

最新大学生学业与职业生涯规划(大全8篇)

范文范本的作用在于给予读者可借鉴、可模仿的文本，帮助他们提高写作水平。以下是一些岗位职责范文的评析和修改建议，希望能提高大家的写作水平和表达能力。

大学生学业与职业生涯规划篇一

步入了大学生活，我们的生活空间自由大了，很可能会因无目标而迷失方向，给自己制定了目标，就像有了启航的方向。而大学生职业规划设计大赛为我们提供了这样的机会，我们也要更好地规划我们的职业生涯！使自己能够有目标地学习，有目标地工作，有目标地生活，使自己每一天都过得那么有意义，那么实在！在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，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，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？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。只要认真的作好自己的职业规划，我相信我的未来不是梦！

我根据自己的情况根据职业测评报告和自己的实际情况，我给自己画出下面这幅肖像。

最难了解的是自己，但必须了解的也是自己，每个人都有自己的长处，同时也有自己难以克服的缺点，个体的职业生涯规划必须结合自身的特点，不同的兴趣、爱好、性格与能力，引发不同的职业理想和职业目标。因此我觉得认识自我是职业规划的第一步，也是最重要的一步。只有真正人如的了解

自己，才能选择正确的职业定位，进而在个人的职业生涯和发展中取得成功。

我的人才素质测评报告中，我的职业兴趣广泛，但不是很平均，研究型的占22分，文艺型和社会型占19分、企业型占18分，技能型占13分，事务型最少占12分。我的具体情况是与测评报告反映情况基本一致，为人乐观，对自己充满自信，喜欢冒险，精力旺盛，有支配愿望，好交际，喜欢发表意见和见解，善辩，独断，考虑问题理性，做事喜欢精确，好奇心强，喜欢不断探索未知的领域。思维活跃，创造力丰富，感情丰富，思维缜密，擅长于分析，为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠，但不擅长于社交，情绪稳定，倾向于创新，但有时缺乏创造力，遵守秩序，做事踏实，为人安分，有领导才华，做事往往得心应手。

富于想象力，有较强的文字书写能力，创造性一般。善于发现学术问题，对词、句和篇章有较强的理解能力和使用能力。热情开朗，交往积极主动，善于与人沟通交流。和陌生人打交道不会让你感觉不愉快。能够比较清楚正确地把自己的想法和观点向别人表达和介绍。擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神。

为人亲切，处事直率果断，能够妥善解决组织的问题。擅长发现事物的可能性，并很愿意指导他人实现梦想。有主见，喜欢在活动中扮演领导角色。擅长进行逻辑分析，能够很快地在头脑中形成概念和理论。看重智力和能力，讨厌低效率。精力充沛、富有激情，擅长进行公开演讲，消息很灵通。自信，对于某个有把握的领域，即便没有经验，也会表现得胸有成竹。可能在没有充分了解细节和形势之前就草率做出决定，不要忽略可能产生重要影响的细节问题，做决策前注意听取别人的建议。由于理智客观，批判性强，有时可能对别人的需要不够体察，有时显得不尽人情，建议注意倾听别人的心声，对别人的贡献表示赞赏。

现在，社会上“就业难”的呼声，一浪接一浪，从“大学生就业难”到“研究生就业难”，随着每年就业季节的到来，毕业生大批涌入人才市场，使得本就拥挤的人才市场更加人满为患。今年前三个季度，劳动力的供给仍大于需求。而2007年全国普通高校毕业生人数达到495万人，比2006年增加82万人，就业形势很严峻据教育部统计2005年高校毕业生将近338万，比2004年净增58万人。加上往年就业的毕业生，估计2006年全国需要就业的高校毕业生将突破500万人。按照60%的一次就业率，有数百万毕业生面临的是“毕业即失业”的窘境。而随着每年高校的扩招计划的实行，今年，明年，到2009年，大学毕业生的数量仍将大幅度增长，整体看来就业形势不容乐观。

大部分相关专业的高才生选择考研，或者攻读双学位来增加本科毕业生文凭的分量，有的根本不能指望本专业就业，就参加各种大型证书如师资证，人力资源管理师证书的考试，找专业之外的敲门砖。家庭条件优越的，就会考虑出国或者自己创办公司，来避免找工作的尴尬。这些想法理论上可以分为毕业后求职就业、攻读研究生、出国留学、创业。四种路径可以说是各具优势，但也各有其不足的一面。

