

篇一：大学生人生规划范文

踏着时光车轮，我已走到 21 岁的年轮边界。

驻足观望，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。

作为一名医学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

当前，中医、西医发展各有千秋。中医治病讲究辨证论治、治病求源；西医治病讲究对证下药。然而，中医治病一般见效较慢，西医治病有时又太机械，缺乏对病人机体整体功能联系的考虑，且病人用药后副作用一般较大。因此，中西医结合发展，互补不足，增强优势，前景会很乐观。但是，正如冰冻三尺非一日之寒，这道路走起来并非一马平川。

水无点滴量的积累，难成大河。

人无点滴量的积累，难成大气。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出，才能有收获。

未来，一直都掌握在自己的手中。

由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效力不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。这雪不由得让我不发吃一惊。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？

俗话说，欲行千里，先立其志。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不殆误时机，浪费年华？因此，我首先要把自己今后十年的目标大致计划一下，以便能多一份力量鞭策我激励我，在未知多变的人生旅途中稳健前行。

除此之外，在校期间目标规划如下：

1、思想政治及道德素质方面：

以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。

定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自己的言、行、感受，争取早日通过审核，加入中国共产党。

积极参加党团活动，“三学”活动等。

2、社会实践志愿服务方面：

适时参加社会调查活动、社区保健咨询、医院临时实习等工作。

适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

3、科学学术创新创业方面：

扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

4、文体艺术、社团活动与身心发展方面：

积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采。

积极参加身体锻炼，校运动会。每周平均出操四次，每次半小时左右。

五、技能培训方面：

虽然省二级计算机考试已经通过，但这远远不够达到目标。因此，我决定本学期（即大二下半学期）参加英语四级考试和全国中医中级按摩师资格考试并力争通过，大三第一学期参加英语六级考试并力争通过，大三第二学期参加全国计算机二级考试并力争通过，大四、大五时期在技能培训方面注重于医学专业英语的学习、积累。

六、学业方面：

平时，无非常特殊情况绝不迟到、请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。

除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。当然，这只是我个人观点，若有不当之处，敬请大家指出或补充，在此感谢！

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。

爱拼才会赢！

fact.

that' sall, thank you!

在写自己的职业生涯规划的时候可以考虑以下几点：

- 1、认真进行自我发展设计，规划出最适合自己的学习生涯发展路线；
- 2、意识到大学的学习与中学的学习差异，特别要走出“应试教育”误区；
- 3、制定出适合自己的长期、中期、近期学习目标及详细计划，并坚持执行；
- 4、选用适合自己的学习方法，探索出个人学习风格；
- 5、选择恰当的学习策略，发挥最大学习效率；
- 6、主动进行探索性和研究性学习，而不只是被动接受学习；

7、合理分配自己的学习时间，特别是有效利用课余时间；
8、学习的内容不仅仅局限于课本，更要联系实际，进行实践； 9、不只是学习自己的专业，还要了解其它学科知识； 10、学会查阅资料，了解自己专业研究的最新进展； 11、抓住自己学习中的灵感，发挥创造性，想办法将它实现； 12、多向老师、同学请教学习经验、学习感受； 13、多参加学术交流活动，听专题报告、讲座； 14、正视学习中的困难和挫折，及时调整自己的消极心理； 15、培养和发现自己的学习兴趣，坚持学习自己喜欢的学科； 16、善于肯定自己的每一次进步和成功，寻找学习的成就感； 17、坦然面对考试，消除自己过于紧张和焦虑状态； 18、更广泛的学习，学习生活、学习交际、学习休闲、学习运动、学习爱

2009 最新大学生职业生涯规划书范文：流程与主要内容。大学生要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯规划设计的流程，认真做好每一个环节。职业生涯规划的具体步骤概括起来主要有以下几个方面：

1、 自我评价

也就是要全面了解自己。一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

2、 确立目标

确立目标是制定职业生涯规划的关键点，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成部分。

3、 环境评价

职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响，分析环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制。了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。

