

个人素质能力提升计划书 5 篇

个人素质能力提升计划书（篇 1）

作为一名历史专业师范生，要成为一名合格且优秀的历史老师，是我毕业之后将要发展的方向和目标。四年大学的学习生活是我迈向这一目标的出发点。因此在大学生活中要如何学习，怎样锻炼自己，提升自己，并朝这一目标前进，成为自己所要解决的难题。在分析个人知识，素质的基础上，我拟定了个人职业素养提升计划。

一、制订合理的专业学习计划打下扎实的专业基础

专业学习计划的内容。明确的专业学习目标，通过专业学习达到预期的结果，在专业基本理论、基本知识和基本技能方面达到的水平，在专业能力方面和实际应用方面达到的目标。随着科学技术的迅速发展，社会化大生产不断壮大，现代职业对从业人员的专业基础的要求越来越高，专业化的倾向越来越明显。大学毕业生应该拥有宽厚扎实的基础知识和广博精深的专业知识。基础知识、基本理论是知识结构的根基。拥有宽厚扎实的基础知识，才能有持续学习和发展的基础和动力。专业知识是知识结构的核心部分，大学生要对自己所从事专业的知识和技术精益求精，对学科的历史、现状和发展趋势有较深的认识和系统的了解，并善于将其所学的专业和其他相关知识领域紧密联系在一起！

二、能力的自我培养

大学生在大学的时候应基本上具备工作岗位所要求的能力，大学生在大学期间就应注重能力的自我培养。大学生自我培养能力的途径主要有：

(1) 积累知识

知识是能力的基础，勤奋是成功的钥匙。知识的积累要靠勤奋的学习来实现。大学生在校期间，既要掌握已学书本上的知识和技能，也要掌握学习的方法，学会学习，养成自学的习惯，树立终身学习的意识。

(2) 勤于实践

是检验学生是否学到知识的标准。因此大学生在校期间，既要主动积极参加各种校园文化活动，又要勇于参与一些社会实践活动；既要认真参加社会调查活动，又要热心各种公益活动，既要积极参与校内外相结合的科学研究、科技协作、科技服务活动，参加以校内建设或社会生产建设为主要内容的生产劳动，又要热忱参加教育实习活动，参加学校举办的各种类型的学习班、讲学班，担任家庭教师等。

(3) 发展兴趣

兴趣包括直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是事物本身引起的兴趣。间接兴趣是对能给个体带来愉快或益处的活动结果发生的

兴趣，人的意志在其中起着积极的促进作用。大学生应该重点培养对学习的间接兴趣，以提高自身能力为目标鼓励自己学习。

（4）超越自我

作为一名大学生，应当注意发展自己的优势能力，但任何优势能力是不够的，大学生必须对已经具备的能力有所拓展，不管其发展程度如何，这是他们今后生存的需要，也是发展的需要。

（5）学习能力

现代科学技术飞速发展，一日千里。只有基础牢，会学习，善于汲取新知识、新经验，不断在各方面完善自己，才能跟上时代的步伐。

（6）人际交往能力和团队合作精神

就是与人相处的能力。随着社会分工的日益精细以及个人能力的限制，单打独斗已经很难完成工作任务，人际间的合作与沟通已必不可少。大学毕业生应该积极主动地参与人际交往，做到诚实守信、以诚待人，同时努力培养团队协作精神，这样才能逐步提高自己的人际交往能力。

三、身心素质培养

身体素质和心理素质合称为身心素质。身心素质对大学生成才有着重大影响，不断提升身心素质显得尤为重要。现代社会生活节奏快，工作压力大，没有健康的体魄很难适应。身体有疾病

的员工不但会耽误自己的工作，还有可能对单位的其他同事造成影响。如果身体不健康，即使其他方面非常优秀，也会被拒之门外。

（1）健康的心理

健康的心理是一个人事业能否取得成功的关键，它是指自我意识的健全，情绪控制的适度，人际关系的和谐和对挫折的承受能力。心理素质好的人能以旺盛的精力、积极乐观的心态处理好各种关系，主动适应环境的变化；心理素质差的人则经常处于忧愁困苦中，不能很好地适应环境，最终影响了工作甚至带来身体上的疾病。大学毕业生在走出校园以后，会遇到更加复杂的人际关系，更为沉重的工作压力，这都需要大学毕业生很好地进行自我调适以适应社会。

