

大学生职业生涯规划课心得体会(实用5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么你知道心得体会如何写吗？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。

大学生职业生涯规划课心得体会篇一

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业生就业形势与趋势，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，是不可能拥有事业心的，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。

大学生职业生涯规划课心得体会篇二

正如我们听讲的这门课程一开始第一局话介绍的，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。

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，跟他的职业生涯规划有着密切关系。

在网上看到过，职业生涯规划现在在国外很流行，很多人在自己很小的时候或者即将踏上社会的时候都会接受职业生涯的培训，选择一条适合自己的道路。但是在国内，这些目前还不是很重视，我们传统的思维抑制了我们选择自己将来人生道路的想法，被动的去接受喜欢或者不喜欢的职业，直到有一天或许我们会发现我们在这个岗位上一无是处、毫无兴趣的时候，我们可能已经失去了选择职业的热情，这就是中国的职业生涯现状，更多的是自由式的自主选择职业。系统的科学的职业生涯的规划目前还不是很普遍的被大家接受，但是不管是传统的职业生涯选择，还是现代的职业生涯规划，我想都不能脱离个人本身的一些特性。而开设的这门课，让我可以学习着认识自我，从而对自己的未来，自己的职业做下个准备，规划，进而去实施。

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结合起来。

学习了这门课我想我至少学到了以下的. 几点：

1、定立目标, 借助目标不断的修正完善自己。

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。

3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课心得体会篇三

我很高兴在大一就学习了职业生涯规划课，什么样的生涯是成功的?心之所安!是啊，心之所安，这个答案解开我这么久以来的困惑。刚进入大学，.职业生涯规划心得体会正文：我很高兴在大一就学习了职业生涯规划课，什么样的生涯是成功的?心之所安!是啊，心之所安，这个答案解开我这么久以来的困惑。

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，如果能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，是不可能拥有事业心的，没有事业心就没有事业的发展！机遇属于时刻准备着的人。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，我们把握当前毕业生就业形势与趋势，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的。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。

我的传记，让我更深刻的了解自己的角色。这是第一次系统的回顾自己这么多年来所扮演的各种角色。一天天的成长中对职业的认识也逐渐加深，我更坚定自己去兼职是必要的，为将“增强工作责任感，为找到职业锚，实现自我值打下坚实基础”做为一个观点，同大家交流共享，希望大家多提宝贵意见和建议。不要让内心没有工作责任感，不想找到自己的职业锚，不愿实现自我人生价值，成为我们心灵上的残疾！

大学生职业生涯规划课心得体会篇四

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业生就业形势与趋势，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，是不可能拥有事业心的，没有事业心就没有事业的发展！

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课心得体会篇五

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！