职业生涯路线是实现职业目标的各种可能途径，最合适自己的路线才是最佳的选择。长远职业生涯目标的实现是一个漫长的人生过程，因此必须把它逐步分解成各个小的阶段目标，确立发展的每个小目标，必须确保它是明智的，可行的，有效的。通过设立短期的基础上，逐步接近长远的人生总目标。我在这里的职业目标规划主要是短期目标的规划，即围绕如何实现本科阶段高质量的毕业和考取硕士研究生而制定的具体行动计划。在以后的人生总规划上，在这里我只能在理论上简单粗略的进行规划一下。

我现在是大学二年级的学生，我在大二的主要目标是要过英语四级及学好专业知识。

6: 30——7: 00晨跑锻炼，加强身体素质。

7: 00——8: 00晨读，记诵英语四级考试要求的基本英语词汇，及读英语课文。

8: 00——18: 00专心学习专业课程，并认真完成作业和实验，保证考试顺利过关，不能只顾学习英语而误了学习专业知识。

19: 00——20: 00一个小时到图书馆报刊阅览室阅读英语杂志，了解时事，培养全局观念，也加大英语阅读和积淀。

20: 00——22: 00做四级英语课外习题和历年真题，还要作好有关专业的练习题。

22: 00——22: 30听中国之声，理解事实政治。

每周做两套英语四级试题。

睡前时间复习巩固今天所学单词，阅读两篇《英语美文夜读》浏览第二天要学知识，便签本上备忘第二天需完成的任务。

周末以及节假日1/4时间阅读学习英语，认真总结作过的英语试题。1/4时间总结复习一周要点。1/4时间实验报告。1/8时间上网和了解考研相关政策的有关动态以便及时调整规划。及看一些英语方面的新闻。1/8时间联系同学及好朋友，加强人际关系的维护和学习交流技巧，同时给自己一个放松的活动时间。

（6月底）进入强化英语复习时间，预留一周，强化准备英语四级考试。培养自己良好的心态，以自信从容的心态去考试。

（6月底——7月初）恢复英语考前计划，把所有原本用于颖异四级考试留出来的时间投入到专业课的研究和学习中准备期末考试，争取靠出好成绩。

b□预期效果：完成大二上阶段性目标，到已经正在进行英语四级备考中，掌握大四级英语知识和相关词汇。

第二段（大三假期）总目标：技术准备及知识储备

a□具体行动：

- 1、首先是完成学院要求的金工实习。
- 2、假期的每天早上起床用一个小时晨读英语，去我们学校的疯狂美语俱乐部学习英语口语，加强自己的口语。
- 3、在假期间跟我们院的老师做实验，提高自己的实验技能，并不断加深自己的专业知识。
- 4、晚上阅读有关英语的报纸和书刊，加强自己的英语知识和词汇量，为大三九月份过英语六级作准备，每周坚持做一套六级题目。
- 5、备考九月份的计算机二级，看相关的资料。
- 6、每周用一小部分时间联系家人朋友，增进我们之间的感情，要只知道有爱就有希望，爱也是我们学习的动力源泉。

b□预期效果：完成必要的准备工作，学习技能都有所提高，人际关系很好。

第三段（大三学期）。

总目标：考研准备。

精研国内外的知识，提高综合素质和学术研究能力。

起止时间□20xx年9月——20xx年6月。

我的中期目标规划，是在设定短期目标已实现的基础上进行指定的所以同时只能在理论上进行粗略的规划一下。我在这个目标的主要任务是旧都硕士研究生。争取把自己塑造这里我把这期的目标的实现过程分解为三个小的目标，每个目标需要实行如下：

第一期□20xx年9月——20xx年8月

完成有关的课程研究，及实验。看有关外国的化学研究，及相关的科研论文，来辅助自己的学习和研究。

第二期□20xx年9月——20xx年12月

自己学着研究一些科研项目，和设计简单实验研究。发表一些学术研究论文。

第三期□20xx年1月——20xx年6月

1、完成毕业设计，撰写毕业论文，设计求职简历，参加招聘会，进行求职面试。

2、进行毕业论文答辩，准备作好硕士研究生毕业工作。

预期效果：完成硕士研究生学业，取的相应的证书，成为一个专业知识扎实。综合素质高，学术研究能力强的研究型人才。

第一期：前5年，找一份自己的自己喜欢的工作，从基层做起了解基层的情况及他们的心理。为以后做高层管理做准备。脚踏实地，充分发挥自己的学识和研究能力。一年后升为相关部门的主管，两年至五年，升为经理。充分展示自己的领导才能和学术研究。为公司打造一流品牌。

