评估

深入自我批评与反省发觉内部原因与经验教训。当然也不能仅仅把重点放在自我反省和自我认识上，而忽视周围同学、老师、家长的宝贵意见，全面收集他们的意见与建议。

五、写在最后

做了职业生涯规划设计书，并不意味着自己就能象

计划中所说的那样一帆风顺的走下去，前面仍然充满着无知和挑战，需要自己努力地去克服。计划固然好，但更重要在于付诸于实践，既然我已经找到了适合自己成长成才成功的道路，我就会在次路上执著地走下去，持之以恒地朝着目标而努力奋斗，我相信自己一定能在这样一条决定我一生的道路上走出我的亮丽风采，我相信我的未来不是梦。尽管现实事未知多变的，目标随时都可能遭遇问题，但只要我能保持清醒的头脑，灵活多变，就能以不变应万变。即使我的目标因为一些客观或主观的原因而未如期达到，但我仍然会激励自己在挫折磨难面前不能沮丧放弃，而应该及早地发现自身的不足之处并改正之。

也许，在怀抱着坚定的信念. 伟大的理想与抱负并执著追求的过程中，会有收获和快乐，也难以避免失意. 磨砺. 挫折和失败，因为成功不是轻而易举就能实现的，必须要有十足的勇

气，并为之付出巨大的努力，顽强拼搏和积极的打拼。

正所谓“每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想.信念.追求和抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获.芬芳.失意和磨砺”。我秉承“重要的不是结果，而是过程”。只要追寻理想的征程中散下了我的汗水甚至是血水而非泪水，我就心满意足。追求卓越，拒绝平庸，逐鹿职场，永不言败是我无畏的永恒的誓言！任何目标，只说不做到头来都会是竹篮打水一场空。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。我相信通过自己的不懈努力，一定能够达到我所要求的高度，甚至更高。未来的道路在自己脚下，未来的美好明天在自己面前，未来的人生在等待着去开拓。坦言，我的未来不是梦。

一股不服输的屈气。

5、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。

四、解决自我盘点中的劣势和缺点

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。

五、 社会环境分析

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2015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。

六、角色建议：

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。

七、职业生涯规划

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。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，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

2015~12年：利用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。

2015~19年：贮备资金，积累经验；

2020年：了解市场行情；

2021年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2022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。

八、结束语

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。

前言

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

二、大学毕业后的十年总体规划时间

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

三、自我盘点：

(3)气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

(4)学习能力：领悟性较强；

2、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。

3、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。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、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。

四、解决自我盘点中的劣势和缺点

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。

五、 社会环境分析

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2015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。

六、角色建议：

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。

七、职业生涯规划

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。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验，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

2015~16年：利用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。

2017~23年：贮备资金，积累经验；

2024年：了解市场行情；

2025年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2026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，积极参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

八、结束语

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，就要一直总下去。

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。

百花园，我只是百花园里一棵不起眼的小草。因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

一. 给自己一个理想

俗话说：“兴趣是最好的老师。”但是我知道，一个人如想

做好一件事，只有兴趣是不行的，尤其是对我将来的目标，不仅需要兴趣，还要学会宽容和真诚。一个人在社会当中总会遇上不能称心如意的事情，有些时候只有宽容才能愈合创伤的奇妙的效果，宽容不仅仅是容忍缺点和错误，更是一种无言的教诲，宽容是一个人人格完善的体现，在宽容的过程中自己的心灵也会得到净化和升华。真诚的力量是无穷的，人是有感情的动物，人的内心很容易被感动，引起人内心感动的因素很多，往往一句热情的问候，一个灿烂的笑容，就足以唤醒一颗冷漠的心。

三. 努力实现自我 实现人生计划不一定是一步到位的，也许要走很多的弯路，古人言“曲线救国”是有道理的。如可以先就业解决基本的生活保障，同时学习实践，积蓄力量，“先称王后称帝”这个道理就是要指导和应用的。

然后发展自己的组织，达到经济和政治地位，或竞选进入政治领域，有经济地位就要有相应的政治地位，这个道理适应任何的时代，在中国的未来更显突出。

做主席不一定要自己建立一个国家，开创事业也是如此，如基因帝国的创立，就是建立在别人的基础上开拓出来自己的事业。

大事需要远谋，《三国演义》中讲的刘备志向是“中兴汉室”“成就霸业”，但是缺乏正确决策，处处受阻，像个丧家之犬无处着落，但是有了诸葛亮的隆中决策，同时有诸葛亮的有力事实，就没有近忧可言。

