

最新就业指导课的心得体会(优秀10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

就业指导课的心得体会篇一

我是11级英语专业的一名本科学生，将于xx年毕业。掐指一算离毕业也不到两年了，我们也即将步入社会这个大门。近年来，随着高校的扩招，就业竞争日益的激烈，大学生就业问题成为了社会关注的热点。我们学校也在每学期开就业指导课，让我们了解现在的就业形势、如何规划自己的职业、如何选择职业等一系列的问题。

1. 与其英语专业有关的大学生就业形势：英语专业作为一门语言类的专业，在外语逐渐成为工具的趋势下，而近年来随着各高校及学生本人对英语学习越来越重视，毕业生的英语水平普遍提高。曾经炙手可热的英语专业，近几年来也出现了供大于求、竞争加剧的形势。对于知识结构和就业面都相对单一的英语专业学生来说，一职难求已是不争的事实。

另一方面，社会对复合型英语人才的需求正不断增加。高等学校《英语教学大纲》明确指出：我国每年仅需要少量外语与文学、外语与语言相结合的专业人才以从事外国文学和语言学的教学和研究工作，而大量需要的则是外语与其他有关学科，如外交、经济、法律、新闻等相结合的复合型人才。培养这种复合型的外语专业人才是社会主义市场经济对外语专业教育提出的要求，也是新时代的需求。由此可以看出，社会对英语人才的需求已呈多元化趋势，市场对单纯语言文字专业的毕业生的需求量正在逐步减少，而大量的既懂专业

知识、又能熟练使用英语的高端复合型人才备受市场青睐。

2. 如何提高自己的职业素质：根据媒体的一份调查表明：中国绝大部分企业员工在工作中平均只发挥了10%—30%的能力。而在日本，多数员工都能发挥60%—80%的能力。可见，我国的企业有很多需要改进的地方，提高中国企业员工的职业素质是当务之急。职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，其主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面。影响和制约职业素质的因素很多，主要包括：受教育程度、实践经验、社会环境、工作经历以及自身的一些基本情况。又应该如何提高自己的职业素质呢？第一、选择与决策，人生存的基本技能。第二、影响职业选择的三大因素。第三. 促进职业适应与自我塑造。

现在，随着市场竞争的加剧，企业倒闭、转业、兼并的可能性越来越大；受其影响，职业的供给数量、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意、适合自己的职业变得越来越困难。因此，建议我们能不断调整自己的求职预期与职业定位，提高自己在职业社会中的生存与发展能力。

3. 如何锻造健康的心理素质？现在就业，用人单位把健康的心理素质看的越来越重。目前，有些单位在招聘前除了进行笔试面试，还会进行“心理测试”的环节，所以一个健康的心里素质尤为重要。我们可以通过下列方法提高心理素质：

第一，自我肯定。我们要不断地否定和肯定自己才能进步，而否定的最终目的是为了向肯定方向发展，自我肯定，保持坚定的信念，往往是事业成功的关键。

第二，抛弃自卑。自卑需要三个条件：一是缺乏成功的体验；二是缺乏客观公正的评估；三是自我评估偏颇。要抛弃自卑，首先要战胜自我，为自己树立一个目标，要有坚强的信念，相信

自己的能力,同时要对自己有一个科学的评估。

第三,增强自信。

第四,心理调节和情绪调节。

学习就业指导课,我最大的收获是,制定了一份自己的《职业生涯规划》,此规划是5年内的,它让我对自己的就业形势和方向等问题有所了解和规划。简历的修改,简历在面试中起着重要作用,能否有单位给你打电话面试,就看你的简历在众多简历中是否能突现出来,吸引面试官的注意。还有面试的问题,面试时我们应该注意很多问题,这些问题可能直接会影响我们进行下一步的面试,所以,就业指导课是一门很重要的课程,能够更好的帮助我们找到满意的工作的一块垫脚石。让我们这些大学毕业生能够踩着这块石头,更好的规划自己的职业生涯,做好自己的简历,更好的参加面试,都是为了找份好工作。

