

大学生就业指导心得体会(优质8篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生就业指导心得体会篇一

作为全国高等高校的应届毕业生，我深切地感受到所面对的就业压力。学校毕分办组织的就业指导课正好为我这样迷茫着的大学生提供了宝贵的信息。从指导课中，我总结出了以下几点内容。

第一，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。我们大学生怎样才能成功求职呢？从信息传播成功关键因素分析，主要有以下四个方面。

：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，不宜局限在某个行业或某些单位，以增加成功率。

大学生就业指导心得体会篇二

20xx年7月31日，我院中堂社会实践分队邀请了市劳动局讲师——叶志行老师来为我们进行一次大学生创业、就业指导讲座。我认真听取去了叶老师的讲座，在诙谐宽松的环境下，我学到了很多专业性知识，获益匪浅。

在讲座之初，叶老师对“企业”一次进行了诠释，十分深刻。

企业来自于创业，以前的创业的创字有一种写法人，匕，刀，是人字下面一把匕首旁边是一把刀，说的就是创业是人在刀光剑影下的事业。创出来的叫企业。因为企业也会有生死存亡的。企业这两个字也是从人字开始写的。如果企业两个字去掉了人就变成止业。

可见，创业是以人为本的，人起着绝对作用。所以企业管理者招人、育人、用人、留人非常重要，其中有点就是包容心。在中国这片创业的热土上，我们有的是机会，但未必人人都有包容的心，尤其是企业管理者。包容能让我们看到更多，学到更多。“如果我向你学习，我把你的变成了我的，我就比你厉害”，我喜欢这句话的“自私”风格，是因为它的务实，是因为它的包容。而社会上很多人，一旦有了一点成绩或者因为自己的地位就开始疏忽为自己企业拼杀的员工，这样企业的生存期限指日可数了。

叶老师也教育我们，创业，一定要有当老板的意识。大学生创业是非常现实和有意义的，一方面可以增强大学生自己的动手操作能力、组织协调能力、心理承受能力、团队合作精神和适应能力，另一方面也是解决大学生自己就业问题的一个比较现实的选择。在讲到高校开展创业教育时，叶老师讲我们之所以开展创业教育，主要是要培养你们的创业意识、创业思维和创业观念，其次是教会你们创业所必须的一些创业技能，并最终使你们具有一定的创业能力。一件非常有重要的事是我们在创业之前中要不断地进行讨论、思考自己创业的相关细节，最后将这些内容汇总在一块——这就是归纳出自己是否适合创业，办怎样的企业。

承托以上之说，在此之前，很多同学和我一样，感觉自己除了资金和技能外，基本上已经具备了创业的能力。然而，待培训完毕仔细审查自我才发现，其实我们口中的创业更多的是一份激情，一句豪言壮语。我们还有很多的能力和技能需要去培养和学习，我们要去更多地培养自己的创新思维能力、组织协调和人际沟通能力、心里耐挫能力等。这也就是叶老

师奉劝大学生需要锻炼的“眼光、胸怀、胆识”。

通过此次讲座我深刻认识到创业是一种精神，一种百折不挠、顽强拼搏的精神；创业是一种品质，一种团结协作、胸怀天下的品质；创业更是一种磨练，一种挑战人生、成就梦想的历练。

大学生就业指导心得体会篇三

在就业压力大、就业大学生增加的背景下，为了更好的解决大学毕业生的就业问题，高校开设就业指导课，帮助大学生认知自我，认知职业。下面为大家分享了大学生就业指导课心得体会3000字，欢迎借鉴！

犹记得那个紧张但又快乐的夏日，十月的鸣蝉依旧不减当年的风采，还是嘶鸣着欢迎着我的到来。我知道我漫长的四年求学之路，就这样开始了。但自从学习了就业指导课后，我就一直坚信：只要有路，就不怕路远。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。因为我觉得，这短暂的几节课的学习，却是我人生道路上的他山之石，它会助我刺破青天，直上重霄！第一，它帮助我更好地认识了现状。第二，它培养了我的职业素质。第三，他使我自己有了一个更清醒更深入的认识，对自己的未来和前途有了明确的目标和计划。第四，它激励了我从现实开始不断地丰富自己，为就业早做准备，就不会像一个无头的苍蝇找不到自己的方向了。第五，提高了我的觉悟，我深刻地明白了一个道理，那就是求职是一门非常有意思的生活艺术。上完这门课后，我觉得收获的确挺大的。

