“规划践行 追梦远航”丨体育学院开展“职业生涯规划”专题活动

辽宁财贸学院 2022-12-20 17:05 发表于辽宁

点击“辽宁财贸学院”可以订阅哦！

辽宁财贸学院
LIAONING FINANCE AND TRADE COLLEGE

为辽财发声 为师生代言 为兴校助力

为帮助大一新生规划未来四年的大学生活，结合近期学校开展的“筑牢奋斗之基，走好成才之路”系列教育活动，体育学院聚焦立德树人根本任务，在2022级新生开展“职业生涯规划”专题活动。专题活动针对大一新生特点，主要进行了“专题讲座、专业介绍、主题研讨、职业生涯规划书展示”四个方面内容，活动的开

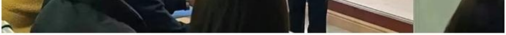
展进一步提高了学生职业生涯规划意识，增强专业认知，引导学生将个人成长与时代需求和国家发展结合起来，踔厉奋发，勇毅前行，既怀抱梦想又脚踏实地，既敢想敢为又善作善成，奋力谱写青春华章。

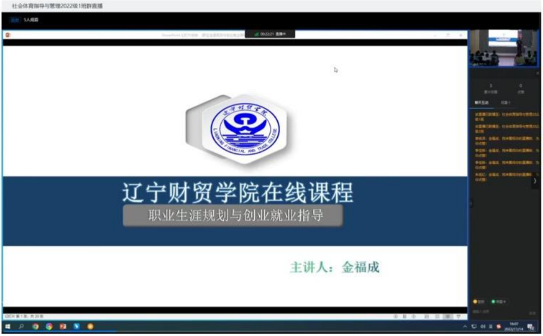
辽 财 大 讲 堂
把准身份定位 不负青春韶华
自信自强
守正创新
踔厉奋发
勇毅前行

我们为什么要爱国
我们为什么要爱国
我们为什么要爱国

01 专题讲座

党总支书记以《大学开启人生新征程》为主题，就大学生职业规划相关内容，为全体新生上大课进行专题辅导。辅导员依托《职业生涯规划》课程，召开主题班会，组织谈心谈话，引导学生做好个人职业生涯规划。





社会体育指导与管理2022级1班群直播

辽宁财贸学院在线课程

职业生涯规划与创业就业指导

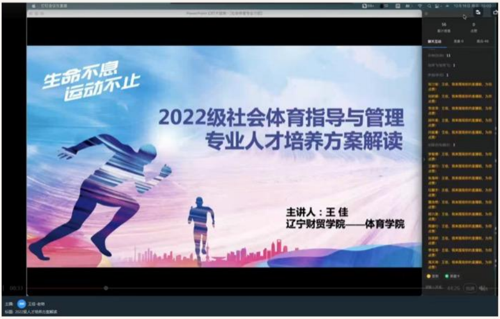
主讲人：金福成

新生第一堂班会
欢迎2022级体育教育专业新同学
体育学院

自我介绍
姓 名：
毕业院校：沈阳体育学校
专 业：社会体育指导与管理
电 话：（微信同步）
Q Q：

02 专业介绍

围绕学院开设的2个本科专业，专业负责人以精心准备的PPT及往届学生就业案例为载体，以人才培养方案为指导纲领，从专业发展现状、人才培养定位、课程体系，就业方向等方面对本专业进行了介绍，使新生对所学专业有了全面深入的认识。为日后的学习打开了大门，指引了方向。



生命不息
运动不止

2022级社会体育指导与管理
专业人才培养方案解读

主讲人：王 佳
辽宁财贸学院——体育学院

体育教育2022级4班群直播
82人观看

体育学院专业介绍

--2022 级体育教育专业

03 主题研讨

学而不思则罔，思而不学则殆。为了进一步提高“辽财大讲堂”学习实效，帮助同学们学有所思、思有所悟、悟有所行，学院组织了2022级所有班级对大讲堂所学主题内容进行了专题研讨交流，大家通过谈职业规划、谈人生理想，进一步明晰了未来大学生活路径，让每个学生的梦想都开花。

