# 2025年大学生职业素养心得体会(精选12篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-05-25

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学生职业素养心得体会篇一高校作为大学生踏入社会前的最后...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生职业素养心得体会篇一**

高校作为大学生踏入社会前的最后一个阶段，承担了促进和帮助大学生打好扎实的职业素养基础的重任。下面是有大学生职业素养心得，欢迎参阅。

对于大学生而言，具备良好的职业素养，就具备了入职的敲门砖。大学生的就业能力在很大程度上取决于学生职业素养的高低。职业素养越高，获得成功的概率就越大。通过多年的学习与实战工作经验，总结出几点良好职业素养的具体表现，旨在为广大学生提供快速、有效的指导，树立正确的职业生涯规划，加强自身能力与素质的综合提升。

1、 爱岗、敬业、全力以赴很多人认为，这点很容易做到，是一个职场人员必备的基本素质。但是在日常工作中坚持做到最高境界的人并不多。比如同样的一个工作一个任务，大多人是报着完成的目的和态度，而优秀的职业人是追求完美的。也正是因为他们比常人更努力、更敬业、更认真、更执着，才收获了卓越的工作能力，才有了晋升的可能。全力以赴地去做一件事，才有夺得第一达到100%的可能;如果你在付出的时候就首先打了折扣，那么得到的结果也肯定不尽完美。不管你的资质如何?你的能力如何?真正的爱岗、敬业的心态与行动，是职业生涯中想要获得成功最为首要的品质之一。初入职场就更不能找寻捷径，更需要的是这种脚踏实地、全力以赴的精神!

2、 强烈的责任心与使命感我们都说，在选择工作的时候，很多人从事的并不是自己理想的工作。虽然说选择比努力更重要，但是面对如此竞争激烈的社会现状，先就业再择业也成为大多数毕业生的

座右铭

。那么既然选择了，你要做的只有一件事，那就是爱上它——你现在的工作!其实工作就像是自己的孩子，你对它是要负责的，因为你的责任感不仅让它更好地“成长”，同时通过这份责任也让自己有了更多的资本与经验，这未尝不是一种回报。带着一份感恩的心对待你的工作，因为是它让你的生活更充实，让你的人生价值得以最完满的体现。而大多数的企业在提拔员工的时候，往往选择的也是那些有所担当，勇于承担责任与压力的员工。因为这是一个成功领导者应该具备的品质。

3、 团队协作意识团队协作意识也是大学生应该具备的最重要的职业素质之一。社会的生力军已经被八零、九零后所替代，这一代的孩子们大多是独生子女，在家受到父母的宠爱，在外又吃不得苦。所以现在有一个时髦的字眼是现在很多人的状态——“宅”，越来越多的宅男宅女们更加自我，而现实社会中的一切合作关系都需要的是沟通与配合。我曾经参加过多次团队拓展活动，发现有很多能力较强的人组建的团队往往最后没能战胜那些貌似能力平平的人组建的团队。后来发现，团队协作意识才是一个团队成败的重点。前者的团队大家都想更多地表现自我，缺少团队平衡意识，而后者恰恰相反，他们在团队出现失误的时候彼此鼓励;需要出谋划策的时候，大家集思广益，沟通融洽;明确指挥者的地位，能够按照领导人的要求脚踏实地地去执行去完成命令。“一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。”“一只蚂蚁来搬米，搬来搬去搬不起，两只蚂蚁来搬米，身体晃来又晃去，三只蚂蚁来搬米，轻轻抬着进洞里。”可见前者就是个人主义，遇到问题时互相推诿、不讲协作缺少团队意识造成的后果;而后者让我们看到团队的力量是无穷尽的!

当然要想成为一名出色的职业者，还需要具备更多更完备的职业素养，那么就让我们从一点一滴做起，不断修正自己的言行，在不断地学习与实践中完善自我。

从职业道德教育的内涵来看，大学职业道德教育是大学德育的重要组成部分。它既是社会规范在个人身上的体现，同时也是个体接受 外部经验、内化外部经验指导自己行为的重要形式。所以，大学职业道德教育对个人、学校教育乃至整个社会都具有非常重要的意义。

一、大学生职业道德教育的迫切性是由大学生职业道德的现状决 定的。大学职业道德教育是根据当前的高校学生道德素质做出的针对性反应， 严峻的大学生职业道德素质现状已经为高校教育工作敲响警钟。

二、大学生职业道德教育是大学生发展阶段中素质教育的必然要求。大学教育的目的在于大学生的成长和发展，让他们掌握更多的知 识技能，能认识自己、认识自己与外部世界的关系，形成正确的自我 意识、人生观和价值观。因此，大学时期是人的自我意识发展和自我统一性确立的时期，人生观、价值观的形成、逐步克服一些由学校走 向社会过程中的不适应和障碍是这一时期的主要心理课题。 大学职业道德教育有利于这些课题的实现，达到提高大学生整体素质的目的。

三、开展职业道德教育是学生就业的客观要求。随着教育逐渐与市场接轨， 能否适应市场需要为经济建设服务已经成为评价教育成功 与否的重要指标。在经济大潮中，用人单位已向教育系统培养的人才提出了新的、更严格的要求。开展大学生职业道德教育，可以适应人 才市场对大学生提出的要求，适应人才市场向教育提出的挑战。

俗话说：“玉不琢，不成器”。人之所以要进行修养，就是为了把 自己培养成社会发展所需要的新人，就是为了能担负起重任。大学生，肩负培养社会主义四化建设人才的重担， 因而加强自身的修养更显得 重要。孔子云：“古之欲明明德于天下者，先治其国;欲治其国者， 先齐其家;欲齐其家者，先修其身;”孔子把自身的修养同齐家、治国、平天下紧密地联系在一起。孟轲也是 这样，他说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨， 饿其体肤， 空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性， 增益其所不能。 ”

当代大学生，是四化建设的栋梁之才，要把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义强国，就必须自觉、认真加强思想品德修养，按照有理想、有道德、有文化、有纪律的方 向严格要求自己，必须爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义， 遵守社会公德， 还应以共产主义思想品德来激励自己。 只有这样， 才能赶上时代的步伐，适应形势发展的需要。

当今大学生应该怎样加强自我修养呢?

(一)认真学习理论，不断提高自我修养的自觉性。 理论是行动的指南，思想是行动的先导，理论越彻底，认识越正确， 进行修养的自觉性就越高，在修养实践中的盲目性就越少，就能及时 地识别错误倾向，少走弯路，免遭挫折。修养要按照“有理想、有道 德、有文化、有纪律”的方向努力，必须认真学习马列主义、毛泽东 思想的基本原理，掌握辩证唯物主义、历史唯物主义的基本观点，深 刻理解社会发展的客观规律，树立正确的人生观、世界观。必须认真 学习党的文件，学习党的路线、方针、政策，特别是当前改革开放的 总方针、总政策。必须认真学好必修和选修的思想教育课程(即德育 课)。还必须认真学习与思想品德修养学方面有关的知识如伦理学、 心理学、人才学、社会学以及现代管理科学等学科。只有理论上的坚 定，才能有行动上的坚定，才不致于随波逐流，附和错误潮流。

(二)积极参加社会实践、第二课堂活动。 一个人的思想品德状况如何，主要以社会实践来检验。俗话说：“听 其言， 观其行”， 这个“行”就是社会实践。 社会实践不仅是智慧的源泉， 而且是道德的源泉。人们思想品德的形成，正是在社会实践中，在待 人处事中表现和形成的。人们要进行自我修养，自我改造，也必须通 过社会实践，离开了社会实践，便谈不上自我修养，自我改造。人们 总是在改造客观世界的同时改造自己的主观世界。只有在实践中，才 能找到所学理论与社会需要之间的结合点， 才能架起书本知识与现实 之间的多层次的立交桥，也只有这样，才能了解社会，丰富思想，坚 定信念，陶冶品德。

(三) 向先进人物学习 思想品德修养的目的在于学会如何做人，培养高尚的情操。大学生正 处在人生观、世界观形成时期，以先进人物作为楷模，就会不断激励 自己向更高的思想境界攀登。俗话说：“榜样的力量是无穷的”，是很 有道理的。学习先进人物，可以从历史上学习，也可以从现实中涌现 出来的大量英雄人物身上吸取高贵的品质， 更要注意学习身边先进典 型的精华。学人之长，补己之短，特别是同龄人的先进业迹更发人深 省。因为其所处的时代、环境差异不大，主要是努力程度的不同。