就业指导课的心得体会篇二

在当今竞争激烈的就业市场中,找到一份理想的工作并不容易。为了更有效地应对就业挑战,许多学校和培训机构都提供就业指导服务。在我接受就业指导的过程中,我获得了一些宝贵的经验和体会。我将从就业准备、面试技巧、个人形象、职业规划和人际关系五个方面分享我的心得体会。

首先,充分准备是成功求职的关键。就业指导课程教会了我如何制作一份令人印象深刻的个人简历,包括写清楚自己的教育背景和工作经历。此外,学会撰写一封简洁而富有吸引力的求职信非常重要。通过这些准备工作,我能够在应聘人才稀缺的市场中脱颖而出。

其次,掌握面试技巧是成功面试的关键。就业指导帮助我提高了自己的面试技巧。例如,我学会了如何回答常见的面试

问题，如自我介绍和解释自己的优势和弱点。我还学会了如何在面试中展示自己的实际工作能力和解决问题的能力。通过多次模拟面试和反馈，我逐渐提高了自己的面试表现。

第三，个人形象在求职过程中起着重要的作用。就业指导让我意识到在面试中的仪表形象和仪态举止至关重要。我被教导要穿着适合公司文化的正式职业装，并保持微笑和自信的面部表情。我被告知要注意自己的言谈举止，始终保持礼貌和尊重。通过对个人形象的重视，我成功地给人们留下了正面的印象。

第四，职业规划是实现长远成功的关键。就业指导课程使我认识到制定职业规划的重要性。我学习了如何评估自己的兴趣、技能和价值观，以便选择合适的职业道路。我还了解了不同职业领域的就业前景和市场需求。通过制定职业规划，我能够更好地规划自己的职业生涯，增加成功的可能性。

最后，在就业市场中建立良好的人际关系是至关重要的。就业指导课程教会了我如何建立和维护专业的人际关系网络。我学习了如何与同事和上级有效沟通，并了解了团队合作的重要性。我还学会了如何利用社交媒体平台来扩大自己的人脉。通过良好的人际关系，我可以获得更多的职业机会和资源支持。

综上所述，就业指导课程提供了宝贵的经验和知识，帮助我更好地应对就业挑战。通过充分准备、掌握面试技巧、注重个人形象、制定职业规划和建立良好的人际关系，我能够在竞争激烈的就业市场中取得成功。通过这些经验和体会，我相信我将能够实现自己的职业目标并获得长期成功。

就业指导课的心得体会篇三

这几年高等院校扩招工作的展开，中职学生越来越多，可是社会需求却并没有明显的增长。人们发现，中学生似乎没有

过去那么抢手了，他们也开始挣不到钱，也开始为找不到工作而发愁。今年我省中职、高校大军更是让人见识了什么是人才市场的供过于求。就在大部分中职学生还在为怎样才能能够在千军万马中求一份安稳工作而着急上火的时候，我校老师给我们上有关就业指导的课程。它的出现，犹如一场及时雨，滋润着每一位即将毕业的中职学生心田。作为其中之一，听了这几堂就业指导课，颇有受益，感触良多！

听了《中职学生就业指导》，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。

通过这一学期就业指导课的学习，在这很短的时间里，了解到老师都专业又较多地联系实际，使我从这门课程中学到好多书本中没有的知识，确实受益匪浅。

的生活艺术。

就业指导课上老师对于就业的各方面工作把握得十分准确。如对于各地区的就业状况进行十分全面的分析，指导课给我们从内到外进行一次十分彻底的清洗，让我们大家明白了自己存在的不足，尤其是我自己。

首先，要正确地认识自己，给自己一个准确的定位，“兴趣是最好的老师”。其次，在平时加强积累，并认真做好求职准备。在学好本专业知识的同时，多了解相关专业以及新的行业知识。这里所说的积累不仅仅是学习知识上的积累，还包括社会活动、兼职工作、社会经验以及人生阅历的积累。我们现在所受教育很注重理论基础，但是缺乏理论与实际应用的结合，导致培养出的人才与市场需求脱节。所以我们要在学习的过程中参与实际工作，经验学习较纯粹的课堂学习来说，学习效果也会更加深刻。

