# 大学生职业生涯规划心得体会(汇总9篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-07-25

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生职业生涯规划心得体会篇一核心素...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生职业生涯规划心得体会篇一**

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。

**大学生职业生涯规划心得体会篇二**

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。

自我分析：

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!

就业方向：

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。

职业选择分析：

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。

未来三学年的行动计划：

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，争取一次性通过。这学期实在过不了，下学期再给多一次机会，当然这不不优先考虑。

(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。证书和能力如果我不能兼得，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。

结束语：

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!

**大学生职业生涯规划心得体会篇三**

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。证书和能力如果我不能兼得，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！

**大学生职业生涯规划心得体会篇四**

今天，我们开了大学生职业生涯规划选修课，课程不多，但今后会相信会让我们爱上这节看似无聊的课。这门课看似简单的课程，却意义重大，可以说事关我们今后的未来，不容马虎。学了这节课后。我真的有很多感想。

在学这堂课前，对职业生涯规划的理解就是，对将来的人生工作的简单规划，但说句真话，在这堂课前，我竟然没有一丁点的人生规划，只是简单的认为每天浑浑噩噩的做好自己该做的事就好了。但在学习这节课后，才对职业生涯有了一个新的认识，我个人觉得，一个人的职业生涯，跟他个人有着密切且重要的关系。我现在认为职业生涯规划可以说是一个复杂而又充满挑战的一件事，这个计划不仅仅需要对自己每天的生活有着严格苛刻的要求，还要切合实际的对自己未来的工作和生活为了目标不停地做着调整。

在我们的这也生涯中，不仅要有对生活的规划，也要对学习和工作的规划，因为职业生活规划也可以说是生活的规划需要协调每天的时间，将学习，工作，休息的时间协调好，让我们对生活有一个合理的安排意识。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的那一部分，得参照职业来规划。在这一部分规划中，我们还要清楚自己要一个什么样的生活方式、要扮演什么样的社会角色。如何让处理生活与工作间的关系等等，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规划，并不亚于高考考上理想的大学。同时，重要的是，职业生涯规划就像我们所谓的高考决定一生一样，做好职业生涯规划就可能或好或坏的影响我们一辈子的工作和生活。所以我觉得我们的职业生涯规划已经迫在眉睫需要制定，毕竟大学四年对于我们来说并不是那么久。

以上，是我对个人职业生涯规划的看法。听过张川老师的课后，我觉得职业生涯规划对个人来说，应该有以下的几个作用：

1、能够大概的预测自己的发展方向，有计划的调整自己状态。

2、能够学会自我定位为今后的发展做做好自己该做的找到自己的不足。

3、让我们找到自己的前进方向，给自己足够的动力，让自己时刻保持清醒的头脑，不断向前进取。

4、能够让我们分解大的事，把他变成一个个小事，把小事一点点的解决了最终完成了目标，让我们有一个长期规划，慢慢的学会规划人生规划成长，让我们努力成长壮大。

在我认为这堂课，对现在青少年来说是特别需要知道的一些常识因为，这也是当时我们大学生最缺少的精神意识。对我最大的收获便是，让我找到了人生前进的目标，让我将我大学四年的生活有一个大致的规划，让我变成一个有理想有抱负的青年，我想通过这堂课今后一定可以让我受益匪浅，就让我拿出我的实际行动来证明这堂课对我的收获吧!

**大学生职业生涯规划心得体会篇五**

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、特点进行综合分析与权衡，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。

**大学生职业生涯规划心得体会篇六**

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要求有一定的了解的话，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。以下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。”

**大学生职业生涯规划心得体会篇七**

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，做好职业生涯的规划，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。职业生涯规划的评估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。

**大学生职业生涯规划心得体会篇八**

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，跟他个人的职业生涯规划有着密切关系。 通过对职业生涯的学习，我会在未来的日子里树立终身学习的观念，并且有规划的给自己设定一个个生涯目标，并逐步去完成。使我们“扮演”好自己的角色。并且要培养自己的抗挫能力。在职业生涯的发展进程中，谁也不知道你的工作成绩、工作热情能否与工资、待遇、上级评价成正比。在工作中遇到不顺心的事时，抗挫就很必要。有些人把困难当做绊脚石，但我们有抗挫能力就能把它看成通往成功的垫脚石。

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，我们必须要考虑到职业竞争、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相结合起来。 机遇属于时刻准备着的人。因此，我们要时刻准备着，来面对新的机遇，勇于挑战，敢于创新，请相信我，天道酬勤，上天不会辜负努力的人。同时，我们要有团队协作精神，一个团队，它如果有高度的凝聚力，有生机的活力，将带动个人实现自我价值。因为要实现自我价值，光靠个人的摸爬滚打是远远不够的，还需要依靠他人、集体、乃至整个社会的帮助，团结进取，共同进步。 成功的人生需要正确的规划，合理规划自己的职业生涯，是每一个人迈向成功人生的第一步。

在职业发展的道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是你迈出下一步的方向。

细节决定成败!

态度决定一切!

职业决定人生!

相信我们会在未来的就业选择和职业发展道路上披荆斩棘，勇往直前，实现自己的人生价值。

**大学生职业生涯规划心得体会篇九**

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。

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