

行于人生大道上,并非如履平地。拿破仑曾言:“不曾估过一番事业的人,不足以成为一个良好的顾问。”人生如战场,是用信心、勇气与勇气,去迎接生活的洗礼与挑战,去克服的人的畏缩,坚强的去面对命运挑战。而面对大学生活——人生的重要节点之一,我们又将何去何从? 嬉玩四年,荒废度日? 或勇于攀登,赢取光明? 并且处于这一节点当井底之蛙,不知世外风波,当有一天经过社会的洗礼,后悔莫及。大学生活并不是独立于此的,它是社会人生与学业人生的交结点,丝毫不能懈怠。

一个没有目标的人生如同无头苍蝇,是可悲的。法国著名作家大仲马言道:“生活没有目标,就像航海没有指南针”无处可去之人或许会一头撞向南墙。中国著名作家茅盾也提到:“目标必须是手到并用造出来的现实,而不是梦想的影子”。职业规划与人生并非虚靡幻想。蜘蛛织出的线交织交错形成了蜘蛛网,可供自己健步如飞,也可捕捉小型昆虫。对于职业规划与人生规划,我们应持有“蜘蛛网”的态度,从当下织起,如“万丈高楼平地起”一般设计,抓住其中的机遇,并愈行愈远。

知识

职业生涯规划与人生规划

开学第一课

Memo No. _____

Date

/ /

唐太宗曰：“人以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以知得失。”更好的面向未来，并不是闷头一味向前走，而是回首寻望，找到人生的垫脚石，帮助自我行至更高层。而如在小学时，是否因犯一个小错而铭记至今？在初中是否铭记老师的教导。在高中是否因一点知识而印象深刻？又如我一般，初中时期堕落，导致学业石沉大海，高中时期重振旗鼓，奋发向上，**突破重围**，才至该大学。经过之前学业的洗礼，我便焕然一新。

立足当下，又该坚定自我，披荆斩棘？大学也为大学本校，学业也同泰山之重，但踏入大学也相当于踏入半个社会，**不仅有复杂的人际网**，也有各种实践活动。这里不像高中，高三打基石出，高四九五。身为法学专业的我，同样有各式挑战与方向，英语四六级，法考，考公等。而最佳的时机就是当下。

提高自身语言叙述能力、社交能力。钱锺书言：“你要打开人家的心，你先要打开你自己的，你要在你自己的心里容纳人家的心，你先得把你的心推放到人家的心理去。”而大学正是人物的地方，各种机遇需把握。如采只极至力交流，老师与同学

职业设计与人生规划

开学第一课

Memo No. _____

Date / /

便是最如好的“话筒”，保持积极乐观的沟通与交流，表达出自我的真实想法，打开心灵之窗。遇到困难事与舍友或同学共同面对，遇到困难与老师共同解决，增强彼此的谅解与信任。尊重他人的权利与感受，切不可出现歧视、侮辱、攻击。人生本来就是平等的，保持良好的态度，建立良好的际关系。学会妥善处理冲突。以谁无过？冲突爆发，冷静理性和平衡的解决它们。建立团队精神。大学存在许多特色，如丰富的社团与志愿者活动，我们需踊跃参与，方可提高合作与团队精神，共同完成任务，增强彼此之间的信任和支持。

提高自身修养。《大学》写出：“欲治其国者，先齐其家。齐其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。”由大及小，层层深入，直至个人，而个人修养狭义上有助于人生之旅的风顺，广义上来说是国家之需。而提高个人修养，便有多种方式。一、多读书，读好书，好读书。有“读万里书行万里路”之美言，而遨游于书中，可拓展我们的视野，提高知识水平，也能培养思维能力，分辨事物能力与角解决问题能力。二、培养平时良好习惯。良好习惯是个人修

职业设计与人生规划

培养方案解读

Memo No. _____

Date / /

养的重要体现,是见证一个人的重要途径。按时守约、守信等,均可提高人们对这个人的评价。小到落实每节课提前进教室不迟到,按需完成作业并准时上交,大到完成组织、社区乃至国家之目标。