并且加强实践。另外，一定要抓住机遇，机遇只垂青有准备的头脑，所以我们都应当做好充分的心理准备，把握恰当的机会。就业要取得别人的欣赏、信任，要“成才”，要让工作找你而不是你找工作。现在的竞争非常激烈，但只要你自己有能力，能向别人证明你的能力，那么担心与忧虑将不属于你。莫泊桑说：生活不可能像你想得那么好，但也不会像你想得那么糟！无论我们在哪儿工作，在哪个行业工作，都应当以“志存高远，脚踏实地”的态度来面对今后的人生。再次，在求职的过程中要有执著的精神、败而不馁的意志。

最后，自信在求职过程中是至关重要的，不能只看到自己身上的缺点，而把优点掩埋。

总之，我们从中知道择业成功的关键还要从本身的实际出发，灵活选择。但不管怎样，绝不能一味高挑，慢等。因为无论是对自己还是对家庭、对社会，毕业的大学生早日就业是硬道理。《就业指导》它很多的讲到了很多我们以后会遇到的问题，即将遇到的问题，告诉了我们很多普遍的应对方法，但我们不能光只看，不动手，必须实践才能在以后的困难中从容的对待，以获得成功。

就业指导课的心得体会篇四

大一第二学期我们开了就业指导这一课程，虽然只有六节课

时，但它让我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。

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；既要对某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。

学完这一课程，我总结了一下几点：

一 树立正确的职业观

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。

二 要有职业道德

损人利己，不应成为实现职业生涯规划的选择。从唯物主义

角度讲，只有对人亲善，人家才会回报以亲善。当我们总是损人利己时，就失去了人心，最终成为孤寡人家，四面楚歌。坚守职业道德，正是为自己的未来打算，给自己创造良好的机缘。

三 明确自己的目标

每个人都应该知道自己在现在和将来要做什么。职业目标的确定，需要根据不同时期的特点，根据自身的专业特点，工作能力，兴趣爱好分阶段加以制定。对于我们大学生而言，进行合理的职业生涯规划，对其内在需要的满足极其人生价值的实现有着重要的意义。

四 职业选择的决策

职业选择是人生的一种决策，我们在职业选择时要遵循以下几个原则

1、现实性原则：外部职业环境的现实性和家人背景方面的现实性。

2、符合社会需要的原则

3、发挥个人素质优势的原则：择业时要考虑到自己的特长，最大限度地发挥自己的独特价值。

4、发展性、全面性原则：择业时要考虑到自己的个人发展和职业前途。

学以致用原则：运用在学校所学的专业知识与技能去从事相应的

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。

就业指导课的心得体会篇五

随着社会的不断发展，就业问题一直是大家关注的焦点。对于大学生来说，如何正确的选择和规划自己的就业方向，成为了一项关键的任务。而就业指导则可以帮助大学生明确自己的职业目标，并提供相关的指导和技巧。在参加就业指导课程过程中，我积累了一些宝贵的经验和心得体会。

首先，就业指导课程的核心之一就是确立明确的职业目标。对于很多大学生来说，他们并不清楚自己适合从事何种职业，也不知道自己有哪些潜在的优势和兴趣。因此，通过学习就业指导课程，我们可以从不同方面和角度全面了解自己的个人特点，并在此基础上确定自己的职业目标。我记得在课程中，我使用了一些心理测试和职业测评工具，帮助我了解自己的个人性格和职业偏好。这样，我就可以有针对性地选择适合自己的职业发展方向。

其次，就业指导课程还教会了我如何进行职业规划。职业规划是一个长期的过程，需要我们在不同的阶段做出不同的决策。而就业指导课程给予了我很多实用的建议和技巧。比如，课程强调了不同工作岗位的特点和要求，让我对自己的职业选择有了更清晰的认识。同时，课程还教授了如何制定职业发展目标，并制定相应的规划和策略。这些指导和建议让我明白了职业规划需要考虑到自己的短期和长期目标，并制定相应的计划和行动方案。

