

最新大学生职业发展与就业指导课后总结 (精选5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大学生职业发展与就业指导课后总结篇一

总结的写作过程，既是对自身社会实践活动的回顾过程，又是人们思想认识提高的过程。以下是本站小编为大家精心搜集和整理的大学生就业指导课学习总结，希望大家喜欢！

大学生的就业指导是广义上的就业指导，是为了帮助大学生根据自身特点和社会职业需要，选择并确定有利于发挥个人才能和实现个人理想的职业。从根本上说，就业指导，就是要帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，增强毕业生适应经济建设和社会发展的能力。

现在的社会需求和毕业生的人数之间存在着很大的矛盾，使得就业非常的困难，这就要求我们必须以良好的心态去面对就业中的诸多问题，就这方面来说就业指导课是非常必要的，正所谓：正心，正行，方能正天下。在没有上就业指导课以前，我对将来毕业以后如何求职这一方面根本就是一无所知，比较迷惘。自从学院开展了就业指导课以来我对这门课程有了更深一步的了解，学院的指导老师从多方面对我们进行了就业指导课的培训。培养学生毕业时能根据社会需要与个体特点，正确选择职业的能力。在国家就业形势十分严峻的情况下，帮助学生转变就业观念，调整就业心态，掌握求职就业的方法和技巧，学会推销自己。总的来说，就业指导课给我们带来的作用主要以下几点：

一个人为社会贡献的大小、生活方式的选择以及发展与成才，在相当大的程度上取决于他的职业。一个人的职业，在相当大的程度决定了他对生活方式的选择，决定了他发展与成才以及对社会贡献的大小。择业是人生关键性的问题之一，它直接影响到个人的前途和发展，如果处理不好，将在人生的道路上出现波折。因此，职业的选择，是对未来发展成才道路的选择。人的一生绝大部分精力用在工作上，如果所从事的职业与自己的兴趣相投，与自己的能力相符，就会乐此不疲，不断努力，奋发成才，在职业实践中实现自己的价值；如果对自己所从事的职业不感兴趣，工作就不可能安心，更谈不上事业的发展和个人成就。所以就业指导课中，首先是教我们了解自己的兴趣，对以后的择业起了很大的作用。

由于作为大学毕业生的我们，涉世不深，社会经验不足，对国情和社会缺乏深刻的了解和认识，对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断，以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从、朝三暮四、见异思迁。面临就业的选择，应该学会怎样分析主客观条件，怎样看待不同工作岗位的利弊得失。在市场竞争日益加剧的环境下，如何把握机会，找到一个比较满意的工作岗位，以便能心情愉快地走向社会。

从一些人才招聘会上反馈的信息认为，不少大学生缺乏自我推销的能力。求职的大学生比较注重外包装，几乎每个求职者都有一份精美的简历，一堆各种证书，却不注重对自己职业生涯的设计，针对用人单位的需要设计；有的大学生一开口就问薪金和待遇，让用人单位产生反感。大学生的就业又和其素质状况直接有关。在招聘中，一些优秀的全面发展的学生总是先为用人单位所接受，也就是说，就业的准备是重要的，素质高的毕业生容易就业。这样就业的竞争就会促进大学生的学习和自我提高。使大学生在校期间不断进行知识积累、技能积累和心理承受能力的积累，为就业奠定良好的基础。社会需要和欢迎品学兼优的、基础扎实的复合型人才，这就激励大学生努力学习，奋发成才，在进大学时就有

职业的考虑，学习目的更明确，职业设计更完善。

大学生就业指导还有利于大学生今后的发展和成材，因为求职的过程是与用人单位沟通的过程。这个过程中所得到的不仅是用人单位录用和不录用的结果，而且得到的是用人单位对职业素质的要求。因此大学生就业的过程也是受教育的过程，大学生就业指导中的一些要求，如展示真实形象、锻炼表达能力、增强团队意识、遵守市场的规范等等，不仅是对就业的具体指导，而且是对今后事业发展的长远指导。就业是迈开事业的第一步，不能只是为就业而就业，而是通过就业来成就事业，展示人生的价值。因此，大学生就业指导的意义在于大学生成才的全过程。

