

# 2023年大学生就业指导面试总结 大学生职业生涯规划与就业指导总结与建议(优秀5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生就业指导面试总结篇一

进入大学后，渐渐褪去来时的一腔热血、踌躇满志。心绪开始慢慢沉淀，也开始认认真真的替自己的未来考虑了。那些不着边际的理想、空想也从我身上蒸发。

听了《大学生就业指导》，很有感触。原先的天真烂漫的想法从脑海中浮现，又消失，替代的是新的观念，稳重了，踏实了，似有惊醒梦中之人。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天。

从这门课程中得到的最大收获不是理论部分，现在思想，理论知识，在脑海中的印象似乎荡然无存。

随着经济的发展,社会各行业的分工也精细起来,对于招收员工的要求也逐渐高了,所以造成了现在社会人才市场竞争场面变得热火朝天起来,每到就业季度,这里就聚集了成千上万的择业者,就业者,这足以证明当前就业形式的严峻和紧张.所以作为快要走出大学校门的毕业生,将面临着很繁重的压力,而在我们认识了这一严峻的课题,我们就得做好迎接挑战的准备.

只有正确地认知就业形式,分析就业形式,我们才能更好地为自己迈出第一步铺下平砖,只有正确地认识就业形式,我们才能更好地不断训练自己,提高自己 and 充实自己,为自己在迎接挑战前做好武装,只有正确地认识就业形式,我们才能趋利避害,排除我们前进的障碍,抓住机遇发展自己,因此,对当前就业形势的认识,对于我们每个在校大学生来说是尤为重要!

作为一名当代大学生,知识分子的象征,应该具有解决问题的思维与能力,面临着就业危机,应当视危机为挑战,努力让自己脱颖而出。

首先,从自身素质出发。如今全国高校林立,考上一间名牌大学已经不能代表未来道路一帆风顺了。每年毕业生众多,招聘会上黑鸦鸦一大片,在一个普通招聘会上就可能有几百人个大学生在竞争一个岗位。那么,在如此激烈的竞争之中,跻身于就业市场。

大学是一个学习知识的地方。这里说的知识又分专业知识与综合素质。之所以每个大学生都有自己所读的专业,正是要实现未来人才专业化水平高的目标。现今招聘市场仍然需要的是人才,一名大学生,首先应当学好自己的专业知识,以高水平的专业与他人竞争。要具有“不可替代性”,你才能在众多的竞争对手中脱颖而出。

综合素质也是非常重要的。综合素质包括综合知识水平及人的自身道德修养、心理健康素质及专业外的其他技能。

综合素质,也包括了心理健康素质。在就业大军沉甸甸的形势之下,许多高校大学生承受不住就业压力,表现出自卑、自弃,甚至结束自己年轻的生命等等悲剧道路。一个真正优秀的高校大学生,应该是拥有较高的综合素质的,应该能迎接困难的挑战,因此,在此严峻就业形势之下,提高自己心理素质,也是重要的一点。

进入大学一学期了，感觉刚开始都没怎么学习专业知识，大多数都是公共课程，对于自己的这个专业也不是很了解，所以对自己的未来也没怎么考虑过，只知道一个大致的方向，而且毕业以后不从事自己专业的人多了去了，也不知道自己究竟喜欢什么，擅长什么。确确实实，对自己的未来，我一点都没怎么考虑过，不是没有时间来考虑，而是我不知道该从何下手，也感觉这有点麻烦，所以就一拖再拖，一天一天，浑浑噩噩地过着日子，现在想起来，都觉得有点惭愧，花着父母的血汗钱，却一点也不知道怜惜，真是不孝之极。

“大学生职业生涯规划与就业指导”，刚看到这视频的时候，没什么感觉，也没想太多，只是觉得这视频课真的有必要上吗？我们真的需要规划好自己的未来吗？上了这个课后，我受益匪浅，深深地反思了一下自己，我们确实应该规划好自己的未来，不仅让我顿悟了，还让我学到了很多知识，了解到了很多东西。

首先，什么是职业生涯？这是我们首先得确认的。

职业生涯又称职业计划或职业发展，是指人生的职业经历。大学生在校期间是准备参加工作的`准职业人，参加了工作，就意味着职业生涯的开始。职业生涯是漫长的，从参加工作一直到退休，占据了人一生大部分的时间。

从经济的观点来看，职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，它们和个人的职业发展过程相联系，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。

职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容为确定和变化，工作业绩的评价，工资待遇、职称、职务的变动为标准，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

《大学生职业生涯规划与就业指导总结与建议》全文内容当

前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

## 大学生就业指导面试总结篇二

这次模拟面试不是由专业人士（例如老师）组织的，只是让班上几个同学策划。但是组织策划同学的认真让我也不由地对这场“面试”抱有一定的期待。

经验，我就是在模拟一个有着一年工作经验的人去应聘这个职位，因为一个正常的大学毕业生，根本还不适合在总监这个位置上竞争。接着，面试官问我关于这份报纸的缺点。我愣了几秒，这个问题的回答一定要建立在熟悉这份报纸的基础上，但是我真的只是知道它的名字。我嘴上念着：“我们的《湛江贸易报》……”脑袋迅速飞转，“是一份经济类的报纸，受众面过窄……”开始掰，有点担心，但是看到两位面试官频频点头，心想应该过关了。

