

2023年大学生职业生涯规划课程心得体会 (实用5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生职业生涯规划课程心得体会篇一

学习完本课程，我最大的感受就是一定要先了解自己。以前，我也会问自己：“我是谁？我想做什么？”我也给出过自己无数的回答。但是那些回答都没能实现。现在我知道了，不是我问的不对，而是我回答的不对。以前我关于这个问题的种种回答都是基于我自己的感觉，而感觉往往是冲动的，心血来潮的，所以光靠感觉得到的回答是不可靠的。

了解自己，要靠前人积累的方法。比如通过霍兰德职业兴趣测试了解自己的兴趣，就比我们自己感觉要可靠的多。今天我们可能感觉自己喜欢唱歌，过一段时间又可能感觉自己喜欢表演。虽然这两个兴趣并不矛盾，但是如果太多这样的兴趣，就会让人无所适从，就会觉得做这个也行，做那个也行；或者做这个不合适，做那个也不合适。

第二点感受是要重新认识社会，认识社会分工。我们从小就被教育社会是某种样子的。有人认为社会是简单美好的，有人则觉得社会上很复杂很乱。这些固有的意识阻碍了我们对真实社会的认识。真实社会有庞大复杂而又具体的分工，而许多分工只有它们的从事者才知道具体做什么工作。因此，我们切不可望文生义，凭空揣测某种分工做什么工作。这样，当我们去进入这个分工后，发现完全不是自己原先想的那样，

那就后悔莫及了。因此，在我们打算从事某个行业之前，我们一定要通过各种可以利用的渠道去了解这行业的具体情况。

学完本课程，我做了霍兰德职业兴趣测试。结果是ri型，既是实用型和研究型。综观这两个类型的典型职业，一个是注重动手能力，一个是注重学习能力。而我发现我在这个两个能力方面都欠缺。这大概恰好验证了——兴趣与能力高低无关。

因为只有工作和兴趣有一定的耦合度，才能工作得快乐，而能力是可以培养的。因此，我先不考虑能力大小而选择考研，为的就是满足我的兴趣，并培养我的学习能力。而且就算是考不上，用考研期间培养学习能力也是利大于弊的。因为就算是找工作，我同样还是要学习相应的知识来使自己达到岗位要求，现在培养学习能力也算是磨刀不误砍柴工。在制定学习计划的时候我会遵循smart原则，而在实施的过程中，我会根据pdca循环（计划，执行，检查，处理）来逐步提高我行动的效率。从而使自己最大限度的接近自己的目标。

注：另一个使我敢“自不量力”考研的原因是，我可以借助亲朋好友得到一份通信相关的工作（但是不保证工作条件优越，只能说是有了工作了）。虽然我只想靠自己找到工作，但是有这个后背选择，减少了我许多考验的顾虑。另外，在职业生涯规划里，靠亲戚朋友获得工作也是一种正常的渠道，并不是平常我们所觉得的“靠关系是可耻的”。我认为只要我们对得起得到的工作，就一点也不可耻。

大学生职业生涯规划课程心得体会篇二

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开展中的各种困扰，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适宜的工作的，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根本步骤包括：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、反应修正等五个环节。

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、能力等进展全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与缺乏。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，才能防止设计中的盲目性，到达设计高度适宜。

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详细特点，比方该地区的特殊政策、环境特征；职业角色的开展与职业所在的行业的开展有着密切的关系，职业生涯规划时，不能仅看重单位的大小、名气，而要对该职业所在的行业现状和开展前景有比拟深入的了解，比方人才供应情况、平均工资状况、行业的非正式团体标准等；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设想和规划，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。大学生进展职业生涯设计，除了构建自己合理的知识构造外，还具备从事本行业岗位的根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开展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

5. 反应修正：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，反应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，认识和弥补我们缺乏，发现和开展我们的长处，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课程心得体会篇三

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、特点进行综合分析并权衡，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，而要对该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。

