

职业生涯规划讲座心得体会 职业生涯规划讲座学习心得体会(实用5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

职业生涯规划讲座心得体会篇一

依照这个学期课程的安排本来应当有九次课的，但实际由于各种原因，课时并没有上这么多，总是由于周末的各种活动被冲掉，导致上课时候一直都在赶进度。

在刚开始上这门课的时候，大家都很疑问。为何我们这些刚刚踏入大学大门的新生要上这门课。当然，教务处提供的课程表上仅有的就业指导四个大字更让我们不知所以然。毕竟觉得自己离就业还是比较遥远的事情，应当在高年级再开这门课。所以，并不是特别热情于课程，说实话，在正式开始这门课之前，连一遍书都没有读过，所以更是云里雾里。在咨询了学长并上完了第一次（我们在课时安排的第三周才上第一次课）课之后才知道，我们所学的这部分其实是职业生涯规划，是就业中必不可少的一部分。而在大一开设，除为以后的真正的就业指导做准备外，更多的是让我们学会计划自己大学四年的生活，不让时间被浪费掉。有效充分的利用大学时间来有针对性的对就业而学好自己的专业。

到大一上学期我们的全部课程终止，给人的感觉就是时间太短，基本上没有给出我们去仔细体会这门课的时间。我们上的第一次课就布置了一篇专业性很强的论文个人的专业探索。从来都没有见过这种类型的文章，更别提写了。但是在开了头之后，写下去自然并不是很难了。同时通过写这篇专业探索学会了这种依靠解答问题来写论文的方法，在之后的思想道德修养与法律基础的论文写作中也起到了很大作用。但是

由于各种原因，没有通过更多的途径去查找资料（比如说去网上查找），而是动用了自己在填报理想时收集的材料，难免会有一些模糊不清的地方。不过，自己觉得这个作业在第一次上交时就通过了纯属侥幸。其实要是给时间再充足一些的话，完全可以做的更好。我们布置的书面作业还有行业探索和个人的职业生涯规划书。行业探索不知由于什么原因没有要求上交，但是为了写作职业生涯规划书的需要，还是做了简单的行业探索。而个人的职业生涯规划书是这次考试的内容。其实还是时间上的原因，很仓促。因此期望这门课在大三连续开设的时候，能够解决这个问题。

我们学校为了配合教学，给我们配备了职前教育网络学堂和北森职业测评系统。学校投入了重金。在没有正式去做测评的时候，觉得好像不是很实用的样子。当耗费了整整一个上午都做完后，去视察所有的报告时，发觉这两套系统确切非常好。而其中给出的建议和针对个人缺点的一些计策都十分实用，非常符合个人的情形。我把所有的测评报告都储存并打印了出来。这些除了作为写职业生涯规划书的材料之外，更多的在平时对我的帮助和指导也很大。下面是我对这门课老师的评判和对这门课的相干建议之总结。

我们院就业指导课程的教师是邓艳老师。我认为她是一位认真负责而且十分具有活力与热情的老师，是我比较爱好的类型。课堂气氛十分活跃，老师能够很好的去感染学生。但是遗憾的是，由于我们院这门课的上课时间为没周六的下午，总是被各种活动冲掉，所以实际上课的课时并不是很多，导致课程安排较紧。但是我们的老师依然很负责，让我们感动的是，她牺牲自己中午休息的时间来为我们补课，而老师一直饿着肚子，认真的解答我们的问题，并把上课的课件发给了我们。

我对这门课的建议，主要还是在时间安排上。由于我们大三时会连续开设这门课的下半部分，因此期望课时可以尽量安排的多一些，并且要在学期开始时开课，不要在学期的后半

部分才开课，这样我们才有期望上到完整的课程。而这样设置也给我们留出了足够的时间来准备作业，由于每次留作业时都觉得时间太紧，导致完成的情形自己不是特别中意。期望这门课程留下的许多机制能连续下去，不要浪费掉。提早安排课程主要是推敲到学期后半部分会有些活动导致屡次没法上课，即便上半部分没有上完也有足够的时间来连续，也能够改为更大的时间间隔，比如单双周等。总之觉得这门课很有用，就这样仓促的过去实在是一种浪费。总之，这是一门相当有益的课程。就写到这儿了。

初进大学，觉得与想象中完全不一样，大学不是温室，不是游乐场，而是一个炼丹炉，每天睡的比高三还要晚，我曾经有段时间很压抑，但是因对未来还保有美好的向往，所以每天努力地调剂自己，以适应和高中闷头学习完全不同的生活模式，我期望自己能更专业化，更职业化，更社会化，更国际化，这一点我想我和萨老师不谋而合。我从萨老师的课上学到了很多很多，但我想对于我来说，学到的最重要的两点就是行动力和应变力。

我本来是一个不太爱好描画蓝图的人，没有什么特定的目标，就是把眼前的事情做好，这样一步一步走，即便对未来有什么想法，也是觉得我还没有什么资本去实现这个想法。可是在上完萨老师的课之后，我才发觉自己错的有多么离谱。是的，我现在的确还没有足够的资本去实现我的目标，但是资本是需要积存的，人是需要历练的，没有行动，哪来的结果，坐等天上掉馅饼是不可能实现的事。我的不自信，皆因行动力的不足，人只有经过了一次次的历练，一次次的挑战才能对自己的实力和潜力有着最清楚的认识。职业生涯规划正是对实现自己人生目标的详细安排，小到每天要吃什么饭，看什么书，大到对职业方向的掌控。每节课上萨老师都会鼓励我们去参加“挑战杯”、社会实践、讲课大赛、urtp、现场写作大赛诸如此类的对职业生涯有帮助的比赛，而我也相信萨老师，也想多锤炼自己，于是就报名参加了其中的urtp项目，下学期想参加现场写作大赛，期望会有个好成绩。同时，我

也跨出了走向社会的第一步，作为一位英语翻译专业的学生，我在故乡联系了一家英文报社，准备寒假回去实习，一方面可以看看自己的专业知识程度怎么样，就近发表几篇文章，更重要的是锤炼自己与人交际的能力，为以后积存体会。

我自认为是个理性思维比较强的人，做事情很有条理，很严谨，但是我的缺点是我不是一个特别能交际的人。面对陌生人时，我还是有些拘束，不知话该从何谈起。萨老师的课是一门很给力的课，给力在它的实践性很强，每节课都有案例分析和情形模拟，在一个个鲜活的例子中，我们学到的不是死板的理论知识，而是实用的操作办法，是新潮的语录，例如“细节是魔鬼”，“趴在地上做事”、“我要感动死你”。萨老师是一位体会特别丰富的老师，而当代大学生缺的就是体会，就是办法，就是灵活程度，所以我觉得大学里就是缺少这样的老师，缺少能告知我们到底该怎么做的老师，而不是说教。

每次的案例分析或是情形模拟，我们都可以听到教室里由于上台同学的难堪、拘束而传来的阵阵善意的笑声。但是我每次在笑完之后，我都会反问自己，你能比她们做的更好么？如果是你，你该怎么做？萨老师的点评像一支利箭，正中红心，入木三分。正是在这样一次次的分析中，在一次次的反思中，我开始比本来更注意细节，更知道如何与人交往，如何做一个有职业性、有社会性和国际性的人。现在回过头来想想，半年之后的我真的比半年之前的我成熟多了，褪去了本来的那一份青涩，多了一丝睿智和灵活，虽然现在的我还是看起来不像个职业人，但是我相信在萨老师的指导下，终有一天，我会成为一个完完全全的合格的有职业素养的人。

今年立刻就要过去，在这半年的时间，我有了很大的转变，我变得更有行动力，变得更灵活，对未来也不再那么迷茫。这一切的一切都要感谢萨老师，在这里我真心肠对萨老师说一声谢谢，谢谢您！下学期，我还会连续选您的《人力资源开发与管理》课，挑选一条正确的道路！

职业生涯规划讲座心得体会篇二

刚进入大学，我很多同学对自己的学校和所学习的专业是不太满意，都在报怨。现在知道，你现在在哪里并不重要，重要的是下一步要走向哪里而充满希望!我们要选择好方向，为自己的未来设计一个充满渴望的蓝图，给自己的生活勾勒出一幅充满活力的谱稿。成功需要合理的规划，合理的规划自己的职业生涯，是迈向成功的第一步。

老师开始给我讲施瓦辛格做总统梦的职业生涯规划，一步一步的向它逼近，从中我明白很多。

首先，了解自己，我是怎么样的一个人，我的兴趣爱好更适合什么工作，老师进行了很多科学的测试。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，是不可能有心事业的，没有事业心就没有事业的发展!机遇属于时刻准备着的人。施瓦辛格为此锻炼自己的身体，让自己有能力，打好基础。职业生涯规划，指的是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。

其次，了解世界工作。现在社会是怎么样的?现在需要什么样的人?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，我深刻的认识到，在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们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，找到自己事业的支撑点，为自己的精彩生涯铸就坚实基础。我们的职业生涯

规划简单的说也就是对一生的工作、生活的一个规划，这其实是一个设想。因为我们在设想我们今后的工作和生活，所以，我们在职业生涯规划中所提到的，基本是我们今后要去做。正是如此，所以职业生涯规划充满了工作、生活等方面的挑战。职业生涯规划，是为我们今后工作、生活等的准备的，那我们应该要感觉到压力。我们在规划我们的职业生涯时，要考虑到职业竞争、工作、生活等各方面的压力。在认真考虑到这些方面后，我们会感到，在规划自己的职业生涯的时候，也会有压力，就不敢随意的给自己定目标。因为有挑战和压力的存在，所以，我们的职业生涯规划就必须切合实际。在规划时，要去了解社会、了解自己，把现实的同自己的情况结合起来。除了这些，还因为职业生涯规划毕竟是对未来的设想，而未来有很多不确定性，所以我们的职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划，但也不是一成不变的，这样我们才能说切合实际。

职业生涯规划讲座心得体会篇三

去年选课的时候，很不理解为什么我们文科学院的学生必须要修工程、创新等和我们专业课关系几乎毫无关系的课程。后来，在学长的推荐下，我选择了大学生就业创业指导与职业生涯规划课。一直到上课之前，我还很后悔：为什么我一个刚刚踏入大学大门的新生要选这门课？因为，就业对我们大一新生来说毕竟还是比较遥远的事情。

在听过第一堂课之后才知道，我们所学的这门课包括发现自己的兴趣、简历的制作、面试的技巧、如何保障劳动者的权益等等内容，可以说，这些都是就业或创业过程中必须要具备的素质。而开设这门课，除为以后的真正的就业(创业)指导做准备外，还可以让我们学会规划自己大学的生活，不让时间被浪费掉，有效充分的利用大学时间来有针对性的对就业而学好自己的专业，同时也可对自己重新作一番全面深刻的审视,剖析了自我特性,明确了人生定位,把握了发展方向,激发学习热情,对自我有一个崭新的认识。当我们做完了这

些，一份可靠的职业生涯规划也便完成了。

人生是一个旅程，要想走好就必须有一张地图。古往今来无数航海家都是凭着他们的毅力和一张地图完成他们漫长而艰难的旅程。我们的人生路上要经历许多的风浪，就好比扬帆远航，如果盲目的在这片大海上飘荡，这样的远航永远都看不到彼岸美丽的风景。我们身边有无数的身影，在人群中徘徊，他们没有目标，只追求一时的满足。职业生涯规划，便是我们实现自我人生价值的第一步，就如同为我们的人生画一张地图，让我们在将来的学习生活中有一个奋斗目标，然后向着这个方向，在这张地图的指引下，为实现目标而奋斗。

人的一生将面临三大抉择——求学、求职、求偶，每一部分都是极其重要的。职业是人的生活重要组成部分，它影响着个人的整个事业发展，影响着个人的家庭幸福程度。它不仅是谋生的手段，它也应该给人们带来最大的精神满足。它不仅满足衣食住行的基本需求，而且满足个人潜能发挥自我价值的实现。职业生涯规划要求我们探索自我的兴趣，了解自己的职业类型，在自我探索的过程中，使我们对自己未来的职业进行完整地规划，这对我们将来找到一份好工作是十分有帮助的，只有这样，我们才不会被社会淘汰，才能在社会上有立足之地，才能实现我们的人生价值。

所谓职业生涯规划，就是我们在明确自己兴趣、爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。课上老师所讲的霍兰德职业兴趣测试、霍兰德职业倾向测试及学校就业指导中心便为我们了解自己提供了一个科学而有效的平台。

职业活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。首

先，职业生涯规划有利于促进个人努力工作。其次，职业生涯规划有利于大学生提升就业竞争力。最后，职业生涯规划有利于激发个人潜能，增强个人实力。而要设计一个适合自己的职业生涯规划，就必须扬长避短，考虑自己的兴趣爱好、价值观念、人格特点、能力素质等方面的因素来设计自己的职业生涯规划。

职业生涯规划讲座心得体会篇四

我不想说快乐的时间总是那么的短暂，因为这近两个月时间培训赐予我们太多太多的收获。我们无力挽留时间前进的脚步，但可以珍藏美好的回忆。大家是不是还记得我们开班仪式上熊副总裁对我们的勉励，对“好好学习，天天向上”精彩的诠释，解说返朴归真的学习过程，让我们知道为何而学？学为何用？和我们分享他自己小孩的故事而用睿智的语言激励我们，鞭策我们，教化我们。让我们在一起走的更远。

职业生涯规划，人生的价值及工作方法，卓越团队的共同理念，鞋业与服装的专业知识，如何用qc手法解决现场问题□iso体系基础理念□tpm保全，安全教育，表达与沟通艺术等。一堂堂精彩卓绝的课程，这都是我们老师在工作实践中不断检验，不断修正，丰富和发展折射他们经过时间的历练独具匠心的工作总结。户外拓展活动，现场实操，军事队列。课堂上互动性，生动性，参与性的教学，大大缩短了我们从繁忙的日常工作融入到学习生活的心理距离，极大的调动了大家学习的积极性，主动性。531计划表，课后的试卷考试，更是对我们学以致用的一个评估。每一位老师的精彩的讲解，无不令我们醍醐灌顶，茅塞顿开。让我们这些初出茅庐的学子犹如在沙漠中求索的人遇到了绿洲。让我们真正的学而思，思而信，信而行，行必果。让我们的企业愿景打造全球领先的服饰品牌更上一层楼，让我们企业倡导年轻，时尚，阳光的生活方式使命更加出色的完成，让我们企业诚信，创新，协同，高效的价值观更加体现的淋漓尽致，让我们企业的脚

踏实地，演绎非凡的经营理念得以永续，传承永久。让我们企业的德才并举，共同成长的人才战略真正得以实现。

再次，我们第十届培训班坚持走到今天的45位学员都拥有了一笔财富，这笔财富就是我们彼此来自不同部门的基层管理，我们在一起互相交流，互相学习，取长补短，我们情同手足，学业的结束并不意味着别离，我们回到各自的岗位都在做同一件事情，那就是都在为鸿星尔克的卓越发展奉献自己的力量。让我们在这次的培训中悟出更多具有实效的道理，那是友谊的延续。

最后，我们第十届培训班的全体学员怀着感恩的心，感谢各位领导对我们全体学员的关心和呵护，你们的谆谆教诲我们铭刻于心，感谢各位老师无私的讲授，你们精彩的讲解对我们而言是一次思想的洗礼。感谢荣誉班主任林荣经理，我们不会辜负您的期望。感谢喻青辅导员对我们的帮助，有你我们的学习更轻松。请各位领导放心，我们第十届储组班的学员们回到各自的岗位工作后，一定不负厚望，我们将所学知识化解到工作实践中去，为鸿星尔克的展翅高飞尽自己最大的努力。

职业生涯规划讲座心得体会篇五

所谓职业规划，是职业生涯规划简称，就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程，它包括职业定位、目标设定、通道设计三部份内容。通常所说的职业生涯规划实际上是指对职业通道的设计。

我们都知道职业规划包括职业定位、目标设定、通道设计三部份内容，下面我就详细解释一下，这些理论如何具体应用在个人职业规划中：

1、职业定位

首先你先要明确目标：你希望做什么？例如：你喜欢销售行业，还是喜欢做什么？职业定位是进行职业规划的最关键步骤，它会影响你的整个职业规划进程。

2、目标设定

在完成了大体的职业定位后，要先制定一个短期的计划。例如：3年规划，由于一开始进入工作的时间相对较短，如果去应聘的话，估计基层员工的概率会比较大，但是如果你有计划，那么你朝一个目标去努力，就像是愚公移山一样，只要你朝一个目标去努力就会有积累，当积累到一定程度大家就看到了。

3、通道设计

所谓通道设计也就是计划的执行，你要通过什么样的途径来实现你的规划。重点是制定好计划后一定要认真的执行，不要朝令夕改，也不要制定了就放在哪里，要认真落实，贵在坚持！