

# 大学职业素养心得体会(优秀5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 大学职业素养心得体会篇一

生涯是终其一生，不同时期不同角色的组合。而职业生涯，就是其中的一个特定的阶段。洪迈在《容斋随笔》中提到人生五计，分别为：生存之际、立身之计、立家之计、养老之计、以及好死之计。而好的职业就是立家之计中最重要的一环。

职业生涯是指一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束这一过程，为能最大限度地减少理想与现实之间的矛盾所带来的职业冲突。为了更好的理清这一生有什么样的的职业工作经历过程？所以我们要对自己的职业生涯进行有效的规划。对各家医院而言，如何体现医院“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对于每个人医护工作者而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。而职业规划也能够好好帮助一个学习护理专业的学生更好的探寻职业理想，协助其进行有效的自我评估。因此，做好职业生涯规划与管理将对人的思想和职业道路有着很好的指引，能有效地整合个人资源，确定职业目标，找准突破，快速成长。对自己的一生产生重要的影响。所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下，有了目标才有动力。

1□mbti测试结果

mbti人格动力测试结果是infj型（内向+直觉+感觉+判断）

对infj类型的人来说，最重要的是能忠实于自己的预见。在恬静的外表下，他们对人生重要大事有着更深的信仰。积极分子们□infj人有这种倾向）不是为了个人的辉煌或政治权利而工作，而是为了自己的事业而战！

infj人是不容易受人牵制的，他们在任何时候都不易被愚弄欺骗。虽然infj人很通情达理，并富有同情心，但是他们对朋友却是很挑剔的，这种友谊是以相互间的利益为基础的。

infj人对语言的熟练表达和交际的才能有自己的诀窍，再加上infj人的那种无需过多言语。表达的敏感性使得他们能与人们很好的交往。当然，在写作，咨询，公共关系甚至政治领域都有infj人的一席之地。

对infj人的描述：

富有创造性和独创性，独立自主，细心周到，热情细腻；全球化的思想家有独特的洞察力，并有高涨的热情；细致谨慎，深思熟虑；有计划有组织，有生产能力的，有决策力的；有节制，有礼貌。

## 2、自我认知

1、自己兴趣爱好大盘点：业余爱好读书、听音乐。

2、自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

### 一、个人资料

姓名：林同

性别：男

出生年月□xx年11月

性格：外向

学历：大学本科一年级

专业：社会体育

座右铭：自信是成功的第一秘诀

## 二、大学毕业后的十年总体规划时间

美好愿望：希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向：公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

## 三、自我盘点：

(3)气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

(4)学习能力：领悟性较强；

## 2、优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

## 3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对要低，而且，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

#### 4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

#### 5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

### 四、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

### 五、社会环境分析

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着2008奥运会之后我国体育方向的转变——全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

### 六、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

## 七、职业生涯规划

### 1、学习生活规划

它山之石可以攻玉，以上就是为大家带来的5篇《大学职业素养心得体会报告大学生职业素养培养心得》，希望可以启发您的一些写作思路，更多实用的范文样本、模板格式尽在。

## 大学职业素养心得体会篇二

前言：一转眼，我的人生已经走过了二十多年，但我是一个什么样的人呢？我适合做什么？我的未来会是怎样的？我过去从来没有认真思考过这些问题，只是每天机械的做着自己认为应该做的事情，对未来相对迷茫。但是老师的职业规划课给了我一个觉醒自己的机会，一个深刻认识自己的机会，让我意识到机会永远是留给有准备的人，所以我们要时刻做好准备，对自己有一个清醒的认识，为自己的未来做一个规划。

1、性格：本人性格温和，平易近人，待人和善，乐于助人，坦诚，真诚爱玩，遇事乐观，有责任心，做事有恒心。只要我认准的事情，我一定会坚持下去，完美的去做，而且我对自己一直都是高标准的。但缺点也是显而易见的，比如急躁，缺乏耐心，缺乏细心，有时候过于追求完美，遇事不沉着，往往对人说的话产生负面影响。

