

最新大学生职业生涯规划课心得体会(实用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

大学生职业生涯规划课心得体会篇一

一般来说，日本的猎头公司会对客户进行很细致的就业指导，其过程有指导你填写履历、看你是否符合转职年龄、教授面试技巧等14项之多。

日本的猎头公司普遍认为人生有三个转换职业的最佳时期，即所谓“转职适龄期”，如果想要转职就应该尽量选择在这三个时期内。

第一阶段：25—30岁。这个时期正是“自我独立、精力充沛、年轻有为”的阶段，无论哪家公司都需要这样的人才。这个时期可以大胆地到那些没有接触过的行业里去试试。

第二阶段：35岁前后。这个时期可以从事管理职位，但是只能在经验许可的行业内专职。

第三阶段：40—50岁，其中又分为45岁以前和45岁以后两阶段。45岁以前是充分显示个人能力的年龄段，而且企业也有多种多样的职务需求，选择的幅度和可能性都很大。如果是对一生只有一次的转职者来说，这是最佳时期。45岁以后也被称为过激时期，对有能力者而言，外企的部长、高级职务应为其目标。在这个阶段转职不应与过去的经历有太大的变化。

猎头公司总结出的最完美的职业生涯应是：二十七岁之前全力投身从事的职业，经过五六年历练取得一定资历，在35岁左右就任中层管理职务。在这个岗位上应充分发挥左右的能力。

同时，要确立最终的工作场所及职位。不必一开始就打算40岁左右一定转职，但不断寻觅最终的职位却是必不可少的。

大学生职业生涯规划课心得体会篇二

所谓职业规划，是职业生涯规划的简称，就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程，它包括职业定位、目标设定、通道设计三部份内容。通常所说的职业生涯规划实际上是指对职业通道的设计。

我们都知道职业规划包括职业定位、目标设定、通道设计三部份内容，下面我就详细解释一下，这些理论如何具体应用在个人职业规划中：

1、职业定位

首先你先要明确目标：你希望做什么？例如：你喜欢销售行业，还是喜欢做什么？职业定位是进行职业规划的最关键步骤，它会影响你的整个职业规划进程。

2、目标设定

在完成了大体的职业定位后，要先制定一个短期的计划。例如：3年规划，由于一开始进入工作的时间相对较短，如果去应聘的话，估计基层员工的概率会比较大，但是如果你有计划，那么你朝一个目标去努力，就像是愚公移山一样，只要你朝一个目标去努力就会有积累，当积累到一定程度大家就看到了。

3、通道设计

所谓通道设计也就是计划的执行，你要通过什么样的途径来实现你的规划。重点是制定好计划后一定要认真的执行，不要朝令夕改，也不要制定了就放在哪里，要认真落实，贵在坚持！

大学生职业生涯规划课心得体会篇三

似乎是昨天，我们还在考场中，挥汗如雨，如今，我们已经踏上中南林这片沃土，在这里，我们学习了大学生职业发展与就业指导教程。并进行了职业生涯规划—通过职业生涯规划，我学到了许多，也懂得了许多，还记得刚刚入校时我是多么的幼稚与可爱，还沉浸在高中的美好岁月中，转眼间，我们便开始了职业生涯规划，使我深刻的认识到，进入大学学习是我们树立人生志向，扬起理想风帆的关键一步，是进行职业发展准备的重要阶段。在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们应正确把握当前毕业生就业形势与趋势，深入理解社会对人才的需求，主动参与职业发展的学习和实践活动，充分认识大学学业、生活与未来职业发展的关系，树立科学的事业观，以谋求在职业和就业中，找到发展自己事业的支撑点，为自己的精彩生涯铸就坚实基础。

岁月轮回，我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生涯规划的学习，我的内心深处受到了强烈震撼，无论是从思想、知识还是工作方面均受益匪浅。对职业的理解与对职业的目标，我都从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。在此，我想说的是，如果想把职业当成是事业去发展，责任使命是动力源泉，一个没有责任感的人，是不可能拥有事业心的，没有事业心就没有事业的发展！

机遇属于时刻准备着的人。因此，我们要时刻准备着，来面对新的机遇，勇于挑战，敢于创新，请相信我，天道酬勤，上天不会辜负努力的人。同时，我们要有团队协作精神，一

一个团队，它如果有高度的凝聚力，有生机的活力，将带动个人实现自我价值。因为要实现自我价值，光靠个人的摸爬滚打是远远不够的，还需要依靠他人、集体、乃至整个社会的帮助，团结进取，共同进步。

成功的人生需要正确的规划，合理规划自己的职业生涯，是每一个人迈向成功人生的第一步。在职业发展的道路上，重要的不是你现在的位置，而是你迈出下一步的方向。

细节决定成败！

态度决定一切！

职业决定人生！

相信我们会在未来的就业选择和职业发展道路上披荆斩棘，勇往直前，实现自己的人生价值。

大学生职业生涯规划课心得体会篇四

我很高兴在大一就学习了职业生涯规划课，什么样的生涯是成功的？心之所安！是啊，心之所安，这个答案解开我这么久的困惑。刚进入大学，.职业生涯规划心得体会正文：我很高兴在大一就学习了职业生涯规划课，什么样的生涯是成功的？心之所安！是啊，心之所安，这个答案解开我这么久的困惑。

