# “职业与人生规划”讲座活动策划书

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-03-25

*第一篇：“职业与人生规划”讲座活动策划书“职业与人生规划”讲座活动策划书职业, 规划, 讲座, 策划书活动前言 我们想要在未来人生、职业生涯中获得成功。首先，我们应该确定一个切合实际与人生定位的目标；其次，并把目标进行分解，然后设计合理的...*

**第一篇：“职业与人生规划”讲座活动策划书**

“职业与人生规划”讲座活动策划书

职业, 规划, 讲座, 策划书

活动前言 我们想要在未来人生、职业生涯中获得成功。首先，我们应该确定一个切合实际与人生定位的目标；其次，并把目标进行分解，然后设计合理的规划图；最后，付诸于行动经过努力和调整，直到实现我们自己的目标，达到人生最大的目标。

人生就是这样的定位、规划、行动。生活因为这样的目标奋斗、努力、而多姿多彩。也许，对于一些人来说，人生规划和实现规划就像一场比赛，只是随着时间的推移而退移，其实不然我们必须要重视规划的过程与人活着的精彩。

一、活动形式：讲座

二、活动主题：职业与人生规划

三、活动背景：大学是人生的一个新始点，也是人生的一个重要转折点。职业与人生规划是人的一生中一个重要的规划，它是人行为，以及相关的态度、价值观等的连续性经历的过程，也是人生中生活以及理想实现的过程。在这浪漫而激情的大学生活中要进行人生的一个规划是必不可少的。

四、活动目的：为了丰富学院的社会文化氛围，扩展我大学生职业规划协会的活动范围，也为了帮助大学生对职业和人生的一个了解，职业人生规划是针对决定个人生活和工作各方面的主观和客观因素进行分析和测定，特此通过讲座形式向同学们奉献一场“职业与人生规划”专题讲座，帮助学员认真对人生进行分析与测定。同时也为了促进学员的学习氛围，形成良好的学习活动氛围。

五、活动意义：打造大学生职业规划协会的新形象，宣传大学生职业规划协会的文化魅力，同时将“职业与人生规划”专题讲座奉献给大家，为在校大学生指点迷津，更加理智的规划自己的人生道路，也有利于鞭策自己努力学习、工作，为以后的人生之路天上云彩。也是为同学们对大学生职业规划协会有更深刻的认识，并积极投入到社团的工作中来。

