

赣南医学院学生工作部

赣医学字〔2024〕10号

关于做好我校学生成长规划工作的通知

各学院：

加强大学生成长规划和生涯规划引导，是新形势下全面贯彻党的教育方针、全面推进素质教育的重要举措，是大学生全面发展和健康成长的迫切需要。为促进我校学生合理规划在校期间生活学习，系统制定成长规划，更好的成长成才，成为担当民族复兴大任的时代新人，现将做好我校全体学生成长规划工作有关事项通知如下。

一、工作目标

落实立德树人根本任务，以培养担当民族复兴大任的时代新人为着力点，以学校、家庭和社会为载体，通过教育引导、实践养成、制度保障，构建德智体美劳全面培养体系。通过引导大学生做好个人成长规划，帮助和促进学生在校期间获得优异成绩，切实在大学里学到丰富的专业知识，增强文化素养，

提升自身能力，端正学习态度，培养优秀学风，实现自我敦促、自我鼓励和全面发展。

二、工作内容

（一）填写对象。《大学生成长规划表》（附件1）和《第__学年第__学期成长规划表》（附件2）的填写对象均为全校在校本科生。

（二）填写内容。《大学生成长规划表》是大一每一位新生入学两个月内需填写的表格，表格中“我的目标”栏目需对照表格示例内容认真具体地填写“目标职业”“目标职业应该具备的能力”项目，“我该如何成长”栏目需对照表格示例内容认真具体地填写“学业目标”“能力目标”和“其他”项目，每一项需参照示例内容填写“具体目标”和“完成途径”等具体内容。《第__学年第__学期成长规划表》是每一位在校本科生每学期开学后一个月内需填写的表格，表格中“这个学期我该如何成长”栏目需对照表格示例内容认真具体地填写“学业目标”“能力目标”和“其他”项目，每一项需参照示例内容填写“具体目标”和“完成途径”等具体内容。

（三）填写流程。学生通过移动学工系统在线填写《大学生成长规划表》和《第__学年第__学期成长规划表》，具体操作参见“赣南医科大学学生成长规划填报操作指南”（附件3）。学生填写后辅导员及班主任在赣医移动学工上进行催办和查阅，系统掌握学生填报情况，具体操作参见“赣南医科大学学生成

长规划班主任、辅导员查阅操作指南”（附件4）。

（四）填写原则。学生需本着“重实际、求实效、促成长”的原则实事求是地认真填写个人成长规划，绝不切实际、胡乱填写、敷衍了事、照搬照抄。

三、工作要求

（一）高度重视，认真部署。成长规划作为引导学生学业规划、个人发展的重要辅助手段和参考依据，对帮助学生成长有着积极重要作用。各学院要提高思想认识，把做好大学生成长规划工作作为落实立德树人根本任务的一项重要举措来抓好抓实，精心组织、周密安排，确保每一位在校本科生都参与完成成长规划填写工作。

（二）加强引导，广泛动员。各学院要加强对本学院学生的引导和指导，通过主题班会、在线解答等形式提高学生成长规划重要意义的思想认识，广泛动员学生认真填写，帮助其做好成长规划表填写相关事项。同时，各学院辅导员、班主任要加强与学生的谈心谈话工作，严把填写质量关，确保多途径引导，多举措为学生成长成才保驾护航。

（三）总结经验，宣传推广。各学院要确保质量，事后要推介好经验好做法并督促学生落实规划的各项目标任务，确保使学生全面发展规划取得实效。同时，各学院在每学期开学后一个月内以班级为单位召开成长规划展示分析分享主题会，对上一学期大学生成长规划工作进行展示分享、分析总结和评选

表彰，对好做法、好经验及完成目标优秀的学生加以宣传推广，形成示范效应，并形成工作总结报送至学生工作处。

附件：

1. 大学生成长规划表
2. 第__学年第__学期成长规划表
3. 赣南医科大学学生成长规划填报操作指南
4. 赣南医科大学学生成长规划班主任、辅导员查阅操作指南



抄送：研究生工作部（处）

赣南医学院学生工作部（处）

2024年1月25日印发

附件 1:

大学生成长规划表

(大一开学后两个月内填写)

我的目标: (要求具体、明确, 避免笼统、模糊)

目标职业 (个人在选定的职业领域内未来所要达到的具体目标, 包括短期目标、中期目标和长期目标。)	示例 1: 江西省赣州市人民医院外科医生 示例 2: 赣州市中级人民法院法官……
目标职业应该具备的能力 (为达到目标职业自身应具备的能力或技能)	示例: 良好的表达沟通能力、扎实的专业知识、必备的技能证书……

我该如何成长: (要求详细、具体、丰富、量化、科学、合理)

目标类别	具体目标	完成途径
学业目标 (学习上需实现的目标)	示例 1: 大一第一个学期学习成绩绩点位于年级前 10%。	示例 1: 每周晚自习不少于 5 天, 完成当天课程的复习和第二天课程的预习。
	示例 2: 大一第二个学期学习成绩绩点位于年级前 10%。 ……	示例 2: 每天完成 30 个单词的词汇积累, 阅读两篇英文文章。 ……
	示例 10: 大五第二个学期, 考上南方医科大学临床专	

	业硕士研究生。	
能力目标 (个人能力或技能上需实现的目标)	<p>示例 1: 顺利通过专业技能测试 (多少分以上)。</p> <p>示例 2: 考取大学生英语四、六级证书。</p> <p>示例 3: 考取计算机等级证书。</p> <p>示例 4: 考取 XX 专业资格证书。</p> <p>.....</p>	<p>示例 1: 每周完成不少于 3 小时的课后技能操作练习。</p> <p>示例 2: 每周做 5 套英语四、六级真题试卷。</p> <p>.....</p>
其他 (学习目标、能力目标之外需得到的个人提升)	<p>示例 1: 提升知识储备和写作能力。</p> <p>示例 2: 参加 X 社团。</p> <p>示例 3: 参加社会实践活动、志愿活动、暑期“三下乡”活动。</p> <p>.....</p>	<p>示例 1: 每个月完成一本课外书阅读, 撰写心得体会。</p> <p>示例 2: 报名找团招新, 顺利进入 X 社团。</p> <p>示例 3: 报名参加 X 年暑期“三下乡”活动。</p> <p>.....</p>

附件 2:

第__学年第__学期成长规划表

(每学期开学后一个月内填写)

这个学期我该如何成长: (要求详细、具体、丰富、量化、科学、合理)

目标类别	具体目标	完成途径
学业目标 (学习上需实现的目标)	示例 1: 学习成绩绩点位于年级前 10%。 示例 2: 通过各项专业考试。	示例 1: 每周晚自习不少于 5 天, 完成当天课程的复习和第二天课程的预习。 示例 2: 每天完成 30 个单词的词汇积累, 阅读两篇英文文章。
能力目标 (个人能力或技能上需实现的目标)	示例 1: 考取大学生英语四、六级证书。 示例 2: 考取计算机等级证书。 示例 3: 考取 XX 专业资格证书。	示例 1: 每周完成不少于 3 小时的课后技能操作练习。 示例 2: 每周做 5 套英语四、六级真题试卷。
其他	示例 1: 提升知识储备和写	示例 1: 每个月完成一本课

<p>(学习目标、能力目标之外需得到的个人提升)</p>	<p>作能力。</p> <p>示例 2: 参加社会实践活动、志愿活动、暑期“三下乡”活动。</p> <p>.....</p>	<p>外书阅读, 撰写 1 篇心得体会。</p> <p>示例 2: 报名参加 X 年暑期“三下乡”活动。</p> <p>示例 3: 积极参每年寒暑假“五个一”仁爱教育实践活动。</p> <p>.....</p>
------------------------------	--	---

附件 3:

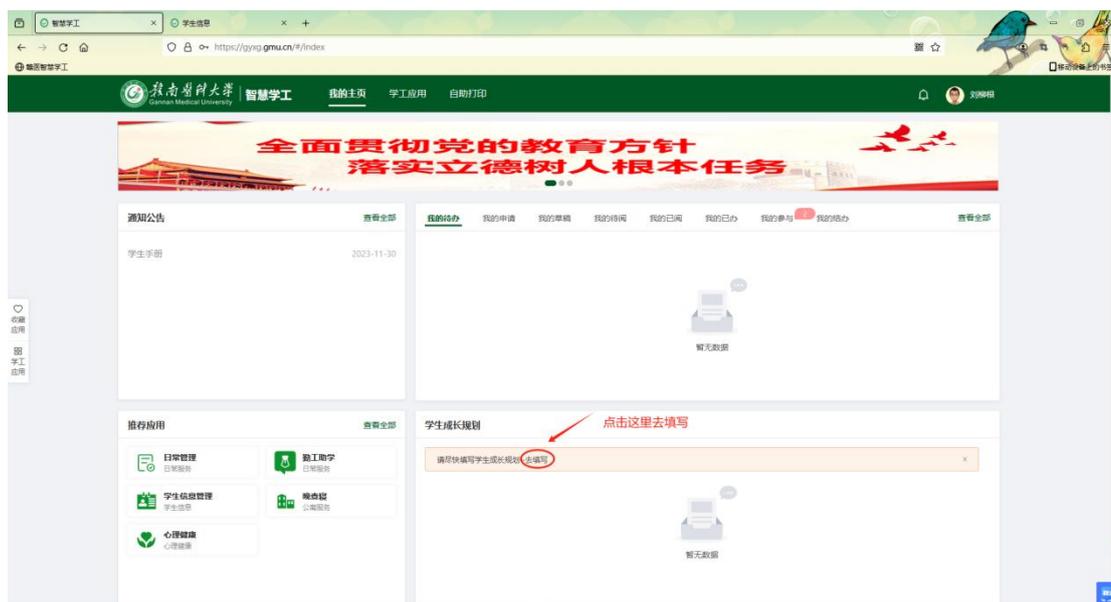
赣南医科大学学生成长规划填报操作指南

一、系统登录

在电脑浏览器上访问 <https://gyxg.gmu.cn> 后进入到学工系统登录界面，也可以在学校官网下拉至底页后通过“学工系统”菜单进入到登录页面。登录时账号是自己的工号，密码与移动学工 APP 一致。如果忘记密码，则可以在登录页面点击【忘记密码】后设置新密码。



学生在【我的主页】中点击【去填写】进入到学生成长规划填写界面



二、学生成长规划填写

本次填写为第一次填写，所以本次填写需要先填写【在校期间成长规划表】再填写【学年学期成长规划表】，之后每一个学年学期都会发布相应的任务，在填写新的学年学期规划前，需要先总结上一学期填写的成长规划完成情况，之后再填写本学期的新成长规划表。



进入到填写界面中，在每一个大类中，点击“添加”按钮。

注意：请一条一条填写，每一条规划后面都要填写对应的完成途径和措施。

学生成长规划 / 成长规划中心

< 返回 进入到成长规划填写界面

在校期间成长规划表

姓名: [] 学号: [] 学院: [] 班级: [] 班主任: []

1 我的目标

目标职业	目标职业应该具备的能力	操作
暂无数据		
+ 添加		

在每一个大类中点击添加

2 我该如何成长

* 学业目标

目标职业	完成途径和措施	操作
示例1: 江西省赣州市人民医院外科医生 示例2: 赣州市中级人民法院法官	示例1: 良好的表达沟通能力, 扎实的专...知识, 必备的技能证书...	+
请一条一条填写, 点击一个添加按钮, 就写一条对应的规划 + 添加		

我该如何成长

* 学业目标

目标职业	完成途径和措施	操作
示例1: 大一第一个学期学习成绩排名位于年级前10% 示例2: 大一第二个学期学习成绩排名位于年级前10% 示例3: 大五第二个学期, 考上南方医科大学临床专业硕士研究生	示例1: 每周晚自习不少于5天, 完成当天课程的复习和第二天课程的预习 示例2: 每天完成30个单词的词汇积累, 阅读两篇英文文章 示例3:	+
+ 添加		

* 能力目标

+ 添加

*** 能力目标**

目标职业	完成途径和措施	操作
 暂无数据		
每一个分类都是一个添加写一条		
+ 添加		

其他

目标职业	完成途径和措施	操作
示例1: 提升知识储备和写作能力 示例2: 参加社团 示例3: 参加社会实践活动、志愿活动、暑期“三下乡”活动	示例1: 每个月完成一本课外书阅读, 撰写心得体会 示例2: 报名参加团招新, 顺利进入X社团 示例3: 报名参加202X年暑期“三下乡”活动	<input type="checkbox"/>
+ 添加		

请全部分类填写完成之后, 仔细检查是否填写有误, 之后再确定
 请注意, 一旦点击确定后即视为填写完成, 之后不可再修改。

* 以上内容均为学生自我评价, 不作为评优评先的依据。

附件 4:

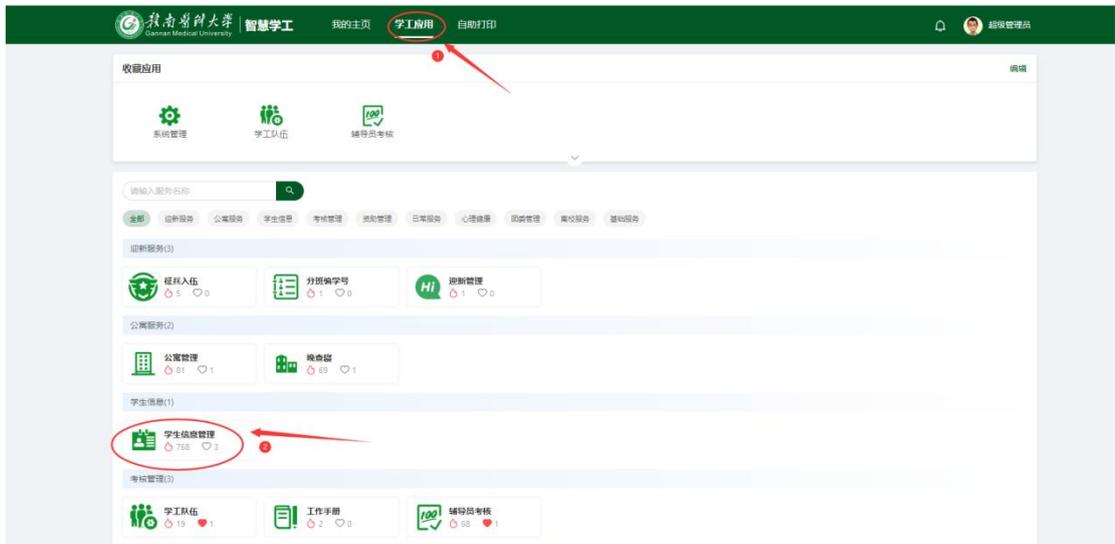
赣南医科大学学生成长规划班主任/辅导员 查阅操作指南

一、系统登录

在电脑浏览器上访问 <https://gyxg.gmu.cn> 后进入到学工系统登录界面，也可以在学校官网下拉至底页后通过“学工系统”菜单进入到登录页面。登录时账号是自己的工号，密码与移动学工 APP 一致。如果忘记密码，则可以在登录页面点击【忘记密码】后设置新密码。



班主任/辅导员在【学工应用】中点击【学生信息管理】进入到学生成长规划查看界面



二、学生成长规划查阅

班主任/辅导员可以在系统中查阅学生填写的【在校期间成长规划表】和【学年学期成长规划表】，可以进行催办和查阅留痕迹。

序号	学号	姓名	性别	学院	年级	班级	联系方式	是否填写	是否已阅	操作
1	110120194104	吴定福	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	18876648050	否	否	催办
2	110120194105	王致元	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	18926426751	否	否	催办
3	110120194106	廖昕	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	15807973842	否	否	催办
4	110120194107	陈德东	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	15007021897	否	否	催办
5	110120194108	王伟	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	19970683036	否	否	催办
6	110120194109	陈伟廷	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	15007027025	否	否	催办
7	110120194110	孟圣奎	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	15093391571	否	否	催办
8	110120194111	徐小强	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	18757871252	否	否	催办
9	110120194112	陈慧欣	女	第一临床医学院	2019	19临床3班	18976828428	否	否	催办
10	110120194113	朱萍燕	女	第一临床医学院	2019	19临床3班	15717978791	否	否	催办
11	110120194114	袁琳玥	女	第一临床医学院	2019	19临床3班	15083593259	否	否	催办
12	110120194115	魏泽瑞	女	第一临床医学院	2019	19临床3班	18093765320	否	否	催办
13	110120194116	吴加宁	女	第一临床医学院	2019	19临床3班	13617971156	否	否	催办
14	110120194117	刘进波	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	13970773952	否	否	催办
15	110120194118	杨宽	男	第一临床医学院	2019	19临床3班	18870136718	否	否	催办

当学生填写完规划后，系统页面就会看到填写状态，之后点击查看按钮，进行阅读学生的规划，可以点击【已阅】按钮

来进行确认已阅。