第二期：5至20年，在工作中不段的学习，加强自己的文化素

养和科研能力，不断的完善自我。拥有一个完美的家庭。

在整个职业生涯周期中，我都是围绕着我职业生涯总目标而奋斗的。而每个阶段之间有着密切的联系，如果有一个阶段发生特殊情况，其他阶段都会受到影响。因此，在每个阶段我都把我的职业生涯规划结合市场需求的实际情况而进行考核，如果遇到实际情况的变化，我会根据实际情况和我的总目标，及时修正我的职业生涯规划，以至能顺利实现我职业生涯的总目标。

俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自己的人生旅途中都回遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。而且职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自己的现实职业生涯规划行之有效，我结合自己在现实职业目标的过程中可能出现的实际情况对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

这种情况对我来说，是很有可能的事情。其最大的原因是我的近期目标不能实现。导致这种情况的直接因素是，2009年1月考不上硕士研究生，7月本科阶段毕业后，只能到公司、化工厂或其它单位工作或是到中学教书。如果出现这种情况，我的中期目标也很有可能实现不了，这样我的整个人生目标也就可能发生改变，其具体的阶段目标也随之改变。

假如我的短期考研的目标实现不了，又在一所中学找到了工作的话，那么职业路线又得改变，但是这样我依然可以利用教学之余进行考研复习，朝着自己的人生总目标前进，只是这样就可能出现很多意外的因素，阻碍了我的职业生涯总目标的进程。

这项工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对近期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要

应该考虑到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自己还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要考虑到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情况。同时，在制订每天的计划时，还要考虑到自己的精力和效率问题。

职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。然而现实是未知总是多变的，这就要求时刻保持清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有影片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废。成功不相信幻影，未来是要靠自己去打拼！所以着就要自己努力了。

大学生学业与职业生涯规划篇二

为了响应学校“提高自主学习能力，努力成为优秀大学生”的号召，保证大学学习和生活质量。为此，该计划制定如下：

- (1)上课认真听讲，解决课堂难题，课后巩固深化拓展训练，熟悉背诵所需知识，大量练习应用技能，提高专业水平。
 - (2)保质保量完成老师的作业，做到学用结合。
 - (3)加强应用文写作，掌握各种文书(公文、商务文书等)的写作。)
 - (4)提高政治素养，看政治节目，了解国家政策。
- (1)严格规划业余时间，保证每周有10个小时在图书馆学习。
 - (2)有计划的学习新闻广告策划、推广、公关方面的知识。
 - (3)接触公务员考试用书，为以后考公务员做准备。

(4) 了解各行业的运营模式和文化背景，提高适应社会的能力。

(1) 要学好英语，你必须在六月份通过英语四级考试。

(2) 练习计算机操作，三月份一定要过计算机一级。

(3) 加强普通话培训，力争达到二级a水平。

(4) 准备教师资格证考试相关复习。

大学生学业与职业生涯规划篇三

大学三年，并不如本人想像的那样明朗、***、健康奋进。本人对我经历的大学是失看的，本不想再回忆什么。千篇一律的步骤，还是要按部就班，推委不得。该到毕业鉴定自我的时候了，我只得提笔添描几画，好留下点痕迹。

期间，本人坚持的唯一理念是：千万不要连最初的水平都淡化了。

在校期间，专业学习，政治思想，道德品行，课外活动，社会实践，都有所成绩。以进步自身综合素质为目标，促进自身全面发展，牢固树立世界观、人生观、价值观；以顺利踏进社会为思想底线，认真学习专业知识，发挥自身特长，挖掘自身的潜力，理论与实践相结合，进步自己学习再学习，分析解决题目，及协调组织和治理能力。

专业学习上修身先须示智。认真学习核心课程，并取得了优异的成绩。同时，涉猎自己感爱好的其他课程，开阔视野，拓宽拓广知识面，为自己的将来展奠基石。对整个学科结构有了宏观的熟悉。学习与能力并重，理论与实践结合，进步自身综合素质水平。

