# 最新大学生个人运动计划书(精)(九篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-02-18

*最新大学生个人运动计划书(精)一①在一年的预备期中，我参加了党校组织的预备党员集体培训、聆听系列讲座等，让我得以进步和成长，明白了预备期的重要性，明确了党员的权利和义务，对党员先进性的重要意义和要求有了更为清醒的认识，对党知识的理解更为深刻...*

**最新大学生个人运动计划书(精)一**

①在一年的预备期中，我参加了党校组织的预备党员集体培训、聆听系列讲座等，让我得以进步和成长，明白了预备期的重要性，明确了党员的权利和义务，对党员先进性的重要意义和要求有了更为清醒的认识，对党知识的理解更为深刻，自己的思想觉悟、政治了解有了很大的提高。②在一年的预备期中，我十分注重对党的基本理论和基本知识及政治学习,关注党在现阶段的大政方针,能旗帜鲜明地拥护党的路线,方针和政策，及时学习党中央颁布的决策、决议，在思想上和党组织保持高度一致。③在一年的预备期中，我主动加强政治学习，除了经常听广播、看手机报报道的国内国际新闻、看报纸、浏览新闻网页关心时事政治外。④积极参加学校党组织的各项实践活动和会议，在活动中了解党的工作作风和工作态度。在这一年考察期内，我还同其他党员积极交流，时刻以党员的标准来要求和规范自己，切实开展批评和自我批评，有了一定的进步，自身能力和综合素质得到了一定提升。

通过一系列的思想政治学习，使我逐步认识到做一名合格的共产党员，不仅要解决组织上入党的问题，更要解决思想上入党的问题。

其次，学习方面:

我深知当今时代是科技高速发展的时代，没有先进的科学文化知识是很难指导实践，很难顺应时代的发展，很难为人民作出大的贡献的。在这种形势下，要时刻都有紧迫感、使命感、危机感，及时吸收和拥有最新成果，占领科学文化的制高点，就能走在时代的前列。为此，我努力学习专业文化知识，在学习中实践，在实践中学习，以此来锻炼自己。除了老师所讲的课程外，还自学了有关计算机软方面的其它知识，以便进一步完善自身的知识结构。在学习的过程中，我注意及时的与其他同学进行交流，相互促进，共同进步。

在大三两个学期通过自己的努力学习，我获得了专业二等奖学金，进入大四后我积极备战考研外。另外，在课外学术方面我十分积极的进行实践，xx年先后参加并成功完成了学校两批本科生研究训练计划(urtp)、北京市科学研究与创业行动计划项目，在暑假期间我还参加了学校组织的全国大学生电子竞赛并获北京市三等奖。通过实践，我学会了如何按照要求和格式撰写科技学术论文，学会运用自己所学的知识来指导实践和在实践中学习的方法，明白了实践与理论的一些联系。

第三，工作和生活方面：

没有再担任班级的班干部的我始终没有忘记自己的责任，继续为班级服务、为同学服务，鼓励团结同学。在尽自己的力量服务于班级同学的时候，我始终不忘我们在支部的责任，在班级担任入党联系人时，我努力做好同学和班导之间的桥梁作用。注意凡事从平时做起，从小事做起，在日常生活中体现一名党员的模范带头作用。另外，我还十分重视与党组织的思想交流，经常向老党员学习经验、交流心得，积极向党小组长汇报自己的思想状况，及时解决自己的思想问题。通过以上的努力，我感到自己的思想政治素质有了长足的进步，希望在以后的学习能有更进一步提高。在考研生活中我更注重的是较高效率的学习，付出自己的实际行动和最大努力，不要让自己后悔。考研带给我的想法是无论做什么事情都要持之以恒，不要半途而废，只有这样你才能成为最后的胜者。

但自己还存在着一些缺点和不足，离一个优秀共产党员的标准和要求还有一定距离。在以后的日子里我还需要继续努力改正，继续加强锻炼，完善自我，请大家监督。

以上是我一年来基本情况的小结，不妥之处，恳请组织批评指正。作为一名预备党员，我渴望党组织能够批准我的转正申请，让我成为一名正式党员，这种愿望不是一时的冲动，而是发自内心深处的执着追求，是为共产主义风斗的具体行动。在以后的时间里我会更加严格的要求自己，不断努力学习和工作，不辜负党组织对我的信任，争做一名优秀的共产党党员，为社会主义事业贡献我毕生的精力和热血。请组织审查。