刚进入大学，我很多同学对自己的学校和所学的专业是不太满意，都在报怨。现在知道，你现在在哪里并不重要，重要的是下一步要走向哪里而充满希望！我们要选择好方向，为自己的未来设计一个充满渴望的蓝图，自己的生活勾勒出一幅充满活力的谱稿。成功需要合理的规划，合理的规划自己的职业生涯，是迈向成功的第一步。

老师开始给我讲施瓦辛格做总统梦的职业生涯规划，一步一步的向它逼近，从中我明白很多。

首先，了解自己，我是怎么样的一个人，我的兴趣爱好更适合什么工作，老师进行了很多科学的测试。我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生规划的学习，我的内心深处受到了强烈震撼，无论是从思想、知识还是工作方面均受益匪浅。对职业的理解与对职业的目标，我都从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。

在此，我想说的是，如果想把职业当成是事业去发展，责任使命是动力源泉，一个没有责任感的人，是不可能有心事业的，没有事业心就没有事业的发展！机遇属于时刻准备着的人。施瓦辛格为此锻炼自己的身体，让自己有能力，打好基础职业生规划，指的是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。

其次，了解世界工作。现在社会是怎么样的？现在需要什么样的人？刚刚入校时我是多么的幼稚与可爱，还沉浸在高中的美好岁月中，我深刻的认识到，在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们把握当前毕就业形势与趋势，深入理解社会对人才的需求，主动参与职业发展的学习和实践活动，充分认识大学学业、生活与未来职业发展的关系，树立科学的事业观，以谋求在职业和就业中，找到自己事业的支撑点，为自己的精彩生涯铸就坚实基础我们的职业生规划简单的说也就是对一生的工作、生活的一个规划，这其实是一个设想。

因为我们在设想我们今后的工作和生活，所以，我们在职业生规划中所提到的，基本是我们今后要去做的。正是如此，所以职业生规划充满了工作、生活等方面的挑战。职业生规划是为我们今后工作、生活等的准备的，那我们应该要感觉到压力。

我们在规划我们的职业生涯时，要考虑到职业竞争、工作、生活等各方面的压力。在认真考虑到这些方面后，我们会感到，在规划自己的`职业生涯的时候，也会有压力，就不敢随意的给自己定目标。因为有挑战和压力的存在，所以，我们的职业生涯规划就必须切合实际。在规划时，要去了解社会、了解自己，把现实的同自己的情况结合起来。除了这些，还因为职业生涯规划毕竟是对未来的设想，而未来有很多不确定性，所以我们的职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划，但也不是一成不变的，这样我们才能说切合实际。

我的传记，让我更深刻的了解自己的角色。这是第一次系统的回顾自己这么多年来所扮演的各种角色。一天天的成长中对职业的认识也逐渐加深，我更坚定自己去兼职是必要的，为将“增强工作责任感，为找到职业锚，实现自我值打下坚实基础”做为一个观点，同大家交流共享，希望大家多提宝贵意见和建议。不要让内心没有工作责任感，不想找到自己的职业锚，不愿实现自我人生价值，成为我们心灵上的残疾！

大学生职业生涯规划课心得体会篇五

通过职业生涯规划，我学到了许多，也懂得了许多，还记得刚刚入校时我是多么的幼稚与可爱，还沉浸在高中的美好岁月中，转眼间，我们便开始了职业生涯规划，使我深刻的认识到，进入大学学习是我们树立人生志向，扬起理想风帆的关键一步，是进行职业发展准备的重要阶段。在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们应正确把握当前毕业生就业形势与趋势，深入理解社会对人才的需求，主动参与职业发展的学习和实践活动，充分认识大学学业、生活与未来职业发展的关系，树立科学的事业观，以谋求在职业和就业中，找到发展自己事业的支撑点，为自己的精彩生涯铸就坚实基础。

岁月轮回，我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生涯规划

的学习，我的内心深处受到了强烈震撼，无论是从思想、知识还是工作方面均受益匪浅。对职业的理解与对职业的目标，我都从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。在此，我想说的是，如果想把职业当成是事业去发展，责任使命是动力源泉，一个没有责任感的人，是不可能拥有事业心的，没有事业心就没有事业的发展！

努力的人。同时，我们要有团队协作精神，一个团队，它如果有高度的凝聚力，有生机的活力，将带动个人实现自我价值。因为要实现自我价值，光靠个人的摸爬滚打是远远不够的，还需要依靠他人、集体、乃至整个社会的帮助，团结进取，共同进步。

成功的人生需要正确的规划，合理规划自己的职业生涯，是每一个人迈向成功人生的第一步。

在职业发展的道路上，重要的不是你现在的位置，而是你迈出下一步的方向。

细节决定成败！

态度决定一切！

职业决定人生！

相信我们会在未来的就业选择和职业发展道路上披荆斩棘，勇往直前，实现自己的人生价值。