大学生职业生涯规划课程心得体会篇四

时光飞逝，转眼间已大四了。在这个学期，我们开了《大学生职业生涯规划》这门课程。何为职业生涯呢？从定义上说，职业生涯规划是指针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定，确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。换句话说，职业生涯规划要求根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，选择最适合自己的事业。职业定位是决定职业生涯成败的最关键的一步，同时也是职业生涯规划的起点。那为何在这个学期开着这门课？我百思不得其解，我认为一个人的职业生涯主要是由大学四年来写成的。按理在我们大一或大二时，就该安排我们学习这门课程。

现在才开这门课程，虽然是晚了点，但是我也开始慢慢思考“我今后要什么样的工作，选择怎样的生活？”等问题了。

突然感觉很迷茫，但经过了一段时间的思索，心中也有一些答案了。

通过为期两周（八节课）的《大学生涯职业规划》课程学习。我想了很多，切合自己的实际进行了深入分析，为自己认真制定了适合自己的职业生涯之路。同时，设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性和方向性。我思考的问题也得到了答案。例如以下的两个思考问题：

对于这个问题，我哥哥一直劝我去考公务员和事业单位，而我却比较喜欢自己的专业，所以我一直都很纠结如何去选择。通过课程的学习后，我结合自己的性格、喜好和背景等方面，我知道自己不是很适合做公务员和从事事业单位的相关工作。选择了与自己喜爱的专业相关的工作，可能使我生活更加快乐。

当我选择了从事于与专业相关的工作的时候，我很难去选择做一线的施工还是选择去做造价或资料管理这方面的工作。通过这课的学习和网上查询有关的资料，更加了解这些职业的发展与我所需。我现在很明白我该怎么走，怎么选择适合我的职业，然后怎么规划我的职业生涯。我得到的答案就是：我先去熟悉建筑工程的施工工序（做好施工员）才能做好造价（做好造价员）或做好资料（做好资料员），最后才能做好一个工程项目（做好项目经理）。因为这是我目前的职业规划。

如此等等问题，通过这课程的学习与思索，我都一一得到了我想要的答案了。我更加明确了我目前的求职目标和职业规划。我知道大学生择业成功的关键还要从本身的实际出发、灵活选择，但不管怎样、绝不能一味眼高手低，时时刻刻都要认清自身的情况。然而多加思索，不断更新自己每阶段的任务。而我现在的任务就是好好地把建筑工程施工相关的知识学好，才能进自己想进的公司。因为机会都是留给有准备的人，我准备好了才能争取得到自己想要的工作，积累到自

己所需的知识与经验，为下一目标做好准备。无论走到哪个阶段都要不断总结并完善自己，找出最适合自己的职业生涯路。今后我会坚定的朝着自己的职业规划方向走，并坚信能走向成功。让时间来考验我吧！

大学生职业生涯规划课程心得体会篇五

20xx到20xx学年第二学期，我们开展了《大学生职业生涯规划》一课，在为期一学期的学习中，懂得了许多知识，也明白了职业规划对人生的重要性。

“不做准备的人就是准备失败的人”，所以规划对于我的人生是有重要意义的，规划好自己的人生，给自己一个预期的目标，这样可以目标明确地去做事情，不必浪费不必要的时间，更不必做无用功。很多事情失败的原因不是在行动前没有计划，而是缺少计划前的行动，这就是所谓的“准备”。机遇来临之时，有准备的人可以应用自如，而无准备的人恐惧只能望洋兴叹了。

在课堂上做mbti性格类型倾向测试后，才使我更加深层次的了解自己，这也是学习这一科的一个最大的收获。古人云：“知己知彼，百战不殆”若连自己都不了解自己，恐怕说不上要在人生的战场上输得多么惨烈了。我的优缺点、我喜欢的工作类型、以及适合我性格的职业，这些方面的了解可以让我明确今后学习的侧重点，凡事都有个主次矛盾不是吗？于我无益的事情就没必要再浪费时间去做了，把今后需要用到的东西学好，这才是现在最重要的事情。