此外，就业指导课程还帮助我锻炼了一些实用的就业技巧。在现代社会竞争激烈的就业市场中，一个好的简历和出色的面试技巧是至关重要的。在就业指导课程中，我学会了如何撰写一份令人印象深刻的简历，如何准备面试并做到恰如其分的自我表达。课程还教授了一些沟通和交流技巧，帮助

我更好地与他人建立联系和合作。通过这些实用的技巧，我相信我能在就业市场中更加自信和具有竞争力。

最后，就业指导课程还鼓励我们参与实习和社会实践活动。这是一个很好的机会，让我们实践已学习的知识和技能，并真正了解专业领域的工作环境。在这些实践活动中，我们还可以与行业内的专业人士接触和交流，从而拓宽我们的人脉网络。此外，参与实习和社会实践活动还可以帮助我们更好地了解自己的兴趣和才能，提高就业的成功率。

总之，就业指导课程是一个非常有意义和实用的课程。通过参与课程学习，我明确了自己的职业目标，制定了相应的职业规划。同时，我也学到了一些实用的就业技巧，如何撰写简历、准备面试和进行有效的沟通交流。此外，参与实习和社会实践活动进一步丰富和实践了我的专业知识和技能。我相信通过这门课程的学习，我能更好地面对未来的就业挑战，找到一份适合自己的工作。

就业指导课的心得体会篇六

近年来，就业问题一直是社会关注的热点话题。对于即将毕业的大学生来说，就业不仅是一个个人发展的问题，也是一个国家社会发展的关键问题。各种就业指导机构和培训机构也应运而生，旨在为求职者提供就业指导和职业规划。在我接受这些指导的过程中，我从中得到了许多宝贵的经验和体会。

首先，扎实的基本功是成功求职的基础。在找工作之前，我们需要对自己进行认真的职业规划，了解自己的兴趣、个性和能力，以选择适合自己的职业方向。然后，我们需要学习和提高自己的专业知识和技能，在大学期间要认真学习专业课程，并积极参加实践活动，增加实际工作经验。此外，发展一些软实力也是必不可少的。如沟通能力、团队合作能力、领导能力等，这些能力在求职过程中显得尤为重要。

其次，找工作是一个系统工程，在求职过程中需要综合考虑各种因素。我们需要根据自己的兴趣、专业知识和市场需求，确定合适的岗位。同时，我们也要学会关注整个就业市场的动态，了解各个行业的发展和就业形势。这样，我们才能有针对性地选择岗位，并在面试过程中更好地展示自己的优势。另外，我们还需要了解不同城市的就业环境和政策，以便根据自己的实际情况选择合适的工作地点。

第三，积极主动是成功求职的秘诀。在求职过程中，我们要有积极主动的态度，主动了解招聘信息并参加各种招聘活动。同时，我们还需要主动向亲友、学长学姐等人网络推荐，并参加职业培训课程和职业展览会。这些举动不仅能够提高我们的求职竞争力，还能够拓宽我们的人际网络，为我们的未来发展打下坚实的基础。

第四，灵活的思维方式和适应能力是求职过程中必备的素质。在现代社会，随着科技的发展和市场的变化速度越来越快，我们需要具备灵活的思维方式和适应能力，才能适应未来的就业市场。例如，我们需要善于利用互联网和新媒体进行求职，学会利用社交网络和在线招聘平台建立职业形象。同时，我们还需要学会不断学习和更新自己的知识和技能，保持与时俱进。

最后，要坚持追求自己喜欢的工作和岗位。虽然求职是一个压力很大的过程，但我们不能只考虑金钱和面子，而忽视了自己的兴趣和激情。只有真正喜欢并投身于自己所从事的工作，我们才能够做到全情投入，做出更好的工作成绩。

总之，就业是每个大学生必须面对的问题。在我接受就业指导的过程中，我明白了扎实基础、系统工程、积极主动、灵活思维和坚持追求自己喜欢的工作是成功求职的关键。我相信只要我们用心学习、勇于尝试、持之以恒，就一定能够找到适合自己的岗位，并实现自己的人生价值。