就业指导课给了我一个持续的警醒：我终将会是一个完全的成人，该对自己的未来负责。所以，我从现在起，就得从细微处入手，以正确、机灵的方法为指导，相信这样，我就会比我的同龄人，在人生的天空，飞的更高，更远，更自由！

大学生活，宽松与自律并存；统一与独立并存；多彩与严谨并存。没有了老师谆谆地教诲，严格的管理，但我绝不会做草原上脱缰的野马。我会确定生活的方向，锁定生活的坐标。因为新生活，从选定目标开始！既然来到了这个学校，就得证明自己的存在，实现自己有意义的既定目标——当我想当的人，做我想做的事，说我想说的话，去我想去的地方。就像杨澜，大长今一样，做最好，最快乐的自己。

说虽说，但这需要切切实实的执行，执行力，就是竞争力。毕竟我们都是普通人，不过它能让我们或多或少的知道些前辈们给我们留下来的经验，让我们是真的会少走点弯路。

一方面，在校期间，要努力地提高自己的科学文化水平，学会为人出事的道理。为自己将来的就业打下坚实的基础。

一、主动安排学习

成功永远留给有准备的人，一定要抓住机遇，机遇只垂青有准备的头脑，所以无论如何我们都应当做好充分的知识准备，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。

大学期间学习毫无疑问，仍旧是而且永远是第一位的。兴趣是最好的老师，所以对学习产生兴趣，就会事半功倍。不仅上课要认真地听课，而且课下还要主动地复习与预习。另外，要充分利用图书馆与网络资源，积极地扩大自己的知识面，开拓自己的视野。

二、压力管理与时间管理

大学期间的的时间相对于高中时来说，宽松的多。而且，多姿多彩的活动会让我应接不暇。古语云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”“读万卷书，然后行万里路。”所以，也要有针对性地去参加自己喜欢的活动。另外对以后工作有帮助的活动要多参加一些为好，像大学生招聘会，简历设计大赛，等等。因此，在这期间，肯定会有同龄人的压力，不过，不要太在意自己的得与失。成功了固然好，失败了也不要气馁，权当是一次经验教训。须知“失败是成功之母。”只有舍，才会有得。

三、处理好人际关系

人际沟通——合作的基石。怀有一颗责任心，拥有强烈的使命感；待人以诚，言必信，行必果；懂得赞美他人，赏识他人；谦虚，虚怀若谷；幽默有同情心等等。

另一方面，学习了就业指导课后，我也认为职业生涯早规划，职业素质要早培养！从大一开始，我们就该为四年的求职做好准备！因为一个人若看不到未来，就把握不了现在；一个人若把握不了现在，就看不到未来。

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。

第一步，认识自己，探索自我

一个有效的职业生涯设计必须建立在充分认识自己的基础上，对自己进行全面的评估和了解。比如：“我目前进入的学校和专业是否是我喜欢的专业？”、“我对这个专业是否有深入的了解？”、“我的兴趣和能力与所学专业的要求是否匹配？”、“我的长项是什么？”、“我最适合做什么？”在

自我剖析的基础上，结合家长、老师和同学们的评价，借助一些职业兴趣测试和性格测试评估自己的职业倾向、能力倾向和职业价值观，弄清楚我想干什么、我能干什么、我应该干什么。

第二步，了解职业，探索职业世界

在对自己进行深入了解后，还要对自己想从事的职业进行深入综合地分析，认识这些职业有哪些要求和特点，务必了解这个职业的学历要求、所需的专业训练、能力、身体、年龄、性格特点等要求，同时弄清楚职业的性质、工作环境、薪水待遇以及进一步发展的空间，当然还要考虑到就业竞争机会。对自己的需求、职业的发展前景及就业状况的了解，可以向老师和高年级同学咨询。此外，还可以利用图书馆借阅不同职业、不同专业的相关书籍来阅读，充分了解这个职业。

第三步，明确职业理想与成功的标准。

对自己有了进一步的探索，对职业有了进一步的了解之后，接下去要做的事情就是确定自己的职业理想目标，思考如何度过四年的大学生活了。一定要利用学校的各种资源充实自己，在喜欢自己的专业中多投入力量，在其他专业领域内可以选择辅修以锻炼自己多方面的能力，为实现自己的目标做出脚踏实地的努力。