4、 职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。职业定位应注意：① 依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系；② 比较鉴别，比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况，选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业；③ 扬长避短，看主要方面，不要追求十全十美的职业；④ 审时度势，及时调整，要根据情况的变化及时调整择业目标，不能固执己见，一成不变。

5、 实施策略

就是要制定实现职业生涯目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。没有行动，职业目标只能是一种梦想。要制定周详的行动方案，更要注意去落实这一行动方案。

6、 评估与反馈

整个职业生涯规划要在实施中去检验，看效果如何，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。

由此可以看出，整个规划流程中正确的自我评价是最为基础、最为核心的环节，这一环做不好或出现偏差，就会导致整个职业生涯规划各个环节出现问题。篇二：

大学生人生规划—范文

大学生人生规划范文 大学生人生规划范文

方案范文(以下方案仅供参考)

(一)从求滨海走向世界

我的大学生活成长与人生规划

一. 背景

十年寒窗苦读，一朝跃置龙汽我终于迈进了心仪已久的青岛滨海学院：就像每一位刚走进大学校门的 freshman 一样，当我漫步校园，领略新校区秀丽的风光，呼吸着那种特有的空气，感受着大学的心跳时，内心充满了对未来生活的无限憧憬与遐想……

大学是我们人生发展的重要阶段，是个体社会化的中转站。在这里，我们将第一次开始尽情地追逐自己的理想和兴趣，第一次独立地参与团体和社会生活，第一次自由地处理学习和生活中的各种问题，支配所有属于自己的时间！

凡是预则立，不预则废。大学不仅是学科、技能教育的继续，更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始，我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自己的发展方向。因此，从进入求是园的第一天起，我们就要对大学生活有一个正确的认识和科学的规划！

二. 宏观发展目标

通过大学四年高效性、综合化的学习和参加各种社会实践活动，使自身知识、素质、能力协调发展，把自己培养成为具有崇高理想信念，良好个性品质，深厚知识基础，卓越创造才能，踏实工作作风，身心健康发展的高层次、高素质人才！

三. 专业学习规划

我所学公共管理专业是近年来新兴的热门专业，以培养和造就具有现代公共管理理论和公共政策分析能力的领导者为目的。西南交大公共管理学院是全国首家通过 mpa 教育认证的单位，在全国同类学院中名列前茅。随着中国经济的高速发展和社会的全面进步，对于高素质公共管理人才的需求将日趋增大。特别是面向中国经济最发达的长江三角洲地区和国家开发中西部的契机，浙大毕业的管理人才将拥有更为广阔的发展前景！

得益于西南交大实行的本科生培养新模式，我将在大学前段进行通识和大类课程的系统学习。在此期间，要务实基础，广泛涉猎，最大限度地获取和积累各种知识，提高知识运用和实践能力，并努力发现自己真正的兴趣所在。

大二起，进入专业学习阶段，我将在大学一年学习的基础上，结合现实情况确认主修专业，同时考虑辅修第二外语或其他有利于个人发展的专业。

大三、大四毕业设计，我计划尽早为考研做准备，并参加托福、雅思等考试。在这一阶段，会活动，如社会调研，兼职，招聘等，为自己走向社会创造必要的条件。

四. 对大学生活多样性的打算

1. 社团活动

大学是一个准社会，社团为我们提供了一个良好的实践平台。大学阶段参加几个学术类和实践团体，或自己创建一个组织，在活动的组织、策划、参与过程中，不断提高自己的领导能力组织协调能力和社会交际能力，培养团队合作精神。

2. 文化娱乐

充分利用课余的时间参加一些有益身心的文娱活动，尽量培养自己的多种兴趣和爱

好,增添生活情趣,使生活充实丰富,生机勃勃.此外,利用学校图书馆,互联网等资源,广泛阅读各类报刊书籍,特别是英文原著,学术期刊之类,聆听各种讲座,报告,掌握时代脉搏.学术前沿.博观约取,专博相济,拓宽知识面,优化知识结构,增长智慧,提高素养.

