

大学生生涯规划活动心得 大学生职业生涯规划心得(优秀8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生生涯规划活动心得篇一

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，仅对自己来说，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己评价。

二、帮助确定职业发展目标，我们通过自己评价、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，有助于我们为目标而努力奋斗。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，才能充分发挥自己管理的主动性，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。

人生的路程是曲折螺旋线的，一定有风回路转的时候。我们在实现目标的过程中，总会有失败的时候，但是只要没有失去希望，就要勇敢的向着目标一步步迈进，始终坚信总有峰回路转的时候，今天我们很迷茫，明天我们会很坚强。用坚强的心去学习目标所需要的各种技能素质。

“光说不练假把式”。所以呢，朝着做下的规划，做起来吧！

大学生生涯规划活动心得篇二

这次能有机会与国新利用有限公司人力资源部焦英经理，共同培训学习，我感到非常荣幸。首先我要感谢国新利用相关领导，是你们给了我这个机会、给了我零距离接近、了解、认识{国新天然气利用有限公司}的一个平台。虽然只有短短的几个小时学习时间，但是在这段时间里，对于一些平常的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

现培训已经结束，静下心来回想这次学习感触颇深。通过这次培训学习，培养和锻炼我把理论和实践结合起来提高了自身实际能力，以下是我总结的几点：

第一，善于沟通，团结协作。

第二，要有坚持不懈的精神。

第三，要虚心学习，不耻下问。

第四，要明确目标，并端正自己的态度。

经过这次培训学习，我从中学到了很多以前没有学到的东西，在转型就业心态上我也有了很大的改变。所以我不能在像以

前一样等待更美好机会的到来，在国新天然气利用有限公司这样一个新环境中，有我们很多值得学习的地方，值得思考的地方，这就需要保持一颗学习，思考的心。首先在技术方面，要刻苦的补充自己的不足之处，认真地对待工作，时时刻刻的思考和学习，同时在国新天然气利用有限公司的环境中，更注重学习企业现代化的管理和企业文化，以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样，可以为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

大学生生涯规划活动心得篇三

优秀作文推荐！暑假期间我参加了xx省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了xx教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。

首先我作为一个才走出校门到工作岗位的人，分配到学校做教师，可以说是瞬息而变的事实——学生的身份变为教师。然而，真正能成为一名合格的人民教师，应说要有一个过渡过程，而实际工作又希望每位老师要缩短过渡时间，尽快成熟。听过专题讲座后使我受益非浅，让我体会做一位高等学府的好教师，是党和人民，也是学校，我们先辈和学生对我们的希望和要求，也将是各位老师“严以律己”的必然结果。我从以下几方面谈谈如何做好一名高校教师的感想：

大学生生涯规划活动心得篇四

教育，是人类崇高的事业，这一事业的承担者就是教师。教师传递人类的文化科学知识，进行思想品德教育，培养一代又一代的新人。教师的历史使命，光荣而艰巨。人们用“百年树人”来表达教师工作的深刻意义，用“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”来表达对教师的崇敬。“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师”，教师是民族希望之所托，肩负着培养社会主义现代化建设者和接班人的

重任。而大学教师又以其特定的历史任务，起特殊的社会作用，构成其特殊的社会地位。

大学教师不同于一般教师的特殊的作用是：其一，大学教师的基本任务是培养高级专门人才，而高级专门人才在科学技术和社会的发展中起骨干的作用。现代科学技术的发展，最终取决于高等教育所培养的人才数量和质量；生产力水平的提高，国民经济的发展，文化教育卫生事业的昌盛，综合国力的增强，社会的整体进步，很大程度取决于高等教育所培养的人才的数量与质量。而高级专门人才的质量，又取决于大学教师的工作。

其二，大学教师，既是文化科学的传递者，又是文化科学的创造者。历来对人类社会有伟大贡献的科学家、思想家、活动家，不少是荟集于高等学府或当过大学教师。人们往往把大学教师这一职业同文化发达、科学昌盛、政治民主、人类进步紧密联系在一起，用“学者”、“专家”来称呼大学教师，把大学教师的声望作为一个国家学术水平的标志，把大学教师的社会地位作为一面文明建设的镜子。

