

# 2023年职业生涯访谈心得与反思 大学生 职业生涯访谈心得感悟(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 职业生涯访谈心得与反思篇一

访谈大学生的职业，访谈有很多形式：当面、电话、qq等聊天工具或者是信件等方式。本站小编的脚步一起去看看访谈大学生职业生涯心得体会吧。

职业生涯人物访谈，是一种获取职业信息的有效途径之一，可以帮助求职者获得一些对自己有利的信息，也可以帮助有此职业意向的大学生明白自己想干什么，会干什么，能干什么。全球化的潮流涌起，竞争剧烈，全面人才或者是专项的精通人才才是社会需要的。在学校里，我上过学校开设的就业指导课程，也积极关注大学生就业现状和发展趋势，还参加过学校就业指导中心的面试，也十分清楚地了解如今就业形势的严峻，但总觉得“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。没有亲身的经历，就无法清楚地了解当今就业形势的真实状况，就只能让自己继续隔绝于社会之外。此次的大学生生涯人物访谈活动就是一个绝好的机会。它既是我们对未来拟定职业生涯的一次探索性活动，更是对自我的设计，自我规划，自我成就的探索性活动。对于还没实习的我们来说，是有必要的。我们可以明确自己未来的发展方向，制定详细有效的计划，并朝着努力。

访谈的人物也是多种多样的，可以是医生，可以是老师，也可以是工人，但是你需要明白什么是你需要的，什么是你想

要的，什么人是可以帮你的。什么方式有时会让人接受的，这些都是我们要考虑的。这样我们才能更好的开始访谈任务。

作为教育学院的学生，未来的就业方向就是老师，所以我选择了三位老师作为我的访谈对象。了解了老师的信息之后，我觉得自己还需要知道其他工作和教师工作之间面试的共同点，因为，有些面试技巧是相同的，有些价值观也是相同的，有些真理也是需要来验证的。所以我又选择了护士和药师这两个职业。每个行业都不容易，都是值得我们尊敬的。现在我们大学生存在一个现象：高不成低不就。殊不知古语有云：三百六十行，行行出状元。不过，无论前期我有什么想法，我没有去实行，就都是空谈。

人生像是一个圆圈，走走停停，曲折去不曾走远。他人的经历中是作为标榜将我们的棱角磨平，于是，我们在原地几平米的地方兜兜转转。圆啊，这是一种标榜是的模仿，模仿是一种学习的方式，但是学习的前提是要确认所学的是适合自己的。对的就一定是好的吗？我们的路途中遇见的困难并在不断的克服中成长。今后的社会是由我们自己来闯荡的，没有人为我们开路，没有人为我们铺路，我们要成为自己成长道路上的卫士，为自己的未来与希望添砖铺瓦。这才是我们最正确的选择！

我们又不能不学习别人的经验，成功人士的精力还是会对我们有启发意义的。

共2页，当前第1页12

## 职业生涯访谈心得与反思篇二

访谈时间：年月日

访谈方式：当面采访

访谈人：

被访谈人：某科技集团研发处黄某

被访谈人简介：黄某，硬件工程师。毕业于福州大学，在大学毕业后直接签约冠捷，成为一名普通的研发人员。经过几年的打拼。黄某终于在工作上取得很大的突破，从一名普通不起眼的研发人员成为研发处主管，也实现了他职业发展的成功。黄某对于成功的座右铭就是：实干，敢干+机遇。正是他的这种实干精神使他取得个人职业发展的成功。

访谈内容：

答：在学校，现在的网络这么发达，你可以多上网，在网络上多接触一些最新的信息，多学习涉及广告的知识内容等。在外面，你一定要跟周边的人去学习，哪怕人家只是比你早一天进入公司。因为他的身上有很多东西值得你去学习。

答：这主要还是要看自己的能力。俗话说，鸡窝是养不住凤凰的，如果你是凤凰的话，你早晚都会跳出狭小的鸡窝的。但有些公司，如果你没有能力的话，你就只能做一个职工，因为不可能每个人都是领导人。就像你做的这样一份生涯人物访谈活动或是一份生涯规划，如果你做不到的话，那你就没有办法了。但是人都有这样向前发展的想法是没有错的。所以能力真的很重要。

问：学校中的哪些课程对这个行业比较有帮助？

答：总的来说是有帮助的，但是大家都知道，书上的知识永远赶不上技术的发展，所有如果你向在这个行业有好的发展的话，就不能局限于书本上的东西，要多动手，这样能学到的东西比你课程上所能学到的多很多。

问：我们专业在大三的时候有一个大学实习，在实习之前我

们需要在哪些方面有所准备?

