

大学生大赛职业规划范文 10 篇

敬爱的评委，亲爱的同学们：

大家晚上好！

我是 10 级环艺一班的 XX！这位是我的助手王瑞。今晚，我将与大家一起分享我的职业规划！与其说是规划，倒不如说是我的一个梦！不过这可不是做梦，而是梦想！而我规划的主题便是：为梦想插上翅膀！

步入了大学生活，我们的生活空间自由多了，很可能会因无目标而迷失方向。给自己制定目标，就像是给船舶导航！日益激烈的就业压力就在我们身边，我们就更应该好好的规划我们的职业生涯！使自己能够有目标的学习，有目标的工作，有目标的生活，使自己每天都过得充实而有意义！而职业生涯规划则是为我们的梦想插上翅膀，让我们在人生战略上更胜人一筹！

首先，我的规划分为六个部分：自我分析，环境分析，swot 分析，大学四年规划，毕业后计划以及调整与反馈！

知己知彼，才能百战不殆！在职业分析之前，我先对自己做了一个全面的剖析！我性格开朗，擅长交际，是一名乐观主义者！这种对什么事情都乐观对待的态度能为我以后的创业提供很好的条件！而且我还拥有不服输的个性，所以我确信，我的人生必将是精彩而且辉煌的！……

可是，金无足赤，人无完人！通过 swot 分析法，我将自己的优缺点做了一次比较！一个健康的身体，一个明确的目标，外加耐心细心的处事态度以及开朗的个性造就了一个活泼大方且意志坚定的我！但这样的我并不完美！面对这个社会的种种压力，有时我会用一些借口去忽悠自己！过于固执的处事态度显示出的却又是一个不够稳重的我！这样一个具有双面性格的我，还需不断的去改正，力求以一个更完美的姿态去面对这个多变的社会！

我很庆幸自己有一个完整的家庭，父母的支持给了我无尽的力量！他们的存在，为我撑起了一片广阔的蓝天！而湖南理工学院的各种设施也很健全，学习氛围也很浓厚，这就为我提供了一个很好的学习环境和生活空间。于是，这里便成了我新旅程的起航之处！……

扬帆启航，总有一天会到达梦想的彼岸。而我的梦想便是成为一名市内设计师！放眼市场，市内装饰行业的前景是非常好的，许多省市都把这个行业作为新的经济增长点来规划！室内设计专业更是被人们称为“金色灰领”。但是需求大并不等于竞争小。环艺人才的急剧增多为我以后的就业带来了很大的压力！所以，我必须从各方面努力提升自己的能力，争取在这一领域占据自己的一席之地！……

万丈高楼平地起，所有的成大事者必定是从身边的小事开始入手的，所以从现在起，我开始计划我大学四年的征程！大一为试探期，适应新环境，培养沟通能力是我这一阶段的目标。而就目前来看，我已圆满完成了这一阶段的任务！大二为定向期，这一阶段必须打牢专业基础，并确定合适的定位！大三则为冲刺期，我必须专注于自己的目标，专业课的学习进入深化阶段，各种软件的学习也进入强化阶段！而且这一阶段还需有意识的进行能力、职业素养的提高和经验的积累！只有这样，才不至于在大四的实践中太过慌张！…大四就不用说了，寻找就业，到实践中去检验自己的目标是否合理……

接下来是毕业后的计划了，这才是我人生真正意义上的启航！因为我将用工作去创造快乐，再用快乐去服务社会！我要花三年时间做一名设计工作者，进入相关企业工作，提高经验，提高技能！再用十年时间争取成为一名设计总裁，并积累一定的资金，为下一步的创业做积极的准备…最后，再用十年时间经营一家自己的设计公司，并积极投身于慈善事业建设之中，使公司不断变强、变大！

xx月x日晚，新闻与传播学院团委、学生会在实xxx教室成功举办了新闻与传播学院职业规划大赛初赛。出席本次大赛的有xxx副书记，xx老师，xx老师，xx老师，xx老师。