就业指导课的心得体会篇七

随着社会的不断发展和就业形势的日益严峻，综合就业指导变得日益重要。作为一名即将走上职场的大学生，我有幸参与了学校举办的综合就业指导活动，并从中获得了宝贵的经验和心得。在这篇文章中，我将分享我在综合就业指导中的体会和收获。

第一段：洞察就业市场

在综合就业指导中，学校为我们提供了丰富的就业市场信息，让我们更好地了解不同行业的需求和趋势。通过与招聘单位和校友的交流，我了解到当前市场对技术型人才和创新能力较强的人才的需求越来越大。这让我意识到，在今后的就业过程中，我应该更加注重学习和技能的培养，以提升自己在竞争中的竞争力。

第二段：培养综合素质

在综合就业指导中，我们还接受了一系列的综合素质培养。比如，我们参加了专业技能培训和职业道德培养，提高了自己的专业能力和职业操守。此外，我们还学习了如何提升自己的沟通能力和团队合作能力，这对于未来在职场中的发展是至关重要的。通过这些培训，我深刻体会到不仅仅专业技能的重要性，还有综合素质的培养。

第三段：完善自我营销能力

综合就业指导还为我们提供了学习和完善自我营销能力的机会。我们了解到如何撰写一份吸引人的简历和个人陈述，并在模拟面试中提升自己的表达能力和应变能力。通过这些训练，我了解到简历和个人陈述是与招聘单位进行初步沟通的重要工具，而面试则是考察我们能力和特质的关键环节。因此，我意识到在未来的求职中，加强自我营销能力是至关重

要的。

第四段：树立正确的就业观念

综合就业指导的过程中，我们不仅仅关注个人的职业发展，还需要审视自己的就业观念和职业规划。通过与校友和行业人士的交流，我深刻体会到就业不仅仅是个人能力的体现，还需要我们具备正确的就业观念。比如，我们要树立正确的职业追求，不只是为了赚钱，而是要找到自己热爱并且擅长的领域；我们还要有长远的职业规划，不盲目追求眼前的高薪，而是要注重个人的成长和发展。

第五段：积极主动，抓住机遇

在综合就业指导过程中，我认识到积极主动是成功就业的关键要素。我们应该主动寻找求职机会，广泛参加各类专业展会和招聘会，与企业代表进行沟通，并通过实习和项目参与积累经验。同时，我们也要加强自我学习和自省，不断提升自己的能力和素质。只有积极主动地抓住机会，我们才能更好地应对职场的挑战并取得成功。

总结：

通过综合就业指导，我深刻认识到大学生就业并非简单的找一份工作，而是需要我们具备全方位的综合素质和职业规划。在今后的就业道路上，我将坚持终身学习，不断提高自己的专业技能；同时，我也会加强自我营销能力的培养，提升自己在求职过程中的竞争力。希望通过这些努力，我能够实现自己的职业目标，并为社会做出更大的贡献。

就业指导课的心得体会篇八

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，没有认真想一想自我的职业定位问题，也没有一个职业生涯规划。其二是不能正确地评价自我。有的毕业生在择业过程中总是过高地估价自我，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，所以总是找不到一个适合自我的就业岗位，到最终反而“嫁不出去”。其三是社会因素的干扰。些毕业生往往受亲朋好友的影响较大，自我明明已看好某个职位，该职业也较贴合自我的综合潜力，可周围的亲友一有反对之声，自我就开始动摇了。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。其四是心理素质可是硬。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，所以很难做出理性的选取，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构成巨大的障碍。

所以，毕业生在选取职业的过程中，首先要针对自我的实际状况，做好自我的职业定位，规划自我的职业生涯；其次，要根据自我的专业、技能、综合潜力和社会用人单位的要求，确定自我的职业定位；另外，毕业生还要排除各种外界干扰，如果自我和用人单位彼此都很满意，就应早做决断。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潜力，勇敢地迎接选取未来生活的种种挑战。

