# 2024年大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字(10篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-06

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。大学生职业生涯规划心得体会200...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇一**

“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。”还有，中国的材料行业仍然是发展强劲的朝阳行业，仍然是一个生机勃勃而且更加合理健康发展的充满希望的行业。所以，我们不应该有太多的抱怨和悲观的心态，应该尽量多地去接触行业最新的发展概况。并做好充分的准备，待毕业时，积极投身材料行业的发展大潮之中。这也是我们作为未来的材料研究人员实现自我人生价值的努力方向和难得的机遇。

（五）要积极投身实践中去，去经历，去感受，去领会。

获取知识和提高技能有两条途径：一是从前人的经验中去获取；二是从自己的实践中去获

取。而最重要最可靠最有价值的还是自己在实践中所获得的知识和技能等。实践出真知，这是千古以来不变的真理。再说猜测带有很多的主观想像的成分，比如对未来找工作难度的过分渲染而造成的对自己所学专业的失望等。如果你能积极投身实践，在实践中学习，在学习中实践。你会发现生活或工作不是想像中的那么难，很多事情不是能否做到的问题，而是想不想去做的问题。你若想做，你会去找方法，你若不想做，你会找一大堆理由。而且实践特别锻炼人，练你的技能，考验你的专业知识，练你的勇气等。不论结果成功与否，所获得的体会和阅历是你一生受用不尽的财富。这就是实践的魅力所在！

（六）要积极培养自己的独立意识、独立决策和执行的能力。

常求于人有利于人，少求于人有利于己。八十年代出生的我们，从小有的吃，有的穿，没吃过什么苦，没经历过什么挫折，凡事都依赖父母，独立意识弱，独立办事能力差等是常有的事。张总经理认为，一个人如果一直依附着别人，那么他就一点用处都没有。人一旦不能独立自主，人生很多事情都将无法完成。比如说公司给你一个项目，你若没有独立完成的能力，那么在很多方面都将受制于人，不仅项目很难完成，而且你最终也很难得到领导的重用。

我们都已成年，都到了自己对负责的年龄，很多事情自己完全可以独立地去决定和处理，无需依赖别人。而且我们也不想一直生活在别人的世界里，我们就是我们自己，我们掌控着自己的人生发展轨迹。而且经过这样有意识的培养，我们不仅独立决策、执行能力会大有提高，而且自信心、自尊心也会大有增强，走向一个更加成熟的自我，也能更加坦然地面对和处理人生中的起起落落。

接着，我们评估了自己的决策风格，我的是谨慎的、直觉的、依赖的、易受他人影响、感觉的、悲观的、犹豫的。

总之，上了大学生职业生涯规划与就业指导这个课使我正确地认识了自己，也使我确定了人生的方向。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，也不会因为碌碌无为而羞愧。”

在接下来的就业指导里，我相信我会学到更多，我也会坚定的朝着自己的职业规划方向走，我相信我会有一条很好的职业生涯路。

**大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇二**

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。

在没上这节课之前，听说今晚又要在班听一堂讲座了，当时心在想，这是多么无聊的课，所以早早的便把手机电充满，但让我万万没想到的是，听完这堂课后，我手机竟然没用5%的电。当我们来到教室时发现演讲老师已经早早来到了教室，也已经用投影设备把标题投在了墙上，而我们却三三两两地慢慢悠悠的晃进教室。来给我们授课的是张川老师是咱们国际学院非常年轻、幽默、有亲和力的老师，所以让我们对这节课便产生了兴趣

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200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇三**

根据老师的要求，分析自身，找到自己的优缺点，找到自己未来的路。过去虽然也有过这放面的考虑，但是并不全面，可以说非常模糊不确定。

对于自己大学毕业后该走什么路，朝着什么方向前进，没有做明确的分析，因为我并没有想的那么长远。眼前路总有一天会结束，当走完了大学我该如何做。对于自己大学生活是否有满意这些都没有考虑过。这次老师让我们自己制定自己的未来人生的职业规划，让我终于找到了方向，就如同站在十字路口的人，看到了一条通天大道，想朝着一个方向前进努力。

既然分析当然要全面，比如我擅长什么，有哪些兴趣，成绩如何，家里情况，学校的学习方向，社会的发展前景都做了全面分析，既然要为自己未来定一条路当然要全力去制定好策略，不能马虎。虽然要规划好需要花费很长时间，但是却让我明白了我在大学应该如何学习和生活。