不出所料，我也通过乐第一轮面试，进入第二轮。第二轮主要考的是团队合作以及发现问题、解决问题的能力。三位同伴，有两位特别活跃，让我佩服的是小薇一看到题目就马上拿起笔记本，说：“我们首先要了解这道题目的point……”青青也频频地发言。在一个团队里，确实需要像她们这种思维活跃、大胆发表意见的人，可以增进讨论气氛以及使讨论尽快进入相应的阶段。我则认真地分析题目，找出问题的关键，是不是插上几句，为确定一样事情而发表意见。这一轮，确实，青青跟小薇的表现很不错，特别是后来演说，配合得相当好。演说时，我终于看到了这份报纸的受众，果然是一些比较高层次的人士。我心里有种歪打正着的感觉。

通过这次模拟面试我发现将来要我面对一次真实的面试，我真的很害怕！自己真的还有很多东西需要努力。

在网上看了一些面试资料，我觉得目前的自己最重要的是要提高自我的素质，我认为要做到以下几点：

## 1 诚信和正直

一个人的人品如何直接决定了这个人对于社会的价值。而在与人品相关的各种因素之中，诚信又是最为重要的一点。微软公司在用人时非常强调诚信，我们只雇佣那些最优秀、最值得信赖的人。如果一个应聘者不够诚实，或不讲职业道德，那么，即使他在技术水平上表现得再优秀，我也会毫不犹豫地拒绝他。

## 2 培养主动意识

坦白地说，中国的学生和职员大多属于比较内向的类型，在学习和工作中还不够主动。在学校时，学生们往往需要老师安排学习任务，或是按照老师的思路做课题研究。在公司里，中国职员常常要等老板吩咐做什么事、怎么做之后，才开始工作。此外，许多中国人并不善于推销和宣传自己，这恐怕和中国自古以来讲求中庸的文化氛围有很大关系。

## 3 客观、直接的交流和沟通

开诚布公的交流和沟通是团队合作中最重要的一环。人与人之间遮遮掩掩、言不由衷甚至挑拨是非的做法都会严重破坏团队中的工作氛围，阻碍团队成员间的正常交流，并最终导致项目或企业经营失败。

## 4 挑战自我、学无止境

从一名大学生到一名普通职员，再到一位管理者，在企业人才的成长历程中，学习是永无止境的。在大学期间，我们要打好基础，培养自己各方面的素质和能力；工作以后，我们应当努力在实际工作中学习新的技术并积累相关经验；即使

走上了管理岗位，我们也应当不断学习，不断提高自己。

现在开学已经一个月了，大三的人了，很快就要踏进社会，不能再迷茫了，要尽快找到自己的定位，对以后的学习有个明确的目标，让自己有个不断奋进的方向。我一直有一个前进目标，但是这个目标对现在的我有点不切实际，但我会向我的目标一步一步地前进。

具体的总结如下：“五要五不要”，“两个换位”。

求职定位前的五不要：

第一，不要仅仅因为你学过什么，你就去应聘什么。很多学生在求职定位上的一个通用误区是，因为我是学这个专业的，因为我学过这样的课程，所以在求职时，我就应聘和这些相关的工作岗位，其实从相关性上看，是可以得出这样的推理的，学校的专业分类也是为相应的职业而准备的，但工作是讲求适合的，你学过不代表你适合，你学过不代表你能做，况且，你的专业很大程度不是你主动选择的，即使你是主动选择的，你在大学里又对专业有多少学习呢？别拿那些分数来说事，上过大学的人都知道，分数是不能代表能力的；求职时专业要对口，这样才能发挥自己的优势，这个观念大家都是认同，但问题就出在，很多大学生是不喜欢自己的专业的，而为了得到高等教育学位证，所以熬过了四年，才得到了证书，所以从这个前提出发，在求职时就不要因为你学过什么就去应聘什么。

第二，不要仅仅因为你做过什么，你就去应聘什么。很多学生在简历上有很多实践经历，但其实和求职岗位相关的是不多的。这里就出现了第二个误区，很多学生感觉我做过什么什么，所以我就拿我的优势经历来应聘相应岗位吧，这样才会把我的优秀、优势经历告诉大家，才能让大家认可我这个人。其实这也是需要澄清的，要知道你所谓做过的事情又有多少含金量呢？很多学生在大学里的实践、实习其实都是一

个层次上的，悲观点说就是打杂，没有提升的n个社会实践能代表什么呢？你做过的是你的经历，但不是所有的经历都能转化为能力的，很可能你做过三份家教但你还是不会和孩子沟通，也许你办过五次活动但你组织能力还是没有提升；岗位是讲求与能力相对应的，核心的、个性的能力才是你应聘本岗位的资历。所以在写简历时，你要提炼合并你的经历，将之归结为相应的能力，升华为个人的资历。