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取上却常常处于劣势。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潜力，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。所以，我们务必充分认识自

身的特点，清楚自我的长处和弱点，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潜力较强，在语法、造句、阅读潜力等方面表现出色，能够从事文字整理、修改、翻译、播音员以及教育、接待洽谈等工作。如果你在形象思维潜力以及思考问题的细致、周全上具有优势，能够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，你能够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，有较强的工作职责心，你能够在资料整理、图书情报、档案管理等工作中很好地发挥自我的优势。

位对这种缺乏自矢口之明、自视清高毕业生要想使自我在择业竞争中持续良好的竞技状态，自如地应付所遇到的各种问题，务必做好各种思想准备、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。要明白，在择业中遇到挫折是很正常的事情，就应把挫折看成是锻炼意志、增强潜力的机会，放下思想包袱，认真找寻失败的原因。求职择业的过程，是一个全面展示自我的过程，务必努力完善自我，提高自身的素质，要有展示自我才华的勇气。作为一名毕业生，要坚持自尊、自信、自立。在心理亡要有自信心，要相信自我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。

客观分析职业冷热在同一社会时期，不一样的职业有不一样的要求和劳动报酬，劳动者对职业的追求程度也不一样，这就构成所谓热门职业和冷门职业。在定条件下，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我正确的选取：

一要实事求是地选多种职业组成的，不一样的职业都需要适合的劳动力及人才。在市场经济中，求职者要选取职业，用人单位也要选取求职者，是双向选取。这就要求求职者从自我的实际出发，客观地分析、评估自我的文化素质、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，实事求是地选取自我力所能及的适宜职业，并且选取的职业要有利于自我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，进而影响自我才能的发挥，影响自我的完美前程。

二要以发展的眼光看待冷门职业，不要轻易放下冷门。有的职业，此刻看起来属于冷门，但随着时光的推移，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。所以毕业生对冷门职业必须要用发展的眼光来看待，不要轻易放下，在许多求职者都在热衷于追求热门职业的时候，不妨选取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，适时调整自我从事的职业。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。劳动者选取从事某一职业，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，尽可能适时调整自我的职业，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厂作，可如今电脑普及厂，这一职业将会被逐渐淘汰，原先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，提高自我的综合素质，更新自我的知识与技能，这样才能保证自我不被职业淘汰。

毕业生要打造个性品牌，务必进行个性品牌设计，也就是对自我有一个清醒的认识，仅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。不一样的人会有不一样的自我认识。所以，找出自我与他人的不一样点，也即找到自我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，如何使自我的技能和下作风格构成特色，具有不可替代的价值。自考毕业生还务必有一技之长，并能保证自我的丁作质量精湛的专业技能是个性品牌建立的要素。仅有个人技术专而精，自我个性品牌才有价值，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，打造个性品牌还务必强调个人的学习潜力。要明白打造个性品牌是一个长期的过程，即使已经构成了个性品牌，要持续也须不断学习新知识、补充新资料。毕业生务必不断学习，但不要盲目跟风，而应学习那些对自我职业有用的东西。要学会包装、推销自我。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。

就业指导课的心得体会篇九

就业指导，包括预测要求就业的劳动力资源，社会需求量，汇集、传递就业信息，培养劳动技能，组织劳动力市场以及推荐、介绍、组织招聘等与就业有关的综合性社会咨询、服务活动。在我国，就业指导还应包括就业政策导向，以及与之相应的思想工作。下文是小编收集的关于就业指导的心得体会，欢迎阅读！

作为一名高职院校的在校大学生，我深切地感受到所面对的

就业压力。学校招生就业指导中心组织的就业指导课正好为我们在校大学生提供了宝贵的信息。

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。我们大学生成功求职主要有以下四个方面：

第一、自己首先是合格的大学毕业生。也就是说，自己本身是有用之才。一是要有过硬的专业知识和技能；二是要具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神；三是要具有巨大的发展潜力。

第二、能够较准确地找到与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共同之处。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，不宜局限于某个行业或某个单位，以增加成功机率。

