# 大学体育听课总结心得通用(八篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-05-16

*大学体育听课总结心得通用一团结、友爱、合作、拼搏在20xx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...*

**大学体育听课总结心得通用一**

团结、友爱、合作、拼搏

在20xx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。

西安建筑科技大学继续教育学院11级建筑学全体人员

：11级建筑学01班与02班全班同学

1乒乓球男子单打和女子单打

2 乒乓球混双

3 羽毛球男子单打和女子单打

4 羽毛球混双

5 男女混合制篮球

第八周和第十一周具体时间安排如下：

第八周 周一 下午放学之后 进行单打羽毛球球初赛。

周三下午在羽毛球场地进行羽毛球单 双打初赛。

周五下午放学之后 进行羽毛球决赛。

第十一周 周一下午放学之后 进行单打乒乓球初赛。

周三下午放学之后 进行乒乒球双打预赛。

周五下午放学之后 进行乒乓球双打决赛。

校乒乓球场，羽毛球场，篮球场。

◆参赛队员必须是本班学生。

第七周开始报名，尽量做到让每个同学都参加。一个报名者至少填报一项。在抽签决定混双的组合情况以便留取时间给参赛者练习。

乒乓球男单和女单以及羽毛球男单和女单一二班分别进行，选出单项前三名再在两个半之间进行角逐一二名。

羽毛球混双和乒乓球混双由一二班混合进行。

篮球采取四男一女进行比赛，注重趣味性。两个班的参赛人员共同参加分为两组进行比赛。

在比赛之前宣传委员以及组织委员要做好宣传和组织，在“三走活动”的两个周每一个周至少三次要向同学以飞信的形式发送宣传体育锻炼好处的信息。达到体育周的最终目的，也就是提高大家的体育锻炼积极性。

在比赛完之后对各奖项胜出者和参与者颁发相应的奖品。

1 乒乓球男单女单以及羽毛球男单女单决赛后对一二名进行奖励，混双一二名进行奖励，奖励是一人一个笔记本。

2 对于每一个参与者都会有鼓励奖。

建筑学11级策划 4月22日

**大学体育听课总结心得通用二**

三、学习任务

除学习课本的知识以外，还要趁着年轻，多开展一些自己喜欢的课余活动。并且争取拿下英语四级、计算机二级、计算机三级证书。并结合本学期课外时间充足这一特点，充分利用课余时间加强结合社会实际，有针对性的学习，才不会因为盲目学习而使自己所学的东西与社会脱轨。

四、措施和步骤

2、积极配合老师的教学，紧跟老师的教学进度，遇到问题要多与同学或老师交流，尽快解决。

3、端正自己的学习态度，认真按质按量，完成老师交待的任务，不敷衍了事。注意加强自己的薄弱科目的学习，不偏科。

4、合理安排课余时间，课余时间多做点儿有意义的事，如通过可以练习书法，绘画等，提高自己的文化素养，同时也丰富自己的课余生活，少玩游戏，多做有意义的事。

5、除了学习还应该注意，加强自我身体锻炼，健康的胜利是学习效率的有理保证。

6、定期检查自己的计划的实行情况，以监督保证计划的正常实施。

五、结尾

电视剧里每天都在上演各色各样的勾心斗角，阴谋诡计，家仇国恨。庆幸的是我们生活节奏轻快、色调明丽、充满活力。只是就业不易，却未必找不到工作，只要我们足够优秀，坚信有付出就会有回报。那么终会有回报。最后用句歌词作结吧：海水正蓝，阳光灿烂，这时的我要扬起风帆。该来的来，该散的散，我想我都会很勇敢。

大学生个人计划篇三

**大学体育听课总结心得通用三**

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。

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。

我深知人的性格一旦形成是很难改变的。但是如果想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。

统计。全国星级饭店平均客房出租率为60。15%，全国星级饭店共实现营业收入为914。43亿元，全员劳动生产率为7。52万元/人。目前饭店人力资源的现状是：人力资源供过于求。人才资源供不应求。今后若干年饭店业较为紧缺的人才主要有三类：一是饭店企业经营管理需要的常规人才。如高层管理者。从事人力资源管理与开发、市场营销、物业管理等人才；二是随着饭店业发展需要的一些新的专业人才。如从事电子商务、分时度假饭店网络管理、饭店资本运营等人才；三是在未来社会竞争需要的创造型、复合型、协作型人才。我认为我的条件与兴趣比较适合旅游管理中的饭店管理人员。