三、学会自我控制。自我控制是个人修养的重要能力。大学时期最易的就是贪玩,在宿舍玩,在教室玩,乃至通宵熬夜玩,如吸烟一般自己和伤害八百自损一。应按照老师布置的^{计划}顺势而行,同时注重每日自我学习。且不可轻易发脾气,控制好自我情绪,在发怒时是最无理智的时候。

四、注重礼仪。礼仪包括言行举止,穿着打扮,礼貌待人等。是对外表现,对他人的直观印象。注重礼仪不仅可以让自己更加得体大方,还可以赢得他人的尊重与信任。

五、培养自信心。遇到难事不要慌,就如竞选班长,大胆参加,相比成功者的经历,失败者的经验更重要。自信是一个人成功的关键,它可以让人更加勇敢,身信面对生活挑战与困难。

学业乃生之重。李苦禅指出:“鸟欲高飞先振翅,人求上进先读书。”俗话说的好,活到老,学到老。学习贯穿整个人生的线索,学习是永恒的话题,自古以来,各界人士总

职业设计与人生规划

培养方案解读

Memo No. _____

Date / /

保持进取的态度来以学习之帆迎接明天的明天，披星戴月的研究各样的知识，包揽于无数的传奇与价值，为现代塑造了优良的框架，供我们在其中自由的探索学习。而这一切并非盲目行使的，而是由自我创建的点光灯放在身前引领自我。学业规划更是如此。

大学这一点同样是由各个节点构成。一、譬如大一之时，它是由高中进行质的飞跃到达的，而适应大一生活便是最重要之事。造船造车均需要图纸，而大一便如图纸一般，供我们自由发挥，绘制出像样的图形，为以后的生活添砖加瓦。这里的学习环境与生活环境与高中截然不同，主战场并不局限于教室，而是校园的每一个角落，需要适应新的学习和生活环境，建立新的社交网络。二、建立良好的学习习惯。大一时期的课算不上多，因此上课认真听讲是更加必要的，争取每节课提前30分钟到达。而自觉性也是重要的一环，老师布置的作业往往是自觉完成的。除此外应多参加实验和课外活动，培养良好的学习习惯。三、钻研专业知识。身为法学院的学子，更需注重专业知识与课程安排，而刚进入大学的

职业设计与人生规划

培养方案解读

Memo No. _____

Date / /

校园目的外,熟悉大学生活重要途径便是知晓专业知识,这关乎着我们对未来专业的看法,大一时期正是好时期。例如法学专业不仅需知道现代背景知识,更需要了解古代法律现状。

4、多参加课外活动:参加学生会、志愿者活动、社团等活动,发掘自己的兴趣,认识新的朋友。一味的闷在知识的海洋中容易“溺死”而适当的伸出头透透气便是更好的辅助。5、了解学校转专业、奖学金、交换生、保研政策。俗话说:磨刀不误砍柴功,这些政策可以用不上,但不能没有。我国核武器储备丰富,但当今时代却无处可用,这难道不是一种浪费吗?反之,就因这些难以用上的武器,才能彰显我国的实力,并且直到可以用上的那一天也些毫不逊色。

假如说大一时期是处于山脚,那么大二时期更是到达了山腰,这一时期也同样的重要。1、在又专业知识有了基本的学习后,那便是对专业知识更加深入的学习。大二是学习专业知识的重要时期,在这一时期更不可怠慢,掌握专业技能,更应稳住成绩,在能保研的前提下不要去考研。2、积极寻找实习的机会:实习是与工作非常近的经历,若产生大二早了的想法,

职业设计与人生规划

专业认同教育

Memo No. _____

Date / /

那就大错特错，大二时期应该趁早通过实习海军实际工作环境和工作内容，为将来的就业做好准备。暑假还是实习的好时机，借此感受更工作与读书的区别。3、参加知识竞赛、利用证书：利用课余时间培养自我技能以及综合素质，参加竞赛与考证书不仅有利于自我学习，而且还可为自己镀金边，为未来的前途浇筑出一条良好的道路。