下面谈谈我对本学期的大学生就业指导课的一些建议：在课堂里，希望多听些工作中的实际案例，课堂多互动，尽量幽默点。多讲现实的小例子，课上多介绍与同学们生活有关的小故事如何选择职业，怎么样抓住就业机会。多讲讲面试经验和例子。了解面试的要求与规范，多讲些面试的细节，面试的注意事项。多讲一些贴近我们的求职案例。望课堂氛围活跃一些。多看和就业有关的视频，多了解一些激励人上进的事件，希望有大量的信息帮助就业。针对专业提出相应的就业希望老师可以用丰富生动的例子结合在座学生的想法进行互动，运用幽默的语言表达课堂内容。关注学生的仪态，进行面试指导，最好模拟一个正规的场景。放一些相关、权威的视频。

通过就业指导课的学习，我了解了目前就业市场的需求形势和国家、相关省市有关大学生就业的制度和政策，了解了大学生的就业程序，把握了一定的就业技巧，重新树立了择就业观念和就业取向。同时也重新树立了 my 自信信息心，使我对就业不再恐惧，不再担心，我相信我的前途会因为我的努力而变得美好而精彩！

时光飞逝，眨眼间两年的大学生活就过去了，接下来要面临

的是紧张的就业了。作为一名应届毕业生，我无疑是还没准备好，甚至是迷茫的。学校考虑到我们的这种心情，以及缺乏经验的状况，特地为我们开了“职业生涯规划与就业指导”这门课程。以便于我们更早的了解近几年的就业形势和相关的知识、信息和端正我们的就业心态。

在这不长的时间里我学到了许多书本上没有的知识，也对就业形势和择业等各方面有了一定的了解。下面是我学习完这门课程的一些心得与体会。

第一，作为一名大学生，毕业后想就业的话，首先，必须正确的认识自我，客观、全面、综合的评价自己，主动的去适应社会，正确对待社会上的竞争压力。在选择职业时，既要考虑个人需要，还要考虑社会需要、市场需要，不能只凭自己的主观判断和意愿。多从“我是谁”、“我想干什么，我会干什么”、“环境支持或允许我干什么”、“我的职业生涯规划是什么”方面去考虑。针对自己的实际情况，比如：过硬的专业知识和技能、特长、爱好等，给自己一个正确的评价。深入了解自我，清楚自己的优劣势，尽量发挥自己的优势，避开自己的不足，这样，才能成功。眼光过高，择业期望过高，反而会错失很多机会。

第二，要根据自己的专业、技能、用人单位的要求，确定自己的职业方向。在投简历之前，要先上网了解该公司的基本情况，是否真的有这家公司，认真收集、分析聘用信息，辨别信息的真伪，以免上当受骗。假如自己和用人单位彼此都很满意，应该做出理性的选择，及时签订协议。且要有主见，不要人云亦云，别人觉得这家公司不好或者很好，你也这样觉得，患得患失，心里一片茫然，从而错过机遇。

第三，就业过程是一个复杂的过程，往往会遇到这样或那样的困难，处处碰壁。这就要求我们有良好的心理承受能力和端正心态，勇敢地迎接未来的种种挑战。更为重要的是要接受并适应自己从“学生”向“社会人”的转变，了解校园与

职场的不同。不迷恋大城市，大企业，只要有真才实学，脚踏实地，一样有一番新天地。

第四，礼仪是帮助我们获得成功的“通行证”。所以在面试时我们要特别注意礼仪，言行举止得当的话不仅会为我们加分，还会加深面试官的印象。当然了，我们的综合素质、专业知识等一定要过硬才能事半功倍。然后就是面对聘用方说话时，能够心不慌，脸不红，说话流利，语言表达能力好，知道哪些该说、哪些详说、哪些简说，给人以诚实、谦虚的感觉。尽量在面试官面前展示自我。