内部

环境

因素

优势因素（s）

弱势因素（w）

1、乐观向上。热情大方

2、善于与人沟通

3、创新意识强

4、吃苦耐劳

5、英语沟通能力较强

6愿意从基层干起

7、求职能力较强

1、恒心不够

2、组织领导能力有待提高

3、身体素质较差

外部

环境

因素

机会因素（o）

威胁因素（t）

1、所学专业很好与所感兴趣的职业对口

2、在博物馆担任解说员有利于了解旅游业

3、身处北京。机会大

1、同地区竞争力强（北大。清华等）

2、还有众多职业学校的人竞争此行业。他们要求普遍比大学生低

3、研究生扩招后以及研究生学年两年制改革后对本科生就业形成冲击

但是通过研究市场情况。我发现以下问题

许多饭店人力资源部门在招聘员工时宁愿吸收高中生，而不愿要大学生。对此业界与学界各执一词。我认为有下列原因需引起注意：

第一，中国现行高校招生制度仍然以分数为基础，学生对学校及专业的选择仍有较大的盲目性，因此出现专业与意愿之背离。第二，目前饭店中的人事管理制度存在一定的僵化性，在目前外界尤其是外企对大学生诱惑较大的情况下，饭店仍然遵循大学生与职高等学生同一起跑线的做法，而且提升制度并不倾斜于大学生，使之感到其教育投资白费，造成心理上的不平衡，因此一有机会便纷纷跳槽。第三，目前我国饭店已进入成熟阶段，提升机会相对较少，且现有的中层管理人员其年龄较为年轻，这便使大学生更感到提升无望；第四，由于大学生在一线操作方面与职高生相比其技能略逊一筹，且失去年龄优势，更使饭店产生大学生不及职高生的印象，这也客观造成了大学生对饭店工作环境的不认同感；第五，由于中国现行户籍制度存在着对人才使用方面的限制，而外管饭店通常较少有“户口指标”，客观上限制了异地优秀人才的选用。

为了克服这些问题。我觉得首要任务还是努力培养自己各方面的能力。并且避免眼高手低的问题出现。要培养愿意从基层干起的精神。再是要时时关心与本专业有关的形势动态。遇到事情要努力培养自己解决问题的能力。再次要向各个阶层的人虚心学习。学习他们的优点来弥补自己的不足。

1、每天坚持锻炼身体至少1小时；

2、每天坚持联系英语口语至少1小时；

3、大二下学期通过英语4级考试并争取拿高分；

4、每年争取保持成绩优秀并拿到奖学金；

5、大三通过英语6级考试并争取那高分；

6、在离开博物馆时至少拿到4星志愿者证；

7、平常要不断了解时事。尤其是了解旅游动态。并及时对事情作出分析；

8、计划大三就到与专业相关单位实习。向有经验的人学习。练习求职简历；

9、毕业之后即可找到一份相关工作。工作后继续考研深造。

**大学体育听课总结心得通用四**

运动会可以促使同学们相互的交流和强健身体，所以湖南科技学院决定举办一系列的精品运动会，例如“3+2”排球赛，以及“四对四”同学们都行动起来吧，展出你的青春，秀出你的活力。

“四对四”足球赛是伴随着武汉大学体育文化节一起诞生的一个项目，同时也是体育文化节的一款精品强档。在汲取了当今风靡世界的五人制足球赛的精彩、趣味、时尚、灵活的优点之外，又融入了自己的特色，改制为四人制。这样就更加方便了同学组队，同时对球队的整体攻防水平要求更高，使比赛更富观赏性。

谁是绿茵场上的豪门?!谁是桑巴裙上的舞者?!激情燃烧的x月，让我们来共同期待各路英雄豪杰为大家上演20xx年最炫彩夺目的画卷吧!