2、兴趣：喜欢古典音乐，看书，关注手机动态和周边新闻。

3、能力：与人沟通能力强，语言沟通表达能力强。我是一名it学生，逻辑思维能力和学习理解能力很强。独立生活能力强，心理承受能力强。

我现在学的是软件开发方向的。网。我自己也喜欢这个专业，所以以后还是想追求这个方向。选择it就业在就业方面有三个特点：一是就业率空，二是就业工资高，三是就业率高。

据我所知，的方向.net在重庆发展的很好。仍然有大量的程序员需要.net在重庆市场，有很大发展的空。

总之it行业还是有很好的就业前景的。

我设想未来有两种职业。我的第一个职业目标是成为一名软件工程师。下面详细分析一下第一个职业目标。

软件工程师：

1)、选择路径

按照现在的社会工作和就业环境，如果最后有理想的程序员岗位，我选择直接工作。

2)选择的理由

自我分析：

有利因子

1、热爱计算机专业，尤其是编程方向；

2、我的研究方向是编程方向；

3、逻辑思维能力强；

4、责任心强；

薄弱因素

1、缺乏耐心；

2、发展体力不好。

机会因素

1、目前社会仍需要大量高级计算机人才，尤其是网络开发，国内发展形势大好；

2、我的大学将建在江苏，那里有很好的教学和学习环境。

总结：只有不断学习才能与时俱进，

谈到未来五年的职业规划，我初步思考了这些计划：

结束语：

我始终相信，机会是留给有准备的人的。做任何事情之前都要做好准备，而且要时刻做好准备。转眼间我就要毕业了，这一年多的时间让我更加坚信了这一点。所以早点做好自己的职业规划是非常有必要的。做职业规划，一定要了解自己，所从事的行业等等。我现在是一名it专业的学生，但是在学习老师的课之前，我并没有过多的考虑自己和未来。最终还是要走出校门，投身社会工作，所以一定要早点想好自己该做什么，这样才能对未来的就业方向有更清晰的认识，从而在更有效率的区域实现目标，少走弯路。感谢老师给我们这个认识自己和未来的机会。未来充满了机遇和挑战，机遇是留给有准备的人的，所以我会时刻准备着，努力着！

## 大学职业素养心得体会篇三

参加工作以来，我就对自己的工作还是很满意的，一直在公司工作，也没有动过换公司的念头，不过自己的职业素养一直没有得到很好的培训，所以我想锻炼一下自己，让自己能够更快的适应社会，更好的为公司服务！

7月18日受公司委派，我参加了兴雅博人力资源管理咨询有限公司举办的由兴雅博讲师刘芳主讲的关于员工职业素养的讲座。

讲座一开始，我们并没有进入正题，而是一起看了一段名人名言：“子曰：不知命，不以为君子；不知礼，无以立也；不知言，无以知人。”“命”在我的理解应该是规律的意思，而“礼”则是人的职业素养、态度、素质等，“言”就应该是别人的想法和评论。通过这样一则文言警句，我们可以大体推导出我们新员工对待工作的价值观、对待工作的态度、对待工作的行为以及对待工作的习惯思考。我们重点了解了态度这点，高中的时候我们的教导主任就曾告诉我们：态度决定成败，细节决定命运。每一个角落都离不开这句话的束缚，我们对待生活、对待社会、对待人际关系、对待感情、对待金钱、对待成长都有个人不同的态度，每个人的收获自然也不一样。譬如感情，妻子劝丈夫戒烟，或者阻止丈夫抽烟，这时就会产生不同的取向了。积极的态度是，妻子是为我好，希望我注意身体；消极的态度则是她怎么老是管着我，太烦了！再来看成长的例子，我们新员工刚加入公司的时候，难免有很多情况需要加班，这时也会相应地产生两种想法：一者可以认为老板看重我，给我这么多工作来促使我快速成长，争取早日挑起公司的担子；一者也可以抱怨说我每个月工资就这么点还每天累死累活下班都不让走，老板在限度地剥夺我的剩余价值。