(四) 思想品德修养同学习遵守校纪、校规相结合一个人的思想意识修养，主要是通过理论和实践的结合才能收到应有 的效果。通过理论的学习，能动地指导修养，通过实践，检验修养的效果。而法律、法规，则是从理论、实践的结合上去指导人们进行思 想、意识行为的修养，是对人们偏轨行为的制约。大学生在学校里， 应该认真学习，模范地贯彻执行学校所制定的一切

规章制度

。因为这些规章制度是密切结合高校的实际情况而具体地贯彻执行法律、法规的行为准则，是保证高校贯彻执行德、智、体、美全面发展教育方针的需要，是促使大学生沿着有理想、有道德、有文化、有纪律方向健 康成长的需要。

思想品德修养是一项艰巨的、长期的任务，要使自己 具有高尚的思想情操，就必须善于总结提高，很下功夫。思想品德修养，贵在自觉，贵在实践，从点滴做起，从我做起，这样日积月累就会取得长足的进步。优良的心理素质在大学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用， 它 必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。通过心理学学习，有助于 加强对大学生心理素质的培养与完善，有利于全面提高21世纪人才质量，更好为社会发展服务。

通过这次培训，我感悟颇深，下面是我的感想。

大学生在培养自身综合素质过程中可以从提高以下几方面的能力入手：

(1) 充分的表达能力。包括口头表达能力、文字表达能力、数字表达能力，图示表达能力等几种形式在内的准确性、鲜明性和生动性。

(2) 完善社会交往能力。学生步入社会，能像一个社会活动家一样，正确、有效在处理协调好职业生活中人与人的各种关系。(3) 初具组织管理能力。要求大学生必须能从全局的角度加以协调处理好工作中涉及日常的行政、业务工作的各个环节，从千头万绪、具体繁杂的工作中有条不紊，同时还具备一定的领导能力。

(4) 做出正确决断的能力。良好的决断能力可以实现对目标及其实现手段的最佳选择。

(5)沉着解决问题的能力。包括应变能力和适应能力、操作能力及策划能力。大学生要有耐心、有毅力、有很好的应变能力，做到急而能安、缓而不缀，既忍让又不失原则，沉着冷静、灵活应变地处理问题;适应能力是其素质、能力的综合反映，要求大学生对社会、对环境的适应，是主动的、积极的适应，不是消极的等待和对困难的屈服，更不是对落后、消极现象的认同，甚至同流合污。适应要同发展结合起来，要同改造联系起来;实际操作能力是人的智力转化为物质力量的凭借，是专业工作者必须具备的一种实践能力。实际动手能力的强弱，将直接影响到作用的发挥;策划能力要求大学生在日常工作中，抓住有利时机，把握有效空间，筹办和开展形式各异的介绍宣传和业务活动，使工作富有感召力和吸引力。

(6) 锻炼自控能力。遇到不顺的事能否压下心头的怒气，冷静处理，是对大学生素质高低的一种考验, 避免因小事而引起大错，导致工作的失误。素质发展的创新性要求，是当代人才素质发展的基本方向和核心要素。创新能力的培养，是社会发展的客观需要，也是人立足于现实的必备素质。包含多方面的内容，如强烈的好奇心，细致的观察力，深刻的洞察力,超前的预测力，大胆设想勇于探索的精神以及提出问题、研究问题、解决问题的能力等。

素质发展的个性化要求，是在强调全面发展的同时，也要注重人的个性张扬，就业竞争日益激烈，迫切需要当代大学生强化自我竞争意识，并根据社会的需要和个性特点，努力挖掘个人潜力，不断完善自己的个性和发展个人素质。机遇总是垂青于有准备的人，一个人综合素质的高低，将决定他求职择业的层次与自由度。而综合素质的提高, 不是一朝一夕就能做到的，也不是靠毕业前的突击武装能解决的。它要求大学生要转变观念，增强竞争意识。

一、了解职业个性是大学生职业素质教育的关键点

帮助大学生了解自己的职业个性是职业素质教育的关键点。社会人力资源的研究成果表明，职业个性对个人事业的成功与否有密切的联系。因此，职业素质培养的目的就是要解决大学生的兴趣、能力与工作机会相匹配的问题，帮助大学生寻找与其特性相一致的职业。例如，他喜欢什么样的同事，喜欢怎样的活动，对什么问题感兴趣，这些问题都会与他们未来的工作状态有必然的联系。如果学生了解这一点，在确定自己的工作时，会多一层理性的思考，择业的针对性就会增强一些。如个性偏内向的学生要知道自己的个性如何更好地发挥优势;个性外向类型的学生在做研究工作时的最大挑战是什么;好的职业性格有助于个体在相应职业中更良好地完成工作。

二、提升职业品质是大学生职业素质教育的着力点

大学生职业品质是指大学生在职业行为、工作作风方面表现出来的思想、认识、态度和品质等。提升学生职业品质的过程，也是帮助他们逐步实现社会化的过程，这是提高大学生职业素质的关键所在。来自哈佛大学的研究表明，成功因素中的85%取决于积极的职业态度，15%才是本人的职业技能。从这个角度看问题，我们已认识到社会人力资源的开发已为就业者的职业品质注入了新的内涵。用人单位对应聘者的职业品质需求从某种角度讲，对学生发展有着很好的导向作用，诸如积极的人生态度、开拓创新精神、沉着应变能力、团队合作精神、敬业精神等，许多职业已向就业者提出了更高要求。

三、培养职业技能是大学生职业素质教育的落脚点

帮助学生培养自己的职业技能是职业素质培养的落脚点。大学生不断提高自己各方面的技能，对于自己的职业发展非常有好处。提高技能，一方面是社会发展、组织进步的需要;另一方面，为自己今后更进一步， 取得更好的 职位做准备。相应的技能是大学生进入职业领域的资本，不同的职业会对人们有不同的技能要求。

大学生的对技能的理解存在一些模糊的认识，认为经过了专业学习，就有了相应的技能。我们要让学生了解知识教育是学习技能的基础。要把知识转化为技能，一定要经过反复实践或者体验。我们要辅导学生学会整理自己的技能清单，了解这些技能与自己的职业目标之间的差距，以及职业技能培养的途径和认识的方法，这都是职业素质教育的需要解决的问题。

大学生应该通过制定自己的职业计划来了解自己，也包括了解他人和了解社会。在制定计划中大学生需要经历几个实践环节;一是通过各种途径收集一些相关的信息来补充、完善自己制定的职业培养计划;二是在做计划时要评估目标实现的可能性，兼顾自己的能力，环境条件的限制，周围人对自己的期望;三是要预测在现实目标的过程中，可能出现的阻碍和如何逾越障碍特别是应鼓励学生利用业余时间参加一些临时性的工作，以获取更多的经验和社会信息。

**大学生职业素养心得体会篇二**

作出明智的选择是一项与每个人的成长、生活息息相关的基本生存技能，我们的每一个决定，影响、左右了我们的职业生涯发展和个人生活质量。在我们的一生中，需要花费无数的时间与精力来选择或作出决定，小到选乘公交车，大到求学、择业，还有恋爱与婚姻的确，成功与幸福很大程度上取决于我们在\"十字路口\"上的某个决定。

由这个案例，你不难看出\"我\"四年以来的所有挫折与不愉快都源于不当决策，从第一份职业的选择到匆忙间的跳槽，还有网络工程师职业技能培训课程的选读，等等。总之，笔者很难透过她的具体选择来辨别她的有关职业生涯发展的系统思考轨迹。

调查结果显示：近79.3%的大学毕业生对职业生涯心理准备不足，缺乏明确的职业生涯发展目标，具体反映在他们选择职业时的茫然与困惑。本案例中的\"我\"就是其中之一，无论是第一份工作还是四年间的其它选择与决定，她都没有围绕职业选择的基本思路进行。

除了选择、决策外，另一项生存技能就是职业适应与自我塑造。法国哲学家狄德罗曾说过：知道事物应该是什么样，说明你是聪明人;知道事物实际是什么样，说明你是有经验的人;知道如何使事物变得更好，说明你是有才能的人。显然，要想获得职业上的成功，首先是学会适应职业环境，就像大自然中的千年动物，能够随着自然环境的变化而调整、改变自己，避免成为\"娇贵\"的恐龙!一般而言，踏入职场的最初3年，是新人适应社会的阶段。主要任务是：弄懂、搞清职场游戏规则，接受他人有关如何最好完成工作的智慧与指导，承受对新生活想象和实际情况有落差的现实，克服某些方面比别人差的不安，等等。

而案例中的\"我\"，因为没有明确的职业生涯发展目标与心理准备，当遭遇工作环境中的诸多障碍与不如意时，便表现出逃避、退缩、回归的行为特征。因此，她四年多来几乎是在\"原地踏步\"，没有为下一个或下下个职业发展阶段积累经验，如：成为独立的职业人，在公司内找到自己作为某一方面专家、管理人员的定位。