思想觉悟上一方面，进步自己综合素质。阅读名人传记，汲

取伟人经历中的养分，充实自己；阅读文学作品，进步鉴赏水平；学习处世的伦理哲学，进步自身修养。品味人生追求的意义。另一方面，进步自己政治品质。关注实政，并主动向党组织靠拢，尽管没有计进党组织，但始终以党的高标准要求自己。能用科学发展来熟悉世界，熟悉社会，清楚自己所担负的社会责任，对个人的人生理想和发展目标，有了相对成熟的熟悉和定位。

身心发展上把握科学运动知识，加强体育锻炼，强身健体，拥有一个良好的身体素质。锻炼坚强的意志品质，塑造健康人格，克服心里屏障，搞好人际关系，适用社会发展需要。相信自信来自实力。

路本在脚下，走的人多了，即便成了路……

大学生学业与职业生涯规划篇四

我学的是商务管理，属于经济管理类别专业，主要涉及营销、管理、人力、商务类和其他商务协助和管理工作的科目。我这样看我的专业：涉及面广，应对工作范围大，但跟专业性人才市场的贴合度低，职位针对性弱。简之：面面俱到，但无一精通。根据我学校（广东行政职业学院）xx年设定的专业来看，主要是增加外贸的细分专业，如国际贸易外贸跟单等专业，商务管理这个专业从我10级的两个班减少到1个班，依我的推测，12年行院的专业设定会删减商务管理这个专业。

其实这样的安排是很具备合理性的：商务管理没有对应的工作岗位，而现在市场的商务类工作需求偏向市场营销、电子商务、对外贸易等方面。细分专业是必然选择，但却扼死了应届毕业生的就业发散性。

所以，商务管理的优势是：可应对多种基本工作，就业范围广；劣势：专业性不强，竞争力较弱。所以，专业是固定不变的了，如何发挥个人优势和增加竞争力才是关键。而这个

关键的关键是，如何利用学生身份掌握最合适的知识和对应性强的技能。

作为商务管理专业的学生，贴合个人的兴趣和能力范围，我个人的发展方向是营销、公关、策划、管理。具体的工作：销售、助理、公关策划、营销渠道。因而大二下学期，要做的是学好专业设定的课程，并学习活动策划、营销策划、网络渠道、公关资源整合，以及重要的待人处事。但有些技能是通用于任何工作的，比如学习能力、工作技巧的掌握和摸索。《组织行为学》里对学技能分五个等级：本本型、本本与情景结合型、能力型、熟练型、专家型。前三者是对一项技能掌握的必然程度，学校生活和社会实践的脱节很难达到能力型和以上等级，能力型的概述是能灵活地运用基本的规则去适应和处理遇到的各种新情况，并能将理论与自己的经验结合起来，用创新方法来提高理论的应用性或适用性。

能力型就是在毕业前期预计的最优等级，即能达到遇到的情况能用学习到的理论和相关规则搜索出来并贴合实际加以解决，这个就是学习的最佳形态。而熟练型：可以本能地察觉问题和凭直觉对同类的问题作出反应，仅仅在不寻常的问题出现时，才有意识地去深思熟虑如何解决问题，所以熟练型是工作之后的目标等级，专家型是理想等级。所以，将专业设定的课程和个人发展兴趣主导的理论知识做到本本与情景结合的层次，再通过在校的各类实践与活动，尝试着突破等级，作为个人的技能掌握能力，才便于就业的技能使用和发挥。学习是好事，学得多确实有百益而无一害，但是要将学习划阶段，现在处于大学的中间点阶段，主要目的是为了步入社会后学习到的东西能发挥到它的作用，所以就要针对性地学习。步入社会莫非有两种分流：就业和创业。创业对个人的综合素质要求更高，要么是人脉够强硬，要么是实力够强。

对我们这些文科类的专业毕业生，岗位的提供是由这个商业社会决定的。基本上任何工作都是以产生效益或利润为目的，

说推动社会发展只是在创造效益的过程中起到的附加作用，没有任何一个工作是为了做无用功而出现的。所以在行院的学习历程中，学什么更便于日后的工作，更能发挥自己的价值，更为工作的提供者创造更大的效益，才是我们侧重要学的。除了各学者和专家整理的理论知识我要学，还要学会怎么思考，怎么整理思绪，怎么提炼知识精华，怎么总结经验和放眼未来，怎么为决定收集有效的参考，怎么从别人身上学到对自己有用的东西，怎么情景再现结合要处理的情况。