六、承办单位：大学生职业规划协会

七、活动时间：2024年10月22日

八、活动地点：E栋108

九、活动宣传方式：海报宣传、班级口头宣传、横幅等

十、活动安排

活动前期：1、组策部成员拟定策划书。、外联部成员与商家进行谈判，为协会争取更多的资金或物资。、宣传部加大宣传力度，利用一切渠道进行宣传。

4、活动舞台安排由协会全体成员经过讨论进行布置。

活动期间：1、协会负责成员安排学员依次进场。

**第二篇：职业与规划讲座.策划书doc**

职业与规划讲座

一、总纲

1、活动宗旨：深化素质教育，繁荣校园文化。

2、活动主题：为我们指引前进的方向，为成功搭建金色的阶梯

3、活动对象：南昌理工学院全体师生

4、活动时间：2024年10月28日晚上7:005、活动地点：E栋

6举办单位：大学生职业规划协会

二、活动目的1、树立同学们正确的人生观、价值观、世界观

2、让我们学生更好的适应大学生活、更充实的度过大学生活

3、让迷茫中的同学们不再徘徊，明确自己的人生之路

三、活动内容

主讲嘉宾针对当代大学生的现状讲述自己当年大学经历以及成功经验。告诉同学们如何地去度过自己的大学生活，如何去规划自己的人生才是最有意义最有价值的。

四、活动流程

1、主持人发（6：40—6：50）

⑴介绍本次活动的嘉宾

⑵介绍本次活动的流程

2、由本次主讲嘉宾老师跟大家讲大学生职业生涯规划讲座。（6：50—8：00）

3、活动交流环节，同学们可以向嘉宾提自己平时迷惑的问题。（8：00—8：30）

4、主持人致总结词，活动结束。（8：30—8：35）

五、活动具体安排

1、联系校外嘉宾以及讲座场地。（负责人：林福松）

2、宣传方面：（负责人：胡雨）

3、宣传方式：横幅、海报、展板、宣传单

4、场地布置

5、嘉宾接待

6、活动记录总结

六、活动注意事项

1、各社员佩带工作证，尽量统一服装

2、座位按顺序坐，不能中间有空位现象

3、主持人注意把握整个活动流程时间安排

4、主持人在互动交流环节袄注意会场气氛，使其轻松愉悦，引导同学积极主动提问

七、本次活动预算

物品预算：水：40元（两箱）

邀请函：60元（30个）

电池：30元（四对）

主持人租借礼服：25元（一套）

奖品、奖状：50元

宣传预算：横幅：100元（2条）

海报：20元（2份）

宣传单：40元（350份）

附录一：讲座内容概述

这里没有选择题、判断题和问答题，这里没有老师，也没有学生，只有智慧的火花和心灵的碰撞。当你消沉的时候给你力量，当你迷茫的时候给你勇气，当你张狂的时候使你冷静。讲座作为一种高层次的教育形式具有一定的特殊性，一般而言，主讲人大多都是知名的专家、学者或是成功人士，他们的知识和经验具有很强的借鉴作用，通过聆听他们的演讲可以达到“智慧分享”的目的。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，这些人成功的背后都有一段不平凡的人生经历，一场好的讲座，有可能改变人的一生，从这个意义上讲，讲座确实可以“启迪人生”。为广大师生提供了一个了解学术前沿知识，开阔视野的平台，继续推动学院的学风建设工作。丰富我远校园文化生活，使同学们的生活向多元化发展。

1953年，美国耶鲁大学对即将毕业的大四学生做了一项调查，调查发现，所有即将毕业的大学生中，只有3%的人有非常详细的人生规划，27年后，耶鲁大学又做了一次调查，发现这3%的于1953年毕业的学生，他们的成就远远超过了其余97%的人。人生规划，应尽早

做起，谨以此篇送给同龄的大学生们，希望可以收获你们想要的东西，不要让“毕业就是失业”成真。

**第三篇：职业人生规划PPT策划书**

职业人生规划PPT制作大赛活动策划书

一、活动背景

近代以来，强国梦、复兴梦、现代化之梦是中国人孜孜不倦的追求。2024年11月，总书记在参观《复兴之路》展览时首次提出，“实现中华民族伟大复兴”是新的“中国梦”。

二、活动目的中国梦是民族的梦，但归根到底是人民的梦，更是我们大学生的梦。但凡成功人士的背后，大都有伟大的梦想。所以开展大学生职业生涯规划，培养大学生创新意识、激发创意思维、提高创造能力、弘扬创业精神，引导和激励学生拓宽思维、大胆创新思维，只有这样才能实现我们的——中国梦。