大二时期是提高专业知识能力的最好时期，那大三将是综合能力的最好时期。1、深入实践：可以通过实践课程、实习、项目等活动，提升实践能力与综合素质。为以后步入社会夯实了坚实的基础。来自朱自清之言：“学习不是填鸭式，而是点灯熬油把把。”在有了一定的知识储备，便是将其运用到现实当中。2、准备考研，考研更需要对知识的深层理解与灵活的运用，带跨考尤其对于跨度大的同学。需了解目标院校，专业，考试安排以及复习安排。我将目标院校定为华东政法大学，更需加倍的努力。3、继续参加课外活动：经过两年时间的冲刷，对课外活动有了更深一层的见解，并且培养出来诸物的头左取，而此时并非终点，应当当前道路继续行使下去，将已经参加

职业设计与生涯规划

专业认同教育

Memo No. _____

Date / /

了自己喜欢的课外活动,并尝试参加新的活动,扩大社交圈子,始终秉持技多不压身的信念。

经过前三年的雄厚积累,大四时期便是“黑暗前的黎明”

大四时期基本上没有什么课程,但对于我们要考研的同学,便是最为重要的时期,这时需要有丰富的准备。1. 制定计划: 以上提到过制定计划的重要性。根据考研目标,制定详细的学习计划与时间表。2. 复习备考, 利用课余时间进行系统性的复习和备考, 巩固知识点, 查漏补缺。3. 准备报名: 根据学校的要求, 在规定时间内完成报名手续。4. 实习毕业设计: 学校的安排为重, 如果有实习或毕业设计要求, 按时高质量地完成。

5. 提升能力不能忘, 继续深入实践: 大四是深入实践, 提升实践能力的重要时期, 通过实习、项目等活动, 提升实践能力和综合素质。6. 在大四上学期可以存投一些简历, 以备两手准备, 以防没有考上理想院校。

到达了研究生时期, 大学四年生活已经结束, 迎来新的开始, 这并不意味着结束, 而是从小到大的崭新的开始。1. 统筹时间, 学习任务同样重, 只不过是知识的内容区别。按

职业设计与生涯规划

专业认同教育

Memo No. _____

Date / /

时参加集中学习,时刻牢记学习的重要性,始终把学习作为提高个人素质和适应新形势的重要手段,把加强学习作为增强能力、推动工作发展的强大动力。2. 努力学习专业理论知识,打下坚实的基础,无论是专业必修课,还是专业选修课,都是要认真学好的。3. 学做到学以致用,理论与实践相结合,增强学习的实效性,通过学习进一步明确自己的人生观、世界观、价值观,从多看中外文献,增加自己的学术思想和水平。要关注学科的前沿技术和经典的知识,认真阅读老师推荐的优秀著作,了解中外相关文化与社会的发展历程。

身为法学专业,我认为大多就业方向有当律师、考公等。

1. 在成为律师前,需要取得法律职业资格,通过司法考试,在相关律师协会注册。2. 律师也同样有许多区分,可以根据自己在不同领域专精,如民事、诉讼、刑事、知识产权等,根据自己的兴趣与能力选择最适合的领域。3. 建立专业形象,培养良好的专业形象和口碑对律师来说至关重要,可以通过参加法律社群、发表专业文章等方式建立自己的专业声誉。学习不是为了别人的赞许,而是为了自己的成长,开阔视角

职业设计与人生规划

心理健康教育专题

Date

/ /

拉回现在，审视过去，稳住当下，则心望未来，用知识武装自己，
即使更做不到百战百胜，也是能掀掀浪涛。从小
开始盼望的大学，就在当今展开了大门，为人生华章涂上浓
墨重彩的一笔。从自出生到死亡，唯有学习是永恒的话题。
由自己编织的计划中，牢记自己的信念，持续的走下去，一盏明
火了因人而永不熄灭，人生规划因人而彰显独特。刘易斯·芒
福德言：‘任何合理的城市规划必然是区域规划。’而
对于我们人生的规划即人生节点的规划，我希望我们不仅
将规划存在于纸上，而使其是使其跃然足出，成为我们人生
中最为精彩的建构！

