**湖南商务职业技术学院**

**学生个人发展规划手册**

**二〇一九年印制**

个 人 资 料

姓 名：

学 院：

专业班级：

联系电话：

寝室地址：

QQ号码：

喜欢的格言：

回顾过去，让自己最自豪的事：

大学新生期望一览表

大学时期并不漫长，却是人生道路上最为重要的一个阶段。面对新的环境，我们必须学会生活，学会学习，学会交往，学会做人。在迈出大学第一步时，请你先写下未来3年的期望吧。

你希望3年内要达到的总目标：

你希望3年内要达到的分目标：

职业生涯规划：

学习发展规划：

身心健康规划：

生活管理规划：

素质拓展规划：

大学成长足迹：大一篇章

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | | 具体目标 | 措施 | 阻力与助力 | 达成情况 |
| **职业生涯规划** | |  |  |  |  |
| **学习发展规划** | |  |  |  |  |
| **身心健康规划** | |  |  |  |  |
| **生活管理规划** | |  |  |  |  |
| **素质拓展规划** | |  |  |  |  |
| 评价与反馈 | | | | | |
| **自我**  **评价** | **优点** |  | | | |
| **不足** |  | | | |
| **改进**  **措施** | |  | | | |

大学成长足迹：大二篇章

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | | 具体目标 | 措施 | 阻力与助力 | 达成情况 |
| **职业生涯规划** | |  |  |  |  |
| **学习发展规划** | |  |  |  |  |
| **身心健康规划** | |  |  |  |  |
| **生活管理规划** | |  |  |  |  |
| **素质拓展规划** | |  |  |  |  |
| 评价与反馈 | | | | | |
| **自我**  **评价** | **优点** |  | | | |
| **不足** |  | | | |
| **改进**  **措施** | |  | | | |

大学成长足迹：大三篇章

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | | 具体目标 | 措施 | 阻力与助力 | 达成情况 |
| **职业生涯规划** | |  |  |  |  |
| **学习发展规划** | |  |  |  |  |
| **身心健康规划** | |  |  |  |  |
| **生活管理规划** | |  |  |  |  |
| **素质拓展规划** | |  |  |  |  |
| 评价与反馈 | | | | | |
| **自我**  **评价** | **优点** |  | | | |
| **不足** |  | | | |
| **改进**  **措施** | |  | | | |