

最新大学生就业指导与职业生涯规划书(通用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

大学生就业指导与职业生涯规划书篇一

：级环境艺术设计的一名应届毕业生。我渴望能在贵公司找到一份合适的工作，为贵公司贡献一份力量。恳请您给我进贵公司的机会。我有信心、有能力成为一名出色的员工。自从考上大学以后我“自信、自立、自强”，不但努力学习专业知识，而且主动参与各种社会实践，经过大学三年的学习和锻炼，我具备了以下几个方面的能力：

一、扎实的专业基础知识和先进的观念。

二、丰富的社会实践和强烈的责任心。

三、无私的奉献

精神

和合作的团队

精神

。诚实正直、勤劳务实是我的原则，求学生涯使我形成了优良的处事作风和先进的

思想

观念，并有了独特的思维方式、和谐的人际关系。我是一个有团队

精神

的人，我能很快地适应一个新的工作环境，并能在新环境既定的团队环境下做好工作。期望我能适合您的要求，也期望您选择我，您的选择就是我的希望。为了方便您更详细地了解我的情况，请审阅我呈上的简历以及相关材料。给我一个机会还您一个奇迹，期待您的回复。祝贵企业事业蒸蒸日上、硕果累累！

此致

敬礼

求职人□xxx

20xx

年x月x日

大学生就业指导与职业生涯规划书篇二

论文摘要：目前社会上各种形式的大学生就业指导，存在一些应该引起关注和需要认真改善的地方，以防止“以其昏昏，使人昭昭”，让就业指导变成了“就业误导”。对大学生就业指导这一带有“时代特点”和长期性的社会问题，给予应有的重视和进行更深层次的思考，使就业指导更具有“方向性”和“教育性”。

伴随着全社会对大学生就业问题的关注，如何进一步改进毕

业生就业李旨导工作，也成为大家关注的热点，很多人认为高校的就业指导工作不过是，平时贴贴就业信息广告，签合同同时盖盖章，偶尔联系几家用人单位，学生毕业前做一次讲座而已。有学生形象地把学校就业指导内容描述成“‘老三篇，一一开场白是老师不厌其烦地强调今年的就业形势是多么严峻，让本来就饱受打击的大学生们对就业又增加了一层恐俱；然后就是教导大学生们要放低心态去就业，拉下脸皮不要挑三拣四；再次就是大谈学校今年宏伟的就业目标，鼓舞一下士气。絮絮叨叨一番人人皆知的大道理之后，学生们除了灰头土脸地离开什么也没得到。”学生们对学校开设的就业指导课最大的不满是：与用人单位和社会缺乏交流与沟通，认为学校的就业指导课“不实用”、“信息量小”、“内容太陈旧”。高校就业指导本该为学生提供一些实用的求耳时支能和就业信息，在企业和学生之间搭建就业平台。空泛无力的“老三篇”就业指导课与学生心中的要求相去甚远，不仅没有及时为学生指点迷津，反而让洲门心头蒙上阴影以至更加不知所措。种种情况都反映出大学生就业指导工作中存在着认识不足，理解不透，操作不灵现象，说明大学生就业指导工作中本身需要改革，还存在着很多的误区。

1. 指导时间上的误区

传统意义上的大学生就业指导，认为是针对大学毕业生而然的，是毕业前的事，其实这是就业指导时间上的一个误区。大学生的就业过程只是一种形式，是大学生在多年学习、工作中所积累的知识和技能的表现，这种成功的背后包含着许多苦水、泪水甚至是血水，是十几年来不懈努力的结果，就如同我们在看奥运会比赛一样，我们看到运动员取得冠军那只是一个结果，在这个结果的背后是教练几年甚至是几十年培养训练的结果。所以全面开展的就业指导，要贯穿于大学教育的全过程，就业指导课应从低年级起就开设，课程要紧密结合实际，要针对不同的学生介绍各类职业的职业素质要求，使他们对自己将来选择何种职业有所准备。一般新生一人学就进行就业意识和就业方向培养，到大二、大三主要

进行专业上的指导，毕业前侧重择业技巧和面试技巧的传授，让大学生们明确明天的成功是来自于今天的努力，在这四年的大学生生活里，不断进行知识的积累、技能的移累和心理承受能力的积累，实践表明你付出得越多，准备的越充分，在毕业及毕业后的收获就越多，在就业竞争这个大舞台上才能技压群雄，才能赢得用人单位的亲赖。

2. 指导内容上的误区

就业指导内容的误区主要表现在“重技巧，轻能力”，“重理论，轻实践”，作为一名当代大学生首先要有扎实的知识 and 熟练的专业技术。扎实地掌握宽厚的基础知识，不仅可以提高对事物的分辨能力，而且可以按照自身生理、心理规律的特点，更好地完成学业。专业知识是从事岗位工作最直接的知识。随着科学技术进步，知识在不断的更新，应加倍学习；注意本专业学科发展脉搏，及时了解和努力掌握最新动态，使所学专业知保持学科专业的前沿。忽略了大学生专业知识和专业技能的培养，大学生就业就成了无源之水和无本之木。必须要明白的一点是，有些东西不是靠临时装出来的，修养和知识，是平时的养成和积累。只有外在修饰与内在涵养有机结合，才能在那关键一刻塑造一个真实的、完美的毕业生。在就业指导过程中，过多的强调技巧性的东西，对学生的就业是很不利的。学生初入社会，本来就带有着原始的淳朴，过分的修饰，会给人一种不相衬的感觉。再有，对求职中面临的困难估计不足，在找不到满意的工作，或找到的工作不满意时，往往不能用一种正确的心态去面对。因此在就业指导过程中，应该充分体现大学的教育职能，使大学生通过在校的几年学习，在走向社会之前熟练掌握一定的专业知识，具有一定的技能技巧，为即将走向社会，从事某项专业工作打下良好的基础。让每个学生牢固树立这样的共识：就业就像自己的健康一样，它的钥匙永远或最终掌握在自己的手里。倘若忽略了这点，缺乏独立思考，独立工作的学生，即便找到工作，其就业压力仍然会转化为从业的压力。

3. 指导层次上的误区

一般意义上的就业指导是指，给被指导者传递就业信息，帮助其求职与择业，为其与具体职业的结合牵线搭桥，充当二者的“中介人”角色，简单说就是帮助求职者找工作。至于这份工作是否适合于大学毕业生，能否在工作中发挥大学生的专业特长就不得而知了，所以这样的就业指导是浅层次的，狭义上的就业指导，是大学生就业指导中层次上的误区，所谓的大学生就业指导是以大学生的自身特点、意愿与社会职业的需要相协调为前提，帮助和指导大学生树立正确的就业意识，选择并确定有利于发挥个人才能和实现个人理想的职业；帮助大学毕业生按照国家就业政策的导向，及时就业或自行创业、并为就业后发展成才，创立事业提供帮助和指导，使其正确地实现自己的人生价值和社会价值。大学生就业和自身价值的实现是密不可分的，每位毕业生都想找到一份工作环境好，经济收入高，自己又很喜欢的工作，这是非常正常的，这个目标与大学生自身价值和社会价值的实现是相一致的，是相辅相成的，因为，大学生找到了自己喜欢的工作，就能更大地发挥他个人的主观能动作用，就能很好地、创造性地、出色地完成这份工作，因此他的工作效率就高，工作的业绩也就大，对社会创造的价值也就大，否则工作不理想，每天闹情绪，在工作上很难有出色的表现，甚至会造成工作的失误，这样不仅是他个人的损失，也是社会的损失。所以说个人努力和自我价值、社会价值的实现是相一致的，站在更高的层次上，帮助大学生树立正确的人生观、价值观，增强毕业生适应经济建设和社会发展的能力。”