辽财大讲堂
把准身份定位不负青春韶华
学习研讨

辽财大讲堂
我为什么要爱国
研讨交流会
组织人：
2022

辽财大讲堂
——"筑牢奋斗之基、走好成才之路"系列教育活动
研讨交流会
2022.11.18

辽财大讲堂
研讨交流会

辽财大讲堂
——"筑牢奋斗之基，走好成才之路"系列教育活动
研讨交流会

04 职业生涯规划展示

围绕学生个人成才路径，指导学生撰写个人职业生涯规划书，并将优秀的职业生涯规划书在全院进行展示，引导学生形成正确的择业观、成才观和价值观，涵养家国情怀，弘扬担当精神，锤炼崇实品格，争做担当民族复兴大任的时代新人。

职业生涯规划书

- 自我介绍
- 自我认知
- 兴趣、优缺点、价值观
- 职业目标1.发展现状和素质要求2.工作条件和薪酬3.个人现状分析
- 短期目标与执行（4年）
- 中期目标与执行（5-10年）
- 长期目标与执行（10-20年）
- 计划
- 调整与修正

书写精彩人生
放飞青春梦想
点亮前行灯塔
规划职业生涯

点此亲启

周铄

一、前言

在刚进入大学时，我每天浑浑噩噩，不知道自己到底应该做什么，后来老师的职业生涯规划课让我明白了人生的方向，张书记的主题班会也为我拨开了迷

雾，特别是辽财大讲堂，让我清楚了，我来辽财做什么，四年以后我将成为什么样的人进行了思考。每个人都应该有自己的目标，特别是作为大学生的我们，更应该确定好自己的人生目标，并根据自己的目标制定一系列切实可行的发展规划，以便自己尽快地适应社会，走向成功。

二、自我评估

本人性格热情开朗，待人友好，为人诚实谦虚。工作勤奋，认真负责，能吃苦耐劳，尽职尽责，有耐心。具有亲和力，平易近人，善于与人沟通。善于表达自我，口才好。观察事物细致入微，能够及时发现和更正自我的不足。

三、职业定位

体育教师

四、具体目标

大一学年：规划健康作息时间，努力学习专业课，拓展知识面，用心复习好期末考试，要求每科成绩不低于80分。获得

计算机二级证书、成为入党积极分子、通过打字考试，多多参加各种比赛来提高自己的能力和眼界，拓展自己的交友圈。杜绝挂科现象的发生，自学一些计算机技能，熟练运用ps，ppt等基础软件。完善自身缺点，利用节假日等空闲时间提升自己。考虑以后的道路，坚持成为一名体育教师。

大二学年：认真分析大一的一些不足之处，努力在新的一学期弥补。认真学习专业和其它课程知识，坚持锻炼身体，完善自己的行为习惯，做到健康学业两手抓。持续发展自己的一些爱好，学精学细。认真全力冲刺英语四六级和获得普通话证书（二甲及以上）。

大三学年：依然要学好自身的专业知识和其他课程，做到不迟到，不旷课，不开小差的“三不原则”。认真汲取老师教授的知识和建议。适当的了解一些公司的招聘内容为将来实习做

打算，了解一些面试技巧和需求状况，为以后做好充足准备。获得教师资格证、英语四级、获得国家奖学金、成为预备党员。想好自己毕业论文的大致方向和内容，多与有经验的学长学姐们交流，获取一些有用的人生建议。也趁机确定自己未来发展的大致方向。

大四学年：完成实习任务，积累经验、做好简历为工作面试做准备、成为中共党员。我将会在实习期间着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力。我最后的目标会锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，特别是优秀学校的校招活动。我会在实践中检验自己的积累和准备。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,尽可能地做出充分准备。

五、总结：

四年的计划是漫长且艰苦的，它必须落实到每一天的实践中。所以，我会提前做一个计划表，提醒自己每天必须完成的事。睡觉之前回忆白天所学，早上起床回顾昨天知识，不断地复习巩固。对于自己不熟悉的理论课，比如：运动解剖、体育概论等学科，我会多加研究，从网上找资料或者询问老师。有问题及时解决。我会留足够的时间让自己做运动，这不但可以复习术科课，而且可以强身健体，促进大脑循环，提高学习效率。

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。万事开头难，现在我要做的就是：迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