第四、准确把握自身优势

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。我是汉语言文学专业的学生，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，尤其是写作，更是我的特长。所以我在从事文字整理、编辑、翻译、播音员以及教育、接待洽谈等工作方面多多发展。

第五、职业化

要把自己融入到组织中去——树立良好的职业态度。保持敬业的职业态度；认同所服务的企业；责任、诚信、进取、团结、高效、创新等。

未来是掌握在自己手中的，起点决定终点，一定要摒弃浮躁和迷惘，从现在做起，科学规划自己的学习和未来。

唯有如此，才能在大学毕业求职时稳握胜券！

第六、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。所以我要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。积极地做好各种思想准备、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。要坚持自尊、自信、自立。在心理上要有自信心，要相信自己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。另外，学习了就业指导课程后，我对这门课也有一些建议：

我认为，这虽然不是我们的必修课，但却是一门很重要的课。他对我们以后的择业无疑将起着举足轻重的作用。

（一）加强师资队伍的建设

在就业指导课的课程建设中，重中之重、当务之急是建设一支高素质、专业化，相对稳定，的师资队伍。一方面通过引进高水平的专业人才，专职从事教学工作；另一方面，邀请

校外各方面的专业人士、成功人士、人力资源部负责人等作为兼职教师，进行专题讲座。

（二）、改进教学方法

就业指导课是一门实践性、实用性、参与性很强的课程，因此，教师不仅要有广博的理论知识，而且还应具备丰富的信息和实践经验。在遵循课程体系和课堂教学规律的前提下，引入资料分析法、参观讨论法、案例引导法、场景模拟法及模拟招聘会等活动，形式新颖、灵活多样地开展教学，有效激发学生的学习热情、主动性和参与性，提高教学效果。

（三）提高就业指导课的效果。

学校在指导学生如何认识自己、树立择业观，到确定单位以及离开学校后如何得到帮助等方面，应该形成了系统化辅导内容。辅导形式新颖活泼，有贯穿学生就业全过程的讲座、就业咨询（包括招聘程序、对面试的辅导、短时间的面试建议、心理测试等），提高学生竞争力的培训课程（如市场拓展、语言、商业技能等），帮助学生确定求职意向和进行技能评估。

（四）加强校企沟通，让学生提前接触企业。许多求职的毕业生对其所选择的行业和职位一点了解都没有，甚至对公司都不了解，就开始提自己的要求，对所从事的行业职位甚至公司完全不了解也去就业。所以，我认为，学校应在大学生一进校门就开始引导他们接触企业，思考就业问题，而不是到大四才开始“临阵磨枪”，应该让大学生从低年级就开始接触劳动力市场，了解企业的运行机制，才不至于到了毕业才发现自己都没准备好。

他山之石，可以攻玉。这些知识，就好比在我人生之路上的鲜花，他帮我覆盖了荆棘和石子，使我一路走来，不再寂寞，并且走的更长更远！

大学生就业指导心得体会篇四

大三了，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。

大学，一个从理想世界到残酷社会的跳板，让我们有幸生在理想之中，又可以目睹社会现实的残酷的一面。听了《大学生就业指导》，很有感触。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，似有惊醒梦中之人。

随着我国市场经济的建立和完善，经济全球化不断深入，综合国力竞争日益激烈，高校毕业生就业制度改革不断深入。因此，在高校开设就业指导课，帮助毕业生释疑解惑，调整好心理状态，使其顺利走上工作岗位，有着重要的意义。

1就业指导课的内容

1、1就业政策指导政策指导是的基础。它系统地向学生介绍国家对大学毕业生就业问题的宏观指导政策、劳动人事法规。通过具体的就业制度、政策、方针和有关劳动人事法规、个人在择业过程中所享受的权利和应尽义务的学习，引导学生深刻领会国家关于毕业生分配的政策，摆正自己的位置，找到适合自己的角色，走出择业的误区；要让大学毕业生加强对国家就业鼓励与倾斜政策的了解，使学生就业能在政策范围内有的放矢地进行，克服择业的随意性和盲目性，完成毕业生资源合理配置。