随着市场竞争的加剧，企业倒闭、转业、兼并的可能性越来越大;受其影响，职业的供给数量、市场价格也在不断变化。另外，因择业者的才能、素质水平存在着差异，以及求职预期与现实社会的矛盾，择业者要想得到一份满意、适合自己的职业变得越来越困难。因此，笔者建议更多的\"我\"能不断调整自己的求职预期与职业定位，提高自己在职业社会中的生存与发展能力。

的职业素质更加重视。国航西南分公司副总经理刘政亲临现场，并作为面试小组成员参加了招聘。

在这次招聘空中乘务员，首次出现了\"综合素质访谈\"环节，\"这意味着公司更加重视员工的综合职业素质。\"国航招聘组负责人员介绍说。所谓\"素质访谈\"，就是首先请考生按照设定题目讲述一个故事，然后考官引导性地询问考生，在沟通问答中了解考生的执行力、团队合作意识、阳光心态以及沟通能力等与职业相关的综合素质，考察考生应聘空中乘务员这个职业的适合程度，掌握并评估考生在走入职场后的工作潜力。

早上8点半，前来考试的考生纷纷提前赶到位于白家中航旅业服务中心的考场，在考场外整齐列队，等待开考，之前他们已经通过了国航的网络初审。9点整，考试准时开始，考生们由工作人员逐一引导进入考场，按照资格审定、体检、面试、英语和普通话测试、综合素质访谈以及笔试的顺序进行考试，公司在每个环节都设立了明确的标示牌，客舱部派出乘务员在每个环节引导考生，使得招聘现场井井有条，招聘过程秩序井然。经过整整一天的紧张工作，到当天下午，招聘工作顺利完成，最终结果以后将统一公布。

很多企业又在叹息\"招不到合适的人选\"。很多事实表明，这种现象的存在与学生的职业素养难以满足企业的要求有关。

\"满足社会需要\"是高等教育的目的之一。既然社会需要具有较高的.职业素养的毕业生，那么，高校教育应该把培养大学生的职业素养作为其重要目标之一。同时，高校也不是关起门来办教育，社会、企业也应该尽力与高校合作，共同培养大学生的职业素养。

1职业素养及其在工作中的地位

中国知网(cnki)将职业素养定义为：职业素养是指职业内在的规范和要求,是在职业过程中表现出来的综合品质，包含职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识等方面。

很多企业界人士认为，职业素养至少包含两个重要因素：敬业精神及合作的态度。敬业精神就是在工作中要将自己作为公司的一部分，不管做什么工作一定要做到最好，发挥出实力，对于一些细小的错误一定要及时地更正，敬业不仅仅是吃苦耐劳，更重要的是\"用心\"去做好公司分配给的每一份工作。态度是职业素养的核心，好的态度比如负责的、积极的，自信的，建设性的，欣赏的，乐于助人等态度是决定成败的关键因素。

要成功，最关键的并不在于他的能力与专业知识，而在于他所具有的职业素养。提出，一个人在职场中能否成功取决于其\"职商\"，而职商由以下10大职业素养构成：

工作中需要知识，但更需要智慧，而最终起到关键作用的就是素养。缺少这些关键的素养，一个人将一生庸庸碌碌，与成功无缘。拥有这些素养，会少走很多弯路，以最快的速度通向成功。

前面已经提到，很多企业之所以招不到满意人选是由于找不到具备良好职业素养的毕业生，可见，企业已经把职业素养作为对人进行评价的重要指标。如成都大翰咨询公司在招聘新人时，要综合考察毕业生的5个方面：专业素质、职业素养、协作能力、心理素质和身体素质。其中，身体素质是最基本的，好身体是工作的物质基础;职业素养、协作能力和心理素质是最重要和必需的，而专业素质则是锦上添花的。

职业素养可以通过个体在工作中的行为来表现，而这些行为以个体的知识、技能、价值观、态度、意志等为基础。良好的职业素养是企业必需的，是个人事业成功的基础，是大学生进入企业的\"金钥匙\"。

2大学生职业素养的构成

\"素质冰山\"理论认为，个体的素质就像水中漂浮的一座冰山，水上部分的知识、技能仅仅代表表层的特征，不能区分绩效优劣;水下部分的动机、特质、态度、责任心才是决定人的行为的关键因素，鉴别绩效优秀者和一般者。

大学生的职业素养也可以看成是一座冰山：冰山浮在水面以上的只有1/8，它代表大学生的形象、资质、知识、职业行为和职业技能等方面，是人们看得见的、显性的职业素养，这些可以通过各种的学历证书、职业证书来证明，或者通过专业考试来验证。而冰山隐藏在水面以下的部分占整体的7/8，它代表大学生的职业意识、职业道德、职业作风和职业态度等方面，是人们看不见的、隐性的职业素养。显性职业素养和隐性职业素养共同构成了所应具备的全部职业素养。由此可见，大部分的职业素养是人们看不见的，但正是这7/8的隐性职业素养决定、支撑着外在的显性职业素养，显性职业素养是隐性职业素养的外在表现。

因此，大学生职业素养的培养应该着眼于整座\"冰山\"，并以培养显性职业素养为基础，重点培养隐性职业素养。当然，这个培养过程不是学校、学生、企业哪一方能够单独完成的，而应该由三方共同协作，实现\"三方共赢\"。

**大学生职业素养心得体会篇三**

素质发展的个性化要求，是在强调全面发展的同时，也要注重人的性格张扬，就业竞争日益激烈，迫切需要当代大学生强化自我竞争意识，并根据社会的需要和性格特点，努力挖掘个人潜力，不断完善自己的性格和发展个人素质。机遇总是垂青于有准备的人，一个人综合素质的高低，将决定他求职择业的层次与自由度。而综合素质的提高，不是一朝一夕就能做到的，也不是靠毕业前的突击武装能解决的。它要求大学生要转变观念，增强竞争意识。

帮助大学生了解自己的职业性格是职业素质教育的关键点。社会人力资源的研究成果表明，职业性格对个人事业的成功与否有密切的联系。因此，职业素质培养的目的就是要解决大学生的兴趣、能力与工作机会相匹配的问题，帮助大学生寻找与其特性相一致的职业。例如，他喜欢什么样的同事，喜欢怎样的活动，对什么问题感兴趣，这些问题都会与他们未来的工作状态有必然的联系。如果学生了解这一点，在确定自己的工作时，会多一层理性的思考，择业的针对性就会增强一些。如性格偏内向的学生要知道自己的性格如何更好地发挥优势；性格外向类型的学生在做研究工作时的最大挑战是什么；好的职业性格有助于个体在相应职业中更良好地完成工作。

大学生职业品质是指大学生在职业行为、工作作风方面表现出来的思想、认识、态度和品质等。提升学生职业品质的过程，也是帮助他们逐步实现社会化的过程，这是提高大学生职业素质的关键所在。来自哈佛大学的研究表明，成功因素中的85%取决于积极的职业态度，15%才是本人的职业技能。从这个角度看问题，我们已认识到社会人力资源的开发已为就业者的职业品质注入了新的内涵。用人单位对应聘者的职业品质需求从某种角度讲，对学生发展有着很好的导向作用，诸如积极的人生态度、开拓创新精神、沉着应变能力、团队合作精神、敬业精神等，许多职业已向就业者提出了更高要求。

帮助学生培养自己的职业技能是职业素质培养的落脚点。大学生不断提高自己各方面的技能，对于自己的职业发展非常有好处。提高技能，一方面是社会发展、组织进步的需要；另一方面，为自己今后更进一步，取得更好的职位做准备。相应的技能是大学生进入职业领域的资本，不同的职业会对人们有不同的技能要求。

大学生的对技能的理解存在一些模糊的认识，认为经过了专业学习，就有了相应的技能。我们要让学生了解知识教育是学习技能的基础。要把知识转化为技能，一定要经过反复实践或者体验。我们要辅导学生学会整理自己的技能清单，了解这些技能与自己的职业目标之间的差距，以及职业技能培养的途径和认识的方法，这都是职业素质教育的需要解决的问题。

大学生应该通过制定自己的职业计划来了解自己，也包括了解他人和了解社会。在制定计划中大学生需要经历几个实践环节；一是通过各种途径收集一些相关的信息来补充、完善自己制定的职业培养计划；二是在做计划时要评估目标实现的可能性，兼顾自己的能力，环境条件的限制，周围人对自己的期望；三是要预测在现实目标的过程中，可能出现的阻碍和如何逾越障碍特别是应鼓励学生利用业余时间参加一些临时性的工作，以获取更多的经验和社会信息。