没有目标，没有了方向，在平静的水面上想要前进一步都很难，但是找到了方向，就让我知道该如何走下去，该怎么做好自己。人生的道路上充满了竞争，想要让自己没有遗憾，不后悔，就要抓住时间，找到一个方向，规划人生，找到以后的工作，这也会奠定以后工作的基础，因为我需要好好规划好自己的人生。

以往自己不重视，是因为从来不知道为自己提前做好布局。看的越远，才能活的更好，想要在一条路上前进，就必须要让自己有所收获，老师提出的这个要求，对我的帮助很大，让我竖起了自己的人生方向标。使我找到了今后前进该朝着哪个方向走，也明白了我白如何去做。

我虚度了大学一学期，但是大学生活很珍贵，也非常有限，我想自己能够在有限的时间里面做出成绩，也想自己今后可以更好的发展，的确不能缺少提前规划，规划未来人生，规划学习目标。也规划以后要走的.路，这样我可以按照自己定下的方向前进，我可以继续朝着自己的目标努力了。

经过了这次全面分析，我已经明白我适合那条路，路有千千万，选择一条合适自己的就行，一直走下去，走到底，不失望，不放弃就好。在人生中需要坚持的方向，更需要我们继续前进。没有自己的准则，没有自己的方向，是不可能达成自己的目标，更不可能做好自己的事情。有了这次的规划我也会把所有的经历都用在这条道路上，一直走下去，坚持下去。

**大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇四**

俗话说“计划赶不上变化”，影响生涯规划的因素诸多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状况下，要使生涯规划行之有效，就须不断地对生涯规划进行评估与修订，及时对自己的职业生涯规划进行评估反馈，在不断地调整完善过程中进步。确定适合自己的职业生涯规划，树立主体意识，化压力为动力，主动迎接变化与挑战，你走的弯路也就越好，你的机会也就越多。

作为一只在职业生涯中迷路的小白，还是想在这里和大家分享我的职业生涯规划。

讲真，关于未来要做什么，在高三之后我一直处于空洞期，曾经我以为我会成为一名好医生，但是高考让很多人都走上了另一条路，我就是那很多人中的一个。

我现在的专业是生物医学工程，计划考研，从大医考入985、211高校，圆我一个高校梦，继续学生生活。但是我内心清楚的知道，不管是选择就业还是考研，最终我们都会面临社会的选择——就业。8月份开学我就是一名大三的学生了，不管是考研还是科研毕业设计还是就业都要做好准备，再三考虑下，我选择了考研，暂时放弃就业。说是对现今就业残酷局面的逃避也好，说是继续深造也好，已经决定了，还是要勇往直前。

关于就业，其实想了很多，也问了很多。生物医学工程作为一门在中国新兴的专业其实并不具有太大的优势，若不是自身特别优秀，哪里会有企业愿意供养你。

大学四年走来，在人际方面，我不通达，面对各方交际势力，不懂得处理自己的情绪，不懂得照顾他人的感受，更不懂怎么活跃气氛，同学之间，师生之间，也只能勉强维持交情。

所以我不准备也不愿意在销售方面就业。

恰好我们的专业还有一个更好的就业方向，计算机方面，关于各种计算机语言的学习写项目，写代码，成长为一名完完全全的程序猿。

所以，未来我的第一份工作会是成为一名公司的程序猿。

随着时间的流逝，我变成了向往北上广的田园小村女。金牛座本身两种极端的性格在我身上体现，对于大城市的向往，对于田园生活的舒适，无一不吸引着我。但是年轻的我，更希望自己能够闯一闯，看这大千世界的人来人往。

**大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇五**

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200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇六**

在一学期的大学生职业生涯发展与规划的课程学习后，我完成了从刚进入大学的兴奋与低效的学习与生活的状态，到今天的高效高质量地生活的蜕变。大职规这门课程帮助我们认识自我，探索工作世界，提高抉择能力，制作短期计划及中长期计划。

没有目标，没有计划，意味着低效率。刚步入大学的我们，迷茫而兴奋。多年的应试教育，多年习惯于听从父母的意见，我们似乎已经失去了喜欢什么，想要什么的能力。我们选择的学校和专业，大多都是依靠父辈、朋友以及各种专家的建议来决定的。我们中的大多数不是因为热爱这个专业或者说这个行业，而选择现在就读的专业。那这样的我们对于对这个专业的了解又能有多少呢?我们有清晰的目标和计划吗?