其三，大学教师，既是教育工作者，又是社会活动家，以其专家、学者的身分，对科学、文化、经济、政治的远见卓识，参与社会活动，直接为社会服务。在现代信息社会中，大学教师对社会改革的高见，对重大事件的评论，在报刊电台上，占有重要的地位，起着舆论导向的作用。

由此可见，大学教师的社会地位，就其实质来说，不是人为规定的等级，而是由其对社会的作用与贡献决定的。中华民族，历来有“尊师重教”的良好传统。人民对于教师，怀着素朴的崇敬感情。硕学宏儒，有着更高的社会地位，因为他们代表着学问道德。所谓“道之所存，师之所存也”，即使是剥削阶级最高的统治者帝王，对于自己的老师，也不得不“执弟子礼”，所谓“当其为师，则弗臣也”，以表示对教诲自己的师长的尊敬。

大学生生涯规划活动心得篇五

正如我们听讲的这门课程一开始第一局话介绍的，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。

我想，所谓职业生涯，就是是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。简单的说，职业生涯就是一个人终生的工作经历。职业生涯开始于工作前的职业学习和培训，终止于退休。在学习这门课后，我觉得，一个人的职业生涯，跟他的职业生涯规划有着密切关系。

在网上看到过，职业生涯规划现在在国外很流行，很多人在自己很小的时候或者即将踏上社会的时候都会接受职业生涯的培训，选择一条适合自己的道路。但是在国内，这些目前还不是很重视，我们传统的思维抑制了我们选择自己将来人生道路的想法，被动的去接受喜欢或者不喜欢的职业，直到有一天或许我们会发现我们在这个岗位上一无是处、毫无兴趣的时候，我们可能已经失去了选择职业的激情，这就是中国的职业生涯现状，更多的是自由式的自主选择职业。系统的科学的职业生涯的规划目前还不是很普遍的被大家接受，但是不管是传统的职业生涯选择，还是现代的职业生涯规划，我想都不能脱离个人本身的一些特性。而开设的这门课，让我可以学习着认识自我，从而对自己的未来，自己的职业做下个准备，规划，进而去实施。

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。

学习了这门课我想我至少学到了以下的几点：

1、 定立目标,借助目标不断的修正完善自己。

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。

2、 人生的路程是曲折螺旋线的，一定有风回路转的时候。我们在实现目标的过程中，总会有失败的时候，但是只要没有失去希望，就要勇敢的向着目标一步步迈进，始终坚信总有峰回路转的时候，今天我们很迷茫，明天我们会很坚强。用坚强的心去学习目标所需要的各种技能素质，“永不言弃”

3、 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！

大学生生涯规划活动心得篇六

职业规划的首要环节是“职业方向定位”，请记住它是“最

重要的”，它是你职业生涯的“镜子和尺子”，用于看清你的职业特质，指导你5—10年的职业积累和发展。尤其是对于一名大学生而言非常重要。如果你还不知道怎么写的话，赶紧来学习一下这篇由中国人才网小编为大家分享给大家的舞蹈编导专业大学生职业生涯规划书，然后举一反三，写出你心目中的职业规划书哦。

有的书上说舞蹈时早出现的一门艺术，我不敢确定。所以只能凭感觉分析一下。起初我想这种表现无所谓美与丑，不过时表达情感而已。这可能只是自我表现，表现给自己看，发泄一下而已。而人么觉得某一种表现很有味道，想以一种欣赏地兴味再看看，那么表现者再重复一遍，这就成了表演者，这种表现也成了表演艺术。可是那看的或是俗气的表演总是长久不了的，因此需要将其表现得优雅一点，完美一点，这肯定也是艺术追求美感的一种原因。

我的兴趣爱好非常广泛。读书，从书中悟道理；上网，从网中览世界。还有其它一些例如弹吉它、骑车等。兴趣虽广，但没有特专长的一面；有点内向，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。

我的优势在于我能够经常反思自己，哪些做对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。

“天生我材必有用”，做不到的事，不必苛求，但能做到的事，一定竭尽全力，朝着切合自己的目标迈进吧！虽说我人生的开始并不顺利，但我相信经历苦难后便是福！而一帆风顺的人生并不是完整的人生，因为它缺少了份苦难！只有从困苦中挺过来后的人才是有意志，才懂得事情的来之不易！所以我觉得我舞蹈生涯走的辛苦但十分值得！