个人素质是由能力和素养决定的。有良好的素养非常重要。跟做事相比，我品质可弱多了。当性格定型之后，更难于压制性格上不好的地方，类似于很难把握说什么话才不会说错的时候，还是闭嘴吧。所以在学校生活的下半阶段中，学习谦逊、醒目、圆滑、宽容、主动等职场必备素质。给上司服从，给朋友关心，给顾客优质服务，给自己良好的心态。高调的风格，低调的态度，保存自己的特点，做自己想做的事，就不容易钻牛角尖困死自己了。对于得失和出现的各种状况，解决问题是主，心态和态度也很重要，调整和适应力强也成为一种新的品质。人无完人，但却有不断完整自我的人。

对于实践，我还是坚持自己想做的事，关于参与校园社团、学生会、班级等组织，效果似乎不是我最想要的。

大学生学业与职业生涯规划篇五

上大学后，大学生、要根据大学的学习环境和学习的组织形式不同，摸索改进学习的方法以适应高校的学习要求，下面这些是大学生学习方法的一些总结。

(一) 确立有针对性的学习目标和计划

学生的学习，首先要树立明确的学习目标，制定切实可行的学习计划。

(1)学习目标应是德智体美劳全面发展的目标，面不仅仅是对各科知识学习的要求；

(3)学习计划要有内容和时间的安排，体闲的时间也要考虑在内。

(二)带着任务预习

课前的预习对于学生深入而细致地理解教材是十分重要的。但预习不是一般地阅读教材，而是要围绕教师所提出的要求和问题进行探索和思考，以理解教材的中心思想和主要内容。预习中要记下疑难的问题，以求在听课时解决。

(三)开展积极的思维听课

学生通过听课理解知识的过程，就是运用已有的旧知识来理解新知识，把新知识纳入已有认知结构的过程。为此，在听课过程中，联系已有的知识经验，并对新旧知识之间的同异进行分析比较，通过抽象与概括以形成新概念，只有这样，才能使新旧知识融合为知识的体系。机械被动地听课，无法使新旧知识互相衔接和融合，只有并展积极的思维，才能实现融合与构建知识体系的工作。

(四)科学地组织复习

组织复习，不是简单地阅读已学过的材料，而是要达到进一步消化已学过的知识和发展思维能力的目的。

(五)培养切合个人实际的'自学方法

不同、个性特点也不同。有的人倾向于迅速而简捷地完成学习任务，有的人则习惯于深入地领会和发现新知识；有的人倾向于全面概括地掌握知识，有的人则喜欢深入细致地进行品味；有的人学得快，而有的人学得慢。因此，大学生要针

对所学习的内容和对学习的要求，根据个人的特点，有意识地摸索适合个人特点的学习方法。

大学生学业与职业生涯规划篇六

概要:学习心理主要是指大学生学习过程中产生的心理现象及其规律等。了解大学生学习中的心理特征和心理障碍，对于培养其健康的学习心理，提高学习水平，使他们成为学有所长的人才，具有十分重要的意义。一、大学生的... 学习心理主要是指大学生学习过程中产生的心理现象及其规律等。了解大学生学习中的心理特征和心理障碍，对于培养其健康的学习心理，提高学习水平，使他们成为学有所长的人才，具有十分重要的意义。

在日常教学中，我们往往发现存在这样一种现象，一些智商高的学生，学习成绩一般，甚至较差，而一些智商一般的学生，学习成绩却很好。究其原因，就在于学生是否能适应大学的学习方法以及心理是否健康等。我国著名的心理卫生学家陈家诗教授说：“心理健康的学生，成绩优于心理不健康者；心理健康的成人，其工作效率必胜于心理不健康者。”在学习方面，大学生的心理问题大体表现在以下几个方面：

(一) 学习适应不良

学习适应不良是大学新生中普遍存在的一种心理困惑，对他们造成不同程度的影响。其具体表现有：

- 1、对学习缺乏应有的兴趣、紧迫感和自觉性。
- 2、学习缺乏独立性，习惯于中学时的学习方法，由教师安排自身的学习内容、学习计划、学习时间等，对教师的依赖性较强。
- 3、不理解大学的学习特点和规律，不知道如何有效地开展学