我们对自己的认知度，也是不够的。我们的性格、兴趣、技能、价值观，我们真的都清楚吗?我想答案是，不太清楚。我们不清楚自己所爱，我们不够了解自己的特性，所以，我们需要大学生职业生涯发展和规划的相关学习。职业生涯规划是指针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定，确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。所以，如果能利用好职业生涯规划，我们可以更有效而快速地找到目标继而实现自己的目标，肯定自身价值。探索自己，发现自己的特性，找到喜欢的专业。当清楚了这些后，我们才能更好地确定自己的职业发展方向，以便在大学四年中有选择、有侧重地发展，制定计划，提高效率，过充实而满含意义的四年。

这十一节课中，我们通过mbti、霍兰德测试探索自身性格及兴趣，更好地认识了自己，发现了自己的性格特点，长处及短处。渐渐地明白了自己的性格所适合的一些职业，自己所偏好的一些事务，自己可能胜任的工作岗位。通过这些测试我们看到自己的长处、短处和兴趣所在，利于我们在职业的道路上，选择正确的方向。

在课堂中，通过老师的一些讲解，和一些小测试，我们都会有意识或者无意识地对自己进行一个分析、判断，从而进一步认识自我。例如，画生命线，在上面写出我们对过往的回首、未来的期望，它让我们懂得，每个人的生涯不同，我们拥有属于自己的生涯;很随意地画一只小猪，它的尾巴，则代表我们对异性的吸引;在一次时长8分钟的团队棉花糖的活动过程中，首先，我们小组讨论出了可施行方案，我是组长，我根据各个成员的特性，对这个活动的态度、认知度及各方面的能力和结合时间、效率方面的考虑等等，对大家进行一个分工，接着我们小组便开始了制作过程，尽管小组很团结，效率很高，但是由于技术层面，我们对于力学等方面的认知度不够，高塔总会倒，于是我们放弃高，转而求稳，最终在有限的时间内完成我们的作品，它不是最高的却是最稳的。这个小体验后，我们认识到成功不仅需要选择正确的方案，还需要领队者的分工，团队的齐心协力等。当然还有一些其他的小测试，它们都在帮助我们探索自我，认知自己。

认识自己后，我们需要认识今后的工作世界。作为大学生，我们应当对我们学习的专业与行业间的关系，具体职业对工作人员的要求、条件和待遇等有一定的了解。在职业生涯探索实践课中，我们做了关于信贷的行业探索，寻找了这个行业是什么，它的社会作用、发展前景、趋势、细分领域、人力资源需求状况及前景及从事该行业所需的通用素质、从业资格证书，行业内的著名公司的相关介绍和人物访谈等等。在实践过程中，我们以老师给的要求为提纲，从网上，书籍中，翻阅了大量关于信贷的资料，在百度上搜索这个名词的基本定义，初步了解了信贷是什么，再翻阅相关书籍看一些关于信贷的案例和实际应用，收集汇总可展示、能有效直观地展示出信贷这一行业特性的内容。

接着根据我们的理解以及对这个行业仍存在的疑惑制作了问卷调查，然后通过电话及邮件等形式，采访了相关人士(在王英老师的建议下，有对比地选择了刚入行不久的新手，和资深的专业人士)。采访过程中，我们体会到与人沟通交流一定要有礼貌，要时常为他人着想，他人才会愿意和我们交谈，帮助我们完成这次的生涯访谈。在于行业的新人与资深人士的交谈中，我们感觉新人有些浮躁，对行业的认识偏向于表面而无较深刻体会，不过我们仍然能从与他的交流中学到不少，在大学期间应该准备些什么，进入这个行业需要什么硬件设备等等;与资深人士的交流中，我们能清晰而深刻地体会到他对行业有很透彻的认识，句句是精华，句句是不容忽视的重点。

