

2023年大学生沟通与写作课程总结 大学生职业规划课程学习个人总结(大全5篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

大学生沟通与写作课程总结篇一

我们上学期的这门课程的全称是“大学生就业指导之职业生涯规划课程”，简称为职业生涯规划课。按照这个学期课程的安排本来应该有九次课的，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，大家都很有疑惑。为什么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，应该在高年级再开这门课。所以，并不是特别热心于课程，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规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结束，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——一个人的专业探索。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(比如去网上查找)，而是动用了自己在填报志愿时收集的材料，难免会有一些含糊不清的地方。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。因此希望这门课在大三继续开设的时候，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，觉得似乎不是很实用的样子。当耗费了整整一个上午都做完后，去察看所有的报告时，发现这两套系统确实非常好。而其中给出的建议和针对个人缺点的一些对策都十分实用，非常符合个人的情况。我把所有的测评报告都保存并打印了出来。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价和对这门课的相关建议之总结：

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，是我比较喜欢的类型。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。

看了该文章的读者还看了：

大学生沟通与写作课程总结篇二

当前，高校教育存在着应试教育制约素质教育发展，学生思想道德素质滑坡，高校育人环境需要改变的问题。学校思想道德教育的形式化、应试化，造成学生思想道德素质大滑坡；在西方思潮侵蚀和经济全球化的冲击下，学生的世界观、人生观、价值观在走向异化。具体表现为早恋与网恋日益加剧、超前消费和浪费现象严重、打架、偷盗、自杀等现象，而乱扔垃圾、撒谎等失德行为经常发生。这些都最终导致了享乐主义、拜金主义、行为主义和利己主义等不良思想。

在就业方面也很不理想，根据中国社会科学报的调查显示，应届毕业生半年内离职率为23.45%，大部分毕业生是因为不适应抑或是不知道自己而离职，曾跟某企业老总聊起当今的大学生，企业老总显得很无奈地说：“有些大学生跟你提离职，你一问原因，他说因为没有双休，离家太远，宿舍没有wifi等等，真是让你哭笑不得。”从某种意义上来说，离职率偏高的主要一部分原因是大学生在择业之前对应聘岗位工作情况不够了解，对自身能力和特点也不够了解，缺乏正常的职业素养教育。

对此国家出台了《职业院校管理水平提升行动计划(20xx-20xx年)》提出把学习者职业道德，技术技能水平就业质量作为人才培养质量评价的重要标准。很多大学陆续开始了职业素养课程的开设，由于专业课程占据比较大的比重，在职业素养方面的培养方式上有些单一，有时也有些力不从心。

何打破传统的职业素养培养模式？将职业素养培养深入到学生中？从事教育信息化7年的广东力拓网络科技有限公司总经

理邓总就提出：“要改变学生的就业观念，提高人才的素质，首先要从心里开始改变，让学生了解职场的心里特性，树立正确的教育观念，从而进行针对性的培养。“邓总根据多年的经验加上各大高校老师提出的建议，上线了一套职业素养评测系统，学生通过电脑或者手机随时随地可以对自己进行测评。让学生们利用职业素养题库提早了解自己的就业方向 and 树立正确就业观。

学习移动化已经成为一种趋势，利用手机进行职业素养的培养也未必不是一种创新，我国高等教育已由精英化走向大众化，毕业生人数逐年递增，大学生就业出现了“最难就业季”、“更难就业季”等现象。

因此教师们应尽早为学生树立正确的就业观念，高校的优秀与否与就业率和稳定率息息相关，利用“互联网+”时代下的技术将传统的教育方式和科技技术相结合，人才职业素养观念将会更快，更广泛地传播每一位学生当中。

大学生沟通与写作课程总结篇三

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。个体的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以及社会存在密切的关系。并且要根据实际条件具体安排。并且因为未来的不确定性，职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划，也不是一成不变的。同时职业规划也是个体的人生规划的主体部分。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。

对企业而言，如何体现公司“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；而对每个人而言，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。

为此，同学们就大学生职业生涯规划的有关问题，进行了积极的思考与讨论。这次班会对于每个同学来说，都有许多深刻的影响。这是摆在大家面前的一个很现实的问题。那就是以后的求职、就业问题。

针对同学的情况，我们有了求职模拟与求职礼仪讲解这两个环节。我们想通过这两个环节来让大家提前熟悉一下，以后求职过程中将要面对的情况。在这两个环节中，同学积极的参与到活动中来，主持人也对同学们在活动中提出的问题进行了耐心的讲解。相信经过这两个环节，同学们对以后将要面对的求职过程有了一定的了解。

还有一个环节就是新专业前景介绍。这是因为大多数同学对我们专业的认识还不够深入，不知道我们毕业将会面临一个怎样的就业形势。因为主持人说的内容都很贴近我们的专业生活，所以同学们都听得异常的投入。