有层次感
考虑周全

坚持之永恒
初心易得
始终难守

班子不
搞输

规划周密
思考深入
有一定高度
有一定思想

坚持不懈是走向
成功的唯一捷径

2024年10月30日



职业设计与人生规划

清晰简洁

一 缩短过渡期, 适应大学生活

正如席慕容所言, 青春是一本太仓促的书。大学生活是我们人生中宝贵的时光, 如何在这段时光里实现从单向性到多样性, 从他律到自律, 从被动到主动, 是我们面临的重要课题。以下是我对“职业设计与人生规划”的思考与规划

一、总结过去, 锚定方向

1. 分析自己的兴趣、特长和价值观, 明确职业发展方向。
2. 总结高中阶段的学习经验, 找出适合自己的学习方法。

二、具体规划

1. 大一: 打好基础, 拓宽视野

- ① 学业规划: 认真学习专业基础课程, 争取优异成绩
- ② 能力提升: 参加社团活动, 提高组织和沟通能力
- ③ 备考计划: 背完英语四级和六级单词, 大二通过四级考试

2. 大二: 深化专业, 锻炼能力

- ① 学业规划: 选修更多专业课程, 深入钻研专业知识
- ② 实践经验: 参加志愿者等活动, 提升实践能力
- ③ 考试计划: 通过英语四级和六级, 提高英语口语水平

3. 大三: 明确方向, 规划未来

- ① 考研 | 考公 | 考编, 备考研究生、公务员、法律职业资格证书



河南师范大学

HENAN NORMAL UNIVERSITY

② 证书考取: 考取 CPA、普通话证书、通过司法考试

4. 大四: 冲刺阶段, 实现目标

① 完成毕业论文, 争取又优秀成绩

② 大厂实习, 丰富阅历

③ 积极求职就业

三、培养综合素质

1. 沟通能力: 提高口头和书面表达能力, 学会有效沟通

2. 批判性思维: 通过案例分析、辩论等活动, 培养批判思维

3. 团队合作: 参与团队项目, 学会协作和领导

4. 拓宽视野: 阅读专业相关书籍并阅读更多种类的书

5. 时间管理: 制定详细的时间表, 合理分配学习、实习、休息时间

6. 资源利用: 充分利用图书馆、网络资源、学术讲座等资源

7. 定期评估: 每学期末评估自己的学习情况, 总结经验教训

总而言之, 锚定目标, 并不断向之前进. 在每一个具体的学期甚至每一天, 规划好自己的任务量, 并按时完成. 每星期末或月末进行总结, 查漏补缺, 明确自己的不足. 简而言之, 我需要明确目标, 脚踏实地, 不断调整.

职业设计与人生规划

大一上 2024.9 ~ 2025.1

① 竞选班长. ✓

② 入校级部门 ✓ (党委学工部思想政治教育科)

③ 参加社团 ✓ (大法援、学研会) (二课)

④ 英语—准备四六级.

a. 视听说、读写、阅读教程学习与背诵 (单词、课文) 50词天

b. 新概念三 (听力) 每天听, 3天一个.

c. CET-4, 6 模拟题 一套/月.

⑤ 发布一篇蓝天网新闻

⑥ 担任新闻责编. ✓

⑦ 学习计算机知识, 准备考证.

⑧ 专业课上及校选课, 积极回答问题, 认真听讲, 至少举一次手, 发言一次.

⑨ 期末考试前三名. (绩点、学时、综测).

⑩ 尝试小品、情景剧表演

⑪ 体育锻炼 (阳光晨跑 + 晚跑, 步行上课).

⑫ 每月一部英文电影观看笔记、学首歌, 看《心动的offer》等法律节目.

寒假 ⑬ 比赛、竞赛.

① 每天学英语, 听新概念2篇 + 一周一套CET测试与反思.

② 参观法院与检察院.

③ 读《平凡的世界》、《活着》, 向老师询问推荐书籍.

No.

Date.

大一下 2025.2 - 2025.7

- ① 考四六级证 16.12月
- ② 考计算机证 NCRE
- ③ 考普通话证
- ④ 成绩前三
- ⑤ 参加知识、学科竞赛

暑假:

- ① 实践活动(法律下乡等)
- ② "二课" 360书籍
- ③ 英文励志电影

大二上 2025.9 - 2026.1

- ① 学习成绩
- ② 访谈、大挑战、专业技能
- ③ 证书、竞赛
- ④ 困难认定 → 国励
- ⑤ 国奖
- ⑥ 入党积极分子
- ⑦ 担任活动负责人

寒假

- ① 社会实践访谈
- ② 二课"360"书籍
- ③ 法律相关节目

大二下 2026.2-2026.7

- ① 学习成绩！学习始终是第一位的
- ② 准备法考（3遍年）
- ③ 法院司法局值班
- ④ 学习论文写作
- ⑤ 知识产权，与专利申请
- ⑥ 大学竞赛与大创，跟老师、学长学姐学习
- ⑦ 担任活动主持人

暑假 ~~2026.7-2026.9~~

- ① 去一趟北京，参观北大与中国政法大学
- ② 参观浙大
- ③ 社会实践

大三上 2026.9-2027.1.

- ① 准备法考.
- ② 争取保研.
- ③ 拿国奖. (综测与绩点).
- ④ 大创.
- ⑤ 准备考公.

寒假.

- ① 英文电影观看记录.
- ② 英文书籍阅读.

大三下 2027.2-2028.7

- ① ^{准备}法考
- ② 保研.
- ③ 拿国奖.
- ④ 大创
- ⑤ 准备考公

暑假

- ① 实践活动 (志愿者服务)
- ② 旅游.
- ③ 参观央.国企.

大四上 2027.9-2028.1

- ① 法考.
- ② 保研.
- ③ 准备毕业论文.
- ④ 准备考公
- ⑤ 成功入党

寒假.

- ① 英文电影观看记录
- ② 旅游.

大四下 2028.2-2028.7.

- ① 法考
- ② 保研到北大法学院(或五院四系).
- ③ 律师证.
- ④ 考公.

职业设计与人生规划

“仅仅活着是不够的，还要有阳光、自由和一点花的芳香。”正如安徒生所说的这样，人生应该要活得精彩，作为一名刚刚踏入大学校门的大一新生来讲，缩短过渡期，对自己的大学生活及未来职业的规划与设计就显得格外重要，只有做好职业设计与人生规划，我作为一名大一新生，才能不让生活过得毫无意义，由此拥有一个美好的未来，以下是我对于自己的职业设计与人生规划。

第一阶段：

首先，我将第一个阶段定格在大学四年。大一的我，必定对于大学生活仍有陌生，应多向身边的学长学姐请教，与同学互帮互助，有问题及时向辅导员老师开口，加快渡过过渡期，融入大学生活，另外，大一、大二或许课程还不算太多，大学的生活毕竟与初高中不同，应利用好课余时间，进行看书、运动、参加活动等来丰富自己的大学生活，而大三大四，课程与考研的双重压力下，既要一边努力学习，也要注意身心健康，为考研作准备，个人理想的考研院校如果能争取到保研资格最好是中国政法大学，希望研究生继续努力。

第二阶段

其次，我将第二个阶段定格在研究生时期。如若顺利考上中国政法大学，我将在研究生期间潜心学习，努力学习更多专业知识，用知识来充盈自己，以便为日后入职作准备，同时有机会要去法院等部门实习，锻炼自己的同时也能与法律人打交道，了解生活中的法律，将知识与生活结合。

第三阶段

最后，我将第三个阶段定格在入职期间。个人的理想职位是做一名检察官，在研究生时期就应对其有了解，不尝试考公，当然，这一职业需要过硬的职业素养与坚定的理想信念，分祖国之忧，应祖国之需，将个人融入国家的前途命运之中，正如《人民

的名义，中侯亮平一样，执正义之剑，护公平正义。在职期间，本人要做好本职工作，拿好法律的武器。

总之，在进行人生规划的时候不能做空想理想主义者，作不切实际、表面光鲜的人生规划，但也要敢想敢拼，建立符合自己价值取向、遵循自我意愿的人生目标，尊重自己内心的真实想法。

胡适先生说过“无目的的读书是散步而不是学习。”人生也是一样，只有做好人生规划，才能享成功人生。我们常常讲“人生是旷野而非轨道”，尽管我对自己的未来拥有一个大致清晰的规划，但人生是瞬息万变的，也许未来的某些人和某些事会使我改变自己的人生规划，但我不会改变初心，人云亦云，闯出自己的一片天地，与时代同步共振！

(ps: 做检察官一直是本人的梦想，学检察不仅要学法，国际政治行政管理，必要的文理知识等也是必不可少，因此在大学及研究生阶段，我要全面地学习，多向老师请教，用理论实践成果充实自己，同时多找资料，了解现实案例，为以后职业打下基础。希望以后的我能成为我理想中意气风发的样子。)

以上便是我的职业设计与人生规划。

职业规划与人生规划

步入大学,面对与高中截然不同的生活,总会迷茫,更加自由的生活,缤纷多彩的社团,美好的环境,是随波逐流,还是清晰规划,你我定心知肚明。古人云:“凡事预则立,不预则废。”所以,我为自己拟定一份职业规划与人生规划,让我往后四年的道路,有目标,有方向,不虚度光阴,成为更好的自己。

一、个人自我分析

本人性格较内向,喜欢个人安静待着,但也并不排斥与朋友们的聚会,心思较细腻,与人为善,且个人比较喜欢计划,按计划办事,当然本人也有缺点,缺少自律,很别扭的人,会逃避一些事,但完美与不完美组成了我,我很爱自己,我会变得越来越好。

二、大学四年规划

1.大一:夯实基础,认真学习专业知识,脚踏实地,能取得优异的成绩。加入一些社团,培养兴趣爱好,提升个人能力与价值。完善office、ps、ppt、word等电脑必备办公技能,学好英语,提高口语能力,去图书馆,读书,充实自我,能成为团员。

2.大二:通过英语四级考试与计算机二级,认真学习专业课,准备考取各种证书,使自己的知识多元化,做兼职。

3.大三:加深专业课的学习与拓展,为实习做好前期准备,了解各种求职信息,面试技巧和职场需求状况,增强个人的综合素质。

4.大四:完成好毕业论文,决定进行法考还是考研或考公务员,卯足力气,扬帆起航,自信人生二百年,会当水击三千里。

河南師範大學

No: _____

三. 职业规划

本人在大一过后的分类类,会选择法学,未来的就业方向倾向于去做公务员、企业法务人员等,个人比较喜欢稳定的工作与生活,当然我也希望利用自己专业知识为社会提供优质的法律服务,维护社会公平正义。个人也比较喜欢进行一些志愿活动,进入法律援助中心,发光发热,提高全民法治意识出一份力。除此之外,个人也希望可以参与法律学术研究,发表论文与著作,为法律事业的发展贡献自己的力量,当然也有一些备选方案,成为一名律师、法官或成为法律教师。

四. 人生规划

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”漫漫人生路,总要进行探索。个人的人生规划是找一份稳定工作,买一个小房,养一只狗,家人陪在身边,有三五好友,就这船般知足矣,我并不是什么伟大的人,要为国为民做些什么,我只愿平淡生活,活出自我,当然,国家有招召,必不推托,在有限的人生里运动,读书,旅游,把自己活的漂漂亮亮的。

计划固然好,但更重要的,在于具体实践并取得成效。任何目标只说不做到到头来都会是一场空,只有实践的目标才是有意义有价值的,愿写下的这份规划并不是空口说说而已,而是真正的实现的,愿尚德至诚,笃行致远,不负初心。

2025年10月21日