答：首先梳理自己已有的专业知识能力，客观地评价自己的优势和劣势，尽可能做到扬长补短。其次有目的地提前锁定一些目标实习单位，有针对性地进行一些关注和调研，做到有的放矢。最后可以阅读一些人际交往或社交礼仪的知识，力求在细节方面也做到位，也可以向往届师兄师姐讨教实习的一些鲜活的经验，以利于较快地适应角色和心态的转变。

问：平常在工作方面，您每天都做些什么工作?您是否满意这样的工作现状?

答：因为我是做研发的，所以很多时间要花在看书，做试验上面，很有收获。我很喜欢现在的工作，我觉得它目前可以承载我对职业的那些想像，也符合我当前的期望。

问：您认为如何才能做好这份工作?应该具备哪些知识、技能或者经验之类的?

答：任何工作都需要一个人全心全意地投入，而且应该满怀热情，喜欢是做好的前提。我觉得很多知识技能或经验也许并不是先前都已经积累了。而更多地是在进入工作之内，抱着一种开放、包容、谦虚、好奇的态度慢慢习得的。当然现在你们可以多看一下这方面的书籍，了解一下行业的相关动态，确定自己所要研究的方向，这样能更好的为你以后的工作打下良好的基础。

答：每一个新进入的员工都会进行一系列相关的培训，内容主要是对新来员工培训相关技能，让员工能够更好的将学校中所学到的知识更好的转化为想用的技能。除了部门自己组织的培训以外，公司每年都会组织一些培训，让大家更好的了解当前行业的新技术，新动态。正式进入工作岗位后，要求每个人都有一定的技能，能够独立面对一些问题，在技术方面要求会比较多。在深造方面，公司是比较支持大家进行

更加高层的学习，公司所举行的每周一次的读书会就是一个很好的例子。

问：在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平？

答：每个公司的薪酬水平有所不同，很难有一个统一的标准。

问：据您所知，从事这份工作的人在单位或同行业内的发展前景如何？

答：目前显示器和tv行业现有的人员构成并不是非常合理，尽管做这个方面的人相当多，但是很缺少能够独当一面的优秀研发人才，总的来说就是，高层人才比较欠缺，低层人员泛滥。所以，对于每一个想要在此行业有所发展的人来说，机遇和挑战是同时并存的。

## 职业生涯访谈心得与反思篇三

### (一)老师的和护士药师的谈话

从黄老师和郭老师的访谈中可以了解到，未来教师行业还是很有前途的，威海最近在扩招学校和班级，国家有趋势把幼儿教育纳入义务教育。这对于我们学院的学前教育会有很大的鼓舞吧。护士和药师则告诉我们要热爱自己的职业，工资低，就努力提高自己的学历，也不要放弃自己的兴趣和职业。生活中的你无论从事什么职业，或者参加什么样的团体，重要的不是劳动报酬的多少，而是我能为社会奉献多少，我的价值是什么？生活是有两面性的：一，通过自己的努力，把学习而奋斗化为动力，勇往直前向上爬；二，投机取巧，通过小聪明利用别人往上爬。但是我们要做第一种。其次，从他们的话中，我们还可以看出我们择业时还会受到家庭因素的影响。那位护士长，从她的面试题中，我们可以看出细节决定

成败，书要多看多读，技能也要熟练。那位郭老师则告诉我们教师的面试需要一堂课，我们呀，还是好好学习自己的课程论和教育学。

## (二)要重视和精通自己的专业知识。

我们要充分利用在校学习时间不断夯实我们的专业基础知识和提高自己的专业技能，要肯去学、肯去钻、肯去精益求精。而且我们要勤动手，多多培养我们的动手能力，此外广泛涉猎各方面报刊书籍，关注行业动态，确定自己的研究方向，提高自己的综合业务素质和专业竞争实力等，不断拓展自己的优势和成功渠道。