**最新大学生个人运动计划书(精)二**

大学时代的我们，仿佛能够透过一次历练而陡然变得成熟而世故，也许这就是实习的好处所在――为即将迈出学校庇佑的我们带给一次适应社会、经历磨练的机会。

理论知识不全面、实践潜力较弱，几乎是每个实习生都会面临的问题，我也不例外。应对种种问题，开始我并不好意思求助于各位前辈，只是依靠于自我钻研，这在处理简单的问题时是有效的，但一旦碰到难题，就会牺牲超多宝贵的间，影响工作效率，于是，我转变工作方法，抽出时间认真观察审计人员处理问题时的方法，在碰到无法解决的难题时认真求教，这样一来，自我在开展工作时就变的驾轻就熟多了。

从事与数字相关的工作，务必要做到严谨认真，这是每位会计审计人员都务必要具备的素质。任何一个数字错误都会导致账账、账表不符，一旦开始查错，审计人员的工作负担就会被扩大数倍，更甚也会影响企业的经济利益，损害事务所的声誉。所以，实习工作不仅仅让我学会了严谨，也让我提升了工作职责心。

都说大学学校是一个小社会，可是真正踏入社会以后才明白，现实其实要比学校生活残酷的多。刚刚踏入一个陌生的环境，我总是持续着内敛的性格，不善与人交流，对待工作也是自我埋头钻研，不善求教，为此没少挨领导批评。之后我认识到，作为新人，不仅仅要做好自我的本职工作，更应当向前辈多学习、与前辈多交流，让他们感受到我们的工作热情和谦逊态度，与此同时我们也才能够从中吸取更多的经验;而对于共事的实习生，则应当互相尊重、互相学习、共同合作。任何企业，需要的都是个充满热情自信又善于交谈的员工，而不是总把自我孤立于人群之外的人。所以，我认识到，与人的交流在工作中是十分必要的。

转眼之间在xxx公司实习的时间将近20天了，按照公司的规定，我即将结束我的实习工作。这段时间里我学到了很多的知识，此刻就对这段时间的工作简单的总结一下，期望经过这个总结能够学到更多的知识。

当初在招聘会现场看到金思维的招聘广告，自我也有意从事销售工作，于是选择到金思维面试，最终公司也选择了我，我获得了这个宝贵的机会，成为金思维的一员。起初我很少接触销售工作，也并不明白销售员的具体工作，只明白是要把产品卖出去。经过这20天的实习，我了解到了销售人员是有很多的工作要做的，我们需要宣传自我、了解客户、了解对手，同时还要和客户打好关系。这和在菜场买菜和商场卖产品是完全不一样的，并不是简单的你问一句“要不要，买不买”客户回答一句“要”或者“不要”就能够解决的问题。销售人员推销产品同时也在推销自我，仅有客户认可我们，我们才能成功的把产品卖出去。

实习期间我最主要的工作就是信息普查，所以打好电话对于我是至关重要的。没来实习之前我认为打电话是很简单的事情，就是和客户交流而已，之后我发现我错了。在打电话的过程中我发现想打好电话是很困难的。我开始打电话的时候经常被客户秒挂，开场白还没讲完，客户就已经挂断电话了，还有的就是询问用户有没有信息化需求的时候，用户表示不需要后，我就不明白和用户说什么了。

一个月的时间虽然短暂，可是我却倍加珍惜这段时光。也许我学到的东西并不多，可是它却为我的人生增加了一抹色彩。我坚信，这些经历势必会为我的求职之路打开一扇通往成功的门。

**最新大学生个人运动计划书(精)三**

20\_\_年七月我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于经过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自我的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的本事等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作本事，以便提高自我的实践本事和综合素质，期望能帮忙自我以后更加顺利地融入社会，投入到自我的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习本事和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务本事。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，经过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自我的适应本事、组织本事、协调本事和分析解决实际问题的工作本事。

实习在帮忙应届毕业生从学校走向社会起到了十分重要的作用，所以要给予高度的重视。经过实习，让自我找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、本事准备，从而缩短从学校走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自我在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，并且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不一样。它将全面检验我各方面的本事：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎细心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自我的工作情景，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。所以，更要及时强化自我的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自我还必须程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。所以，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自我销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自我真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自我的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不一样的顾客，采用不一样的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自我称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最终，端正好自我心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，能够决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了经过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。经过这次的实习，我对自我的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益匪浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。经过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手本事，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**最新大学生个人运动计划书(精)四**