演员、舞蹈教师、舞蹈编导、企/单位事业的文化办、宣传办、

公关部、做些幕后也行，后就是舞蹈家了。

就业前景分析：

目前西北地区仅我校一所开设编导专业方向，在人才培养方面具有9年的发展经验和一定优势。现有的导、表、教为一体的课程体系，比较适合我系大部分一般舞蹈基础的生源实际，对于不同层次学生的培养呈现笼统的局面，专业教学层次模糊。因此会出现20%至30%的，在编导及表演方面具有可塑性的学生有“吃不饱”现象。编导、中国舞、外国舞三个学科的课程设置相对均衡，使学生具备较宽知识面，但课程间也形成的掣肘，使对编导和表演“塔尖”型人才培养力度呈现不足。

舞蹈毕竟是舞台艺术、的作品也离不开的演员，因此现有技术性课程设置，不足以满足表演型人才培养的需要，也未能与编导人才培养形成互补。

由于编导人才的显现周期较长，“塔尖”型编导人才在学校学习阶段较难有其大的作为，只属于“小荷才露尖尖角”，还需经历一个较长的社会编创实践的磨炼才会显现。学校阶段要推出专业拔尖人才，我们的目光还需作微调。

从个人实际出发，我对演员、舞蹈编导和舞蹈教师都比较感兴趣。

不过我个人更倾向于舞蹈编导。目前舞蹈编导比较吃香，也应算上高薪职业吧。相较于其他舞蹈职业，编导具有更高的赢利率和赢利潜质，竞争优势更为突出。在北京举行的第八届全国“桃李杯”舞蹈比赛中获悉，这次的参赛剧目除了芭蕾部分之外，全部要求是两年之内的原创新作，而编这样一段舞蹈得到的报酬，达1分钟1万多元。首先是国内舞蹈编导的数量不多，所以“物以稀为贵”；其次就要由其所编排舞蹈的市场效应和艺术水平来决定了。一个好编导的舞蹈作品不仅

要有艺术性，也要有商业性，观众爱看了，有了市场，花再高的编导费用也会有回报。

当下，从事这方面工作的专业舞者并不多，在这资源匮乏的市场，异军突起的舞蹈编导是前路璀璨。从我的专业和个人特质来看，舞蹈编导无疑是我比较擅长的，且又有广阔的发展前景。所以，编导的出路比较可观。

大一：

(1) 构建合理的知识结构，并参与一些社会实践，如“三下乡”等活动。

(2) 拼了命也要把英语四级过了，争取一次通过。这学期实在过不了，下学期再给多一次机会，当然这不优先考虑。

(3) 尝试着考计算机二级。一级证书有了，但那是将来地球大学生都会有的证书，摆出来会让人笑掉大牙的，它基本上没什么用处可言。“物以稀为贵”，考计算机二级是形势所迫、势在必行，即使过不了也要考。据前人（学长学姐）所述，没考和没过并不能划等号，没报名参加考试就有了不去学习的借口，让自己变得懒惰、无所事事，处于零成功阶段，而参加考了没过效果是不一样的，虽然不能把梦想中的证书握在手中，但在用心去学习的过程中自己的能力已经得到很大的提高。证书和能力如果不能兼得，那么我认为自己会选择后者，因为它具有长远的利益。考计算机二级，我的原则是重在参与。

大二：将精力放在专业课程的学习。实行证书大攻破。到那个时候已经没有太多课程了，可以准备考一些相关的证书，但是千万杜绝盲目考证，要积极咨询就业方面较有经验的专家、老师，获取对自己有效的信息，然后对症下药。

大三：前期进入实习阶段，寻求各个有意向招聘舞蹈编导或

是教师的单位，并在面试成功后好好实习一段时间，这样我的努力就算达到了目的，也为毕业后四处奔波找工作省下心。后期，准备毕业论文，参加毕业论文答辩，终能顺利毕业。

职业生涯规划不是纸上谈兵，否则只会是空中楼阁。我会努力在大学期间学到更多的知识来丰富自己。我相信只要我不随意放松自己，严格要求自己，我一定可以在不久的将来找到自己的立足点，并继续努力下去！

大学生生涯规划活动心得篇七

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的轰轰烈烈，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，不仅要规划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。

