

最新大学生职业生涯规划价值观的心得体会 大学生职业生涯规划(优质6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

大学生职业生涯规划价值观的心得体会篇一

我是一个绝对的以兴趣为导向的人，对我来说做一个自己不喜欢的的工作是最痛苦的。那如何找到最适合自己的，同时对此有浓厚兴趣的工作呢？这一切的疑惑将我引到了职业规划的面前。与其在进入职场后叹息迷茫，不如现在进行职业规划的探索精选建筑学专业大学生职业生涯规划范文精选建筑学专业大学生职业生涯规划范文。职业规划是要依据个人的特殊情况、特殊才能，考虑社会背景等多方面主客观因素，结合职业发展的阶段，提出相应的发展目标、拟定实现目标的工作和教育的一个综合体系。做一个适合自己的、合乎现实的职业规划，不仅能帮助我们学生在进入职场时省时省力，还能帮助我们能健康发展职业能力。在大学阶段，为自己规划一条职业之路是很有帮助的。

一、自我盘点：

我是学习工程造价专业，英语水平可以，能流利沟通；造价专业扎实，略通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达较流畅；在大学期间担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习能力。很有热情为自己的将来奋斗。

(1) 学历目标：大专毕业(以后有必要了 还有要“充电”)。

(2) 方 向：企业高级管理人员 建立自己的公司(建筑)

二、社会环境规划和职业分析(三年规划)

1、社会一般环境

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

2、建筑职业特殊社会环境

由于中国的建筑科学发展较晚，建筑知识大部分源于国外，中国的建筑管理还有许多不完善的地方。中国急需建筑人才，尤其是经过系统培训的高级建筑人才。因此企业建筑职业市场广阔。

三、大学三年规划

一年级:为试探期和定向期:首先要适应由高中生到大学生的角色转变,重新确定自己的学习目标和要求;其次,要开始接触职业和职业生涯的概念,特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业,进行初步的职业生涯设计;熟悉环境,建立新的人际关系,提高交际沟通能力,在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大三的毕业生询问就业情况;积极参加各种各样的社团活动,增加交流技巧;在学习方面,要巩固扎实专业基础知识,加强英语. 计算机能力的培养,掌握现代职业者所应具备的最基本技能;要初步了解职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。 在定向期,应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感,主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来充实自己。

二年级:为准备期. 加强专业知识学习的同时,考取与目标职

业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要升本或考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；积极常识并加入校友网络，了解往年的求职情况。

三年级：为分化期（冲刺就业）：目标应锁定在工作申请及成功就业上。这时可先对前两年的准备做一个总结：首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前两年的准备是否充分；然后开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。另外，要重视实习机会，通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

四、目标分解与目标组合] (毕业五年计划)

(1) 目标分解：目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业，一个是成为一个有一家公司的建筑方面的技术人员。

对于第一个目标，又可分解为把专业课学好和把选修课学好，以便修完足够的学分，顺利毕业。接下来，还可以细分：在专业课程中，如何学好每一门课程（精通一两门自己喜欢的课，如建筑力学）；在选修课程中，需要选择哪些课程，如何学好……。

对于第二目标，又可分解为接触社会阶段，了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来，还可以细分：在接触社会阶段，要采用什么办法，和哪些公司保持联系。如何锻炼自己……。

(2) 目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标(成为一个有一家公司的 建筑方面的技术人员)有促进作用。

五、成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我不这样认为。在30岁之前有自己的家庭就可以了。

六、对大学生就业规划的认识

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入wto后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。精选建筑学专业大学生职业生涯规划范文职业规划。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作*的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

进一步规划，让我对适合自己的行业和公司类型有了了解。思索自己的职业环境要求和职业目标计划，让我对职业有了一个细致的描绘。现在我比较清晰的理清了自己的职业系统，进行了相应的职业规划，拨开迷雾，第一次清晰地看到了自己的职业之路。但是我也了解现实变化很多，不可能完全按照自己的职业规划进行，所以我有心理准备，面对不同的情况适时调整职业规划的细节，长期目标是明晰的，职业自我系统是明确的。我会有原则的根据现实实施自己的职业规划。

