

# 2023年大学教师的职业生涯规划心得体会 (优质16篇)

读书心得是在阅读中逐渐形成的，它可以帮助我们更好地吸收和消化书中的知识。这是一些经典读书心得的汇总，希望能够给大家的读书之旅带来一些启迪和收获。

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇一

大学开学将至，本着关心学生、关注教育、促进教学的原则，作为一名教师，我们不仅需要为学生们制定好课程和学习计划，还要充分考虑课堂教学方式和教学环境安排，为学生们创造更好的学习氛围。因此，在大学开学规划方面，我身为一名教师，在教学工作中收获了不少的体会和心得。

### 第二段：制定合理的课程计划

对于大学开学规划来讲，课程计划的制定是至关重要的。在制定课程计划的过程中，需要根据教学目标、学生能力水平和学期时间等因素进行科学合理的考虑。此外，针对本学期的具体课程安排，我在教学方案中加强了课堂互动环节，采取多样化的教学方法，并利用网络教学技术和线上互动平台，以更好地满足学生的多元化学习需求。

### 第三段：注意教学方法的多样性

如何利用不同的教学方法增强课堂互动与学生主动性，提高教学效果？为此，我在大学开学规划中注重利用教学手段和媒介多样性。除了传统的课堂教学外，我扩充了线上网课、课程微视频、课前预习、课后复习等教学方式。同时，我鼓励学生们参与探究性学习、网络协作学习等多种教育活动，以激发学生学习兴趣，增强自学能力和创造性思维。

#### 第四段：营造良好的教学环境

教学环境与教学效果有着密不可分的联系。为了创造更为合适的教学环境，我在大学开学规划过程中，注意体现人性化、智能化、绿色化、开放化的教育理念，例如，在课堂里准备了适宜的空间和设备，营造了宽松、舒适的学习氛围。并且，我采取措施建立良好的师生关系和团队合作，营造积极向上的课堂互动环境，为学生们创造一个积极向上的学习空间。

#### 第五段：总结

总之，在大学开学规划过程中，教师需要充分考虑学生的心理、能力和实际需求，做好课程计划、教学措施、课堂互动及环境营造等方面的工作，为学生创造一个实现自我、寻求知识、展示才华的舞台。这不仅是一个全面提高学生综合能力的过程，更是教师工作完成度和教学素质的体现。通过不懈的努力，我们希望每一个学生都能在这里实现自我，迈向更加美好的未来。

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇二

暑假期间我参加了海南省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了温卫宁教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。

首先我作为一个才走出学门到工作岗位的人，分配到学校做教师，可以说是瞬息而变的事实——学生的身份变为教师。然而，真正能成为一名合格的人民教师，应说要有一个过渡过程，而实际工作又希望每位老师要缩短过渡时间，尽快成熟。听过专题讲座后使我受益非浅，让我体会做一位高等学府的好教师，是党和人民，也是学校，我们先辈和学生对我们的希望和要求，也将是各位老师“严以律己”的必然结果。我从以下几方面谈谈如何做好一名高校教师的感想：

## 一、大学教师的地位与作用

特殊的作用是：其一，大学教师的基本任务是培养高级专门人才，而高级专门人才在科学技术和社会的发展中起骨干的作用。现代科学技术的发展，最终取决于高等教育所培养的人才数量和质量；生产力水平的提高，国民经济的发展，文化教育卫生事业的昌盛，综合国力的增强，社会的整体进步，很大程度取决于高等教育所培养的人才的数量与质量。而高级专门人才的质量，又取决于大学教师的工作。其二，大学教师，既是文化科学的传递者，又是文化科学的创造者。历来对人类社会有伟大贡献的科学家、思想家、活动家，不少是荟集于高等学府或当过大学教师。人们往往把大学教师这一职业同文化发达、科学昌盛、政治民主、人类进步紧密联系在一起，用“学者”、“专家”来称呼大学教师，把大学教师的声望作为一个国家学术水平的标志，把大学教师的社会地位作为一面文明建设的镜子。

其三，大学教师，既是教育工作者，又是社会活动家，以其专家、学者的身分，对科学、文化、经济、政治的远见卓识，参与社会活动，直接为社会服务。在现代信息社会中，大学教师对社会改革的高见，对重大事件的评论，在报刊电台上，占有重要的地位，起着舆论导向的作用。由此可见，大学教师的社会地位，就其实质来说，不是人为规定的等级，而是由其对社会的作用与贡献决定的。中华民族，历来有“尊师重教”的良好传统。人民对于教师，怀着素朴的崇敬感情。硕学宏儒，有着更高的社会地位，因为他们代表着学问道德。所谓“道之所存，师之所存也”，即使是剥削阶级最高的统治者帝王，对于自己的老师，也不得不“执弟子礼”，所谓“当其为师，则弗臣也”，以表示对教诲自己的师长的尊敬。

高等学校一般有三个基本职能，第一培养高级专门人才；第二发展科学；第三直接为社会服务。高等学校要实现这三个职能，主要依靠广大教师。大学培养高级专门人才，主要是

通过教学形式。因此，教学工作是大学教师的主要任务。每位教师必须努力教书育人。根据专业设置，培养目标，教学大纲，认真备课以及编写讲义教材，有计划地进行教学，遵循大学生身心发展与教育关系的规律，在传授科学文化知识的同时，发展大学生的智能，进行思想品德教育，努力提高教学质量。从事教学工作的大学教师还必须参加一定的科研工作，通过科学研究，不断提高自己的学术水平。科研的成果可丰富教学的内容，促进教学质量的提高。有的科研课题，教师可以组织学生参加，通过科研活动来培养学生的研究能力和动手操作能力。可见，教学与科学研究工作是相互促进的，对于专任科研工作的教师也应提倡兼做教学工作。这样有利于培养高级专门人才。为社会服务是现代高等学校不可忽视的职能。现代的大学与社会的经济发展、科学技术的发展联系越来越紧密。科学技术是第一生产力。国家许多高科技研究在大学里进行。许多新的科技开发来自大学，然后转到生产部门进行生产。高等学校为社会服务的职能主要也是通过教师的工作实现的。大学教师直接为社会服务，有利于深入了解实际、了解社会、了解国情，理论联系实际，增强解决问题的本领，从而能够更好地提高教学与科研的水平，提高教学质量。大学教师这三个任务，只要安排得当，必能起到互相促进的作用。

## 二、对大学教师的基本要求

大学教师是培养高级专门人才的人才，因而对大学教师的素质，包括思想政治、道德品质、专业知识、科研能力，应有较高的要求。

### （一）要有正确的政治方向

高等学校的教师必须热爱祖国，热爱党，热爱社会主义，拥护党的基本路线，坚持四项基本原则。树立科学的世界观和方法论，在教学过程中能自觉运用马列主义的立场、观点、方法分析问题和解决问题，引导大学生正确认识世界。因为

学校的教学内容和方向，只能靠教师来掌握。所以，必须要求教师有正确的政治方向。

## （二）要忠诚于社会主义的教育事业

要有事业心。有事业心才有动力，不论碰到什么困难，始终站在教学第一线，全面贯彻党的教育方针，坚持为办好社会主义的大学而奉献毕生的力量。

## （三）要热爱学生

教师对学生要充满友爱的情感，要全面关心大学生，要对大学生进行全面的指导。要真正做到教书育人，没有爱心是不可能做到的。

## （四）对自己所教的专业或学科，要精益求精

教师必须精通自己所教的专业或学科，结合科研或者注意搜集本专业本学科的新成果，了解其发展趋势。认真备课，经常修改讲义，精益求精。多数教师是在职进修，结合科研和社会服务来提高教学质量，有条件时可脱产进修，不断提高教学的水平。

（五）要团结协作在高等学校里，不论是培养人才或科学研究，都要靠许多教师的共同努力才能完成。因此，大学教师团结协作，形成合力十分重要。在教学方面，互相通气，避免重复疏漏，互相学习，取长补短，共同提高是不容忽视的。在科学研究方面，现代科学技术的发明创造，往往需要多种学科协作，仅靠个人的力量，许多课题是很难完成的。必须组织许多校内教师，甚至校外专家，能力合作，才能完成。社会服务方面也一样，有许多项目也要靠集体的力量才能完成。因此，大学教师必须具备团结协作的精神。这里，要特别强调教师的职业道德，即师德问题。教师工作对象是正在成长的青年学生，教师的一言一行，都会对学生起潜移默化

的作用，必须有“诲人不倦”的精神，起“为人师表”的榜样，才能做到“教书育人”。

### 三、大学教师工作的特点、职责和修养

高等学校的三个职能确定了大学教师的三方面的工作任务，形成高等学校教师的工作特点：传授高深的文化科学知识和技能，经常注意本专业本学科最新成就与发展趋势，把教学、科研与社会服务结合起来，不断提高教学质量和科学研究水平以及社会服务效果，以较高的学术水平影响学生，并在促进社会进步方面起良好的作用。

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇三

大学开学对于学生和教师而言，都是一个令人振奋的时刻。在这个新学期，我们需要重新规划和计划我们的学习和教学计划，以确保我们能够取得最佳的学习和教学结果。本文将探讨关于大学开学规划的心得体会教师，分享我们在规划和准备工作中所获得的经验和教训。

### 第二段：准备

在大学开学前，作为一名教师，我们需要做好充分的准备。这包括准备课程大纲和课程材料，制定课程计划，以及规划时间表和教学环境。我们还应该了解学生的背景和需要，为他们提供最好的学习体验。在规划的过程中，我们会遇到许多挑战，例如如何使课程内容更加生动有趣，如何吸引学生的注意力等。因此教师需要不断学习和提高自己的技能和知识，以满足不同学生的需求。