大学生沟通与写作课程总结篇四

“立业成家”是我们人生中的两件大事，可以说，职业的成败决定着人生的成败，而职业的成功与否与是否具有良好的职业素养有着紧密的联系。什么是职业素养？职业素养是人类在社会活动中需要遵守的行为规范，是在职业过程中表现出来的综合品质，包括职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识等方面，是一个人在职业过程中表现出来的综合品质，也是决定一个人职场成败的重要因素。职业素养所具有的内在活力正在于它能够约束人们的行为规范，调节职业生活中人与人、人与社会之间的复杂关系，进而推动全社会的合理运转。职业素养具有以下几个功能：一是职业素养的规范功能。

职业素养的功能首先在于规范人们的职业品质和行为的功能，社会中每一个从业人员和团体组织都能按照职业素养的基本要求去提升自我、规范自我，使国家、社会、单位都能够合理运转。二是职业素养的协调功能。职业素养能够协调职场中的复杂关系，使人与人之间平等、友爱、互帮互助。三是职业素养的教育与评价功能。这对大学生非常重要，有利于督促他们有机会、有目的、有系统地对自我职业素养进行反思和拔高。

什么是就业能力？就业能力即指大学生通过学校学习以满足就业市场需求的各项综合技能。

一是健康的心理素质；

二是良好的沟通能力和交往能力；

三是夯实知识运用能力。

大学是大学生夯实基础知识、提高自身综合技能的关键时期，然而，当下大学生由于缺乏合理的时间观念和独立自主的自学能力，往往把大量时光浪费在不必要的事情上，导致专业基础知识学习不扎实，基础能力欠缺。大学生基础知识和专业能力的缺乏不仅影响到大学生总体实力的提高，也导致大学生职业素养与就业能力的不足。此外，高校中存在一个很普遍的现象就是学习态度的缺失。

在大学生眼中，学习成绩相比中学时代已经退居第二，他们把大量自由时间投入到学习之外，而在学习时间的分配上非常欠缺，对于结课考试也只是抱有一种不挂科的态度，甚至有些学生铤而走险，采用考试作弊蒙混过关。在这样的学习态度下，久而久之，学生的专业基础日渐薄弱，整体竞争力下降。

大学时代对人生的职业发展至关重要。有规划、有实践承诺

的行动，大学生生活才会完美和健康，才会在人生的道路上闪耀更耀眼的光芒。从职业发展的角度来看，很多大学生对职业与自我认知缺乏足够的了解，对大学时光和未来缺乏一个合理明确的规划，职业认知概念模糊、职业生涯规划含糊不清。

大学是个自由的天国，也是一个成就天才、造就庸才的家园。一旦学生每日碌碌无为、自甘堕落，四年美好时光转瞬即逝，他们也就成了被大学上了四年的牺牲品。没有目标就如没有灵魂，大学生拥有一个切实可行的四年职业生涯规划势在必行。

实践能力与就业能力欠缺已经成为当今高校毕业生面临的一个至关重要的问题。究其原因，这与高校人才培养模式息息相关。高校人才培养重理论轻实践的传统教学观导致大学生理论与实践严重脱节，学生成了一个只会纸上谈兵的马谡。

企业对人才的录用非常注重实践技能环节，高校不注重实践教学导致毕业生在求职过程中处于劣势，大学生自身也缺乏实践意识，欠缺理论与实践相结合的能力。

对大学生职业素养与就业能力的培养，应贯穿于学校教育的全过程，同时以大学教育为核心，社会、政府、企业、家庭、学校、个人共同努力才能实现。目前，我国大学生职业素养与就业能力的培养存在诸多原因。

影响大学生职业素养与就业能力的社会环境包括政府、企业、社会、家庭等为一体的大环境。政府对高校人才培养模式干预过多，管理不到位、投入不足、缺乏灵活性和开放性，导致人才培养模式与市场经济严重脱节，人才结构严重失衡；企业与高校结合不够，缺乏合理有效的导向性，不能把市场时讯及时反馈给高校，此外，企业在于人才培养过程中没有提供充分的大学生实习岗位，导致大学生理论学习与实践应用严重脱节；社会风气对大学生职业素养与就业能力的培养

也起到不可忽视的导向作用，重文聘轻实践的不正之风和从众心理导致大学生对自身缺乏合理定位易导致浮夸之风。社会舆论过度宣扬就业压力，其负面能量容易导致大学生形成低迷情绪，社会舆论缺乏正确的舆论导向和正能量的传达。

大学是莘莘学子培养职业素养和就业能力的关键时期，对大学生能否顺利就业具有直接的影响。近年来，许多高校对自身培养人才的模式和体系进行创新和改进，如开展大学生就业指导课程、开展大学生职业生涯规划大赛等，但针对目前现状依然存在许多问题，如就业指导课程学科属性不够明确清晰，许多高校搞一刀切。

就业指导学科基础薄弱，缺乏权威性的理论，许多高校教师在授课过程中实践能力不足且存在应付心理。此外，高校教育在过度扩招轻质量的培养模式下，导致高校与社会对大学生质量培养的认识错位。