4. 指导角度的误区

大学生是就业指导的对象，也是就生指导活动的主体。要使就生指导工作富有成效，就必须发挥学生的主体作用。有一些指导教师在指导过程中，有意无意的就把自己个人的工作意识和喜好者被指导者，将自己的工作经历和对职业的好恶作为择业的标准，引起就业指导角度的错位。传统的应试教

育导致应试指导。长期以来，洲门注重的是升学率、高分和文凭，这从一个侧面反映了教育存在的问题和不足。然而，在大学生就业指导中，我们又看到了应试教育的影子，相当一部分高校的就业指导人员把就业指导变成了应试指导和应付面试的指导。事实上，只讲择业不讲敬业，误把应聘面试当成一种游戏。当前的就业指导工作，过多地强调了解燃眉之急，大多是现场传送技巧，忽视了在市场经济条件下，人才供需关系和经济规律所起的作用，未能从j拙朗勺走向和市上到现律对就业深刻釉向方面，来解决大学生就业工作中存在的问题。所以，就业指导必须打破应试教育的模式定势，把重点放在指导大学生基本素质综合能力和择业心态上，关注就业的质量和合理的就业结构上。就业指导工作是一门人性化很强的工作，他要求指导者把话说到学生的心坎里。手把手地帮助大学生解决就业过程中的实际问题，将那些深奥的彭剑业理论与具体的就业内容有机地结合起来。大学生通过职业生涯规划，选择适合自己发展的职业，确定符合自己兴趣与特长的生涯路线，是就业指导者必须重视的一个问题是。大学目徽业指导是以大学生自身特点和社会职业需要为基础的，学生通过分析，估计自己的能力，评价自己的智慧确认自己的性格，判断自己的情络找出自己的特点，发现自己的兴趣；明确自己的优势，衡量白己的差距。以此足夸遴自己的障碍，成功地把握自己，真正使自己的能力得到发挥，个性得到发展。就业指导仅仅是一种外因，是一种辅助胜因素，指导者不可能把就业意识、就业观含及职业素质简单地转化为学生个人的内在品质，也不可能决定学生的就业方向。学生就业指导实际上是在指导者的引导帮助下，学生自我认识、自我教育、自我提高的过程。

总之，近几年高校不断扩招，高校毕业生的数量成倍增长，而今后几年社会对高校毕业生的需求增加幅度不会有大的变化，所以就业工作任务还是相当繁重，大学生就业竞争将更加激烈。高校的就业指导部门有责任和义务帮助大学生树立正确的就业意识，并为其选择职业、准备就业，以及在职业中求发展、求进步等提供知识、劳动力市场以及推荐介绍、

组织招组织有关的综合性社会咨询服务活动。使大学生就业，就好业。以其达到使无业者有业生会就业，就者敬业，敬业者乐业，乐业者创业的就业指导的最高境界。

大学生就业指导与职业生涯规划书篇三

随着我国大学生越来越多,科技进步日新月异,综合国力竞争日益激烈。我们的就业越发显得有压力。通过对本课程的学习帮助我们正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策,按照社会需求确立就业期看和就业心理,树立正确的择就业观念和就业取向,了解大学生就业程序,把握一定的就业技巧,以保证毕业生顺利就业。同时,进行相关的职业知识、道德、素质教育,使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能,尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力,使学生在毕业后能够进行独立创业,为国家排忧解难。

首先我们要学会自我定位。一般而言,我们大学生毕业生自我定位有如下情况:其一是职业定位模糊。由于是初次择业,多自考毕业生大都抱着“边走边瞧,边走边跳,走一步,算一步”的想法,没有认真想一想自己的职业定位问题,也没有一个职业生涯规划。其二是不能正确地评价自己。有的毕业生在择业过程中总是过高地估价自己,自我定位过高——工资看外企、职位看白领、单位看名气、环境看气派,因此总是找不到一个适合自己的就业岗位,到最后反而“嫁不出去”。其三是社会因素的干扰。一些毕业生往往受亲朋好友的影响较大,自己明明已看好某个职位,该职业也较符合自己的综合能力,可周围的亲友一有反对之声,自己就开始动摇了。现实生活中存在的社会职位竞争的不公平、操作的不规范现象,也常常使自考毕业生感到很迷茫,找不准位置,看不清方向。其四是心理素质不过硬。当前我国正处于深刻的社会变革时期,一些毕业生没有完全适应这种变革,在职业定位时往往为心理因素左右,因此很难做出理性的选择,在择业中或盲目从众,或消极逆反;不是过于自尊,就是过于

自卑，凡此种种，都会对学校背景不厚的毕业生顺利就业形成巨大的障碍。因此，我们毕业生在选择职业的过程中，首先要针对自己的实际情况，做好自己的职业定位，规划自己的职业生涯；其次，要根据自己的专业、技能、综合能力和社会用人单位的要求，确定自己的职业定位；另外，毕业生还要排除各种外界干扰，如果自己和用人单位彼此都很满意，就应该早做决断，尽快签订就业协议。

再者，我们应该准确把握自身优势，由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，三类学校的毕业生在社会职业的选择上却常常处于劣势。由于一些用人单位对其抱有偏见，甚至明确宣布“只要211工程学校”，从而给广大“三流学生”择业就业带来了很大困难。事实上，无论专业知识积累还是动手能力，我们往往都名校生毫不逊色，甚至某些方面比其还更胜一筹。因此，我们必须充分认识自身的特点，清楚自己的长处和弱点，在求职择业过程中扬长避短，发挥自身的优势。

不仅如此，我们也要努力克服心理弱点，对于面临职业选择的毕业生来说，能否战胜自身心理弱点，直接影响到其择业的成败。一是自愧不如的心理。面对激烈的择业竞争，不少毕业生容易在“本科生择业难”的影响下产生自卑心理和示弱心态：“我能竞争过研究生，名校生吗？”“要是碰钉子多丢人！”“万一失败了怎么办？”这种自我设置的心理障碍，往往使自考毕业生缺乏竞争的勇气和获胜的信心。二是依赖心理。一些毕业生平时养成了对父母亲友的依赖心理，面临职业选择，也容易产生“反正父母会给我想办法”的依赖思想。试想。一个缺乏自立、自主、自强意识的毕业生，怎么能做出符合自己特点的职业选择呢？三是犹豫不决的心理。求职择业是人生的一个重要转折。面对这一‘转折，毕业生既应做到知己知彼、权衡利弊，又要不失时机，抓住转折机遇，当机立断。而毕业生优柔寡断、犹豫不决的心理弱点往往会产生“这山望着那山高”、“不识庐山真面目”的困惑与迷茫，以致白白失去择业的良机。四是自视过高心理。一些毕业生

因自己的学习成绩好、家庭条件优越，或者因自己的能力强、具有一定的竞争实力，或者因自己容貌出众、多才多艺等，产生一种自命不凡的优越感，一种自视过高的心理。在求职时，过高地估计自己，这个单位瞧不上，那个单位也不遂心，而用人单位对这种缺乏自知之明、自视清高毕业生要想使自己在择业竞争中保持良好的竞技状态，自如地应付所遇到的各种问题，必须做好各种思想准备、心理准备，增强心理的承受力，不要一遇到挫折就心灰意冷，自暴自弃。要知道，在择业中遇到挫折是很正常的事情，应该把挫折看成是锻炼意志、增强能力的机会，放下思想包袱，认真找寻失败的原因。求职择业的过程，是一个全面展示自己的过程，必须努力完善自己，提高自身的素质，要有展示自己才华的勇气。作为一名毕业生，要坚持自尊、自信、自立。在心理上要有自信心，要相信自己和名校生一样有实力，要敢于竞争，克服自卑、胆小、怯懦等不良心理状态。

在做出选择的时候，我们应该注意要实事求是地选多种职业组成的，不同的职业都需要适合的劳动力及人才。在市场经济中，求职者要选择职业，用人单位也要选择求职者，是双向选择。这就要求求职者从自己的实际出发，客观地分析、评估自己的文化素质、业务技能、性别特点、身体条件以及各类职业固有的标准、条件、要求，实事求是地选择自己力所能及的合适职业，并且选择的职业要有利于自己潜能的发挥和事业的发展。不要被一时、一地的热门职业所迷惑，盲目地去追求、高攀或低就热门职业，进而影响自己才能的发挥，影响自己的美好前程。还要以发展的眼光看待冷门职业，不要轻易放弃冷门。有的职业，现在看起来属于冷门，但随着时间的推移，社会、经济需求的变化，很可能转变为热门。例如，教师职业就是由冷门变为了热门，因为教师这一职业相对较为稳定，工资待遇也较高。又如，由于前些年许多学生都想到企业当白领、搞管理，而轻视技工、技师等蓝领业，造成现如今蓝领职业人才的供不应求，以及其工资待遇的提高，技术蓝领职业也会成为热门职业。因此毕业生对冷门职业一定要用发展的眼光来看待，不要轻易放弃，在许多求职

者都在热衷于追求热门职业的时候，不妨选择有发展前景的暂时处于冷门的职业就业，这样当然也容易获得求职的成功。更要注意把握职业的冷热变化，适时调整自己从事的职业。职业的冷热变化，决定了劳动者从事某一职业的发展前景。有的旧职业会逐步被社会所淘汰，有些新职位则会随着历史的发展而产生。劳动者选择从事某一职业，不论是热门的还是冷门的，只要是向衰退的甚全会被淘汰的方向发展，就要注意把握其变化，尽可能适时调整自己的职业，不必从一而终、死守到底。例如，专职打字员这一职业，在前些年还属于热门行业，可如今电脑普及，这一职业将会被逐渐淘汰，原来从事专职打字员职业的人就应尽早改行。另外，为了适应未来职业的变化，毕业生还应不断地学习新知识、新技术、新技能，提高自己的综合素质，更新自己的知识与技能，这样才能保证自己不被职业淘汰。

指导毕业生把握求职对策，促进顺利就业 求职是高等学校毕业生走出校园的第一步，面对着社会上形形色色的招聘会和用人单位，我们必须做出选择，来完成就业。由于高校应届毕业生刚刚结束学生生涯，开始职业生活，社会经验的不足，在面临求职抉择是，他们经常无所适从。而一个人的发展和成才在相当大的程度上取决于他的职业。大学生就业指导课就是给我们这些毕业生提供了一些解决求职对象和应聘规则的途径和办法，从而为帮助毕业生顺利就业创造条件。

老师在大学生就业指导课完成就业前的教育教学任务的同时，也鼓励我们终身学习，并预祝我们走向成功。通过老师细心的教导，我相信我不仅不会盲目的选择职业，更会全面的了解自己，发现自己的所有优缺点，思考自身的合适企业，也会在未来所选择的岗位上不断学习，不断前进。

大学生就业指导与职业生涯规划书篇四

通过四周的学习，大学生就业指导课程给实在让我受益匪浅，收获颇丰。老师采用了与众不同的教学方式，化被动为主动，

与同学们多次互动，使我们在轻松愉快的氛围中学到了很多以前不明白的知识，让我们在实际操作中真正学到了本领。

作为一名大三学生，我深切地感受到所面对的困难选择，是出国?考研?还是工作一直困扰着我。特别是后两者，一直下不了决心，工作怕自己以后就会后悔当初没有考研，考研呢又怕困难太大，最后考不上怎么办。就业指导课正好为我这样迷茫着的大学生提供了宝贵的信息。使我们找到自己到底该做什么，并下定决心从把它做好。整个指导课中，我总结出了以下几点内容。

第一，我们现在面临的是一个怎样的前景，每年都有几百万应届大学生毕业亟需就业，也有一大批的同学选择考研，不管哪一个方向，竞争都是激烈且残酷的。并且在金融危机的影响下我国经济并未完全复苏，社会对劳动力的需求较低，使得我们不得不好好的去考虑一下自己的未来，因为我们的学习就是来给我们的未来有一个好的基础，无论是在家庭还是在生活上，面对这样一个严峻的就业形势都是一个非常严峻的考验，所以要好好的武装自己，提升自己去适应这样的竞争。

第二，面对当前的就业难、社会需求、毕业时的相关手续等多项，也是我们学生比较关注的问题。老师给我们讲解了具体的手续流程，应该先办什么，在办什么，每一件事情都有他的先后顺序。老师也给我们讲解了招聘相关的知识，和企业签的三方协议是有法律效力的，即使学校还没有签字，自己也不能违约，否则会根据合同自己要承担违约责任。所以自己找工作的时候要想好了再决定，不要贸然签字。还有自己的户口问题，一般会发到自己的户口所在地，当然如果自己的工作单位愿意为自己办理北京户口的话可以留在北京，不过是有条件的，事业单位的应该相对容易一点。小公司的话是不会太愿意为员工办理户口的。所以要考虑自己的第一份工作是要高薪水，能学到东西，还是解决北京户口，要选择自己最想要的。

第三，大学生求职，实际就是求职信息传播，就是大学生通过书信、上网、登门或引荐等渠道，向可能的聘用单位，表达欲求任职的意愿。而最有效的表达方式就是投递自己的求职简历。所以一份精美的简历在我们的求职道路上可能会帮助我们一臂之力，给招聘主顾留下深刻的印象，而如何制作一份属于自己的简历则需要我们下一份工夫，是做成表格式？还是索引的方式都是要符合自己的特点。而且对于不同的公司，我们要适当的修改自己的简历以使自己更加符合公司的需求。有了简历是第一步，我们大学生怎样才能成功求职呢？主要有以下两个方面。首先自己是合格的大学毕业生。也就是，自己本身是有用之才。是才或非才，主要体现在三个方面：1有无过硬的专业知识和技能，如外语、计算机等级证书是高或低，有无其他的如编程、会计、律师等任职资格证书或获奖证书。2是否具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神，如为什么向贵单位求职。专业学习中取得了哪些成果如文章、论文、作品等。3是否具有巨大的发展潜力，如有何特长爱好，当过学生干部没有，是否吃苦耐劳，是否是共产党员、三好学生等。其次，能够较准确地找到自己与聘用单位的共同点。即自己的志向、知识、能力、特长、兴趣、爱好等与聘用单位有没有共同之处，自己比较适合的那类单位有没有聘用大学毕业生的计划、指标。最重要的就是要有一份好的态度，态度决定一切。若要能够比较准确地找到双方的共同点，那么，至少应有两个条件：一要认清自己，个人离自己最近，然而最难以认清自己；二要下番功夫，认真搜集、分析和利用聘用信息。同时，眼界还要放宽些，不宜局限在某个行业或某些单位，以增加成功机率。

第四，老师最后一节课的求职互动节目，表面看起来很夸张，但却真实反映了我们学生求职过程的心理毛病，期望过高，态度不好，礼仪差等等，这就要求我们必须注重自己的面试礼仪。首先，早点出门，不要迟到。最好是提前30分钟到达面试地点，以示求职的诚意，给对方以信任感。面试前，有必要先到用人单位去看一下，记住面试的时间和地点，如果实在因故迟到了，要道歉并说明原因，以征得对方的谅解。

其次，要修饰仪表。头发要梳整齐，领带要系正，皮鞋要擦亮，着装要整洁、大方、得体，女生化妆不要太浓，忌穿金戴银。再次注意主试人的面部表情。对方讲话时要认真倾听，并用点头表示同意，不要随便插话。这点有个学长说特别的重要。再次，回答问题要注意吐词和声调。回答主试人的问题，吐词要清楚，声音不要太大或太小，答语要简练、完整，忌用口头语回答问题。最后，谈话时注意力要集中。谈话时，眼睛要适时的注视对方，不要东张西望。面试成功与否，都要礼貌告退。主试人当场表态可以接受你，面试成功，当然要向对方表示感谢，并表示今后将好好工作。主试人当场没表态，说明对方还要进一步考查，不要急于逼对方表态；面试不成功，也不要做出过激行为。在求职过程要注意每一个细节，这样才能赢得对方的好感，使自己的竞争力更强。最后老师要求我们5到6个人分成一组，每个人上台说一句话，一组是一段话。其实就是考验我们的合作能力及心理。自己上台面对很多人的时候是不是会紧张？跟陌生的几个人一起做一个团队项目自己能否胜任等。以及在这个过程中会自然而然的产生一个临时的组织者，这个需要自己有很强的能力和组织协调能力。

最后，非常感谢老师对我们就业的指导与关心，我们从老师的课上获益颇丰，收获良多。

大学生就业指导与职业生涯规划书篇五

看完大学生就业指导书籍，我们知道了如何去面对和解决压力以及烦恼，如何能正确掌握心态调整，以积极乐观的心态拥抱压力。那么，来看看本站小编精心为你整理大学生就业指导读后感，希望你喜欢。

读了大学生就业指导之后，我就自己的一些在下面谈谈。

作为一名大学生，如果毕业后想要直接就业的话，首先，必

须要正确面对社会上的竞争压力，正确认识自我，客观地评价自己，学会主动去适应社会。不少人考虑“我想从事什么职业”、“我愿意干什么工作”，往往从主观因素去了解社会，而很少了解社会需求，很少能用“我能干什么”的眼光全面地审视一下自己，最终导致自己陷入择业期望值过高的误区，从而错过一些机会。在选择职业时，不能完全凭主观意志和愿望行事。如果个人的择业脱离了社会和市场需要，他将很难被社会接纳。只有把社会需要与个人的理想、抱负和志趣结合起来，才有成功的希望！

因此，我们应当给自己做出一个正确的评价，自我评价要全面、客观，既要看到长处的一面，又要看到短处的一面；既要对其一方面的特殊素质进行具体的评价，又要对其他各方面进行综合评价；既要考虑全面的整体因素，又要考虑到其中占主导地位的重点因素。

第一，我们要针对自己的实际情况，做好自己的职业定位，具有针对性和方向性，深入了解自我，清楚自己的优劣势，规划自己的职业生涯；要抓住自己的特点，发挥自己的优势，尽量避开自己的不足，这样，就有可能使你在择业竞争中占据主动。

第二，要根据自己的专业、技能、综合能力和社会用人单位的要求，确定自己的职业定位；另外，我们还要排除各种外界干扰，如果自己和用人单位彼此都很满意，就应该早做决断。尽快签订就业协议；少数人在择业中往往很没主见，人云亦云，别人觉得这个单位很好，他亦认为不错，别人说那个单位很差，他亦认为不行，患得患失，手忙脚乱，心里一片茫然，不知何去何从，从而错过机遇。

第三，就业过程是一个复杂的过程，往往会遇到这样或那样的困难，这就要求我们努力培养良好的心理承受能力，勇敢地迎接选择未来生活的种种挑战。信心是成功的第一要诀。要相信自己的能力，相信自己能够胜任工作，要发挥自己的

优势，扬长避短，要给人感觉到，我是热爱生活、热爱事业的。

其次，大学生要与社会接轨。现代社会发展需要很多人才，社会需要决定着求职的环境。然而，现在，大学生就业难的问题已经是一个不争的现象，尤其是在金融危机的爆发下，且有可能越来越难的趋势。面对日益增长的就业人数，大学生的就业问题成为公众关注的热点。如何提高学生就业竞争力，提高学生的综合素质成为社会关注的焦点。社会方面就业人数激增与就业市场达到超饱和状态的矛盾，高等学校专业调整滞后与市场需求不相适应，毕业生择业期望与用人单位实际需求的矛盾等直接影响到大学生的就业。

第一，虽然如此，但许多用人单位依旧招不到满意的大学生，这说明了“只有社会需要、市场需要，才是就业选择的方向。”职业的前途是与社会需要息息相关的，只有准确把握社会需要，紧跟时代发展步伐，选择的职业才有发展潜力，个人在职业方面的努力和投入才会增值，个人才能获得比较大的发展空间，自我发展才会有可靠的保障。

第二，职业选择本身还是一种双向选择的过程，个人选择单位，单位选择个人。一个人在做职业选择时，还要考虑用人单位的需求，知道自己的优势在哪，这样才能跟单位配对成功。用人单位招聘时往往只是通过简历、面试等一些简单的方式来了解大学生，这时候，我们大学生就要充分做好准备，毕竟“机会总是垂青于有准备的人”，我们要向用人单位展示自己的特色，让他们了解“我就是你们的最好选择！”往往这些，可能从你的简历，你的面试，你的为人处事等方面表现出来。

第三，职业选择还要符合自己的实际。每个人的性格不同，每个人都有自己的兴趣爱好，因此每个人要根据自己的实际和需求来选择职业。毕竟性格有时候会真正影响到你未来的职业道路，影响到你的工作热情与激情。

综上所述，我个人想，只要我们把个人选择与社会需要相结合，用理性的眼光来看待问题，在拥有实力的同时加倍努力，不断学习新事物，做到思路清晰，行动一致，找到一个理想的工作还是没有多大困难的。

刚才，我阅读了两篇就业指导论文，所以，我也想谈谈我对大学生就业指导心得体会。说得不好，还望大家见谅。

一、自我定位是关键

一般而言，影响毕业生自我定位有如下因素：其一是职业定位模糊。由于是初次择业，多自考毕业生大都抱着“边走边瞧，边走边跳，走一步，算一步”的想法，没有认真想一想自己的职业定位问题，也没有一个职业生涯规划。其二是不能正确地评价自己。有的毕业生在择业过程中总是过高地估价自己，自我定位过高——工资看外企、职位看白领、单位看名气、环境看气派，因此总是找不到一个适合自己的就业岗位，到最后反而“嫁不出去”。其三是社会因素的干扰。一些毕业生往往受亲朋好友的影响较大，自己明明已看好某个职位，该职业也较符合自己的综合能力，可周围的亲友一有反对之声，自己就开始动摇了。现实生活中存在的社会职位竞争的不公平、操作的不规范现象，也常常使自考毕业生感到很迷茫，找不准位置，看不清方向。其四是心理素质不过硬。当前我国正处于深刻的社会变革时期，一些毕业生没有完全适应这种变革，在职业定位时往往为心理因素左右，因此很难做出理性的选择，在择业中或盲目从众，或消极逆反；不是过于自尊，就是过于自卑，凡此种种，都会对自考毕业生顺利就业形成巨大的障碍。

因此，毕业生在选择职业的过程中，首先要针对自己的实际情况，做好自己的职业定位，规划自己的职业生涯；其次，要根据自己的专业、技能、综合能力和社会用人单位的要求，确定自己的职业定位；另外，毕业生还要排除各种外界干扰，如果自己和用人单位彼此都很满意，就应该早做决断。尽快

签订就业协议;再者,就业过程是一个复杂的过程,往往会遇到这样或那样的困难,这就要求自考毕业生努力培养良好的心理承受能力,勇敢地迎接选择未来生活的种种挑战。

二、准确把握自身优势

由于历史的、现实的、主观的、客观的原因,三类学校的毕业生在社会职业的选择上却常常处于劣势。由于一些用人单位对其抱有偏见,甚至明确宣布“只要211工程学校”,从而给广大“三流学生”择业就业带来了很大困难。事实上,无论专业知识积累还是动手能力,我们往往都名校生毫不逊色,甚至某些方面比其还更胜一筹。因此,我们必须充分认识自身的特点,清楚自己的长处和弱点,在求职择业过程中扬长避短,发挥自身的优势。

如果你运用语言词汇的能力较强,在语法、造句、阅读能力等方面表现出色,可以从事文字整理、编辑、翻译、播音员以及教育、接待洽谈等工作。如果你在形象思维能力以及思考问题的细致、周全上具有优势,可以去做形象设计等方面的工作。如果你知识较全面,并能广泛听取各方面的意见,又善于与他人合作共事,你可以从事机关和企事业单位的管理工作。如果你习惯在相对单调乏味的条件下仍能孜孜不倦地长期工作,耐心持久,态度认真,有较强的工作责任心,你可以在资料整理、图书情报、档案管理等工作中很好地发挥自己的优势。

三、努力克服心理弱点

对于面临职业选择的毕业生来说,能否战胜自身心理弱点,直接影响到其择业的成败。一是自愧不如的心理。面对激烈的择业竞争,不少毕业生容易在“本科生择业难”的影响下产生自卑心理和示弱心态:“我能竞争过研究生,名校生吗?”“要是碰钉子多丢人!”“万一失败了怎么办?”这种自我设置的心理障碍,往往使自考毕业生缺乏竞争的勇气和获

胜的信心。二是依赖心理。一些毕业生平时养成了对父母亲友的依赖心理，面临职业选择，也容易产生“反正父母会给我想办法”的依赖思想。试想。一个缺乏自立、自主、自强意识的毕业生，怎么能做出符合自己特点的职业选择呢？三是犹豫不决的心理。求职择业是人生的一个重要转折。面对这一‘转折，毕业生既应做到知己知彼、权衡利弊，又要不失时机，抓住转折机遇，当机立断。而毕业生优柔寡断、犹豫不决的心理弱点往往会产生“这山望着那山高”、“不识庐山真面目”的困惑与迷茫，以致白白失去择业的良机。四是自视过高心理。一些毕业生因自己的学习成绩好、家庭条件优越，或者因自己的能力强、具有一定的竞争实力，或者因自己容貌出众、多才多艺等，产生一种自命不凡的优越感，一种自视过高的心理。在求职时，过高地估计自己，这个单位瞧不上，那个单位也不遂心，而用人单位对这种缺乏自知之明、自视清高毕业生要想使自己在择业竞争中保持良好的竞技状态，自如地应付所遇到的各种问题，必须做好各种思想准备、心理准备，增强心理的承受力，不要一遇到挫折就心灰意冷，自暴自弃。要知道，在择业中遇到挫折是很正常的事情，应该把挫折看成是锻炼意志、增强能力的机会，放下思想包袱，认真找寻失败的原因。求职择业的过程，是一个全面展示自己的过程，必须努力完善自己，提高自身的素质，要有展示自己才华的勇气。作为一名毕业生，要坚持自尊、自信、自立。在心理上要有自信心，要相信自己 and 名校生一样有实力，要敢于竞争，克服自卑、胆小、怯懦等不良心理状态。

客观分析职业冷热在同一社会时期，不同的职业有不同的要求和劳动报酬，劳动者对职业的追求程度也不同，这就形成所谓热门职业和冷门职业。在一定条件下，热门职业会转变为冷门职业，冷门职业也会转变成热门职业。

求职时应客观分析和把握职业冷热，根据就业指导做出自己正确的选择：

一要实事求是地选多种职业组成的，不同的职业都需要适合的劳动力及人才。在市场经济中，求职者要选择职业，用人单位也要选择求职者，是双向选择。这就要求求职者从自己的实际出发，客观地分析、评估自己的文化素质、业务技能、性别特点、身体条件以及各类职业固有的标准、条件、要求，实事求是地选择自己力所能及的合适职业，并且选择的职业要有利于自己潜能的发挥和事业的发展。不要被一时、一地的热门职业所迷惑，盲目地去追求、高攀或低就热门职业，进而影响自己才能的发挥，影响自己的美好前程。

二要以发展的眼光看待冷门职业，不要轻易放弃冷门。有的职业，现在看起来属于冷门，但随着时间的推移，社会、经济需求的变化，很可能转变为热门。例如，教师职业就是山冷门变为了热门，因为教师这一职业相对较为稳定，工资待遇也较高。又如，由于前些年许多学生都想到企业当白领、搞管理，而轻视技工、技师等蓝领业，造成现如今蓝领职业人才的供不应求，以及其工资待遇的提高，技术蓝领职业也会成为热门职业。因此毕业生对冷门职业一定要用发展的眼光来看待，不要轻易放弃，在许多求职者都在热衷于追求热门职业的时候，不妨选择有发展前景的暂时处于冷门的职业就业，这样当然也容易获得求职的成功。

三要注意把握职业的冷热变化，适时调整自己从事的职业。职业的冷热变化，决定了劳动者从事某一职业的发展前景。有的旧职业会逐步被社会所淘汰，有些新职位则会随着历史的发展而产生。劳动者选择从事某一职业，不论是热门的还是冷门的，只要是向衰退的甚全会被淘汰的方向发展，就要注意把握其变化，尽可能适时调整自己的职业，不必从一而终、死守到底。例如，专职打字员这一职业，在前些年还属于热门行业，可如今电脑普及，这一职业将会被逐渐淘汰，原来从事专职打字员职业的人就应尽早改行。另外，为了适应未来职业的变化，毕业生还应不断地学习新知识、新技术、新技能，提高自己的综合素质，更新自己的知识与技能，这样才能保证自己不被职业淘汰。

四、精心打造个性品牌

毕业生要打造个性品牌，必须进行个性品牌设计，也就是对自我有一个清醒的认识，只有这样才能克服在树立个性品牌上的盲目性。自我认识包括：我想成为类型的职员？个人特长在哪儿？我的个性适合从事什么样的工作？我这样了作是否有价值？等等。不同的人会有不同的自我认识。因此，找出自己与他人的不同点，也即找到自己在就业市场存在的独特价值，这是个性品牌设计的关键所在。一般而言，产品品牌定位的方法也同样适用于个性品牌定位，即别人认为我最大的长处是什么，最值得别人注意的个人特点是什么，如何使自己的技能和下作风格形成特色，具有不可替代的价值。自考毕业生还必须有一技之长，并能保证自己的工作质量——精湛的专业技能是个性品牌建立的要素。只有个人技术专而精，自己个性品牌才有价值，个人的发展空间才会更加广阔。

以上是我对大学生就业指导感想，当然，打造个性品牌还必须强调个人的学习能力。要知道打造个性品牌是一个长期的过程，即使已经形成了个性品牌，要保持也须不断学习新知识、补充新内容。毕业生必须不断学习，但不要盲目跟风，而应学习那些对自己职业有用的东西。要学会包装、推销自己。包装就是要成功地展现品牌的个性和特色，让他人充分地认识到你的价值，但同时得注意包装要讲究适度，因为过分的包装会对个性品牌产生负面影响。

进入大学后，渐渐褪去来时的一腔热血、踌躇满志。心绪开始慢慢沉淀，也开始认认真真的替自己的未来考虑了。那些不着边际的理想、空想也从我身上蒸发。我们所关心的不再是乌托邦，而是现实的世界。

大学，一个从理想世界到残酷社会的跳板，让我们有幸生在理想之中，又可以目睹社会现实的残酷的一面。

我想，对我们这群没有见过世面，整天呆在校园里的莘莘学

子来说，就业是一个不能再遥远的话题。但是，我觉得，我们就更应该好好考虑就业这个问题，那样才不会被将来的就业打个措手不及。

听了《大学生就业指导》，很有感触。似有“与君一席话，胜读十年书”。原先的天真烂漫的想法从脑海中浮现，又消失，替代的是新的观念，稳重了，踏实了，似有惊醒梦中人。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。

从这堂课中得到的最大收获不是理论部分，现在想想，理论知识，在脑海中的印象似乎荡然无存。但让人记住的是那些老师向我们讲的身边实际经历的事情，身边的事情总是最真实、最具震撼力、最让人有一种与社会接触的感觉。我觉得，读他人的故事，就像读历史一样，一页一页的翻开，一页一页品味，有一种使人明智的感觉，知兴衰，知得失，更知己知彼。

在全球金融危机的影响下，我国就业形势相当严峻！在此背景之下，据教育部的统计□20xx年，全国普通高校毕业生达559万人，比20xx年增加64万人。而全国高校毕业生总量压力还将继续增加□20xx年高校毕业生规模达到611万人，比20xx年增加52万人。据统计□20xx年毕业大学生实际就业率不到70%。每年高校毕业生数量不断增加，再加之历年未就业的毕业生数量□20xx年大学生就业市场将十分拥挤。

随着经济的发展，社会各行业的分工也精细起来，对于招收员工的要求也逐渐高了，所以造成了现在社会人才市场竞争场面变得热火朝天起来，每到就业季度，这里就聚集了成千上万的择业者，就业者，这足以当前就业形式的严峻和紧张。所以作为快要走出大学校门的毕业生，将面临着很繁重的压力，而在我

们认识了这一严峻的课题,我们就得做好迎接挑战的准备.只有正确地认知就业形式,分析就业形式,我们才能更好地为自己迈出第一步铺下平砖,只有正确地认识就业形式,我们才能更好地不断训练自己,提高自己和充实自己,为自己在迎接挑战前做好武装,只有正确地认识就业形式,我们才能趋利避害,排除我们前进的障碍,抓住机遇发展自己,因此,对当前就业形势的认识,对于我们每个在校大学生来说是尤为重要!

作为一名当代大学生,知识分子的象征,应该具有解决问题的思维与能力,面临着就业危机,应当视危机为挑战,努力让自己脱颖而出。

大学是一个学习知识的地方。这里说的知识又分专业知识与综合素质。之所以每个大学生都有自己所读的专业,正是要实现未来人才专业化水平高的目标。现今招聘市场仍然需要的是人才,一名大学生,首先应当学好自己的专业知识,以高水平的专业与他人竞争。要具有“不可替代性”,你才能在众多的竞争对手中脱颖而出!!

再者,综合素质也是非常重要的。综合素质包括综合知识水平及人的自身道德修养、心理健康素质及专业外的其他技能。

在招聘方为买方市场的前提下,招聘方自然会在递交求职的众多大学生选择最优秀的人才。此时,专业水平不高的必定成为淘汰的第一批,再者,人是社会性动物,道德水平低的必定处理不好团队合作中的人际关系,再淘汰。最终,在招聘岗位有限的前提下,招聘必会择优选择,故综合素质高的大学生,从主观上是拥有一定优势的。

大学生就业指导与职业生涯规划书篇六

大学生就业指导课的应用研究型教学模式是怎样的,你知道吗?欢迎阅读大学生创业就业指导课论文,本文阐述大学生

就业指导课中应用研究型教学模式应遵循的原则与所采取的措施。

随着高校扩招后毕业生数量迅速增长，毕业生的就业形势日趋严峻，加强就业指导工作更显迫切。2008年全国普通高校将就业指导作为公共课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程，以培养大学生的职业素养和就业能力为主要目标。在遵循课程体系和课堂教学规律的前提下，引入多种教学方法，有效激发学生学习的主动性和参与性，提高教学效果，显得尤为重要。

研究型教学是相对于传统的把讲解知识作为中心的教授式教学提出来的，这种教学模式致力于学生创新思维和创新精神培养，是将学习和研究融合的教学体系，目的就是通过教学行为、研究培养、实践参与等环节，引导学生合理运用自身知识资源和实践经验自主思考、研究和解决相关问题，在研究过程中积累知识、总结经验、提升能力、培养思维，形成独特的科学研究态度和精神。这一教学理念的内涵就是以知识教育为基础，注重研究能力的培养，提升创新思维和实践，充分发挥学生主观能动性和教师主导性，提高学生教学参与度，实现师生互动交流，在教学中达到学生思考意识、探索意识、开放意识、研究意识、创新能力意识等内容的培养和提升。

当前高校对大学生就业指导作了积极的探索，总体上形成了良性发展的趋势，取得了一定的成效，由过去单纯的应用性指导过渡到把就业观、就业能力、顺利就业作为就业指导的重要内容来抓，注重结合社会需要，关注大学生自身发展，将大目标细化融入到发现、满足、服务和引导大学生的各种实际需要中。但是，也仍然存在很多需要完善和提高的内容，例如大学生面临选择性就业实际情况下，教学内容针对性有待增强，缺乏可行的、明确指导，对于新情况分析和新问题解决反应滞后，往往处于被动防范和应付的局面，引导性教育手段缺乏先进性，针对不同群体教育的方法比较简单，就

业指导师资队伍有待整体规划建设、完善各类措施、优化结构、提升指导意识和阐释政策水平、强化业务素质等。当前高校就业指导教育应紧密结合社会发展趋势，注重学生实际和情绪体验，加快研究教和学的分类特点，积极探索有助于引导学生意志和情感的教学方法，切实提高就业指导课的教学效果。

研究型教学是体现当代高等教育发展规律的教学理念，这一互动式教学模式既可以提高学生智商水平，也有利于提高学生研究和创新实践能力，使学生的认知系统和动力系统有机结合。其本着研究为主的互动交流特点，侧重科学精神、态度和能力的培养，以提升创新能力和创新思维水平。该模式在大学生就业指导课中应用应注意教与学两个方面，也就是教师研究型主导性教学和学生研究型主体性学习。就业指导课的研究型教学突出互动，除了在课堂中互动外，还应拓展到课堂外，实现课堂内外的交流互动，从多角度和高层次深化就业指导课教学改革，使教学内容知识传授和就业能力培养相结合互动提升，拓展学生就业思维，引导学生学习兴趣和方向，并在实际中主动思考问题、剖析问题和解决问题。在就业指导课教学中，由传统的课堂讲解转变为研究讨论教学，教师选择现实化命题，通过讨论等方式，引导学生拓展发散思维，结合自身实际自主思考问题，合理分析具体环节和内容，在一定层次上解决问题，并达到学生本人思想、观念、行为及执行能力的升华；在课堂外，教师可以采取实践、调研等方式，选择科学命题，指导学生开阔视野，提升能力，创新思维，解决各类实际问题和困惑，达到认知、情感体验和实践的有机结合。

大学生就业指导课教学效果和质量的切实提高，需要充分发挥大学生的主观能动性，引导学生情感和情绪体验，亲身体会到职场能力和素质提升的迫切性，增强对大学生就业的指导、服务和促进作用，在研究型教学模式中应该努力遵循以下科学原则。

（一）引导原则

大学生就业指导课引入研究型教学理念，实现对学生就业积极引导作用，是为学生未来就业和职业发展服务的。一是引导大学生自觉树立正确的择业观、就业观和创业观，结合个人实际，科学认识和合理处理好就业、择业、创业的价值理念和关系，把自身职业理想和社会时代发展有机结合起来；二是引导大学生积极规划符合个人实际的职业生涯，正确认识自己和客观评估自己，科学认识自身素质和能力水平，有机结合个人职业兴趣和爱好，确立符合现实的职业理想，从实际出发，有意识地培养和提高未来职业发展需要具备的知识和能力；三是引导大学生立足现有素质能力，积极内化思想道德和心理素质，增强认知水平，拓展创新思维和能力，保持积极状态优化自身素质结构；四是引导大学生学习求职程序，掌握面试应聘技巧和方法，提升充分就业效率。

（二）人本原则

大学生就业指导课中研究型教学模式应注重学生主体性发挥。课程教学中，面对不同专业学生和各类别学生的特点，应尊重学生个性，从根本上关心学生发展，考虑到大学生个性迥异、爱好和兴趣差异、素质能力水平高低，因材施教，有针对性地开展教育教学活动，实施具体的个性化的教学指导和训练，认可大学生自身特有长处，为学生提供多样化选择，引导其真正自主学习和提高。努力实现既促进大学生就业素质综合发展，也注重专项技能发挥；既要面对大学生整体，也要顾及到大学生个体的各方面。

（三）实践原则

研究型教学模式在大学生就业指导课中应用应体现出实践性，这也是大学生就业指导课教学的客观要求。教与学的过程中要将理论与实际相结合，充分发挥研究型教学模式在实际中训练实践的积极效果。一是要收集大量成功的、有影响的实

践案例，通过案例教学，树立典型代表，交流沟通经验，指导大学生积极展示个人魅力提升影响力和公众力，从而达到实践教学效果；二是立足实际，在教学课堂内外组织现场模拟教学和训练，观摩招聘会和面试现场，增强教学实践性；三是指导和鼓励大学生参加社会实践和就业实习活动，将现有认知积累与实际践行相对照，再讨论总结，达到认识问题、分析和解决问题的教学实效。

（四）互动原则

大学生就业指导课应用研究型教学模式时，在保持教师学生互动、课堂内外互动的同时，也应注意把握教学内容知识体系的互动。大学生就业素质提升也涵盖智育、德育、美育和身心等内容的相互照应，尽量相互渗透、协调同步、有机结合。研究型教学模式在就业指导中实现，要努力突破传统的单纯知识传授，积极倡导知识、能力和精神层面的递进和互动转化，遵循大学生素质结构形成和优化发展规律，鼓励大学生获取大量智能知识，拓展认知层面，在实践中提升相应素质和能力，巩固和升华思想观念，实现精神层面内化特征。

（五）创新原则

在大学生就业指导课研究型教学模式实践中，积极遵循创新教学原则，是提高教育教学有效性的重要保证。高等教育教学改革积极开拓创新意识，不断实现传授知识为中心向培养大学生创新素质的转变，是在知识传授的基础上，致力于学生的创造性思维和创新精神培养，加强大学生自主运用现有认知创造性思考、剖析、研究和解决问题素质能力，积极培养大学生职场动机、性格、情感、兴趣、意志等非智力素质，需要争取认识和处理教学目标和管理关系，创设自由、宽松交流和讨论氛围，从而为大学生创造个性发展和创新素质培养得到切实保障。

就业指导课教学应强调大学生职业核心竞争力的提升，注重

理论教学与感性知识和实践经验紧密结合，增加就业指导教育教学实效性。

（一）坚持“四化”要求开展就业指导

在就业指导课中采取研究型教学模式进行教学，应努力做到“全程化、全员化、专业化、方向化”到位。所谓全程化，就是要将就业指导教学内容贯穿大学教育全过程的情况下，突出准备就业、选择职业、获得职业阶段的学生自主和教师引导，从谋业、求职、择业、创业等方面全程进行指导；所谓全员化，就是寻求社会支撑、家庭配合的基础上，形成高校教育整体服务氛围，植根各类载体和多种形式，共同交流探讨、分析研究、创新解决不断产生热点和难点问题；所谓专业化，就是在专设的就业服务与指导工作机构、人员的基础上，实现就业指导队伍建设专家化，以专业科学理论为指导，运用各种信息平台和技术，提供个性化指导与服务，关注和帮扶大学生充分就业；所谓方向化，就是在研究型教学中实现方向性转变，教师由单向课堂讲授转变为采用课堂内外多样化的教学方式开展教学活动，共同讨论研究现实问题和困惑，提升理论思维和职业能力水平，从而促进科学情感和意志内化。

（二）努力推进大学生就业指导课程教学改革

运用研究型教学理念开展就业指导教学活动，需要建设适应社会形势、适合学生认知发展、体现科学内在逻辑特点、具有鲜活实际的职业发展与就业指导课程体系和内容，构建科学性、理论性、创新性、操作性强的教学体系。本着理论体系与教学内容统一、系统性与现实性统一、思想认知与行为实践统一、稳定严谨性与前瞻生动性统一的理念，创新教学内容和形式，将大学生学业生涯规划、职业生涯发展、就业教育、创业辅导、职场技能、困难帮扶等方面合理设计和构建，积极探索教学组织方式，将学科理论与实践组织相结合、全员指导与个性引导相结合、课堂授课与课外实训相结合，

灵活运用讲授、职业提示、案例研究、演示模拟、实践操行等教学手段，把握教师主导和学生主体教学思想，依据社会实践发展需求，积极吸收前沿学术成果和实践经验，把最新教改科研成果引入课堂教学，有效发挥学生学习情趣和积极性，提高学生的情绪补充教学过程，达到良好教学效果，指导学生行为实践。

（三）构建有效激励机制，加强就业适应性教育

就业指导课程教学活动的开展，要主张师生正面交流对话，也要发挥教师的主导作用，结合大学生整体和各类群体实际，认真组织开展职业理论学习、行为实践等各项活动，运用合理激励机制，增强学生就业适应能力。要注重舆论激励引导，通过新媒体载体广泛宣传，强化大学生就业思想教育，营造良好氛围，促进其培养科学就业意识，提高择业技巧；要注重活动激励引导，组织大学生开展课堂互动或第二课堂实践活动，结合就业形势和政策，引导大学生及时调整就业期望值，形成合理就业观；要注重榜样激励效果，通过多种渠道挖掘学业提升或就业典型人物资源，引入课堂内外进行交流、座谈等相关教育活动，提高大学生合理评估自我就业目标，平衡就业心理，结合自身实际指导就业行为；要注意结合大学生个人兴趣激励就业，通过有效的引导或教育方式，帮助大学生分析自身职业兴趣，指导其转变为稳定的、长期的就业素质，将职业兴趣和就业行为有机结合。

（四）加强大学生就业指导师资队伍建设

大学生就业指导师资队伍整体素质提高是促进就业指导课教学基础和保证，大学生就业指导师资队伍是一个大系统，需要整合教师、班主任、辅导员、就业管理干部等各类专、兼职人员力量，同时要注意吸收专业教师、专家和学者积极投入到大学生就业指导中来。要不断强化结构合理、可持续、有生命力和影响力的就业指导队伍的建设，既要懂得教育方法、又要懂得就业知识技能，有一定的政策诠释水平，熟悉

就业政策，灵活运用就业政策精神，掌握大量就业教育基础知识，拥有相对丰富的教学资源，有较强的服务意识和指导水平；注重科研工作，深化大学生就业、创业规律和指导策略研究，将科研成果有效结合教学活动提升就业指导水平，积极探索符合大学生实际的就业指导教育途径，结合专业特点和行业需求，分类指导，提高课程教育教学质量。要着力提高师资队伍的思想道德素质与指导服务意识，完善职业素养和业务素质，提升良好的沟通、协调、分析预测、信息处理和改革创新能力，扎实有效开展好大学生就业教学指导与服务工作。

（五）发挥大学生主体作用，提高实践认知水平

研究型教学在大学生就业指导课中的运用，也要结合时代和社会的发展，不断创新，要将大学生就业教育教学创新融入课外社会团组织、就业实习及其他第二课堂活动中，提高大学生主体参与意识，辅以新媒体互动交流，活用网络教育资源 and 手段，提高教学质量。大学生整体和各层次、各类型学生群体对顺利就业都有不同的期望值，大学生作为就业行为主体，在教学中，要充分重视和尊重其主体性发挥，积极调动其主观能动性。积极引导大学生调研社会就业意向，分项研究，合理整合自身资源，参与就业实践锻炼，并通过锻炼与实践环节反思，清楚认识自身就业与社会需求契合度，把握大学生自我与社会就业关系的基础上，强化专业与实践感性认识，进一步明确自身职业取向，不断实现自我教育、自我培养、自我提高的阶段发展，提升职业核心能力，从事达到自身实际践行水平的切实提高。

（六）注重辅导和强化训练，开展个性化的指导

大学生就业指导课研究型教学模式实践中，要强调服务理念，重视大学生心理变化和内在因素，积极互动和沟通，激发其上进心、自尊心和荣誉感等意识，可以根据大学生群体类别不同，分层次给予针对性地专项辅导和培训指导，着力提升

大学生就业竞争力，将大学生掌握和理解的就业知识概括和内化，通过事件联系和自身转换达到学习效果提升，力求在整体上驾驭提升自身能力；同时，要注意加强大学生心智与实践行为联系密切的技能培训，安排座谈、讲座、研究等活动，促进整个过程的具体知识和训练技能统一发展。要引导大学生科学分析和有效解决问题，促进大学生实现个性健康发展，在切实了解和把握每一个大学生具体情况的基础上，结合学生特点，开展个性化就业指导与服务，引导和帮助大学生正确择业，定期关注大学生就业心理和实际问题，全方位跟踪和了解就业动态，实现充分合理就业。

（七）加强平台建设，拓宽就业服务渠道

研究型教学效果的发挥离不开大学生就业指导服务平台，高校要努力建设大学生就业服务信息平台，进一步推进就业信息网络化，挖掘就业信息资源，拓展渠道，积极发展就业市场，将职位信息提供到就业指导课教学中分析研究，适时引导学生合理选择。运用新媒体教育，强化实践环节能力培养，促进教学实际效果，在课堂内外综合运用各项多媒体技术，通过网络平台建设QQ群互动、博客交流等新媒体载体，进行多方位和全程化的就业教育，增加教学之外的实践体验和锻炼，可以将分层次、分专业、分区域、分类型的招聘会引入教学课堂，指导大学生求职就业。通过各种平台引入，拓展就业服务渠道和校企合作，结合案例引导，鼓励大学生到基层就业，采取灵活形式进行创业，切实为大学生自主创业提供可行指导与服务。

高校大学生就业指导课要以就业实践为着力点，坚持就业指导教学创新，继续以素质教育为导向，不断改革完善人才培养模式，健全教学管理体制和运行机制，巩固和发展本科教育优势，促进大学生充分合理就业。

[1] 籍建东. 研究型教学模式与传统教学模式的比较[J]. 职教论坛, 2011 (5)

[2] 张文学, 李珊珊. 高校就业指导课效果新析[J]. 学校党建与思想教育, 2011 (23)

[3] 闫广芬, 吴俊. 大学生就业背景下的美国高等教育改革及其启示[J]. 中国高教研究, 2011 (5)

大学生就业指导与职业生涯规划书篇七

我的心理年龄等同于自己的生理年龄, 甚至有点过于成熟。我通常会按部就班中规中矩地走着人生的每一步, 脚印还算是扎实。有些时候, 我也会回忆起我的过去, 无论是美好还是伤感, 现在都已经远离而去。我所在意和把握的是我现在的的时间和岁月。我的朋友们有事情会来征求我的意见, 因为, 我很能给人一种依靠感。

我具有还算强的想象力, 总是会站在别人的立场思考, 这使我做事很有效果, 想象给我带来的好处是显而易见的。但我知道我的想象力还为我的见识和阅历所限制。所以我应努力扩大视野, 向更高级迈进。

我多思多虑, 有点自我主义, 但善于保护自己, 出国留学有时显得有些反覆多变, 会犹豫不决, 常有标新立异的行径。

我善于在创造性与习惯做法之间找到均衡, 具有一定的创新意识, 并不墨守陈规, 经常会提出一些新颖的想法。但同时我也很注意尊重人们的传统习惯, 不会做出过于惊世骇俗的事情。我这种个性或许对于管理岗位十分适合, 同时也适合从事其他许多与人打交道的工作, 如市场人员等, 因为人们在与我交往时会觉有趣, 又不会因为过于激进而不能接受。

同时, 我爱好比较广泛, 文体娱乐皆有涉及。对商业很感兴趣, 在市场分析定位与扩展普及、搜集整理信息与整合利用

等方面比较擅长，即可以确定自己在策划营销这块较有潜力。

还有需要说明的是我很看重自己的感情，在投入前，总会陷入思考，思索我和对方的适合度，等到确定那真的是我想共度一生的伴侣时，我的心就会放在对方身上，毫不动摇。所以在感情方面应该不会对职业生涯产生多少不好的影响。

总得说来，我是个积极乐观的人。我知道怎么去面对和解决压力以及烦恼，即能正确掌握心态调整，而以积极乐观的心态拥抱压力。正如法国作家雨果曾说过的那样：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”我们要认识到危机即是转机，遇到困难，产生压力，一方面可能是自己的能力不足，因此整个问题处理过程，就成为增强自己能力、发展成长重要的机会；另外也可能是环境或他人的因素，则可以理性沟通解决，如果无法解决，也可宽恕一切，尽量以正向乐观的态度去面对每一件事。如同有人研究所谓乐观系数，也就是说一个人常保持正向乐观的心，处理问题时，他就会比一般人多出20%的机会得到满意的结果。因此正向乐观的态度不仅会平息由压力而带来的紊乱情绪，也较能使问题导向正面的结果。从这点看，我可以很好地处理工作与生活之间的平衡，可以使各方面都朝着良性的方向发展，而不必担心自己会因为工作不顺而影响自己甚至身边人的心情。良好的心态是成功的先决条件！