### 第三段：实施

当我们进入新学期，实施一个良好的规划非常重要。我们需要确保我们的课程计划和教学材料都符合我们的计划，同时

也要充分考虑学生的反馈和需求。在教学过程中，我们还需密切关注学生的进度和表现，以及针对他们的表现进行必要的调整和反馈。通过这种方式，我们可以根据这些反馈为学生提供更加特定和个性化的教育服务。

#### 第四段：总结和反思

在整个教学过程中，我们需要不断反思自己的教学方法和策略，并且随时调整和改进我们的计划。我们应该寻找不同的方法和途径来提高教学效果，以确保学生的学习成果最大化。此外，我们还应该鼓励学生自主学习和思考，并积极寻求他们的意见和建议，不断改进我们的教学计划和方法。

#### 第五段：结语

大学开学是一个全新的开始，我们需要重新规划和准备，以确保取得最佳的学习和教学效果。本文着重介绍了教师在大学开学规划中所需要做出的努力，并分享了一些规划和实践的经验教训。我们希望能够实践中持续改进，并为学生提供更好的教育服务。正如希拉里克林顿曾经说过的那样：“教育是我们社会中最强大的武器，我们可以用它来改变世界。”

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇四

大学教师是知识型员工，他的职业生涯发展如何，在某种程度上决定了教师的教育和教学质量。在说明了大学教师职业生涯规划内涵的基础上，阐述了大学教师进行职业生涯规划的程序，并针对现状提出了一系列具有建设性的举措。

作者：孙晔陈颖沈海龙作者单位：孙晔（东北农业大学国际交流学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

陈颖（东北农业大学人文学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

沈海龙（哈尔滨工程大学船舶工程学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇五

开学季，各大高校纷纷制定了新的开学规划，以适应疫情常态化下的大学教学方式。作为一名大学教师，我在这个过程中深有体会，颇感收获。在此，我想分享一下我对于大学开学规划的心得与体会。

### 第二段：重视健康安全，更好地保证教学质量

疫情期间，健康安全成为了大家最为关心的话题。对于学校和教师来说，确保学生的健康安全不仅是职责所在，更是提高教学质量的必要条件。学校采取了一系列措施，如实行师生分散、配备防疫物资、自助午餐等，旨在为学生提供更好的教学安全保障。我们教师也积极配合，灵活变通教学方式，实现线上教学与线下考试相结合，确保了教学质量和学生的健康安全。

### 第三段：创新教学模式，提高教学质量

疫情常态化期间，大学教育面临着新的挑战。之前已经建立的教学模式需要被重新思考和创新。我们教师要提高教学效益，准确把握疫情常态化和新媒体技术所带来的良机，构建更加灵活、丰富、多元的教学模式和教学手段。同时，要精心设计课程，突出培养学生的实践能力，不断推动学生在课堂上的积极参与和探究精神。

### 第四段：注重学生互动，营造良好的课堂氛围

教师与学生的互动是有效教学的必要条件。因此，我们教师要重视教学过程中的互动，创造积极向上的氛围，让学生在学习中感受到乐趣和满足。近年来，我们学校针对课堂互动



问题，推动实施课堂教学互动□IP课堂、微信点赞等措施，使学生在课堂上更多元、更主动地参与到教学中来，取得了较好的效果。

## 第五段：总结

大学开学规划是面对疫情常态化时我们应对挑战、提高教学质量和确保学生健康安全过程中的必要措施，是大学教育“常态化”的前沿。在此过程中，教师要积极应对，实行创新，持续提高教学质量，并为学生提供一个积极向上、健康良好的教育环境。

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇六

随着xx教育发展规划纲要的提出，对教师自身发展也是一个积极的挑战。积极构建终身教育体系，大力发展教育事业，提高教师专业化水平，已经成都市当今世界教育发展的主流。为保证教育改革规划纲要的顺利实施，特制定教师专业发展五年计划。

了解并认清自我是教师职业规划的首要步骤。认识自己很难，要清醒地认识自己，这是追求教师人格力量的前提。

### 1. 优势

(1) 忠于教育事业，热爱教育事业，尊重、信任、理解学生，相信每个学生都能成才。工作之余不忘充实自己，喜欢阅读与研究，包括理论知识和先进的教学理念。较容易接受新事物。勇于探索，能吃苦，有上进心。

(2) 善于采集教学资源，能充分利用各方面的信息资料，丰富课堂教学，并能熟练的运用现代化的教学手段来辅助教学。

(3) 能独立完成自己的本职工作，并能与有教学经验的教师保

持频繁、有意义的支持性交流。

(4) 考虑问题能从多角度去思考，周到细致且能集中注意力深入某个问题或观点，创新意识强。

(5) 作为班主任，有较丰富的教育经验，对于班级管理有自己的思路与做法，能较好的培养学生的习惯，形成良好班风。

## 2、劣势

(1) 对学生的了解还不够深入，这对我自身的教学经验的积累是不好的。

(2) 在授课过程中，对教材外延度的把握不够，因而在课堂教学上不能那么得心应手，借鉴他人和外地教学经验不够。

(3) 缺乏开拓创新的科研意识，教学科研能力有待提高。对于科研还是停留于表面，没有能够深入的实施，还走在科研型教师的起点上。

(4) 常规管理工作缺乏相应的经验。至今为之，我班主任工作经历较少，因此对学生和班级的常规管理缺乏相关经验。

## 1. 总体目标

教书育人，为人师表，加强师德修养；立足岗位，终身学习，提升专业素质；学以致用，转变教育教学方式，利用3—5年时间，成为研究型教师。

## 2. 具体目标

(1) 师德目标方面：教师职业作为一种以人育人的职业，对其劳动质量提出的要求是很高的、无止境的，所以，作为一名教师，我时刻告诫自己要追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力和情感、态度与价值观的发展，

使自己真正成长为不辱使命感、历史责任感的优秀教师，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生、奉献给教育事业。我相信这也是每一个教师所追求的思想境界。

(2) 学识目标方面：认真参加每一次的教研活动，主动向有经验、有先进教学理念的老师学习，多听同行的课，取他人之长，补自己之短。结合班级学生的实际情况，精心设计教案，备好每节课，课前做好充分准备，课后写好教学反思。课堂教学中，鼓励学生发现问题，质疑问难，使学生养成自主学习，独立思考习惯，指导学生开展研究性的学习活动。

(3) 教育教学方面：以学生为本，充分体现课改的精神。使学生整个身心投入学习活动，去经历和体验知识形成的过程，在教学中去感受学习的乐趣，去体会学习的方法。新课改特别强调的一点是，就是学生学习方法的习得……要求学生联系自己的经验、体验、以及收集到的新的知识信息，开发学生的原始资源，把学生的想法、问题进行交流，达成新的知识资源，不断综合、完善新的知识体系。多向互动，通过师生之间、个体之间、小组之间的学习、交流使课堂气氛活跃、激发了学生的学习热情。

(4) 教育科研方面：加强人文底蕴，增强人文精神，做有反思能力的研究型教师。每个学期都要及时积累个案，归纳资料，撰写有实效的专题论文。

## 1、专业水平的提高

### (1) 学习教育理论，在理性认识中丰富自我

认真阅读《课程标准》《教学用书》等有关资料，钻研新教材，新课标，研究教法，体会新课程的性质、价值、理念，提高自己的业务能力。每学期读一本教育专著，如《教师心理健康教育》等，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的教育类期刊杂志，如《小学数

学教师》、《中国教育报》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的教改动态，这些对今后的教育教学工作都具有指导意义。

## (2) 专业素质的提高，在汲纳中充实自我

坚持教学相长，获得自我发展。勤听平行班级老师的课，通过课堂听课，与授课者进行交流与沟通；勤质疑，勇于提出自己的问题或不同观点，在共同探索中达到共同进步；从中得到真切的感受，不断完善自我，促进个人专业知识的提升，让自己与新课程同成长。

## (3) 加强提高班主任的班级管理能力。

创造和谐健康的人际环境，增强班集体的凝聚力；创造积极健康的舆论环境，增强抵制不良信息影响的能力；提高选拔、培养班干部的能力；提高组织班级活动的的能力；增强培养学生合作精神的能力；培养学生良好的习惯，着眼于学生的长远发展。

## 2、日常教学常规的扎实与提升

精心备课，探索趣味性作业，创新性作业。上课有教案、不迟到、不提早下课、不拖堂、不挖苦讽刺学生等；尤其要多关注潜能生，切实促进潜能生各方面能力的提高。

## 3、善于思考，在实践中探求、感悟

学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的行为等，从反思中提升教学研究水平。每节课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西记下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中完善自我。坚持用脑子工作，力争做到：反思昨天——在反思中扬长补短；审视今天——在审视中甄别；前瞻明天——在前瞻中创新。时刻把工作与思考相结合，在思考中工作，在工作中思考，创造性地开展工作。

#### 4、勤于思考，提升教育教学研究能力

教师参与研究是提高教师自身素质、促进教师专业发展的一条有效途径。在研究中，教师可以将理论与实践有机结合，更好理解课堂和改善教育实践，不断扩展自己的专业知识和能力。