xxxxxx

20xx年10月-11月

前期：这是组委会为主的的全面而细致的准备时期，我们将以天为单位进行海报告知性宣传，并接受报名;对各队的实力按照历史记录等资料进行科学而公正的评估，选出种子队，再进行抽签分组，安排赛程。对裁判和工作人员做好培训、分工，并召开赛前队长会议，赛前裁判工作会议。为比赛的一切事宜做好准备。做到有备无患，防范突然事件。

中期：这是活动进行得如火如荼的时期，每一场，每一轮都会有更多的精彩。我们将认真地做好赛事进行时的各项组织工作，认真的布置赛场，维护比赛秩序，做好每轮比赛的赛果宣传，在每轮比赛后，做详细的工作总结。密切配合商家最大限度地为商家做宣传活动。

后期：活动的收尾阶段，以决赛和颁奖仪式为重头戏，做到最大的宣传力度和影响力，使比赛绽放最绚丽的色彩。继续宣传攻势，做好攻坚的宣传工作，并为商家进行商业活动宣传。赛程结束，做活动的总结，给比赛画上个圆满的句号。

宣传方式：

1.以大海报进行比赛活动的宣传。

2.在比赛各种用表和奖状上都醒目注明赞助商家名称。

3.对比赛场地精心布置，悬挂大块横幅和彩旗、广告牌等，渲染活动气氛。在比赛工作桌，工作点贴商家海报，如有需要，可以进行商家产品促销活动。

4.在校广播台、网站和报纸上进行活动的宣传报道，校学生会网站将放置赞助商广告，并对球赛全场进行跟踪报道。

5.邀请本地报纸，电视台等媒体进行报道。

6.每轮赛果，赛况都将伴随商家商业活动一起进行现场宣传。

本次大赛预计招收64支队伍参赛，分小组赛和复赛两个阶段，赛时2天抽签分为16个小组，每组4队，进行小组循环赛，按胜负积分排名，胜一场积3分，平一场积1分，负一场积0分。小组积分前两名进入复赛。若积分相同，净胜球多的队伍进入复赛。复赛采用单场淘汰制。胜出的32支队伍的全面而细致的准备时期，我们将以天为单位进行海报按原来的组别相邻两组进行一、二名交叉赛，负方被淘汰。决出16强后抽签决定比赛队伍，进行淘汰赛，八强也沿用此方法决出四强，然后决出决赛队伍进行决赛。

比赛时间为上午8：30-11：00、下午14：30-17：00。

xxxxx

(不包括前期接受报名所需人员安排)

一、资金预算

一、宣传费用

1.海报及传单：0.5x1000+3x100=800元(商家可以自制)

2.印制报名表：50元

二、场地布置

条幅120x8=960元(商家可以自制)

三、比赛过程中的工作用品

1.哨子：6元x7个=42元

2.水性笔：3元x30个=90元

3.笔记本：4元x10个=40元

四、奖品

冠军150x6=900元

亚军120x6=720元

季军100x6=600元

奖杯、奖状、证书600元

五、其他费用

复印费(比赛规则、赛程表、成绩单等)400元

六、工作人员的工作餐

盒饭(周六周日两顿午餐)：

15元×50人×2顿=1500元(包括水等其他费用)共计：7000元

**大学体育听课总结心得通用五**

在体育课上，我学到了很多东西，既增强了个人的身体素质，也陶冶了我的情操，总之，我感觉我在大学体育这一门课上收获了很多。下面，我就谈谈我对大学体育的理解和感受，以及我学习大学体育的心得体会。

一、体育锻炼可使人体健康发展

1、促使人体健康发展

骨骼的生长发育需要不断地吸收营养物质，体育锻炼能促进血液循环和增加对骨骼的血液供应，同时，体育锻炼中的各种动作，也具有促进骨骼生长的良好刺激作用。通过科学的体育锻炼会使肌肉体积增大、肌肉中脂肪减少、肌肉毛细血管增多等等，使身体显得丰满而结实。

2、可使人体功能得到充分发展

适当体育锻炼对维持和增强人体活动具有重要意义，人长期从事体育锻炼能增强体质并具有延年益寿的功效。

国内体育科学研究观察，体育锻炼可以提高人体的运动机能和心脏、循环系统的机能。国外科学家还做过一种试验，让健康青年连续躺在床上9天，发现他们的心脏循环系统和呼吸系统以及新陈代谢的工作能力平均下降21%，心脏容积缩小10%。

