

# 最新大学生生涯规划课程感想 大学生职业生涯规划心得体会(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 大学生生涯规划课程感想篇一

我想，所谓职业生涯，就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，跟他个人的职业生涯规划有着密切关系。通过对职业生涯的学习，我会在未来的日子里树立终身学习的观念，并且有规划的给自己设定一个个生涯目标，并逐步去完成。使我们“扮演”好自己的角色。并且要培养自己的抗挫能力。在职业生涯的发展进程中，谁也不知道你的工作成绩、工作热情能否与工资、待遇、上级评价成正比。在工作中遇到不顺心的事时，抗挫就很必要。有些人把困难当做绊脚石，但我们有抗挫能力就能把它看成通往成功的垫脚石。

职业生涯规划可以说是一个复杂的，系统的，拥有压力和挑战、更要切合实际的对未来工作和生活的一种设想。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，把现实同自己的情况结合起来。机遇属于时刻准备着的人。因此，我们要时刻准备着，来面对新的机遇，勇于挑战，敢于创新，请相信我，天道酬勤，上天不会辜负努力的人。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。

## 大学生生涯规划课程感想篇二

教育，是人类崇高的事业，这一事业的承担者就是教师。教师传递人类的文化科学知识，进行思想品德教育，培养一代又一代的新人。教师的历史使命，光荣而艰巨。人们用“百年树人”来表达教师工作的深刻意义，用“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”来表达对教师的崇敬。“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师”，教师是民族希望之所托，肩负着培养社会主义现代化建设者和接班人的重任。而大学教师又以其特定的历史任务，起特殊的社会作

用，构成其特殊的社会地位。

大学教师不同于一般教师的特殊的作用是：其一，大学教师的基本任务是培养高级专门人才，而高级专门人才在科学技术和社会的发展中起骨干的作用。现代科学技术的发展，最终取决于高等教育所培养的人才数量和质量；生产力水平的提高，国民经济的发展，文化教育卫生事业的昌盛，综合国力的增强，社会的整体进步，很大程度取决于高等教育所培养的人才的数量与质量。而高级专门人才的质量，又取决于大学教师的工作。

其二，大学教师，既是文化科学的传递者，又是文化科学的创造者。历来对人类社会有伟大贡献的科学家、思想家、活动家，不少是荟集于高等学府或当过大学教师。人们往往把大学教师这一职业同文化发达、科学昌盛、政治民主、人类进步紧密联系在一起，用“学者”、“专家”来称呼大学教师，把大学教师的声望作为一个国家学术水平的标志，把大学教师的社会地位作为一面文明建设的镜子。

其三，大学教师，既是教育工作者，又是社会活动家，以其专家、学者的身分，对科学、文化、经济、政治的远见卓识，参与社会活动，直接为社会服务。在现代信息社会中，大学教师对社会改革的高见，对重大事件的评论，在报刊电台上，占有重要的地位，起着舆论导向的作用。

由此可见，大学教师的社会地位，就其实质来说，不是人为规定的等级，而是由其对社会的作用与贡献决定的。中华民族，历来有“尊师重教”的良好传统。人民对于教师，怀着素朴的崇敬感情。硕学宏儒，有着更高的社会地位，因为他们代表着学问道德。所谓“道之所存，师之所存也”，即使是剥削阶级最高的统治者帝王，对于自己的老师，也不得不“执弟子礼”，所谓“当其为师，则弗臣也”，以表示对教诲自己的师长的尊敬。

## 大学生生涯规划课程感想篇三

初进大学，觉得与想象中完全不一样，大学不是温室，不是游乐场，而是一个炼丹炉，每天睡的比高三还要晚，我曾经有段时间很压抑，但是因对未来还保有美好的憧憬，所以每天努力地调整自己，以适应和高中闷头学习完全不一样的生活模式，我希望自己能更专业化，更职业化，更社会化，更国际化，这一点我想我和萨老师不谋而合。我从萨老师的课上学到了很多很多，但我想对于我来说，学到的最重要的两点就是行动力和应变力。