(2)通过撰写论文，把自己的专题研究从实践层面提升至理论层面。不断提高论文质量，争取每学期在市级刊物有论文获奖。

#### 5、利用信息技术手段辅助教学

(1)现代信息技能的运用是提高课堂教学的主渠道，是每个现代教师所必须掌握的。在今后的五年发展中，能熟练使用多媒体形式表达信息、进行交流、创造性的使用信息的能力，从而达到利用信息实现自我更新的能力。

(2)充分利用网络优势，继续建设好个人博客，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。

我相信一句话：用心去做，没有做不好的事。我想，只要自己用心，因不足而学习，因困惑而探索，我可以一步一个台阶，留下一行美丽的足印。

### 大学教师的职业生涯规划心得体会篇七

暑假期间我参加了xx省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了xx教授教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。

首先我作为一个才走出学门到工作岗位的人，分配到学校做教师，可以说是瞬息而变的事实——学生的身份变为教师。然而，真正能成为一名合格的人民教师，应说要有一个过渡

过程，而实际工作又希望每位老师要缩短过渡时间，尽快成熟。听过专题讲座后使我受益匪浅，让我体会做一位高等学府的好教师，是党和人民，也是学校，我们先辈和学生对我们的希望和要求，也将是各位老师“严以律己”的必然结果。我从以下几方面谈谈如何做好一名高校教师的感想：

教育，是人类崇高的事业，这一事业的承担者就是教师。教师传递人类的文化科学知识，进行思想品德教育，培养一代又一代的新人。教师的历史使命，光荣而艰巨。人们用“百年树人”来表达教师工作的深刻意义，用“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”来表达对教师的崇敬。“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师”，教师是民族希望之所托，肩负着培养社会主义现代化建设者和接班人的重任。而大学教师又以其特定的历史任务，起特殊的社会作用，构成其特殊的社会地位。

大学教师不同于一般教师的特殊的作用是：其一，大学教师的基本任务是培养高级专门人才，而高级专门人才在科学技术和社会的发展中起骨干的作用。现代科学技术的发展，最终取决于高等教育所培养的人才数量和质量；生产力水平的提高，国民经济的发展，文化教育卫生事业的昌盛，综合国力的增强，社会的整体进步，很大程度取决于高等教育所培养的人才的数量与质量。而高级专门人才的质量，又取决于大学教师的工作。

其二，大学教师，既是文化科学的传递者，又是文化科学的创造者。历来对人类社会有伟大贡献的科学家、思想家、活动家，不少是荟集于高等学府或当过大学教师。人们往往把大学教师这一职业同文化发达、科学昌盛、政治民主、人类进步紧密联系在一起，用“学者”、“专家”来称呼大学教师，把大学教师的声望作为一个国家学术水平的标志，把大学教师的社会地位作为一面文明建设的镜子。

其三，大学教师，既是教育工作者，又是社会活动家，以其

专家、学者的身分，对科学、文化、经济、政治的远见卓识，参与社会活动，直接为社会服务。在现代信息社会中，大学教师对社会改革的`高见，对重大事件的评论，在报刊电台上，占有重要的地位，起着舆论导向的作用。

由此可见，大学教师的社会地位，就其实质来说，不是人为规定的等级，而是由其对社会的作用与贡献决定的。中华民族，历来有“尊师重教”的良好传统。人民对于教师，怀着素朴的崇敬感情。硕学宏儒，有着更高的社会地位，因为他们代表着学问道德。所谓“道之所存，师之所存也”，即使是剥削阶级最高的统治者帝王，对于自己的老师，也不得不“执弟子礼”，所谓“当其为师，则弗臣也”，以表示对教诲自己的师长的尊敬。

高等学校一般有三个基本职能，第一培养高级专门人才；第二发展科学；第三直接为社会服务。高等学校要实现这三个职能，主要依靠广大教师。

大学培养高级专门人才，主要是通过教学形式。因此，教学工作是大学教师的主要任务。每位教师必须努力教书育人。根据专业设置，培养目标，教学大纲，认真备课以及编写讲义教材，有计划地进行教学，遵循大学生身心发展与教育关系的规律，在传授科学文化知识的同时，发展大学生的智能，进行思想品德教育，努力提高教学质量。

从事教学工作的大学教师还必须参加一定的科研工作，通过科学研究，不断提高自己的学术水平。科研的成果可丰富教学的内容，促进教学质量的提高。有的科研课题，教师可以组织学生参加，通过科研活动来培养学生的研究能力和动手操作能力。可见，教学与科学研究工作是相互促进的，对于专任科研工作的教师也应提倡兼做教学工作。这样有利于培养高级专门人才。

为社会服务是现代高等学校不可忽视的职能。现代的大学与

社会的经济发展、科学技术的发展联系越来越紧密。科学技术是第一生产力。国家许多高科技研究在大学里进行。许多新的科技开发来自大学，然后转到生产部门进行生产。高等学校为社会服务的职能主要也是通过教师的工作实现的。

大学教师直接为社会服务，有利于深入了解实际、了解社会、了解国情，理论联系实际，增强解决问题的本领，从而能够更好地提高教学与科研的水平，提高教学质量。大学教师这三个任务，只要安排得当，必能起到互相促进的作用。

暑假期间我参加了海南省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了温卫宁教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。首先我作为一个才.....

关于暑假期间我参加了××省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了××教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。首先我作为一个.....

暑假期间我参加了海南省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了温卫宁教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。首先我作为一个才.....

（精选3篇）时间是看不见也摸不到的，就在你不注意的时候，它已经悄悄的和你擦肩而过，你是否有一个清晰而精准的职业方向了呢？该为自己做一个职业规划了。那.....

精选范文:大学(共2篇)暑假期间我参加了××省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了××教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈.....

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇八

在投入光荣的教育事业之前，我一直认为作为一名教师就是教好书，育好人。也可以说是只要按部就班，兢兢业业工作



就是一名好教师，或者说可能成为一名好教师。一说到“职业生涯规划”，就觉得那与自己无关，说得有些“大”和“空”。但是在暑假读完《教师职业生涯规划与发展设计》这本书之后，完全改变了之前的观念和想法。

从教五年了，越发觉得对自己今后的发展有很多的困惑，在思考怎样在教育事业上有更高的发展。暑假期间我借阅了这本书。翻开书本，我立刻被其中的内容吸引住了，可以说它立刻激起我在教育上前行的勇气。

细心的人不难发现，教师的专业化发展是近几年提得比较响亮的口号。书中认为教师的专业发展，不仅是传统意义上的知识的发展，更重要的是教师能力特别是创新能力的发展，是以价值观为核心的专业精神的发展。专业知识方面包括：通用知识、学科知识、教育科学知识、科研知识等。专业能力包括通用能力、学科能力、课程与教学能力、心理辅导能力、课堂管理能力、科研能力等。专业精神包括专业态度、工作责任、专业伦理、创新意识、信念理想、价值观念等。因此教师的发展是全方位的和持续发展的，教师是一个不断学习与探究来拓展职业内涵、提高专业水平、并达到专业成熟境界的专业人员。因此教师一定要设计自己的职业生涯规划，这样才能符合时代发展的趋势，也才能在教育教学过程中真正做到有的放矢。

所谓的职业生涯是指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择，以及相关的教育和训练活动，同时也包括对非职业或休闲活动的选择与追求，是有计划的职业发展历程以及在其中所获得的情感历程，是一个人终其一生所从事工作与休闲活动的整体生活形态。接下来书中分析了影响教师职业规划四个方面的23个子因素。第一方面是外部环境，有组织的需求、家庭的期望、社会的需求、科技的发展、经济的兴衰、政策与法律的影响等六个因素。第二个方面是自我认识，有个人的兴趣爱好于特长、个性与价值观、目标与需求、情商、工作经验、优缺点、学历与能力、生理情况等八

个因素。第三方面是个人目标选择，有设定目标的原因、欲达到该目标的途径、欲达到该目标所需的能力训练及教育、达到该目标可能得到的助力，可能遇到的阻力等五个因素。第四方面落实生涯目标措施，有教育训练的安排及规划成长机制的具体化、获得组织的发展安排、排除各种阻力的计划与措施、争取各种助力的计划与措施。教师就是在知己知彼和抉择中完成自己的职业规划，实现自己的职业发展目标。

教师的职业设计一般包括了确定志向、自我评估、生涯机会评估、教师职业生涯路线选择、确定目标、制定行动计划、评估与反馈等七个环节。书中对每一个环节需要注意的事项进行了深刻的剖析。

应该说这本书给我们广大的教育工作者对“教师”这一职业的性质和职责做出了明确的说明，具有一定的前瞻性和时代性，有助于广大教育工作者更好的规划和发展设计自己的教师职业生涯！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

# 大学教师的职业生涯规划心得体会篇九

作为一名教师我工作已经快满3年了，3年又是一个新的台阶，我认为有必要对自我的职业生涯有一个长远的规划，使自我在进行教育事业时有一个更加明确的方向来前进和发展。正所谓“凡事预则立，不预则废。”为进一步开掘自身潜能，实现自我的人生价值。为自我制定一份适宜的职业生涯规划书显得尤为重要。

## 一、个人现状分析

了解自我是教师生涯规划的首要步骤，它也是未来事业成功的保证。要经过自我反思，充分认识自我发展状况。

### (一)优势方面

- 1、爱岗敬业：热爱教师事业，热爱江宁中等专业学校这个团体。
- 2、能尊重学生、主动与学生进行沟通。
- 2、喜欢读书，能进取学习理论知识和先进的教学理念。
- 3、比较容易理解新事物，能吃苦、有上进心。