免责声明：本文仅代表作者个人观点,与本网站无关。

大学生职业生涯规划价值观的心得体会篇二

为普及职业生涯规划知识、增强职业生涯规划意识，引导广大大学生合理规划大学学习与生活，提高就业技能与实践能力，学校特举办第九届大学生职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下：

规划精彩大学生生活成就美好职业人生

全体在校生（含研究生）

1. 报名及撰写职业生涯规划书（3月14日—4月4日）

从3月14日开始报名，截止到4月4日24:00。提交报名表（见附件1）至大赛专用邮箱zyghds20xx@在此期间，报名选

手可根据职业生涯规划书撰写说明（见附件2）的要求进行规划书的撰写。

2. 培训及提交职业生涯规划书（4月8日—4月15日）

大赛将组织以“如何撰写职业生涯规划书”为主题的培训讲座，时间为4月8日18:00，地点另行通知。参赛选手须于4月15日24:00前提交职业生涯规划书电子版至邮箱zyghds20xx@职业生涯规划书电子版要求为pdf格式，并省略指导教师信息。

3. 初赛（4月16日—4月28日）

初赛采用文本审核方式。邀请专家评审对参赛选手提交的职业生涯规划书电子版进行打分，按照分数情况确定进入复赛的选手名单。

4. 复赛（5月3日）

复赛采用现场答辩形式。每位选手答辩时间10分钟（职业规划陈述5分钟、答辩5分钟）。根据评审结果，排名前10位的选手可晋级决赛。

5. 决赛（5月17日）

决赛采用现场答辩形式。每位选手答辩时间10分钟（职业规划陈述5分钟、答辩5分钟）。晋级决赛的10名选手通过ppt展示，回答评委问题，评委现场打分。最终得分由三部分构成：作品得分40%、展示得分50%、场内观众人气得分10%。

一等奖一名：颁发获奖证书及奖金3000元；

二等奖二名：颁发获奖证书及奖金20xx元；

三等奖三名：颁发获奖证书及奖金1500元；

优胜奖四名：颁发获奖证书及奖金1000元。

1. 参加本次大赛的选手须配备指导教师一名，指导教师可以是我校专业教师或校外导师，指导教师由学生本人邀请。

2. 本届大赛未尽事宜由学生就业创业指导服务中心负责解释。

1. 报名时间：

2. 报名及提交职业规划书邮箱：

大学生职业生涯规划价值观的心得体会篇三

综合自身的能力和性格以及其他因素，认为此规划具有较高的可行性，虽然现在大学生的就业压力很大，为了能让自己有一个好的发展前景，我做好了考研的准备，让自己继续深造，获取更多的专业知识。我相信，我有梦想，有追求，有自己的规划，我一定会在它的带领下一步步地向我的目标靠近，并终实现它，我相信我的事业我规划，我的未来我做主。

这就是我大致的职业生涯规划，确定自己的目标才有前进的动力，职业生涯规划为我们提供了这个机会。因为现在经验不足，所以在某些比较细致的方面还不是特别的清晰明了，还有待在以后的生活去完善和发展，但是总的来讲我至少有了自己的一条路了，我们要认识自我，严格要求自己，脚踏实地，激发兴趣，储备知识，把自己培养成一个专业的人才，坚定自己的脚步，持续不断的努力，克服一切的艰难险阻，追求自己的梦想。审视现在，创造未来，我相信，成功就在我们眼前！虽然现在大学生的就业压力很大，但是我有了梦想，有了追求，有了自己的规划，有了导航，我一定会在它的带领下一步步地向我的目标靠近，并终实现它，我相信我的事业我规划，我的未来我做主。