第三、要具备一定的求职技能。尽管求职技能多种多样，错综复杂，但对大学生而言，最常见和最主要的技能就是“两会”：一是会写自荐书信，写出的自荐书信能扬长避短，重点突出，简明扼要，措辞巧妙、精辟，能引起阅读者的重视等；二会说话，面对聘用单位的人员说话时，能够心不慌、脸不红，知道哪些该说、详说，哪些改回避、简谈，说话当中能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

第四、要有一定的抗干扰能力。干扰大学生正常求职的因素，目前还不少。如不正之风，设骗欺诈，信息泛滥等等。

因此，大学生成功求职，还应具备抗干扰能力。抗干扰能力当中，最重要的有两项：一是能够较准备地鉴别信息的真伪，防止上当受骗；二是能够捕捉最佳决策时机，防止因脚踏两只、三只船等丧失最佳机遇。然而我们大学生总会陷入几个就业心理误区： 误区一：自我期望值过高。 误区二：过多的物

质要求。 误区三：迷恋大型企业。 误区四：追求热门职业。大千社会，无奇不有，作为在校大学生，我们应做好心理准备。坚信“天生我才必有用”的信念，从零做起，从基层做起，最终定能在社会上找到自己的位置。

随着这几年高等院校扩招工作的展开，大学生越来越多，可是社会需求却并没有明显的增长。人们发现，大学生似乎没有过去那么抢手了，他们也开始挣不到钱，也开始为找不到工作而发愁。今年庞大的毕业大军更是让人见识了什么是人才市场的供过于求。就在大部分学生还在为怎样才能够在千军万马中求一份安稳工作而着急上火的时候，我院招生就业处的领导给我们上了几堂有关就业指导的课程，它的出现，犹如一场及时雨，滋润着每一位即将毕业的大学生心田。作为其中之一我，听了这几堂就业指导课，颇有受益，感触良多！

从指导课中，我总结出了以下几点内容：

(一)制定好近几年的职业计划，并拟定阶段性目标：

知己知彼，方能百战不殆。在认识自我表现，了解职业的基础上，从自身的条件和社会的需求出发，确定职业的发展方向，明确职业目标，制定一系列的学习，培训，实践计划，不断的挑战自我，超越自我，一步一步的为总体目标的实现打好基础。

(二)写求职信，自荐信简历时应注意的问题：

1. 写求职信时尽量使用简洁明了的语句是你所求的工作在信中的以明析的表达。
2. 写自荐书信时，尽量扬长避短，突出重点，简明扼要，措辞巧妙，精辟，以便引起阅读者的重视。

3. 在简历中真实的写明自己的专业特长。

(三) 利用各种途径求职：

1. 校内途径

a□参加校园招聘会，这是应届毕业生最常见，最有效的途径。

b□学校推荐，这种途径的求职成功率很高，但选择的余地不大。

2. 社会途径；

a□参加综合性人才招聘会，其规模庞大，招聘单位众多，行业范围广泛，给求职者较大的空间。但用人单位多以招有工作经验的人才为主，且其在组织管理、安全保卫方面有所欠缺。

b□社会关系介绍，人际关系十分重要，广交朋友建立关系。利用自己的社会关系网搜集就业信息和进行求职活动，许多用人单位也喜欢录用经人介绍和推荐进来的求职者。

c□电话求职。

(四) 面试时要注意的几点：

1、举止大方，谦虚热情。进入面试场应先敲门，得到允许后方可进入，顺手、轻声关门；主动和面试官打招呼致意，在主试人随着这几年高等院校扩招工作的展开，大学生越来越多，可是社会需求却并没有明显的增长。人们发现，大学生似乎没有过去那么抢手了，他们也开始挣不到钱，也开始为找不到工作而发愁。今年庞大的毕业大军更是让人见识了什么是人才市场的供过于求。就在大部分学生还在为怎样才能能够在千军万马中求一份安稳工作而着急上火的时候，我院招生就

业处的领导给我们上了几堂有关就业指导的课程，它的出现，犹如一场及时雨，滋润着每一位即将毕业的大学生心田。作为其中之一我，听了这几堂就业指导课，颇有受益，感触良多！