### (二)不足之处

- 1、对学生和教材把握有欠缺，不是每堂课都上的得心应手。
- 2、在授课的过程中，教学方法运用还不够娴熟，注重知识的教授，对本事的培养有所忽略。
- 3、经验不足，有时候对学生学习的难点，攻破力度不够。
- 4、教育科研活动还留于表面，没有能够深入研究，没有构成

自我独到的见解。

## 二、职业发展目标：

总体目标：

### (一)、加强理论学习，加快成长步伐

教师们都有同感：“教师每一天都在吐出知识，如果不及时吃进新知是不行的。并且当今时代是一个知识“爆炸”的时代，担任“传道、授业、解惑”任务的教师，更需要争分夺秒地学习。

1、努力学习新教育的理念及精神。按照新教育和新教材的理念，进取进行课堂教学模式的改革、探索，优化课堂教学过程，探索适应新教材要求的教学方法，处理好课程改革和执行教学常规的关系，提高教学质量。重视对学生本事的培养，不断提高学生的综合素质。做到既要教学又育人。使班级中每个孩子沐浴在课改的阳光雨露中，自信且成功地成长。

2、上课要明确教学目标，把握重、难点进行教学。课后对每节课进行认真反思，写下教学后记，不断总结教训，积累经验。勤于实践报告，不断自我反思。

3、平时教学中注重自我文学素养的提高，如要多读好书和多练字等等。勤于向各教师请教相关方面的知识，以到达从全方位的提高。

### (二)、向优秀教师学习，提高教学水平

教师的任务不仅仅要使学生掌握科学知识、技能，培养和发展学生的智力和体力；并且要使学生养成礼貌的行为，良好的习惯，具有高尚的情操，坚强的意志。这就要求教师不断提高自身的教育才能。

在本事方面要求自我学习做到以下几点：

1、教育感染力。用心灵去教育学生，用情感去感动学生。教育学生不能只用规范和惩罚，我主张的是情感教育。经常给他们讲道理，分析问题的原因，教他们用道德来衡量事情的对错。

2、因材施教的本事。不管是技能学习上还是品德上，学生与学生之间总有差异，善于发现学生的特点，并能运用适合的方式进行指导，提高他们的信心，鼓舞他们前进。

3、完善课堂教学的本事。在一次又一次的实践中学会如何完成课堂教学任务，如何控制时间，如何实现师生互动，如何使学生更好的掌握技能和理论知识。

### (三)、努力提高教学研究本事

1、进取努力学习专业的教学理论知识，并能运用在自我的教学中，及时进行反思。工作中不断阅读有关教学理论的书籍，不断提高自我。平时也要不断补充其他方面的理论知识，丰富自我，做到多听、多看、多写、多练。

2、进取主动进行教学研究。

### 三、具体规划：

理论上教师职业生涯能够划分为以下几个阶段

1---3年目标，合格教师，教学实践型

2---5年目标，优秀教师，师德实践型

5---7年目标，教学能手，理论实践型

7---9年目标，特色教师，管理实践型

## 9——目标，特长教师，学者型教师

目前我已完成师范毕业生向一名合格教师的转变，正准备为实现第二阶段目标——做一名有良好师德的优秀教师而努力，对于这三年，我的计划是这样的：

### 第一年

备课、上课、辅导、批改作业、考试测验等教学常规性工作不放松，多观看优秀教师的典型课例，多进行教育教学理论知识的研读，并注重实践的积累，不断地把教学知识转化为教学本事。

### 第二年到第三年

研习名师、特级教师的教学技巧和教学风格，结合个人的教学实际情景，从语言风格到课堂结构、设计思路等进行创造性的改革，构成了自我的'一套教学设计、教法和学法指导等教学方式，构建了自身教学经验体系。

## 教师职业生涯规划心得体会(10)

俗话说“凡事预则立，不预则废”。为了更好的贯彻“素质教育”的要求，把握好新世纪学校体育教育正确的发展方向，培养出高素质的人才，圆满的完成好体育教学任务，我运用专业发展的理论结合自身的实际情景，特制定了个人专业五年发展规划，用以指导今后的体育教学工作。

### 一、外部环境的分析

#### 1、从社会和教育事业环境的角度来看。

随着科技提高和社会的不断向前发展，学校体育课程体系更加完善，逐渐向科学化、生活化、个性化调整，面向终身体

育，面向全民健身计划，面向教学的现代化，已成为一种必然趋势。受此影响，学校体育也应当发生相应变化，不应再单纯将体育作为调节脑力劳动，强身健体的工具存在，而应视为未来一生体育生活的入门阶段或一个重要环节，并相应提高学生运动娱乐兴趣。21世纪学校体育不仅仅要研究增强学生的体质，培养学生终身体育锻炼的本事，并且要研究培养学生的体育素质，使他们对作为教育组成部分的体育有一个正确的认识。所以，把握好新世纪学校体育正确的发展方向，培养出高素质的人才以迎接新世纪的挑战，是我们每一个教育工作者义不容辞的职责。

## 2、从社区和学校环境来看。

我们九中是南开区的体育传统校，在田径、乒乓球、体操等方面均有很强的优势，曾多次在市、区举行的体育竞赛中取得了优异的成绩。虽然学校场地、器材等还不够完善，可是我们有一支团结奋斗、协同作战的师生队伍。

## 3、从家庭环境来看。

我的家庭是一个老、中、小相结合的有机整体。公、婆都是六十来岁，身体不太好可是能够自理，还能够帮我照顾儿子，先生在政府部门工作，爱好体育运动，闲暇之余，也能给我的教学方面提出一些好的提议。

4、综上所述，我认为对我有利的方面包括：社会和教育事业的大环境很好，为体育教育事业指明了前进的方向，并供给了理论上的支持；学校在软件建设方面，领导十分重视，支持并鼓励年轻教师多参加培训学习、多交流，更好的提高了我们的教学水平；家庭方面，没有后顾之忧，全家老少都很支持我的工作。不利的方面包括：从个人角度来讲，对大环境的发展变化把握的不是很准确，工作中难免出现偏颇的现象；学校的硬件建设方面因历史原因，没有更好的体育设施和场地，不利于体育教学任务的全面实施。

## 二、自身成长历程和素质的分析

### 1、成长的过程和此刻所处的阶段。

我出身于一个纯朴的农民家庭，从父母身上我学到了勤恳耐劳、踏实做人、待人友善、永不服输的精神。上大学以后，认真学习文化知识，刻苦钻研专业理论，细心揣摩教学方法，为此刻更好的从事教学工作打下了坚实的理论基础。此刻作为一名青年体育教师，我十分热爱我的本职工作，在工作过程中，虚心向老同志们学习请教，定期和同事们交流教学体会，从而不断的提高自我的教学水平。

### 2、专业知识方面。

我毕业于天津体育学院体育系，学习体育教育专业。在大学期间，系统的学习了专业体育知识、体育教育理论知识和心理学等相关课程。毕业以后又参加了“体育教育研修班”的学习，并以优异的成绩结业。此刻又参加继续教育的学习，不断充实自我的专业知识，为以后的教学工作奠定了坚实的理论基础。

### 3、教育教学本事方面。

工作几年来，经过自我的理论实践和老教师们的悉心指导，我在教育教学本事方面有了很大的提高，并构成了自我的特色。参加区里的说课、双优课、育才杯的比赛分获二、三等奖。所撰写的论文共四篇分获市一等奖、区级一、二、三等奖。所带体操运动队多次获市级一等奖。

### 4、职业道德及个性特点。

爱岗敬业是最基本的职业道德。体育教学是中学教育的重要组成部分，其主要任务是使学生学习 and 掌握体育基本知识、技术、技能和锻炼身体的方法，提高生理、心理机能本事。



经过教学实践，我构成了以下几方面的特点：作为一名青年体育教师，首先，我确立素质教育的思想，充分发挥教师的主导作用。其次，正确把握分寸，不断改善教法和学习方法。在体育教学中，光靠强制性的练习，学生必然会产生逆反心理，俗话说：学习有法，教无定法。无论采取哪种教学方法，有两点必须明确，一是“引趣”，因为“引趣”能够激发学生求知欲。二是“学习”和“练习”中进行练习指导，并采用必须的身体素质强化手段，让学生在有意或无意中进行大强度、大运动的素质练习，既提高学生体能，而又使学生不觉得疲劳和枯燥。

## 5、身体及其他方面。

多年的体育训练和教学，在我的身上留下了些许的痕迹，腰、腿、颈椎均留下了不一样程度的伤痛，但也培养了我钢铁般的意志和自控本事。为了让学生更好的领会动作要领，每一个动作细节我都亲自多次的重复示范，直到大多数学生都能熟练掌握为止。课后虽然累得腰酸腿痛，可是看到同学们掌握技巧后那种满足的笑脸，我早就把伤痛抛到了脑后。

## 6、结论。

以上是对我自身成长历程和素质的分析。我的成长过程教会了我投身工作踏实肯干的态度；专业的知识和教学本事为我的教学供给了充分的理论基础和强劲的动力；爱岗敬业的职业道德决定了我对工作的忘我的投入；此刻所处的阶段证明我还年轻，在教育战线上还是一个新兵，我还有很多需要学习、努力的空间和目标。

## 三、自我定位及总目标

作为一名青年教师，必须以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，更新知识，提高

体育教育的科研本事。体育教学，从传统技能传授课转到研究体质、提高健康水平选择教学手段方法的运动处方课。为实现这一教学目标，我计划经过五年的时间，力争到达思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作本事、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练本事水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