正所谓个人奋斗制胜、攫取成功的精神财产将永远贫富不均。在浩瀚的生命之岸，你应该自豪地告诉世界，你追求过，你奋斗过，你为辉煌的人生从来没有放弃过希望，从来没有停止过拼搏。而这个造就了万物的世界也将自豪而欣慰地回答你：只要奋斗不息，人生终将辉煌。

根据以上分析，我是一名复合型人才。在从事给排水专业的前提下将管理知识也运用其中。在经济全球化的背景下，我国经济将进一步融入到国际市场中，对复合型人才需求增加，在工作中良好的团队协作能力以及的逻辑思维能让我积累很多经验和知识，让我能够成为一名给排水工程师。虽然我存在一定的惰性，但是我积极的对待生活、热爱生活、有上进心，我相信在未来的10年后国家对企业的发展也是支持的。

大学毕业生职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

一个人成功必定在很久以前就做好了长久的打算，拥有了一份属于自己的人生规划书。只有全面的认识自己，深刻的了解这个社会的发展，并为自己人做好规划，成功才会向你走来，我不甘被社会淘汰，那我只能朝着设计好的将来一步一个脚印的走下去，去适应甚至挑胜它。

大学生职业生涯规划价值观的心得体会篇四

大学生职业发展与就业指导课现阶段作为公共课，既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。“通过激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正

确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。”由于受不同地域、不同年龄及不同专业等因素的影响，对职业生涯规划课程目标的制定也不可能是千篇一律的。在大学生职业生涯规划课程实施的过程中，作为教育对象和主体的学生对课程的需求是我们制定教育目标的重要依据。因此，在进行课程实施之前，教师应该对学生的需求进行详细具体的诊断，诊断可以通过以下方法：第一，问卷法。教师用问卷调查的形式对学生的职业生涯规划的认识、个人职业发展的困惑、关于未来目标的问题以及个人对职业规划的期望等方面的因素进行评估，从而获得学生的基准状况。课程结束之后，可以再次针对以上几类问题进行测验，进一步明确课程对学生职业生涯发展的促进作用。第二，需求访谈。教师可以通过结构化或非结构化的访谈问题进一步了解学生对课程的需求。访谈的问题如：“关于职业生涯发展，你期望教师、学校提供些什么？”“你认为职业生涯规划课程是否重要？期望在职业生涯规划课上获得什么？”“你感觉求职成功最重要的因素是什么？你准备怎么做？”“你认为职业生涯规划课能解决哪些问题？”等等。第三，教师还可以通过需求观察，例如通过学生主流活动空间或bbs问题搜集等形式了解学生对职业生涯规划课程的需求。了解了学生的需求信息，再参照教育部大学生职业发展与就业指导课程教学大纲要求，制定切合实际的课程目标。课程目标可以从三个层面制定：首先是认知的转变，主要是针对学生对职业生涯发展的自主意识，以及学生在人生观、价值观和就业观念等方面提出要求。职业生涯规划课程既有知识的传授也有技能的培养，还有态度、观念的转变，是集理论课、务实课和经验课为一体的课程。其中，态度、观念的改变是课程的核心。其次是技能的获得，在本课程教学中，技能的获得比知识的掌握更重要。主要包括自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能等，还应该通过课程提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。最后是知识的掌握。技能的掌握离不开理论的基础，因此学生掌握一定自我探索的知识、职业的特性、职业分类的知识

以及社会环境相关知识是非常必要的。

二、课程内容设置

大学生职业生涯规划课程内容主要包括四个方面的内容。第一部分是生涯与职业意识强化。本部分包括三个方面的内容：第一，目标动力构建。对学生进行目标认知教育和目标变焦训练。第二，职业认知教育。学习职业准入条件、职业所需核心知识结构和从业入职必备技能。第三，职业规划的重要性。生涯规划与未来生活的关系；职业角色与其他生活角色的关系；大学生活（专业学习、社会活动、课外兼职等）对职业生涯发展的影响等。“通过本部分的学习，使大学生意识到确立自身发展目标的重要性，了解职业的特性，思考未来理想职业与所学专业的关系，逐步确立长远而稳定的发展目标，增强大学学习的目的性、积极性。”

第二部分是职业定位。第一，自我探索。引导学生通过职业测评及各种小测试等方法、手段来了解自己的职业兴趣、职业性格、职业能力与职业价值观，使学生认识到自我分析与职业选择以及自己今后的职业发展之间的关系，从而形成初步的职业发展目标。第二、环境分析。“了解工作世界应有的样；探索属于自己的工作世界的方法；完成自我聚焦的信息搜集；探索学校、院系、家庭以及朋友等构成的小环境中的可利用资源；了解国家、社会、地方区域等大环境中的相关政策法规、经济形势，探索其对个人职业发展的意义和价值。使学生了解所处环境中的各种资源和限制，能够在生涯决策和职业选择中充分利用资源。”第三，生涯决策。个人决策方式分析；理想决策模式、个人可及的生涯目标选择。引导学生将课堂上所学的决策技能应用于实践中，例如他们的职业选择及学业规划过程中。此部分是课程的重点和难点所在，通过此部分的学习，使学生在了解自我、了解环境的基础之上，利用科学的决策方法，对自己的职业目标进行定位。

第三部分是职业规划与管理。首先，规划各种目标包括人生目标、长远目标、中期目标和短期目标；其次，规划合理的职业发展模式和职业发展路径；最后，进行规划风险预防与管理，制定职业发展备选方案。通过以上三个步骤确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式，保证职业生涯规划的可持续性和实效性。

第四部分是职业素质提升。引导学生针对自己目标职业所需的可迁移技能（如表达沟通、人际交往、分析判断、问题解决、创新能力、团队合作、组织管理等）以及自我管理技能（自信、自立、责任心、诚信、时间管理、主动、勤奋等）进行锻炼，掌握两项技能的提高方法，以胜任未来的工作。

”

三、课程方法实施

传统教学中教师运用的多是教授法，学生听得多，看得少、说得少，做得更少。而职业生涯规划课程不仅是一门理论课，更是一门务实课。这门课教育的目标不仅是使学生“知道”，而且要让学生“做到”。因此，为了提高学生学习的效果，提高职业生涯规划课程的教学效率，整个教学过程应该使学生在听中学、在看中学、在说中学、在做中学等多种方式相结合。

首先，在听中学。虽然戴尔的学习金字塔理论中提出听的学习效果较低，但是讲授法在职业生涯规划课程中还是必不可少的。例如，对职业发展的阶段特点；较清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；掌握基本的劳动力市场信息以及相关的分类知识等理念的传达就要用到课堂讲授法。为了避免这种教学方法容易让人感觉枯燥、不生动的情况发生，教师在讲解中需要始终关注学生们的变化，课程的逻辑结构要缜密，素材和内容要尽量丰富，要善于运用设疑法来激发学生兴趣，保持学生的情绪。

其次，在看中学。主要是运用实物、图表和视频等工具，帮助学生仔细观察和深入体会教师讲授的内容。例如，在学习目标的重要性这一内容时，教师可运用“记忆字母表”，先在ppt上呈现字母表，然后隐去屏显问学生字母“b”有几个，呈现几秒之后再隐去，再问字母“d”有几个。如此反复，学生最后将放弃记忆的积极性。通过“记忆字母表”游戏的展示，使学生明确目标的价值就在于知道焦点，明确焦点达成的指标，然后朝向焦点去努力。再如，在教授礼仪时，教师对站姿、坐姿、握手等方面的礼仪的亲身展示并结合视频进行讲解比单纯的讲解更容易让学生记忆深刻。

再次，在说中学。旨在解决目前职业生涯规划课程大班教学中学生参与度、学习积极性不高的现状。教师在课程实施过程中可采用课堂研讨法、头脑风暴法等教学方法调动学生参与的积极性、主动性。例如，在学习职业生涯新趋势时，可以先组织学生分组讨论“未来职业新特点对自己的启发是什么”，使“职业”在学生心目中的概念范畴拓展，然后教师再结合学生所学专业学生历年就业情况及趋势进行讲解，这样的教学效果要比教师单纯的讲授好得多。再如，在探索学生的兴趣类型这样的内容时，多数教师运用到了六岛游戏。那么，在进行此游戏时，第一步，教师先说明背景信息；第二步，让学生先到第一个岛，相互交流来这个岛的原因；第三步，到第二个岛，相互交流；第四步，到第三个岛，相互交流。通过此种方式增加课程的趣味性，增进学生之间的沟通，在沟通中深刻了解自己的兴趣类型。

最后，在做中学。职业生涯规划课程是一门技能课，也是一门以解决问题为主的课。技能的传授要靠训练达成，训练离不开技能训练法、角色扮演法。面对问题要强调解决方案，方案的产生离不开案例法、访谈法等。技能训练法是通过训练和及时纠正的方式，训练学生掌握特点技能的教学方法。例如，职业素质提升中语言表达能力部分，只靠教师的讲授是没用的，教师必须要求学生多练。大班教学中应将学生进行合理分组，让学生在组内轮流练习，练习结束每组选择一

名同学参加班级练习。每次练习都应有点评，组内练习时小组成员进行点评，班级练习时教师进行点评。使每个学生都有参与锻炼的机会，每次练习都有所收获、有所提高。同时，对于学生技能的训练，角色扮演法也是一个较好的教学方法。

“角色扮演法是通过模拟与现实生活中十分相似的情形和状况，达成教学目标的训练方法。”例如，训练学生的沟通协调能力，教师可以假设一个公司内部员工出现矛盾的场景，安排学生扮演公司中不同的角色，让学生利用以前学过的知识和新学到的技能方法，以及其他方式来表演。之后，角色扮演者、观看者和教师要对“演出”指出缺点和不足，提出可改进的地方。“职业生涯规划的关键是主体内外认知、体验的整合。”在教学过程中，教师不仅要引导学生学习职业生涯规划知识、掌握基本技能，更重要的是最终将所学知识統合到自己身上，找到自己的行动目标并不断地实现目标。因此，职业生涯规划课程教学中，教师应注重教师与学生之间的互动，结合学生的专业或学习需求，注重培养学生的实际工作能力和解决问题的能力。例如，在讲授生涯决策中的平衡单法时，教师先讲解平衡单的运用方法，以及平衡单的关键因素：参考因素、项目分数赋值以及最后的权重划分等，之后教师给定题目让学生现场进行选择（如周末去哪玩的选择、兼职和学习的选择等）。经过这样的过程，使学生明确这个工具看似简单，其实需要对自己的价值有观清晰的把握。

四、课程效果评估

课程教学是否起作用要用教学效果评估来反映，教学效果评估也是对学生、对课程建设、对任课教师、对学校等负责。对职业生涯规划课程的评估可以以时间的维度来做全程化的评估，即从课程开始前、课程进行中到课程结束后的过程经历进行评估。

首先，课程开始前评估。这是评估的起点，课程开始之前教师通过问卷调查、课程需求访谈、学生需求观察等方式对学生个人发展的困惑、未来目标问题、职业生涯规划课程的认

识、对职业规划课程期望、自我认知程度等进行起始评价，以利于教师更加合理地、有针对性地设计课程。

其次，课程进行中评估。教师通过观察学生在课堂上的注意力、参与度、兴奋度来对教学效果进行评估。如果学生在课堂上昏昏欲睡、交头接耳、情绪烦躁，那么就可以判断教学效果不好。如果大部分学生注意力集中、互动情绪高、在教师引导下积极思考，给予回应则表明教学效果较好。

再次，课程结束后评估。这是课程结束后立刻要做的评估。教师在课程结束时，要求学生对自己学习过程进行自评打分。如掌握知识的程度、教学内容方法、教师的专业水平等。打分采取10分制，取所有学生的平均分，平均分低于8分可以判断为教学效果不好，高于8分则可判断为教学效果较好。

最后，课程结束后学生行为改善评估。在课程结束后一个月之内进行该项评估，主要衡量职业生涯规划课程教学是否给学生的行为带来良性、正向的改变。这需要教师在课程结束后对学生进行追踪观察和调查，或通过主管学生工作的辅导员、班主任以及学生干部进行评价和鉴定。

大学生职业生涯规划价值观的心得体会篇五

我的青春我做主，我选择了我的青春为一个机械工程师奋斗，这个选择是经过各种调查和各方面的对比而作出的，这个是一个适合我的选择！我也有一套适合我的实施方案，这是一个根据我的实际情况而定制的实施方案，总的分析了家庭的交际圈和想定居的地方的社会行业的分析，在结合自身所喜欢做的事，所以在众多因素结合起来分析，就一句话——我的规划，我能行！

我认为《大学生职业发展规划》对我们很重要，因为它就像一份策划书一样规划着我们的未来。我相信在未来的日子里，我会按照这份规划书认真的实施这些计划，实现自己的理想，

成为一名光荣的机械工程师。

美国著名管理专家william j. rothwell对职业生涯规划内涵的界定是这样的：个人结合自身情况以及眼前的制约因素，为自己实现职业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。个人在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向、目标并制定相应的计划，以避免就业的盲目性，降低从业失败的可能性，为走向职业成功描画最有效率的路径。这次通过这次活动，我对自己有了更加深刻的了解，也对将来职业生涯有了更加科学的认识，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。把握现在，相信明天会更加好。

人生中第一篇职业生涯设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性。对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会。

每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。因而，规划只是一艘船的指明灯，是一首大合唱的指挥棒，然而这艘船是否能到达海洋的彼岸，还需要船长的掌舵，还需要船员的辛苦摇桨，所以我的规划需要我的付诸行动。

一个人到达成功常常伴随着汗水和泪水，它们的交融才能组成一片成功的海洋；

一个人到达成功常常伴随着荆棘和坎坷，它们的拼凑才能使成功之路充满着好奇；

一个人到达成功常常伴随着笑声和哭声，它们的交奏才能谱写出悦耳的音乐；

烹调成功的秘方是：把“抱负”放到“努力”的锅中，用“坚韧”的小火炖熬，再加上“判断”做调味料。

未来是一束散发芬芳的红玫瑰，吸引着我要抓住它，掌握它；

未来是一股暖流，寒冷的我要拥抱它，把握它；一切的一切，爱拼才会赢！！！！

大学生职业生涯规划价值观的心得体会篇六

在我过去的十九年中有十八年都是按照既定的路走的，幼儿园小学初中高中大学，这是一般的中国学生都会走的路。人常说“少壮不努力，老大徒伤悲”，以前是为上大学努力，上了大学后才是真正的为自己的前途而努力。好多大学生在上了大学以后都会感到很迷茫，不知道自己那么努力上了大学是为了什么，不知道自己真正职业兴趣所在，不知道自己将来要做什么，不知道自己是考研还是工作，不知道自己能不能找到工作……在已经步入二十一世纪的今天，大学生已经与时代接轨赋予了全新的含义，背负着更多的责任，而职业生涯规划对于当今的大学生更显得尤为重要，不仅树立了人生目标，更将理想具体化，指明了奋斗与前进的方向，让我们的人生，不再虚度。在此，我暂时先制定一个10年的规划书。

