

体育系大学生职业生涯规划书（精选11篇）

光阴如水，忙碌而又充实的工作又将告一段落了，你是否对未来感到迷茫呢？趁现在为自己做一个详细的职业规划吧。什么样的职业规划才是好的职业规划呢？以下是小编精心整理的体育系大学生职业生涯规划书（精选11篇），希望对大家有所帮助。

体育系大学生职业生涯规划书1

总述

这是我的大学四年的一个整体规划。本规划分为学习生活规划、社会活动规划和面向未来的准备计划。其中，“学习生活”、“社会活动”两部分是规划，只建立一个大概的发展方向，除少数目标外，在执行时可根据需要灵活调整。“面向未来的准备”是计划，所有要求是“死要求”，是我务必要到达的。因为这些要求大多都很苛刻，所以我以“计划”的形式列出。

其实，三个部分是紧密联系的、不可分割的。我之所以分开来说，只是为了看的方便和比较容易操作。在执行这份规划的时候，要密切注意三部分的不可分割性。

学习生活规划

学习，乃学生之天职。生活，每一天必不可少的点缀。所以，我认为学习和生活是最重要的，故其规划应慎重。

首先，我要明确我在学习方面的最终目标，那就是在四年之后得到中国传媒大学学位委员会颁发的“中国传媒大学学士学位”。这

是梦想，但也是目标、而且是务必到达的目标。能够说，如果拿不到这张学位证书，那么我的大学将被定性为“失败”。

在具体的课程方面，除去思想课程和体育要保证及格以外的其他课程，我给自我的目标是，努力争取“优秀”成绩。一份优秀的成绩单，不光是对自我的肯定与鼓舞，也是将对我人生起到重大作用的准备（这以后会再）说到。

这三十五门课：马克思主义哲学原理、马克思主义政治经济学原理、当代世界经济与政治、思想道德修养、法律基础、英语、体育、计算机应用基础、军事理论、传播学概论、艺术概论、文化产业概论、社会学通论、管理学原理、市场营销学、微观经济学、宏观经济学、视听语言、中国古代文学、中国现当代文学、外国文学名著赏析、影视节目市场研究、影视剧制片管理、影视精品赏析、影视制作、电视栏目制片管理、媒体政策与法规、娱乐经济研究、艺术品市场、文化产业项目管理、整合营销传播、演艺活动策划、导演艺术，这么多课程，咋一看上去挺吓人的，但是我相信，在老师的指导下，我会充满信心，各个突破，把这些课程统统拿下。毕竟，它们不是老虎，而是我人生的必要准备。

尤其要说一下的是英语。由于我以后的人生之路的需要，我的目标是在大学期间的英语水平要始终处于学院一流水平。我有一个梦想，就是我的英语水平要超过国际传播系的人。

其实，我认为作为一个新时期的大学生，光学习自我课内的知识是不够的，所以我规划在大学四年中，自我学习一到两种技能，比如电脑网络技术。

在生活方面，我就应做到以艰苦朴素为荣，以骄奢淫逸为耻。作为一个大学生，我不就应对生活提过高的要求，条件还说得过去，我就不会也不就应去抱怨。同时也因为我以后的发展需要，我务必时刻熟悉艰苦朴素的生活条件。另外，我始终相信，一个生活俭朴的人在学业和事业上是会成功的。

所以，我对学习生活方面的规划总结起来四个字：艰苦奋斗。

社会活动规划

这一部分，我会对我四年的“政治生活”和“社会生活”做一个规划。

在这一方面，我的梦想就是期望能在大学期间加入中国共产党。如果这个梦想能够实现、这个目标能够到达，那将是对我的一大鼓励，同时也将是对我的鞭策。所以，加入共产党是我的规划中很重要的一条。

除此以外，我对大学的社会活动的规划还包括以下几条：首先，我要争取进入学生会，并用心参与活动。第二，我就应在大学建立一个稳定、健康而且作用巨大的朋友圈。第三，我就应在假期用心参与社会活动，例如打工或者参与大学组织的社会活动。这些活动会对我的未来有重大的用心影响。