积极面对一切我们必须面对的东西，并从中汲取能够促进我们积极人生态度的成分。刘老师给我们讲了一个她坐67路公



共汽车的故事：她就是给一个上了年纪的老人让了个座，那个老人愣是在要下车之前跑到前面握着她的手表示感谢，受到鼓舞的刘老师特别感慨，然后心情格外舒畅，工作也顺利了好多。刘老师和我有一个相似之处就是我们所在的公司都只是在起步阶段，但是我们要把眼光放得长远，也许我们会很累，也许我们的薪酬并不高，也许我们也不知道公司未来究竟会发展得如何。但是我们有一颗永远追求卓越的心，我们不能预知结果，那么我们就该好好把握过程。《职业素养》告诉我们：工作的态度，不是今天或明天，而是一种职业的信仰。

大一的时候，和我一起写歌的一个同学在他寝室的墙上写了一句话：不是因为事情难做，我们才失去自信！而是因为我们失去自信，事情才难以做到！这句话对我的影响直至今日，而且我想还会一直影响我的一生。相信自己是一种暗示的力量，是自我激发的根本，我们害怕的不是事情本身，而是是否相信自己的优秀。去年我来公司面试的时候，几乎所有的面试官都认为我性格内敛，内向而不张扬，低调含蓄。在当时看来，那对于应聘者来说不是赞誉，是否定。因为在时间那么紧凑的情况下，我的应聘方式极为不合理，我本该抓紧时间彰显自己介绍自己突出自己的，我没有。但是我仍然坚信他们看到了我内心深处的那股自信和追求卓越永不停歇的激情。

当然，在自信的同时我们不能没有“他信”（我自创的，言简意赅！）——也就是我们通常所说的信任。《职业素养》告诉我们，信任是合作（工作）的前提，信任是真正的成熟，信任是一种魄力。李白说天生我才必有用，是这样的，我们每个人都是有相应的能力的，但是每个人的成就就是不一样，为什么？因为我们每个人本身的素质都需要外力的帮助才能彰显出来，一如工作给我们提供了一个平台，我们才能大展拳脚，一展自己的抱负。

态度之外更重要的一点是找准自己的目标和方向，有了一颗

进取之心却没有正确的人生导向，那就是人生的悲剧。有人忙碌了一辈子，辛辛苦苦，直到两鬓斑白，仍然一无所成。这就要求我们在梦想之路上立下志向，确定目标，不能老是停留在迷茫。

## 大学职业素养心得体会篇四

为了促进学生全面发展，充分发挥职业素质教育活动的载体作用。根据学院职业素质教育活动的实施方案部署，我系确定了装工081等5个班级为职业素质教育活动试点班级，通过三个学期模块的训练，学生在德育、专业和综合素质等几个方面得到了较大提高，形成了良好的学风、班风。现就以下几方面作简要总结。

### 一、思想素质的培养和习惯养成

主要通过新生入学军训法制教育、文明守纪教育、良好习惯的养成和自信心教育等活动，教育学生树立正确的人生观和理想追求，培养为国家、集体及他人的奉献精神。养成遵守纪律、谦让助人的良好品格，以保证他们走向社会后，能够成为有文化、有道德、讲文明、懂礼貌的合格人才与守法公民。培养学生职业道德素质的第一步是加强学生的专业思想教育，这是高职院校对学生的特色教育内容。学院加强对学生的专业思想教育，使学生产生了强烈的求学动机。通过成功校友进校园、专家讲座、企业代表座谈等形式来对学生进行引导。此外，提高多种教育方式培养学生良好的心理素质。一个人要能很好地完成本职工作，意志、毅力、合作精神等方面的好素质也是必不可少的要求。培养他们的心理相容性和承受挫折的能力，学会正常的人际交往。只有具备良好的心理素质，才能适应未来社会生活的需要。