紧接着，我们小组汇总收集的资料，讨论并制作了ppt。在汇总并制作ppt过程中，我们挑选重点，要点，争取让整个ppt清晰明了，充实而不繁琐，力图让同学们轻松了解信贷行业，其中我们考虑到我们所学的行业是数学，所以我们特意提出信贷与我们数学行业的联系，宜信公司的总裁就是学数学出身，在一篇有关信贷的论文中，我们随处可见数学的踪迹。最后在课堂上，我们向老师及同学们展示了成果。

从这次活动中，我们遇到了不少麻烦，同时收获了不少。从知识方面，我们从只是听说过信贷这个代名词，到对它有一定的了解。我们经历了从一头雾水，到查阅不少资料后越发清晰的过程，从中我们明白了什么是信贷。从实践能力方面，我们学会如何从浩如烟海的资料库中抽取我们需要的重点，提高了筛选重要信息的能力及表达的能力;我们学会如何制作调查表及如何交谈才会让别人乐意接受我们的调查，我们明白了繁多的题目、不明确的题意都会降低被访问者的回答诚意，提高了沟通交流的能力;我们学会了如何分工，如何合作，我们明白了一个人的力量能做好一部分事，却不能做完所有的事，提高了团队合作的能力;作为组长的我，学会了如何分配任务，如何根据大家的能力、特点及喜好去分配任务，提高了领导能力。从团队协作方面，这次活动让小组成员之间的联系更加紧密，我们看见了他人的闪光点向他人学习，同时与他人配合合作提高效率，增大获得成功的机率，我们的团队也越发团结而有默契了。

经过了自我探索和对工作世界的探索，我们需要综合这两方面的信息，进行初步的就业抉择，为生涯设立目标，确定大体的发展方向。我们在日常生活中无时无刻不在做决定，当然，决策总是具有风险性的，而且我们需要为其后果承担责任，所以决策难。中国的传统教育常常以统一的标准来看待我们，同时在一定层面上剥夺了我们的决策权，所以当我们进入大学这片更自由的天地，当我们自行面对纷繁复杂的选择时，我们茫然无措，无法选择。因此，我们需要通过学习决策的类型，决策的复杂性，了解自我的决策类型及特点，降低决策难度。在大职规的课堂上，我们通过老师的讲解，一些测评，反思出自我在重大问题上常用的决策风格、应对方法和情感状态，对我而言，通过大学生职业规划与发展这门课程的学习，我对自己有了更深刻的了解，在今后的决策中，我会利用好自己的长处，同时避免短处，并在适当的时候寻求帮助。

抉择之后，我们需要设立目标。这些目标应当是具体、明确;可量化;可以达到但有挑战性;目标有意义、有价值、并有相应的奖惩措施;有明确的时间限制;可控。同时，我们又可以将这些目标分为长期目标，短期目标和中期目标，而当中长期目标被划分为具体的小目标时，就有了具体的行动计划和步骤，这些都有利于管理我们的时间，提高行动的效率。

通过这门课的学习，我想我更好地了解了自己，我确定了自己的职业发展方向，因为我所喜欢的职业及工作岗位需要较高的文凭，所以我选择四年后读研究生，初步定位金融学研究生，我争取保研，保研不成功就选择考研，今后我将把重心放在学业上，刻苦学习，自学中级微观、中级宏观和金融经济学等课程，与学长学姐交流学习心得体会，并多与老师沟通交流。在今后有选择、有计划、有目的地参加科研实践类活动，包括数学建模竞赛，暑期三下乡实践活动等等。

**大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇七**

从某种意义上讲，每个生命都是盲目的，没有一个人带着生存的意义来到人间，世界给我们预备了一块空地让我们侍弄，有的人在上面种了粮食于是有了温饱的欢愉；有的人在上面种了云彩，于是有了诗意的期待；有的人任凭空地荒芜，于是他又了无谓的烦恼与愠怒；有的人把空地种满鲜花供路过的人观赏，把空地变成了人间花园，于是他有了比花更美的关于侍弄花的理由。这里所说的“侍弄”，在我看来就是指的职业生涯规划

所谓职业生涯规划，是指一个人对其一生中所承担职务相继历程的预期和计划，包括一个人的学习，对一向职业或组织的生产性贡献和最终退休。从立场不同可以分为两类：个体职业生涯规划和员工职业生涯规划。在这里我们更侧重的是个体职业生涯规划。个体职业生涯规划并不是一个单纯的概念，它和个体所处的家庭、组织和社会存在密切的关系。