大学生生涯规划活动心得篇八

根据中国职业规划师协会的定义，大学生职业生涯规划是指大学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程。以下是为大家整理的关于，欢迎品鉴！

第一，端正了我的就业观念。正如上面所说的，在此之前，我都是对未来一片茫然，觉得一切与工作相关的事情都可以留在以后找工作的时候再去考虑，有着“船到桥头自然直”的想法。但是上了这门课程以后，我意识到比别人早走一步就越能靠近成功一点，晚一步就可能遭到淘汰。

因此，现在就应该为以后做好准备，各种择业和就业的条件从此刻就应该去创造和实现。通过这门课程我知道：没有兢兢业业的辛苦付出，就没有成功的喜悦；没有勤勤恳恳的钻研，就不可能有震撼人心的累累硕果。如今，身为大学生的我们，站在了人生的十字路口，我们即将离开校园进入自己的职业生涯，迎接人生的第一份工作的挑战。虽然有“先就业，再择业”的说法，但对涉世未深，缺乏职业规划能力的我们来说，第一份工作能否选好并且做好是至关重要的。

第二，培养了我良好的职业道德。通过这门课程学习，我清醒的认识到：职业道德是大学生职业发展的根本，也是大学生职业素养的根基。在大学生职业发展的不同阶段，职业道德发挥着不同的重要作用，现代社会与职业市场的迅速变化对大学生提出了更高的职业道德要求，加强职业道德修养可以帮助我们大学生坦荡地驰骋于职业疆场。

我们大学生在校期间，通过这门课程的学习，达到了形成良好的职业道德素养，并使之不断发展，就业之后就可以迅速转化为良好的职业道德行为。

第三，形成了我良好的职业心理。在上此课程之前，我认为一个人职业生涯的成功主要取决于职业能力、知识素养等因

素，而忽视了职业心理的作用，但当我学习了本课程之后，我明白了加强职业心理的准备与修炼，努力提高自己的心理调试能力，形成未来职业发展所必需的心理品质，对大学生可持续职业发展也是至关重要的。在职业心理方面，我收获最大的是职业心理的自我调试。我认为，每个大学生在自己的职业生涯中都会遇到职业心理问题，而正确解决心理问题的能力是我们职业发展不可或缺的“良药”。在这门课程的帮助下，我的职业心理得到了强化，使我更加有勇气和信心面对将来的工作职业。

第四，增加了我很多就业知识和技巧。在课程中，老师讲述了很多的面试技巧、就业注意事项，而且介绍了许多学长的求职经验，还有企业成功人士的任职或创业的卓见，课件与媒体文件结合，使这门课程丰富多彩。这对于我们这些还没有过多接触社会的大学生而言，无疑是一个很好的了解社会的有效途径。在职业发展教育课程学习获益的过程中，我也对该课程的改革产生了一些不成熟的看法和意见，希望能得到大家的关注和批评指导。

首先，职业发展教育课程应与有效的测评方法、手段相结合。例如在美国，高校会按照学生规模配备足量的专职和兼职教师，负责心理测试、能力评估、求职咨询等工作的学生职业顾问。主要任务是借助心理学测量科学的研究成果和经验，通过科学的手段对学生的职业能力倾向、气质类型、人格特征、职业适应性等进行测评，并做出解释，以帮助学生建立一个更为科学、客观的自我观念，为学生进行职业决策提供依据，并指导他们将职业规划战略融入其终生规划之中。

职业测评是提高大学生职业发展的有效手段。但是，该方法在我国高校中还很稀缺。因此，在大学职业发展教育中各高校应加大这方面的投入。

第二，理论与实践相结合。理论与实践相结合在开展大学生职业生涯规划与就业指导过程中尤其重要。我觉得最好应该

通过典型案例分析、专题讨论、模拟演练等一系列实践活动，完成职业生涯规划的内容，有效提高就业指导的实际效果。

第三，紧随社会发展脚步，抓住职业变化趋势。我国现正处于经济高速发展时期，社会的变化日新月异。各专业领域也会产生变化，尤其对技术含量高的高科技专业领域更是如此。因此，职业发展教育课程应加强结合职业现状及发展趋势，拓宽学生观察社会的视野，培育学生自身知识及技能的增长与社会发展需要相结合的思想。以上就是我上这门课程的体会及一些建议。我相信在这门课程学到的知识将会使我在职业生涯中受益匪浅。