#### 四、分项目标和任务

1、教学方面的目标。在教学方面尽快实现思想上的转变，认真学习体育与健康新课标，并以新的理念指导学生使其主动参与并养成终生锻炼的意识。

2、教育科研方面的目标。以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，力争每年完成一到两篇高质量、高水平的论文或和课题研究。

3、学习和其他方面的目标。在搞好体育教学的同时，继续《学生心理学》的学习和研究，以便更好的与学生沟通交流，为今后的教学工作打下坚实的基础。

#### 五、措施和条件

1、保障措施。为了更好的实施教师个人专业五年发展规划，实现即定的教学及科研方面的目标，把发展规划的每一个细项都能落到实处，我在制定五年发展规划的基础上，设定了一些切实可行的短期目标，并制定了详细的计划和保障措施。一个规划的实施能否成功，既取决于个人自身的努力，也在于学校的大力支持和老教师们的悉心指导和帮忙，所以还请校领导和老教师们多多帮忙我，使我能够真正实现教师个人专业五年发展规划。

2、客观条件的改善。对于实现规划不利方面最主要的就是客

观条件的落后，因场地的限制，很多教学资料都不能得到很好的实施，期望领导们能够给予更多的关注，尽可能的为我们体育教学创造更好的教学环境。

3、预期的成果及评价。我计划经过五年的时间，力争到达思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作本事、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练本事水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师水平。

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇十

大学教师是知识型员工，他的`职业生涯发展如何，在某种程度上决定了教师的教育和教学质量。在说明了大学教师职业生涯规划内涵的基础上，阐述了大学教师进行职业生涯规划的程序，并针对现状提出了一系列具有建设性的举措。

作者：孙晔陈颖沈海龙作者单位：孙晔（东北农业大学国际交流学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

陈颖（东北农业大学人文学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

沈海龙（哈尔滨工程大学船舶工程学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇十一

教师职业生涯规划是指教师从自身优势和特点出发，根据时代、社会的要求和所在学校的共同愿景而作出的能够促进教师有计划地可持续发展的预期性、系统性的自我设计和安排；制订教师职业生涯规划，是时代的需要，也是教师专业发展的需要，还是教师自我实现和人生幸福的需要。

（一）时代的需要

我们所处的时代具有以下一些重要特点：首先，这是一个“人的时代”，人的生存、发展成为时代关注的主题。其次，我们所处的时代是一个“变化的时代”，职业、岗位以及职业、岗位所需要的知识、理念、能力都处于不断变化之中，而且变化的速度在加快。为了适应乃至超越这种不断的、加快的变化，教师以不变应万变是行不通的，必须提前规划自己的职业生涯。再次，我们所处的还是一个“学习的时代”。“学习化社会”“学习型组织”日益受到关注。“学如逆水行舟，不进则退”用在这个时代、这个社会最合适，终身学习成为每个人生存发展的不二手段。而中小学教师职业生涯规划很重要的就是要对自己的终身学习作出规划。最后，我们所处的时代是一个强调“科学发展”的时代。“科学发展”的前提是“科学规划”。所以无论是国家、地方、行业还是个人，都有一个“科学规划自己”的问题。那种没有规划的随意的甚至盲目的发展，已经不适应时代的要求。

总之，我们这个时代是一个提倡并且需要广大教师积极、主动、科学规划自己职业生涯的时代。

## （二）教师专业发展的需要

随着素质教育的不断深化和课程改革的不断推进，教师专业发展的问题显得日益重要而迫切。某种意义上甚至可以说，没有广大教师不断的专业发展，就没有素质教育和课程改革的成功。促进教师专业发展的策略、手段、方法、途径很多，而促进和帮助教师形成、执行自己的职业生涯规划，不失为一个很好的“抓手”或“切口”。首先，教师职业生涯规划涉及每位教师，每位教师经过适当的培训和指导都可以做，具有极强的普及性，易于大面积推开。其次，促进和帮助教师形成并执行自己职业生涯的过程，本身就是一个促进和帮助教师不断地自我认识、自我反思、自我调整、自我总结、自我更新的过程。

大量的实践已经证明，教师自觉而经常地自我反思、自我更

新最能有效地促进教师的专业发展和专业成长。有研究表明，凡是那些专业发展得好，专业成长得快的教师，都是自我规划得比较早也比较好的教师。

### （三）自我实现和人生幸福的需要

人是需要不断自我发展、自我实现的。教师生涯规划是教师自我发展、自我实现的“路线图”，可以让教师预期到自我发展、自我实现的前景和成果，因此，它可以调动教师自我发展、自我实现的积极性，增强自我发展、自我实现的原动力。教师职业生涯规划可以减少教师自我发展的盲目性，防止教师在自我发展的路途上少走弯路，提高教师自我发展的效能感、成就感和幸福感。从这个意义上说，教师职业生涯规划不仅事关教师的专业发展、职业成就，也关系着他们的职业幸福和人生幸福。

#### （一）个体性与社会性的统一

教师职业生涯规划的主体是教师自己，而不是其他任何个人或组织，它是教师的“自我设计和安排”，但是任何职业生涯规划都不可能是纯个人的，个体的职业规划必须符合和适应时代和社会的要求，必须尽可能地与所在地区和学校的整体规划协调一致。

从这个意义上讲，中小学教师职业生涯规划具有社会性，它是个体性与社会性的统一。只有正确处理好“个人性”与“社会性”之间的关系，中小学教师职业生涯规划才可能是科学而有效的。

#### （二）发展性与现实性的统一

教师职业生涯规划必须基于现实，从教师个人和时代、社会、学校发展的实际出发，但是基于现实并不是止于现实，教师职业生涯规划必须同时具有发展性，能够有效地促进教师的

专业发展。因此，教师职业生涯规划必须包含职业理想和职业追求，能够提升教师的专业水平、职业效能和人生境界，应该是理想与现实的结合体。

### （三）规约性与超越性的统一

规划的意义在于执行，因此，凡是规划都具有规约性，对规划主体具有约束力，规划一旦确定，就要遵循、照办，不可随意变动，否则规划就失去意义。但是，规划是“比较全面的长远的发展计划”，它不同于年度的、短期的、临时的工作计划，时间跨度较长，涉及的方面较多，再完善的规划也不可能将未来的所有方面都考虑到，因此，好的规划总是“留有余地”，给执行者留有适度的弹性。在实施教师职业生涯规划的时候一方面要严格遵循规划既定的步骤和要求，另一方面又要根据不断变化的情况及时调整，有所超越，将规划的规约性与超越性有机地结合起来。

### （四）过程性与文本性的统一

“教师职业生涯规划”中的“规划”既是一个动词，也是一个名词。教师职业生涯规划首先是一个行动、一个过程，同时也指最终形成的文本。我们既要重视最终形成的那个被称为“职业生涯规划”的文本，更要关注形成这个文本的复杂而有意义的过程。

#### （一）职业生涯规划永不嫌晚

由于在我国教师职业生涯规划是新近提出的重要命题，所以大部分教师都已经错过了职业生涯规划的最佳期，所以不少教师认为，那是年轻教师的事，跟自己关系不大。其实不然！职业生涯规划永不嫌晚，因为职业生涯规划不光事关职业的发展和成就，还关系到人生的幸福和教师每天的生存状态。即使是教了很多年书的中老年教师，从当下开始规划自己以后的职业生涯，其意义也不可小看。

## （二）弄清自己的现状

要规划自己首先要弄清自己了解自己的起点和现状、优势与特点、缺点与不足。在这个基础上来规划自己，这样的规划才是科学而有效的。如果对自己没有一个充分的了解，就匆匆忙忙来规划自己，就很可能制订出一个不切实际的职业生涯规划。这样的规划还不如不规划。因为它不可能科学、有效，也不可能使自己的职业生涯过得更加充实、快乐、有效，说不定还会给自己带来莫大的烦恼。

## （三）尽量与学校规划相一致

制订职业生涯规划一定要尽可能与所在学校的整体规划相一致。现实中有些教师制订自己的规划时，从来不关心所在学校、从来不关心学校对自己的期待。这样的规划制订出来后要么实现不了、执行不了，要么就是实现、执行起来非常痛苦。一个好的职业生涯规划应该使自己过得更加充实、有效和快乐。如果教师按照自己的职业生涯规划一步一步在做，但是从中得不到快乐、看不到效果、感受不到充实，这时候，就要重新审视这样的职业生涯规划，就要及时毫不犹豫地对自己的职业生涯规划作出调整。调整的方向要尽量与学校的整体规划相一致。

## （四）适当参考专家和别人的意见

不少教师在制订自己的职业生涯规划时有一种过度依赖专家和别人的倾向。专家说要多读书，他于是加了很多读书的项目；校长说要多参与课题研究，他于是又加上课题研究；同事说要多关心孩子、研究孩子，他于是又添上了研究学生等，不一而足。其实，职业生涯规划是自己的事情，因此一切都得由自己做主。尽管在整个过程中可以征求专家和别人的意见，但是要“以我为主”，不能由别人规划，自己照办。

## （五）把职业生涯规划当做研究来做

科学而有效的教师职业生涯规划需要教师对自身的优势、特点，对规划的环境、条件有充分的认识和把握，既要“知己”，还要“知彼”。这个“知己知彼”的过程实际上应该是一个研究的过程。教师在制订、执行职业生涯规划的全过程中，最好能以研究的态度和眼光去对待，这样才能在制订和执行规划的过程中更加清晰地认识自己、更加科学地规划自己、更加有效地提升自己。这样研制形成的职业生涯规划，才会更加科学，执行起来也才会更加有效。一个科学、切己、有效的职业生涯规划，实际上就是一项好的科研成果。