3. 竞赛活动

刻苦训练,开发潜能,积极参加各种竞赛如英语演讲:,蒲公英创业设计大赛等.通过大赛,展现实力.挖掘潜能提高自信心,增强创造力和表达力.

4. 体育活动

强健的体魄是成功的基石,体自锻炼和体育活动是完美大学的必修课.大学期间,坚持每天锻炼包括跑步,骑车等基本运动和打乒乓,踢足球等课外活动,放松心情,增强体质,促进身心健康.

五. 对个性发展的思考

1. 自我认识与价值观

能进入青岛滨海学院的学生,个个都是精英.因此,我们每个人都优秀,也都很平常.进入大学后,同学之间竞争的领域也越来越广泛了,不仅是学习成绩,还有综合素质与能力.我们需要积极调整心态,以一颗平常心面对一切,正确认识自己,努力认清现实,全面发展自我.

2. 学习和思维方式的转变

大学学习是一种自主的探索式学习,学习的终极目标并不明确,所以我们一开始就要有主动学习的自觉性和自己的学习规划与目标.同时,还要尽快转变思维方式,培养批判性,创造性和系统化的思考能力,大量查阅相关文献资料,积极与老师,同学交流沟通.发散思维,灵活主动,表现多维性,研究性,高效率的学习.

3. 独立面对生活

大学是真正意义上的独立生活的开始,刚入大学的我们首先应学会日常生活的料理,自己照顾好自己.在此基础上,培养良好的生活习惯,合理安排时间此外,还应调整生活方式,注意与来自各个地方,各个学院的同学交流与沟通,学会相互帮助,以适应大学新环境.

4. 人际交往

人际关系是个人生存与发展的必要条件,我们要有所作为,必须要有一个良好的人际环境.在大学里,我们首先要承认每个人性格习惯和价值体系的差异性,学会以广阔的胸怀包容万象.然后以恰当的方式处理各种人际间的纠纷,坦诚待人,严于律己.

5. 英语能力

英语是 21 世纪最重要的交流工具,英语水平直接影响个人的人生道路所能达到的高度.特别是英语听力和口语表达能力,对我们日常交流,学习,应聘,出国都至关重要.因此要从一进入大学开始,就勤奋记诵单词,坚持大量的口语,听力,写作训练,积极与外籍人士进行英语交流,广泛阅读英文报刊和学术著作,访问国外名牌大学和世界 500 强公司网站,以此不断提高英语水平.

6. 国际视野篇三: 大学生人生规划范文,大学生人生规划范文

于当前的就业压力,择业成了一件很难的事.有很多人,在学校时把自己的人生,设计得很美好,但一到现实中,面对的是碰撞.在现实的碰撞面前,有的人心事沉重了,有的人愁眉苦脸了,也有的人随波逐流了.其实择业是人生的第一道门坎.只有善于对人生进行理性思索的人,理性的认识自己,理性的认识社会,理性的对待个人的人生设计和当前择

在大学生人生设计中进行理性思考，当前应该注意处理好以下一些关系。

“志不立，天下无可成之事”。综观古今中外，凡事业有成者都是具有目光远大者。我立志于做一位有名的建筑企业家。

因此，我们写文章，不能闭着眼不看现实。不能拿现代人和“诸葛亮来说事”。特别是随着整体就业形势的日趋严峻，“天之骄子”们已经深深的感受到了就业的压力。于是，一些人心态开始被喧嚣的择业市场所扭曲，变得浮躁起来。在这种情况下很容易失去理性思考。因此人生规划应该进行理性思考。

奋斗。人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，

上面的漂亮话谁都会说。当前的问题是：你找不到基本航线，怎么办？

肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时候，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的挚着，一种坚忍不拔的追求。人的一生是漫长的，更是变动的。国家政策的调整，外在条件的变化，家境的变迁，突发事件的出现，都会使我们的境遇变得困难起来。在艰难困苦面前，我们要以乐观豁达的心情直面人生；以坚韧不拔的毅力支撑自我；以正确的价值取向占据灵魂。把艰难困苦当成是一种磨炼，一种积淀和一种成熟。