从指导课中，我总结出了以下几点内容：

(一)制定好近几年的职业计划，并拟定阶段性目标：

知己知彼，方能百战不殆。在认识自我表现，了解职业的基础上，从自身的条件和社会的需求出发，确定职业的发展方向，明确职业目标，制定一系列的学习，培训，实践计划，不断的挑战自我，超越自我，一步一步的为总体目标的实现打好基础。

(二)写求职信，自荐信简历时应注意的问题：

1. 写求职信时尽量使用简洁明了的语句是你所求的工作在信中的以明析的表达。
2. 写自荐书信时，尽量扬长避短，突出重点，简明扼要，措辞巧妙，精辟，以便引起阅读者的重视。
3. 在简历中真实的写明自己的专业特长。

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 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。

就业指导课的心得体会篇十

作为即将步入社会的新一代，我们对就业问题的关注越来越多。为了更好地适应就业市场的需求，学校开展了综合就业指导活动。在参与这些活动的过程中，我收获了许多，同时也对自己未来的就业有了更清晰的思考。以下是我对综合就业指导的一些心得体会。

首先，综合就业指导活动为我们提供了全方位的就业信息。在就业指导讲座中，专业人士与我们分享了各行各业的发展潜力和就业前景。通过展示实际案例和数据解读，他们生动地描绘了不同就业路径的可能性。此外，就业指导中心还定期发布最新的就业信息和招聘信息，让我们及时了解各行业的招聘要求和就业动态。通过这些信息的收集和学习，我们能够更加全面地了解就业市场，从而为自己的就业决策提供有力支持。

其次，综合就业指导活动提供了个人职业规划的指导。在就业指导课程中，我们学习了如何制定个人职业目标和制定可行的计划。通过深入了解自己的兴趣、能力和价值观，我们可以找到最适合自己的职业道路。在职业规划的过程中，我们还学到了如何提升自己的就业竞争力，例如如何撰写简历和面试技巧等。这些指导对我们未来的就业起到了积极的推动作用，让我们明确了自己的目标，并为实现这些目标做好

了准备。

再次，综合就业指导活动提供了实践机会。通过参与实习和校园招聘等活动，我们有机会将课堂学习与实际工作相结合。实践经验对于我们的就业至关重要，它不仅能够锻炼我们的专业能力，还能让我们更好地理解职业发展的实际情况。在实践中，我们能够体验到工作的压力和挑战，学会应对和解决问题。这些经历不仅可以提升我们的综合素质，还可以为我们今后的就业打下良好的基础。

此外，综合就业指导活动还加强了我們与社会企业的联系。通过与各类企业的交流和合作，我们有机会了解企业的运作方式和管理模式。在企业的讲座和座谈会上，我们可以近距离接触到企业的高层管理者，了解他们的职业经验和求职心得。同时，一些企业还提供了实习和招聘机会，让我们能够更直接地与企业接触和合作。这种联系和合作对于我们了解企业的需求、提升自己的就业竞争力非常有帮助。

最后，综合就业指导活动让我们认识到就业不仅仅是为了生存，更是为了实现自己的价值和梦想。在综合就业指导的引导下，我们不再满足于平庸的生活，而是积极地思考和探索自己的职业发展。我们渴望通过自己的努力和付出，赢得一份更有挑战性和发展空间的工作。同时，我们也明白了就业并不是一蹴而就的过程，而是需要长时间的努力和积累。因此，我们会在综合就业指导的指引下，不断地完善自己、提升自己，以更好地应对未来的就业挑战。

总之，综合就业指导活动让我们更加充分地了解就业市场，明确个人职业目标，并为实现这些目标做好准备。通过实践机会和与企业的联系，我们能够在学校阶段就为就业做好准备。在综合就业指导的引导下，我们从不再对就业望而却步，而是积极面对就业挑战，并为实现自己的梦想努力奋斗。希望我们的综合就业指导活动能够不断优化和完善，为更多的学生提供优质的就业服务。