对个体而言，职业生涯规划的好坏必将影响整个生命历程。我们常常提到的成功与失败不过是所设定目标的实现与否，目标是决定成败的关键。个体的目标是多样的：生活质量目标、职业发展目标、人际环境目标等等。整个目标体系中的各因子之间相互交织影响，而职业发展理想在在整个体系中居于中心位置，这个目标实现与否，直接引起成就与挫折，愉快与不愉快的感受，影响生命的质量。但是在进行职业生涯规划之前如果不先认识自己，分析需求，将难以进行职业发展计划，自我分析与定位，是确定人生战略选择的前提。按照关键性，我认为应该从三个序列进行，下面我就结合我自己谈一下。

个人天赋是首要考虑因素。天赋是与生俱来的人类特质，与后天培养、发展的兴趣不同，但是我们往往不知道自己的天赋所在，以至于无法出类拔萃。实践告诉我们，不同职业有不同的天赋要求。如果属于严谨型的人，个性上比较注重工作过程中的各个环节、细节的精确性，愿意按照一套规划、步骤，清香与严格、努力地把工作做得完美，以看到自己出色完成工作的效果，此种个性的人则适合担任会计、审计、档案管理员等。我觉得我就不适合作这种工作，我工作的时候虽然也会比较严谨，但是我个性非常活泼，敢于在别人面前明确地摆出我自己的观点和真实想法，因此我更喜欢每天都有新挑战的工作，比如律师或者检察官之类的工作。而且我比较喜欢和别人交流，也算是比较会和别人沟通吧。基于以上我对自己的分析，在大三或者大四的时候，我会选择到律师事务所实习，增加一些自己在实践方面的经验，然后考研，工作。

其次，是兴趣因素。在工作找不到自己期待的乐趣和积极性，是大部分人换工作的主要原因，有些人喜欢从事具体的工作，并希望很快看到自己的劳动成果，从完成的产品中得到满足，那么从事室内装修，美容美发，手工制作，机械维修，厨师等则很适合。反之，要他们从事仅仅参与作业的过程，但是在短期内的不到评价的工作，他们就会因为缺乏激励诱因，而渐渐丧失工作的驱动力。在《选对鱼池钓大鱼》中，作者雷恩﹒吉尔森将“钓鱼”和“职业生涯规划”进行比较分析，他举了一个例子：你刚刚大学毕业，摆在你面前的两份工作，一份工资待遇高，但与自己的兴趣并不吻合，另一份工资待遇低，但却是自己喜欢的，这时候你会如何选择呢？大多数人会回答：“我会选择自己喜欢的工作”。但是，一旦面对现实，当收入水平的盖迪差距超出了我们心理承受能力的时候，大多数人都会心理失衡，反而大多数人的真实想法是：“先接受那份待遇高，而自己不感兴趣的工作，积累一定的财富后，再去追求自己的兴趣爱好也不迟”。作者认为，仅仅是为了一点点地差距就使我们放弃选择一个正确方向的机会，实在是很愚蠢。事实上，低薪本身就是对个人心理态度的一种考验，许多人为了得到高薪的工作，往往习惯地模糊自己的追求和兴趣，并且强迫自己和他人相信，这就是最佳的选择。

就我自己而言，从小我就认为和法律有关系的职业都很“cool”，因此我努力着，我认为付出了就会有回报，只是时间的问题。小学，我积极参加各种演讲比赛，锻炼自己在众人面前show出我自己的能力和胆识；中学时期，我开始关注各种法制节目，提高自己法律意识和法制观念；大学，尽管有机会去更好的学校学别的专业，但是因为对法律的热爱，我选择了到我们学校来学习法律。我想这也是对自己以后职业生涯规划的一部分，也是我坚定自己的爱好的一种表现。我一直相信：你的爱好就是你的方向；你的兴趣，就是你的资本；你的性情就是你的命运。各人有各人理想的乐园，有自己所乐于安享的花花世界。