古人云：“哀莫大于心死”，“志莫大于永刻”。在艰难险阻面前，只要我们心中的火不

记得有一首歌中唱道：“人生有梦才算美，几度风雨多轮回，苍桑摔出铁打汉，滚石酿出震天雷”。让我们珍视机遇，迎接挑战，自觉的在艰苦中磨练，做一个跨世纪的铁打汉，震天雷吧！

短期目标（2006年7月至2008年7月）：找一份合适的工作（某建筑公司的技术部门），毕业论文优秀，拿到学士学位证和毕业证，尽可能的多考些证（如监理员证，施工员证，……）。

中 小]

中期目标（2008年7月至2013年7月）：用五年时间成为企业优秀的项目经理，并通过相关的职业资格认证，在2013年在自己能开一家比较好的公司。

长期目标（2013年7月至2020年7月）：做一个一专多能的人才（做一位职业项目经理人）

大学生人生规划书由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有

了目标，才会有动力。

人生职业生涯规划

1. 短期目标（2年计划）：

这段时间主要是完成自己的学业和培养求职能力。

2006年11月前，完成职业规划；

2006年12月，认真复习本学期的课程及通过考试；

2007年2月至6月，按毕业论文计划完成毕业论文；

2007年3月至6月，分别完成绩效管理、薪酬管理、社会保障与社会福利的专题学习； 2007年12月至2008年6月，根据求职能力测评报告，努力克服自己的求职弱点，有意识的培养自己的求职能力；

2007年6月前，拿到一份职业资格证书（监理员）

2008年6月前，找到一份合适的工作。

2. 中期目标（五年计划）：

这段时间主要是在本职工作上工作，重点是加强职业素养的培养人际关系的经营，积极参与路桥的建设。

职务目标：三年内做到建筑队队长，五年内做到建筑总监。

e-hr等）。

成果目标：在五年内发表论文若干篇，完成一个人力资源管理与开发的专业学习网站。 经济目标：三年后年薪达到5万，五年后年薪达到10万。

在这五年期间必须拿到的相关的职业资格证书

（1）建造师国家职业资格证书：监理管理师（国家职业资格二级）。

（2）造价师国家职业资格证书

（3）建筑项目经理（p-hr）

3. 长期目标（十年计划）：

这个阶段重点是自我实现的需要，强调自我能力的体现，终身的学习培训计划，保持知识的及时更新和不断的创新要求。

职业评估

一个优秀出众的建筑项目管理者，就像是寻找千里马的伯乐一样，要具有天赋的才能、丰富的经验和全面的综合的能力。除了一般的组织能力、领导能力、表达能力、自信力外，还必须具有一下能力：

（1）公正、忠信、坚定勇敢的意志力。

（2）对人性的正确、全面的了解以及广博的知识。

（3）亲和力和优秀的人际关系处理技巧。

（4）职业能力

a 人力资源规划管理和人力资源管理手册设计的能力

b 职位分析和绩效考核管理能力

c 薪酬与福利管理能力

d 人力资源开发、培训能力

e 人事制度管理能力

为了成为这个领域的专家，有必要每三个月对自己的职业生涯做一次检测，看看自己达到什么样的程度，还有哪些是需要加强的，哪些目标是需要根据环境的变化而调整的。

每次检查时间及结果：

检查时间：****年*月*日

处理结果：对自我的评估还不够深入，只考虑个人的努力而没考虑到组织提供的机会，缺少行业的分析和企业分析，缺少职业能力培养的详细机会，未考虑到婚姻对职业生涯的影响。

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。积极争取作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

你的心有多宽，你的舞台就有多大；你的梦有多远，你的成就就有多高。做正确的事情远比正确的做事情重要。