二、体育锻炼可促使人的心理健康发展

1、培养良好的意志品质

体育锻炼，无论是有组织地或个人单独地进行，对培养和锻炼良好的意识品质有着积极的作用。坚持经常锻炼，需要具有自觉性和自制力。长期从事体育锻炼的人都有体会，如果没有克服困难的毅力和持之以恒的精神是不可能坚持长久的。在体育锻炼中，需要完成一定的身体练习和承受一定的运动负荷，如果没有自觉性和坚持性及果断性，是不可能做到的。

2、调节人的情绪，提高人的精神

良好的情绪主要是指整个心理状态的稳定和平衡，这种状态有利于保护和促进整个有机体的稳定。从事体育锻炼，可以调剂情绪，并在中枢神经系统支配下，对有机体内部的各个方面的关系进行相应的调整和平衡，这对情绪和精神也会有良好的作用，尤其对爱好体育的人，这种作用更为显著。

三、体育锻炼可提高人适应社会的能力

1、提高人体适应环境的能力

有体育锻炼基础的人对外界环境适应能力强的基本原因有两点：一是长期进行体育锻炼，增进了健康，强壮了体格，身体的各个组织系统在中枢神经支配下，承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强;二是从事体育锻炼，往往是在各种外界环境和条件下进行的，因而使机体得到锻炼，适应能力不断提高。

2、促进社会交往和增进友谊

体育锻炼是一种社会活动，人们在体育运动过程中，不仅能够锻炼身体，而且在各种锻炼活动中可以促进社会交往和增进友谊。

所以，“健康”是体育的终极目的。在高等院校的体育教学中贯彻“健康第一”的指导思想已经确立，培养学生终生锻炼的意识和习惯，以达到培养大学生“德、智、体”全面发展的目的。

坚持运动，锻炼自我，并享受运动带来的乐趣。加油!

**大学体育听课总结心得通用六**

不得不说，这是我大学第二年的体育课，也是第二次选择篮球课。其实理由嘛，说实话我不擅长体育项目，而篮球只是作为高中时代唯一的运动方式得以保存下来。我不能会说打的很好，但是至少比其他项目要好一些。(如果我选择其他的，那我体育课能否毕业还是一个大大的问题。)从某种意义上来说，我更倾向去单纯的跑跳投，因为它简单，而且目的明确，便于操作，更没有任何场地限制，只要重复单一的工作就可以短期内取得重要改变。

然而篮球却不是这样的，他需要个人能力，包括身体素质和各种技巧，还有团队配合、心理素质等多方面的要求。说实话我不是很自信自己有足够的能力在球场上和队友一起取得比赛，事实上往往是有我出现的球队必输的结局。当然，我依然选择篮球课，因为我觉得我的体育老师——张军，让我觉得篮球课虽然很难，但是很有意思。

巧合的是每一个教我体育的老师都是很健谈的中年人，我和他们在闲暇时候总会对篮球、锻炼、健身方面的话题有一些交流，我得到的信息也大同小异，不过非常受感染的是他们带给我的积极、乐观的生活态度。这或许是搞体育的人的共性吧，职业的特殊性让他们面对的是一帮朝气蓬勃的学生，还有不会由人为因素改变的运动规则，这本身就是一种世界观的简化和提炼。然而在这样纯洁的规则运行下，每一个体育老师想向我们传达的都是一种“更快、更高、更强”生活态度。

作为一个不够合格的观察者，我还是能够非常详细的列举张军老师上课的基本流程以及每次训练时的不厌其烦为我们解释的动作要领，我理解，可偏偏我的身体不能，这导致我可能不够满意的成绩——但是不要紧，我有一颗爱运动的心。就像“361”的广告那样揭示的“多一度热爱”，不得不说每个积极乐观的人都有一份对运动的情有独钟。就连我年近半百的父亲每天都坚持早起打太极拳，然而我们这一代却宁愿把青春献给被窝，还有网游、宿醉等等不靠谱的借口上。呼吸清晨的空气，然后在操场上慢跑几圈，或许只是会让你胃口增加积分，却换来一天的抖擞精神。不值得么?

或许看到这里你或许觉得我走题了，篮球课堂的感想为什么不联系“传切配合”、“三步篮”、“即兴跳投”这样的话题展开，那么我不得不说，我理解的体育，我从篮球课堂中看到的运动精神可远远不止这些。“生命在于运动”，运动不仅仅是一切事物本质特征，也是为我们从现象看到本质的提供了一种必然。我们不跑动，就不知道能不能救到球;我们不上篮，就不知道什么位置该起跳什么阶段应出手。

我是安徽人，但是我不会唱黄梅戏，有什么不可以呢?这不影响我爱我家乡。

我是地球人，我从来没有去过月球，有什么不可以呢?这不影响我赏风赏月。

同样的，我选择了篮球课堂，但是我打得不好，那又如何呢?我依然爱着运动，就像流淌在我血液中的氧气一样：没有它，片刻不行。

**大学体育听课总结心得通用七**

前言：转眼间，我已经在我的生命历程中走过了二十载，但我到底是个怎么样的人呢，我适合做点什么呢，我的未来会是怎么样的呢？以往我从来细想过这些问题，只是每天很机械地在重复着做些以为该做的事情，对未来也相对迷茫。但这一次管理学作业——人生规划，给了我一次唤醒自我的机会，一次深刻认识自我的机会，让我意识到机会总是留给有准备的人的，所以我们要时刻准备着，对自己有个清醒的认识，为自己的未来做一个规划。但鉴于本人能力和眼光有限，此文主要对本人大学四年本科阶段以职业为目标导向进行规划。

1、性格方面：外向开朗，为人坦率，对人和善，乐于助人；爱开玩笑，遇事乐观，有责任心，做事也有毅力，只要认准的事情我一定能坚持到底，一定要把事情做得完美，并且一向对自己高标准要求。但是缺点也较为明显，缺乏耐心，不够细心，且有时候太追求完美，太过感性，不懂得控制自己的情绪；遇事不够沉稳；眼光有时短窄，从而造成有时心怀放不开。

2、兴趣方面：喜欢流行音乐，喜欢体育，喜欢去关注世界动态、周边动态。

3、能力方面：因为生活中喜欢与人交流，并且在学生会工作过一年，有了较强的与人交流和合作的能力。我是理工科学生，有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力；从小就能够独立生活，但由于从小到大没碰到太大的挫折，所以承受挫折的能力不够。

我现在所学的是计算机专业，我自己也比较喜欢这个专业，所以以后仍然想从事这个方向。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。选择计算机专业，在就业方面有三大特点：一是就业空间大，二是就业高工资，三是高就业。

it产业成为接收计算机专业毕业生的生力军。it人才是我国四大紧缺性人才之一。未来十年，我国电子商务人才、游戏开发人才、移动通信人才、ic技术人才、信息安全人才严重短缺。我国软件人才总量不足，结构也不合理，软件测试专业人员缺口高达20万，嵌入式软件工程师每年的缺口为15万左右。随着软件外包业的蓬勃发展，日、韩等小语种软件工程师十分紧缺，仅对日软件开发的人才缺口就达30万以上。

总之，it行业还是具有良好的就业前景。

我的职业目标是网络工程师，下面将是对这个职业的详细分析。

网络工程师

1）、选择路径

根据现在的社会工作就业环境，如果要最后有个理想的网络工程师的职位，我选择读完本科后直接工作。

2）、选择理由

内部环境因素优势因素（s）弱势因素（w）

1、对计算机专业热爱，尤其是网络方向；

2、大三的专业方向将选择网络方向；

3、学习新知识和逻辑思维能力强；

4、合作交流和责任心较强；

5、开发实践能力锻炼中渐成。

6、耐心和细心不够；

7、遇事过于感性，不稳定；

8、未曾实践，经验不足

外部环境因素机会因素（o）威胁因素（t）

1、现在社会还是需要大批的计算机高级人才尤其是网络发展，国内发展形势一片大好；

2、所读专业为省名牌专业，在外有较好的社会声誉1。社会关系简单，人际关系网薄弱

3、市场逐渐趋于饱和，大量需要的只是真正高技术的it人才。

swot总结：网络开发能力可以锻炼而逐渐变强，兴趣将成为我的导师。另外需要注意“情商”的发展，健全的心智是事业发展的基础。市场逐渐面向高端人才和社会人际关系的发展将成为我突破的重点。

提到未来三年的职业规划那就是本科阶段的计划，初步想了下我的本科阶段大致有这些计划：

1、课程学习目标：认真学习各科科目，掌握基础知识，夯实理论基础，精学专业知识，英语过四六级！为自己的就业增加砝码。及时与老师沟通，多听取老师的意见与建议！学习注重效率，今日事尽量今日毕！

2、专业学习目标：专业基础知识要牢固掌握，专业技术知识要熟练掌握，能够灵活运用专业技术，理论联系实际！

实现该目标的措施：认真学习专业知识，在熟练掌握的基础上刻苦钻研，多读一些关于世界前沿科技创新期刊、多读一些有兴趣的专业知识刊物，开拓视野！

3、社会实践志愿服务目标：培养强烈的社会责任感，有强烈的服务社会奉献社会的意识！

实现该目标的措施：积极参加学校及校志愿者协会组织的公益活动，从身边小事做起！

4、体能目标：有一个健康强壮的体魄，能够承担一定程度的体力劳动！

实现该目标的措施：每周抽出一定时间进行体育锻炼，比如打羽毛球，跑步等等。

5、培养自己的课外兴趣，特别在笛箫声乐这方面可以多培养，争取使之成为自己的一门特长，同时帮助自己陶冶性情，调节心情。

6、交际目标：见到别人能主动打招呼，在公共场合说话不再紧张，能处理好人际关系。

实现该目标的措施：见到同学职业规划如何写和老师主动打招呼，多参加演讲类的集体活动。

7、政治思想和道德素养目标：在今后的社会生活中能够客观全面地处理事情，树立正确的世界观，人生观和价值观，加强自我的法律道德意识，学会用法律手段维护自己和他人的合法权利，尊重老师和同学，孝敬长辈和父母，为社会奉献一份爱心！

实现该目标的措施：积极认真学习科学文化知识，认真学习马克思主义哲学理论和法律基础知识，从身边的小事做起，帮助他人，关爱同学和朋友！

8、学会做人的道理

在今后的大学生活中，清楚地认识自己，客观全面的评价自己，学习他人的优点，逐步改善自己的缺点，在待人处世之中不断完善自己，反省自己，从而树立正确的人生观和价值观，积极适应社会，有自己处理事情的原则。

在大学生活中，寻找一些有正义感和爱心的好朋友，并主动去交往，真诚待友，不为一些小事而斤斤计较，团结友爱职业规划书互助，互相批评和赞扬，以宽容的态度对待朋友间的事，从而建立深厚友谊，扩大自己的朋友圈。

9、争取参加老师的科研项目，培养科研素养（开发能力、合作能力），藉此机会提高自身项目开发的技术，争取在大四上半个学年能把技术“打实”；

10、在大四下半个学年计划做一份真正意义上的与专业有关的实习，最好是去与专业有关的研发公司；

我始终相信机会是留给有准备的人的，做什么事情之前一定要有个准备，必须时刻都准备着。所以早早的去制定自己的职业计划这是非常有必要的。而去做职业计划就必须了解自我、从事的行业等情况。我现在是一名计算机专业大二的学生了，但在此次作业之前对自我对未来想得很少。如今我也快走至大学的半程了，而最终我是要走出校门，加入社会进行工作，所以我必须早早地就想好我应该去干什么，让我对以后的就业方向有了一个更加清晰的了解，从而朝着目标更加高效地区实现，避免走弯路。感谢老师给了我们这次认识自己认识未来的机会。

**大学体育听课总结心得通用八**

美好愿望：

希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向：

公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

性格品质：

自信心强，肯吃苦;具有一颗善良的心，待人真诚，能得到大部分人的尊重;

个人素质：

兴趣广泛;适应性较强;具有一定的交际能力，语言逻辑性和表达能力较强;具有一定的工作能力：

在组织能力、协调能力、创新能力、预见性和团队意识等方面均有所表现;

气质：

自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力;

学习能力：

领悟性较强;

2、优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障;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。

1、一般社会环境: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。

2、特殊社会环境：

社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着奥运会之后我国体育方向的转变全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

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！