三、活动主题

梦从心起 幸福启航圆中国梦

四、主办单位

福建xxxxx

五、参赛人员

xx系全体学生

六、活动时间

2024年XX月XX日

七、活动地点

xx职业技术学院

八、宣传策略

1.海报宣传：在公关桥张贴关于本次大赛的宣传海报；并在比赛前一个星期贴出条幅（预祝xx系梦从心起 幸福启航圆中国梦PPT大赛取得圆满成功）

2.召集各班班长在教学楼开有关比赛的会议，由班长、团支书宣传这次大赛，鼓

励大家一起参加比赛

九、邀请嘉宾

我系领导、嘉宾

十、比赛流程

一．报名

报名阶段:2024年XX月XX日至2024年XX月XX日

二、活动过程

1、主持人自我介绍，介绍嘉宾及参赛选手。

2、领导致辞

3、参赛选手进行演讲，每人限时10分钟，（时间提示方式：最后三分钟由一位同

学开始倒计时）2分钟嘉宾提问

4、由嘉宾提问，指定选手回答（去掉一个最高分，一个最低分，取平均分）

5、嘉宾评分，对获奖选手颁奖。

流程安排，预赛：参加职业规划者将作品交予我们部门，由老师挑选出10位

决赛名单。

初赛评定要求：

1、作品和自己实际情况结合无抄袭嫌疑

2、参赛作品完整包括：自我评价、确立目标、环境评价、职业定位、实施策

略、评价与反估六部分

3、职业规划内容要包括大学和未来10年内职业规划，内容详细

4、参赛作品的美观性：要求自己设计封面，封面需填写个人姓名、班级、学

号、联系方式等内容

决赛：参加决赛的10名同学需准备自己的作品展示，进行作品展示时要求PPT作品和演讲同步进行，展示结束后有2分钟的作品答辩。

具体评定细则：现场展示分20分（为个人形象、语言表达能力、现场演讲感染力、评委提问）作品PPT内容占80分（必须围绕中国梦）。

决赛安排：要求复赛参赛者每人带8人啦啦队，具体安排再进行通知

十一、参赛要求

1.参赛人员必须提前二十分钟入场，坐到指定位置。

2.参赛作品的美观性，要求必须符合自身的职业人生规划，规划必须与主题“ 梦从心起 幸福启航 圆中国梦”相结合，具体规划到哪个领域，哪个职位。

十二、注意事项

1、保卫部与其他没有参赛的学生会干事负责赛场秩序与安全。

2、当天下午到图书馆四楼布置好会场，摆放好座椅、提前一小时布置好投影仪等器械；（邀请杜老师技术辅导）

3、提前一天收集好各决赛成员的ppt作品，防止其在比赛期间遇到电脑格式不支持等。

4、准备好柔美的音乐，在比赛前半个小时播放，来缓解比赛现场气氛。

5、准备好三到四个麦，用于演讲与提问（一个人专门负责好麦）做好比赛号码牌，赛前二十分钟发给参赛人员。

6、购买好水，水果，供领导嘉宾食用。

7、比赛结束后，由劳动部带领学生会成员清理垃圾。

十三、奖品设置

第一名：一名

第二名：二名

第三名：三名

优秀奖；四名

十四、活动经费预算

无线路由器 90元

小音箱：50元

四G优盘：35元

鼠标垫：10元

矿泉水，水果：100元

宣传海报：35元

合计：90+100+105+40+100+35=470元

附件

动物科学系团总支学生会职业规划部 年3月4日201

3参赛作品完整包括

一、自我分析

首先对自己先自我介绍，再对自己进行全方位、多角度的的分析。

1、职业兴趣——喜欢干什么；

2、职业能力——能够干什么；

3、个人特质——适合干什么；

4、职业价值观——最看重什么；

我的具体情况是„„

自我分析小结：

二、职业分析

我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1、家庭环境分析

如经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响

2、学校环境分析

如学校特色、专业学习、实践经验等

3、社会环境分析

如就业形势、就业政策、竞争对手等

4、职业环境分析

行业分析（如XX行业现状及发展趋势，人业匹配分析）

职业分析（如XX职业的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析）

企业分析（如XX单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等，人企匹配分析）

职业分析小结：

三、职业定位

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业分析）的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析：

内部环境因素 优势因素（S）弱势因素（W）

外部环境因素 机会因素（O）威胁因素（T）

结论：

职业目标 将来从事（xx行业的）xx职业

四、计划实施

计划实施一览表

计划名称 时间跨度 总目标 分目标 计划内容

策略和措施

短期计划

（大学计划）20xx年～20xx年 如大学毕业时要达到：大一要达到„大二要达到...或在XX方面要达到„ 如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等如大一以适应大学生活为主，大二以专业学习和掌握职业技能为主„，或为了实现XX目标，我要„ 大学生职业规划的重点