大学期间我进行社会活动的原则就应是：在不影响学习的状况下，用心参与社会活动，尤其是要用心参与可能对人生有重大有益影响的社会活动；并且这些社会活动能够与“面向未来的准备”相适应。

面向未来的准备

在我看来，前面的“学习生活”和“社会生活”都是在为“面向未来的准备”打基础，或者从某种好处上说，二者就是“面向未来的准备”的一部分。

我在大学毕业以后的打算是去加拿大的多伦多大学读研究生，要想实现这个目标，我还有很多的艰巨任务需要去做。

1、我打算在大一、大二两年完成雅斯考试的词汇准备工作，并学习《新概念英语》。大三一年上某个培训班，大三暑假完成雅斯的考试。

2、我打算在大二暑假去一趟加拿大，去和多伦多大学的校长当面交谈。我期望我流利的英语、大一和大二完美的成绩单以及我勇往直前、为梦想努力的精神能够打动那位校长，至少期望能够给他留下比较深刻的印象。

3、大一、大二两个暑假要打工，赚我加拿大之行的生活费。

4、大四看看有没有可能有政府部门或企业愿意有偿赞助我的留学研究生生活。

以上只是关于我的留学生的准备，其他方面的准备还有：

1、加拿大之行顺便考查一下外国的文化产业状况。

2、大学期间博览群书，增长见识。并把别人的经验教训吸收为自我的。

3、一有机会，个性是打工的时候留意身边的经济现象。

4、看看能否进入企业、事业单位或政府部门实习，积累经验。

重要的一点：如果在四年的生活中有对自己成长有益的什么新的计划，一经验证可行，即可实施，本规划也将相应地被更改。

总结

到那里为止，我的规划就大概完成了。我在那里想说的是：由于我是第一次制定长期的规划，难免有不科学的地方，还请老师帮忙指出；另外我当自我发现不足也会立刻修正。当然，由于高中时期我是文科班的“高材生”，能够历史地、客观地看问题，同时负责过学生会的活动，有必须的社会活动经验，因此我自认为这份规划的科学性还是比较高的。下方需要做的事就是按照规划，脚踏实地地做。只有那样，规划才有好处。

体育系大学生职业生涯规划书2

一、xx大学毕业后的十年职业规划

完美愿望：事业有成，家庭幸福

方向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入xx著名外资企业，成为高层管理者。

已进行状况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

二、社会环境规划和职业分析（十年职业规划）

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要主角。经济发展有强劲的势头，加入WTO后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。所以企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，务必要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。所以，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员带给了很多机会。

三、行业环境分析和企业分析

1、行业分析：

本人所在xx公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入WTO，商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，所以这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

2、企业分析：

xx公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司20xx年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同提高。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，并且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作能够接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

四、个人分析与主角推荐

1、个人分析：

(1) 自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通潜力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和潜力。

(2) 测评结果（略）

2、主角推荐：

父亲：“要不断学习，潜力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一齐居住生活。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

教师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作潜力”，“适合做白领”。

五、职业目标分解与组合

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

1、20xx—20xx年：

成果目标：透过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

学历目标：硕士研究生毕业，取得硕士学位；取得律师从业资格、透过GRE和英语高级口译考试

职务目标：外企企业商务助理

潜力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，透过实习具有必须的实践经验；接触了解涉外商务活动；英语应用潜力具备权威资格认证；有必须的科研潜力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元；商务助理年薪5万

2、20xx年—20xx年：

学历目标：透过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

潜力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3、20xx年—20xx年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

潜力目标：科研潜力突出，在国外权威刊物发表论文；构成自我的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的潜力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和潜力；有广泛的社交范围，在业界有必须的知名度。

经济目标：年薪25万

六、成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自我尽心尽力，潜力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（个性是收入目标）我也不会觉得失败，给自我太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是能够理解的。在28岁之前必须要有自我的家庭。

七、职业生涯规划实施方案

差距：

- 1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验；
- 2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新潜力；
- 3、快速适应潜力欠缺；
- 4、身体适应潜力有差距；
- 5、社交圈太窄。

八、缩小差距的方法：

1、教育培训方法

(1) 充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自我补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间：20xx年7月以前。

(2) 充分利用公司给员工带来的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3) 攻读管理学博士学位。时间：五年以内

2、讨论交流方法

(1) 在校期间多和教师、同学讨论交流，毕业后选取和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中用心与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3、实践锻炼方法

(1) 锻炼自我的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每一天保证睡眠6—8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

xx本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，可是我觉得职业规划不可能此刻就定下来，周围的环境随时在变，并且自我随着不断的成熟和接触不一样的东西，也会变。我以前想当官，之后想当外企白领，此刻想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、可是，虽然可能没有成型的职业规划，可是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

体育系大学生职业生涯规划书3

一、前言

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活梦想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”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。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主角呢水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气候。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仅有付出，才能有收获。未来，掌握在自我手中。

二、自我分析

古语云：“金无足赤，人无完人。”每个人都有自我的优点和缺点，世上并不存在尽善尽美的人。要想做好职业生涯规划，首先要认

清自我，包括性格、爱好、言行等等。这样才能扬其长，避其短，才能更好的应对人生。

经过霍兰德职业兴趣测试结果，我属于R（实用型）型，DISC行为方式测试结果为D（支配型），行为方式可用如下词汇描述：好胜、大胆、进取、创新、独立、敏捷、直接、强硬、爱冒险、敢于竞争。职业价值观测试结果为J型（经济报酬型），工作的目的和价值，在于获得优厚的报酬，使自我有足够的财力去获得自我想要的东西，使生活过得较为富足。职业锚测试结果为C型（创造创业型）。

有适应性，空间确定本事和数学本事较强，服务和奉献意识不足，书写本事和语言表达本事较差。

三、职业分析

（1）个人的职业选项

我学的是土木工程专业，并且侧重于工程技术方向，理想的职位有：建筑工程师、结构工程师、技术经理、项目经理等。毕业后打算向技术经理或项目经理的职务奋斗。如果有机会期望进军政坛或是创业。

（2）选择理由

随着中国房地产业的发展，土木建筑业对工程技术人才的需求也随之不断增长。在很多城市的人才市场上，房屋和土木工程建筑业的人才需求量已经跃居第一位。随着经济发展和路网改造，城市基础建设工作不断深入，土建工程技术人员在当前和今后一段时期内需求量还将不断上升。所以，土木工程技术人员一向有着不错的就业前景。

土木工程技术人员要求有严谨的工作作风，认真负责的工作态度，还要有很强的适应性，能够适应在各种条件和场合下工作，应具备正确的决策本事。这些要求也比较贴合我的性格特征，所以我选择工程技术方向。

(3) 与职业选择目标的差距

我们此刻还没有开专业课，对专业理解不够深刻，只是大体了解。另外，工作经验是一名好的工程人员所必备的素质，要想成为项目经理还要具备很强的人际交往本事，这些对我都是不小的挑战。还有此刻的学习环境简便，自我的自制力不够强。

四、专业就业方向及前景分析

土木工程专业就业方向很多，大体可分为四种。

- (1) 工程技术方向
- (2) 设计、规划及预算方向
- (3) 质量监督及工程监理方向
- (4) 公务员、教学及科研方向

就拿我选择的工程技术方向来说，就业面广，选择的机会多。专家分析：随着我们执业资格认证制度的不断完善，土建行业工程人员不但需要精通专业知识和技术，还需要取得必要的执业资格证书。工程技术人员的相关执业资格认证主要有全国一、二级注册建筑师，全国注册土木工程师，全国一、二级注册结构工程师等。需要注意的是这些执业资格认证均需要必须年限的相关工作经验才能报考，所以土木工程专业的毕业生即使走上工作岗位后也需要注意知识结构的更新，尽早报考以取得相关的执业资

