

# 大学生生涯规划心得体会 大学生职业生涯规划讲座心得体会(实用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大学生生涯规划心得体会篇一

一般来说，日本的猎头公司会对客户进行很细致的就业指导，其过程有指导你填写履历、看你是否符合转职年龄、教授面试技巧等14项之多。

日本的猎头公司普遍认为人生有三个转换职业的最佳时期，即所谓“转职适龄期”，如果想要转职就应该尽量选择在这三个时期内。

第一阶段：25—30岁。这个时期正是“自我独立、精力充沛、年轻有为”的阶段，无论哪家公司都需要这样的人才。这个时期可以大胆地到那些没有接触过的行业里去试试。

第二阶段：35岁前后。这个时期可以从事管理职位，但是只能在经验许可的行业内专职。

第三阶段：40—50岁，其中又分为45岁以前和45岁以后两阶段。45岁以前是充分显示个人能力的年龄段，而且企业也有多种多样的职务需求，选择的幅度和可能性都很大。如果是对一生只有一次的转职者来说，这是最佳时期。45岁以后也被称为过激时期，对有能力者而言，外企的部长、高级职务应为其目标。在这个阶段转职不应与过去的经历有太大的变化。

猎头公司总结出的最完美的职业生涯应是：二十七岁之前全力投身从事的职业，经过五六年历练取得一定资历，在35岁左右就任中层管理职务。在这个岗位上应充分发挥左右的能力。

同时，要确立最终的工作场所及职位。不必一开始就打算40岁左右一定转职，但不断寻觅最终的职位却是必不可少的。

## 大学生生涯规划心得体会篇二

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相结合起来。

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！

## 大学生生涯规划心得体会篇三

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。

## 大学生生涯规划心得体会篇四

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！

## 大学生生涯规划心得体会篇五

说实话，进入大学还是第一次这样系统地学了职业生涯这门课，我感到很高兴，也觉得很幸运，能在毕业前对职业生涯进行了一次粗略地规划。在老师的讲课下学到的这门课我更荣幸，通过职业规划我懂得了很多，也学到了很多。刚进入大学时还想着什么时候能成为像大二的学姐学长们那样懂事那样成熟，转眼之间自己大二的的生活也只剩下短短的两个多月，我也即将走到生命中的第二十个年头，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的通过对职业生涯规划的学习，我内心深处受到感到强烈震撼，无论从思想方面，知识方面，工作方面均受益非浅。

从对职业的理解方面和对职业的目标方面等等，都从一种模糊状态达到一种豁达开朗、在这里我谈谈从学习中得到的启迪和体会：如果要想把职业变成事业去发展，责任使命是动力源泉，没有责任感的人，是不可能事业心的，没有事业心就没有事业的发展，没有事业的发展也就谈不上能找到自己。

说成功属于有准备的人，有人说成功属于勤奋的人，而我觉得成功是属于有准备的奋斗者。为实现自我价值和社会价值这个目标而奋斗，要依靠团结的力量，依靠集体的进步。没有完美的个人只有完美的团队，说明了团结的重要性，只有团结才能让团队完美。团队完美了自己有何收益呢？一个团队，如果有高度的凝聚力，有勃发的活力，有发展的潜力，它将

带动个人实现自我价值。

为什么说要实现自我价值，能增强工作责任感呢？首先，一个人没有目标，没有自我价值的体现，那就不可能有工作责任感。因为他没有把工作当回事，没有把自己当回事，就更不可能把责任当回事了。反过来说要实现自我价值，不仅仅靠自己的拼搏争取，还要依靠他人，依靠集体，甚至依靠整个社会的团结进取，共同进步，才能实现。

听了老师及创业明星的职业生涯开发与管理的讲授，感觉到要实现职业生涯的目标，自己要树立对工作的责任感和事业心。“有的人残疾你看得见。”那是肉体上的残疾。“有的人残疾你看不见，”这是心灵上的残疾。我想我们每个人都不想有心灵上有残疾吧。所以我今天把“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！