第五，自荐信的书写和简历的制作。自荐信要扬长避短，重点突出，简明扼要，用词准确，能够引起聘用方的注意。简历除了基本的内容外还要写的简洁精练，措辞得体，浓缩大学生活的精华。站在聘用方的角度制作简历，使他们看到自己的价值，了解自己能为他们做什么。简历的格式篇幅要恰当适宜，不能太长。再经过精心编排打印的简历一定会令聘用方眼前一亮。不过，最重要的是要本着诚实的态度去制作简历，不能弄虚作假。

第六，我们在工作时，要遵守岗位的职业道德，不要为了一点点利益就违反公司规定和职业道德。作为一个劳动者在自己的岗位上连必须遵守的职业道德都做不到，还谈什么做好工作呢。

第七，俗话说：活到老，学到老。在以后的工作生涯中，我们要继续保持着学习的心态，与社会接轨，不断学习新事物。继续努力完善自己，提高自身的素质以及职业能力。

最后，最为一名大学生，初入社会工作，要多听，多看，多做，少说，尽量积累多点经验。不要好高骛远，眼光高，也不要自我期望过高和物质要求高，那样的话会得不偿失的。谁不想有份好的工作呢，但重点是自己要有那个能力。能力是靠我们自己在社会工作中长期积累的，不是一朝一夕就可

以形成的。相信自己，从基层做起，从零开始，我们会找到自己的位置，活的很精彩。

大学生职业发展与就业指导课后总结篇二

通过学习《大学生职业发展与就业指导》课程，让我更加清楚的认识到了当今社会需要具备何种素质的大学生和作为一个大学生未来的就业方向，也使我们认识到一个大学生很有必要对自己的人生做一个长期的职业规划，让我们了解和掌握个人生存发展所必须要熟悉的社会化就业保障制度，也了解社会就业管理服务过程的常识，对自己的社会知识和就业能力将有极大的帮助，能够从爱卫办社会管理和公共服务中获得社会化就业保障的基本帮助，以便可以全身心地投入正常的工作、学习和生活，保障自己一生有较好的生活待遇和职业发展状态。下面就学习这门课后的感想和体会浅谈之。

职业发展与就业是大学生面临的基本问题。科学的系统的职业发展与就业指导，能够激发大学生的自主意识，帮助其树立正确的职业观、就业观和创业观，从而促进大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在大学阶段自觉地提高综合素质，提高求职就业竞争能力和生涯管理能力，实现自身的健康成长、顺利就业和职业良好的发展。

（一）职业发展与就业指导的概念

职业发展与就业指导包含两层含义，即职业发展指导和就业指导。

1、职业发展指导，即职业生涯发展指导。职业生涯指个体职业发展的历程，一般是指一个人终生经历的全部职位的完整历程。一个人一生中连续从事的职业，不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程，而且还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体地说，职业生涯是

以个体潜能开发为基础，以工作内容的变化、工作业绩的评价、工资待遇和职称职务的变动为标志，以满足个人需求为目标的工作和内心体验的经历。由此可见，大学生职业发展指导就是通过系统的教育和指导，帮助学生了解职业、正确认知自我、进行职业生涯规划，并根据规划进行能力培养，按照生涯目标选择职业、适应职业、实现目标的过程。

2、就业指导。就业是社会成员合法的程序参加工作，从事职业劳动并取得相应报酬，得到社会承认的社会劳动。就业是一项社会系统工程，它需要有一定的社会条件，即职业和职业岗位；也需要有社会成员的个人条件，即从事一定职业活动必须具备的知识、技能和素质等；还需要连接这些社会条件和个人条件的因素，也就是就业指导和管理。其中就业指导占据着重要的地位，对大学生而言，在学校的初次就业指导更为重要。就业指导有狭义和广义之分。

（二）开设职业发展与就业指导课的意义

1、有利于增强大学生学习的目的性。大学生学习的目的，是不断增长知识才干，提高自身素质，能够在将来得到满意的社会职业，有较高的社会地位和不错的经济收入，不断地体验成功和满足，获得愉快和幸福。职业发展与就业指导的目的与大学生学习目的的一致性，使职业发展指导日益成为高校教育的重要组成部分，通过职业认知、职业评价和职业理想教育，帮助大学生在刚一入校就建立起明确的专业学习目的，形成大学学习的原动力。通过自我评价和制定职业发展规划，使学习目的的实现途径变得具体和清晰，在职业素质具备的同时，促使大学生成为全面发展的人。由此建立起大学生学习目的的持续动力机制，不断增强学习的目的性和自觉性。