格。想要从事工程技术工作的大学生，在实习中可选择建筑工地上的测量、建材、土木及路桥标段的路基、路面、小桥涵的施工、测量工作。

另外，质量监督与工程监理方向也是不错的就业方向。工程监理是近年来新兴的一个职业，随着我国对建筑、路桥施工质量监管的日益规范，监理行业诞生以来就面临着空前的发展机遇，并且随着国家工程监理制度的日益完善有着更加广阔的发展空间。

五、实际职业目标的具体行动计划

(1) 大学一年级：试探期

阶段目标：职业生涯认知和规划

实施方案：完成从高中到大学的转变，适应大学的学习生活，重新确立新的目标。对自我的专业进行深入了解，巩固和扎实专业基础知识，加强英语、计算机本事的培养。大一期间完成公共基础课程，不能挂科，课程重点放在高数，英语和画法几何上。在

导师的指导下进行选课，选择方向放在建筑工程和工程管理方向。在时间允许的情景下多参加团体活动，培养交际与表达本事。另外要多和师哥师姐们进行交流，尤其是大四的毕业生，询问就业情景，大一学习任务不重多参加学校活动，增加交流技巧，学习计算机知识，争取能够经过计算机和网络辅助自我的学习。为可能的转系、获得双学位、留学计划做好资料收集及课程准备，多利用学生手册，了解相关规定。在大一尽快做好大学的规划，并付诸行动。作为班级组织委员的我，要认真负责的组织好班级内的各项活动，要充实大家的课余生活。组织活动不但能锻炼我的

组织本事，并且能够提高我的语言表达和交际本事，这些对于我以后的学习和工作都有很重要的意义。

（2）大学二年级：定向期

阶段目标：初步确定毕业方向以及本事与素质的培养

实施方案：经过大学英语和计算机的相关证书考试，尤其是大学英语四级考试，尽量一次性过关。参加学生会或社团，培养领导与组织本事，增强团队协作精神。在暑假或课余时间能到施工单位参加工作，尽可能多的积累经验。其次有选择性的辅修其他专业的课程，丰富知识来充实自我。课程重点放在专业课上，要把专业课学扎实、学透。选修CAD电脑辅助制图这门课，应为此刻土木工程专业早应经不用手工绘制图纸了，CAD制图不仅仅能加快绘图速度，还能减少出错率。掌握了CAD制图能为以后工作打好技术基础，跟上专业提高的步伐，话说技多不压身，多一项技能或多或少的能够占点优势。在作息时间内必须要有规律，不能有课就早起，没课就睡懒觉。早晨尽量早起，读英语课文，背单词，最大限度的提高英语水平，为四级考试做好准备。在没有特殊情景下，上课不能迟到、早退，以及缺课。

（3）大学三、四年级：发展期

阶段目标：掌握求职技能，为择业做好准备

实施方案：加强专业知识学习，根据自我的实际情景看看有没有本事考英语六级，根据情景决定是否考研，做好复习准备。依然把专业课放在重点，在校期间尽量考取与目标职业有关的职业资格证书或经过职业技能鉴定，不能再校考的证书要尽量了解其考试的流程及资料，为以后考证或

职称做准备。参加与专业有关的暑期工作，经常到施工单位汲取经验，做一些力所能及的工作，为大四的专业实习以及毕业设计，毕业论文做准备。和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，掌握面试技巧等等。

（4）大学四年级下学期：实现期

阶段目标：进行工作申请及就业

实施方案：尽快完成毕业设计和实习工作，可是毕业设计不能草率，要认真对待。重视实习的过程，在实习的过程中要虚心请教他人，掌握基础施工办法，能够及时发现工程的误区，为以后工作打好基础。然后总结前三年的准备工作，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自我的积累和准备，锻炼自我独立解决问题的本事和创造性。另外要明确个人在岗位上的职责要求及规范，成功就业。