1、2就业心理教育心理问题是心理不健康的现象或倾向，是心理压力和心理承受能力相互作用，学生的心理产生了不良影响，出现了攀比、盲目求高、自卑、自负、依赖等就业心理问题。就业指导课通过对大学生在求职择业中应具备的心

理素质，使学生了解自己的心理特点、自身素质和个性特征，树立正确面对现实，克服心理障碍，走出心理误区，增强心理调适能力和择业的自信心。

掌握自荐方式和面试的有关礼仪，掌握与人交谈时有声语言和体态语言的正确运用方法，引导学生在日常生活中自觉地锻炼自己的表达能力、交往能力和应变能力，使学生避免由于方法不当而带来的求职择业障碍，使其在求职择业中保持主动地位。

1、4就业信息指导就业信息的获取是大学生进行自主择业的关键环节。获取信息量的多少，标志着选择就业机会的多或少。通过就业指导，一方面，学校通过各种形式与社会用人单位建立广泛的联系，了解和掌握用人单位对人才素质的要求，并及时将这些信息传递给学生，为大学生就业铺路架桥。另一方面，通过就业指导课的指导，帮助和指导大学生学会主动地搜集就业信息的方法，掌握信息渠道，有针对性地进行职业选择。

影响毕业生自我定位有如下因素：其一是职业定位模糊。初次择业，多自考毕业生大都抱着“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。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。其四是心理素质不过硬。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，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，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。

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。

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。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。作为一名毕业生，要坚持自尊、自信、自立。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，不同的职业有不同的要求和劳动报酬，劳动者对职业的追求程度也不同，这就形成所谓热门职业和冷门职业。

求职时应客观分析和把握职业冷热，根据就业指导做出自己正确的选择：一要实事求是地选多种职业组成的，不同的职业都需要适合的劳动力及人才。在市场经济中，求职者要选择职业，用人单位也要选择求职者，是双向选择。这就要求求职者从自己的实际出发，客观地分析、评估自己的文化素质、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，实事求是地选择自己力所能及的合适职业，并且选择的职业要有利于自己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，进而影响自己才能的发挥，影响自己的美好前程。

二是要以发展的眼光看待冷门职业，不要轻易放弃冷门。有的职业，现在看起来属于冷门，但随着时间的推移，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。因此毕业生对冷门职业一定要用发展的眼光来看待，不要轻易放弃，在许多求职者都在热衷于追求热门职业

的时候，不妨选择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。

总的来说，做为当代大学生，认识到如此严峻的就业形势，应当认清自己的方向，坚定信心不动摇，以自信、自强、自立的形象迎接挑战，在金融危机之下的就业大军中脱颖而出、为建设人力资源强国做出实质性贡献！

大学生就业指导心得体会篇五

毕业生要正确认识自己，主动适应社会。在择业过程中，每一位毕业生都希望找到一份称心如意的工作，这是人之常情的事。但是怎样才能实现这种愿望，这就需要正确认识自己，客观评价自己。不少毕业生更多地考虑“我想从事什么职业”、“我愿意干什么工作”，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，因而使自己陷入择业期望值过高的误区。毕业生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。

1. 每个毕业生都应该全面回顾自己在德、智、体各个方面的表现情况，并与本班同学做一个比较，了解自己在本班同学中所占的位置，做到心中有数。这样，才能使自己在择业过程中做到扬长避短，发挥优势。

2. 信心是成功的第一要诀。信心是成功的第一要诀。在求职择业过程中，信心不仅给毕业生带来勇气和力量，也会使用人单位，首先从气势上产生认同感。要使自己在择业过程中保持坚定的信心，首先要相信自己的能力，相信自己能够胜任工作。其次，要发挥自己的优势，扬长避短。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。其三是要有一腔打动用

人单位的热情。要给人感觉到，我是热爱生活、热爱事业的。

3. 消除依赖心理。有些人在生活中依赖性很强，无论做什么事情总要请一个参谋，一旦没了参谋，就成了无源之水，无本之木。于是这些人在择业中往往表现出很没主见，人云亦云，别人觉得这个单位很好，他亦认为不错，别人说那个单位很差，他亦认为不行，患得患失，手忙脚乱，心里一片茫然，不知何去何从。其原因在于他们不能深刻认识自己的人，一个掌握好自己的人，他就能把握好自己的人，他就能把握好自己择业的方向，明确自己适合从事什么性质的工作，因此他们在择业中，就有明显的针对性和方向性，机会虽然很少，但他却能抓得很准很稳。一个深入了解社会的人，信息畅通，思维开阔，他就能很清楚各个单位的经济构架及其发展状况，能对自己所掌握的信息作出可靠的分析和有效的判断。这样他们就能很顺利地找到自己想去的单位，并能很快适应单位的需要和社会的发展。