1. 个性特征

我是一个外向开朗，乐观向上的女孩，对事物能保持乐观积极的态度，还会鼓励自己的好朋友和自己一起多参加活动，

非常重视家人朋友，对人宽容不记仇，有耐心。缺点是面对人多时容易紧张，有时缺乏自信，生活上有点粗心，喜欢丢三落四，很懒。

母亲对我的评价是，很随和很乐观不喜欢和别人争但是缺乏一点争胜心。

朋友对我的评价是，自来熟，乐观积极不记事，重视友情，会关心人，但是有时有点严肃冷漠，对什么事都有不在意的感觉。

2. 职业兴趣

我很喜欢教师这个职业，首先，教师是一个很神圣的职业，“师者，传道授业解惑也”教师可以把自己的知识教给学生，丰富他们的思想，还可以教会学生怎样做人，我希望可以为学生传道授业解惑。并且现在中国的教育存在很大的问题，有很多的不公平现象，不利于学生的身心发展，我希望可以尽一己之力去做一些对学生有利的事情。其次，教师这个职业较稳定，有固定的上班时间和固定的收入。再次，当教师比较可以顾家，对将来自己的孩子也有好处。

3. 职业能力

虽然我才大一，但是从高中开始就有很多老师向我提建议说让我报考师范专业当一名老师，因为我的性格比较适合当老师。首先，我思考问题很有逻辑性，这点从我初中一直给我学习成绩不是很好的哥哥讲数学英语题，还有大学参加义务家教给学生讲解可以看出。其次，我很有耐心，当老师非常重要的一点就是对学生要有耐心。对于学生不懂的问题要一遍一遍的不厌其烦的为其解释，直到其理解。再次，我对人很真诚，从不虚伪。对学生最重要的一点就是要真诚，真心对学生好，学生自然会尊重老师。

1. 自身环境分析

首先我现在修洛阳师范学院外国语学院英语师范专业，专门学习师范技能，为将来当一名合格优秀的老师做准备。其次，我母亲是一名中学教师，她会交给我怎样当一名优秀的老师，怎样处理和学生之间的关系，并为我的锻炼提供很多机会以及便利的条件。

2. 职业分析

现在大学生毕业有很多种职业可以选择，可以去支教，可以考招教，可以就职于英语培训机构或者特岗教师。

中小城市大学生工资为800元-20xx元/月。由于20xx年后升入高中的学生人数开始下降，师范生进入学校的难度会越来越大。

教师的优势：工作稳定，工资足以维持家用，工作环境单纯，有固定上班休息时间，寒暑假带薪休假，较适合女人，可以处理好家庭和工作的关系。

教师的劣势：工资较低，并且涨幅较慢，容易与学生或学生家长沟通出现问题。工作较累，尤其是当班主任以及带高三班级时。

3. 最终确定职业

根据我的职业兴趣以及家庭情况，我选择招教成为高中教师或者努力应聘成为大学教师。

1. 3年

我现在是大一学生，所以要在三年后拿到毕业证以及学位证。期间目标是成为优秀的大学生。大二要考过计算机文

管二级以及英语专业四级，在大四一年要考上英语专业研究生，以及专业八级。在加强专业学习并准备考研的同时，开始把目标锁定在提高求职技能上，培养学生独立创业能力。如高校可以通过大学生素质拓展活动来锻炼学生的独立解决问题的能力 and 创造性；鼓励学生在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性；参加和专业有关的暑期实践工作；加强和已毕业的校友联系，交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，加大了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，和已经毕业的校友、师哥师姐谈话了解往年的求职情况。我会努力提高自己的能力，抓住锻炼的机会，为成为教师打下坚实的基础。

2. 3-5年

完成硕士学业，拿到学位证，专业上保质专精。继续锻炼自己各项能力。

3. 5-10年

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

在大学生活中，想要堕落的方式也很多：睡觉、聊q□看电视剧、玩游戏??与此同时，想要精彩的方式也太多了，归结起来也可以变成一种：那就是找到自己的目标，并始终不放弃它！

我的目标一直很坚定，我会为了这个目标不断努力，永不放弃！