（5）毕业后

阶段目标：考证、晋职称

实施方案：毕业后一年升助理工程师，评为助理工程师后四年评工程师，尽可能在六年后评高级工程师。即20xx年毕业，20xx年晋助理工程师，20xx年晋工程师，20xx年晋高级工程师。在工作过程中提高自我的综合素质，如果不能再短期内评上高级工程师能够把这一职称放一放，不能急于一时，毕竟高级工程师要在省级以上刊物上发表1—2篇文章，这并不是一项简单的任务。

（6）近期目标

这个学期即将结束，在复习这段时间内要认真学习，要做好全面复习不能挂科。本学期结束后要做好总结，回望这个学期看看哪些事情做得好，哪些做得还不够好。为下个学期的学习生活做好准备，毕竟大一是一个试探期，所有的东西都有时间挽救，不能急于一时。

六、结束语

计划固然好，可是若不付出努力，再好的规划也只是一纸空谈。在规划实施过程中，要不畏艰难，不怕吃苦，应对挫折不放弃，应对成功不傲气，成功只青睐于那些有准备的人，放手去拼搏，成功并不遥远。

体育系大学生职业生涯规划书4

一、个人资料

姓名：夏xx

性别：男

出生年月：xx年01月25日

籍贯：xx省茂名

所学专业：计算机软件工程

政治面貌：团员

座右铭：很多东西都是有备而来的

二、自我认知

(一) 性格开朗、活泼，但有时有些内敛，人缘交际方面都不错。

(二) 兴趣和爱好比较广泛, 比如同学之间一起运动、听音乐、上网、书法。

(三) 在大学生期间担任学生干部, 做事乐观向上、有责任心。但是我以前是文科生, 对有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力还不够, 对于这方面还需要勤奋学习。

三、社会, 学校, 家庭环境分析

(一) 社会环境: 中国改革开放以来, 国家经济飞速发展。蓬勃发展的中国软件与IT服务市场吸引了众多新的进入者, 良好的国内经济环境使中国IT行业市场继续保持平稳的增长。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。在各个行业上对计算机类的人才需求总量持续增加; 而企业是计算机人才需求的主体, 近年来, 计算机专业毕业生到企业从事计算机应用技术开发的比例逐年增加, 在经济发达地区已成为就业的主渠道。展望未来, 中国国民经济将继续保持稳步的增长, 中国行业和企业信息化建设进一步深化, 消费者消费水平逐步提高, 中国IT行业市场具有良好的发展前景。

(二) 学校环境: 校园的学习环境很好, 围绕着一份浓浓的学习氛围; 对外还参加高职高专的IT专业技能大赛, 给我们带来了一个良好的学习平台。而且学校的硬件等设施都完备。师资质量也很高。校园内的生活环境很优美, 鸟语花香, 绿树成荫, 有足够的运动场所以便于同学们在学习以外的时间里锻炼身体, 放松自己。此外, 每一学年都会在学习, 科研, 综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办, 还为贫困学生提供帮助,

这大大有利于我们学生对学习更有劲头。但是学校周围商店和公司不多，不利于我们面对社会学习更多的知识；在校的毕业生就业也是一般。

（三）家庭环境：我出生在一个农村的家庭，家庭环境不怎么好，父母都是农民出身，却带给了我有一个勤劳朴实的好习惯，吃苦耐劳、正直善良的优秀品质。因为作为一个农民的为一出路就是好好读书，所以父母对我的期望很高，给我造成一定的压力，能希望以此转为动力了。