（2）正确认识并悦纳自己

良好的自我意识要求做到自知、自爱，其具体内涵是自尊、自信、自强、自制。自信、自强的人对自己的动机、目的行明确的了解，对自己的能力能做出比较客观的估价。

（3）自觉控制和调节情绪

疾病都与情绪有关，长期的思虑忧郁，过度的气愤、苦闷，都可能导致疾病的发生。大学生希望有健康的身心，就必须经常保持乐观的情绪，在学习、生活和工作中有效地驾驭自己的情绪活

动，自觉地控制和调节情绪。

（4）提高克服挫折的能力

正视挫折。战胜或适应挫折。遇到挫折。要冷静分析原因，找出问题的症结，充分发挥主观能动性，想办法战胜它。如果主客观差距太大，虽然经过努力，也无法战胜，就接受它，适应它，或者另辟路径，以便再战。要多经受挫折的磨练。

四、思想道德素质的培养

思想是行动的先导，而道德是立身之本，很难想象一个思想道德素质差的人能够在工作中赢得别人充分的信任和良好的合作。毕竟人是社会的人，在企业的工作中更是如此，一个人的思想道德素质会体现在人的一言一行中。

五、事业心和责任感的培养

事业心是指干一番事业的决心。有事业心的人目光远大、心胸开阔，能克服常人难以克服的困难而成为社会上的佼佼者。责任感就是要求把个人利益同国家和社会的发展紧密联系起来，树立强烈的历史使命感和社会责任感。拥有较强的事业心和责任感的大学生才能与单位同甘共苦、共患难，才能将自己的知识和才能充分发挥出来，从而创造出效益。

六、职业道德的培养

具体来说，就是热爱本职工作，恪尽职守，讲究职业信誉，刻

苦钻研本职业务，对技术和专业精益求精。不计较个人得失、全心全意为人民服务、勤奋开拓、求实创新等，都是新时代对大学毕业生职业道德的要求。缺乏职业道德的大学生不可能在工作中尽心尽力，更谈不上有所作为；相反，大学毕业生如果拥有崇高的职业道德，不断努力，那么在任何职业上都会做出贡献，服务社会的同时体现个人价值。

七、吃苦精神的培养

现在的大学生最大的弱点是怕吃苦，缺乏实干的奋斗精神。大凡有所成就的人，无一不是通过艰苦创业而成才的。作为当代大学生，我们应从平时小事做起，努力培养吃苦耐劳的创业精神。

八、创新精神

现代社会日新月异，我们不能墨守成规。在市场经济条件下，各企业都要参与激烈的市场竞争。用人单位迫切需要大学生运用创新精神和专业知识来帮助他们改造技术，加强企业管理，使产品不断更新和发展，给企业带来新的活力。人才，尤其是信息时代的人才，更需要创新精神。

个人素质能力提升计划书（篇2）

一、提升大学生素质

（一）大学生素质拓展计划

“大学生素质拓展计划”是__年3月由团中央、教育部、全

国学联联合推行的，基本内容是以大学生人力资源为着眼点，进一步整合深化教学主渠道以外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目。在思想政治与道德修养、社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培训与其他等六个方面引导大学生完善智能结构。该计划注重课内外相结合、第一课堂与第二课堂相结合、学习与实践相结合，主要围绕职业设计指导、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节，帮助大学生健康成长成才。

（二）大学生就业能力

美国教育与就业委员会关于就业能力的定义是：就业能力是获得和保持工作的能力，进一步讲，就业能力是在劳动力市场内通过充分的就业机会，实现对自身潜能的自信。国内常见的定义或描述有：所谓就业能力是指大学毕业生在校期间通过知识的学习和综合素质开发而获得的能够实现就业理想、满足社会需求、在社会生活中实现自身价值的本领。也有的指人们从事某种职业所具备的能力，包括基本就业能力与特殊能力。也有的认为大学生的就业能力是指在校期间通过学习或实践而获得工作的能力，它包括保持工作以及晋升的能力。总的说来，就业能力是一种就业竞争能力、一种与职业相关的综合能力。

