

# 大学生生涯规划的活动心得 大学生职业生涯规划心得体会(通用7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生生涯规划的活动心得篇一

学习了职业生涯与规划课之后，了解到了职业生涯规划和对它的重要性，我想，应该为自己的职业生涯做准备了。所以，我希望在大学生生活中能做到以下几个方面：

1、合理安排自己的学习与其它活动。作为一名大学生，学习当然是最重要的，应该把主要精力放在学习上。只有具备较高的知识储备，在社会竞争中才能立于不败之地。同时参与活动又是不可或缺的，通过参加各种各样的活动，可以培养我们大学生的各种能力，又能获得宝贵经验，从而为以后参加工作奠定坚实的基础。因此学习与活动两者缺一不可。

2、要学好自己的专业知识。我作为一名法专业的学生，希望自己将来能够在法学领域有所成就，进入公检法司部门，那么司法考试这一关就必须得过！这就要求对自身的法学专业知识十分精通，只有扎实的知识基础，才能在以后的工作中发挥所长。

3、要全面培养自身能力。当今社会很注重个人能力的水平，即使高学历也有可能是低水平。无论知识的获取还是实践的进程，其成败与否归根结底是能力的体现。因此培养能力至关重要。首先要培养自己的沟通能力。在大学期间或是在以后的工作中，人际沟通和协调能力相当重要，在学校要处理

好与同学及老师的关系，在工作中要处理好与同事及领导的关系，要学会倾听、学会表达、学会处理矛盾，使自己拥有一个和谐稳定的学习和工作环境。其次要培养自己的创新能力。在大学期间要注意发展自己的个性，敢于提出新问题，解决新问题，要建立多样化的'创新观，只有这样才能不断适应变化发展的社会。

4、还要多参加实践活动。如平时可以参加兼职、外联等工作，这不仅可以丰富自己的大学生生活，还可以丰富自己的工作经验，而且我们学法律的以后在工作中更是需要与人交流沟通，多参加实践活动可以使我们在将来更好的融入社会。

我觉得职业生涯课很贴近我们的大学生活，具有很重要的指导意义，让我受益匪浅。机会总是垂青有准备的人，尽管它来的很巧妙，但是有能力的人总是能牢牢抓住它。我们只有提前去准备和规划它，才能让自己的目标一步步靠近现实。我希望在我以后的职业生涯中能够越挫越勇，实现自己人生目标。我会在以后的学习生活中，更加坚定自己的信念，争取实现自己的人生价值。

## 大学生生涯规划的活动心得篇二

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。

3、职业目标定位：职业生涯规划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。

### 大学生生涯规划的活动心得篇三

本人是专插本学生，在应聘方面也是较有体会的，在面试过程中我觉得临场的表现也是非常重要的，第一、要注意举止有度。注意仪表注意动作，在面试过程中不要东摸摸西摸摸或东张西望，坐有坐姿，站有站姿。第二，要注意语言的运用。普通话是人与人之间沟通的语言，含糊不清或是咬字不清都会在一定程度上影响交流。在面试过程中不仅要做到回答清晰，而且要注意语言的运用，在适当的场合运用适当的语言，这也是在面试过程中特别注意的问题。第三，注意沟通的方式。在面试的过程中，应注意要用眼神和主考官交流而不是一味的背诵自己一早准备好的稿子，更应注意自己的身体语言，尽量显得精炼、有活力。

“物竞天择，适者生存”，只有我们去适应现在就业的激烈竞争现状并对现状做出改变和做好迎接挑战的准备才能更好的生存下去。虽然面对的挑战有很多，而且很严峻，但是只要我能认真对待并积极迎接挑战，我就能在狂风暴雨中站得更稳，走得更远。相信自己在做好就业的准备工作后，会找到一份称心如意的工作。

## 大学生生涯规划的活动心得篇四

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。

职业生涯就是一个动态的过程，是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历，并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说，不论职位高低，不论成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。

职业生涯，是一个人一生的工作经历，特别是职业、职位的变动及工作理想实现的整个过程。

其次，什么是性格？

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特征，在性格中包含有许多社会道德含义。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。

对此，我们进行了自我性格的探索[mbti]通过测试，我是infp哲学家：沉稳的观察者、理想主义、忠实、看重外在的生活和内在的价值的一致。有求知欲，能迅速发现各种可能性，常常起到促进实行一些主张的作用。只要某种价值观不受到威胁，他们都善应变、灵活地接受；愿意谅解别人和了解充分发挥人的潜力的方法；对财富和周围的事物不太关心。

我们还进行了霍兰德的兴趣类型理论测试的互动，我的测试结果是：传统型，研究型，艺术型，感觉还挺准的。

再者，能力与发展的关系究竟是什么呢？显而易见，你的能

力越好，那么你的的未来发展就会越好，能力的好坏与自己未来发展的好坏有着密切的关系，所以我们要尽可能地提升自己的能力，知识都是其次。

人的能力是多种多样的，一般可分为以下几种：

1、一般能力和特殊能力

2、再造性能力和创造性能力

3、液体能力和晶体能力根据能力在人的一生中的不同发展趋势以及能力和先天禀赋与社会文化因素的关系，可分为液体能力和晶体能力。

4、认知能力、操作能力和社交能力

其中，技能的分类更是多种多样。

我在寒假还关注大学生就业现状和发展趋势；也十分清楚地了解如今就业形势的严峻？？但总觉得“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。没有亲身的经历，就无法清楚地了解当今就业形势的真实状况，就只能让自己继续隔绝于社会之外。社会的复杂多样，变幻莫测，是在书本、网络和学校里无法感受和洞悉的到的。而且我学的是材料专业，如果没有对自己所向往的职业和该行业对从业人员的有一定的了解的话，在学校自己就不能更有针对性地去学习，以后找实习单位、找工作或者创业势必会使我措手不及、困难重重甚至一败涂地。下面就我参加此次活动所体悟到的一些感受和收获进行一下总结：

（一）要重视和精通自己的专业知识。

中国的材料行业正在蓬勃发展，材料的生产与加工技术日新月异，但是中低层次的就业岗位已接近饱和，就业形势不容

乐观，但是行业中仍然十分缺乏高、精、尖人才。所以我们要充分利用在校学习时间不断夯实我们的专业基础知识和提高自己的专业技能，要肯去学、肯去钻、肯去精益求精。而且我们要勤动手，多多培养我们的动手能力，此外广泛涉猎各方面报刊书籍，关注行业动态，确定自己的研究方向，提高自己的综合研究素质和专业竞争实力等，不断拓展自己的优势和成功渠道。

## （二）要学好英语。

面对想在全球化的今天，特别材料专业，每天都要面对着日新月异的变化，一波有一波的技术浪潮，英语的重要是不言而喻的，你要学习国外先进的理论和技术，去国外留学等，英语就是必需品。成功的职业人给我们的建议是：要有更高的发展，那就学好英语吧。

## （三）要多学会做人的方法并多花一些心思经营自己的人际关系网络。

大学不仅是学习的乐园，更是育人的圣地。学会做人是我们大学生必修的一门课程。如今在校学习的我们，交际圈仅限于亲人、部分同学和少许的朋友等，非常狭窄，对自己今后生涯的顺利发展非常不利。所以，我们应该从现在起就更加重视培养自己的为人处世能力及经营并维护好自己的人脉资源。

## （四）要摆正心态，对工作要严谨、认真、负责，乐观面对未来所从事行业的发展前景。心态决定成败，细节铸就辉煌。我们去应聘工作岗位，是想施展自己的实力，更是想为所在公司创造利润和价值，而不是“三天打鱼，两天晒网”，成为公司的负担。在人才市场竞争如此激烈的当今社会，任何一个公司都不会接受一个心高气傲、做事磨蹭、对工作不认真负责的员工。正如冠捷科技集团黄某所言：“其实那些从大学出来的毕业生更高傲，说的都很好听，叫他做一点事总



是磨磨蹭蹭，而且还做不好。我们对员工都没有什么特别的、苛刻的要求，他们只要对自己有态度，对所在岗位认真负责，那他们做任何行业都是可以的，而且我们也是欢迎这样的员工的。”

## 大学生生涯规划的活动心得篇五

择业过程中，首先，毕业生要正确认识自己。每一位毕业生都希望找到一份称心如意的工作，这是人之常情的事。但是怎样才能实现这种愿望，这就需要正确认识自己，客观评价自己，准确定位自己。不少毕业生更多地考虑“想从事什么职业”“愿意干什么工作”而很少了解社会需求，很少能用“能干什么”眼光全面地审视一下自己，因而使自己陷入择业期望值过高的误区。

毕业生应当给自己做出一个正确的评价，自我评价要全面、客观，既要看到长处的一面，又要看到短处的一面；既要对其一方面的特殊素质进行具体的评价，又要对其他各方面进行综合评价；既要考虑全面的整体因素，又要考虑到其中占主导地位的重点因素。应该全面回顾自己。

在德、智、体各个方面的表现情况，并与本班同学做一个比较，解自己在本班同学中所占的位置，做到心中有数。这样，才能使自己在择业过程中做到扬长避短，发挥优势。

## 大学生生涯规划的活动心得篇六

要想能更好地就业就要对当前就业情况有较为全面而准确的了解。随着社会的变化，从事会计工作的人越来越多，竞争力随之也增加了许多。就目前招聘的情况来说，每年的竞争力逐年增加，很多企业几乎只招一个并且有工作经验的会计专业人员，所以说今年的就业形势更为严峻，竞争力更大。面对这样的就业形势，我们应该认真分析自己定位的目的地就业形势如何，不要像人家一样击破头脑都要去一个地方工

作，我们应该去些如今就业形势不怎么严峻的地方，如佛三、清远等就业竞争力没那么大的城市，只要自己爱岗敬业、努力工作，我相信行行都会出状元的。

## 大学生生涯规划的活动心得篇七

进入大学已经一年了，就业，这个看似很遥远的话题也开始逐渐出现在我们的生活之中。一年前我依据自己的兴趣选择了法学专业，而这一专业的就业形势就目前而言还是很严峻的。还有三年我也要面对竞争与就业，那么，从现在开始做好自己的职业生涯规划就是十分必要的了。

所谓职业生涯规划是指个人发展与组织发展相结合，对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定一个人的事业奋斗目标，并选择实现这一事业目标地职业，编制相应的工作、教育和培训的行动计划，对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。如老师上课所讲职业规划=知己+知彼+抉择+行动。

知己就是要充分认识自己，根据家长、老师和同学的评价，借助职业测评工具(careersky大学版)来了解自己的兴趣、优劣势、擅长方面等;知彼即对外界环境的评估，家庭环境，学校及本专业课程设置、能力提升、就业方向，可进入的行业、职位、岗位的了解，本专业就业方向的职场职位信息的资格要求，以及了解局部地区的行业发展和职场需求;抉择就是要根据自己的现状确定长期和短期的目标，确定自己要进入的行业，想要的职位，考取的证书等;最重要的就是具体的行动来完成自己的目标。

我国如今的就业形势比较严峻，我们大学生就要树立正确的择业、创业观。树立崇高职业理想，重视人生价值实现;服从社会需要，追求长远利益;打下坚实基础，做好充分准备。这就要求我们从现在做起，做好职业生涯规划，确立人生目标。

对于大一的学生来说，职业生涯的规划对以后走上职场有着重要作用。

一、职业生涯规划可以分析自我，确立人生的方向，提供奋斗的策略。一份行之有效的职业生涯规划将会引导正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导对自己的综合优势与劣势进行对比分析；树立明确的职业发展目标与职业理想；学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强自身的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

二、职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。对许多人来说，制定和实现规划就像一场比赛，随着时间推移，你一步一步地实现规划，这时你的思维方式和工作方式又会渐渐改变。有一点很重要，你的规划必须是具体的，可以实现的。正如马老师所讲到的，影响职业生涯规划的因素有很多，有些变化因素可以预测，而有些变化因素很难预测。所以我们要对自己的职业生涯规划不断地进行修正与评估，以适应职业发展的需要。

三、职业生涯规划有助于自己抓住重点。制定职业生涯规划的一个最大的好处是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。通过职业生涯规划，能使我们紧紧抓住工作的重点，增加我们成功的可能性。

四、职业生涯规划有助于评估目前工作成绩。职业生涯规划的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段。我们可以根据规划的进展情况评价目前取得的成绩。在职业规划中出现的错误及时作出更正。职业生涯规划的评价与反馈过程是个人对自己的不断认识过程，也是对社会的不断认识过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

五、职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。职业生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞

大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。机会偏爱有准备的人，你做好了你的职业生涯规划，为未来的职业做出了准备，当然比没有做准备的人机会更多。