我原本是一个不太喜欢描绘蓝图的人，没有什么特定的目标，就是把眼前的事情做好，这样一步一步走，即使对未来有什么想法，也是觉得我还没有什么资本去实现这个想法。可是在上完萨老师的课之后，我才发现自己错的有多么离谱。是的，我现在的确还没有足够的资本去实现我的目标，但是资本是需要积累的，人是需要历练的，没有行动，哪来的结果，坐等天上掉馅饼是不可能实现的事。我的不自信，皆因行动力的不足，人只有经过了一次次的历练，一次次的挑战才能对自己的实力和潜力有着最清晰的认识。

职业生涯规划正是对实现自己人生目标的详细安排，小到每天要吃什么饭，看什么书，大到对职业方向的把握。每节课上萨老师都会鼓励我们去参加“挑战杯”、社会实践、讲课大赛、urtp、现场写作大赛诸如此类的对职业生涯有帮助的比赛，而我也相信萨老师，也想多锻炼自己，于是就报名参加了其中的urtp项目，下学期想参加现场写作大赛，希望会有个好成绩。同时，我也跨出了走向社会的第一步，作为一名英语翻译专业的学生，我在家乡联系了一家英文报社，准备寒假回去实习，一方面可以看看自己的专业知识程度怎么样，就近发表几篇文章，更重要的是锻炼自己与人交际的能力，为以后积累经验。

我自认为是个理性思维比较强的人，做事情很有条理，很严

谨，但是我的缺点是我不是一个特别能交际的人。面对陌生人时，我还是有些拘谨，不知话该从何谈起。萨老师的课是一门很给力的课，给力在它的实践性很强，每节课都有案例分析和情景模拟，在一个个鲜活的例子中，我们学到的不是死板的理论知识，而是实用的操作办法，是新潮的语录，例如“细节是魔鬼”，“趴在地上做事”、“我要感动死你”。萨老师是一位经验特别丰富的老师，而当代大学生缺的就是经验，就是办法，就是灵活程度，所以我觉得大学里就是缺少这样的老师，缺少能告诉我们到底该怎么做的老师，而不是说教。

每次的案例分析或是情景模拟，我们都可以听到教室里因为上台同学的为难、拘谨而传来的阵阵善意的笑声。但是我每次在笑完之后，我都会反问自己，你能比她们做的更好么？如果是你，你该怎么做？萨老师的点评像一支利箭，正中红心，入木三分。正是在这样一次次的分析中，在一次次的反思中，我开始比原来更注意细节，更懂得如何与人交往，如何做一个有职业性、有社会性和国际性的人。现在回过头来想想，半年之后的我真的比半年之前的我成熟多了，褪去了原来的那一份青涩，多了一丝睿智和灵活，虽然现在的我还是看起来不像个职业人，但是我相信在萨老师的指导下，终有一天，我会成为一个完完全全的合格的有职业素养的人。

今年马上就要过去，在这半年的时间，我有了很大的转变，我变得更有行动力，变得更灵活，对未来也不再那么迷茫。这一切的一切都要感谢萨老师，在这里我真心地对萨老师说一声谢谢，谢谢您！下学期，我还会继续选您的《人力资源开发与管理》课，选择一条正确的道路！

## 大学生生涯规划课程感想篇四

今天，我们开了大学生职业生涯规划选修课，课程不多，但今后会相信会让我们爱上这节看似无聊的课。这门课看似简单的课程，却意义重大，可以说事关我们今后的未来，不容

马虎。学了这节课后。我真的有很多感想。

在学这堂课前，对职业生涯规划的理解就是，对将来的人生工作的简单规划，但说句真话，在这堂课前，我竟然没有一丁点的人生规划，只是简单的认为每天浑浑噩噩的做好自己该做的事就好了。但在学习这节课后，才对职业生涯有了一个新的认识，我个人觉得，一个人的职业生涯，跟他个人有着密切且重要的关系。我现在认为职业生涯规划可以说是一个复杂而又充满挑战的一件事，这个计划不仅仅需要对自己每天的生活有着严格苛刻的要求，还要切合实际的对自己未来的工作和生活为了目标不停地做着调整。