## (三)多花些时间来经营自己的交际圈

大学不仅是学习的乐园，更是育人的圣地。学会做人是我们大学生必修的一门课程。如今在校学习的我们，交际圈仅限于亲人、部分同学和少许的朋友等，非常狭窄，对自己今后生涯的顺利发展非常不利。所以，我们应该从现在起就更加重视培养自己的为人处世能力及经营并维护好自己的人脉资源。作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着我们要经常参与社会实践，社会实践是必不可少的。毕竟，还有两年，我就毕业了成为社会的一份子，与社会交流，为社会做贡献。这可不是纸上谈兵就能得到的，以后的人生旅途还有好长，需要我们的好好努力。

(四)要摆正心态，对工作要严谨、认真、负责，乐观面对未来所从事行业的发展前景。

心态决定成败，细节铸就辉煌。我们去应聘工作岗位，是想施展自己的实力，更是想为所在公司创造利润和价值，而不是“三天打鱼，两天晒网”，成为公司的负担。在人才市场竞争如此激烈的当今社会，任何一个公司都不会接受一个心高

气傲、做事磨蹭、对工作不认真负责的员工。

然后我觉得英语也很重要，特别是对于我们这个专业，英语是必不可少的基础技能。要充分利用在校学习时间不断提高自己的英语水平。这样才能够在第一时间阅读国外优秀论文，才能更好的与别人沟通，才能在编程时更加游刃有余。在全球化的今天，每天都要面对着日新月异的变化，一波有一波的技术浪潮，英语的重要是不言而喻的。我们必须虚心学习发达国家的成功经验，积极与世界接轨，而这一切都无一可以离开语言工具——英语。因此英语是我们将来立足本行业的必需品。此外，如果想寻求更深的发展，成功的职业人给我们的建议是：“那就学好英语吧。”

其次，人际关系也很重要。大学不仅是学习的乐园，更是育人的圣地。学会做人是我们大学生必修的一门课程。如今在校学习的我们，交际圈仅限于亲人、部分同学和少许的朋友等，非常狭窄，对自己今后生涯的顺利发展非常不利。所以，我们应该从现在起就更加重视培养自己的为人处世能力及经营并维护好自己的人脉资源。

然后我们要端正自己的心态，才能胜任自己的工作。心态决定成败，细节铸就辉煌。我们去应聘工作岗位，是想施展自己的实力，更是想为所在公司创造利润和价值，而不是“三天打鱼，两天晒网”，成为公司的负担。在人才市场竞争如此激烈的当今社会，任何一个公司都不会接受一个心高气傲、做事磨蹭、对工作不认真负责的员工。正如冠捷科技集团黄某所言：“其实那些从大学出来的毕业生更高傲，说的都很好听，叫他做一点事总是磨磨蹭蹭，而且还做不好。我们对员工都没有什么特别的、苛刻的要求，他们只要对自己有态度，对所在岗位认真负责，那他们做任何行业都是可以的，而且我们也是欢迎这样的员工的。”还有，我们不应该有太多的抱怨和悲观的心态，应该尽量多地去接触行业最新的发展概况，并做好充分的准备，待毕业时，积极投身就业大潮之中。

此次生涯人物访谈，作为一种获取职业信息的有效渠道，帮助我了解了真实的社会就业现状，以及一些特殊信息，如潜在入职标准，核心素质要求，晋升路径以及工作者应具备的心态，等新颖信息。这些信息让我意识到了找到好工作所需具备的能力，有助于我及时制订合理的学习计划。从而为将来的竞争与就业垫好基石。