第四，不要在不了解目标企业和目标岗位时就盲目去应聘。很多学生在应聘时对要应聘的企业和岗位都不是很了解，那面试中你还多大的胜算呢？尤其是在过hr这关时，企业+岗位就是定位明确的标志，那你在面试前就要对这两个因素做详细的调研。

第五，不要在对自己和未来没有定位时就盲目去应聘。当你把公司和岗位确定后，你就要对自己以及自己的未来做个定位了。对自己定位对应的是你能否适合在岗位上做的很久？对自己的未来的定位对应的是你能否和企业一起走的很久？这也是hr最关心的问题之一哦。

在说完五不要，对应的就是五要了，这个更加适用于非毕业生和要马上要就业的毕业生。

## 求职前的五要

第一，要对自己所学或所喜欢的专业做个出路调研。对自己所学的或所喜欢的专业做调研的目的是，你要了解这个专业到底是学什么的，到底对生活和工作有什么用，目前的发展前景和大师是谁，你自己喜欢或擅长的领域是什么，这个专业毕业后都能做什么工作？尤其是你对这个专业看法和擅长是什么？每个出路的发展前景和现状是什么？每个出路都需要什么的准备和能力？掌握了这个，你就会对自己的专业有明确的了解了，就不会回答不上专业上的问题了。

第二，要对自己要做的职业做个调研。当你确定要就业时，你要对你想要从事的职业进行调研了。这个职业的发展现状和前景是什么，都有什么岗位，每个岗位都是做什么的，岗位的典型一天是做什么的，每个岗位在企业中的具体作用是什么？这个职业的一流人物是谁？这个职业的薪资福利是怎样的。这个调研的作用在于你会对应聘的岗位很了解。

第三，要对自己想从事的行业做个调研。这个行业的发展现状和前景是什么？都有哪些一流的企业和人物，行业的一般入门要求是什么？这个调研的作用在于你会对这个圈子很了解，证明你曾经或以后要在这行发展。

第四，要对自己要求职的企业做个调研。要了解企业成立的时间、主要业务、现任领导、现在的部门设置、人力资源部门、岗位的任职资格、此岗位在部门与企业中的作用、现在都有哪些人在做这个岗位，这个岗位的发展路径和薪资待遇怎样？了解这个你就会对企业和企业要招聘的岗位了如指掌，让人家感觉到你关注并很希望加入到企业中来。

第五，要对自己做个盘点和定位。要对自己的经历、能力做个盘点，要对自己的兴趣、价值观、性格有个了解，要对自己的理想、追求有个明确，要对自己的未来工作和生活有个展望，要对自己的第一份工作和三年内的发展有个定位，当你把这些都搞清楚时，那在回答关于自我的问题就如鱼得水了。

两个换位，你要从hr和部门经理的立场和角度去准备求职，你的准备要从hr和部门经理的两个胜任和两个适合出发。

hr看重的胜任是你的能力（潜力）是要与任职资格相匹配，就是说你要符合任职要求里的大多数点，这个要求大多是部门经理所提交的，因为hr对部门的具体需求和要求不是很清楚地，他只能负责初选，只要你的能力和部门经理所提交的任职资格大多匹配那就能证明你可以胜任，当然还要一些通



用的职业素质的考查[hr看重的适合是要与企业文化相匹配的，当你认同或符合企业文化时，你才有可能和企业走的更久而不会很快的离职，所以调研企业和岗位任职资格、职业就很重要了。

部门经理看重的胜任是你真正的可以做事情，重点在于你的专业与能力，所以对职业和专业、行业的调研就派上用场了。部门经理看重的适合在于你与本部门 and 经理个人的文化、品味相匹配，所以研究现任领导、部门经理、行业标杆人物就发挥作用了。

对大赛各位选手的忠告：你今天参赛失败了，并不代表你的能力失败了；而只是你的方向失误，当你找到你的发展方向时，你就会步入你的个性世界，那时你的能力就会在这个方向得到飞速发展；而如果因为你的能力不足，那在大学期间你是有充分的时间、空间去弥补的。

一句话，在职业发展上，方向比努力更重要，能力要为方向而准备！

## 大学生就业指导面试总结篇三

论文摘要:高职院校大学生就业指导工作意义重大，而我国的高职院校大学生就业指导工作存在诸多问题，再加上外部环境的变化，高职院校从事大学生就业指导工作的教师必须转变观念，理清思路，迎接挑战。欧美国家高校大学生就业指导的措施和方法具备一定的借鉴意义，结合高职院校实际，我国高职院校应采用更加切实有效的方法开展工作。

论文关键词:高职院校大学生就业指导工作欧美国家突破口

2008年下半年，高校毕业生就业再次成为热门话题。2009届的高校毕业生已经感到就业形势的紧张。一方面，与2008年

相比，2009届的高校毕业生数净增51万人，达到610万人，另一方面，在全球金融危机影响下，一些企业缩减了用人需求，抬高了用人的门槛。在人才供需产生较大矛盾的情况下，一些大学生开始对求职产生了悲观情绪。悲观情绪恰恰是求职的大敌。在新的形势下，高校，尤其是高职院校从事就业指导工作的教师更应当思考：如何创新工作方式方法，引导学生以积极主动的心态迎接未来的挑战。