现将职业规划大赛工作总结如下：

一、学院领导、老师的高度重视和大力支持。

在迎新大会上，xx副书记让大一新生着手写自己的“职业生涯规划”，并让他们上交自己的职业理想。这为学院举办职业规划大赛做好了准备。

针对大一新生上交的职业理想，苏运生老师和钟春燕老师及时让主席助理着手建立“学长制”，组织职业兴趣相同的同学进行系统学习、讨论和交流。

朱子木老师亲自到珠海跟大家说明写职业规划大赛的重要性，并召开部长级会议，传达本次活动的重要性。

大赛当天，xx副书记，xx老师，xx老师亲自担任评委，对参赛选手进行了严格的筛选和中肯的点评，给了在场的同学许多启发。

二、策划完备

在接到“职业发展协会”的通知后，院团委学生会立即确定活动负责助理为杜小英，负责部门为学调部，并于xx月xx日做好了策划，对各部门工作做了详细的分工，对赛场布置做了详细的说明。使得在准备校运会、中国文化节、《新闻学生》调研版、举办学院讲座的同时，职业规划大赛能够如期举行。

三、各班积极配合

xx月xx日晚上xx点，负责本次活动的负责人召开了班委会议，会上向班长、副班长、学习委员说明了这次活动的意义，以及希望各班积极配合的想法。在会上，各班班委积极响应，推举班级负责人负责此次工作。各班负责人表现出极大地热情和负责的态度，及时收集班上同学的作品，并及时上交。xx月xx日，负责人召集班长、副班长、学习委员组成班级评议小组，八个班的作品交叉互改，并于xx月x日选出了前二十名。

四、学调部有条不紊的进行工作

在收集齐八个班的作品后，及时将各班作品均等分为八份，并让各班交叉互改，选出前二十名。xx月x日，学调部部长、副部长以及主席助理认真评选前二十名的作品，并于xx月x日评出前十二名，并发短信通知入围选手开会，说明参赛事宜，并跟进其准备情况。

五、不足之处

由于经验不足，以及各部门沟通存在问题，职业规划大赛也存在许多不足之处，需要尽快改正或改进。

1、教室问题

策划书中明确要求秘书处借阶梯教室，但秘书处回答说借不到。之后便向老师请求帮助，主席助理在钟春燕老师的帮助下，借到了阶梯教室(阶四)。但由于沟通方面出现问题，主席助理不知道已有人为职业规划大赛借了教xx，故在没有退教xxx的情况下，又借了阶梯四。

由于职协更改作品提交日期，为了让同学们有充分的时间准备，大赛推迟了一周。xx月xx日，秘书处的干事去将阶四换成xx月x日的比赛教室。但是仍然没有退教xxx，导致xx月xx日(原定于此日进行比赛)教xx开了门和多媒体，而没人使用和保护，使得学校教学设备处于危险之中。为此，珠海学院对新闻与传播学院进行批评教育，并宣布不再借多媒体教室给新闻与传播学院。

为此，秘书部部长在苏老师和钟老师的帮助下，几经周折，才接借到xxx，使得大赛得以顺利进行。

针对这个问题，秘书处以后会派专人负责借教室的事宜，并尽力借到符合活动的教室。

2、会场出现的问题

① 由于秘书处在打印前没有及时更改会场变动情况，导致流程表出现多次涂改。给嘉宾和评委老师不好的印象。

② 由于工作人员都是新干事，没有会场工作经验。使得会场有些混乱

③ 没有强制学院学生会的干事和部长前来做观众，导致观众太少，场面冷清。

④ 在比赛最后环节，没有做好把门工作，使得许多观众提前离开，使场面更加尴尬。

⑤ 大多数选手没有把握好时间。希望以后开展类似活动前进行彩排，并对进入决赛的选手进行跟进。

针对这些问题，以后会场负责人在安排工作前一定要强调工作要求，工作范围等注意事项。秘书处在了解活动变动情况后一定要及时更改流程表等相关文件的信息。在组织和宣传方面要做到位，一定要确保观众的数量，维持会场秩序。对参赛选手要进行跟进，询问其是否需要帮助等。总之，以后活动中要更加注重细节。