（一）明确影响教师职业生涯规划的因素教师的职业生涯规划是一种社会行为，它既是有目的的行为，又是在人与人的相互关系中进行的。影响教师生涯规划的因素来自三个方面：一是来自主观方面，如个人的素质、心理活动、个人能动性的发挥等。主要是个人的智力、性向、能力、兴趣、成就、价值观、学历、资格、经历。二是来自客观方面，即社会环境、人际关系、机遇、机会等。三是不可预期的因素。

## （二）了解教师职业生涯的发展阶段

教育既是一种实践活动，又是一种生活方式，教师的专业发展是教师个体的专业知识、专业技能、专业情意、专业价值观、专业发展意识等专业特性的提升，这些专业特性的提升，贯穿在教师的整个职业生涯。对以“教书育人”为终身职业的教师来说，整个职业生涯是一个发展变化的过程，不同的阶段面临不同的发展任务。比如，职初教师面临的任务是拜师学习，并逐渐认同教师的职业责任，实现由师范生向教师角色转变。教师在此过程中，逐渐熟悉备课、上课、辅导、批改作业、考试测验等教学常规性工作；通过课堂教学，不断地把教学知识转化为教学能力。成熟期教师面对的则是逐步树立现代教育观念，形成自己的教学设计、教法和学法指导等教学方式，从而构建自身的经验体系。而少数越过“高原期”走向“学科教学专家”的教师，面对的则是用现代教育理论指导自己的教学实践，并对学科教学有独特见解，形



成自己的教学特色和风格，成为学科教育专家。此阶段的教师应深谙学生学习的兴奋点、分歧点何在，熟知如何激活兴奋点、顺利通过分歧点，维护和推动学生的学习活动……由此可见，了解教师的职业生涯发展阶段，才能更好地分析并明确自己所处的阶段特点，这样制订自己的职业生涯规划。

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇十二

暑假期间我参加了xx省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了xx教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。

首先我作为一个才走出学门到工作岗位的人，分配到学校做教师，可以说是瞬息而变的事实——学生的身份变为教师。然而，真正能成为一名合格的人民教师，应说要有一个过渡过程，而实际工作又希望每位老师要缩短过渡时间，尽快成熟。听过专题讲座后使我受益匪浅，让我体会做一位高等学府的好教师，是党和人民，也是学校，我们先辈和学生对我们的希望和要求，也将是各位老师“严以律己”的必然结果。我从以下几方面谈谈如何做好一名高校教师的感想：

教育，是人类崇高的事业，这一事业的承担者就是教师。教师传递人类的文化科学知识，进行思想品德教育，培养一代又一代的新人。教师的历史使命，光荣而艰巨。人们用“百年树人”来表达教师工作的深刻意义，用“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”来表达对教师的崇敬。“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师”，教师是民族希望之所托，肩负着培养社会主义现代化建设者和接班人的重任。而大学教师又以其特定的历史任务，起特殊的社会作用，构成其特殊的社会地位。

大学教师不同于一般教师的特殊的作用是：其一，大学教师的基本任务是培养高级专门人才，而高级专门人才在科学技

术和社会的发展中起骨干的作用。现代科学技术的发展，最终取决于高等教育所培养的人才数量和质量；生产力水平的提高，国民经济的发展，文化教育卫生事业的昌盛，综合国力的增强，社会的整体进步，很大程度取决于高等教育所培养的人才的数量与质量。而高级专门人才的质量，又取决于大学教师的工作。

其二，大学教师，既是文化科学的传递者，又是文化科学的创造者。历来对人类社会有伟大贡献的科学家、思想家、活动家，不少是荟集于高等学府或当过大学教师。人们往往把大学教师这一职业同文化发达、科学昌盛、政治民主、人类进步紧密联系在一起，用“学者”、“专家”来称呼大学教师，把大学教师的声望作为一个国家学术水平的标志，把大学教师的社会地位作为一面文明建设的镜子。

其三，大学教师，既是教育工作者，又是社会活动家，以其专家、学者的身分，对科学、文化、经济、政治的远见卓识，参与社会活动，直接为社会服务。在现代信息社会中，大学教师对社会改革的`高见，对重大事件的评论，在报刊电台上，占有重要的地位，起着舆论导向的作用。

由此可见，大学教师的社会地位，就其实质来说，不是人为规定的等级，而是由其对社会的作用与贡献决定的。中华民族，历来有“尊师重教”的良好传统。人民对于教师，怀着素朴的崇敬感情。硕学宏儒，有着更高的社会地位，因为他们代表着学问道德。所谓“道之所存，师之所存也”，即使是剥削阶级最高的统治者帝王，对于自己的老师，也不得不“执弟子礼”，所谓“当其为师，则弗臣也”，以表示对教诲自己的师长的尊敬。

高等学校一般有三个基本职能，第一培养高级专门人才；第二发展科学；第三直接为社会服务。高等学校要实现这三个职能，主要依靠广大教师。

大学培养高级专门人才，主要是通过教学形式。因此，教学工作是大学教师的主要任务。每位教师必须努力教书育人。根据专业设置，培养目标，教学大纲，认真备课以及编写讲义教材，有计划地进行教学，遵循大学生身心发展与教育关系的规律，在传授科学文化知识的同时，发展大学生的智能，进行思想品德教育，努力提高教学质量。

从事教学工作的大学教师还必须参加一定的科研工作，通过科学研究，不断提高自己的学术水平。科研的成果可丰富教学的内容，促进教学质量的提高。有的科研课题，教师可以组织学生参加，通过科研活动来培养学生的研究能力和动手操作能力。可见，教学与科学研究工作是相互促进的，对于专任科研工作的教师也应提倡兼做教学工作。这样有利于培养高级专门人才。

为社会服务是现代高等学校不可忽视的职能。现代的大学与社会的经济发展、科学技术的发展联系越来越紧密。科学技术是第一生产力。国家许多高科技研究在大学里进行。许多新的科技开发来自大学，然后转到生产部门进行生产。高等学校为社会服务的职能主要也是通过教师的工作实现的。

大学教师直接为社会服务，有利于深入了解实际、了解社会、了解国情，理论联系实际，增强解决问题的本领，从而能够更好地提高教学与科研的水平，提高教学质量。大学教师这三个任务，只要安排得当，必能起到互相促进的作用。

文档为doc格式

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇十三

### 1、自我性格分析

我是一个大二的师范生，性格活泼开朗，业余时间喜欢听音乐、聊天、看小说还有上网。平时待人诚恳，善于交际，乐

于助人。喜欢创新，对任何事情都有自己独立的看法。我的优点在于能够经常反思自己，那些事做得对这样做合理？那些是做的错了这样做会不会给别人带来伤害？以及如何改善自己的弱点和关注心理的健康；懂得开导自己，己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。

生活质朴、勤俭追求上进、目标明确、刻苦勤奋、有较强的自学能力、勤于钻研、肯思考、合理安排好学习时间、理解能力强、思维敏捷、对问题有独到的见解、学习中摸索出一套符合自己的学习方法、脚踏实地、循序渐进、精益求精。能够吃苦耐劳、做事严谨认真、有较强的实践能力和组织能力、且经常积极参加班级及学校组织的各种活动。

但我也有很多的缺点：我的脾气比较急躁，优柔寡断，做事总是犹豫不决，而且我的英语成绩不好。

## 2、能力分析

优点：能吃苦耐劳、生活勤俭节约、勤奋好学、细心。

缺点：没有耐性、性子急、易轻信别人。

## 3、兴趣测试

职业价值观小结：

我希望有份稳定的工作，而且工作内容是明确的，但是不太希望和不同职业的人打交道，工作的环境不要太复杂，能固定的上下班，有时候也可以加班。

## 4、价值观分析

(1) 个人价值观：平平淡淡，日出而作，日落而息

(2) 个人职业价值观：喜欢安稳，不要有太大的变动

职业价值观小结：

我希望收入相对高一些，尽可能在能够养家糊口的程度上，略有结余。但是，希望不要经常性的加班，偶尔加班的可以接受的。

## 5、兴趣与职业发展测评

### 1、外部环境分析

#### (1) 学校环境分析

#### (2) 社会环境分析

在海南教育厅中的一篇文章中“从就业形势看：四年后高校什么专业最热门”

师范生逐年看好师范类专业仍受欢迎。近年来，在许多专业的毕业生就业相对“吃紧”的情况下，师范类毕业生的就业却呈现出供不应求的可喜局面。因此，高中毕业生报考师范院校的人数也急剧增长，出现了师范院校的录取分数线一涨再涨的局面。

但是，从发展的趋势来看，今后报考师范的竞争肯定会比以往更加激烈；师范类毕业生就业容易也是相对而言的，若干年后，也将会出现供大于求的局面。即使现在也不是所有的师范毕业生都能就业，不少专业在农村、贫困地区的学校相当紧缺，而在大城市、重点中学却不大容易就业。