共2页，当前第2页12

## 职业生涯访谈心得与反思篇四

听了《大学生就业指导》，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。从这堂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。所以作为快要走出大学校门的毕业生，将面临着很繁重的压力，而在我们认识了这一严峻的课题，我们就得做好迎接挑战的准备。只有正确地认知就业形式，分析就业形式，我们才能更好地为自己迈出第一步铺下平砖，只有正确地认识就业形式，我们才能更好地不断训练自己，提高自己和充实自己，为自己在迎接挑战前做好武装，只有正确地认识就业形式，我们才能趋利避害，排除我们前进的障碍，抓住机遇发展自己，因此，对当前就业形势的认识，对于我们每个在校大学生来说是尤为重要！以上是我通过这次访谈对职业生涯规划课程教学活动的一些感受。下面再来谈谈我在这次访谈中的收获。

其实，在某种程度上选择考研与选择就业是一样的，我们现在都站在人生的交叉口上，无论是选择考研还是选择就业我



们首先要做的都必须是完善自己，努力做到以下几点：

(一)、要在思想上重视自己专业知识的学习，而且不能只重视皮毛，要学得精，钻得深，此外要不断学习新知识，拓展知识面，丰富自己。因为我将来是考日语的研究生并从事与日语有关的工作，所以我就要在专业上多下功夫，不仅熟识现学的有关理论知识，同时我还要继续充分运用学校图书馆这一优越的条件，寻找与之有关的书籍进行阅读，从多角度、多方面对，某一问题进行研究。当然我也会利用网络了解这一专业有关的信息，在适当的时候，我也会向自己在别的学校的朋友了解相关知识，做到全面了解。

(二)、要端正心态，认真负责的对待每一天的学习，谦虚稳重的处事，乐观面对生活中的磨难，时刻保持自信心。在竞争形势如此激烈的今天，我们要坚信天生我才必有用，俗话说的好“是金子总会发光”，我们不能因为一件小事的不顺就自怨自艾，也不能杞人忧天，对待学习，以及以后的工作我们时刻要认真对待，要谦虚谨慎的向他人学习，取人之长补己之短。面对生活中不知何时出现的考验，我们要学会勇敢地面对，欣然接受，哪一个成功人士不是在磨练中锤炼出来的，尽管如此，最重要的是我们要永远对自己有信心，这是成功的法宝。

(三)、要培养自己与他人的关系，经营良好的人际交际网，要学会做人。当今社会的客观形势决定了我们必须善于与他人友好相处，在这一点上我要坚持自己的为人处世方式，不管何时何地给需要的人一只手，或许在你有困难的时候也会得到别人的热心帮助，不能因为一味的付出而未得到回报而放弃自己的做事原则。朋友的关心永远是无私的。

(四)、要不断培养自己的交流能力，积极参加对自己有益的各项活动，从活动中去体验、感受。也许由于自己一些主客观方面的原因，一直不愿彻底放开自己，始终压抑着自己，从这次与刘育红姑姑的交流中，我深刻认识到锻炼的重要性，

今后要多参与社会实践活动来不断地锻炼自己，提高自己的能力。现在还在学校的我们并不知道社会的复杂性，因此从现在开始我们就要磨练自己。

(五)、要有自己学会独立思考问题、独立处理事情、独立面对困难。我们不是温室里的娃娃，父母不可能永远陪在我们身边，我们总要长大，脱离父母的怀抱，正如鸟儿离开窝独自飞向远方。因此在纷纷扰扰，灯红酒绿的社会中，我们要培养自己的独立意识，要自立、自强、自信。面对问题要沉着应对，多方面考虑问题。如果我们无法独立，在这样的社会中，我们何以生存，谈何生存。

(六)、要坚持走自己的道路;对于已既定的目标要不畏的走下去。行百里者半九十，我们不能做语言的巨人，行动的矮子，对于自己的目标就要有一颗坚韧的心，脚踏实地的走下去。

总之，通过这次的生涯人物访谈，我学到了很多，让我深刻认识到我们已经得学会去面对将来要发生的一切，对于将来我们要做好准备，就业形势的严峻，专业的发展前途，人际关系的营造，能力的培养，信心的树立，这些都是非常重要的。可以说这是我们进入社会前的必修课程，如果我们修不好这门课程，残酷的社会将会无情的把我们驱逐。