习活动。

4、学习中精力投入不足，对本专业的知识、技能、要求认识不足，不知道怎样建立专业知识结构，培养专业技能，学习带有盲目性。

产生学习适应不良的主要原因：第一，大学的教学相对于中学来讲，在特点、方式和内容上有很大不同。大学老师一堂课讲授的内容多，有时会与教科书上有很大出入；教学方法也与中学有差别，加之对新环境不熟悉，人际关系生疏，思念父母的心理不能摆脱等，这些给心理素质尚未成熟的大学生带来情绪上的波动和不安，以至影响学习。第二，大学生心理发展不成熟，由于他们缺乏生活阅历，在客观环境发生变化时，明显地暴露出适应能力差，不能尽快地随着环境的变化及时调整自己，以致影响学习。

(二) 学习缺乏动力

大学生学习缺乏动力是指学习没有明确的方向，甚至厌倦学习。在学习时不象中学时那么有劲头，主要表现为：

1、学习松弛。进了大学校门，从心理上摆脱了高中时的沉重压力，思想上逐渐松懈，新的目标还没有明确形成，所以学习的动力不如中学时强。

2、没有学习的热情，缺乏必要的学习压力和心理唤醒水平，懒于学习，没有学习的抱负和希望，求知上进心不足，把主要精力放在娱乐等与学习无关的活动上。

3、学习肤浅，满足于一知半解，不注意摸索学习规律，学习能力较弱，成绩不好等。

(三) 学习过度焦虑

部分大学生存在着过度的学习焦虑情绪。具体表现在：

- 1、学习中心理压力太大，情绪压抑。
 - 2、怀疑自己的学习能力，总担心自己学得不好，对可能取得的考试成绩顾虑重重，信心不足，忧虑过度，以至食不甘味。
 - 3、夸大学习中的困难，为此惶惶不安，焦虑万分。
- (四) 学习心理疲劳

学习心理疲劳表现为注意力不集中，思想迟钝，情绪躁动，精神萎靡不振，学习效率下降，错误增多，出现失眠等。造成大学生心理疲劳的原因是多方面的，如学习活动中不注意用眼卫生；学习内容单调，时间过于长，生活缺乏劳逸结合；学习的内容难度较大，学习过于紧张，使大脑神经持续处于高度紧张状态；对学习缺乏兴趣、厌烦、畏难；或是由于受到其他因素的干扰，如家庭经济问题、思想问题等。

(五) 考试焦虑和怯场

考试焦虑是指担心自己考试失败而忧虑的一种负情绪反应，考试怯场是指考生在应试中的应急反应。考试焦虑容易分散和阻断注意过程，注意力不能集中，不能专注于学习和应试，而是专注于各种各样的担忧；考试过度焦虑妨碍记忆和回忆，使该记的记不住，想忆的忆不起；考试过度焦虑，还会使思维呆滞凝固，使具体思维能力无法正常发挥，创造性思维更无法进行。

考试紧张是一种正常现象，但是要注意“适度”。适度会使人的活动变得积极，思维变得清晰。“过度”紧张使人的活动受到抑制。考试怯场的主要原因是缺乏自信。这种缺乏自信是由于过去考试失败而造成了心理定势，生怕考试再遭失败而产生的心理压力。在现实生活中，我们经常看到这样的学生，在应试过程中紧张恐惧，思维迟钝，记忆力下降，甚至

还引起生理上的不适，如腹泻、失眠、恶心等。这些都是考试心理偏差的表现。

培养大学生健康的学习心理，应从以下几方面入手。

(一) 进入角色，熟悉生活，提高自身适应能力。

在现实生活中，每个人都要随着外界环境的变化，不断地调整自己的位置，使自己的需求和发展与社会的需求和发展相一致。这就是说，随着大学环境的变化，要使自己进入“角色”，在新的大学生生活中寻找自己的方位，确立最佳位置。此外，培养自信心，在大学生学习中尤为重要。由于大学是人才云集之处，“能人”背后有“能人”，这就不可避免地使学生过去的优势变得不复存在，在现实的变化面前，由于心理承受能力差产生了自卑感，甚至失去了学习的信心，在这种情况下，必须培养自己的自信心。