**大学生职业素养心得体会篇四**

素质发展的个性化要求，是在强调全面发展的同时，也要注重人的个性张扬，就业竞争日益激烈，迫切需要当代大学生强化自我竞争意识，并根据社会的需要和个性特点，努力挖掘个人潜力，不断完善自己的个性和发展个人素质。机遇总是垂青于有准备的人，一个人综合素质的高低，将决定他求职择业的层次与自由度。而综合素质的提高,不是一朝一夕就能做到的，也不是靠毕业前的突击武装能解决的。它要求大学生要转变观念，增强竞争意识。

帮助大学生了解自己的职业个性是职业素质教育的关键点。社会人力资源的研究成果表明，职业个性对个人事业的成功与否有密切的联系。因此，职业素质培养的目的就是要解决大学生的兴趣、能力与工作机会相匹配的.问题，帮助大学生寻找与其特性相一致的职业。例如，他喜欢什么样的同事，喜欢怎样的活动，对什么问题感兴趣，这些问题都会与他们未来的工作状态有必然的联系。如果学生了解这一点，在确定自己的工作时，会多一层理性的思考，择业的针对性就会增强一些。如个性偏内向的学生要知道自己的个性如何更好地发挥优势;个性外向类型的学生在做研究工作时的最大挑战是什么;好的职业性格有助于个体在相应职业中更良好地完成工作。

大学生职业品质是指大学生在职业行为、工作作风方面表现出来的思想、认识、态度和品质等。提升学生职业品质的过程，也是帮助他们逐步实现社会化的过程，这是提高大学生职业素质的关键所在。来自哈佛大学的研究表明，成功因素中的85%取决于积极的职业态度，15%才是本人的职业技能。从这个角度看问题，我们已认识到社会人力资源的开发已为就业者的职业品质注入了新的内涵。用人单位对应聘者的职业品质需求从某种角度讲，对学生发展有着很好的导向作用，诸如积极的人生态度、开拓创新精神、沉着应变能力、团队合作精神、敬业精神等，许多职业已向就业者提出了更高要求。

帮助学生培养自己的职业技能是职业素质培养的落脚点。大学生不断提高自己各方面的技能，对于自己的职业发展非常有好处。提高技能，一方面是社会发展、组织进步的需要;另一方面，为自己今后更进一步，取得更好的职位做准备。相应的技能是大学生进入职业领域的资本，不同的职业会对人们有不同的技能要求。

大学生的对技能的理解存在一些模糊的认识，认为经过了专业学习，就有了相应的技能。我们要让学生了解知识教育是学习技能的基础。要把知识转化为技能，一定要经过反复实践或者体验。我们要辅导学生学会整理自己的技能清单，了解这些技能与自己的职业目标之间的差距，以及职业技能培养的途径和认识的方法，这都是职业素质教育的需要解决的问题。

大学生应该通过制定自己的职业计划来了解自己，也包括了解他人和了解社会。在制定计划中大学生需要经历几个实践环节;一是通过各种途径收集一些相关的信息来补充、完善自己制定的职业培养计划;二是在做计划时要评估目标实现的可能性，兼顾自己的能力，环境条件的限制，周围人对自己的期望;三是要预测在现实目标的过程中，可能出现的阻碍和如何逾越障碍特别是应鼓励学生利用业余时间参加一些临时性的工作，以获取更多的经验和社会信息。

**大学生职业素养心得体会篇五**

通过这次培训，我感悟颇深，下面是我的感想。

大学生在培养自身综合素质过程中可以从提高以下几方面的能力入手：充分的.表达能力。包括口头表达能力、文字表达能力、数字表达能力，图示表达能力等几种形式在内的准确性、鲜明性和生动性。完善社会交往能力。学生步入社会，能像一个社会活动家一样，正确、有效在处理协调好职业生活中人与人的各种关系。初具组织管理能力。要求大学生必须能从全局的角度加以协调处理好工作中涉及日常的行政、业务工作的各个环节，从千头万绪、具体繁杂的工作中有条不紊，同时还具备一定的领导能力。做出正确决断的能力。良好的决断能力可以实现对目标及其实现手段的最佳选择。沉着解决问题的能力。包括应变能力和适应能力、操作能力及策划能力。大学生要有耐心、有毅力、有很好的应变能力，做到急而能安、缓而不缀，既忍让又不失原则，沉着冷静、灵活应变地处理问题；适应能力是其素质、能力的综合反映，要求大学生对社会、对环境的适应，是主动的、积极的适应，不是消极的等待和对困难的屈服，更不是对落后、消极现象的认同，甚至同流合污。适应要同发展结合起来，要同改造联系起来；实际操作能力是人的智力转化为物质力量的凭借，是专业工作者必须具备的一种实践能力。实际动手能力的强弱，将直接影响到作用的发挥；策划能力要求大学生在日常工作中，抓住有利时机，把握有效空间，筹办和开展形式各异的介绍宣传和业务活动，使工作富有感召力和吸引力。锻炼自控能力。遇到不顺的事能否压下心头的怒气，冷静处理，是对大学生素质高低的一种考验，避免因小事而引起大错，导致工作的失误。素质发展的创新性要求，是当代人才素质发展的基本方向和核心要素。创新能力的培养，是社会发展的客观需要，也是人立足于现实的必备素质。包含多方面的内容，如强烈的好奇心，细致的观察力，深刻的洞察力，超前的预测力，大胆设想勇于探索的精神以及提出问题、研究问题、解决问题的能力等。

素质发展的个性化要求，是在强调全面发展的同时，也要注重人的个性张扬，就业竞争日益激烈，迫切需要当代大学生强化自我竞争意识，并根据社会的需要和个性特点，努力挖掘个人潜力，不断完善自己的个性和发展个人素质。机遇总是垂青于有准备的人，一个人综合素质的高低，将决定他求职择业的层次与自由度。而综合素质的提高，不是一朝一夕就能做到的，也不是靠毕业前的突击武装能解决的。它要求大学生要转变观念，增强竞争意识。

1、了解职业个性是大学生职业素质教育的关键点

帮助大学生了解自己的职业个性是职业素质教育的关键点。社会人力资源的研究成果表明，职业个性对个人事业的成功与否有密切的联系。因此，职业素质培养的目的就是要解决大学生的兴趣、能力与工作机会相匹配的问题，帮助大学生寻找与其特性相一致的职业。例如，他喜欢什么样的同事，喜欢怎样的活动，对什么问题感兴趣，这些问题都会与他们未来的工作状态有必然的联系。如果学生了解这一点，在确定自己的工作时，会多一层理性的思考，择业的针对性就会增强一些。如个性偏内向的学生要知道自己的个性如何更好地发挥优势；个性外向类型的学生在做研究工作时的最大挑战是什么；好的职业性格有助于个体在相应职业中更良好地完成工作。

2、提升职业品质是大学生职业素质教育的着力点

大学生职业品质是指大学生在职业行为、工作作风方面表现出来的思想、认识、态度和品质等。提升学生职业品质的过程，也是帮助他们逐步实现社会化的过程，这是提高大学生职业素质的关键所在。来自哈佛大学的研究表明，成功因素中的85%取决于积极的职业态度，15%才是本人的职业技能。从这个角度看问题，我们已认识到社会人力资源的开发已为就业者的职业品质注入了新的内涵。用人单位对应聘者的职业品质需求从某种角度讲，对学生发展有着很好的导向作用，诸如积极的人生态度、开拓创新精神、沉着应变能力、团队合作精神、敬业精神等，许多职业已向就业者提出了更高要求。

3、培养职业技能是大学生职业素质教育的落脚点

帮助学生培养自己的职业技能是职业素质培养的落脚点。大学生不断提高自己各方面的技能，对于自己的职业发展非常有好处。提高技能，一方面是社会发展、组织进步的需要；另一方面，为自己今后更进一步，取得更好的职位做准备。相应的技能是大学生进入职业领域的资本，不同的职业会对人们有不同的技能要求。

大学生的对技能的理解存在一些模糊的认识，认为经过了专业学习，就有了相应的技能。我们要让学生了解知识教育是学习技能的基础。要把知识转化为技能，一定要经过反复实践或者体验。我们要辅导学生学会整理自己的技能清单，了解这些技能与自己的职业目标之间的差距，以及职业技能培养的途径和认识的方法，这都是职业素质教育的需要解决的问题。

大学生应该通过制定自己的职业计划来了解自己，也包括了解他人和了解社会。在制定计划中大学生需要经历几个实践环节；一是通过各种途径收集一些相关的信息来补充、完善自己制定的职业培养计划；二是在做计划时要评估目标实现的可能性，兼顾自己的能力，环境条件的限制，周围人对自己的期望；三是要预测在现实目标的过程中，可能出现的阻碍和如何逾越障碍特别是应鼓励学生利用业余时间参加一些临时性的工作，以获取更多的经验和社会信息。

