

大学生个人运动计划书 6 篇

大学生个人运动计划书 1

大学成长阶段具体目标如下：

思想政治与道德素养目标

学习党、团的有关知识，积极向党团组织靠拢(实际上，我在上个学期时就已经参加了党校培训，并结业)。参加各类思想政治、意识形态、道德修养领域的主题教育活动和各类爱国主义等具有积极意义的主题征文活动。培养和树立法律意识、诚信意识、创新意识和竞争意识，增强组织纪律性、社会责任感和集体主义、注重基本道德素质的自我培养。课程学习目标

认真学习好专业课程；通过国家英语等级考试四级；通过国家计算机等级考试二级；毕业设计及毕业论文取得都取得优秀的成绩。除课本知识外，准备在计算机方面发展，并拿到第二学位！

学术科技和创新创业目标

参加“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛和创业设计大赛。参加电子制作大赛、数学建模大赛等各类学科竞赛。参加学校或系里面开展的科普活动(报告会、学术交流等)或科技类学生团体活动。

社会实践与志愿服务活动

积极参加学校或院系组织的各类实践活动；参加各类社会实践、

社会调查活动，并完成相应的实践论文；参加各类志愿服务活动或各类社会公益活动；为班级、学院或学校集体完成某项服务活动。

求职准备

正确评价自己，制定就业目标；拓展学习范围和就业机会，熟练掌握就业政策；积极做好求职就业的知识、心理和技巧等方面的准备。

具体成长规划及行动：

大一：

初步了解职业，提高人际沟通能力。主要内容有：和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；参加学校活动，增加交流技巧；学习计算机知识，辅助自己的学习。

大二：

提高基本素质。主要的内容有：通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力；主要尝试兼职、社会实践活动；提高自己的责任感、主动性和受挫能力；英语口语能力增强，计算机应用能力增强。

大三：

提高求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：撰写专业学术文章，提出自己的见解；参加和专业有关的暑期工作，多和同学交流求职工作、心得体会；掌握简历、求职信的写法及其技巧；了解并搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

大四：

工作申请，争取就业。主要的内容有：对前三年的准备做一个总结。然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；预习或模拟面试、参加面试等；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。

结束语：

来桂林工学院已经有差不多一年了，在这一年中，我学到了不少的东西。无论在学习上，还是在其它各方面，对我来说都有了很大的进步；同时，大学生活也让我对我自己有了一个全新的认识，我相信在以后的三年大学生活里，我一定会收获更多！

大学生个人运动计划书 2

新的学期，新的气象，大二对我来说将是繁忙的一年，因为在这一年我不仅要把我们社团搞好，更重要的是我将在这一年为我将来做充分的准备，学习毕竟对于我来说是最重要的事今年我将做一下计划：

(1) 在最近将准备过普通话的测试，这个应该没有问题。

(2) 这个以后将重点放在六级上，提前俩个多月，每天晨读，去图书馆自习做六级试题。

(3) 这个过后我将会努力去准备计算机三级，为了这个，我会将去计科系旁听关于这方面的知识，用自己的电脑经常去实践这里面的机试，

(4)另外我想考会计证，所以在每个星期天，我将会去旁听会计学，去图书馆去自习，去查阅资料。

这以上的是我今年将准备考的证书，当然我的学习肯定不会落下的，专业课一定不能松懈，今年的概率论一定要努力学好，多去图书馆，自习也好，查资料也好，我以后决定要多去，在那里我才会有学习的热情。

综上所述就是我今年的基本上的学习计划，而我对我来说，把工作和学习合理的安排是对我最大的考验，我将努力去把二者合理的安排，使自己的学习和工作上共同进步。

大学生个人运动计划书 3

一、就业环境分析

就业环境是指大学毕业生就业的政治，经济，文化环境。就业环境对我们的择业有着多重的复杂的影响。

经济环境：

当前，世界已经进入知识经济时代，以高科技信息为主导的新型产业的崛起，带来了经济领域的一场空前革命。知识不但在这场革命中成为经济的直接驱动力，而且掀开了新时代的篇章。所以，作为受过高等教育的大学生要想在激烈竞争的职场里享有优势地位，就应该是不断丰富提高自己的专业知识与技能，成为知识性稀缺人才。

区位选择：

由于地理和历史的原因，造成了我国东、中、西部之间经济和社会发展的不平衡格局，以珠江三角洲地区、长江三角洲地区、环渤海地区为代表的东部沿海地区的工业经济基础较好，而中西部内陆地区经济发展水平相对较低。所以，沿海地区理应成为大学生们蜂拥而至的地方。

政策引导：

国家政策鼓励和引导高校毕业生到城乡基层就业，鼓励骨干企业和科研项目单位积极吸纳和稳定高校毕业生就业，鼓励高校毕业生到中小企业和非公有制企业就业，鼓励和支持高校毕业生自主创业

职业概况：

国际商务专业是全国就业形势良好的专业，随着经济的飞速发展，尤其是加入世贸组织后，中国的商品走向全球，。国际企业急需拥有扎实专业知识的和强适应力和用外语进行商务沟通的能力的拥有跨国领导能力的人才。