中期计划

（毕业后五年计划）20xx年～20xx年 如毕业后第五年时要达到

„ 如毕业后

第一年要

第二年要„或在XX方面要达到„ 如职场适应、三脉积累（知脉、人脉、钱脉）、岗位转换及升迁等大学生职业规划的重点

长期计划

（毕业后十年后的计划）20xx年～ 20xx年 ；如事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等省略方向性规划

详细执行计划如下：

本人现正就读大学x年级，我的大学计划是······

五、评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

1、评估的内容：

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

2、评估的时间：

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3、规划调整的原则

六、结束语

**第四篇：大学生活规划讲座活动策划书**

一.活动背景

来到大学时，每一位学生首先要思考一个问题“将来会怎样？我将如何度过自己的大学生活？”同时会睁大自己的眼睛审视现实的大学和专业。这就要对大学生活进行很好的规划，但新生们是否就大学生活做出了一定的规划呢？空虚，也是进大学后很常见的症状，日子一下从中学时代如上弦箭般的紧张沦落到无拘束的生活，人就很容易变得慵懒，所以对于刚进大学的同学，你的目标就要先定下来，没有目标的日子是盲目的。四年后的路你决定怎样走？其实无外乎两条：就业和升学。而无论选择工作还是考研，你都得逐步地积攒自己的资本，以便在将来的就职竞争或是研究生考试中击败对手。为了解决新生这一疑惑，学生会学习部特邀请武汉xx大学xx教授来我校讲座。希望新生能在这次讲座中找到适合自己的大学生活规划。因为进大学后，明显会有点失落感，哪怕是再好的学校，身在其中也感觉不出它的好来，这个很正常的，大学说白了就是一个学习的场所，“师傅领进门，修行靠个人”，学校哪怕再不堪，其实也不会影响真正热爱学习的人。

二.活动主题

规划人生，青春无悔

平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。但，你可以选择平凡，但却不可以选择平庸；可以的话，相信谁都想不平凡。

三.活动目的及意义

让新生们明白大学的意义，懂得规划自己的人生，树立人生目标，不再迷茫

四.活动时间

xx年12月3日（周五）晚上7:00

五.活动地点

武汉工程大学邮电与信息工程学院大学生活动中心（一食堂三楼）

六.演讲人

xx教授

七.参与人员

武汉工程大学邮电与信息工程学院xx级全体新生

八.工作安排

1.活动前期工作

确定讲座的主题，联系讲座教授，并与其协商，确定好讲座的具体事项，正式开始讲座准备工作。

时间确定后，向学校申请举办此次活动，向学校确定场所，借好设备

与各部门的成员协商，分配好任务。

与社联沟通，制作好所需的海报（至少两张）。

提前与调试设备的人员做好联系，沟通，确保讲座钱，能够顺利的使用。

与广播站人员联系，在讲座前两天（12月1号·2号）进行宣传。

在讲座钱做好宣传工作（主要以海报，广播，横幅的形式进行宣传）

相关人员提前到讲座会场，做好卫生，布置好会场，并与相关工作人员联系，准备，调试好相关设备。

2.活动当天流程

组织与会人员进场

xx教授进行“大学生人生规划”的演讲

活动结束后，演讲者离开

随后组织与会人员离开

3.活动后期工作

收拾整理会场

对讲座进行总结，写一份总结报告，交给相关老师或部门。

九.经费预算

1,矿泉水

2.海报制作

总计：xx元

（xx.10.14)

**第五篇：职业人生规划PPT制作大赛活动策划书7**

在职业人生规划PPT制作大赛活动策划书

一、活动背景

近代以来，强国梦、复兴梦、现代化之梦是中国人孜孜不倦的追求。2024年11月，总书记在参观《复兴之路》展览时首次提出，“实现中华民族伟大复兴”是新的“中国梦”。

二、活动目的中国梦是民族的梦，但归根到底是人民的梦，更是我们大学生的梦。但凡成功人士的背后，大都有伟大的梦想。所以开展大学生职业生涯规划，培养大学生创新意识、激发创意思维、提高创造能力、弘扬创业精神，引导和激励学生拓宽思维、大胆创新思维，只有这样才能实现我们的——中国梦。