二、实施大学生素质拓展计划是提高大学生就业能力的必然

要求

（一）大学生就业中的核心问题是就业能力的不足

大学生就业难问题是我国社会转型与经济高速增长的短期不平衡问题在就业领域的突出表现，其原因是多方面的。既有经济性因素也有社会性因素。而从学生自身来看，最重要的就是就业能力的不足。而着力提高大学生就业能力、引导大学生科学择业，是缓解大学生就业难的核心环节。要提高大学生的就业能力，就要高度重视大学生个性发展和动手能力、实践能力、创新能力、社会交往能力以及职业素养能力的提高，在求学期间提高心理素质，陶冶高尚的情操，把自己培养成为一个综合素质高、发展较全面的人才。

（二）实施大学生素质拓展计划，有利于大学生就业

我国的教育体制虽然不断改革，但是仍未能完全摆脱应试教育的束缚，大学生还无法实现理论上和现实上的全面发展，通过大学生素质拓展计划可以逐步消除这一弊端。课堂知识的积累、课外活动的锻炼、社会生活的完善，有利于培养出全面发展的大学生。另外，素质拓展计划可以在大学生的在校期间，利用不同的素质教育新途径，针对学生的个人情况进行职业设计导航，提升大学生的就业竞争能力，对其毕业后的择业就业有很大帮助。因此，实施大学生素质拓展计划，是提高大学生就业能力的必然

要求。

三、实施大学生素质拓展计划，切实提高大学生的就业能力

（一）促进个性全面发展

大学生个性的全面发展至少包括两个方面：

一是自主性的全面发展。大学生素质拓展计划的主体是学生，高校以大学生的自主设计确定素质拓展的内容和方式。自主性原则不但保证了学生在素质拓展计划中的主体地位，而且能够保证学生的个性特征在素质拓展过程中得到尊重和张扬，学校通过举办不同类型的活动，既可以提高学生的积极性，同时也可以锻炼学生的自主选择能力、培养学生的独立性，从而实现大学生自主性的全面发展，有利于大学生择业过程主动性的发挥。

二是独特性的全面发展。目前市场对人才的要求越来越高，具有独特性素质的人才更受亲睐，但独特性的形成不是一朝一夕的事情，大学生只有在不断的成长和发展中、在参加活动的过程中、在社会实践锻炼中才能逐步形成自己的独特性。高校可以通过开展素质拓展活动，如演讲比赛、主题设计活动、各种文体活动都可以培养和展示大学生的独特性，尤其是设计活动，能够激励大学生根据自身的兴趣爱好和聪明才智展现个人魅力。当然，学生的独特性因人而异，高校只有充分开展各种不同的活动，才有利于大学生在参加各种活动的实践中逐渐形成自身的独特性，

为将来的就业积累资本。

（二）提高社会实践能力

大学生社会实践能力主要是指学生的表达能力和动手能力，目前多数用人单位要求求职者具备一定的社会实践能力。据了解，大学生就业难的最重要原因就是由于缺乏“工作经验”。然而，我国高校教学偏重理论教育，轻实际操作能力培养，企业也不大愿意为大学生提供实习机会，造成学生缺乏社会工作经验，缺乏解决现实问题的能力，在求职就业中就会遇到很大困难。在高校教育中，除了鼓励学生自身加强实践能力的锻炼之外，高校就要加强学生实践能力的培养，大学生素质拓展计划的本质属性就充分突显出它的实践性特点。通过组织社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作等多方面的活动，让学生积极参与进来，在活动中由于有了大量锻炼表达自己和动手操作的机会，学生可以将理论知识与实践进行有机结合，做到学以致用，提高自身运用专业知识和专业技能的能力。

（三）提高创新创业能力

建设自主创新型国家需要大批具有创新精神和创业意识的高科技人才。而大学生就业时所需的创新精神、创业能力可以通过开展学术科技与创新创业方面的素质拓展训练进行提升。通过

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/30714602010010000>