点此亲启

伊妍

从上大学后就一向处在困惑之中，时常问自己:“到底我的人生之路将如何走下去怎样才能使自己一生无悔呢”，这个问题困扰了我很久，直到我听了老师讲的职业生涯规划课和书记的主题班会才幡然醒悟，我们应该制定一份职业生涯规划书，做好自己的规划。

一、自我评估

我的优点是乐观开朗，积极向上。性格随和，待人友善，富有责任感，有一定的进取心和很强的好奇心，常常要对未知的事物追根究底，善于思考发现，善于钻研，逻辑思维比较强，喜爱团队合作，综合分析能力好，做事考虑全面，力求公平和效率。我的缺点是做事没有主见，有时比较散漫自由，喜欢抱怨，做事

时总有很多顾虑，不敢着手尝试，耐性不够好，做事时常是三分钟热度，毅力意志不强。我平时的兴趣爱好是跳舞，喜欢跳一些韩舞，主持演讲辩论，我觉得可以锻炼我的口才能力和胆量，还喜欢听音乐，喜欢一些流行音乐。

二、职业定位

我想在以后考取公务员，成为一名人民警察，为国家的公安事业做出一份贡献。

三、具体目标

短期目标：

大一：努力学习专业课知识，夯实基础，同时在课余时间重点学习英语，在大一下学期通过英语的四级考试，通过计算机打字考试，并且保证自己的成绩在期末时能达到年级的前30%。平时也要多加锻炼，增强自己的身体素质，在课余时间参加民族舞社团和街舞社团，积极参加党课培训，成为入党积极分子，认真完成班委职责内的工作。

大二：平时多进行普通话练习，考取普通话二甲及以上证书，提高自己的计算机使用能

力，考取计算机二级证书，争取获得优秀班级干部，严格要求自己的行为以及言谈举止，提高自己的思想觉悟，保证自己的成绩在前30%，成为预备党员。同时也开始着手准备大三的公务员考试。

大三：积极备考，要认真钻研公务员考试的内容。同时也要继续保持成绩，争取获得奖学金。

大四：做好实习，在实习过程中不断发现并且去改正自身缺点，积累经验，丰富自己的交际能力，为自己进入社会打好基础。

中期目标：

成为一名人民警察，并且经常能对自己的工作做出反思。

长期目标：

坚持学习习惯，打磨自己的知识技能，要从思想上完善，在精神上进步，努力提高自己！

点此亲启

张越洋

作为大一新生，刚踏进大学校门，觉得自己可以放松了。显然，这是很错误的想法。有人说，大学不过是高中的延伸，在这里还得努力的学习;又有人说，跨进大学的校门，前途和事业便有了保障，可以痛痛快快的玩几年了。我认为，我们不应该糟蹋大学的生活，应用我们只会和双手描绘属于自己的七彩青春。通过张书记给我们开的班会，我对我未来的大学生活更憧憬起来了！那么，怎样才能够使自己成为有用的人才呢?想要有所成就制定规划是最重要的，有了目标才会去不断努力不断进取，才会有动力！为此，特定本规划！

一、自我评价

本人性格热情开朗，待人友好，为人诚实谦虚。工作勤奋，认真负责，能吃苦耐劳，有耐心。具有亲和力，平易近人，善

于与人沟通，自学能力强；社交能力良好，处事认真负责；有较强的团队精神，自律意识强。

二、大学未来定位

考取研究生，对热爱的专业，进行深化改造。

三、具体目标

大一：打好基础：基础知识扎实，对大三考研有很大帮助；要提前复习各科理论知识，平时基础知识理论要扎实

大二：过四六级：这个不用多说，考研越好的学校对英语的要求越高，自然竞争激烈，过级至少不会成为你拉分项。

大三：选择学校：查找院校信息的方法：中国研究生招生信息网搜集参考资料(大三下学期3月-4月)