### 2、综合评估——swot分析

自身优势：性格乐观开朗、勤奋好学、

外部机遇：教师资源缺乏，市场需求量大

自身劣势：英语差，没有经验。

外部挑战：现在大学毕业生过多，岗位供不应求，而且大多需要有工作经验的。

## 1、职业定位急路径

职业目标：中学教师

职业路线：实习老师—初中老师—高中老师

## 2、大学目标

(1) 英语过四级

(2) 取得教师资格证，取得普通话证书

(3) 各科都通过，没有挂科

## 3、职业生涯目标

20xx年6月取得毕业证书，及相关证书

20xx年9月到乡村实习，获得教学经验

## 4、职业目标计划于实施

近期目标：学好本专业，努力学好英语，过四级，考计算机二级，考教师资格证和普通话证书。

近期目标：深入掌握办公软件操作的运用，阅读大量的求职心理方面的书籍，顺利找到实习单位并顺利走上工作岗位阅读出纳工作相关的书籍，让自己尽快熟练了解与岗位相匹配的各种能力，并基本掌握会计工作的能力。

长期目标：以一名优秀的教师来要求自己，当一名优秀的教师。

在当今这个人才竞争激烈的时代的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。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，如果不进行有效的职业生涯规划，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。

但是，这份职业生涯规划书并不够完善，不够全面，我还需要在以后实践的过程中，不断的调整，争取能够更加的贴近自己的实际情况。

通过对行业内外、自身环境的内外分析，得出以下结论：在剩余学年内继续学习锻炼，毕业时初步能打到就业的所需标准。不断提高自身整体能力和所学的专业知识来满足内在需求；对自我实现的需求存在一定的制约，所以决定努力学习。对于自身的不足可以通过wo策略改善即重点考虑弱势因素和机会因素，努力使弱点趋于最小，使机会趋于最大。

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇十四

如果有那么一天，我们不需要这样的经过努力，每个人都能轻松地进入自己喜欢的大学；如果有那么一天，我们面前不再有任何困难和阻碍；如果有那么一天，不再需要为就业而奋斗了，所有的人都告诉我们：从此一片坦途，你们不需要奋斗了，那么要我们这一代人干什么呢？没有什么能比在十八岁时奋斗一场更幸福的了！

1、我的优缺点：

个人优势：从小我就是父母眼中的聪明懂事的孩子，好奇心也强，喜欢探究新鲜事物，经过在校学习的磨练和成长，养成了稳重、独立的性格，并且使我对事物有一定的思维逻辑推理能力和独立思考能力。我勤奋努力，时刻严格要求自己。所以在学校也树立了良好的学习榜样。

个人弱势：由于很好强，容易给自己一些特别大的压力；对事物的应变能力和语言交际能力有待提高。

## 2、职业兴趣：

我的专业是学前教育，从刚开始接触这门科起，我就产生了浓厚的兴趣，因为我兴趣爱好比较广泛，喜欢唱歌、跳舞、画画、手工。在心烦闲暇的时候，喜欢听听音乐、看看书，调节自己的心情。这些，丰富了我的课余生活。哪里没有兴趣，哪里就没有记忆。所以我一直维持着对幼儿教育事业的热情，深深地热爱着幼儿教师这个伟大的职业。学幼师的人首先要有爱心、耐心、责任心。别看它只是“三心”但这正是对于我们这些学前教育老师一直要遵循的原则。我相信我会一直拥有这份热情，并把这份热情带到职业工作中去！

## 3、职业能力：

学前教育这个专业不仅要和艺术打交道，还要深入幼儿群体之中。我虽然对专业知识，艺术培养比较感兴趣并能刻苦学好，但与幼儿的交流方面，我觉得还要更上一层楼。在实习工作方面，我认真负责，诚实勤勉。在大学的三年里，团支部分书记以及网络员负责人的这两个职位很好的锻炼了我，使我的组织安排能力得到提高，并能够深入学生之中，及时处理解决问题。我会很愉快的接受工作带给我的挑战！

## 4、个人特质：

我出生在被誉为“鱼米之乡”的徐州，生活在被誉为“火



洲”的吐鲁番，因此造就了我内外兼有的性格。外向表现在工作的热情，内向表现在能沉着冷静的分析问题。对于工作我有着能吃苦耐劳，处事不惊。对事物有自己的思路 and 解决方法，能够在解决事情的同时找到乐趣。我会德智体全面发展，在工作中不断地改进提高自己，让自己上升到另一个高的阶段。

## 5、职业价值观：

我一定会自觉遵守教师职业道德，正直诚信和保持职业谨慎的态度，并且终身学习。在教师的职业生涯中，虽然没有太多的掌声和鲜花相伴，但教师的内心是充实和满足的，因为教师在自己平凡的工作岗位上找到了自己的人生坐标，不断地实现着自己的职业价值。爱因斯坦说：“一个人的价值，应当看他贡献什么，而不是他取得什么。”这句话，恰如其分地道出了教师职业价值的衡量标准。为了祖国的明天，为了培养社会主义现代化建设所需要的一代又一代的建设者与接班人，我作为一位对于教育工作十分挚爱的学生立誓默默耕耘，无私奉献。

## 6、胜任能力：

1) 能力优势：第一，我拥有一颗积极向上和敢于克服困难的心。第二，我具备全神贯注、客观分析和处理问题的能力，第三，我独立自主，无论是生活还是职业，我对自己要求严格，处事积极，有强烈的上进心，并且认真对待工作。

2) 能力劣势：第一，我做事情有时候考虑的不周全，第二，我虽然拥有足够大的勇气去面对未来的道路，但对我们刚出学门人来说，缺少经验。第三，我做事情有时会太固执，如果坚信自己是正确的，就会去做，不想自己有遗憾。

同样的，在看清自己优势的`同时，也知道了自己的不足。在今后我定会发挥自己的优势，弥补自己不足的能力，取长补短

短，不断地改进提高自己的能力。从现在开始，从小事做起，我会对自己的不足进行“强化的训练”，比如：我会听一些有经验的人，讲述自己的经验，吸取他人经验，并去尝试一些。避免因经验不足或者固执而犯错。

### 1、家庭环境分析：

我的家庭成员有爸爸、妈妈、哥哥和我。我的家庭是一个虽然不富裕，但很幸福的小家庭。父母很勤劳善良踏实，我很想用自己的能力使辛苦养育的爸妈过上更加幸福的老年生活。

### 2、学校环境分析：

我所就读的学校是新疆的一所正在示范性建设的大专院校，校内环境很好，教学设施也齐全，我所在的基础教学部也是学院的大系之一，学前教育专业也是学院的精品专业，在教育教学中质量也很好，注重于培养学生的专业知识技能，使我们学前教育的学生能够得到全面发展。也就是说，我的大学生涯虽是在普通大学度过的，但让我学到很多并不平凡的知识技能和经验。

### 3、社会环境分析：

在日益发展的社会中，大学生也渐渐增多，社会的一些人才需求也日渐饱和，很多单位优中择优。针对于新疆来说，针对于学前的教育来说，国家也越来越重视，也越来越需要更多的人投身于这份基础教育中去。与此同时社会给予了学习学前专业的大学生也提供了很大机会。

### 4、职业环境分析：

在我国，幼儿园教师的需求量大，无论是公立幼儿园还是私立幼儿园，对于优秀的幼儿园老师却很短缺，社会需求量逐渐增大。公立幼儿园要面向社会招考，与此同时，有更多非

专业人士与之竞争，私立幼儿园对幼儿教师的需求量较大，但工资待遇较低，没有经验的大学生几乎不想去。幼儿教师的工作相对稳定，除了师范类幼儿教师专业人员外，还有很多非专业人员考教师资格证。所以不容易找到自己满意的好工作。

通过以上自我分析认识，我们要明确自己该选择什么职业方向，即解决“我选择干什么”的问题，这是个人职业生涯规划的核心。职业方向直接决定着一个人的职业发展，职业方向的选择应按照职业生涯规划的四项基本原则，结合自身实际来确定，即选择自己所爱的原则（你必须对自己选择的职业是热爱的，从内心自发地认识到？“干一行，爱一行”。只有热爱它，才可能全身心地投入，做出一番成绩），择己所长的原则（选择自己所擅长的领域，才能发挥自我优势，注意千万别当职业的外行），择世所需的原则（所选职业只有为社会所需要，才有自我发展的保障）和择己所利的原则（应该本着“利己、利他、利社会”的原则，选择对自己合适、有发展前景的职业）。

职业生涯目标的确定，是个人理想的具体化和可操作化。是指可预想到的、有一定实现可能的最长远目标。按照马斯洛的需求层次理论，人一般具有生理需求（基本生活资料需求，包括吃、穿、住、行、用）、安全需求（人身安全、健康保护）、社交需求（社会归属意识、友谊、爱情）、尊重需求（自尊、荣誉、地位）、自我实现需求（自我发展与实现）五种依次从低层次到高层次的需求。职业目标的选择并无定式可言，关键是要依据自身实际，适合于自身发展。值得注意的是伴随现代科技与社会进步，个人要随时注意修订职业目标，尽量使自己职业的选择与社会的需求相适应，一定要跟上时代发展的脚步，适应社会需求，才不至于被淘汰出局。

社会环境不断变化，对专业化的要求越来越高，而我学的是学前教育专业，我热爱的专业，能够坚持并且会一直会钻研下去，在专业这方面，了解的比别人多。并且学前教育专

业的工作稳定，工作环境比较好。

### 1) 职业目标:

鼓足干劲，立足前沿，自我突破，力争一流。未来的三年里，不断加强师德修养，努力培养自己的爱心、耐心、细心，不断锤炼自己的专业水平和业务能力；进一步提高自己的工作觉悟及能力。争取今早成为骨干教师。