**大学生职业素养心得体会篇六**

我们带着父母的期待，带着自己的理想来到了这个让我们期盼已久的地方—大学，当走进大学校门的那一刻起，我感到很新奇，早在来到这里之前我就无数次的憧憬过我的大学生活，那美丽的一幕幕，一直在我的脑海里翻滚，人们都说幻想是美丽的，让我很快乐，但是在快乐之后，我心里也有些许感慨，大学是我们学习生存技能的地方，在这里我们会掌握知识，武装自己，为了就是以后走向社会，适应社会，只有这样我们才能把握好自己的人生，才能让自己的成为社会需要的人，是每个大学生都必须面对的现实问题。

一、适应社会，当今社会所需要的人才大学时代是人生中最关键、最美好的时期，是世界观、人生观、价值观形成的重要时期，那么大学生怎样才能全面发展，度过有意义的大学生活，将来成为国家的栋梁之才呢?提升学习能力要做到主动学习、探索性学习，使学习成为一种习惯和生活方式，以适应当今时代知识不断更新的要求。诚实守信主要是指做人做事要讲诚心、讲信誉，人无信不立，尤其是在现代社会中，诚信二字尤为重要。大学生只要不断挑战自我，尽自己所能，真诚做人，努力做事，就一定会在社会上找到自己的位置，在投身建设社会的实践中成为全面发展的人才。社会是人的社会，大学生群体扮演着独特的社会角色，承担着不同的社会责任，扮演好自身角色是大学生成长成才成功的关键。

二、如何把握我的大学许多的大学毕业生在谈到自己的大学生活时都曾讲道：“如果时间可以倒流的话，我会选择另外的方式度过大学生活”。大学本该是人生中最值得回忆、最有价值的。可有些同学却碌碌无为的渡过。我认为大学生的第一角色是学生，主要任务是学习。首先：大学生要明确不同阶段的养成目标，把握不同学习生活阶段的重担，合理规划大学生活。其次：大学生应该在学好本专业的.基础上掌握一门甚至两门行的专业知识，建立一个较为科学的、文理兼备的知识结构。再次：大学生应该根据客观条件的变化，不断调整阶段目标，改进职业生涯规划，为未来的职业发展做好准备。

三、三年的大学生活规划人是不能够脱离社会的，或者说任何人最终都会走向社会。因此，人必须学会适应社会，并在社会中成就自己的事业，大学生也不例外。大学生毕业后必然要走向社会。我们每个人含辛茹苦的求学这么多年是为什么?这么劳命伤财的是为了啥?最终目的都是为了就业，找到一份理想的工作，实现个人价值。所以说我要好好的把握自己的人生，适应新的生活，让自己的大学生活丰富多彩起来，让自己的生活有一个合理的规划才行。千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。首先，在正常的学习生活中我要每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质，保持健康的体魄和积极乐观的心态。然后，树立自主学习的理念，因为自主学习是学习者发挥自主性和创造性的出国留学一种学习过程或方式，其显著特征是学生自主确定学习目标，自己决定学什么;自主选择解决问题的策略，自己决定怎么学等，实现学习过程的自我导向、自我激励、自我监控。最后，我发现走新大学这个小社会后，我觉得同窗之情是人类感情中最值得珍惜的一种感情。大学生为了一个共同的目标，从四面八方聚到了一起，成为了大学同学。

大学期间的同学友谊，对人的一生来说都是美好和难忘的。大学生来自不同地域、不同家庭背景，其生活习惯不同，学习生活在一起，发生分歧和摩擦是常有的。大学生对此要有宽宏的度量，要有理智的头脑，切不可意气用事。做一个宽宏豁达的人是需要培养锻炼的，但我们在日常的生活、交往中一定要注重这种品质的培养。在交往中，要多进行换位思考，要学会做有心人，善于体察别人的心境，主动关心他人，采取不同的方式使其感受到彼此的善意和温暖。只有将心比心，以诚换诚，才能达到心灵的沟通和情感的共鸣。很多人想等自己老了，要去环游世界;等自己退休，就要去做想做的事情;等孩子长大了，自己就可以……我们都以为自己有无限的时间与精力。其实我们可以一步一步实现理想，不必在等待中徒耗生命。如果现在就能一步一步努力接近，我们就不会活了半生，却出现自己最不想看到的结局。

四、从现在就要规划好自己的人生，提升自身技能，不然为时已晚。就像《钢铁是怎样炼成的》里那句经典的话：“人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过：回忆往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无自从上了这次新疆大学生职业发展与就业指导课，让我深深的认识到了，大学是人一生中的关键时刻，在这个时期，我们要学会生活，学会适应社会，学会融入这个新的集体，在慢慢的成长中学会各种有用的知识，学会各种专业技能，在这个可贵的时间段把握好自己的人生。

**大学生职业素养心得体会篇七**

核心素养主要是指学生应该具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备的品格和关键能力。核心素养是关于学生知识、技能、情感、态度、价值观等多方面要求的综合体现；是每一名学生获得成功生活，适应个人终身发展和社会发展需要的、不可缺的共同素养，是对教育方针中所确定的教育培养目标的具体化和细化，与我们以前所倡导的素质教育有着内在的一致性，是对素质教育在新时期的深化。

我们以前一直提倡素质教育，强调“促进学生的全面发展和培养学生的特长发展”。素质教育改变了“以分数论英雄”的教育方式，转向关注学生的全面发展，对培养各种社会需要的人才起到了促进的作用。而素质的培养是在学生“有天赋”的基础上。“素养”概念的提出，更多的是关注学生在后天中、长期实践中养成的能力，每个学生，都可以经过努力养成好的习惯、能力等。这与我们的《新教育》理念有异曲同工之处，都强调培养学生良好的习惯、积极的学习态度、自主学习的能力和创造精神。为学生的终身发展打下良好的基础。

核心素养分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面。文化基础表现为人文底蕴和科学精神；自主发展表现为学会学习，健康生活；社会参与表现为责任担当和实践创新。从文化基础可以看出，它更加关注学生知识积累的宽度和厚度，使学生积累丰厚的文化底蕴，从而形成正确、科学、积极向上的人生观，这也是一个人幸福生活的前提条件。自主发展方面更多的强调学生的学习发展意识，能够自主学习，有明确的人生目标，追求健康、快乐、精彩的人生。社会参与方面注重培养学生的社会担当能力，一个有担当的人，才能爱国、爱集体、爱家，才能勇于为社会做贡献，从而推动社会的发展。

二、我们作为教师，以后在工作中应做到

1、激发学生的学习兴趣，潜移默化地影响学生的学识修养和人格修养。

爱因斯坦说“兴趣是最好的老师”。于漪老师也曾说：“教师如果有本领把学生学习的兴趣与求知欲激发出来，教学就成功了大半，学生学习就有了良好的起点，就不以为苦，从中获得乐趣”。由此可见，教学活动中只有激发了学生的兴趣，才能使其自然而愉快的接受知识，道德修养、审美情趣才能得以提升。

2、注重数学课堂教学活动，调动起学生的积极性，培养学生的数学素养。

数学素养是指当前或未来的生活中为满足个人成为一个会关心、会思考的市民的需要而具备的认识、理解数学在自然、社会生活中的地位和能力，做出数学判断的能力，以及参与数学活动的能力。数学素养是人们通过数学的学习建立起来的认识、理解和处理周围事物时所具备的品质，通常是在人们与周围环境产生相互作用时所表现出来的思考方式和解决问题的策略。

调动起学生的积极性，只是代表着学生愿意去学，这是远远不够的，教师要采用各种行之有效的办法来帮助学生更好地走进文本、广泛阅读、积累，最终达到培养学生核心素养的目的。

3、读名家名著，写读书笔记。一个人的素养的高低，关键在于个人对文化主动积淀的厚实程度。“腹有诗书气自华”，当知识积淀达到一定程度时，就会在人身上形成一种富有个性的文化底蕴。

培养学生核心素养是一项长期的过程，而且还有待于我们去实践和研究。借助互联网资源等在内的多种手段调动学生的学习，培养学生的素养。我将不断学习新理念，并付诸于教育教学实践中，在学习中进步，在进步中学习。