准备复习参考书：确定了专业和学校，就能在报考院校官网，查到具体考试科目，考试代码，根据这些准备参考书。

大四：

9月：关注大纲和院校招生

简章，在研招网上进行预报名，政治、英语进入刷真题阶段，专业课完成第二轮复习

10月：正式报名，继续刷政治、英语的真题，专业课开始第三轮复习

11月：现场确认，政治开始背大题，掌握主观题答题技巧，英语掌握作文的写作模板与技巧

12月：打印准考证，建议多印几张，以备不时之需

大学生活多姿多彩，学校有各种社团，还有学生会，加入这些社团会给自己的课外活动抹上精彩的一笔。大学和高中是不一样的，以前的学习方法已经完全不适合现在了，所以应尽快了解专业，制定学习目标，摸索新的学习方法，学好每一门课程。学校提供的平台是适合大部分同学的需要的，比如专业知识讲座、职业规划讲座等等。然而，我们自己应该更加清楚自己的实际需要，在学的课程上有所侧重，有所安排，另外选择学一些对自己有价值的课程，这样将更具有个性化，更能挖掘自己的潜力，向复合型人才靠近。

每个人心中都有一座山峰，

雕刻着理想、信念、追求和抱负;每个人心中都有片森林，承载着收获、芬芳、失意和磨砺。但是，无论眼前闪过多美丽的画卷，没有付诸行动，那么，一切都是镜中花，水中月。

……

点此亲启

赵震轩

一、引言

“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行，目标在我们生活中，犹如慢慢黑夜中的灯塔，指引人们前行的方向。”为了认清

自我找准定位，并且在大学四年不迷茫，就应该有明确的目标，所以一份合格的规划书显得格外重要，我为四年大学的的目标进行思考和规划。

二、自我评估

我是一个性格外向且热情的人，喜欢接触新的事物，对未知充满好奇，勇于挑战自我，我善于思考探索，具备一定的综合分析能力，看待事情考虑全面，力求公平效率；我还善于人际交流，喜欢交朋友，善于沟通，我有一颗积极向上的心。我的缺点是耐性不太好，做事容易冲动，比较贪玩。我平时的兴趣爱好是篮球，个人是篮球专项，平时经常利用闲暇时间去健身来强化自己，还很喜欢综合格斗，了解一系列格斗的套路与知识。

三、职业定位

我以后想当一名健身教练。

四、具体目标

短期目标：

大一：在大一期间好好学习专业课，努力学习运动解剖学科，了解人体以及一些运动生理学知识，利用空余时间学习英语，每天坚持背20个单词，考

取英语四级证书。平时练习打字，达到每分钟50字以上。多去自习室学习，不做违法乱纪的事情，平时也会多加锻炼，多去参加与体育活动有关的社团，发展体能，强化自己身体素质。积极参加党课培训，成为入党积极分子。

大二：平时多进行普通话练习，考取普通话二甲及以上证书，并且提高自己计算机能力，争取在大二考取计算机二级证书。在班级里处理好人际关系，争取选举班级干部。保证学习成绩，平时多进行健身锻炼，每天坚持做俯卧撑、仰卧起坐等力量训练，在外多去健身房，努力学习健身方面相关知识，通过看网络上的健身博主的教学视频以及相关健身知识教学，进一步丰富自己的知识。

大三：积极学习运动生理学知识，运动营养学、了解食物营养价值，并且考取健身教练员证书，也要保持学习成绩，争取每科平均分过80分。

大四：在实习过程中，不断对自己进行总结，发现自身缺点并加以改正，积累经验，丰富自

己的授课能力，为自己进入社会打好坚实的基础。

中期目标：

成为一名健身教练，坚持学习专业知识，把理论和实践结合起来。

长期目标：

坚持职业素养，保证工作态度，不断完善自己的知识技能，培养健身人才。

五、结束语

职业生涯是一个不断探索的过程，我一定不忘初心，大胆朝着自己目标前进，也希望我能成为一名合格的健身教练来证明自己的实力。

点此亲启

王宏哲

前言：步入大学生活就不能带入高中不好的习惯，积极学习，要明显体现出高中与大学的不同，在大学期间要有两种重要思想，第一个就是能力，要具备学习能力、自律能力、领悟能力。另一个就是要有两种功夫，本分和本事。做一个诚信友善，严格自律，心怀敬畏的大学生，不负大学生活。

一、自我评估

1.兴趣爱好:我喜欢听音乐,打羽毛球,在闲暇之余看一些积极向上的课外书,喜欢跑步，特别喜欢足球，未来想在足球事业上有所作为。

2.性格特点:我是一个开朗、热情的人,善于与人交流,善于倾听,有奋进向上的勇气和力量,坚韧爱笑,为了能实现目标.我会继续努力.