思路决定出路，性格决定命运。我更看重一个人的头脑。而我却偏偏不是一个聪明的人。《职业生涯》的学习让我知道了要学会用脑子。现在的社会就是一个头脑的帝国，没有什么比智商更值钱的了！打破头脑思维的局限性和古板化，是思路腾飞的关键，而我承认，在这一点上，我是需要不断学习和锻炼的。至于性格，自古“江山易改，秉性难移”，还好

我不是个性格很极端的人，性格的完善也还好做到。

这一学期的学习，受益匪浅，我懂得了许多道理，大学的生活就是一个小社会，我在这其中摸爬滚打，学习着一切以前未曾接触的东西，为以后步入社会做准备，在这一课上学到的东西，我相信我将受用终生，因为道理是永恒的，理论却是不断更新的，这一学期的《职业生涯规划》结束了，不过我会带着学到的知识一路好好走下去！

莱芜市农村信用合作联社范围内的职业生涯规划工作进行得轰轰烈烈，我个人也在对自己的职业生涯规划过程中重新审视着自己的人生目标和如何完成这个目标。在规划过程中也发现了一些有助于我们更好的进行规划的方法，并愿意作为心得体会与大家一起分享。

职业在人的一生中占据非常重要的作用，它是个人价值得以体现的途径，是家庭幸福、社会稳定、文明进步的原动力，不管对国家还是个人都有非常重要的指导意义。

因此，在进行规划的时候，我们要从全局角度考虑问题，不仅要按时间阶段进行划分，而且在该阶段中要详细按照岗位目标(成为分社主任或客户经理)、学历目标(例如打算考取硕士或博士学位)、文化目标(发表几篇论文或完成几个课题)、经济目标(例如希望达到的月薪或奖金)等。不要仅仅局限于每天工作打算干什么，这样才能在各个方面培养自己的职业能力，发掘职业潜力。

一个好的职业规划，需要具备可行性，可量化性，需要有实施计划的具体措施和时间，但是，职业规划做得过细、过于严格，会束缚自己的手脚，可能丧失随时到来的种种机会，又会因为不切合实际而丧失可操作性。在影响职业生涯的许多因素难以预料的这种情况下，要使职业生涯行之有效，就必须使规划具有足够的弹性，在实践中不断进行评估和调整。这就需要我在实践中定时定期的去检验目标完成的情况和评

估环境的变化，从而做出正确的调整。

虽然我们现在每个人都根据自己的情况写下了职业生涯规划书或者有了比较明确的职业生涯规划目标，但是随着职业的变化、个人兴趣的改变及其他各方面因素的影响，个人的职业生涯规划是会发生变化的，这就要求个人要随着形势的变化灵活的改变自己的规划方案。当然，其中阶段性的方案及实施细节问题也要随之调整，也就是说我们要一直坚持“与时俱进”的态度来看待自己的规划。

职业规划应该是动态的而不是静态的。我们处在一个不断变化的环境中。管理我职业生涯——持续关注与我的职业相关的发展状况和不断的对计划做出修正是必不可少的。从这个角度讲，建立职业生涯规划考核表是相当必要的。

从可操作性的角度来看，我觉得可以制定每日和每月两个表单来审核自己所制定的职业生涯规划目标的进展程度，从而督促计划的进行。

“永远不变的只有变化本身，一个积极主动的人，是会在自己的职业生涯中不断修正自己的职业理想，在变化中谋求自己的职业发展。”

个人的整个职业规划不是一成不变的，而是动态的，所有的规划和具体行动都具有一定的灵活机动空间。总之，在原有判断和规划的基础上，我会根据环境的变化和目标执行的结果不断的调整和修正我的规划，从而真正地对我的职业生涯发展起到促进的作用。