在我们的这生涯中，不仅要有对生活的规划，也要对学习和工作的规划，因为职业生活规划也可以说是生活的规划需要协调每天的时间，将学习，工作，休息的时间协调好，让我们对生活有一个合理的安排意识。而说到生活规划，却又不是个简单的事。一般来说我们的生活会受到工作、职业的影响，所以职业生涯规划中生活的那一部分，得参照职业来规划。在这一部分规划中，我们还要清楚自己要一个什么样的生活方式、要扮演什么样的社会角色。如何让处理生活与工作间的关系等等，而这些，又同样影响到我们的工作。就所列举出的这些来看，我觉得做好一份职业规划，并不亚于高考考上理想的大学。同时，重要的是，职业生涯规划就像我们所谓的高考决定一生一样，做好职业生涯规划就可能或好或坏的影响我们一辈子的工作和生活。所以我觉得我们的职业生涯规划已经迫在眉睫需要制定，毕竟大学四年对于我们来说并不是那么久。

以上，是我对个人职业生涯规划的看法。听过张川老师的课后，我觉得职业生涯规划对个人来说，应该有以下几个作用：

- 1、能够大概的预测自己的发展方向，有计划的调整自己状态。

2、能够学会自我定位为今后的发展做做好自己该做的找到自己的不足。

3、让我们找到自己的前进方向，给自己足够的动力，让自己时刻保持清醒的头脑，不断向前进取。

4、能够让我们分解大的事，把他变成一个个小事，把小事一点点的解决了最终完成了目标，让我们有一个长期规划，慢慢的学会规划人生规划成长，让我们努力成长壮大。

在我看来这堂课，对现在青少年来说是特别需要知道的一些常识因为，这也是当时我们大学生最缺少的精神意识。对我最大的收获便是，让我找到了人生前进的目标，让我将我大学四年的生活有一个大致的规划，让我变成一个有理想有抱负的青年，我想通过这堂课今后一定可以让我受益匪浅，就让我拿出我的实际行动来证明这堂课对我的收获吧！

## 大学生生涯规划课程感想篇五

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。

职业生涯规划可以说是一个复杂的，系统的，拥有压力和挑战、更要切合实际的对未来工作和生活的一种设想。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。不仅要有对工作的规划，也要有对生活的规划，因为职业活动也是一种生活，所以职业生涯规划中不能缺少生活规划。而说到生活规划，却又不是个简单的事。一般来说，我们的生活会受到工作、职业的影响，所以职业生涯规划中生活得那一部分，得参照职业来规划。这一部分规划中，我们还要清楚自己要一个什么样的生活方式、要扮演的社会角色、如何处理生活与工作间的关系等，而这些，又同样影响到我们的工作。就所列举出的这些来看，我觉得做好一份职业生涯规划，不亚于完成一件大的工程项目。同时，重要的是，职业生涯规划，也是影响到一个人一辈子工作、生活的。所以，我觉得职业生涯规划，它是复杂的。我觉得职业生涯规划对个人来说，应该有以下几个作用：一、能够评估目前的成绩，也可以说是对目前的自我评价。二、帮助确定职业发展目标，我们通过自我评价、分析，确定自己的职业路线，正确制定自己的职业发展目标。三、有助于帮助抓住重点，职业生涯规划能让我们区分工作的轻重缓急，紧紧抓住重点，增加我们成功的可能性。四、能让我们努力奋斗，很多时候，当规划具体时，我们每做出一份努力，都能看到成绩。所以，职业生涯规划，有助于我们为而努力而奋斗。五、有助于个人潜能的发挥，当我们拥有一个规划后，就会把主要精力放在实现规划的努力上。这个时候，我们会逐渐发挥出一些潜力，在不断努力下，越来越多的潜力会发挥出来。

我们的职业生涯规划，它是一个漫长的过程，其成功与否也是以其一生的标度来考量的。我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。我们的职业生涯规划，就是用未来的目标来预示自己的变化。只有我们善于对未来规划，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身潜能，取得事业的成功。

学习了就业指导课后，了解到了职业生涯规划和对它的重要性，所以我很认真的为我自己的职业生涯规划做了规划。



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。

坚强的心去学习目标所需要的各种技能素质，“永不言弃”

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！

大学生职业生涯规划心得体会

大学生职业生涯规划课后心得体会

大学生职业生涯规划方案

大学生职业生涯规划【热】

【荐】大学生职业生涯规划

【热门】大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划设计

大学生职业生涯规划【荐】

【热】大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划【推荐】