3.缺点:语言表达不是特别强，我要在课余时间多阅读多朗读好的书籍或者文章，从而弥补

自己的不足，把语言表达能力练的出众从而从事教育指导行业。

4.价值观:得之坦然,失之淡然.争取必然。顺其自然不断完善自身,提开自我价值，保持初心，心存善意愿自己能够多做自己喜欢的事,坚持积极的生活态度。

二、职业定位

我以后要成为一名足球教练，去教所有想学习足球的，在他人的足球之路有所帮助，有机会的话也要为国家的足球事业出一份力。

三、具体目标

短期目标:

大一:融入大学生活，认真学习好专业知识,夯实基础,完善电脑必备办公技能,学好英语,提高口语能力。多参加课外活动和锻炼社交能力,去接触不同领域的东西，提高自己的眼界和知识。规律自己的时间,坚持锻炼身体,完善自己的形象、气质。每天积极锻炼为足球打下结实的

基础，第一学期的成绩也是要越高越好，给自己开启一个好的开头。

大二:学好专业课程，有目的的学习,增加自己的知识储备量。考普通话证和英语四级。努力考取足球教练证书，训练上：练习好传接球训练，想成为一个可信赖的球员，首先要确保不轻易丢球。

大三:备战足球各项技能，完成足球教练资格证的所有考试，,认真踏实的学习,加强自己的学习。考完证也要每天练习颠球五百个，提高带球能力，养成肌肉记忆。

大四：完成大学学业拿到毕业证和学位证书，在实习中不断提高自己，多参加足球比赛找到自己的不足加以改正，努力学习教学知识，多学习理论知识把比较深奥的动作可以用语言让别人体会，在实践中提高实力。

结束语：人生的路需要自己走出精彩,每一次挫折都会成为宝贵的人生阅历要勇敢的面对人生,现实生活是未知的，是残酷的。职业制定下这份职业生涯规

划报告，它帮助我明确发展目标，提高我的生涯规划能力。我将以此为新的起点，不断充实自己，做好迎接挑战的准备，努力经营当下，直至未来明朗。

点此亲启

杨光

一、前言

到了大学每个人的时间都是一样的，但是到毕业后的人生却是不一样的，是选择荒废还是积极向上这就是两条人生的路，看你如何去利用时间，我的目标是毕业后参军。

二、自我评估

本人乐观开朗但同时有点幼稚爱玩，待人真诚认真但有时也会疏忽大意，诚实守信但偶尔也会摆烂，没有谁生下来就是完美

的，但是我会在大学四年里努力改正这些缺点，为实现从小的从军梦打下基础。

三、职业定位

职业军人

四、具体目标

短期目标：

大一学年：规划健康作息时间，早睡早起，坚持跑步，努力学习专业课，比如：运动解剖、体育概论等学科，我会多加研究，从网上找资料或者询问老师。有问题及时解决。课余时间多去自习室跟图书馆读读书，整理整理笔记，同时多去操场跑步娱乐，并时刻以党员的身份要求自己做事认真不拖拉，多参加各种比赛来提高自己的能力和眼界，拓展自己的交友圈，熟练运用电脑基础软件。

大二学年：努力学习，认真学好专业课。坚持锻炼身体，完善自己的行为习惯，做到健康学业两手抓，并参加各种社团活动，提高人际交往能力同时还要积极向党组织靠拢，并在早上坚持五公里跑步运动为日后当兵训练打下基础。

大三学年：积极向党组织靠

拢，践行党的宗旨。了解部队体检要求和体测要求，为以后入伍做好充足准备。想好自己毕业论文的大致方向和内容，多与有经验的学长学姐们交流，获取一些有用的人生建议。

大四学年：我将会在实习期间着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，并了解部队征兵需求同时全方位锻炼自己综合能力为日后军旅生活提供良好条件，顺利毕业拿下毕业证跟学位证，随时准备部队号召去参军。

五、总结

良好的开端是成功的一半，我相信自己会不忘初心，不混日子积极向上，不抛弃，不放弃，努力学习，在毕业后参军。

辽宁财贸学院
体育学院

青春由磨砺而出彩
人生因奋斗而升华
青年应志存高远
就能激发奋进潜力
青春岁月就不会像
无舵之舟漂泊不定