最后一个因素是个人的专业。但是，对一个刚踏入职场的新鲜人来说，在学校数十年所学的专业知识其实是远远不够的，充其量只是基础知识，更多的隐性知识要我们在工作慢慢学习。为了迁就专业，有时会失去更多的机会成本，毕竟在实际工作中的职业类别比起学校的专业知识丰富多了，只见树木不见森林反而会漏失了很多触类旁通的机会。就拿与法律有关的职业来说，我们在学校学的知识用于实践是远远不够的，因为这些工作都与实践有着非常紧密的联系，而中国的教育模式的弊端就在于在校生有很少一部分时间可以用来真正地参加工作实践。因此，进入一个新工作，iq很重要，因为这是在对方还不熟悉的.情况之下接受你的唯一指标，而eq才是决定晋升的关键，这与专业知识无关，却与工作环境密切相关。因此，心理素质与性格，比专业知识更值得重视。

我心中理想的职业就是从事与法律有关的职业最好是律师但是这个并不是唯一的选择。要想做一名出色的律师，不仅需要坚实的专业知识，更需要出色的沟通能力，随机应变的能力，严密的思维逻辑，优秀的表达能力，以及内心深处的公平感和正义感。此外，还要有良好的心理素质以及心理承受能力。最后也是最基本的，要严格遵循律师职业道德规范。只有这样才能成为一名合格的律师，进而成为一名出色的律师。就我而言，除了要获取更多专业知识之外，我还要积极增强自己的心理承受能力，努力增强自己表达的准确性，逻辑性和严密性。只有这样，我才能继续向着自己的理想靠近。

人的一生总会有很多理想，短的叫念头，长的叫志向，坏的叫野心，好的叫愿望。正是因为有这些理想的存在，大部分人才会忍受现实的平庸，并不断努力改善。可是当挫折接踵而来，生命就会以最残酷的面貌出现，又有多少人能坚持当初的理想？也许一年两年可以，那么五年十年的痛苦又能不能承受呢？永远不要放弃希望和理想，因为一旦放弃，逆来顺受的麻木就会吞噬你骨子里的尊严，湮没你对自己生命和职业的理想与规划。其实生命就是奇迹，永远都不要放弃自己最初的理想和希望，哪怕那光亮渺小如豆，我们都要坚持举着它，即使灼伤了皮肤我们也不能失手，否则我们将永远在黑暗里。

朋友们，努力踮起你的脚尖，这样你就会更靠近你的阳光，你的理想！

**大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇八**

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。 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它对我们的`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！

**大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇九**

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学门到工作岗位的人，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，真正能成为一位合格的人民教师，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匪浅，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：

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。

高等学校一般有三个基本职能，第一培养高级专门人才；第二发展科学；第三直接为社会服务。高等学校要实现这三个职能，主要依靠广大教师。

大学培养高级专门人才，主要是通过教学形式。因此，教学工作是大学教师的主要任务。每位教师必须努力教书育人。根据专业设置，培养目标，教学大纲，认真备课以及编写讲义教材，有计划地进行教学，遵循大学生身心发展与教育关系的规律，在传授科学文化知识的同时，发展大学生的智能，进行思想品德教育，努力提高教学质量。

**大学生职业生涯规划心得体会200字 大学生职业生涯规划心得体会1000字篇十**

光阴荏苒，日月如梭，岁月涟漪，木雕流金……

似乎是昨天，我们还在考场中，挥汗如雨，如今，我们已经踏上中南林这片沃土，在这里，我们学习了大学生职业发展与就业指导教程。并进行了职业生涯规划—————

通过职业生涯规划，我学到了许多，也懂得了许多，还记得刚刚入校时我是多么的幼稚与可爱，还沉浸在高中的美好岁月中，转眼间，我们便开始了职业生涯规划，使我深刻的认识到，进入大学学习是我们树立人生志向，扬起理想风帆的关键一步，是进行职业发展准备的重要阶段。在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们应正确把握当前毕就业形势与趋势，深入理解社会对人才的需求，主动参与职业发展的学习和实践活动，充分认识大学学业、生活与未来职业发展的.关系，树立科学的事业观，以谋求在职业和就业中，找到发展自己事业的支撑点，为自己的精彩生涯铸就坚实基础。

岁月轮回，我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生涯规划的学习，我的内心深处受到了强烈震撼，无论是从思想、知识还是工作方面均受益匪浅。对职业的理解与对职业的目标，我都从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。在此，我想说的是，如果想把职业当成是事业去发展，责任使命是动力源泉，一个没有责任感的人，是不可能有事业心的，没有事业心就没有事业的发展！

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找