**大学生职业素养心得体会篇八**

(一)扎实的专业基本功

扎实的专业基本功是每一位音乐教师必需具备的基本素质。包括有：声乐、器乐、舞蹈、创编和改编能力、组织活动的能力等等。术业有专攻，音乐教师的特殊性就体现在他(她)的专业特长中，如果一位音乐教师对所教的歌曲不能完整的有表情的范唱，不能拨弄一两样乐器，不能组织课外艺术活动的话，很难想象，他(她)能在自己的专业领域立足，学生也很难信服这样的音乐教师。现代多媒体技术给课堂教学带来了方便和快捷。但如果盲目的依赖课件、音响等一些硬件设施，这就成了本末倒置的做法。音乐教学属于人文课程的学科性质，教师生动的范唱、演奏、表演能吸引学生的注意力，拉近师生之间的距离，从而创设师生间和谐的人性关系，营造良好的课堂氛围，学生在耳濡目染中才会在心中播下真正热爱音乐的种子。

(二)优良的教育教学能力

教师要以丰富多彩的教学内容和生动活泼的教学形式，培养学生对音乐艺术持久和稳定的兴趣和爱好。笔者在课堂上曾设置过如下的教学环节：课前五分钟的才艺表演;让舞蹈、情景剧进入课堂;开设“流行风——流行音乐赏析”;搞班级音乐会;鼓励学生写音乐随笔，并将他们当中的优秀作品发布在音乐网站专栏上，歌曲创编等等。实践证明，这种多元化的教学方式是卓有成效的。

二、音乐教师需要具备广博的文化修养

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说：“只有当教师的知识视野比教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程中的真正能手、艺术家和诗人”。在音乐教学中常常有这样的现象，当你把所讲的内容巧妙的与时代背景、民族性格、风土人情等知识联系起来，再加上教师准确流畅的表述来分析音乐作品时，学生总是乐于关注的，同时，给他们留下的印象也最深刻。例如，在欣赏《华夏音乐之光》这一课时，可以中华民族发展史为脉搏，衬托出民族音乐的时代特征。又例如，在学习《音乐和民族》单元时，从民族性格、地理环境、文化习俗的角度来区分各地民歌。这样一来，通过比较的方法，学生不仅了解本民族优秀的音乐文化，还透过音乐开阔了思维，理解了世界多元音乐文化。“基牢易建厦，沙地筑塔难”。文化素质的高低决定着一个人专业发展的深度和广度。有了良好的文化水平的积累和铺垫，音乐教师的艺术水准才能水涨船高。

三、音乐教师需要具备开放的学习意识

有句话说的好：学生永远是新的，如果教师停步不前，必会遭到历史的淘汰。音乐教师需要有强烈的求知欲望和广泛的学习兴趣，及时研究音乐教育的最新成果，参加各级各类的参赛课、公开课、研究课、示范课，向同行和专家学习先进的教学理念和教学方法，并善于将新知识运用到教学中。不仅要向同专业的老师学习，也要向不同专业的老师学习，例如在执教欣赏《音乐和诗歌》单元时，可以向语文老师了解中国古代诗词方面的知识。执教欣赏《音乐和时代》单元时，可以向历史教师讨教相关知识，如此给予学生宽广的视角和思维空间，方能取到良好的教学效果。

教师还要善于向学生学习，这是一个能使自己“事半功倍”的教学资源。学生是一个勇于接受新生事物的群体，他们的思维可以讲是一种永不衰竭的“活性资源”。教师不妨将时间、空间适当的留给学生，发挥他们的主观能动性，让他们从“一个等待填满的容器”变成“一枝被点燃的火把”，一方面，提高了学生学习的积极主动性，另一方面，教师也可以从学生身上吸收到大量时尚新鲜的元素，真正实现教学相长的目的。

四、音乐教师要拥有健康的心理素质

俄国著名的心理学家乌辛斯基说：“教师个人的范例，对学生心灵是一缕非常有益的阳光，而这种阳光是没有任何东西可以代替的。”在学生的成长过程中，教师是重要人物，是参照、是榜样。学生的心理和行为的形成无不受教师的言行影响。而且这种影响是潜移默化的。如果教师常表现的烦躁、易怒，使学生常处于紧张和焦虑之中，课堂就很难营造愉快、轻松的环境;相反，如教师常表现出友善、愉快等情绪，并积极关注、理解帮助学生，学生则会自尊、自信、快乐，并进而接纳自己。

总之，教师的心理健康状况对学生的心理发展影响非常大。这就需要我们拥有一个宽广的胸怀，客观的看待生活中的各种问题和矛盾，正确的疏导和缓解压力，保持愉快的心情，开创良好的人际关系和工作氛围。“广博其知识、完善其专业、高尚其志趣、澄清其品格”。音乐教育的发展需要高素质的音乐教师。这是时代的要求，也是时代赋予音乐教师的使命。

大学生职业素养心得体会（篇5）

**大学生职业素养心得体会篇九**

职业素养是人们从事某种职业所具备的知识、素质和技能。它包含专业知识、职业技能、职业习惯、职业道德、职业意识和职业态度等多个方面。其中，专业知识、职业技能和职业习惯属于显性素养，它们可以通过各种学历证书、职业证书来证明，或通过专业考试来验证;职业道德、职业意识和职业态度则属于隐性素养，它们不能直接用各种证书来证明，却能在更深层次上影响一个人的职业竞争力。一般说来，一个人能否顺利就业并取得成就，很大程度上取决于其职业素养的高低。职业素养越高的人，获得成功的机会就越多。从大学生的角度来看，职业素养是实现就业并胜任工作岗位的基本前提;从用人单位的角度来看，职业素养是选聘人才的首要考虑因素，因此，我决定在大学期间从提升自己的专业技能、通用技能和个人素质等方面着手，提高自己的职业素养。本文也将分为专业技能、通用技能和个人素质的提升三个部分来论述。

一、专业技能的提升计划

专业技能是指将所掌握的专业理论只是综合地运用于实践的能力，它是围绕所学专业的具体操作技能，专业技能的高低是大学生求职就业成功与否的首要因素，尽管在就业过程中会出现专业不对口的状况，但专业技能或多或少、或早或晚会派上用场的。

培养专业技能，要对专业知识的概念范畴、理论体系、研究方法、学科历史和现状、国内外最新研究进展、职业领域内最新消息和动态要有所了解和把握，同时对与专业相似、相近的领域的知识也要有所关注和涉及，并且要善于联系，融会贯通。

我所学的专业是汉语言文学，平时除了有钻研中文的基础知识外，还对哲学、法学、历史学有所涉猎。

学好专业知识，其实“兴趣是最好的老师”，我早在大一时就试着培养自己的兴趣，我依然是无法专注于看厚厚且难懂的文学理论，于是就从我感兴趣的哲学以及外国文学的书籍看起，不过不再注重关注这类书的`思想内涵，而主要与文本本身挂钩，运用自己所学的文字知识来分析。这种方法取得了不错的成果，从而我也不觉得中文的学习过于枯燥。其实，并不需要被中文的外表所吓倒，只要对此抱有积极的期望，也就是坚信本专业是很有趣的，就很容易上手。

学好专业知识，考取相关职业的从业资格证书也是很重要的环节。在求职的时候，面试者讲一堆赞美自己的言语还不如拿出一张证书，证书是证明能力的强有力的证据。在大学期间，我已经通过了计算机二级考试、普通话等级考试、英语四级考试，在大三、大四期间，因为我修了法学的双学位，所以还要努力学习，通过司法考试、英语六级考试以及驾驶执照考试、教师资格考试以增强自己求职的硬件。

我也遇到盲目考证的同学，我认为，考取的证书应该起到取长补短、锦上添花的作用，而不是以量取胜。分析自己需要考取何种证书应该从未来的就业出发，拿我自己作为例子，我对前途属于迷茫型的，所以正积极涉及各种不同的方向以发现自己的优势。我未来就业方向应该是公务员、企业的文秘或者法律顾问，保底的工作是教师、记者等与中文专业紧密结合的职业。像教师就要求有教师资格证，为此非师范专业的学生需要修读教育学、心理学、教育学等，还需考取教师资格证，而公务员需要参加公务员考试，法律顾问需要通过司法考试。当然，除了证书外，各个职业也会有特殊的职业技能要求。如教师需要讲得一口流利的普通话，懂得写板书、制作课件，掌握各种教学方法、师范礼仪等，政法类职业则需要掌握各种政策法律、规章制度，具备公文写作能力等。除了公文写作可以在中文系专业课上学到之外，其他各项技能都有待通过互联网、各种书籍获取理论知识，再进行社会实践用理论去指导它，从而使自己这方面的技能得以提高。

除了书本知识要掌握外，实践能力也是相当重要的，上文提到的英语四六级证书、计算机二级证书需要考取，但是有了英语六级证书并不等于能够和老外流利交谈，通过了计算机二级考试不等于能够熟练运用各种办公软件、进行电脑日常维护，所以，光有理论是不够的，亲自动手才是硬道理。现在我参加的各种社团、进行各种实习、兼职、比赛、社会调研和社区服务，都是为了锻炼自己的实践能力，在今后的大学两年时间里，我会继续为之奋斗，继续提升自己。