2、有利于大学生的全面发展和成才。现代社会对大学生的知识素质和综合能力提出了新的更高的要求。大学生在校期间形成的知识和能力最终要接受社会职业的检验。职业发展与

就业指导把大学“就业导向”的办学理念具体化，它不仅能够为学生的自我发展提供信息，指导他们根据社会职业需求建立合理的知识结构，而且也能够促进他们奋发学习，注重道德修养，完善自身综合素质，成为一个全面发展的人。科学的全程化职业发展与就业指导还有利于毕业生今后的发展。大学生形成的价值观念、道德标准和行为规范，较强的求职择业能力，对于今后的事业发展具有重大的指导意义。如形象塑造能力、交往沟通能力、控制调节能力、应变反应能力、动手能力、团队精神、道德规范遵守能力等，会使大学生终生受益。

3、有利于大学生实现职业理想。每个人都有自己的兴趣、性格、技能、价值观，而每一种职业也要其独特的要求与元素，不是每一个人都能做同一种工作，不同的工作往往适合不同的人完成。通过职业发展与就业指导，可以帮助大学生理性地确立职业观念，客观认识社会职业，做好自我职业生涯规划；掌握就业技巧和提高就业能力，毕业后顺利就业；适应社会，提高职业生涯管理能力，努力实现自己的职业理想和人生价值。

（一）自我定位是关键

一般而言，影响毕业生自我定位有如下因素：职业定位模糊。由于是初次择业，多自考毕业生大都抱着“边走边瞧，边走边跳，走一步，算一步”的想法，没有认真想一想自己的职业定位问题，也没有一个职业生涯规划。因此，毕业生在选择职业的过程中，首先要针对自己的实际情况，做好自己的职业定位，规划自己的职业生涯；其次，要根据自己的专业、技能、综合能力和社会用人单位的要求，确定自己的职业定位；另外，毕业生还要排除各种外界干扰，如果自己和用人单位彼此都很满意，就应该早做决断。尽快签订就业协议；再者，就业过程是一个复杂的过程，往往会遇到这样或那样的困难，这就要求自考毕业生努力培养良好的心理承受能力，勇敢地迎接选择未来生活的种种挑战。

（二）准确把握自身优势

由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，三类学校的毕业生在社会职业的选择上却常常处于劣势。由于一些用人单位对其抱有偏见，甚至明确宣布“只要211工程学校”，从而给广大“三流学生”择业就业带来了很大困难。事实上，无论专业知识积累还是动手能力，我们往往都名校生毫不逊色，甚至某些方面比其还更胜一筹。因此，我们必须充分认识自身的特点，清楚自己的长处和弱点，在求职择业过程中扬长避短，发挥自身的优势。

（三）精心打造个性品牌

毕业生要打造个性品牌，必须进行个性品牌设计，也就是对自我有一个清醒的认识，只有这样才能克服在树立个性品牌上的盲目性。不同的人会有不同的自我认识。因此，找出自己与他人的不同点，也即找到自己在就业市场存在的独特价值，这是个性品牌设计的关键所在。自考毕业生还必须有一技之长，并能保证自己的工作质量——精湛的专业技能是个性品牌建立的要素。

大学生职业发展与就业指导课后总结篇三

作为一名应届毕业生，我无疑是还没准备好，甚至是迷茫的。学校考虑到我们的这种心情，以及缺乏经验的状况，特地为我们开了“职业生涯规划与就业指导”这门课程。以便于我们更早的了解近几年的就业形势和相关的知识、信息和端正我们的就业心态。