这次大赛所出现的多处问题和不足，是负责部门和主席助理的责任。由于经验的不足和工作跟进的不到位，一些错误导致了大赛的整体效果。经过举办此次比赛的和对比赛进行总结，相信会在今后的类似活动中有所完善和进步。

市劳动和社会保障局、市交通局主办，市运管总站、克拉玛依市技能鉴定中心协办，xx 技师培训学院承办的克拉玛依市第五届职业技能竞赛，经过 5 天紧张的竞技，今天即将闭幕了。首先，我代表竞赛领导小组向各参赛单位，各位领队、选手衷心的感谢！向本次竞赛中付出勤劳动的裁判员、工作人员表示诚挚的谢意！

下面，我对本届职业竞赛活动作简要总结。

一、领导高度重视，工作落实到位

此次竞赛为自治区二级一类竞赛，属于克拉玛依市一级职业技能竞赛。市人民政府同意在交通行业举办汽车驾驶、汽车维修职业技能竞赛，是对推动交通运输行业从业人员提高技能水平，规范和提升服务质量的殷切希望。主管市领导在筹备竞赛工作期间，听取了专题汇报，并对竞赛工作提出了明确要求。

承办这次竞赛的 xx 技师培训学院克服工作忙、人手少等实际困难，抽调多名得力人员专门筹备竞赛工作，制定了细致的组织实施方案，包括会场布置、场地选择、后勤接待、安全等问题都考虑得十分周到，并将竞赛的各项具体工作落到实处，确保了按计划有条不紊地开展，圆满地完成了各项任务。

二、参赛单位重视度高，选手参赛的积极性高

职业技能竞赛是一次多方位检验员工业务水平的盛会，它为劳动者提供了一个展示才华的舞台。我市各单位都非常重视这次职业技能竞赛，把竞赛作为契机，

以此强化员工爱岗敬业、钻研业务的精神和团结奋进、拼搏向上的团队精神。为迎接比赛，各单位通过大力宣传，积极动员组织员工参加，并举行了形式多样的技能培训和技能比赛活动，从中选拔出优秀的员工参加比赛。全市共有 21 家单位 15 个代表队的 166 名选手参加了竞赛，是历届竞赛活动中规模最大、人数最多的一届。各参赛选手十分珍惜这次同行交流，切磋技艺，竞技提高的机会，赛前苦练，潜心钻研，竞赛中尽显才华。

新科澳公司作为目前克拉玛依市拥有车辆设备最多、专业驾驶员最多的油田服务单位，在接到开展职业技能竞赛的文件后，领导非常重视，专门成立了以公司副总经理杨昌岷为组长的竞赛领导小组，组织了 two 支队伍参加比赛，并专门为选手们制定了培训计划，将选手送到技师培训学院接受理论和实际操作培训。同时制定了参加竞赛获得名次的奖励措施。

华隆公司是本次参赛中人员最多的队伍。在接到竞赛通知后，该公司领导召开专题会议，安排布置竞赛工作。该公司为所有的参赛选手购买了学习教材，重点选派了部分选手参加了技师培训学院的专业培训。另外有 23 名选手利用双休日时间自费报名参加了培训。

在比赛过程中，不少单位安排了专门人员负责现场的服务和协调工作，更有不少单位的领导亲自来到现场为选手们加油鼓劲。

三、坚持标准，做到竞赛各环节公平、公正

这次竞赛理论知识考试试题从国家题库中抽去，实际操作考核题目由我市交通运输行业的专家拟定。为使本次竞赛公平、公正，在赛前，由竞赛领导小组办公室会同有关专家研究制定了裁判员守则、竞赛规则、参赛选手注意事项等纪律。16 名裁判员都从具有较高理论水平和丰富现场经验的专家中聘请。针对可能出现的问题，制定了有效的监督、复查和申诉与仲裁制度。各项考试和考核，严格按照有关程序和规则进行。

比赛中，参赛选手都能严格遵守各项比赛规程，严肃认真、克服困难，坚忍不拔，赛出了风格，赛出了水平，展示了良好的精神风貌。各位裁判员认真履行职责，严格执行制定的评分细则和各项规定，以高度的责任心和公正严明的态度担纲执法，保证了本次竞赛的公平和公正。

四、职业技能竞赛取得良好的效果

开展职业技能竞赛活动是激发广大劳动者学技术、学技能的有效手段；是向全社会展示技能人才高超技艺的重要方式；是体现劳动最光荣，行行能成才的圆梦舞台，是优秀技能人才脱颖而出、充分展示劳动贡献和实现自身价值的一个重要途径。对于提高广大劳动者的职业技能和整体素质，推动行业整体竞争力具有十分重要的意义。

通过这次职业技能竞赛活动，极大地促进了企业内部职工之间、各类企业之间的相互竞争和交流，提高了职工素质及企业的竞争力。各企业领导更加重视职工队伍建设，注重加强职业培训，积极为员工参加培训提供条件，在企业内部形成了“比技术、学技能”的氛围。广大汽车驾驶员、汽车维修工通过技能竞赛看到了自己在岗位上的价值，增强了认真学习技术，努力提高技能，争做社会最需要的技能人才信心，奠定了今后个人发展的基础优势。各类型的企业通过竞赛，架起了沟通的桥梁，使双方认识了自身存在的差距，取长补短，对促进交通运输行业职工抓好技能培训和调动人人学技能的积极性将起到良好的促进作用。

从这次竞赛中，我们也看到和发现了一些问题，有些选手操作性不强，操作不规范，个别选手理论基础差，需要进一步加强。

我希望各单位以这次竞赛为契机，加大岗位培训和岗位练兵力度，从企业的实际需要出发，高质量、高速度的培养技能人才，为高技能人才的脱颖而出创造一个宽松的成长环境。同时要把高技能人才使用好，宣传好，充分发挥他们的带头示范作用。希望广大参赛选手和技能劳动者，贴近生产实际，积极钻研技术技能，立足岗位，一专多能，在工作中充分发挥自己的才干，为克拉玛依经济建设贡献力量。

为了让学生了解大学生进行职业生涯规划的相关知识和基本要求，帮助学生在求学习以及求职过程中合理确立目标，不断提升自我，引导学生理性思考和科学规划未来的职业发展。吉林大学珠海学院招生与就业处、大学生职业发展协会协办共同举办的第三届大学生职业生涯规划大赛决赛，5月20日晚7时在第二教学楼E303教室举行。大赛由工商管理系副主任何练老师、学生处大学生心理健康教育中心王慧、珠海机场人力资源培训师谢德伟担任评委，招生与就业处副处长刘冰出席活动。

比赛伊始，进入决赛的六强选手通过个人VCR展示、PPT演讲、选手互问和评委提问答辩等环节展示了自己的风采。六位决赛选手通过自我分析、确定目标、环境分析、职业定位、实施策略等方面制作出了适合自己的职业生涯规划。比赛过程精彩非凡，各位选手不仅在比赛中积累了经验、锻炼了胆识，而且从其他选手的表现以及现场评委老师的点评中不断完善自我。刘冰为比赛进行点评，她强调“希望这次大赛能产生延续性的效果，同学们不仅此刻有职业生涯规划的想法，往后还要有切实且量身定制的行动。在实践中不断调节步伐，将自己的职业锚抛在真正适合自己的领域”。

赛后选手们表示这是一次非常有意义的活动，是一堂有触动有感觉的就业指导实践课，在这里学习到了如何科学合理地进行职业生涯规划，也发现了自己身上的缺点和不足，受益匪浅。（通讯员：马巍 白明玉）

昨日早上，广州市东涌中学高三的胡同学像往常一样到饭堂吃早饭，岂料一小时之后，胡同学就接连出现呕吐的现象。

学生：呕吐的都吃了炒饭

胡同学说，自己在东涌中学住校，昨日早上 6 时 30 分左右就前往饭堂吃早餐。当时有炒饭、炒粉、包子等可供选择，胡同学点了一份炒饭，“那份饭看起来比平时稀一点，味道却没有任何异常。”

胡同学认为，这不过是因为厨房师傅水放多了，并没有太在意，就继续吃了起来。

大约一个小时之后，“刚开始上第一节课不久，我就突然感到腹中不适，有疼痛的感觉”。向老师举手示意后，胡同学冲进了厕所开始呕吐，当时“连胆汁都吐出来了”。

回到课室后，胡同学惊讶地发现陆续有同学跑去厕所，而且几乎都是呕吐。一问才知道，呕吐的同学早上都在饭堂吃了炒饭。“当时就怀疑是炒饭有问题，同学们可能是食物中毒了。”

第二课时，胡同学又去厕所吐了一次，“胃里什么都没了，整个人很不舒服”。

多位学生呕吐，学校老师让不适的同学前往校医室。“医生也没说是食物中毒，给我们开了点止吐药，就让我们回宿舍休息。”当日下午，胡同学请假在宿舍睡觉，记者与其通话时，胡同学的声音有气无力。

以前曾有异味肉饼？

昨日下午，记者来到东涌中学，时值学校下午上学时间，记者随机访问了多位学生，多数人表示对同学出现呕吐事件有耳闻。

一位高一年级的男同学表示，自己班里有两个同学出现呕吐，至于全级乃至全校呕吐人数则并不清楚。与该男同学同行的一位女同学则称，自己中午放学后帮肠胃不适的同学买午饭，但不肯透露更多细节。

一位高三在读学生告诉记者，平日在学校吃早餐的多为住校生。他表示，这意味着中毒的大部分都是住校生。“我的一位同学从来不在饭堂吃饭，突然想尝尝饭堂的早餐，没想到不幸中招，他挺郁闷的。”该同学还了解到，有部分不适学生中午已请假回家休息。

据多名学生反映，这已不是学校饭堂第一次出状况。20xx 年 10 月份左右，许多同学发现午饭中的肉饼有异味，向学校反映后，校方立刻将饭钱退还给学生。“但没有告诉我们肉为什么会发臭，这件事就这样不了了之。”一位男同学说。

校方作出情况说明—八人需服药 七人自然好

昨日下午2时许，记者欲进入学校找校方相关负责人了解情况，并多次拨打校长电话，以短信说明情况，校长并未回应。校内保安亦拒绝拨打校长室电话，表示校长还未上班，就算打电话也是白打。

经沟通，校方作出了学生肠胃不适的情况说明，声明中称——

“昨日早上9：30~11：00左右，我校有15位住宿同学先后出现恶心等肠胃不适症状，其中有12位同学出现呕吐症状，到校医室就诊。据这些同学陈述，早餐进食了食堂炒饭。诊治后，有8位同学服食了吗叮啉，7位同学呕吐后没有服食任何药物，症状自然消失，所有同学均回课室继续上课。到目前为止，均无出现呕吐恶心等症状。镇食安办接报后，立即派人到学校食堂取样送检。目前，正在调查中。”

为了让广大师生更好地了解新的《消费者权益保护法》，在日常生活中能更好地运用学到的法律知识保护自身的合法权益，5月22日16:00，吉林大学珠海学院在第一教学楼A306室举办了一场解读《消费者权益保护法》讲座，本场讲座由吉林大学珠海学院工会、共青团吉林大学珠海学院委员会与九三学社珠海市委委员会合作开展。本场讲座是20xx年第一期的九三专家讲坛，邀请了来自北京大成（珠海）律师事务所的执行主任唐宏杰来为学院师生详细解读消费者权益保护法。

根据新的《消费者权益保护法》的变动，唐宏杰律师分成十一个亮点为学生们讲解。亮点分别是：强制召回首次入法；举证责任倒置；七日“后悔权”；禁止泄露消费者信息；精神损害赔偿入法；惩罚性赔偿提数；霸王条款无效；明星代言人负连带责任；定位网络平台责任；消协可提公益诉讼；三包范围广。唐律师运用了许多现实生活中的案例，通过与旧法的对比，充分完成案例解读，让台下的听众即使没有接触过法律的相关知识也听得懂，让师生更深层次地了解到《新消费者权益保护法》的变革，加深了消费者对切身利益的保护意识。

参加本次讲座的老师和学生积极地向唐律师咨询一些法律上的问题，唐律师也帮他们分析了问题，做出一些提示，提出解决的办法。

此次活动让师生收获了许多法律方面的知识，在日常生活中能够运用法律知识保护自己的合法权益。

大学生职业规划大赛入围决赛名单格式

关于公布“联通杯”江苏经贸职业技术学院第九届大学生职业规划大赛入围决赛选手名单的通知

20xx年05月26日

各院系、各参赛选手：

根据《关于开展“联通杯”江苏经贸职业技术学院第九届职业规划大赛的通知》安排，第九届大学生职业规划大赛组委会组织专家评委对初赛遴选出的 36 份参赛作品进行了复赛评审，共评选出 15 名选手进入决赛。现将入围决赛的名单予以公布：

序号姓名学院指导老师1 冯文伟艺术设计学院许舒2 沈研璁艺术设计学院许舒3 高培智艺术设计学院易菲4 王姝琳工商管理学院王聪颖5 仲健公共管理学院郑扬6 姜晨公共管理学院尚定军7 董淑童会计学院许佳8 刘福春会计学院张容彬9 张国政金融学院秦蔚蔚10 张文杰贸易与物流学院胡斌11 江平贸易与物流学院龚克天12 顾启云信息技术学院彭敏13 靳恩惠工程技术学院孙芳14 李悦国际教育学院黄慧敏15 王丹旅游外语学院朱雯

请各参选手加紧练习、积极备战，主动联系指导老师指导作品。各指导教师继续做好督促、指导工作。

决赛前赛前辅导和决赛相关事宜另行通知。

招生就业处

会计学院

20xx 年 5 月 26 日

团队的利益高于个人的利益才是卓越的团队

一年一度的大学生职业规划大赛素质拓展训练在风景如画的二郎山开展，这次素质拓展训练让我受益匪浅，让我学到很多东西领悟到团队的价值人生的意义。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在队友分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通才能造就卓越的团队。第一天我们早上 5 点多 就起床迎接激动又兴奋地素质拓展训练。集合的过程有点长快 7 点才向目的地出发，到二郎山我们发现那太美了在这样优美的环境中训练在苦也觉得是一种美的享受。到达训练基地安顿好教练为我们做了自我介绍带我们做了一些小游戏。重要的一个环节是我们每个人都给自己取了一个代号，在素质拓展训练中我们一切职务都不再显现人与人之间都以代号相称。接下来我们明确了素质拓展训练的目标融炼团队、超越自我。我们的拓展训练项目有信任背摔、高空断桥、坎坷人生路、翻越毕业墙。

信任背摔中我深刻体会到团队信任的重要性。在这个项目中每名伙伴从 1、7 米的高台上背对下面倒下去，下面有 6 组伙伴搭建的人梯将其接住。试问我们正常人谁敢背对着地面从高台上跳下去，正是有了伙伴的支持与帮助、有了团队

伙伴之间的信任才有可能将这项活动很好地进行下去，也让参与这项活动的队友有了深刻的感悟。这项活动不仅仅是团队之间的信任还有队友的牺牲精神、团队之间的友爱与帮助。成为一支优秀的团队这些都是必不可少的因素。

高空断桥是一项挑战性很高的训练项目，队友系好安全带后爬上 8 米高的跳台然后跨越 1、2 米的断桥再降落下来。这项活动可以考验队友的冒险性与挑战力。我上到 8 米的高台上走到断桥尽头的时候也有些恐惧，但我就死死盯住对面的目标我就给自己一剂定心丸——我一定能到达对面的目标，默数三二一我就勇敢的跳出去了结果就落到了对面的跳台上了。当人们面临危险与挑战的时候要勇敢，要坚定，要自信不要过多犹豫。有的队友站在跳台上一直害怕左看看又看就不敢跳，不要犹豫勇敢一点每个人都能跳过去。人都有无比强大的潜力就看你如何将它激发出来。学会战胜自己，最大的敌人就是自己，克服自己内心不利于成功的因素，我们就能做最优秀的自己。

坎坷人生路是一个励志感人的情景剧，他让我们深刻的体会到了人与人之间的亲情、友情、爱情。一个幸福的人和一个人的快乐的人分别是一个盲人和哑人他们互相搀扶演绎一场悲喜交加的人生故事，有段哑人搀扶盲人走过一段崎岖的山路。这个活动彻底将每个人的心扉都打开了，好多女生泣不成声几回到乎所有的队友都落泪了。我们深刻的体会到人间最珍贵的亲情、友情和爱情，通过这个活动我们也了解到自己的不足，让我们学会了孝顺、感恩、包容……通过这个活动每个人都好好的感动了一回，让我们体会人间感情至深。

翻越毕业墙是团队在不借助任何外力的情况下集体翻越 4、2 米高的毕业墙。不借助任何外力必须搭建人梯而且教练让我们有了时间观念，必须在最少的时间里完成任务，我们定的 15 分钟以内，结果出乎我们的意料我们仅用了 9 分 1 秒，可见我们团队的潜力之大，我们团队的团结心语凝聚力之大。搭建人梯的伙伴有 2 组，一组 3 个人我们踩着他们的肩膀与大腿爬上高高的毕业墙，最先上去的是几个男生他们负责拉队友上去也发挥了中流砥柱的作用。我们克服种种困难，众志成城终于将毕业墙跨在我们的脚下。其中为我们搭建人梯的伙伴和拉队友上去的伙伴付出了很多很多。拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同

的任务。五是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

20xx 级信息工程学院大学生职业生涯规划大赛于 5 月 7 日圆满完成。通过举办大赛，帮助学生尽早树立职业生涯规划意识，引导大学生以科学的态度和理念规划自己的大学生活，变被动学习为主动学习，变被动就业为主动择业。通过大赛的活动帮助学生学习和掌握职业规划基本方法，树立正确的成才观和就业观，唤醒大学生的就业自助意识，提升大学生的职业素质，提高大学生的就业竞争能力。现就大赛的有关情况总结如下：

一、赛前在院团委的支持和学生会的协助下，给与参赛选手各类关于职业生

涯规划的撰写的宣传资料，让参赛选手能够从自我认知、职业认知、职业生涯规划

设计等方面，根据个人能力和自身条件完成职业生涯规划设计。

二、初赛阶段，共有 12 个专业的同学报名参赛，送交参赛作品 100 多份。参赛选手需同时提交书面文档和电子文档。初赛以“职业生涯规划设计参赛作品”为评选内容，共进行 1 天，期间由学习部和专业指导老师进行优秀作品评选。最后，初赛评选出 8 份优秀作品进入决赛。

三、决赛阶段，由于吸取了去年决赛时间过长而导致会场纪律欠佳的经验，最终确定了选手进入决赛现场个人展示和答辩环节，各位选手在答辩环节就参赛作品进行了展示并顺利回答评委的提问，决赛在两个小时就已顺利完成。

这次大赛有许多东西是值得我们思考和改进的。

首先我们这次活动在校学生会的积极邀请下，请到了咱们院书记和院长等众位领导，使这次活动的会场增添了许多生机，院长书记的激情演讲激发我信息学院莘莘学子的学习热情，和促使同学们能正确面对未来职业的抉择，更加有自信和勇气面对未来。

其次，这是我们今年第一次开办这样的活动，积累了丰富的经验。

还有学生会各位领导的积极参与使活动有序进行。

但是，因为时间仓促导致了本次设计大赛在决赛赛前场地布置上有所不足，下次定当加以改进。还有许多小细节没有注意到，尤其是会场卫生和秩序。

的确有许多不足，但我们有信心和能力，在以后会办的越来越好，我相信咱们学习部的每一位同学都有这个决心的。

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/688103105141007044>