### 2) 职业的发展路径:

### 3) 近远期目标

#### (1) 近期目标是:

找到一份稳定的工作，有一份稳定的收入，尽快的适应工作单位。

#### (2) 五年目标是:

第一年，循序渐进，有的放矢，有选择的再读一些教育专著，完成可以实施的五年规划的第一个目标。第二年，阅读教育书籍，阅读中外名著；加强听课、说课、评课等教学基本功的锻炼；数学素养有所提高；教育机智能在生成性的课堂闪现出光芒。第三年，能涉及其他方面的书籍，扩大自己的视野；在教育教学上能有自己的独到见解，自己的课堂有特色；教科研成果显著。第四年，有计划地在各级刊物上发表自己的教育随笔；有良好的语言素养；努力地驾驭多种课型，逐渐形成自己的课堂特色。第五年，在以前的基础上能更多地 在各级刊物上发表自己的教育随笔和论文；有良好的语言素养；能很好地驾驭多种型，有自己的课堂特色。

#### (3) 具体实施措施:

- 1、通过自学、教研活动和上级部门组织的继续教育学习和学校组织的校本研训活动努力提高自身教育理论的水平。不断的学习计算机，以及关于教师职业的更多知识。
- 2、积极参加教学课题研究，撰写教育论文。
- 3、经常深入课堂中听课，不断学习研究，坚持在行动中学习、行动中研究、行动中提高。
- 4、保持良好的工作状态，乐观、积极地面对工作中出现的困难。

在最后，我希望我计划的都能实现。可是有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，我相信只要有努力就一定会有成绩。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。然而，现实又是多变的，计划中要有变化，我们要保持清醒的头脑，解决好随时遇到的困难。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛勤的汗水都是不可能实现的。一份耕耘一份收获，只要努力，就会有收获！

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇十五

俗话说“凡事预则立，不预则废”。为了更好的贯彻“素质教育”的要求，把握好新世纪学校体育教育正确的发展方向，培养出高素质的人才，圆满的完成好体育教学任务，我运用专业发展的理论结合自身的实际情况，特制定了个人专业五年发展规划，用以指导今后的体育教学工作。

- 1、从社会和教育事业环境的角度来看。随着科技进步和社会的不断向前发展，学校体育课程体系更加完善，逐渐向科学化、生活化、个性化调整，面向终身体育，面向全民健身计划，面向教学的现代化，已成为一种必然趋势。受此影响，学校体育也应该发生相应变化，不应再单纯将体育作为调节

脑力劳动，强身健体的工具存在，而应视为未来一生体育生活的入门阶段或一个重要环节，并相应提高学生运动娱乐兴趣。21世纪学校体育不仅要考虑增强学生的体质，培养学生终身体育锻炼的能力，而且要考虑培养学生的体育素质，使他们对作为教育组成部分的体育有一个正确的认识。所以，把握好新世纪学校体育正确的发展方向，培养出高素质的人才以迎接新世纪的挑战，是我们每一个教育工作者义不容辞的责任。

2、从社区和学校环境来看。我们九中是南开区的体育传统校，在田径、乒乓球、体操等方面均有很强的优势，曾多次在市、区举行的体育竞赛中取得了优异的成绩。虽然学校场地、器材等还不够完善，但是我们有一支团结奋斗、协同作战的师生队伍。

3、从家庭环境来看。我的家庭是一个老、中、小相结合的有机整体。公、婆都是六十来岁，身体不太好但是能够自理，还能够帮我照顾儿子，先生在政府部门工作，爱好体育运动，闲暇之余，也能给我的教学方面提出一些好的建议。

4、综上所述，我认为对我有利的方面包括：社会和教育事业的大环境很好，为体育教育事业指明了前进的方向，并提供了理论上的支持；学校在软件建设方面，领导非常重视，支持并鼓励年轻教师多参加培训学习、多交流，更好的提高了我们的教学水平；家庭方面，没有后顾之忧，全家老少都很支持我的工作。不利的方面包括：从个人角度来讲，对大环境的发展变化把握的不是很准确，工作中难免出现偏颇的现象；学校的硬件建设方面因历史原因，没有更好的体育设施和场地，不利于体育教学任务的全面实施。

1、成长的过程和现在所处的阶段。我出身于一个纯朴的农民家庭，从父母身上我学到了勤恳耐劳、踏实做人、待人友善、永不服输的精神。上大学以后，认真学习文化知识，刻苦钻研专业理论，细心揣摩教学方法，为现在更好的从事教学工

作打下了坚实的理论基础。现在作为一名青年体育教师，我非常热爱我的本职工作，在工作过程中，虚心向老同志们学习请教，定期和同事们交流教学体会，从而不断的提高自己的教学水平。

2、专业知识方面。我毕业于天津体育学院体育系，学习体育教育专业。在大学期间，系统的学习了专业体育知识、体育教育理论知识和心理学等相关课程。毕业以后又参加了“体育教育研修班”的学习，并以优异的成绩结业。现在又参加继续教育的学习，不断充实自己的专业知识，为以后的教学工作奠定了坚实的理论基础。

3、教育教学能力方面。工作几年来，通过自己的理论实践和老教师们的悉心指导，我在教育教学能力方面有了很大的提高，并形成了自己的特色。参加区里的说课、双优课、育才杯的比赛分获二、三等奖。所撰写的论文共四篇分获市一等奖、区级一、二、三等奖。所带体操运动队多次获市级一等奖。

4、职业道德及个性特点。爱岗敬业是最基本的职业道德。体育教学是中学教育的重要组成部分，其主要任务是使学生学习和掌握体育基本知识、技术、技能和锻炼身体的方法，提高生理、心理机能能力。通过教学实践，我形成了以下几方面的特点：作为一名青年体育教师，首先，我确立素质教育的思想，充分发挥教师的主导作用。其次，正确把握分寸，不断改进教法和学习方法。在体育教学中，光靠强制性的练习，学生必然会产生逆反心理，俗话说：学习有法，教无定法。无论采取哪种教学方法，有两点必须明确，一是“引趣”，因为“引趣”可以激发学生求知欲。二是“学习”和“练习”中进行练习指导，并采用一定的身体素质强化手段，让学生在有意或无意中进行大强度、大运动的素质练习，既提高学生体能，而又使学生不觉得疲劳和枯燥。

5、身体及其他方面。多年的体育训练和教学，在我的身上留

下了些许的痕迹，腰、腿、颈椎均留下了不同程度的伤痛，但也培养了我钢铁般的意志和自控能力。为了让学生更好的领会动作要领，每一个动作细节我都亲自多次的重复示范，直到大多数学生都能熟练掌握为止。课后虽然累得腰酸腿痛，但是看到同学们掌握技巧后那种满足的笑脸，我早就把伤痛抛到了脑后。

6、结论。以上是对我自身成长历程和素质的分析。我的成长过程教会了我投身工作踏实肯干的态度；专业的知识和教学能力为我的教学提供了充分的理论基础和强劲的动力；爱岗敬业的职业道德决定了我对工作的忘我的投入；现在所处的阶段表明我还年轻，在教育战线上还是一个新兵，我还有很多需要学习、努力的空间和目标。

作为一名青年教师，必须以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，更新知识，提高体育教育的科研能力。体育教学，从传统技能传授课转到研究体质、提高健康水平选择教学手段方法的运动处方课。为实现这一教学目标，我计划通过五年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

1、教学方面的目标。在教学方面尽快实现思想上的转变，认真学习体育与健康新课标，并以新的理念指导学生使其主动参与并养成终生锻炼的意识。

2、教育科研方面的目标。以现代的教育思想，教育理念为指导，以先进的教育思想、科学的教学原则，正确的教学方法为前提，尽快由技能教育型向科研型转变，力争每年完成一到两篇高质量、高水平的论文或和课题研究。

3、学习和其他方面的目标。在搞好体育教学的同时，继续



《学生心理学》的学习和研究，以便更好的与学生沟通交流，为今后的教学工作打下坚实的基础。

1、保障措施。为了更好的实施教师个人专业五年发展规划，实现即定的教学及科研方面的目标，把发展规划的每一个细项都能落到实处，我在制定五年发展规划的基础上，设定了一些切实可行的短期目标，并制定了详细的计划和保障措施。一个规划的实施能否成功，既取决于个人自身的努力，也在于学校的大力支持和老教师们的悉心指导和帮助，所以还请校领导和老教师们多多帮助我，使我能够真正实现教师个人专业五年发展规划。

2、客观条件的改善。对于实现规划不利方面最主要的就是客观条件的落后，因场地的限制，很多教学内容都不能得到很好的实施，希望领导们能够给予更多的关注，尽可能的为我们体育教学创造更好的教学环境。

3、预期的成果及评价。我计划通过五年的时间，力争达到思想素质高、敬业精神强、具有较高科研工作能力、专项结构齐全、专项特长突出、教学训练能力水平高、能够适应中学教育教学水平发展需要的青年骨干教师的水平。

## 大学教师的职业生涯规划心得体会篇十六

大学教师是知识型员工，他的职业生涯发展如何，在某种程度上决定了教师的教育和教学质量。在说明了内涵的基础上，阐述了大学教师进行职业生涯规划的程序，并针对现状提出了一系列具有建设性的举措。

作者：孙晔陈颖沈海龙  
作者单位：孙晔（东北农业大学国际交流学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

陈颖（东北农业大学人文学院，黑龙江，哈尔滨，150000）

沈海龙（哈尔滨工程大学船舶工程学院，黑龙江，哈尔滨，150000）