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

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，有助于我们为目标而努力奋斗。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。

人生的路程是曲折螺旋线的，一定有风回路转的时候。我们在实现目标的过程中，总会有失败的时候，但是只要没有失去希望，就要勇敢的向着目标一步步迈进，始终坚信总有峰回路转的时候，今天我们很迷茫，明天我们会很坚强。用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！

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，有助于我们为目标而努力奋斗。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。

人生的路程是曲折螺旋线的，一定有风回路转的时候。我们在实现目标的过程中，总会有失败的时候，但是只要没有失去希望，就要勇敢的向着目标一步步迈进，始终坚信总有峰回路转的时候，今天我们很迷茫，明天我们会很坚强。用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！

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。

刚听老师通知要上这门课的时候，大家都很疑惑。为什么我们这些刚刚踏入大学大门的新生要上这门课。当然，教务处提供的课程表上仅有的“就业指导”四个大字更让我们不知所措，毕竟就业对我们来说还是比较遥远的事情。

在听过芮老师的这门课之后才知道，我们所学的这部分其实是职业生涯规划，是就业中必不可少的一部分。而在大一开设这门课，除为以后的真正的就业指导做准备外，更多的是让我们学会规划自己大学四年的生活，不让时间被浪费掉，有效充分的利用大学时间来有针对性的对就业而学好自己的专业，同时也可对自己重新作一番全面深刻的审视，剖析了自我特性，明确了人生定位，把握了发展方向，激发学习热情，对自我有一个崭新的认识。

人生是一个旅程，要想走好就必须有一张地图。古往今来无数航海家都是凭着他们的毅力和一张地图完成他们漫长而艰难的旅程。我们的人生路上要经历许多的风浪，就好比扬帆远航，如果盲目的在这片大海上飘荡，这样的远航永远都看不到彼岸

美丽的风景。我们身边有无数的身影,在人群中徘徊,他们没有目标,只追求一时的满足。职业生涯规划,是我们实现自我人生价值的第一步,就如同为我们的人生画一张地图,让我们在将来的学习生活中有一个奋斗目标,然后向着这个方向,在这张地图的指引下,为实现目标而奋斗。

人的一生将面临三大抉择——求学、求职、求偶,其中求职是十分重要的。职业是人的生活重要组成部分,它影响着个人的整个事业发展,影响着个人的家庭幸福程度。它不仅是谋生的手段,它也应该给人们带来最大的精神满足。它不仅满足衣食住行的基本需求,而且满足个人潜能发挥自我价值的实现。职业生涯规划使我们了解只有对自己未来的职业进行完整地规划,才能找到一份好工作,不会被社会淘汰,在社会上有立足之地,才能实现我们的人生价值。

大学生职业生涯规划,就是在大学生明确自己兴趣、爱好的前提下,在认真分析个人性格特征的基础上,结合自己专业特长和知识结构,对将来从事工作所做的方向性的方案。大学生在走向社会前,将现实环境和长远规划相结合,给自己的职业生涯一个清晰的定位,是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。

职业生涯活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。首先,职业生涯规划有利于促进个人努力工作。其次,职业生涯规划有利于大学生提升就业竞争力。最后,职业生涯规划有利于激发个人潜能,增强个人实力。而要设计一个适合自己的职业生涯规划,就必须扬长避短,考虑自己的兴趣爱好、价值观念、人格特点、能力素质等方面的因素来设计自己的职业生涯规划。

像许多刚进大学的同学一样,我不知道自己想做什么、能做什么。我每天除了上课之外我不知道该干什么、怎样分配我的时间,我对自己的将来没有什么规划。我总是想船到桥头

自然直，想那么多干嘛。但是自从上了职业生涯规划课程之后，我才知道自己是多么的愚蠢。智者创造机会，强者把握机会，弱者坐等机会。机会是给有准备的人的。我不能做一天和尚撞一天钟，浑浑噩噩、没有目标、方向的过日子，我应该有一个前行的领路人——理想，我应该树立远大的理想，有了理想我就会像在百米冲刺一样向着自己的目标努力的拼搏。我们大学生面临着工作就业压力，进行职业生涯规划设计能使我们更好地进入社会。