总之，给自己的未来做规划，让我的行驶有了方向，尽自己最大的努力，对自己充满信心，把握现在的一切，对自己说加油，有信心的地方，梦想就不会远。

休闲体育职业生涯规划篇三

初入大学就应该树立正确的职业生涯规划理念，大一就进行职业规划，从一开始就不走弯路。

1、上半期为适应阶段，我现在已初步适应了大学学习生活。我需要形成自己的学习方法，注重平时的进步，用期末考试检验自己的学习效果。此外与老师同学多多交流，积极参加讲座来拓宽视野。

2、由于闲暇时间较多，我加入了学校协会。为更好地完成接到的任务，我需要克服马虎习惯追求事事细心，我需要学习word与excel等办公软件来弥补这一短板，需要提高写策划及各种会议记录的能力。

3、下半学期更加重视英语学习，尤其重视听力练习与写作练习，力求在6月通过四级考试。

4、结交朋友同样是一个重要部分。与室友相处与大学生活息息相关，在这个过程中我要学会更包容理解他人，在寝室书写友谊佳话。我将增加与班级同学的交流，发挥一个班委成员在凝聚班级中的作用。

1、由于大二课程增多，课业压力增大，我计划投入更多时间到学习方面。因此我会有选择地退出学生社团，将更多精力放在专业课程的学习方面。

2、在上半学期12月有英语六级考试，因此我需要进一步提高自己的英语水平。在增大单词量、挺高听说能力、提高阅读能力与写作能力方面齐头并进，力求以高分通过六级考试。

3、大二时期我需要进一步扩大自己的交际圈，在大一朋友圈的基础上结识其它学院的同学，从不同学院人身上学习吸取不同的东西，更好地完善自己。

4、重视体育锻炼。这项应该贯穿大学四年生活，在这个承前启后的时期保持健康体魄有更为重要的意义。

大三要更多地考虑就业问题。参加招聘宣讲会，获得更多地就业信息与就业知识。

1、毕业论文，完成好本科阶段最后一项作业。

2、实习期间，要工作认真，多学多问，锻炼自己的实际操作能力。毕业前，提高求职技能，检验自己已确立的职业要求是否正确，前两年的准备是否充分；积极参加招聘活动，了解就业指导中心提供的. 用人需求，强化职业素养。

终于写完了，道路也越来越清晰，但也有不足，有些规划写的不是很清楚，因为毕竟未来不可预料，我也无法确定今后走的是那一条道路，这就需要我在今后的日子里根据具体情况慢慢调整，做出不同的计划。

休闲体育职业生涯规划篇四

人生在世，谁都想成就一番事业。然而并非人人都能如愿以偿。如今的社会发展突飞猛进，以至人们很难长久的预料长久的未来会怎样，更难预料经历很多事情后自己会发生哪些变化。而良好的职业生涯规划可以帮助我们充分的认识自己，客观地分析环境，科学地树立目标，正确的选择职业。作为体育类高等院校的大学生，通过职业生涯规划可以促使自己在全面. 深入地分析和了解自我的基础上，制定明确的职业目标，并且在职业目标的引领下，合理的利用大学时光，提高职业素质，构建、优化知识结构。人活着要有目标，好的规划能让自己知道下一步该怎么做，该往那儿走。

我的兴趣爱好是运动、唱歌、交朋友、学习，看书，上网，性格开朗活泼，我的优点是组织能力较强，有较强的领导能力和临时应变能力，我能够很好的将同学们的学习气氛带动

起来.同时,我的再学习和适应能力强,我做事敢于创新,勤于思考,做事认真。我的`缺点就是办事不沉稳,有点急躁,过于执着和顽固。尽管这样,我在班级活动中都是处于比较活跃的状态,经常代表班级参加学院已经学校的各种比赛和文体活动。我最信仰的生活教训就是少说多做,以万变应不变。

我的体育类专业是羽毛球,本人很热爱这项运动,凭借良好的身体素质和自己的努力较好的掌握了各种技战术动作要领。同时,利用业余时间广泛阅览其他人文、历史、管理类书籍扩宽自己的知识面,丰富自己的内涵,为毕业后成为一名体育教师做准备。相信经过我的不懈努力,我一定会实现我的人生理想。

预测明天的我:

学校给了我机会,然而机遇总是垂青于有准备的人,我更愿意努力去奋斗,在我的职业生涯之路上,我会更加努力,用自己的双手打造一个属于我自己的美好未来,在不久的将来我一定会成为一个非常优秀的体育教师。