根据学校对本科生的毕业实习要求，我在山东省xx县农村信用合作社联合社进行了为期4周的毕业实习。毕业实习的目的是：接触实际，了解社会，增强劳动观点和社会主义事业心、责任感；学习业务知识和管理知识，巩固所学理论，获取本专业的实际知识，培养初步的实际工作能力和专业技能。具体要求如下：

培养从事信用社前台工作的业务能力。了解并熟悉储蓄前台人员的的`日常业务和工作流程，学会进行工作。

理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去参与到具体的前台工作中。

培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备。

我于20xx年2月1号到3月1号在山东省xx农村信用合作社联合社进行了为期4周实习。

3。1单位地址与规模

山东省xx农村信用合作社联合社位于沂水镇南环路，法人高传发，电话0539—2231240。xx农村信用社拥有258名信合员工，辖12个信用社、1个营业部、73名客户经理，345个协贷站。

3。2实习单位主要业务

办理存款、贷款、票据贴现、国内结算业务；办理个人储蓄业务；代理其他行的金融业务；代理收付款项及受托办保险业务；买卖政府债券；代理发行、代理兑付、承销政府债券。

3。3实习单位的历史与发展

2月1日，我开始了我的农村信用社实习的过程。早上8点半，伴随着信用社大门的打开，大厅不一会就人来人往。大家都忙碌着，我无所事事着。主任说这样吧，这个月的第一期黑板报就你负责。总算有事做了，说干就干。高中的时候担任过出黑板报，还好基础不至于太差。其实也没写几个字，关于“信用社预防职务犯罪教育”的普法知识，却忙碌了大半天。不过效果还是不错的，有顾客谈起来，心中也是很高兴的。

下午，我在实习指导老师的指导下首先学习信用社工作必需的基本技能，包括点钞、捆钞、珠算、五笔字型输入法、数字小键盘使用等。这似乎给了我一个难题，本来自以为信用社业务相当的简单，却没发现我原来有这么多基本的技能不会操作。看着同事熟练的点钞，真是很羡慕，而我只能从一张一张数起。还时不时的出错。对于珠算，刚开始我一直无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗？后来慢慢才了解，原来信用社柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过一定时间便会消失。

这次实习，除了让我对农村信用社的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先感谢信用社给我这个机会让我来到这个集体，在联社为期一个多月的实习是我走出校门，踏入社会的第一步，这个阶段是我从学生步入职场的重要的过渡，对我来说有很大帮助，为我将来走上工作岗位打下坚实的基础。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。

其次，我觉得工作后任何人都必须要坚守自己的职业道德并努力提高自己的职业素养，做一行就要懂这一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会，比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。

最后，在信用社里每一位员工都是我的老师。我虚心学习经验，将所学的知识与实践结合起来，多思考，多总结，多请教，充分发挥自己的工作积极性。我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得是最重要的，主要看的是个人的业务能力和交际能力。我深刻的体会了这一点。学历只是一张证书、只是代表你接受的文化教育的程度，但并不能完全的展现个人。以实际说话，也许你能说出很多新兴词汇，可是顾客不懂，那你就算不上是个优秀的员工。实习的时间虽然只有短短的一个多月，但是我感觉我的收获还是很大的。我要感谢我的信用社的老师们，当我在业务上遇到什么不懂的问题请教他们时，他们都会悉心帮我解答，使我大大提高了对信用社务的熟悉程度，这对我的实习经历来说是十分重要的。

以上是我的实习工作总结。在这次实习过程中，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，使一个本科生具备较强的处理实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

**最新大学生个人运动计划书(精)五**

我就读于河南教育学院数学系、一所拥有众多学子的学校。岁月匆匆，时光转瞬即逝，从我踏入大学校门开始至今已近半年。回首过去时光，有苦也有乐，学到的东西无论是学习上的还是生活上，工作上的都十分丰富。在这里，我蜕去了高中的青涩与活泼，变得成熟，懂得了很多为人处世、做人的道理。

大学是职业生涯的起点，专业知识已经成为学习的一个很小的组成部分。人际交往能力、口头表达能力、协调组织能力、人格的完善、体魄的锻炼等都要上升到重要的位置。我坚信：知识，只有知识才是经济和事业的酬劳。为了更加充实自己余下的大学时光，为以后更长的路打下坚实的基础，在充分认识与深刻总结自我的前提下，结合自己的人生目标和对实现该目标的要求做了我的职业生涯规划，并希望能按照规划的内容逐步提高自己。