21世纪是一个变幻莫测的世纪，一个催人奋进的时代，有希望也有困惑，有机遇也有挑战。在这个高速发展的社会中，大学生已经越来越多，面临着各种各样的挑战。在这个充满竞争的社会中，怎样才能更好地立足呢？大学生职业生涯规划，使我对自己的未来有了一定的规划，使我有了一定的目标，而我也会在接下来的这三年里，努力学习专业知识，为实现这个目标打下坚实的基础。我相信有了目标的指导，今后我们在面对众多优秀的对手时，能够在竞争激烈的社会中立于不败之地，闯出一片属于自己的天地。

首先，端正我的就业观念。就像上面说的，从此以后，我对未来一片茫然，觉得一切与工作相关的事情都可以留在以后找工作的时候再去考虑，有船到桥头自然直的想法。但上了这门课之后，我意识到比别人早走一步就更接近成功，晚走一步就可能被淘汰。

所以，现在就应该为以后做好准备，各种择业和就业条件从此就应该去创造和实现。透过这门课我知道：没有兢兢业业的努力，就没有成功的喜悦；没有勤奋的钻研，就不可能有令人震惊的累累硕果。如今，作为大学生，我们站在人生的十字路口，即将离开校园，进入职业生涯，迎接人生第一份工作的挑战。尽管有先就业，再择业的说法，但是对于涉世不深，缺乏职业规划能力的我们来说，第一份工作能否选好并做好是非常重要的。

以帮助我们大学生坦荡地驰骋于职业疆场。

我们大学生在校期间，通过这门课程的学习，达到了形成良好的职业道德素养，并使之不断发展，就业之后就可以迅速转化为良好的职业道德行为。

第三，形成了我良好的职业心理。在上此课程之前，我认为一个人职业生涯的成功主要取决于职业能力、知识素养等因素，而忽视了职业心理的作用，但当我学习了本课程之后，我明白了加强职业心理的准备与修炼，努力提高自己的心理调试能力，形成未来职业发展所必需的心理品质，对大学生可持续职业发展也是至关重要的。在职业心理方面，我收获最大的是职业心理的自我调试。我认为，每个大学生在自己的职业生涯中都会遇到职业心理问题，而正确解决心理问题的能力是我们职业发展不可或缺的“良药”。在这门课程的帮助下，我的职业心理得到了强化，使我更加有勇气和信心面对将来的工作职业。

第四，增加了我很多就业知识和技巧。在课程中，老师讲述了很多的面试技巧、就业注意事项，而且介绍了许多学长的求职经验，还有企业成功人士的任职或创业的卓见，课件与媒体文件结合，使这门课程丰富多彩。这对于我们这些还没有过多接触社会的大学生而言，无疑是一个很好的了解社会的有效途径。在职业发展教育课程学习获益的过程中，我也对该课程的改革产生了一些不成熟的看法和意见，希望能得到大家的关注和批评指导。

首先，职业发展教育课程应与有效的测评方法、手段相结合。例如在美国，高校会按照学生规模配备足量的专职和兼职教师，负责心理测试、能力评估、求职咨询等工作的学生职业顾问。主要任务是借助心理学测量科学的研究成果和经验，通过科学的手段对学生的职业能力倾向、气质类型、人格特征、职业适应性等进行测评，并做出解释，以帮助学生建立一个更为科学、客观的自我观念，为学生进行职业决策提供

依据，并指导他们将职业规划战略融入其终生规划之中。

职业测评是提高大学生职业发展的有效手段。但是，该方法在我国高校中还很稀缺。因此，在大学职业发展教育中各高校应加大这方面的投入。

第二，理论与实践相结合。理论与实践相结合在开展大学生职业生涯规划与就业指导过程中尤其重要。我觉得最好应该通过典型案例分析、专题讨论、模拟演练等一系列实践活动，完成职业生涯规划的内容，有效提高就业指导的实际效果。

第三，紧随社会发展脚步，抓住职业变化趋势。我国现正处于经济高速发展时期，社会的变化日新月异。各专业领域也会产生变化，尤其对技术含量高的高科技专业领域更是如此。因此，职业发展教育课程应加强结合职业现状及发展趋势，拓宽学生观察社会的视野，培育学生自身知识及技能的增长与社会发展需要相结合的思想。以上就是我上这门课程的体会及一些建议。我相信在这门课程学到的知识将会使我在职业生涯中受益匪浅。