随着时代的发展,素质教育不断深入。但是学校应试教育现象仍然存在,这就决定了要让学生把更多的时间用在学习上。有的学校为了提高教学成绩,不得不缩短学生的课外活动时间,甚至取消。这样学生在校期间的体育活动时间就无法得到保障。但是,国家近几年来积极号召和倡导的一项全民健身运动“阳光体育”使很多学校都意识到体育运动的重要性,但是体育专职教师匮乏又严重制约着学校体育活动的开展,这就给我们这些体育类专业学生毕业之后选择成为教师创造了良好的社会环境,同时站在同一个起点出发,我们有更加广阔的空间去发挥我们的能力,实现我们的价值。

在科技强国,人才强国的今天,教师的社会地位和薪资待遇都有了很多的提高,而作为体育类的专职教师有更多的机会

去展现自己的能力从而获得更加广阔的空间去发挥自己的聪明才智，创造自己的辉煌，实现人生价值。

有了目标就要为之不断努力，所以我制定了我的职业生涯规划，从大到小，最终实现我的人生理想。

1、短期规划

大学四年努力学习自己的专业技能，通过国家级羽毛球运动员等级考试。同时根据自己的兴趣爱好学习其他的一些体育项目，发挥自己的优点，不断克服自身的缺点，通过争取得到更多的社会实践机会，多参加实践活动，增强实践能力。同时培养自己的综合素质，考取英语等级证书、普通话等级证书以及教师资格证，为毕业后竞聘教师做好充分准备。

2、长期规划

在实习以及工作期间努力完善自己专业技能上的缺陷以及作为一名教师从业者不足的地方。通过参加一些竞技类比赛并争取获得好的成绩为自己和学校带来荣誉，扩大自己的影响力从而使更多的学生能够真正的热爱运动。在有余力的情况下，去指导有天分并且热爱羽毛球运动的青少年训练，争取他们以后能够在职业赛场上赛出自己的一片天地。

2、平时养成良好的生活、学习习惯，掌握为人处事的道理，少说多做，以不变应万变，锻炼自身的演讲能力、注意力，以及做事情的关注度，加强自身修养，提高自身素质，提高自己的交际能力，扩大交际圈，重视每个人的交流。

3在校期间，多和老师、同学、朋友交流，多讨论一些有意义的话题，提高自己的倾听能力和表达能力，工作后，多和同事、领导交谈，获得别人的肯定，同时不能忽略与任何人的交流，不能错失任何提高关系的机会。

通过我不断的努力，我一定会实现我的职业理想，成为一名优秀的人民教师。

休闲体育职业生涯规划篇五

前言：转眼间，我已经在我的'生命历程中走过了二十载，但我到底是个怎么样的人呢，我适合做点什么呢，我的未来会是怎么样的呢？以往我从来细想过这些问题，只是每天很机械地在重复着做些以为该做的事情，对未来也相对迷茫。但这一次管理学作业——人生规划，给了我一次唤醒自我的机会，一次深刻认识自我的机会，让我意识到机会总是留给有准备的人的，所以我们要时刻准备着，对自己有个清醒的认识，为自己的未来做一个规划。但鉴于本人能力和眼光有限，此文主要对本人大学四年本科阶段以职业为目标导向进行规划。

1、性格方面：外向开朗，为人坦率，对人和善，乐于助人；爱开玩笑，遇事乐观，有责任心，做事也有毅力，只要认准的事情我一定能坚持到底，一定要把事情做得完美，并且一向对自己高标准要求。但是缺点也较为明显，缺乏耐心，不够细心，且有时候太追求完美，太过感性，不懂得控制自己的情绪；遇事不够沉稳；眼光有时短窄，从而造成有时心怀放不开。

2、兴趣方面：喜欢流行音乐，喜欢体育，喜欢去关注世界动态、周边动态。

3、能力方面：因为生活中喜欢与人交流，并且在学生会工作过一年，有了较强的与人交流和合作的能力。我是理工科学生，有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力；从小就能够独立生活，但由于从小到大没碰到太大的挫折，所以承受挫折的能力不够。

我现在所学的是计算机专业，我自己也比较喜欢这个专业，

所以以后仍然想从事这个方向。虽然受金融危机的影响，但计算机专业还是具有着良好的就业前景。选择计算机专业，在就业方面有三大特点：一是就业空间大，二是就业高工资，三是高就业。

it产业成为接收计算机专业毕业生的生力军，it人才是我国四大紧缺性人才之一。未来十年，我国电子商务人才、游戏开发人才、移动通信人才、ic技术人才、信息安全人才严重短缺。我国软件人才总量不足，结构也不合理，软件测试专业人员缺口高达20万，嵌入式软件工程师每年的缺口为15万左右。随着软件外包业的蓬勃发展，日、韩等小语种软件工程师十分紧缺，仅对日软件开发的人才缺口就达30万以上。