## 一、高职院校大学生就业指导工作的意义

大学生就业指导工作是学校教育的重要内容，它既是高职院校素质教育的重要组成部分，也是高校德育工作的有效途径和必要补充。大学生就业指导作为高职教育的重要内容，不仅包括了择业的指导，更深层次上还涵盖了职业意识、职业理想、职业道德、职业价值取向的教育和毕业生就业素质的培养，这是人生观、价值观、成才观教育的体现，是高职院校德育教育的重要组成部分，更是素质教育的体现。通过就业指导工作，毕业生在选择职业时能做到既符合个性特征，也符合社会需要，更好地服务社会，成就人生价值。

## 二、高职院校大学生就业指导工作存在的问题及外部环境的影响

我国的大学生就业指导工作尚处于起步阶段，在高校招生制度和毕业生就业制度改革的推动下，近几年各高职院校纷纷开设就业指导讲座及就业指导课程，组织洽谈会，积极推荐毕业生，提供需求信息等，但是，从总体上来看，作为高职院校教育教学重心的就业指导，在学校教育中所占比重较小，还未将大学生就业指导工作贯穿高职院校教育的全过程。

目前许多高职院校从事学生就业指导服务的专职教师按1:500配备，即500个应届毕业生配备1个专职教师，从这一人力配备看，教师就是做简单的事务性工作都很困难，更不用说对学生进行个性化求职指导。不少人认为就业指导只是一种信

息政策的传达和部分就业技巧的指导，其功能只是在于帮助学生寻找下作，毕业生找到下作就是万事大吉。与此同时，就业指导的对象仅仅指向三年级的毕业生，忽视了更广泛的大一、大二的学生群体，对大多数学生的指导呈现空白，这就使得对大学生的就业指导实际上处于完全低效率的状态。指导对象的狭窄，必然导致很多本该开展的指导内容没有开展，指导很难达到预期的效果。就拿2009届毕业生就业来说，他们迫切想知道金融危机对以后的就业究竟有怎样的影响，可教师却难以回答。师资力量薄弱、就业指导工作观念的落后，使得教师无法引导大学生对宏观经济发展形势、产业发展形势、社会人才需求形势进行正确评估，从而使大学生无法对自己作出正确定位。

如今，美国金融危机正从发达国家传导到新兴市场经济体国家，很有可能演变为实体经济危机。

内部存在的问题及外部环境的变化要求我们必须转变观念、理清思路，采用更加切实有效的力一法，指导高职生完成从大学生到职业人的转变。

### 三、欧美国家大学生就业指导的措施

在大学生就业指导工作上，欧美国家的一些做法对我们深化大学生就业指导工作有很多指导和借鉴意义。欧美国家高校大学生就业指导的措施主要包括以下几个方面：

1. 对大学生进行职业意向和职业目标的指导。根据大学生的个性特点、兴趣爱好和特长，分析社会的职业性质，向大学生提出就业方面的建议，帮助其确定就业意向和进行职业潜力开发，确立职业目标。
2. 对大学生的人生生涯管理指导。个人的职业生涯管理是以实现个人发展的成就最大化为目的的，通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效管理实现个人的发展愿望，通过人

生生涯的管理指导，帮助大学生找到报酬较高，又适合个人发展的就业岗位，使他们有能力管理好自己一生的职业生涯。

3. 对大学生的求职技能进行培训。主要帮助学生学会获取就业信息的方法，正确填写各种求职表格，制作标准的求职材料，策划求职战略，掌握与企业见面和交谈的艺术及服饰的准备，寻找有前途、有发展机会的就业职位。

4. 对大学生的就业技能进行评价。主要是对大学生的就业技能进行综合评价，使其找出自己的差距和努力方向，提高自我推销和从事职业工作的技能。

5. 开设求职“门诊”，为大学生就业提供全方位的服务。大学生在就业过程中无论是确定求职意向和职业目标，还是技能评估和策划求职战略，或是就业信息的获取方法、供需见面问题、求职材料的准备，以及学习事业与职业的关系、考研与就业的抉择问题等，只要是就业问题都可以去求职“门诊”接受指导和咨询服务。

另外，欧美国家高校就业指导的工作重点是推行四年职业规划项目。学生入学的第一年，学校就开始对学生进行职业教育，帮助学生接触和了解就业状况；第二年帮助学生发现和了解自己的性格、兴趣和专长，进而帮助学生选择专业；第三年帮助学生了解用人单位资料 and 市场需求情况，指导学生参加社会实践和一些招聘会，让学生直接感受就业市场；第四年指导学生写求职信，传授求职技艺和面试技巧等就业技能。这种就业指导贯穿学生的整个大学生涯，对学生形成正确的就业观，增强就业能力和求职技巧起着很重要的作用。

#### 四、我国高职院校的就业指导工作的突破口

面对新形势，借鉴欧美国家大学生就业指导工作的经验，结合我们的特点，高职院校的就业指导工作可从以下几个方面加以改进和突破：

1. 构建完善的大学生就业指导服务体系。在指导思想上，高职院校要进一步明确方向和目标，转变观念。大学生就业指导是一项系统工程，直接关系到高职院校的生存和发展，要尽快构建比较完善的大学生就业指导和服务体系，做到指导机构专门化、指导队伍专家化、指导手段现代化、指导对象个性化，改变就业指导工作随意性大的状况，使就业指导工作持续而有效地开展。通过班团活动、主题班会等各种途径，对学生进行指导，让学生了解国家和省市有关就业的文件和政策，及时传播职业信息和社会各种职业的需求预测，提供需求信息，不断开拓就业市场，架起大学生与用人单位之间的桥梁，使分散的、零碎的指导和服务提升为完整的、系统的指导和服务。

2. 拓宽大学生就业指导工作的内容。依据学生年级的不同，高职院校各个年级职业教育内容可做如下安排：

(1) 一年级。结合《思想道德修养与法律基础》课程的内容，开展思想政治理论课的实践教学；帮助新进校的大学生完成角色转变，适应大学生活；结合专业教育，使学生认识和热爱自己将要学习的专业，系统介绍专业与职业之间的关系，以及职业性质对大学生的素质要求，确立职业目标；认清毕业时将要面临的就业压力，帮助学生将就业压力转化为整个大学阶段的学习动力；帮助学生发现和了解自己的性格、兴趣和专长，帮助大学生结合自己所学的专业，制定出符合个人成长与发展的目标；指导学生了解社会对人才素质与能力的要求，引导学生培养自身能力与素质的途径与方法。

(2) 二年级。讲解人才成长的过程和规律，帮助大学生树立正确的成才意识；帮助学生培养良好的就业心理素质，使他们能够正视现实、敢于竞争、不怕挫折，以良好的心态迎接即将到来的挑战与竞争，侧重点在于如何塑造和完善自己。同时，让学生了解国家和省市有关劳动与就业方面的法律知识，学会保护好自身的合法权益。

(3) 三年级。帮助学生培养良好的人际沟通能力，通过就业过程各个环节的技巧指导与训练，让学生掌握正确求职的技巧与方法；帮助学生掌握国家有关毕业生就业的方针政策，掌握学校有关毕业生就业方面的规定，明确自己在就业过程的权利和义务；为大学生提供丰富的就业信息，为毕业生提供用人单位真实可靠的信息与资料，为毕业生提供个性化的信息咨询与指导服务。

3. 加强从事大学生就业指导工作教师自身职业素质的历练。职业指导教师除了加强自身理论学习和对就业形式的了解，多调研、多实践外，还应结合应有的职业道德、就业与职业发展、相关法律法规、职业咨询基础、职业素质测评、职业生涯设计等指导内容的要求，掌握职业指导、职业咨询技术、职业生涯规划等理论和职业指导技术的具体实践方法、大学生职业生涯规划实用技术，结合大学生心理特征的职业心理测验的方法和职业素质测评。

作为教师，应当努力营造良好的服务关系。职业指导教师应真诚相待并察言观色，深入了解求职者的内心世界，使求职者真正从内心放松，畅所欲言，这样会为了解问题的症结，促进问题的解决提供良好的前提。同时作为咨询人员，较强的亲和力、说服表达能力是必不可少的。咨询人员在谈话中应具备敏感、温和的气质，同时练就较强的文字描述和出色的口才。

高校应该给从事职业指导的教师提供相关的培训，增加其相互交流的机会，真正提高职业指导教师的实际工作能力，为更好地开展大学生就业指导工作打下坚实的基础。

文档为doc格式

## 大学生就业指导面试总结篇四

原因：

个人上大学已经有四年，自己小时候定的目标还有些冲突，就目前从事过一些社会实践总结下现在个人生涯落实情况总结。

体会：

五、职业发展呈上升阶梯，比如大学刚毕业，只做了个小助理，小工程师技术员，过三年，哪怕五年title上一定要有提升，职业轨迹应该是不断上升的。这样一些中高端职位才会亲睐你。切记，一年一跳是企业招聘最忌讳的，所以一般最好在同一家企业稳定至少2-3年是必须的，否则你的简历一定会在第一关被hr摒弃。

方法：

有人说，兴趣爱好比什么都重要，我学了一个专业，但是我最感兴趣的却不是这个领域的工作，我需要调整。这个是可以接受的，职业生涯规划没有强制性，只有建议，讲究的是双赢，也就是在结合个人自身的兴趣爱好的基础上，指导你如何更好的发展。

进入大学最后一学年了，感觉刚开始在大一的时候都没怎么学习专业知识，大多数都是公共课程，对于自己的这个专业也不是很了解，所以对自己的未来也没怎么考虑过，只知道一个大致的方向，而且毕业以后不从事自己专业的人多了去了，也不知道自己究竟喜欢什么，擅长什么。确确实实，对自己的未来，我一点都没怎么考虑过，不是没有时间来考虑，而是我不知道该从何下手，也感觉这有点麻烦，所以就一拖再拖，一天一天，浑浑噩噩地过着日子，现在想起来，都觉得有点惭愧，花着父母的血汗钱，却一点也不知道怜惜，真是不孝之极。

“大学生职业发展与就业指导”，刚开始上这门课的时候，没什么感觉，也没想太多，只是觉得这节课真的有必要上吗？我们真的需要规划好自己的未来吗？上了这个课后，我受益匪浅，深深地反思了一下自己，我们确实应该规划好自己的未来，不仅让我顿悟了，还让我学到了很多知识，了解到了很多东西。

首先，什么是职业生涯？这是我们首先得确认的。

职业生涯又称职业计划或职业发展，是指人生的职业经历。大学生在校期间是准备参加工作的准职业人，参加了工作，就意味着职业生涯的开始。职业生涯是漫长的，从参加工作一直到退休，占据了人一生大部分的时间。

从经济的观点来看，职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，它们和个人的职业发展过程相联系，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。

职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容为确定和变化，工作业绩的评价，工资待遇、职称、职务的变动为标准，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

职业生涯是人一生中最重要的历程，是追求自我实现自我的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。

《大学生就业指导作业个人职业生涯规划的总结》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

## 大学生就业指导面试总结篇五



礼仪，是中华传统文化的精髓。不论是还是远古时代还是当代社会的交际活动都离不开礼仪，人类越是进步，社会生活越是社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。礼仪是人际交往的前提条件，而能否把握好求职面试礼仪是决定我们能否进入职场的重要条件，特别是对与当代初出茅庐的大学生来说，起着越发重要的作用。求职面试礼仪是求职者在求职过程中所表现出的礼貌的行为与仪表形态规范。针对大学生求职面试礼仪，提出将面试礼仪分为三个方面即知、行、态。知是指知识，包括专业知识和企业知识；行是指行为，包括衣着、言谈、举止；态是指心态，包括守时、自信。并将知、行、态三方面细化为从简历的书写、仪容、仪表、仪态、言谈、神情举止等方面对面试过程中应该具备的礼仪修养进行了阐述与讨论，以指导大学生求职面试工作，从而取得面试的成功，获得理想的职位。

## 关键字当代大学生求职，面试礼仪

### 一面试前的准备工作要充分

有句话说的好“机会总是留给那些有准备的人”所以面试前的准备也是至关重要的。首先，面试前，给自己一个准确定位，自己要找什么样的工作，切记盲目。其次，根据自己定位需要，了解一定的知识，比如回顾以前的专业知识，查询相关知识，如果在面试之前已经知道了面试公司的类型，我们可以提前通过网络等多种渠道了解公司的基本情况，若能在该面试中适当运用，就会间接地表达你对该职位的热爱和做事的认真细心，以增大求职成功的机率，最后充分准备求职材料。这不仅给自己的求职加分也是对所应聘的公司的一种尊重。

### 二求职面试基本礼仪

#### （一） 认真正确对待求职简历

## 1. 求职简历要“简”而“实”

个人简历是一种书面的自我介绍,应尽量提供自己最优秀的一面,但诚信是为人之本,也是企业用人是很看重的一个特质,因此简历中绝不能出现弄虚作假,必须实事求是所以书写个人简历时要简练,有重点,篇幅不宜过长,一般不超过两页纸,简历一般应包含以下内容:姓名、性别、年龄、住址、电话□e-mail□求学经历,曾经获得的学位证书及各种资格认证;进修教育情况,学过哪些课程;参加各项活动所取得的成绩及所获奖励情况等一些比较重要而有价值的内容。一般内容简练,清晰,易懂的简历更为受招聘经理的喜欢。

## 2. 求职简历要突出“经历”

应聘公司非常关注求职者的经历,从经历中可以看出求职者的能力,经验和发展潜力。因此,在写简历的时候,要着重强调你学过什么,懂得什么,做过什么,有什么方面的特长和优点。也就是说你的学习经历和工作经历。其中,你的近期工作经历一定要写出,否则会引起用人单位对你的不信任。

## 3. 求职简历要突出所应聘的“职位”信息

招聘经历之所以关注求职者的经历,主要是为了了解求职者是否适合或者是否能够胜任这份职业。因此,求职者在写简历的时候,无论是经历还是能力,都一定要围绕所应聘的职位来写。

### (二) 良好的时间观念

对于面试者来说,时间观念是非常重要的。如今的社会,最不缺少的就是人才。一旦错过了面试的时间,那么就意味着你已经与这家公司失之交臂了,即便你才华横溢,学识渊博也无济于事。对于公司来说,一定的规章制度是必需的,也是一个公司能否做强做大的外部条件。其中,良好的时间观

念是员工必须所具备的。公司也会更倾向于那些恪守时间观念的职员。【大学生面试优秀心得体会】大学生面试优秀心得体会。一个没有时间观念的人不会得到别人的尊重和认可。

一般来说，提前10-15分钟到达是最佳的选择，但不可以提早的进入办公室等候，因为考官可能临时手头有事而不方便。在这提前到达的十几分钟里，求职者可以坐在等候室或休息室，也可以熟悉一下周边的环境，调整一下自己的心态，以最佳的状态进行面试。提前半小时以上到的会被认为没有一定的时间观念。面试中匆匆忙忙赶到或者是直接迟到是最忌讳的行为，直接影响到考官对你的印象以及面试的结果。

### （三）基本礼貌

第一印象不仅在社会交往中具有重要影响，在求职面试时同样具有重要影响。

加拿大心理学家的一项研究发现，第一印象具有持久性。也就是说，第一印象所形成的认识将持久的主导人们对待另一人或事物的看法，即便人们在后来的交往中对此人或事物有了新的认识，第一印象所产生的看法依然不会消失。所以求职者在面试时一定要有良好的基本礼貌，提高考官的第一印象，从而增强考官对考生的好感与认同感，使面试更顺利的进行。

#### 1. 敲门礼仪

进入房间前，需要先敲门。敲门时应用右手食指或者中指弯曲后敲门，不要用多个手指或手背手掌用力拍门。一般应敲三下，力度大小要适中。敲门后要等待考官应答，如没有应答，应等待3秒后再次敲门。进门后，应随手关门，关门声音不能太大。

#### 2. 打招呼，握手

面试时打招呼要注意，一般对年轻女性称呼为小姐，对年长一些的可以称为女士：对于男性，可称其为先生。

面试时，见到考官不要以及主动握手，通常由对方对方先伸手后面试者才伸出手。握手时间不宜太长，一般在1-3秒左右。

### 3. 告别

面试尾声，要表示与考官的交谈让你受益颇深。告别时可以考官再次握手，但是注意握手时的一些礼节。

## （四） 服装与妆容

### 1. 男生面试：

1) 发型：整齐，不要过长，不要油头粉面。

2) 可以戴近视眼镜，但不能戴墨镜或很潮流的眼镜，要注重端庄。

3) 衣服要干净整洁，最好穿端庄的西服，不要穿太过休闲随意的衣服，尤其是

破牛仔裤等。西服里面衬衫的颜色不要太过鲜艳，质量要稍微好一点。皮鞋要擦亮，最好穿较新的皮鞋。切记，尽管没有必要穿高档次的衣服，但是服装的质地要精良，穿着要整齐大方，但不要从头到尾都是名牌，会给人一种不吃苦耐劳的感觉。

### 2. 女生面试：

1) 发型：以端庄，典雅，大方为主，最好是把头发盘起来，不染发，头发保持健康，清爽，干净的状态。

2) 着装：最好穿职业套装或者是职业套裙，其中裙子长度要

适中，不宜过短。

不能穿太紧或太过性感暴露的衣服，太过可爱的装扮也不合适。鞋子最好穿黑色的中，高跟鞋，鞋跟的高度不宜太高，不能露脚趾，不能穿平底鞋或大头鞋等。【大学生面试优秀心得体会】文章大学生面试优秀心得体会出自<http://>转载请保留此链接！。

3) 指甲不要涂颜色，注意指甲的长度，指甲不宜太长。饰品不要戴太多，不能

戴过分夸张的饰品。妆容的要清淡，不要浓妆艳抹，切记不要出现残妆，否则自毁形象。可以适当的喷洒一些香水，但是香水的味道不宜过浓，清淡即可。

## 二心得与体会

礼仪是无声的“语言”，是促进交流、合作的手段，是一个人的公共道德修养的体现，也是衡量个人形象的重要标准。它常常渗透在我们日常生活中的各个细节，大学生面试求职是走上工作岗位的必经之路，而面试求职既要考查大学生的专业基础知识，又要考查大学生的社交应变能力。在求职过程中，掌握良好的社交礼仪知识是走向成功钥匙，西班牙的伊丽莎白女王说：“礼节及礼貌是一封通向四面八方的推荐信”。注重求职礼仪将会帮助你抓住每一个机会，并以最快的速度找到到自己的理想栖身之地。因此，学习正确的职业礼仪，养成规范的职业习惯，是每一位大学生都应努力掌握并运用自如的职业要求。

大学生面试心得体会二：大学生求职面试体会（1664字）

当上帝为你关上一扇门的同时，也为你打开了一扇窗。

这句话我想送给所有未来需要求职的同学们，因为所有人的

求职路上，即便你是大牛人，你也会遇到不同的坎坷，更何况，有千千万万和我一样普通人为了了一份offer而奔波。

其实在欧莱雅面试之前，遭受很多打击，包括宝洁在内的各种网申被拒，以及最让我受打击的强生中国终面被拒。但往往一个打击过后，你就必须收拾精神面对下一个挑战。

我的欧莱雅之路就是从网申开始的，网申花了我很多时间，一方面网速很慢，另外就是有三个open questions[]为了写好它们花了我不少时间，其中一道就是介绍一下你认为最professional[]你最喜欢的cosmetic或者是fashion brand[]因为我平时很少用化妆品，对于fashion这块也知之甚少。所以这块的下笔对我真的很有挑战。我就将计就计，以欧莱雅为我的主题，通过网上的资料和平时的积累，总算憋出了一篇还算ok的文章。所以如果想要投欧莱雅的'同学一定要在平时多多花些心思在信息的积累上。

一面如期而至，由于那个时候还在实习也就没有很多时间准备了，除了基本了解了一下欧莱雅的产品和理念，基本上处于空白状态就去了，面试一次10个人，分成两组。首先是抽卡片，有各种主题，我抽到的是大学里自己最喜欢的课程，两分钟后准备发言，全英文，作为上外的学生如果这点即兴发言的水平都没有那基本上四年就白读了哈。所以英语还是很重要的!我balabala讲了一通，时间刚刚好，第一轮下来我变得很有自信，现场发言部分，我的排名自我感觉不是第一就是第二。接下去的部分是小组讨论，我们小组抽到的题目是，你认为欧莱雅所有产品中最物超所值的产品，并请为其重新定价。看到这个题目我脑子就轰的一下懵了，我只能勉强数清楚有哪些牌子，对于旗下的分支产品和价格我是一窍不通啊!没有办法，我只能担任time-keeper和note-taker的角色，时不时再插上两句附和的话，一面就这么浑浑噩噩地结束了。

二面：一对一的hr面试，一个很nice的姐姐面的。首先在她的要求下先对一面中自己的表现做一下评价，然后就是非常大流的简历问答套路了，在这块要充分表现你的擅长，并找到与企业文化，工作等方面的契合点。比如领导能力，组织能力□sales的话需要沟通能力□marketing会更需要创意和数据分析能力等。最后问了我希望从事的方向，我说了sales□然后问我我品牌，最后在在她的推荐下我选择了卡尼尔(最好事先要准备好自己想去的品牌和方向)

二面(2)：三面之后，突然来了个电话问我对于美宝莲有没有兴趣，于是我又开始面试美宝莲，接待我的hr是个可以说我遇到的最最tough的hr□我刚刚开始报开场白就把我打断，直接问我我面试sales相比别人有什么优势，我说了几个然后她就针对我说的沟通能力要我举例子，然后又是一顿穷追猛打，一会儿问我当时的情景细节，我具体沟通的内容，一会又要我归纳总结自己的表现，我被她弄得狼狈不堪，最后她表示会让我过这一轮，至于能不能过美宝莲三面就看我造化了。

三面(2)：美宝莲的三面(全国总监)倒是感觉还是很轻松的，聊我的经历，谈得很欢乐，最后的question time我问了她n个问题，她也耐心一一解答，不出所料顺利通过。

四面□gm面试，法国人，就是简单见见面，基本上到这里九成都能进，就不多说了，英语没问题就一切ok了。

总体来说，欧莱雅的面试过程还是很艰辛曲折的，但是结果还是令我满意。我觉得面试最终的两点与大家分享，一、自信，二、寻找你与别人不同的shining points□最后祝大家求职顺利！

大学生面试心得体会三：大学生村官面试心得（1189字）

2012年村官面试题目：

## 1. 你认为作为一名大学生村官应该具备哪些个人能力？

因为我的特岗以第一名进入面试，所以去参加村官面试的时候心态比较轻松，毕业前一直在忙着复习各种考试，还没有参加过一次面试，算是给特岗面试取点经验。

通知早上12号早上7点30到一中，我是提前一天到银川，早上打车过去的。所以家远的或者不在银川的，最好提前过去。

在校门口等开门的时候你可以遇到很多熟悉的面孔，也可以一目了然的看到大家的精神面貌。着装上一般都是男士上身白色或浅色衬衫，下身西装裤配皮鞋；女士上身白衬衣，下身职业裙或者裤装，也有些穿稍微正式一些的连身裙，基本原则是简洁大方，不过分出挑或者色彩绚丽。

7点30凭身份证和准考证进入学校，操场上有武警举着牌子引导。参加的人员被分为16组，找到自己所在组排队等负责本组面试的老师点名，抽取等待面试的教室，面试官抽取面试教室。【大学生面试优秀心得体会】心得体会<http://>点名之后，我们组原本42人参加面试，结果10人弃考。之后大家被带到所在教室，等候面试。期间会没收你的手机等一切电子产品。我们考场一个考生在扫描的时候被查出有一个没安卡的手机忘了交，最后被纪检委的人过来带走了。所以，考试的时候为了不找麻烦，尽量少带没必要的东西，工作人员不会听你的任何解释的。

面试的顺序是由电脑随机抽取的，之后会给每人一个自己的序号牌，别在胸前，因此进入面试教室后不必向考官再次强调自己的序号，有作弊嫌疑，胸前的牌子每个考官都能看见的。

根据自己的面试序号大概算一下要等到什么时候，我们刚开始还比较拘谨，几个人面试完之后，候场室的人大多都开始闲聊，然后才知道，我们考场好多考上特岗，跟我一样也是



过来参与一下而已的。

所以，指着走村官这条唯一出路的考生可以注意一下，虽然有很多人能进入面试，但从考前，考中，考后，都会有你意想不到的人数放弃资格。一定要抓住机会。

村官面试成绩占60%，所以就算你笔试成绩不太理想，只要面试努力一下，分数很容易追上的。

面试时间十分钟，进去之后向考官问好，然后听考官念题，开始计时，思考、整理、理思路及回答的时间由你自己把握。

自信一些，不要紧张，精神面貌一定要好，十分钟的时间能说的东西很多，但一般都说不上十分钟就结束了，这就要看你的平时积累和口头表达能力怎么样了。面试结束后出来在候分区等自己的分数条，基本上下一个人出来的时候你的分数也就出来了。