二、通用技能的提升计划

通用技能是相对于专业技能而言，通用技能并不是针对某一具体的职业，而是从事任何职业的人要想取得成功都必须具备的能力，是一种超越具体职业、对人的终身发展起着重要作用的能力，是人们在教育或工作等不同的环境中培养出来的可迁移的、从事任何职业都必不可少的跨职业的技能。

根据我国教育的培养目标，通用技能大体上可包括以下十个方面的重要内容：职业道德、表达沟通、人际交往、分析判断、解决问题、学习和创新、团队合作、组织管理、应变能力等。

我认为，职业道德表现为爱岗敬业意识、持之以恒、艰苦奋斗精神、进取冒险精神、诚实守信品质，在学生组织中工作就可以很好地培养自己的职业道德，我自己就在朗诵艺术团和校艺术团工作，在那里，我学会了知难而上、坚持不懈，今后，我还将继续坚守自己的岗位，为两团贡献出自己的一份力。

表达沟通能力指将个人思想、观点、意见或建议顺畅地用语言或文字准确、恰当地表达出来，促使对方接受自己的能力。表达能力包括语言表达能力和文字表达能力，能不能发表一次成功的演说、能不能写一封清晰的信函，这都是表达能力的具体衡量标准。良好的表达能力表现在能够用准确、流畅的语言讲述事实、表达观点，能够撰写计划、总结、调查报告、公函等文书，这些在大学期间参加社会调查、学生组织的日常工作中都能得到锻炼。沟通技能包括听、说、读、写等，可以分为书面、非书面的语言沟通以及如衣着、表情、神态、姿势等非语言沟通。人际交往能力与表达沟通能力有一定的相似之处，培养的方法也差不多。

对于一个特定的问题，分析判断包括以下五个环节：问题分析、确定目标、拟定方案、方案评估以及方案选择。这个能力在学生工作的领导阶层中有有所涉及，就和组织管理能力以及解决问题能力、应变能力一样。所以参加学生组织不可半途而废，从被领导阶层到领导阶层都体会过才能真正全方位锻炼能力。

学习和创新能力在当今社会中显得尤为重要，当今世界瞬息万变，我们的知识结构也应该随社会需要而改变，就业时通常都有上岗培训，在培训时，迅速掌握岗位所需技能是相当重要的。创新能力在理工科中体现得尤为明显，在文科专业中，集中体现为发现问题、分析问题、解决问题以及在解决问题过程中进一步发现新问题从而不断推动事物变化发展。要创新，就要培养创造性思维，打破常规思维定式，多采用逆向思维来考虑问题。创新能力可以再各个工作以及细节中得以体现。

团队合作包括了个人善于与团队其他人沟通协调、能扮演适当角色、勇于承担责任、乐于助人、保持团队的融洽等方面的内容。人具有社会属性，每个人都避免不了在团队中工作，所以团队合作能力是必不可少的。

正是要培养自己以上十种技能，所以我积极参加各种组织社团的工作、班级活动、校园文化活动以及社会实践。当然，除了实践外，书本以及网络资源也是个不错的学习培养能力的方法的途径，所以，广泛涉猎各种实用书籍以及电子资料是非常有益处的。

三、个人素质的提升计划

在谈到个人素质方面，我比较倾向于讨论狭义的个人素质。狭义的个人素质指的是一个人的基本品质与品性，如诚信、主动、自觉自律、谦虚执着、勤奋、责任心、时间管理、自信、专注等，这些素质我们从小就开始培养了，作为一个学科的话它叫做“思想品德”，在这里我针对求职，专门培养在求职方面具有举足轻重地位的几种素质。

首先是诚信，诚信就是说老实话、办老实事、做老实人。诚信是一切道德的基础和根本，是一个社会赖以生存和发展的基石，是社会主义社会调节个人与社会、个人与个人之间相互关系的基本道德规范，也是社会公德和职业道德中的基本准则。微软公司在用人时非常强调诚信，公司只雇佣那些最值得信赖的人。当微软列出对员工期望的“核心价值观”时，诚信被列为第一位。

其次是主动。中国学生相当缺乏这一点，在课堂学习中往往要老师点名才起来回答问题，在工作中，也是上司吩咐什么才去做什么。这些做法在今天以及未来的就业中是不太可取的，所以要在大学期间就开始培养自己的主动意识——课上主动回答老师提问、主动请教老师问题、主动为自己制定学习工作计划以及目标，我是个属于内向性格的人，所以在大学期间会尽力培养这方面的素质。

再次是自觉自律，大学生是处于一个自由的环境中，失去了约束的学生很容易放纵自己，自觉自律在这里就显得尤为重要，以后工作的上司也不会喜欢一个放纵、没有纪律性的下属的。我个人在这点上是处于优势地位的，大学期间应该保持。

接着是谦虚执着以及勤奋，这是个传统知识分子的优点，这也是个非常值得发扬光大的优点。但是执着并不意味着执拗、勤奋也不代表一味拼命，合理坚持自己的观点，懂得掌握工作与休息的平衡已达到最大的工作效率才是可以得到上司赏识的人才。

然后就讲到我的优势——责任心了，做任何事情都要负责任、有责任心，才能尽力把事情做好。

第六个是时间管理，在大学生的《职业素养提升与就业指导》一课中有专门的篇目讲到这个问题，“时间就是金钱，效率就是生命”，懂得管理时间可以让有限的时间尽可能地发挥它最大的效益。公司是追求利益的，职工学会管理时间也是老板乐于看到的良好现象。用人单位经常通过组织会议、处理文件、接待来访等方面的考题来考察应聘者的时间管理能力。所以，在大学期间，如何兼顾学业、生活和工作，如何合理调配三者时间成为一个至关重要的问题。在大学里，必须让自己参与一些工作，这样才能更深刻地体会到如何处理冲突的要做的事情。

最后我想谈谈自信和专注，自信是相当多的大学生很缺乏的一项素质，表现为遇事紧张以及过于谦逊。自信的人能以自己的实际能力接受来自心理和社会的压力和挑战，并体现为沉着冷静的情绪，多参与各种大型比赛、面试可以让自己不断锻炼这方面的素质。

专注也是公司很看重的一项素质。任何一家公司都不会录用那些兼任着多项工作的应聘者的，专注于一个公司，你就会把更多的精力和激情投入到工作，就可以把事情做得更好，对于一个职位，也要掌握好平时的做事流程，分清待办事项的主次，不要一次同时做多件事情，各个击破反而能做得更好更快。

以上各项个人素质都可以在日常生活以及学习工作中得到培养，所以在大学期间要制定好计划，以高标准来要求自己，自觉养成良好的习惯，这样个人素质也会在良好习惯的养成过程中得到提升。

职业素养提升并不能一蹴而就，需要大学期间一点点积累，循序渐进，相信我的职业素养会在毕业前得到一定程度的提升的。

您可能还感兴趣的内容：

1.大学生职业素养提升计划书

2.个人职业素养计划书

3.最新护士职业素养提升计划书

4.个人职业素养计划书【精选】

5.个人职业素养提升计划书

6.大学生职业素养计划书

7.职业素养计划书

**大学生职业素养心得体会篇十**

通过这次培训，我感悟颇深，下面是我的感想。

大学生在培养自身综合素质过程中可以从提高以下几方面的能力入手：

（1）充分的表达能力。包括口头表达能力、文字表达能力、数字表达能力，图示表达能力等几种形式在内的准确性、鲜明性和生动性。

（2）完善社会交往能力。学生步入社会，能像一个社会活动家一样，正确、有效在处理协调好职业生活中人与人的各种关系。

（3）初具组织管理能力。要求大学生必须能从全局的角度加以协调处理好工作中涉及日常的行政、业务工作的各个环节，从千头万绪、具体繁杂的工作中有条不紊，同时还具备一定的领导能力。

（4）做出正确决断的能力。良好的决断能力可以实现对目标及其实现手段的最佳选择。

（5）沉着解决问题的能力。包括应变能力和适应能力、操作能力及策划能力。大学生要有耐心、有毅力、有很好的应变能力，做到急而能安、缓而不缀，既忍让又不失原则，沉着冷静、灵活应变地处理问题；适应能力是其素质、能力的综合反映，要求大学生对社会、对环境的`适应，是主动的、积极的适应，不是消极的等待和对困难的屈服，更不是对落后、消极现象的认同，甚至同流合污。适应要同发展结合起来，要同改造联系起来；实际操作能力是人的智力转化为物质力量的凭借，是专业工作者必须具备的一种实践能力。实际动手能力的强弱，将直接影响到作用的发挥；策划能力要求大学生在日常工作中，抓住有利时机，把握有效空间，筹办和开展形式各异的介绍宣传和业务活动，使工作富有感召力和吸引力。