总之，it行业还是具有良好的就业前景。

我的职业目标是网络工程师，下面将是对这个职业的详细分析。

网络工程师

1)、选择路径

根据现在的社会工作就业环境，如果要最后有个理想的网络工程师的职位，我选择读完本科后直接工作。

2)、选择理由

内部环境因素 优势因素 [s] 弱势因素 [w]

- 1、对计算机专业热爱，尤其是网络方向；
- 2、大三的专业方向将选择网络方向；
- 3、学习新知识和逻辑思维能力强；

- 4、合作交流和责任心较强；
- 5、开发实践能力锻炼中渐成。
- 6、耐心和细心不够；
- 7、遇事过于感性，不稳定；
- 8、未曾实践，经验不足

外部环境因素机会因素□o□威胁因素□t□

- 1、现在社会还是需要大批的计算机高级人才尤其是网络发展，国内发展形势一片大好；
- 2、所读专业为省名牌专业，在外有较好的社会声誉1。社会关系简单，人际关系网薄弱
- 3、市场逐渐趋于饱和，大量需要的只是真正高技术的it人才。

swot总结：网络开发能力可以锻炼而逐渐变强，兴趣将成为我的导师。另外需要注意“情商”的发展，健全的心智是事业发展的基础。市场逐渐面向高端人才和社会人际关系的发展将成为我突破的重点。

提到未来三年的职业规划那就是本科阶段的计划，初步想了下我的本科阶段大致有这些计划：

- 1、课程学习目标：认真学习各科科目，掌握基础知识，夯实理论基础，精学专业知识，英语过四六级！为自己的就业增加砝码。及时与老师沟通，多听取老师的意见与建议！学习注重效率，今日事尽量今日毕！
- 2、专业学习目标：专业基础知识要牢固掌握，专业技术知识

要熟练掌握，能够灵活运用专业技术，理论联系实际！

实现该目标的措施：认真学习专业知识，在熟练掌握的基础上刻苦钻研，多读一些关于世界前沿科技创新期刊、多读一些有兴趣的专业知识刊物，开拓视野！

3、社会实践志愿服务目标：培养强烈的社会责任感，有强烈的服务社会奉献社会的意识！

实现该目标的措施：积极参加学校及校志愿者协会组织的公益活动，从身边小事做起！

4、体能目标：有一个健康强壮的体魄，能够承担一定程度的体力劳动！

实现该目标的措施：每周抽出一定时间进行体育锻炼，比如打羽毛球，跑步等等。

5、培养自己的课外兴趣，特别在笛箫声乐这方面可以多培养，争取使之成为自己的一门特长，同时帮助自己陶冶性情，调节心情。

6、交际目标：见到别人能主动打招呼，在公共场合说话不再紧张，能处理好人际关系。

实现该目标的措施：见到同学职业规划如何写和老师主动打招呼，多参加演讲类的集体活动。

7、政治思想和道德素养目标：在今后的社会生活中能够客观全面地处理事情，树立正确的世界观，人生观和价值观，加强自我的法律道德意识，学会用法律手段维护自己和他人的合法权利，尊重老师和同学，孝敬长辈和父母，为社会奉献一份爱心！

实现该目标的措施：积极认真学习科学文化知识，认真学习马克思主义哲学理论和法律基础知识，从身边的小事做起，帮助他人，关爱同学和朋友！

8、学会做人的道理

在今后的大学生生活中，清楚地认识自己，客观全面的评价自己，学习他人的优点，逐步改善自己的缺点，在待人处世之中不断完善自己，反省自己，从而树立正确的人生观和价值观，积极适应社会，有自己处理事情的原则。

在大学生生活中，寻找一些有正义感和爱心的好朋友，并主动去交往，真诚待友，不为一些小事而斤斤计较，团结友爱职业规划书互助，互相批评和赞扬，以宽容的态度对待朋友间的事，从而建立深厚友谊，扩大自己的朋友圈。

我始终相信机会是留给有准备的人的，做什么事情之前一定要有个准备，必须时刻都准备着。所以早早的去制定自己的职业计划这是非常有必要的。而去做职业计划就必须了解自己、从事的行业等情况。我现在是一名计算机专业大二的学生了，但在此次作业之前对自我对未来想得很少。如今我也快走至大学的半程了，而最终我是要走出校门，加入社会进行工作，所以我必须早早地就想好我应该去干什么，让我对以后的就业方向有了一个更加清晰的了解，从而朝着目标更加高效地区实现，避免走弯路。感谢老师给了我们这次认识自己认识未来的机会。