在这不长的时间里我学到了许多书本上没有的知识，也对就业形势和择业等各方面有了一定的了解。下面是我学习完这门课程的一些心得与体会。

首先，必须正确的认识自我，客观、全面、综合的评价自己，

主动的去适应社会，正确对待社会上的竞争压力。在选择职业时，既要考虑个人需要，还要考虑社会需要、市场需要，不能只凭自己的主观判断和意愿。多从“我是谁”、“我想干什么，我会干什么”、“环境支持或允许我干什么”、“我的职业生涯规划是什么”方面去考虑。针对自己的实际情况，比如：过硬的专业知识和技能、特长、爱好等，给自己一个正确的评价。深入了解自我，清楚自己的优劣势，尽量发挥自己的优势，避开自己的不足，这样，才能成功。眼光过高，择业期望过高，反而会错失很多机会。

在投简历之前，要先上网了解该公司的基本情况，是否真的有这家公司，认真收集、分析聘用信息，辨别信息的真伪，以免上当受骗。假如自己和用人单位彼此都很满意，应该做出理性的选择，及时签订协议。且要有主见，不要人云亦云，别人觉得这家公司不好或者很好，你也这样觉得，患得患失，心里一片茫然，从而错过机遇。

这就要求我们有良好的心理承受能力和端正心态，勇敢地迎接未来的种种挑战。更为重要的是要接受并适应自己从“学生”向“社会人”的转变，了解校园与职场的不同。不迷恋大城市，大企业，只要有真才实学，脚踏实地，一样有一番新天地。

所以在面试时我们要特别注意礼仪，言行举止得当的话不仅会为我们加分，还会加深面试官的印象。当然了，我们的综合素质、专业知识等一定要过硬才能事半功倍。然后就是面对聘用方说话时，能够心不慌，脸不红，说话流利，语言表达能力好，知道哪些该说、哪些详说、哪些简说，给人以诚实、谦虚的感觉。尽量在面试官面前展示自我。

自荐信要扬长避短，重点突出，简明扼要，用词准确，能够引起聘用方的注意。简历除了基本的内容外还要写的简洁精练，措辞得体，浓缩大学生活的精华。站在聘用方的角度制作简历，使他们看到自己的价值，了解自己能为他们做什么。

简历的格式篇幅要恰当适宜，不能太长。再经过精心编排打印的简历一定会令聘用方眼前一亮。不过，最重要的是要本着诚实的态度去制作简历，不能弄虚作假。

作为一个劳动者在自己的岗位上连必须遵守的职业道德都做不到，还谈什么做好工作呢。

在以后的工作生涯中，我们要继续保持着学习的心态，与社会接轨，不断学习新事物。继续努力完善自己，提高自身的素质以及职业能力。

最后，最为一名大学生，初入社会工作，要多听，多看，多做，少说，尽量积累多点经验。不要好高骛远，眼光高，也不要自我期望过高和物质要求高，那样的话会得不偿失的。谁不想有份好的工作呢，但重点是自己要有那个能力。能力是靠我们自己在社会工作中长期积累的，不是一朝一夕就可以形成的。相信自己，从基层做起，从零开始，我们会找到自己的位置，活的很精彩。

大学生职业发展与就业指导课后总结篇四

多少年来，我们似乎只知道一个信念：知识，只有知识才是经济和事业的酬劳。但随着目前职业市场的激烈竞争，人们越来越意识到：如果自己要戴上船长的帽子，要驾驶事业的轮船，自我的人格与办事能力，有时比哈佛大学的文凭还要重要。可以预见，先为我们自己做一个全面而实用的职业生涯规划将会使我们中等职业学校的学生在众多竞争中脱颖而出，充分发挥自己的优势。当然，一个好的职业生涯规划不能过分理想化，应该从自身出发，立足社会。根据所学专业实事求是地确定目标，落实措施。

首先，我们应制定最关键的第一步，确定志向。志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起，我选择的是职业学校，因而我在就学时就已经确定了我的专

业——机电技术应用专业，这个专业是机械与电子的结合体，在现今的企业中这个专业是最易被采用的，我想通过这几年的学习进入单位工作后成为一名熟练的技师，继而成为一名机电工程师。