### 二、专业素质和专业技能的培养

专业素质包括基础文化素质和专业技术素质的培养。在基础

文化素质的培养中，着重培养学生的学习能力、创造能力、探索能力等基本能力。因为只有具备了这些素质，才能在当今复杂多变的市场经济社会中不断适应新的情况、新的岗位、新的环境。要加强学生的危机感和责任感，要他们摒弃以往从一而终的老观念。在实施过程中，我们注意拓宽学生的知识面，培养他们自我分析问题、解决问题的能力。在专业技能素质方面，注意从理论向实践的倾斜，通过技能比赛等活动，加强学生动手能力和实际操作能力的培养。理论课的讲授以够用为度，同时还适当拓宽专业应用范围，让学生有更大的职业选择余地。我们根据教学大纲和专业课的特点灵活安排，将专业理论的讲解与实际动手操作和观察结合起来，做到了理论联系实际，紧密联系学生。

### 三、社会综合素质的培养

主要是指学生的社交礼仪、语言表达、协调沟通、组织管理等。我们在素质教育活动中，十分重视学生综合能力的培养。我们通过丰富多彩的校园文化，与学生一起共同缔造具有校园特色、人文氛围的校园精神和生存环境。开展、组织社会实践，结合本专业的需要，让学生进入到工地、到现场，这样不仅开阔了学生的眼界，增加他们的感性认识，提高技能的熟练程度，也使学生认识了生产的组织过程、生产环境、组织管理、质量管理、职业道德、组织纪律、思想作风等在学校里无法接触的东西，从中锻炼了学生的观察、分析和处理问题的能力。有目的的组织开展专题社会调查，使学生接近社会、认识社会，增强生存意识，树立危机感，从而增加了学习动力。适时组织学生参加社会服务和公益劳动，提前进入社会角色，到社会大舞台中去体会人与人之间相互支持，共同创造美好社会环境的关系。

社会在不断发展，职业素质教育的内容也要不断更新，我们要进一步加强对学生的思想道德、法制观念、健全人格及健康心理的教育，培养学生适应复杂多变的市场经济社会所需要的思考能力、创造能力、管理能力、表达能力、社交能力、

自学能力以及心理承受能力，为学生走向社会打下坚实的基础。

## 大学职业素养心得体会篇五

专业知识技能是做好工作的必要手段，一般通过专业教育获得。它的获取途径包括：学校课程课外学习、社会培训、资格认证。对于我们法学专业的学生，司法考试就是我们的认证。

通用职业技能（可迁移技能）是人们职业生涯中除岗位专业能力之外的基本能力，个人最能持续运用和最能够依靠的技能。知识技能的运用都是在可迁移技能的基础上，它适用于各种职业，适应岗位的不断变换，是伴随人终生的可持续发展能力，包括以下十项技能：1) 自我治理能力2) 学习和适应能力3) 解决题目能力4) 创新能力5) 团队工作能力6) 语言表达能力7) 信息处理能力8) 人际交往能力9) 系统化工作能力10) 自我规划能。

个人素质的内涵很广，包含多个方面，关键是根据自身特点发挥自己的特长，同时要有过硬扎实基本功的真才实学。专业技能强、上进、好学、有职业操守；真诚、敬业、守时；有团队合作意识、良好的沟通能力和亲和力；善于学习，积极主动解决困难的态度和能力；良好组织能力和协调治理能力，等等。

### 二、影响职业选择的三大因素

（1）发现与探索自我。帮助大学生了解自己的职业需要，即自己想从事什么职业；了解自己的气质与个性特点，分析自己适合从事什么职业；了解自己的职业能力及其倾向，看看自己从事什么样的职业才能最充分地发挥潜能、实现自我价值。

(2) 熟悉职业世界。以动态、发展的眼光看待职业世界，认清职业社会发展的趋势，了解相关职业的特性及其对就业者的要求。(3) 寻求的人职匹配。在正确估价自己和全面熟悉职业世界的基础上，大学生客观地给自己定位，明确恰当的就业期看；在充分获取信息的基础上，选择既能满足自己需要、适合自己个性特征，又能促进自己潜能发挥的职业。

三、促进职业适应与自我塑造除了选择、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，踏进职场的最初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，接受他人有关如何完成工作的聪明与指导，承受对新生活想象和实际情况有落差现实，克服某些方面比别人差的不安，等等。

随着市场竞争的加剧，企业倒闭、转业、吞并的可能性越来越大；受其影响，职业的供给数目、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足、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，进步自己在职业社会中的生存与发展能力。