四、未来职业生涯规划

（一）大学期间的学习生活规划

学习不仅是为了以后的工作，最重要的是它能让你终身收益。我们学计算机的就要做到“活到老，学到老”，不断为自己的大脑更新信息与贴近社会的步伐。首先我们要学好本专业所开设的课程，很好的掌握本专业的理论知识，自己在本专业的课程方面哪方面不好就加强哪方面，此外还要加强出本专业以外的别的专业学习，以适应各种变化，最后，就是要在实践中锻炼自己的社交和实际工作能力。

（一）大学一年级：回头想想也已经快要走完了，但是接下来的我们还可以充分利用和分配时间，为学习英语打下良好的基础，通过专升本来不断深造也自己。平时多多泡泡图书馆呀，多点博览群书呀，这样可以多了解专业知识。多多参加社会实践，达到理论与实践的真正结合。

（二）大学二年级：认真听课并顺利的通过了英语四级和计算机二级，要熟悉掌握专业课的知识，并且要多点积极参加校园活动或比赛，如演讲、写作大赛等。争取拿一些相关的获奖证书，这样的话可以锻炼自己的

实践能力；提高自己的与人交往能力、人际交流技巧和社会实践能力。总之主要任务就是加强本专业的专业能力和素质。

（三）大学三年级：

除了学好专业的有关知识以外主要的任务就是提高自己的工作能力、表达能力、交际能力，通过各方面不断地完善自己，发现自己的缺点，并不断采取措施弥补。还要去接触外面的世界，找一些相关单位实习，将专业知识应用到实践；了解面试知识，了解目标职业的所需素质，积累自己工作经验。

五、近五年的目标

（一）在公司里有一个稳定高级编程师的。

（二）在工作所在地过上定居，带上父母过上稳定的好生。

六、计划实施

（一）首先认真听课，不缺课，刻苦学习本专业的专业基础知识，努力做到融会贯通。

（二）作为计算机专业我们平时要多点记英语单词、阅读英语、补习英语，提高自己的英语水平。

（三）我们也可以多抽点空到图书馆，多点阅读相关专业的知识来丰富自己。

（四）平时不要总是沉迷于游戏，我们可以利用到电脑学习到更多的知识，充分利用好自己本有的资源。

（五）我们还可以积极参加校园开展的活动，积极表现自己，充分发挥和锻炼自己的能力和创造力，并且发展好自己的社会交往能力，建立起自己的人脉关系。

（六）每到周末或暑假可以到外面找兼职和打工来锻炼自己的各方面的能力。

七、结束语

大学的生活是锻炼我们人生技能的良好平台，要想充分利用好我们在大学期间的的生活，我们更应该去做的就是恰当规划好自己的大学生涯，使自己在大学的生活里做到事半功倍。当然，仅仅规划是不够的，为梦想的实现，我们还需要能坚持的去执行，去完成自己的目标和梦想。明确了自己的方向，我们更应该的是那起自己的一份勇气，坚定的走去，相信毕业以后会找到自己满意的好工作。

体育系大学生职业生涯规划书5

一、前言

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

二、认识自我

我是一个当代医学院校护理专业的大专生（平时）是家里最大的希望——成为有用之才，性格外向、开朗、活泼，业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。

喜欢看散文，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是周恩来，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打渔，两天晒网。

三、解决自我盘点中的劣势和缺点

所谓江山易改，本性难移，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。

经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

四、环境分析学校环境分析

学校实行学生在学校学习两年的理论，第三年到医院实习，让理论与技能相结合，学校注重培养学生的动手操作能力和德智体美的全面发展。

社会环境的分析12月15日，2015年《社会蓝皮书》发布暨中国社会形势报告会上，中国社会科学院社会学所副所长陈光金称，2015年中国社科院进行的抽样调查失业率为9.4%。这一数据整整比政府公布的统计数据，即登记失业率（截至三季度末，城镇登记失业率为4.0%多出两倍。

“测算方法上和结果上都有很大不同。

中国社科院社会学所社会发展室主任李炜称，目前政府的登记失业率，是指失去工作岗位的人口，尤其是城镇失去工作岗位的人口，到劳动社会保障部门开的职业中介部门进行登记作为测算的指标。