第二步，了解自身条件与对社会环境的适应性首先，我们应正确认识自己，了解自己，做出恰当的自我评估。我是个兴趣广泛的女孩，爱好学习，喜欢读书，热爱体育。我擅长摆弄家中不用的物件，例如电话、闹钟等等。我的性格开朗，调皮起来像个男孩，我喜欢大声朗读、喜欢科幻小说，喜欢呼朋唤友，总是觉得“三个臭皮匠抵得上一个诸葛亮”，奉行“智者千虑，必有一失”。但同时又有些自我感觉良好，易以自我为中心。在班上我担任着学习委员的职务，虽然我尽力做着的是老师分配的任务，但有时还是会和同学们发生摩擦，但我想这并不会影响我和同学们的关系，我不太会和老师亲近，其实我很尊敬他们，但我总是不善表达。

其次，适时评价外界环境因素对自己职业生涯发展的影响。随着社会不断发展，科技不断进步，各行各业的自动化程度越来越高，电脑控制的普及程度越来越广，我所在的机电技术应用专业的适应性也就越来越强，无论是本地企业，还是外地企业对于机电技术应用专业的学生都是供不应求的。因此，根据现学专业加上吃苦精神，毕业后选择一所好的企业应该是不太困难的。据日本科学家研究发现，人一生工作所需的知识，90%是工作后学的。我想，经过我今后的努力我可以实现更大的理想，收获更多的知识，面对更多的挑战，赢得更多机遇。

第三步，确定职业选择的正确性。首先是性格与职业的匹配。我是个眼到手到之人，在动脑的同时我十分喜欢动手，机电专业除了要有较强的机械与电子的专业基础知识外，还应对动手能力有较高的要求，我想胆大心细是对这个专业最好的性格要求。其次是兴趣与职业的匹配。古人云“干一行，爱一行”，但我却认为应该是“爱一行，干一行”。因为你喜

欢，你才会用心去做，我喜欢机械设计的巧妙精确，也喜欢电子线路的构思缜密。最后是特长与职业的匹配。当然我的特长有很多，有些特长只能作为一种爱好，但有些特长却可能成为一种职业。我擅于拆装家用电器和修理自行车这一特长定位成为我的职业，我想这是我选择这一专业的前提。鉴于我的兴趣和爱好，我更加明确地肯定了我的志向——一名优秀的高级技师。

第四步，职业生涯路线的选择和职业目标的设定。职业生涯路线的选择。从小每个人都有远大的理想，有些人想当科学家，有些人想当飞行员，有些人想当伟人、名人。我想我肯定也曾经有过这样伟大的抱负，但随着时间的推移，这样的理想慢慢淡化了，变成了更有实际意义的目标。我既然选择了我的专业，那么我的职业也就随之缩小了范围，我想成为一名机电工程师是我目前最大的目标，而成为机电工程师的前提是先学好自己的专业，再找一份可以提高自己实践操作能力的工作，那我才有希望成为一名合格的机电专业的技术人才。设定职业生涯目标。

??? 单位是至关重要的。远期目标是步入工作岗位后的头十年我应达到的目标，工作以后，我应根据自己的才能、性格、兴趣以及外界环境适时调整自己的职业生涯目标。这一时期在充分展现自己的才能，发展自己的事业的同时，还应进一步确定人生目标是否符合现实，如有出入，应尽快调整、修订。当然，还有一个重要任务，就是坚持学习，不断充电。刚刚工作的我还应脚踏实地，不能好高骛远，应虚心向老同志学习，从小事做起，从点滴做起，先熟练掌握业务，提高水平，成为一名蓝领技术工人；然后再加强学习，不断总结，及时进修，善于发现，不耻下问，这样才能不断成长，成为我所希望的机电工程师。