（6）锻炼自控能力。遇到不顺的事能否压下心头的怒气，冷静处理，是对大学生素质高低的一种考验，避免因小事而引起大错，导致工作的失误。素质发展的创新性要求，是当代人才素质发展的基本方向和核心要素。创新能力的培养，是社会发展的客观需要，也是人立足于现实的必备素质。包含多方面的内容，如强烈的好奇心，细致的观察力，深刻的洞察力，超前的预测力，大胆设想勇于探索的精神以及提出问题、研究问题、解决问题的能力等。

素质发展的个性化要求，是在强调全面发展的同时，也要注重人的个性张扬，就业竞争日益激烈，迫切需要当代大学生强化自我竞争意识，并根据社会的需要和个性特点，努力挖掘个人潜力，不断完善自己的个性和发展个人素质。机遇总是垂青于有准备的人，一个人综合素质的高低，将决定他求职择业的层次与自由度。而综合素质的提高，不是一朝一夕就能做到的，也不是靠毕业前的突击武装能解决的。它要求大学生要转变观念，增强竞争意识。

**大学生职业素养心得体会篇十一**

从职业道德教育的内涵来看，大学职业道德教育是大学德育的重要组成部分。它既是社会规范在个人身上的体现，同时也是个体接受外部经验、内化外部经验指导自己行为的重要形式。所以，大学职业道德教育对个人、学校教育乃至整个社会都具有非常重要的意义。

一、大学生职业道德教育的迫切性是由大学生职业道德的现状决定的。大学职业道德教育是根据当前的高校学生道德素质做出的针对性反应，严峻的大学生职业道德素质现状已经为高校教育工作敲响警钟。

二、大学生职业道德教育是大学生发展阶段中素质教育的必然要求。大学教育的目的在于大学生的成长和发展，让他们掌握更多的知识技能，能认识自己、认识自己与外部世界的关系，形成正确的自我意识、人生观和价值观。因此，大学时期是人的自我意识发展和自我统一性确立的时期，人生观、价值观的形成、逐步克服一些由学校走向社会过程中的不适应和障碍是这一时期的主要心理课题。大学职业道德教育有利于这些课题的实现，达到提高大学生整体素质的目的。

三、开展职业道德教育是学生就业的客观要求。随着教育逐渐与市场接轨，能否适应市场需要为经济建设服务已经成为评价教育成功与否的重要指标。在经济大潮中，用人单位已向教育系统培养的人才提出了新的、更严格的要求。开展大学生职业道德教育，可以适应人才市场对大学生提出的要求，适应人才市场向教育提出的挑战。

俗话说：“玉不琢，不成器”。人之所以要进行修养，就是为了把自己培养成社会发展所需要的新人，就是为了能担负起重任。大学生，肩负培养社会主义四化建设人才的重担，因而加强自身的修养更显得重要。孔子云：“古之欲明明德于天下者，先治其国;欲治其国者，先齐其家;欲齐其家者，先修其身;”孔子把自身的修养同齐家、治国、平天下紧密地联系在一起。孟轲也是这样，他说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”

当代大学生，是四化建设的栋梁之才，要把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义强国，就必须自觉、认真加强思想品德修养，按照有理想、有道德、有文化、有纪律的方向严格要求自己，必须爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义，遵守社会公德，还应以共产主义思想品德来激励自己。只有这样，才能赶上时代的步伐，适应形势发展的需要。

当今大学生应该怎样加强自我修养呢?

(一)认真学习理论，不断提高自我修养的自觉性。理论是行动的指南，思想是行动的先导，理论越彻底，认识越正确，进行修养的自觉性就越高，在修养实践中的盲目性就越少，就能及时地识别错误倾向，少走弯路，免遭挫折。修养要按照“有理想、有道德、有文化、有纪律”的方向努力，必须认真学习马列主义，掌握辩证唯物主义、历史唯物主义的基本观点，深刻理解社会发展的客观规律，树立正确的人生观、世界观。必须认真学习党的文件，学习党的路线、方针、政策，特别是当前改革开放的总方针、总政策。必须认真学好必修和选修的思想教育课程(即德育课)。还必须认真学习与思想品德修养学方面有关的知识如伦理学、心理学、人才学、社会学以及现代管理科学等学科。只有理论上的坚定，才能有行动上的坚定，才不致于随波逐流，附和错误潮流。

(二)积极参加社会实践、第二课堂活动。一个人的思想品德状况如何，主要以社会实践来检验。俗话说：“听其言，观其行”，这个“行”就是社会实践。社会实践不仅是智慧的源泉，而且是道德的源泉。人们思想品德的形成，正是在社会实践中，在待人处事中表现和形成的。人们要进行自我修养，自我改造，也必须通过社会实践，离开了社会实践，便谈不上自我修养，自我改造。人们总是在改造客观世界的同时改造自己的主观世界。只有在实践中，才能找到所学理论与社会需要之间的结合点，才能架起书本知识与现实之间的多层次的立交桥，也只有这样，才能了解社会，丰富思想，坚定信念，陶冶品德。

(三)向先进人物学习思想品德修养的目的在于学会如何做人，培养高尚的情操。大学生正处在人生观、世界观形成时期，以先进人物作为楷模，就会不断激励自己向更高的思想境界攀登。俗话说：“榜样的力量是无穷的”，是很有道理的。学习先进人物，可以从历史上学习，也可以从现实中涌现出来的大量英雄人物身上吸取高贵的品质，更要注意学习身边先进典型的精华。学人之长，补己之短，特别是同龄人的先进业迹更发人深省。因为其所处的时代、环境差异不大，主要是努力程度的不同。

(四)思想品德修养同学习遵守校纪、校规相结合一个人的思想意识修养，主要是通过理论和实践的结合才能收到应有的效果。通过理论的学习，能动地指导修养，通过实践，检验修养的效果。而法律、法规，则是从理论、实践的结合上去指导人们进行思想、意识行为的修养，是对人们偏轨行为的制约。大学生在学校里，应该认真学习，模范地贯彻执行学校所制定的一切规章制度。因为这些规章制度是密切结合高校的实际情况而具体地贯彻执行法律、法规的行为准则，是保证高校贯彻执行德、智、体、美全面发展教育方针的需要，是促使大学生沿着有理想、有道德、有文化、有纪律方向健康成长的需要。

思想品德修养是一项艰巨的、长期的任务，要使自己具有高尚的思想情操，就必须善于总结提高，很下功夫。思想品德修养，贵在自觉，贵在实践，从点滴做起，从我做起，这样日积月累就会取得长足的进步。优良的心理素质在大学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。通过心理学学习，有助于加强对大学生心理素质的培养与完善，有利于全面提高21世纪人才质量，更好为社会发展服务。

大学生职业素养心得体会（篇3）

**大学生职业素养心得体会篇十二**

8月28日，星期六，本来是一个可以休息的日子。但是这天一大早我就踏着自行车赶往了杭州归谷实训基地，目的是上职业素养课。

给我们上课的老师是杭州铭友轩信息技术有限公司的张总，张华睿先生。通过一天的授课，我受益匪浅。我个人觉得张老师上课的方式很有创意，由于我们软降班的学生都比较含蓄，一开始积极性不高，他就用抽扑克牌的方式抽学生回答问题，如果以后自己组织活动遇到类似情况可以借鉴一下。课中他举了大量的实例让我们了解职业素养的知识，并且做了好几个练习来加深理解。下面是我的心得体会：

职业素养是人类在社会活动中需要遵守的行为规范。职业素养是一个人职业生涯成败的关键因素，也可以说一生成败看职商。职业素养概括的说包含：

职业道德

职业思想(意识)

职业行为习惯

职业技能

前三项是职业素养中最根基的部分。而职业技能是支撑职业人生的表象内容。用大树理论来描述两者的关系比较直接，每个人都是一棵数，原本都可以成为大树，而根系就是一个人的职业素养。枝、干、叶、型就是其显现出来的职业素养养表象。要想枝繁叶茂，首先必须根系发达。我还知道了职业素养有显性和隐形之分，显性有积极、合作、创新等，隐形有忠诚、敬业、责任等。

正如牛根生的“德才论”中所讲，有德有才破格重用，有德无才培养使用，无德有才限制使用，无德无才坚决不用。当今很多企业家并非将才放在第一位，他们更看重的是一个人的职业素养。因此我们因该调整好自己的心态，培养自己的职商，这样才能找到一份好的工作。

学习“以职业素养根植专业精神”党课心得体会

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn