

大学生职业生涯规划与就业指导心得 大学生职业生涯规划心得体会(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大学生职业生涯规划与就业指导心得篇一

职业对社会发展和个人存在有着重要的意义。对社会的大了去了就不说它了，仅对自我来说，职业对于一个人来说，既是谋生的手段，同时也是一个人实现人生价值的舞台。诚然，职业是我们生活十分重要的一部分，且很可能伴随我们生活很长时间。

职业生涯规划可以说是一个复杂的，系统的，拥有压力和挑战、更要切合实际的对未来工作和生活的一种设想。它是对一生的工作、生活的一个规划。它是为以后作准备的，我们必须考虑到职业竞争、生活等各方面的压力。由此我们在规划我们的职业生涯时，通常会感到有压力，最明显的是，不敢随意的给自己定目标。除了压力外，我们还面临各种挑战，即便慎重定下的目标，但仍然充满挑战。职业生涯规划，存在压力和挑战，所以我们更要尽力做到切合实际。在规划前，要去了解社会、了解自己，把现实的同自己的情况结合起来。不仅要有对工作的规划，也要有对生活的规划，因为职业活动也是一种生活，所以职业生涯规划中不能缺少生活规划。而说到生活规划，却又不是个简单的事。一般来说，我们的生活会受到工作、职业的影响，所以职业生涯规划中生活得那一部分，得参照职业来规划。这一部分规划中，我们还要清楚自己要一个什么样的生活方式、要扮演的社会角色、如何处理生活与工作间的关系等，而这些，又同样影响到我们的工作。就所列举出的这些来看，我觉得做好一份

职业生涯规划，不亚于完成一件大的工程项目。同时，重要的是，职业生涯规划，也是影响到一个人一辈子工作、生活的。所以，我觉得职业生涯规划，它是复杂的。我觉得职业生涯规划对个人来说，应该有以下几个作用：一、能够评估目前的成绩，也可以说是对目前的自我评价。二、帮助确定职业发展目标，我们通过自我评价、分析，确定自己的职业路线，正确制定自己的职业发展目标。三、有助于帮助抓住重点，职业生涯规划能让我们区分工作的轻重缓急，紧紧抓住重点，增加我们成功的可能性。四、能让我们努力奋斗，很多时候，当规划具体时，我们每做出一份努力，都能看到成绩。所以，职业生涯规划，有助于我们为而努力而奋斗。五、有助于个人潜能的发挥，当我们拥有一个规划后，就会把主要精力放在实现规划的努力上。这个时候，我们会逐渐发挥出一些潜力，在不断努力下，越来越多的潜力会发挥出来。

我们的职业生涯规划，它是一个漫长的过程，其成功与否也是以其一生的标度来考量的。我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。我们的职业生涯规划，就是用未来的目标来预示自己的变化。只有我们善于对未来规划，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身潜能，取得事业的成功。

学习了就业指导课后，了解到了职业生涯规划和对它的重要性，所以我很认真的为我自己的职业生涯规划做了规划。

没有目标的人，不可能找到人生的方向，有的人适合做学者。有的人适合做工程师，有的人适合做老师，这些都是根据个人的兴趣来选择的，最好的不一定是最适合自己的。同样我们制定目标的时候同样要根据实际情况，即时调整，让自己保持最旺盛的激情，去实现目标。

坚强的心去学习目标所需要的各种技能素质，“永不言弃”

包容：从容维护尊严。面对未知的未来，面对社会，我们想必会碰到一些委屈的，难过的，感到不可理喻的，愤懑的，等等的。在这其中我们可能会被挤兑看到那些所谓社会的另一面，或者现在我们不能说出个一二的单我相信以后会懂的东西。

“光说不练假把式”。所以呢，朝着做下的规划，做起来吧！

大学生职业生涯规划心得体会

大学生职业生涯规划课后心得体会

大学生职业生涯规划方案

大学生职业生涯规划【热】

【荐】大学生职业生涯规划

【热门】大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划设计

大学生职业生涯规划【荐】

【热】大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划【推荐】

大学生职业生涯规划与就业指导心得篇二

职业生涯规划，是一个人在对职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析、与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行

之有效的安排。

合理设计自己的职业生涯是大学生走出学校面向社会，走向成功重要的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。合理的职业生涯规划不尽是帮助自身找到一份合适的工作的，这也是整个人生规划的基石。它有利于我们找到自身向往的人生。

大学生职业生涯规划的基本步骤包括：自我评估、职业环境分析、职业目标定位、培养职业需要的实践能力、反馈修正等五个环节。

1、自我评估：评估自我是为了更好的认识自我、了解自我。要通过科学认知的方法和手段，如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价等，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。评估自我时要客观、冷静，不能以点代面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。

2、职业环境分析：职业生涯规划设计时要考虑到职业区域的具体特点，比如该地区的特殊政策、环境特征；职业角色的发展与职业所在的行业的发展有着密切的关系，职业生涯规划时，不能仅看重单位的大小、名气，而要对职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等；不同的职业岗位对求业者的自身素质和能力有着不同的要求，在职业生涯规划时，除了解所需要的非职业素质要求外，还要了解所需要的职业素质要求，除了了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。

3、职业目标定位：职业生涯目标是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想

和规划，确立目标可以成为追求成功的驱动力，。因此在制定职业生涯规划时，关键是要确立好目标。

4、培养职业需要的实践能力：大学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际操作能力等。大学生进行职业生涯设计，除了构建自己合理的知识结构外，还具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。一般来说，大学生应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

5、反馈修正：现实社会中种种不确定因素的存在，会使我们与原来制订的职业生涯规划目标有所偏差，这就要求我们不断地反省并对规划的目标和行动方案，作出修正或调整，从而保证最终实现人生理想。从这个意义上说，反馈调整就是一个再认识、再发现的过程。

从现在开始做好职业生涯规划有利于我们从现在开始一点一滴做起，认识和弥补我们不足，发现和发展我们的长处，充分挖掘自身能力，为以后有一份美好职业和人生做好准备。

大学生职业生涯规划与就业指导心得篇三

本人是专插本学生，在应聘方面也是较有体会的，在面试过程中我觉得临场的表现也是非常重要的，第一、要注意举止有度。注意仪表注意动作，在面试过程中不要东摸摸西摸摸或东张西望，坐有坐姿，站有站姿。第二，要注意语言的运用。普通话是人与人之间沟通的语言，含糊不清或是咬字不清都会在一定程度上影响交流。在面试过程中不仅要做到回答清晰，而且要注意语言的运用，在适当的场合运用适当的语言，这也是在面试过程中特别注意的问题。第三，注意沟通的方式。在面试的过程中，应注意要用眼神和主考官交流

而不是一味的背诵自己一早准备好的稿子，更应注意自己的身体语言，尽量显得精炼、有活力。

“物竞天择，适者生存”，只有我们去适应现在就业的激烈竞争现状并对现状做出改变和做好迎接挑战的准备才能更好的生存下去。虽然面对的挑战有很多，而且很严峻，但是只要我能认真对待并积极迎接挑战，我就能在狂风暴雨中站得更稳，走得更远。相信自己在做好就业的准备工作后，会找到一份称心如意的工作。

大学生职业生涯规划与就业指导心得篇四

进入大学已经一年了，就业，这个看似很遥远的话题也开始逐渐出现在我们的生活之中。一年前我依据自己的兴趣选择了法学专业，而这一专业的就业形势就目前而言还是很严峻的。还有三年我也要面对竞争与就业，那么，从现在开始做好自己的职业生涯规划就是十分必要的了。

所谓职业生涯规划是指个人发展与组织发展相结合，对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定一个人的事业奋斗目标，并选择实现这一事业目标地职业，编制相应的工作、教育和培训的行动计划，对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。如老师上课所讲职业规划=知己+知彼+抉择+行动。

知己就是要充分认识自己，根据家长、老师和同学的评价，借助职业测评工具(careersky大学版)来了解自己的兴趣、优劣势、擅长方面等;知彼即对外界环境的评估，家庭环境，学校及本专业课程设置、能力提升、就业方向，可进入的行业、职位、岗位的了解，本专业就业方向职场职位信息的资格要求，以及了解局部地区的行业发展和职场需求;抉择就是要根据自己的现状确定长期和短期的目标，确定自己要进入的行业，想要的职位，考取的证书等;最重要的就是具体的行动来完成自己的目标。

我国如今的就业形势比较严峻，我们大学生就要树立正确的择业、创业观。树立崇高职业理想，重视人生价值实现；服从社会需要，追求长远利益；打下坚实基础，做好充分准备。这就要求我们从现在做起，做好职业生涯的规划，确立人生目标。

对于大一的学生来说，职业生涯的规划对以后走上职场有着重要作用。

一、职业生涯规划可以分析自我，确立人生的方向，提供奋斗的策略。一份行之有效的职业生涯规划将会引导正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导对自己的综合优势与劣势进行对比分析；树立明确的职业发展目标与职业理想；学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强自身的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

二、职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。对许多人来说，制定和实现规划就像一场比赛，随着时间推移，你一步一步地实现规划，这时你的思维方式和工作方式又会渐渐改变。有一点很重要，你的规划必须是具体的，可以实现的。正如马老师所讲到的，影响职业生涯规划的因素有很多，有些变化因素可以预测，而有些变化因素很难预测。所以我们要对自己的职业生涯规划不断地进行修正与评估，以适应职业发展的需要。

三、职业生涯规划有助于自己抓住重点。制定职业生涯规划的一个最大的好处是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。通过职业生涯规划，能使我们紧紧抓住工作的重点，增加我们成功的可能性。

四、职业生涯规划有助于评估目前工作成绩。职业生涯规划的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段。我们可以根据规划的进展情况评价目前取得的成绩。在职业规划中出现

的错误及时作出更正。职业生涯规划的评价与反馈过程是个人对自己的不断认识过程，也是对社会的不断认识过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

五、职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。职业生涯规划要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。机会偏爱有准备的人，你做好了你的职业生涯规划，为未来的职业做出了准备，当然比没有做准备的人机会更多。

大学生职业生涯规划与就业指导心得篇五

要想能更好地就业就要对当前就业情况有较为全面而准确的了解。随着社会的变化，从事会计工作的人越来越多，竞争力随之也增加了许多。就目前招聘的情况来说，每年的竞争力逐年增加，很多企业几乎只招一个并且有工作经验的会计专业人员，所以说今年的就业形势更为严峻，竞争力更大。面对这样的就业形势，我们应该认真分析自己定位的目的地就业形势如何，不要像人家一样击破头脑都要去一个地方工作，我们应该去些如今就业形势不怎么严峻的地方，如佛三、清远等就业竞争力没那么大的城市，只要自己爱岗敬业、努力工作，我相信行行都会出状元的。