二、自我分析

- 1、 职业兴趣—外贸，跨国企业管理
- 2、 职业能力—跨国企业中企业管理及国际商务运作
- 3、 个人特质—性格外向，擅长交际，领导组织能力强，适应性好，英语能力突出，略通日语，在外企的环境或国际的氛围中能很好

的适应。

三、职业分析

1、 行业分析

在全球化的风潮中，国际贸易已经成了势不可挡的趋势，而跨国企业在想歪扩张的过程中需要大量的优秀国际管理人才，其中能轻松掌握几门外语或是专业知识较为丰富的人才更是很受欢迎。国际商务专业是全国就业形势良好的专业，社会对国际商务专业人才需求量大，专业人才始终处于紧缺状态。岗位的薪酬比较高，精通国际商务的高素质人才缺口大，跨国企业紧缺国际商务人才。

2、 企业分析

目前世界上排名前百的跨国公司不乏涉及食品的全球性企业，如联合利华，可口可乐等。作为一个工科背景的学生，我还可以考虑往化工方面的公司发展。总之，专业不受限制。

3、 地域分析

由于涉及国际贸易，所以沿海发达城市占据了首要地位。我优先考虑的即是上海。

四、职业定位

求职目标要首先端正心态，明白自己喜欢什么，哪种职业适合自己的专业，不能盲目的随大流

1、 职业目标

从事国际商务管理

2、 职业发展策略

进入上海南京等地区跨国企业

3、 职业发展路线

积累两年管理经验，学习会计知识，转入财务部门，瞄准财务主管。

五、 求职准备

1、 社会实践能力

担任团队领导，培养责任感和领导才能。利用假期取得跨国企业的实习机会。

2、 求职渠道

就业信息的收集通过网络、报纸、或招聘现场。

通过学校就业指导中心就业信息网、高校组织的招聘会，国家主管部门和劳动人事部门、人才市场中介服务机构和职业介绍服务

网络、媒体

社会实践、亲朋好友等获得良好正确的就业信息

整合后，根据自身特点对号入座，进行客观的分析评价。

3、 现行准备

资格能力：

已取得英语能力认定，四六级成绩优异，获得上海市中高级口译证书，为在跨国企业工作做下充足准备。

准备跨考复旦大学国际商务专业硕士，培养自己的专业素质，文理结合，成为一个更为全面的复合型人才。

担任班级班长一职，经常组织活动，培养自己的领导和协调能力

知识就是力量，巩固自己的所学知识的同时拓宽阅读面。平时阅读南方周末等报刊杂

志关心国内外政治经济，民生百态，在开阔视野的同时提高自己的就业优势以及升级个人素质和观念。

素质提高：

经常独立旅行，拥有基本的旅行知识和处事心态，为以后职业需要的商务旅行打下坚

实基础

扩大自己的人际交往，拓宽信息渠道，通过环境影响提高个人素质。

加大锻炼自己的求职技巧，训练自己的心理素质

树立正确的就业思想，端正自己对就业的态度，把自己放在一个合适的高度来看，做到不骄，但也不要太过悲哀，相信自己会对自己

认真。一切从实际出发，树立自己的目标，朝着目标努力奋斗，做一个有上进心的人。

4. 将来进行时

(一) 准备求职信。

1、书写格式：开头+正文+结尾+落款

2、写作步骤

第一步：(1)我是谁(2)说明自己从何处得到招聘信息 3)如何巧用第三者(4)阐明自己要应聘什么职位

第二步：(1)描述自己对招聘公司的认识与了解(2)综合介绍自身能力(3)强调自己能为公司作出哪些贡献 第三步：表明自己非常愿意接受公司的面试

(二) 准备面试。

面试前的准备：

资料准备(1)学习成绩单。(2)荣誉证书。(3)成果证明：研究成果报告、论文、专著、发明专利证书等。(4)证明具备某方面素质或能力的其他材料：歌舞大赛获奖证书、技能鉴定证书、汽车驾照等。(5)个人简历、求职信、推荐书等

对可能谈论的问题的准备

(1)教育培训类的问题(2)求职动机类问题 3)社会实践或社会活

(4) 未来计划和目标类问题 (5) 面试者要提出的问题

形象准备：穿着打扮、外形仪态；行为举止和谈吐。

结语：

机会总是青睐有准备的人，凡事预则立，不预则废。转眼间的大学生活就将结束，在大学这几年的时光里，我对自己的能力有了更加深入的认识，对未来有了更多的想法。与大一时候不同的我更有能力去指定一份相对实践性大并且适合自己的职业规划。即将迈入社会工作的我希望通过这次认真的规划能让我对自己的将来有更加清晰的认识。做好这份计划书是我在求职路上踏出的第一步。

4

一、【活动主题】

团结、友爱、合作、拼搏

二、【活动目的】

在 20__ 年响应学校号召，《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”大学生主题群众性课外体育锻炼活动的通知》体育周是一个新的开始。为丰富同学们课余生活，加强同学们锻炼身体的意识，同时促进同学们之间团结、友爱、交流，进而提高我班凝聚力而举办的。

三、【举办单位】

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/635132331240011240>