而该研究机构的测算方法的内涵更广，包括有工作意愿、找过工作但没有就业的人口。

“按这种测算，在中部和西部地区，失业率超过10%。而在大中城市，失业人口比例占到大概10.1%。

李炜称，20xx年的失业率调查样本中包含那些已经失业但没有返回农村的农民工。在整体就业形势不佳的背景下，大学生就业将面临更大压力。《社会蓝皮书》显示，20xx年，大学生的失业高达12%。

同时，就业结构也出现问题，中国社科院对今年上半年对20xx年高校毕业生22万多人在几个城市的考察，该调查显示，20xx年，大学生自主创业型就业极少，只有1.2%。专业与职业相关占多数，但专业不对口的也超过1/4。尚未找到工作的人绝大多数仍在寻找工作；没有工作，也没有准备读研的大概占到2.2%。

“如果今年也有这个比例，500多万的大学生里面可能有13万人会变

成没有工业，有工作、与专业无关的占28.6%，有工作，与专业有关占55.1%。陈光金分析，“到年底，可能会有150万大学生不能实现就业。

五、职业环境分析

世界卫生组织对各成员国卫生人才资源统计结果显示，许多国家护理人员紧缺。

在我国，护士的数量远远不够，医护比例严重失调。

按照卫生部要求，我国医院的医生和护士的比例是1：2，重要科室医生和护士的比例应是1：4。

而目前全国1：0.61的医护比例远远达不到卫生部的要求，与1：2.7的国际水平相差很大，与发达国家1：8.5的比例相差更远。

体育系大学生职业生涯规划6

一、决策前分析

根据我对旅游管理出路的理解。大致有以下方向：

无论是任何方向。如果想发展的好。前提是能说一口流利的英语！

旅行社（导游、计调、销售等）、酒店（销售总监、大堂副理等）、旅游国际机场航空公司（航空机票定位员、空中小姐等）、旅游局（公务员）——要考公务员、旅游景区规划与开发（研究，设计人员）——压力大、度假村、会展（策划师、销售等）、油轮公司——英语要求很高、工资不高。但有出国机会、老师、旅游咨询顾问——

好方向之二、但对经验和学历要求非常高、旅游财会——

好方向之三。需要考CPA

根据我的性格特点。我大致倾向与酒店管理。

二、我的性格特点

一直以来。我都生活得无忧无虑。家庭条件谈不上十分宽裕。但是也可以让我衣食无忧。过去的我几乎从不为自己的未来过于担忧。总是觉得就业距离自己太遥远。如今。我已是一个即将步入大二的学生。看到前辈们辛苦的求职经历后。我才知道。未来并非自己想象中的那么一片光明。我需要对自己来一次好好的分析。以便于更好的进行自己的职业生涯规划。通过仔细的自我分析。我发现自己爱好广泛。喜欢唱歌。钢琴。与人交流。是一个活泼开朗的女孩。性格乐观向上。责任心强。喜欢探索与创新。很多事情都有新奇的想法。与人交往时热情大方是我的优点。所以我的人际关系良好。但是我的一个明显的缺点就是做事恒心不够。往往喜欢三分钟热度。所以自己制定的计划往往完成地并不理想。

三、解决性格缺陷

我深知人的性格一旦形成是很难改变的。但是如果成为新世纪的人才我们就一定要克服重重困难。发扬自己的优势。改变自己的劣势。所以我下决心改掉自己做事恒心不足的缺点。我发现以前制定计划完不成还有一个问题就是自己的计划太宽泛。难度较大。我从现在开始要从简单的'做起。制定计划时先从简单易行的做起。由小到大。慢慢把自己做事的恒心一点一点的积累起来！但是有时单凭自己的努力还是不够的。所以我也会时时注意别人的看法与评价。请老师与同学监督与配合。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/035002122120011
132](https://d.book118.com/035002122120011132)