如果把一个人的职业生涯比作一次旅行，那么出发之前最好先设定旅游线路，带上旅游线路图，既不会错过梦想已久的地方，也不会千辛万苦却去到并不喜欢的景点。 目标确立

虽然我对自己的将来还不确定，但是我觉得每个阶段的前进都要有一定的目标，有了目标就有了方向，才能更好的发展自我。只要自己尽心尽力了，能力都到了发挥，每个阶段有了切实的提高，即使目标没有实现，我也不会觉得失败，至少目标引导我如何走好人生的每一步。目标的确立对于人生来说有着至关重要的作用，因此，我根据自身的不同阶段把目标确立如下：

1、短期目标：千里之行，始于足下。我觉得现在首要的是认真学好各门学科，扎实专业知识，严格完成每科考试，并不断锻炼自己的英语口语。同时，积极参加学校组织的各项活动，丰富自己的学习和生活。

2、中期目标：在以后的三年，争取以优良的成绩通过国家英语六级水平，并争取获得专业和德育奖学金，以优异的成绩完成大学的学习生涯，此外，在毕业前积极参加各项社会实践活动，为毕业后走入社会打下扎实的基础。

3、就业目标：通过短期、中期目标的学习专业知识，大学生活顺利结束。自已经要努力的找工作，不管工作是否如意，要坚强地坚持下去，在工作中认真积累经验，仔细学习和聆听，努力适应初次步入社会环境，虚心接受他人的建议和批评。初入职场，努力工作、认真生活，用积极的心态奋发向前。同时认真对待爱情和婚姻，并且尽自已的义务和责任孝敬父母和照顾自已的家庭，勇于承担责任，挑起家庭的重担，为家庭无私奉献。

4、长期目标：通过实践学习，不断完善自我，在社会的大舞台充分展示自我。在今后工作中，重视与他人的交往，有良好的人际关系，拥有广泛的社交范围，能迅速适应周围环境，保持积极的人生态度。并且，通过坚持不懈努力，进一步实现自已的终极目标。

5、人生终极目标：我的人生终极目标就是充分实现自身的人生价值，坚持不懈、风雨兼程，实现从小立志创业的梦想，用毕生的精力实现自已整个家族的兴盛、繁荣。我知道创业的道路上会遇见无数的困难和挫败，只要认准目标，朝着自已的方向坚定走下去，不懈努力，我一定会实现自已的理想。

“莫等闲，白了少年头，空悲切”，岳飞的《满江红》还时时萦绕在耳旁,激励着我们,不断努力、不断朝自己的目标前进。有时候，我们会遇到挫折，四处碰壁，甚至觉得自己一直苦苦追求的所谓的理想犹似水花镜月，我们对人生的天马行空的承诺和执著，甚至经不起现实风雨的轻轻一击变灰飞烟灭。于是。年轻的我们迷茫、彷徨;我们自怨自艾，玩世不恭;我们感叹命运不公，现实残酷，我们甚至学会了放纵自己;可当再回首，风风雨雨依然，坎坎坷坷依旧，太阳依旧朝升暮落，滚滚江水依然逝者如斯，我们除了在自欺欺人的借口和理由中虚度年华外，一无所获,一无所成。

因此，我们不能逃避,更不能放弃,相反我们要拿出那种明知山有虎偏向虎山行的勇气,同时也要告诉自己,我是最棒的.别人行我也一定行。

哲学家萨特说：我们每个人都深深的嵌在这个世界上，无法逃脱。人生在世，忧虑与烦恼有时也会伴随着欢笑与快乐。二十一岁的我，学会了宽容，豁达，乐观，也学会了坦然迎接命运的安排;懂得了人生的艰难，世事的无常，缘分的飘忽，可是我依然对未来充满了希望，对理想充满了信心，对生活充满了热情，对爱情充满了想像。

学业计划

一年级为试探期：提高人际沟通能力，学会怎么做人，如何学习，大一学习任务不重,应多参加学校活动，社团活动等，以增加交流技巧，获得一些荣誉,但不要盲目地参加。认真规划自己的学习计划，主动训练，虚心向老师同学请教认真做好自己的本职工作，真正的关心每一名同学，和同学们友好相处。进一步加强对毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”理论的学习，主动的向当组织汇报自己的情况，始终向先进人物学习，提高自己的政治素质。在社团中认真实践广交朋友，积累丰富的课外知识。

二年级为定向期：应充分理解自己所学专业，考虑未来是否深造或就业，同时检验自己的知识技能，提高自己的责任感,主动性和受挫能力，并开始有选择地辅修其他专业的知识来填充自己。做一份详细的计划，每达到一个目标就满足自己一个愿望，当然也要制定惩罚措施，有压力才会有动力。虚心向老师学姐学长请教自己不懂的地方，争取把事做得更好。同时也要发展一下自己的兴趣作为课余生活调解。