(二) 培养健康心理，提高学习效率。

首先要增强学习动力，主要是确立学习目标。目标能指导人的一切行动。进入大学，等于眼前的理想实现了，新的理想一目标又等待着自己去确立，这种新目标的确立要根据大学的学习规律，结合自己的实际，并且要进行新的努力。在目标的确定中应该注意使个人目标与社会责任联系起来，把近期目标与长远目标结合起来，否则这一目标就难以实现。其次，要培养学习兴趣。兴趣是情感的凝聚，一个人如果对某件事情感兴趣，那么，他就会深入持久地去做这件事，力争达到预期目的。兴趣对于大学生来说，更为重要。它是求知的动力，热情的凝聚，行为的指向，成功的起点。但是，大学生的兴趣不是天生就有的，而是随着年龄的增长和实践活动的丰富，培养和发展的。所以，在学习中，大学生要善于发现激发自己兴趣的事情，努力培养这种乐趣。

(三) 克服学习过度焦虑

第一，要正确地认识和评价自己的能力，调整自己的抱负水平和期望目标，使之切合自身和客观现实。第二，增强自信和毅力，不怕困难与失败，勇于迎接学习中的挑战，保持适度的自信心，克服虚荣心理。第三，加强心理调节，保持情绪愉快和稳定，探索、掌握切合自己特点的学习方法，遵循大学学习规律，以增进学习效果。

(四) 预防、消除心理疲劳

劳逸结合是预防心理疲劳的重要措施。学习一段时间，应该休息片刻放松一下；在学习之余，参加一些文体活动，使身心得到调节和放松，应培养广泛的兴趣和爱好，使生活内容丰富多彩还应保证充足的睡眠时间。此外，要学会科学用脑，掌握学习效率最高的时间。如有些人感到早上效率最高，有些人感到晚上学习效果最好，在这种情况下多用脑，就会事半功倍。

(五) 正确对待考试，提高应试技巧

大学生学业与职业生涯规划篇七

学习不良者应该反省下列几个问题：

- (1) 是否很少在学习前确定明确的目标，比如要在多少时间里完成多少内容。
- (2) 学习是否常常没有固定的时间安排。
- (3) 是否常拖延时间以至于作业都无法按时完成。
- (4) 学习计划是否是从来都只能在开头的几天有效。
- (5) 一周学习时间是否不满10小时。

(6) 是否把所有的时间都花在学习上了。

2. 注意力问题

(1) 注意力完全集中的状态是否只能保持10至15分钟。

(2) 学习时，身旁是否常有小说、杂志等使我分心的东西。

(3) 学习时是否常有想入非非的体验。

(4) 是否常与人边聊天边学习。

3. 学习兴趣问题

(1) 是否一见书本头就发胀。

(2) 是否只喜欢文科，而不喜欢理科。

(3) 是否常需要强迫自己学习。

(4) 是否从未有意识地强化自己的学习行为。

4. 学习方法问题

(1) 是否经常采用题海战来提高解题能力。

(2) 是否经常采用机械记忆法。

(3) 是否从未向学习好的同学讨教过学习方法。

(4) 是否从不向老师请教问题。

(5) 是否很少主动钻研课外辅助读物。

大学生学业与职业生涯规划篇八

通过今天的党校学习，我受益匪浅，真正体会到了要作为一个合格的党员应该怎样做，以及如何履行一个党员的权利和义务。

首先我觉得最重要的就是要以身作则，只有自身做好了，才有资格去约束别人，才能做好模范带头作用，以身作则就必须表现在不怕苦不怕累，有牺牲奉献精神上。因为我们党的根本宗旨就是全心全意为人民服务，党员务必要把这一点体现出来，要时刻谨记，党员不是在人民之上的，而是要贴近人民，全心全意为党，为人民付出的。

其次，党员还必须履行好自己的八项义务和八项权利，这是党赋予每个党员的使命，党员只有遵从这些权利和义务，才能把党越建越好。其实这些都可以作为党员平时的日常行为准则，对照它们，时刻反省自己，纠正错误，争取做一个让党，让人们非常满意的党员。

最后，我认为入党程序是需要我们了解的，因为好多人认为上了党校学习，自己入党就没问题了，这种思想是应该摒弃的。因为入党是一个非常严肃的问题，而不是上了党校就是党员。学习之后，还要等待党时刻对你的考验，在一年的观察后，才能决定是否认可你。

这就是我本次上党校学习后的所感所想，我一定会为成为一名合格的党员而努力的。