第五步，制订行动计划与措施。这一步骤要具体，以便于定时检查，及时修整。为达成近期目标，在工作学习方面所采取的措施。为提高自己的学习效率，尽早达到自己的目标，

从现在开始我就应提高自己学习的积极性，通过动手实践与专业理论相结合的方式提高自己的专业素质，并充分发挥《职业道德与职业指导》课程主导作用，提高自己的职业道德。为达成远期目标，在业务素质方面所采取的措施。为更好地走入社会，适应岗位，我除了要学习自己的本专业外，还应当掌握一些配套的帮辅专业，近年来科学技术高速发展，知识流通范围日趋广泛，一项技术甚至有好几个国家共同完成，因此掌握一些必需的语言技能会在很大程度上提高你自己的业务能力。这样，平时就要重视外语的学习尽可能的在学好理论课的同时找机会积极锻炼自己的听写能力，如听听英语新闻，看看外语杂志等。同时，互联网的作用越来越不容忽视，网络生存成了现代人一项很重要的生存方式。世界很大，但也可以很小。因此，熟练掌握电脑也成为了我们今后走向社会，展现自我的重要技能。现在学校里每年都开设与计算机相关的一些课程，我应努力掌握。不断实践。当然，现今社会除了要提高以上所学的专业技能外，还有一项重要的技能就是学会与人相处，社会是协作的社会，它的发展不能依靠一个人的进步，无论在学习还是在工作中都不要忘记真诚地对待他人，不要忘记微笑，要积极地改变自身的不良习惯，要树立良好的职业道德。为完成总体目标在开发潜能方面所采取的措施。为最大限度提升自己的学习能力，社会能力，工作能力，我在充分展示自己优势的同时，还应不断发现自身新的优点来加以利用。潜能的开发既有智能开发又有体能开发。智能开发是不断提高自身优势的关键，古人云：出门在外要有一技傍身。现在的社会其实只掌握一门单一的专业技术是远远不够的。我们要不断地深入挖掘，熟练掌握两至三门相关专业，这个过程我们在求学期间就可完成，我所学专业是机电一体化专业，该专业所学内容既涉及机械又涉及电工电子，我可以根据自己的喜好再深入学习一些机械类或电工电子类的课程，况且机电专业是一个基础专业，由此而派生的许多新兴专业将会更为实用。体能开发是持续展示自身优势的条件，从爸妈的唠叨，老一辈的经验以及书报杂志中我深刻体会到：身体是革命的本钱，没有一副好身体，就是有再好的计划，再完美的措施，那都只是空想，永远也

实现不了，所以现在的我要积极锻炼身体，保持良好的状态，为了现在也为了将来，为了学习也为了工作，培养良好生活习惯，拥有健康青春的身体。

大学生职业发展与就业指导课后总结篇五

时光飞逝，眨眼之间，三年的大学生活已经过去。马上面临的大四就是考虑就业的时段。在大三这学期，开设了《大学生就业指导》这门课程，而在大二时，我们也开设了《大学生职业生涯规划》，提前为我们接下来的考虑的就业方向打下了基础。通过这几周的课程，结合目前的就业形势以及本人的一些求职经历，我得到了以下心得：

所谓合理的就业目标，就是指选择的职业即符合个人的特点，也符合社会需要，体现人职合理的匹配，能充分运用自己所学知识，发挥个人优势，多为社会做贡献的就业目标。通过大二的《大学生职业生涯规划》课程的学习，我们大多对自己适合的就业方向有了一个大致的了解。今天大学生合理的就业目标主要包括两个方面。一是就业的主要目标。对于一个特定专业的大学生，在目前的就业形式下，最大的可能是从事与所学专业相关的职业。因此大学生应把能充分运用自己所学专业知识的职业作为自己就业的主要目标，这既符合学校教育的培养目标，又能充分运用自己的专业知识，发挥专业特长。二是就业的次要目标。这是由社会职业结构的不断变化，相应地对人才的需求随之变化所决定的。这就要求大学生在学好专业知识的同时，根据自己的兴趣、爱好，利用课余时间，通过自学等途径，学习有关知识，培养能力，决定与自己兴趣、爱好相一致的就业目标。

俗话说的好，机会是留给有准备的人的。对于准备就业的大学生来说，对于身体素质、知识、能力和技能等方面，应做好充足的准备，树立良好的就业意识，才能应对接下来的各种就业挑战。首先，无论哪一种职业，对从事者的身体素质都有一定的要求，不少职业对从业者身体素质的要求还比较