三年级为冲刺期：临近毕业，目标应锁定在提高求职技能，收集公司信息，并确定自己是否要考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力和创造性，积极了解往年的求职情况。采集各种资料，通过各种途径使自己的毕业论文更好。同样要制定具体详尽的计划，不断地鞭笞自己，不能放松自己。成为一名合格的毕业生和优秀的求职或创业者，职业生涯活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生目标。

行动计划

在行动的过程中，不要脚踏几只船，能力强并不意味着选择的机会多，选上司重于选单位，还要创造做事的环境。在任何一个单位，没有站稳脚跟前，最好不要有什么大动作，否则极容易失败。仰望天空的时候不要忘记了脚踏实地，仰望星空与脚踏实地必须两者相结合。创业的同时也要一步一个脚印地向前迈步，最终达到成功。

同时，认清目前状态和理想状态的差距，注意时间上要聚焦，风险上要制定防范措施，排除干扰，不要盲目攀比，还要重视人脉的影响。认真面对现实。

结束语

作为一名大学生，在缺乏理论知识和社会实践的情况下，我想自己的理想和现实差距甚远。是的，脚比路长，远方无论多远，只怕没有追寻的双足去抵达。人生亦是如此，我们不怕目标的高远，只怕没有追寻的勇气、热情、执著......只要头时时燃烧着坚定的信念，一往

无前地进行下去，就会惊讶地发现很多所谓的远方，其实并不遥远.用我们的热情和智慧扬起理想的风帆，用我们青春和生命奏响时代的强音!

为了能够顺利实现自己的理想，我应该在未来的大学生中，在努力学习好专业知识的前提下，有目的，有针对性地看一些与公务员职业有关的书籍，以便尽快提升自己在本职业方面的觉悟和认识。同时，要做一个德智体美劳全面发展的大学生，不断地提高自己的综合素质。

大一生活在荒废中度过了，心中不免有些后悔。但是过去的终究会过去，没有什么挽回的余地。现在我唯一可以做的，就是重新燃起对生活的热爱，充满青春的激情，向着明天的太阳，挺起胸膛，昂首阔步地走下去。

**最新大学生个人运动计划书(精)六**

1、我的性格：

对于自身，我觉得自己是一个比较中性的人，不喜欢热闹，但又可以很好的融入集体，平时的话很少，会和人进行必要的交流，心理素质一般，但经过两年的锻炼，在公共场合发言时不会过于紧张，做事认真负责，很专一，脾气有点急躁，遇到问题必须克制自己不发脾气，可以保证不带负面情绪做事，总体来讲是属于做事实干型的人。

2、我的兴趣

对于我的兴趣，我喜欢运动（篮球、跑步）、读书和网络游戏，经常出入篮球场和图书馆。打篮球、跑步，锻炼出强健的体魄，保持身心健康，为就业的发展提供身体方面的保证。在读一些文学作品的同时读一些有关市场营销专业及就业方面的书籍，扩展自己的知识面，提高个人综合素质，为毕业后的就业做好准备。长时间的玩网络游戏是一种恶习，我会减少玩游戏的时间，利用自己对网络的兴趣来学习一些与网络相关的技能，提高自己的文档处理能力和信息检索能力，了解一些网络营销方面的信息，为自己未来的就业多提供一条道路。

3、我的价值观

作为一名在校大学生，我早已树立了正确的价值观，坚持积极地生活态度，保持良好的心态，勇于面对困难和挑战，遇到挫折永不气馁，坚持自我，相信自我，尽自己最大的努力不断地提高自身素质，为自己未来的就业和发展做好了吃苦耐劳的准备。

4、我的能力

对于一个已经读大三的学生来说，我已经基本掌握了市场营销专业的知识，有了一定的语言交际能力和组织策划能力，在资料的调查整理分析方面也有了一定的心得，但在社会实践方面还有很大的欠缺，我必须在课余时间都参加一些相关活动，在假期期间找一些实习的机会，了解社会，不断地检验和提高自身的各方面能力，发现自身的不足，然后在仅剩的一年多的大学时光中努力的学习和锻炼，来弥补自身的不足，提高自身的综合素质，为未来的就业和发展积累更深的底蕴。

1、就业方向

市场营销专业的就业主要有两个方向：

a：产品销售和策划方向代表岗位：销售业务员、市场调查员

在这个就业方向，职位多是一些企业的基层销售人员，求职者必须拥有良好沟通技巧和心态，能够吃苦耐劳，有一定的营销技能，同时应具备与营销有关的其他方面的知识、经验、素质。而且这些职位的基本工资大部分很低，报酬多建立在销售业绩的基础之上，通过提成来提高自己的薪酬，压力很大。

b：市场营销研究和管理方向代表岗位：营销咨询师

在这个就业方向，求职者必须具备比较扎实的经济学理论基础，能熟练地掌握现代经济分析方法，知识面较宽，具有向经济学相关领域扩展渗透的能力，多从事经济分析、预测、规划和经济管理工作，薪酬水平较高。

2、就业前景

目前总体来说，大学毕业生的确存在就业难的问题，社会无法提供足够的好的工作岗位，但是不同的专业的就业情况不同，对于我们市场营销专业的学生来说，目前社会对于市场营销方面的人才需求还是比较旺盛，国内企业整体的市场营销水平还比较低，企业的市场营销人员大部分都是从其他专业或行业发展过来的，企业急需那种具备系统营销知识和技能的人才，特别是高级市场策划和管理人员。

虽然市场营销专业的毕业生就业形势相对其他专业来说较为乐观，但是本专业的历年的毕业生也比较多，加上就业门槛较低，竞争也较为激烈，社会需求对我们的要求也比较高，我们这些即将走出大学校门的学生对于市场的情况并不十分了解，缺乏实践的锻炼，并不能全面的满足社会的需求，必须从基层人员做起，慢慢了解市场的经济状况，锻炼自己的各方面技能，积累工作经验，才能真正成为市场抢手的市场营销方面的人才。

总体来讲，先在产品销售和策划方向发展，积累工作经验，等市场有了全面的了解，然后转向市场营销研究和管理方向，追求更高的发展。

具体来说：

1：大学毕业前

a。认真学习专业知识，不断完善自己的专业技能，拿到专业学位证书和市场营销师的证书。

b。努力学习英语和计算机方面的知识，拿到英语四级和计算机二级证书

c。利用假期找一些实习机会，锻炼自己，了解社会2：大学毕业后5年内

a。找一份更利于了解社会经济的工作，了解社会经济发展的状况，锻炼自己的能力

b。结识更多的朋友，扩展自己的人脉关系

c。积累更多的社会经济和市场营销发展方面的经验，为职业转向市场营销研究和管理做准备

3。大学毕业后的5—10年

a。时机成熟时找一份营销咨询师的工作，开始从事市场经济分析、预测、规划的工作

b。开始进行资金积累，学习企业管理经验，准备创建自己的事业

c。寻找志同道合的伙伴，开始组建自己的团队

4。大学毕业后的10年后

a。完成自己的团队的组建，创建自己的咨询公司

b。在行业内打出自己公司的名气，获取更大的发展

1。就业心理的调整和面试技巧的学习

面对激烈的就业竞争，在心理上可能会出现一些问题，所以要树立正确的就业心理和自信心，不断调整自己的心理状态，不把自己定位过高，避免出现就业焦躁、依附等不良心理；看一些关于面试方面的书，学习面试技巧，注意自己的着装和姿态礼仪，锻炼自己说话的技巧，完善自己，靠自己的能力来找一份适合自己的工作。

2。提高自身素质，形成良好习惯

虽然过去的两年多的时间里已经基本掌握了市场营销专业的知识，有了一定的语言交际能力和组织策划能力，毕竟校园和社会不同，所以这些还远远不够，我必须坚持良好的学习习惯，完善自己的专业知识，参加一些社会活动，接着锻炼自己的语言交际能力和组织策划能力，摒弃做事急躁的习惯，提高自身综合素质，为未来的就业做好全面的准备。

机会总是留给有准备的人，即将走出校园的我，面对着踏入社会的就业问题，已经做好了一系列计划，这个计划可能还存在一些不足，我会时刻保持清醒的头脑，根据具体的实际情况来实践计划，并及时作出调整和完善，朝着自己的目标努力拼搏奋斗，成就自己的一番事业。

**最新大学生个人运动计划书(精)七**

一、 指导思想

以培养阅读能力为核心，课外校外为两翼的“大阅读教育”模式，形成鲜明的课外阅读教育特色，引导学生与书为友，增强自我学习的能力，丰富学生的学习素养，积极营造“好读书，读好书，读书好”的书香校园阅读氛围。塑造厚德人人“以天下为己任”的高远胸境和“担道义舍我其谁”的赤子情怀，通过读书活动的开展，促进学生读好课外书，扩大视野，全面提升学生的整体素质，从而提高教育质量，创建书香校园。

二、活动目的

1.以读书活动为契养成“好读书、读好书”的好习惯。培养我们阅读优秀课外读物的良好习惯。

2.通过读书活动，开展团体性的读书活动，构建有特色的书香校园文化，提升学校品位。

3.在浓郁的读书氛围中真正地多读书，读好书，体会读书的乐趣，领悟读书的真谛，推动书香校园、书香班级的建设。

三、活动主题

让读书成为习惯，让书香溢满校园, 让书香伴我成长.

四、活动口号(宣传语)

图书，使大学更欢乐;阅读，使明天更美妙!

与经典同行，与圣贤为友

知中外，知古今，知尔后，才能知理

读自然，读社会，读人生，方为读书

五、阅读内容

1.经济学：《西方经济学》 《管理经济学》《有效的管理者》-----现代管理学之父彼得-德鲁克 《领导力21法则》《360度领导力》------约翰-麦克斯韦尔

2.文学：泰戈尔《飞鸟集》 罗曼.罗兰《约翰.克里斯多夫》 路遥《平凡的世界》 陆天明《大雪无痕》

3.历史：《上下五千年》 《二十四史》 《西方文明史》

4.其他:《李光耀传》 《图穷对话录》 《美国的精神》 《骑驴的故事》

六、活动内容

1.读一本好书;写一篇读书心得。

2.相互交流读书感想，传达读书精神。

七、具体措施

1.坚持做到每天读书学习至少一小时。

2.星期一、三在图书馆进行阅读，剩于时间在宿舍或教室进行阅读。

3.将详读与略读做好具体搭配。

4.读书过程中做好勾画批注，体会书中所表达的含义。

5.认真参加学校组织的读书活动，与同学互相交流自己的

学习体会与心得。

4.认真参加学校组织的读书活动，与同学互相交流自己的学习体会与心得。

随风潜入夜，润物细无声”。我相信，在我们的共同努力下，随着读书活动的不断深入，同学们将在读书中求得知识，在读书中明了事理，在读书中学会做人。使读书成为一种乐趣，一种风气，一种氛围。

20xx年，我将严格按照制定计划，奋发进取，全力完成制定的计划。

**最新大学生个人运动计划书(精)八**

时间过得真快，转眼到郑州大学已经三年了，回顾过去，刚来到郑州大学报到的那一天还历历在目，随着新学期的开始，大三上学期又告一段落，，大三将是至关重要的一年，为了更好的工作学习，现将上学期自己的各方面表现总结如下。

一、 认真学习专业知识，完善知识结构

学习上我始终严格要求自己、刻苦努力、积极向上，百般珍惜这难得的学习机会，通过多看、多听、多想、多问、多做，认真学习了学校安排的各门学科，上半学期取得了平均85分左右的成绩，期间，很少迟到、早退和旷课。

二、 扩展课外知识

首先，我注重课本以外知识的学习，加强积累、消化、吸收，获益匪浅，努力提高自己的综合能力。一是充分利用学校图书馆的有利资源，自学专业知识以外的书籍、资料，拓宽了知识面;二是利用一切机会聆听站在学术前沿的专家、知名人士的专题知识讲座，开阔了视野，增长了见识;三是通过专业课程写作和课堂交流互动的锻炼，掌握了有效的学习方法，提高了自己分析、解决问题及辩论、阐述问题的能力。其次，我虚心向身边的同学请教。同学们来自不同专业，思想结构也不同，为彼此间相互学习、借鉴、交流提供了很好的平台与资源。再次，通过网络和报刊等方式积极了解世界各方面的发展情况，结合自己的专业课程撰写心得体会。

三. 今后的发展规划

这一学年中，虽取得了一定成绩，但我清醒认识到自身还有很多不足。而且马上要进入大四最后一学年，即将面临毕业就业的问题，因此我决定在最后这一学期里努力作好以下几点：

1、进一步加强学习，特别是政治理论、专业知识的学习，不断增强自己的政治敏锐性和政治鉴别力，理论联系实际，逐步提高自己的理论水平和专业知识水平，完善自身的知识结构。

2、上学期花了很多时间复习英语六级考试，结果却很让人失望，究其原因还是自己复习的不够扎实，本学期要从基础抓起，一定以高分通过英语六级考试。

3、学科创新方面，上学期参加的第五届挑战杯获得校级奖励，下学期要继续参加第六届创业大赛，多多争取学到新的知识。

4、上个学期，听过一些关于考研的讲座之后，经过深思熟虑决心考研，考研是比较艰辛的路，对自己的要求很高，我会抓紧时间，投入一切精力，准备我的考研之仗。

还有一年我们就要毕业了，我希望在大学的最后一年里，我能够充分安排利用好时间，在保证专业知识稳固提高的基础上，利用课余时间学习更多自己感兴趣，与未来就业有所帮助的知识，提高自己的学习能力和专业素质，为未来做好准备。

**最新大学生个人运动计划书(精)九**

首先，是我们的暑期社会实践-寻找失落的家园的古村落之旅。这支队伍是由我们八个好姐妹组成的。在匆匆忙忙回家做了一系列的准备工作后，我们就前往温州，踏上了这次旅途。一路上有遇到大大小小各种困难，很庆幸，我们都顺利地走过来了。中间多多少少也有过争执和不满，但最终事实证明我们的友谊果然是牢不可摧的。因为有大家的一致努力和彼此的互相照应，我们很顺利地结束了这次实践。而在实践过程中遇到的一些人，一些事，却给我留下了深刻的印象。在此次实践的第一站林坑，我们感觉到的是一种质朴与温暖的气息，当然也有无法避免的落后与贫穷。至今我仍无法忘记我们在下榻的那家小旅馆里几个人一起共食的那两碗面的情形。

不是我们节省，几个人一起就吃两碗面，只是那面的量实在太大，一开始，我们还在为菜单上15元一碗面的价格耿耿于怀，在问清老板情况后，才恍然大悟，庆幸自己没有一时冲动，否则，那碗面足够把人撑死。而且，店住老奶奶的手艺实在不错，不知道因为是自家做的面，还是因为实在饿得慌，两碗佐料极少，满眼都是面的面条，一会工夫便被我们消灭了，都说好久没吃到那么好吃的东西了。

笑得旁边的奶奶满脸菊花。在那里我们只待了一个晚上，临走的时候却念念不舍。那里就像个世外桃源，虽然不富裕，大家却生活得其乐融融，温馨而温暖，超脱了城市那种繁华和物欲横流，林坑的风景有一种说不出的美。

其次，在这个暑假里我还做了将近一个月的家教，教的是一个高三的学生。重新拿起高中的课本，心里感慨万千，仿佛又回到了高三那如地狱般的日子。想来现在的日子真算得上是苦尽甘来，自己却还是不知道满足。

大学已经上了两年了，自己的感觉就是无聊，而又不知所措。总想着如果人生就这样度过真的是太荒谬了。

总的来说，自己还是太懒了。看到那个学生努力学习的样子，想到她父母的担忧和山般高的作业。心里某个地方疼了一下，感觉酸酸的。

一直认为自己是个孝顺的人。能时时刻刻考虑到父母的感受。结果，却还是自私的。一心想让爸妈对自己放心，说好了会好好学习，结果大学里因为自己的懒惰和懦弱，成绩，工作一直都没能上得去。

很奇怪，小时候的锐气，勇气和精力都去了哪里。真的很想努力，让身边关心我的人开心，果然还是口是心非，做的远远不够。

更对不起自己。在接下来的两年大学生活里，一定要改改自己的毛病，收起自己的惰性，把精力放到工作，学习当中。不让自己和关心，爱护我的人失望。

请党组织检验我。最后，适应也是一种能力。或许有些同学会说我从初中到现在都是在校住宿的，没父母照顾，我还是过得很好。或有人会说我上大学两年了，离家很远，可我很适应啊。其实，从某层意义上讲，这还不算真正的适应。

因为在学校，你总有亲如父母的老师、情同兄弟姐妹的同学时时刻刻都在无微不至的关心你，爱护你，你甚至会感觉在学校比在家还好。但当你出到了社会，并进了单位工作，你能否适应那里的环境，适应那里的工作、生活，还是个问题。

毕竟那里不同于你的家，不同于你的学校。工作辛苦了，而工资没你期望的高，你可能会感觉他们在剥削你，你会愤愤不平;伙食差了，你会埋怨他们不懂得体恤员工......

这可不是我凭空捏造。当时和我一起去的还有两位同学，但他们没法适应那里的生活，才做了两天就一走了之了。而我熬过了来。现在想想，觉得这也是一笔财富。

总的来说，我这次社会实践可以说是收获匪浅。一来赚了点钱减轻了家里的负担，二来得到了真枪实弹的锻炼，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值有了客观评价，这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。尤为重要的是为我今后的学习生活指明了方向。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！