当代大学生对自身职业素养和就业能力缺乏积极性、主动性，同时很大一部分同学又存在盲目从众心理。有的学生对自身职业生涯缺乏一个明确的规划，只是得过且过，有的学生对自身职业生涯规划模糊不清，有的学生有着明确的职业生涯规划但在执行过程中缺乏坚持和耐心。

大学生盲目的从众心理和自主意识的缺失，导致他们心理承受能力差、职业素养低、沟通交往缺失、诚信缺失、敬业意识淡薄。

提高大学生职业素养与就业能力是全社会的责任，政府、社会采取正确的导向之外，高校应发挥其人才培养的主导作用，大学生也应发挥自身的主观能动性。

政府从宏观上规划、部署、实施对高校人才培养的方针政策，结合市场、企业对人才的需求灵活调整人才培养模式，加大对高校人才培养的经济投入，合理引导高校人才培养模式均

衡化；社会应当发挥好社会传媒的舆论导向作用，积极传播正能量，合理引导大学生树立职业意识、竞争意识、自我提升意识，从而提升大学生的职业素养和就业能力。社会还应当加强对政府、高校人才培养模式的监督，积极反馈有效信息，培养适合社会经济发展的高素质人才。

高校应当合理安排专业设置，优化课程结构，结合市场经济和企业对人才的需求现状，培养可利用的精尖人才。如构建完善的大学生职业素养和就业能力培养方案，开设具有针对性、可操作性、时效性的就业指导课程和职业生涯规划比赛，进一步提升大学生职业理念、职业素养和就业能力。同时，高校还应加强大学生思想政治教育，引导大学生树立奉献意识、集体意识，培养社会主义现代化建设的可塑人才。

大学生首先要有扎实的'理论基础和专业技术，在日常生活中要有计划地掌握宽厚的基础知识，提高自己分辨事物的能力，提高自己不断吸纳新知识的能力。

在实际生活中，大学生还要理论与实践相结合，提高自己的动手能力，锻炼自己的沟通能力、协调能力、组织管理能力、创新能力和良好健康的心理素养。对自我的人生有个合理的职业生涯规划，多提高自己的职业素养、多渠道了解就业创业相关信息、多掌握就业技巧，面向现实、适应社会、转换角色、完善自我、与时俱进、走向成功。综上所述，大学生职业素养直接影响就业能力的优劣，高校思想政治工作者应当关注大学生职业素养，采取多种有效方法和措施提升大学生职业素养，进而促进大学生就业能力的质的飞越，从而在职场竞争中立于不败之地！

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家整理的7篇《大学生职业素质课程总结》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

大学生沟通与写作课程总结篇五

和许多大学生一样，刚开始我并不知道什么是“职业规划”，更没有接触过“大学生职业规划”。上了大一，我选修了《大学生就业指导》课，这时我才初步了解到了有关职业规划的有关知识，并知道了它的重要性。一直想做一份自己的规划，但总是没有一个客观的依据，更不知到该如何去做！为此，我感到非常苦恼。因为我没有一个明确的人生目标，我越来越感到自己好像是在“混日子”。

二、规划前自我分析

我的社会角色：大学一年级学生

1、性格：

脾气暴躁，爱沉默思考，重感情，好与同道人交往，好强。

2、兴趣爱好：

游泳、音乐、旅游。

3、优势盘点：

做事有计划、有条理，时间观念非常强，工作中有种不完事不罢休、锲而不舍的态度和精神；忠诚，有责任心，有说服人的能力和较强的领导才能；好强的性格形成了我越挫越勇的工作态度，凡事力求完美。

4、劣势盘点：

暴躁的脾气常使我与他人产生矛盾；有时会毛毛躁躁，考虑问题不够周全细致；有时有些懒惰，太好强，有些急功近利；缺乏团队精神。

三、接触职业规划、职业测评结果分析

1、个性特点：

我的人格类型为inf大学生个人职业规划模板型(内向直觉情感判断)——“促使事情正面转化的催化剂”。做事有计划、有条理，喜欢遵照固有的模式处理问题，具有很强的说服力，可以成为伟大的领导者；非常重感情，忠于自我价值观，倾向于拥有小范围的而深长久远的友谊。

2、动力类型：

追求成就类型为主宰型(自我实现的意愿高，希望在人群中出人头地并且发挥重要作用。既关注个人成就，也希望通过影响和带动他人达到组织目标)；逆境承受类型安定型(尽量避免做没有把握的事情、避免造成无法控制的局面，寻求安全感，在遇到障碍时退而求其次)。

3、职业兴趣：

根据霍兰德的六边形理论，我的职业兴趣测评结果为艺术型(a)62%□常规型(c)55%□企业型(e)91%□调研型(i)86%□实际型(r)97%□社会型(s)89%□喜欢和物化过程和经营活动打交道，乐于从事经营活动，有雄心抱负，精力旺盛；希望能从事创造性经营，好表现，喜欢户外工作；动手能力相当强，也喜欢领导和支配他人。

4、工作中的优势：

诚实正直，从而鼓励着人们重视你的想法；对于那些你认为很重要的项目专注且执着，对自己信仰的事。