高。所以，大学生应该始终养成良好的生活习惯，积极参加体育锻炼，自觉遵守作息时间，形成学习和生活的规律，作好身体素质的准备，以迎接社会对自己的选择与职业的挑战。其次，一切职业都要求从业者具有相应的知识、能力和技能。知识是人类认识的成果，是培养能力和提高技能的基础。知识可分为专业知识和一般常识。前者指从事某种专门职业或进行的某种特殊活动所必备的知识，后者指人的日常生活生活或一般活动所需要的普通常识。

在择业竞争中，决定胜败的因素很多，其中求职前充分的资料准备是非常重要的。求职资料是毕业生综合实力、综合素质最具说服力的证明。在所有准备的资料当中，求职简历是最有分量、最有说服力的佐证材料。

求职前，首先要明确要准备的求职资料：

1、个人简历

在求职过程中最广泛认可的书面沟通形式就是简历。

请记住：尽管写简历可能花费了你的时间和金钱，但你付出的努力可享用一生。

2、推荐表或推荐信

推荐意见一般由学生所在院系主管部门负责任撰写。因为是组织对你的全面评价，招聘单位一般是比较重视的。

3、求职自荐信

自荐信起到毛遂自荐的作用，好的求职自荐信可以拉近求职者与用人单位之间的距离，获得面试的机会也会因此多一些。

4、学习成绩单

这是反映毕业生大学学习成绩的证明，应由各院系教学部门填写、盖章。

5、各种证书（复印件）

如外语、计算机等级证书，各种荣誉证书，获奖学金以及各类竞赛的证书或驾照等。

6、参加社会实践、毕业实习的鉴定材料

制作简历时就注意以下几点：

1、要仔细检查已成文的个人简历，绝对不能出现错别字、语法和标点符号方面的低级错误。

2、你的个人简历越短越好，必须突出重点，它不是你的个人自传，与你申请的工作无关的事情要尽量不写，而对你申请的工作有意义的经历和经验绝不能漏掉。

3、要切记不要仅仅寄你的个人简历给你应聘的公司，附上一封简短的应聘信，会使公司增加对你的好感。否则，你成功的几率将大大降低。

4、要尽量提供个人简历中提到的业绩和能力的证明资料，并作为附件附在个人简历的后面。一定要记住是复印件，千万不要寄原件给招聘单位，以防丢失。

5、一定要用积极的语言，切忌用缺乏自信和消极的语言写你的个人简历。

6、不能凭空编造你的经历，没有哪个公司会喜欢说谎的员工，但也没有必要写出所有你真实的经历。对你求职不利的经历你可忽略不写。

面试，是指在经过精心设计的特定场景下，由教官通过对考

生提问题的方式，对考生进行观察，从而完成对考生在素质、能力等方面进行的一种考试方法。在面试环节中，可使用结构化面试方法，根据需要也可使用无领导小组讨论、公文筐测验、角色扮演、演讲等进行测试方法，有条件的可采用评价中心技术以多种方法进行测评。首先，求职者自我形象的塑造也是非常重要的。求职者通过容貌、服饰、谈吐、社交礼仪的恰当运用，在求职应聘时往往会收到理想的效果，显示出自己良好的个人形象。其次，在面试前应注意：了解形势，把握政策；学习领导人的话；相关专业知识的准备。

面试交谈须把握，5个“度”1、体现“高度”，在交谈中展示自己的水平，主要是专业水平。2、选准“角度”，在交谈中展示自己的动机，提问要巧，回答要妙。3、增强“信度”，在交谈中展示自己的真诚。首先，态度要诚，其次，表达要准，再者，内容要。4、表现“风度”，在交谈中展示自己的气质。一方面要体现外在美，另一方面要展示内在气质。5、保持“热度”，在交谈中展示自己的热情。热情是成功的重要前提。

最后，祝广大大学生要树立好择业的观点，调整好就业心态。当获得一个理想职业的时机还不成熟时，应采取“先就业，后择业，再创业”的办法，把就业过程当成取得个人职业生涯经验的重要经历，通过就业不断提高自己的社会生存能力、实际工作能力和职业发展能力，凭借自己的努力，通过合理的职业流动，逐步实现自我价值，取得事业的成功。