三、活动主题

梦从心起 幸福启航圆中国梦

四、主办单位

福建农业职业技术学院动物科学系

五、参赛人员

动物科学系全体学生

六、活动报名时间

2024年4月22日-4月23日

七、宣传策略

1.海报宣传：在公关桥张贴关于本次大赛的宣传海报；并在比赛前一个星期贴出条幅（预祝动科系梦从心起 幸福启航圆中国梦PPT大赛取得圆满成功）

2.召集各班班长在教学楼开有关比赛的会议，由班长、团支书宣传这次大赛，鼓励大家一起参加比赛

八、比赛流程

一．报名

报名阶段:2024年4月22日至2024年4月23日

二、活动过程

流程安排，于2024年4月27日前收齐参赛作品；参赛作品交予我们部门，由老师评选出10位获奖名单。

评定要求：

1、作品和自己实际情况结合无抄袭嫌疑

2、参赛作品完整包括：参照附件

3、职业规划内容要包括大学和未来10年内职业规划，内容详细

4、参赛作品的美观性：要求自己设计封面，封面需填写个人姓名、班级、学号、联系方式等内容

九、参赛要求

参赛作品的美观性，要求必须符合自身的职业人生规划，规划必须与主题“ 梦从心起 幸福启航 圆中国梦”相结合，具体规划到哪个领域，哪个职位。

十、奖品设置

第一名：一名小音箱

第二名：二名四G优盘

第三名：三名耳机

优秀奖；四名鼠标垫

十一、活动经费预算

小音箱40\*1=40

四G优盘：35元\*2=70

耳机 10元\*3=30

鼠标垫：8元\*3=2

4小礼品x元

合计：40+70+30+24=193元

动物科学系团总支学生会职业规划部

2024年3月4日

附件

参赛作品完整包括

一、自我分析

首先对自己先自我介绍，再对自己进行全方位、多角度的的分析。

1、职业兴趣——喜欢干什么；

2、职业能力——能够干什么；

3、个人特质——适合干什么；

4、职业价值观——最看重什么；

我的具体情况是„„

自我分析小结：

二、职业分析

我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1、家庭环境分析

如经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响

2、学校环境分析

如学校特色、专业学习、实践经验等

3、社会环境分析

如就业形势、就业政策、竞争对手等

4、职业环境分析

行业分析（如XX行业现状及发展趋势，人业匹配分析）

职业分析（如XX职业的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析）

企业分析（如XX单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等，人企匹配分析）

职业分析小结：

三、职业定位

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业分析）的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析：

内部环境因素 优势因素（S）弱势因素（W）

外部环境因素 机会因素（O）威胁因素（T）

结论：

职业目标 将来从事（xx行业的）xx职业

四、计划实施

计划实施一览表

计划名称 时间跨度 总目标 分目标 计划内容

策略和措施

短期计划

（大学计划）20xx年～20xx年 如大学毕业时要达到：大一要达到„大二要达到...或在XX方面要达到„ 如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等如大一以适应大学生活为主，大二以专业学习和掌握职业技能为主„，或为了实现XX目标，我要„ 大学生职业规划的重点

中期计划

（毕业后五年计划）20xx年～20xx年 如毕业后第五年时要达到

„ 如毕业后

第一年要

第二年要„或在XX方面要达到„ 如职场适应、三脉积累（知脉、人脉、钱脉）、岗位转换及升迁等大学生职业规划的重点

长期计划

（毕业后十年后的计划）20xx年～ 20xx年 ；如事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等省略方向性规划

详细执行计划如下：

本人现正就读大学x年级，我的大学计划是······

五、评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

1、评估的内容：

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）

其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

2、评估的时间：

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3、规划调整的原则

六、结束语

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！