这次的人物生涯访谈让我坚定了自己的信念，为了自己的目标我也会一步步走下去。相信自己，没有什么不可能。在属于自己的人生舞台上，我们是自己的导演，前半部分如何残缺不全，我们都无法改编，我们唯一能做的就是让后半部分日臻完美。因此接下来的大学生活，我要充分利用每一天去充实自己，完善自己，挑战自己。对于自己的薄弱点，这次访谈暴露出来的缺陷和不足我要有意识的去提高，加强。对人待物亲善，争做一名品学兼优的好学生，融入时代的新青年。

# 职业生涯访谈心得与反思篇五

## 一、背景

随着经济的发展、社会的文明进步、知识的普及，教师这个职业变得越来越重要，教师的社会地位也得到了极大的提高。尊重知识、尊重人才、尊重发明和创造，教师是知识的传授者，人生的导师。正如韩愈所说：“师者，所谓传道授业解惑也。”这是对老师经典诠释。通过对中南民族大学文学与新闻传播学院谢荣娥老师的访谈，我明确了自己教师的职业方向，对于这个职业，认识到自己不足的地方并加以改正，制定自己人生职业规划并且付诸于实践。

## 二、访谈过程

20xx年12月2日星期一晚上，通过问答的形式进行访谈。问了十几个问题，比如：为什么选择教师这个职业？这个职业需要具备什么素质？这个行业就业情况？,,,通过这些问题我初步了解教师这个职业的基本情况，需要具备什么样的条件，就业形势如何。择业最为重要的是根据自己的兴趣爱好，选择自己喜欢做的事情，根据自己的实际情况去择业。兴趣要与社会相适应，我们要双向双向选择。当一个人民教师需是要有良好的职业道德和职业素养，具备高尚的品德。需要学习心理学、教育学、管理学，具备良好的普通话水平。具有坚实专业知识，积极进取的人生态度，乐观开朗的性格，还要有耐心、热心、恒心、责任心。真正的为学生着想，为学生排忧解难，帮助困难的学生。无私奉献自己的知识和爱心。三迟讲台、一本书、一支笔、一份课件，讲述知识和学问、做人的道理、人生的故事，默默地奉献自己的青春热血给自己的学生。正所谓：“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪使干”。没有老师灯下，辛勤的批改作业，开导、帮助困难的学生，怎有来年花园里的沁人心脾的芳香。教师这个职业是平凡的但是又是伟大的，平凡的人教授平凡的知识，却创造不平凡

的业绩。教师这个职业是我所喜欢的，我愿意传递爱和正能量，帮助、开导、教育孩子们。

### 三、心得体会

20xx年的暑假，我踏上支教之路，去真正体会怎样做好一个老师。冒着炎热的酷暑，放弃家里舒适安逸的环境，我毅然选择了支教。用我所学，去陪伴留守的孩子们，和他们一起度过一个欢快的暑假。当我第一次站在讲台上的时候，面对着二十几个不同年龄的学生的时侯，我慌了，我能够教他们什么呢？我要怎样上课他们才会喜欢呢？一连串的问号在心中翻腾，不知所措。最后还是鼓起勇气，用生动的ppt展示了安全、卫生、法律等基本的常识。上课还是得到了大多数学生的喜欢。特别是在吉他课上，给他们带去外面世界动听的歌声。当看到孩子一张张可爱的笑脸，一双双渴望知识的眼睛，我被打动了。明白了作为一个老师你的一个动作，一句话语都将会深深的影响着孩子们。家访的过程，我们收获了很多，也了解了孩子们的基本情况。一个个调皮可爱的孩子中，有着动人的故事，他们的行为表现与家庭、社会、自身性格有关，我想我不枉此行。教师不为什么，只是为了孩子们的未来，健康而快乐地成长默默奉献自己，让他们享受着童年的快乐，青春的奔放，快快乐乐长大。

通过亲身实践和面谈采访，懂得了教师这个职业的真正意义和使命，也使我更加坚定自己的职业目标。我会改进自己的不足，积累自己的专业知识，提高自己的普通话水平，认真学习心理学、教育学，大三参加全国教师资格考试。为将来，从事人民教师这个职业打下坚实的基础。教师意味着无私的奉献，传道解惑，一切为学生着想。