4. 良好的心理素质。有些人心理素质较差，到单位致意参加面试，原本准备充分，有条不紊，可是一见单位领导，就惊慌失措，手忙脚乱，顿时心理一片空白，不知所措，好端端的一个机会就这样给泡汤了。

总之，大学生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。

大学生就业指导心得体会篇六

大学生就业难的问题已经是一个不争的现象，且有可能越来越难的趋势。面对日益增长的就业人数，大学生的就业问题成为公众关注的热点。如何提高学生就业竞争力，提高学生的综合素质成为社会关注的焦点。

大学生的职业生涯规划当前是个时髦的话题，许多大学开设

了相关的课程或是专题报告与讲座，网络上也大肆炒作，一时间职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的热点之一。对大学生进行职业生涯规划，对于学生提升个人竞争力、学校长期健康发展、企业人力资源开发、以及维护社会繁荣稳定等方面均具有非常重要意义。职业生涯规划：是指一个人一生工作经历中所包括的一系列活动和行为。职业生涯规划分为个人的职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划，个人的职业生涯规划是指在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效规划，以实现个人发展的成就最大化为目的的而做出的行之有效的安排。由此可见，大学生的职业选择不是个人面临就业时的某个单独事件，而是贯穿于整个教育的全过程。许多大学生在当初高考填报志愿时，混淆职业与专业的区别，选择专业时带有一定的盲目性，因此在学生在进入大学时，高校应该指导大学生树立正确的就业观，指导他们逐步完成对自己职业生涯的规划。

首先，我觉得最重要的一点是：你先要确定一个城市(或乡村)做为你今后若干年所要奋斗的城市。原因很简单，一个城市确定下来了，你就可以在这个城市找工作，交朋友，打开自己的人际圈子，打造属于自己的一片天地。如果你没有想好去哪里发展，而随便去了一个不太喜欢的城市，工作了一两年或更长时间后觉得不适应，想离开了。那么，你这几年所做的努力，特别是你在这个城市的人际圈子，你的人脉将伴随着你的离去而离去。除此之外，还有你熟悉的一切，像哪里有价廉物美的东西卖，哪个餐馆的饭菜又便宜又好吃之类的都不附存在。一切将从头开始。所以，当初选定一个城市作为自己即将奋斗或生活很多年的地方，这个非常重要。当然，喜欢流浪和漂泊的朋友不在此讨论中。

那么，怎么选择这样的一个城市呢？我的个人感受就是，最重要的是你自己喜欢，你觉得自己和这个城市很投缘，你非常喜欢在这个城市里生活和学习。其次，这个城市里有你的至亲或挚友让你留恋，这也是一个可以参考的方面。除此之外，还有很多因素，比如工作机会的多少、是否有利于今后的发

展、生活的便利程度、环境的好坏、交通的便捷与否等等需要考虑的。

作为全国高等高校的应届毕业生，我深切地感受到所面对的就业压力。学校毕分办组织的就业指导课正好为我这样迷茫着的大学生提供了宝贵的信息。从指导课中，我总结出了以下几点内容。

第一，自己首先是合格的大学毕业生。也就是，自己本身是有用之才。是才或非才，主要体现在三个方面：1有无过硬的专业知识和技能，如外语、计算机等级证书是高或低，有无其他的如编程、会计、律师等任职资格证书或获奖证书。2是否具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神，如为什么向贵单位求职。专业学习中取得了哪些成果如文章、论文、作品等。3是否具有巨大的发展潜力，如有何特长爱好，当过学生干部没有，是否吃苦耐劳，是否是共产党员、三好学生等。

第二，能够较准确地找到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没有共同之处，自己比较适合的那类单位有没有聘用大学毕业生的计划、指标。若要能够较准确地找到双方的共同点，那么，至少应有两个条件：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，不宜局限在某个行业或某些单位，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，哪些该回避、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。干扰大学毕业生正常求职的因素，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：一是能够较准确地鉴别信息的真伪，防止受骗上当；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。

职业生涯规划是一项长期的工程，大学阶段的规划只是一个起步，大学生在做好自己的职业生涯规划的同时，高校应把此项工作作为高校教育的核心内容和重要手段，在各职能部门的配合下，共同探索，以提升学生就业的科学性和实效性。我认为，要想更好地做好毕业生就业指导工作，真正的对学生的择业、就业、工作有所帮助，必须在多变的环境中不断摸索、思考、试验，具体情况具体分析，在充分考虑毕业生就业指导的一些共同存在问题的基础上，针对不同同学的素质和特点、不同规模、行业的单位的用人要求做个案分析和总结，才能切实帮助毕业生就业，提高学院毕业生就业率，从而促进学院的良性发展。

大学生就业指导心得体会篇七

作为全国高等高校的应届毕业生，我深切地感受到所面对的就业压力。学校毕分办组织的`就业指导课正好为我这样迷茫着的大学生提供了宝贵的信息。从指导课中，我总结出了以下几点内容。

第一，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。我们大学生怎样才能成功求职呢？从信息传播成功关键因素分析，主要有以下四个方面。

：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，不宜局限在某个行业或某些单位，以增加成功机率。

大学生就业指导心得体会篇八

上完大学生就业指导课之后，我就自己的一些心得体会在下面谈谈。

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；既要对其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。

第一，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。

第二，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，我们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；少数人在择业中往往很没主见，人云亦云，别人觉得这个单位很好，他亦认为不错，别人说那个单位很差，他亦认为不行，患得患失，手忙脚乱，心里一片茫然，不知何去何从，从而错过机遇。

第三，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，这就要求我们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。信心是成功的第一要诀。要相信自己的能力，相信自己能够胜任工作，要发挥自己的优势，扬长避短，要给人感觉到，我是热爱生活、热爱事业的。

其次，大学生要与社会接轨。现代社会发展需要很多人才，社会需要决定着求职的环境。然而，现在，大学生就业难的问题已经是一个不争的现象，尤其是在金融危机的爆发下，且有可能越来越难的趋势。面对日益增长的就业人数，大学生的就业问题成为公众关注的热点。如何提高学生就业竞争力，提高学生的综合素质成为社会关注的焦点。社会方面就业人数激增与就业市场达到超饱和状态的矛盾，高等学校专业调整滞后与市场需求不相适应，毕业生择业期望与用人单位实际需求的矛盾等直接影响到大学生的就业。

第一，虽然如此，但许多用人单位依旧招不到满意的大学生，这说明了“只有社会需要、市场需要，才是就业选择的方向。”职业的前途是与社会需要息息相关的，只有准确把握社会需要，紧跟时代发展步伐，选择的职业才有发展潜力，个人在职业方面的努力和投入才会增值，个人才能获得比较大的发展空间，自我发展才会有可靠的保障。

第二，职业选择本身还是一种双向选择的过程，个人选择单位，单位选择个人。一个人在做职业选择时，还要考虑用人单位的需求，知道自己的优势在哪，这样才能跟单位配对成功。用人单位招聘时往往只是通过简历、面试等一些简单的方式来了解大学生，这时候，我们大学生就要充分做好准备，

毕竟“机会总是垂青于有准备的人”，我们要向用人单位展示自己的特色，让他们了解“我就是你们的最好选择！”往往这些，可能从你的简历，你的面试，你的为人处事等方面表现出来。

第三，职业选择还要符合自己的实际。每个人的性格不同，每个人都有自己的兴趣爱好，因此每个人要根据自己的实际和需求来选择职业。毕竟性格有时候会真正影响到你未来的职业道路，影响到你的工作热情与激情。

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。

先就业再择业后创业，目前毕业生在择业过程中正在打破一步到位、从一而终的旧的就业观。毕业生也不必急于在短时间内找一个固定的“铁饭碗”，要树立不断进取的职业流动观念，并学会在流动中发现机会、抓住机会、把握机会。

提倡自主创业，自主创业是通过采取单干、合伙等方式创办公司或其他企事业单位，并依法获得劳动报酬的就业方式。自主创业给具有创造力和活力的大学生提供了就业和深造以外的“创新之路”。