

职业生涯规划课后反思总结 大学生职业生涯规划课后心得体会(实用5篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

职业生涯规划课后反思总结篇一

我很高兴在大一就学习了职业生涯规划课，什么样的生涯是成功的？心之所安！是啊，心之所安，这个答案解开我这么久以来的困惑。刚进入大学，.职业生涯规划心得体会正文：我很高兴在大一就学习了职业生涯规划课，什么样的生涯是成功的？心之所安！是啊，心之所安，这个答案解开我这么久以来的困惑。

刚进入大学，我很多同学对自己的学校和所学习的专业是不太满意，都在报怨。现在知道，你现在在哪里并不重要，重要的是下一步要走向哪里而充满希望！我们要选择好方向，为自己的未来设计一个充满渴望的蓝图，给自己的生活勾勒出一幅充满活力的谱稿。成功需要合理的规划，合理的规划自己的职业生涯，是迈向成功的第一步。

老师开始给我讲施瓦辛格做总统梦的职业生涯规划，一步一步的向它逼近，从中我明白很多。

首先，了解自己，我是怎么样的一个人，我的兴趣爱好更适合什么工作，老师进行了很多科学的测试。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！机遇属于时刻准备着的人。施瓦辛格为此锻炼自己的身体，让自己有能力，打好基础职业生涯规划，指的是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。

其次，了解世界工作。现在社会是怎么样的？现在需要什么样的人？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，我深刻的认识到，在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们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，找到自己事业的支撑点，为自己的精彩生涯铸就坚实基础我们的职业生涯规划简单的说也就是对一生的工作、生活的一个规划，这其实是一个设想。

因为我们在设想我们今后的工作和生活，所以，我们在职业生涯规划中所提到的，基本是我们今后要去做的。正是如此，所以职业生涯规划充满了工作、生活等方面的挑战。职业生涯规划是为我们今后工作、生活等的准备的，那我们应该要感觉到压力。

我们在规划我们的职业生涯时，要考虑到职业竞争、工作、生活等各方面的压力。在认真考虑到这些方面后，我们会感到，在规划自己的`职业生涯的时候，也会有压力，就不敢随意的给自己定目标。因为有挑战和压力的存在，所以，我们的职业生涯规划就必须切合实际。在规划时，要去了解社会、了解自己，把现实的同自己的情况结合起来。除了这些，还因为职业生涯规划毕竟是对未来的设想，而未来有很多不确定性，所以我们的职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划，但也不是一成不变的，这样我们才能说

切合实际。

我的传记，让我更深刻的了解自己的角色。这是第一次系统的回顾自己这么多年来所扮演的各种角色。一天天的成长中对职业的认识也逐渐加深，我更坚定自己去兼职是必要的，为将“增强工作责任感，为找到职业锚，实现自我价值打下坚实基础”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！

职业生涯规划课后反思总结篇二

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。

职业生涯规划课后反思总结篇三

在选择这门课程以前，一直以来，我对于职业生涯规划都有着的一个不是很恰当的观念——未来的事情总存在着变数，所以所谓的规划就是一种幻想而已。但是为了在本学期修够学分，可以说我是抱着一种消极的态度上这门课的。

但是在上了江老师您的第一节课以后，我彻底的改正我的这种错误想法。正所谓“人无远虑必有近忧”，每个人都要未雨绸缪，树立自己的理想，规划自己的每一步，才可以取得成功。江老师您的第一节课结合一些现实来讲述了职业生涯规划重要性，让我在那一节课里就清醒的意识到做好职业规划对于每一个渴求成功的人来说，都是必须的。

首先，要肯定的是所有上职业生涯规划这门课程的老师的敬

业精神，他们的每一节课都是经过精心的准备，每个老师负责的每一部分都是结合我们学生的实际而设计，真正的让我们有所得。下面就来谈谈我学这门课程的一些心得体会。

第一.端正了我的就业观念。正如上面所说的，在此之前，我都是对于未来一片茫然，觉得一切与工作相关事情都留在以后找工作的时候再去考虑，“船到桥头自然直”。但是上了这门课以后，我就意识到现在就应该要为以后的工作做好准备，各种软的或是硬的条件都去努力创造和实现。比别人早走一步就越能靠近成功近一点，晚一步就可能被人淘汰。因此从此刻开始就应该积极的去提高自己的各方面素质。

第二.学到了很多面试技巧。在讲课的过程当中，江老师，讲述了一些的面试方式，这于我们这些没有过多的接触社会的大一学生来说，无疑是一个很好的与社会接触的有效途径，而且能够针对以后的找工作来介绍在面试过程当中的一些面试技巧，以及一些需要注意的细节问题。这些都在一定的程度上增加了我们的见识，提高了我们应对面试的能力。

除此以外，这门课程的形式也是丰富多样，既有老师的讲解，也有同学的个人规划之谈；课件与一些媒体文件相结合，使这门课程丰富多彩。所以这门课程的编排都是经过江老师您的精心制作，想方设法的努力的创造好条件使我们学有所得。这样的编排也确实提高了我们对这门课程的学习兴趣，使我们在轻松当中学到很多东西。

在此，我也有一个建议，就是我们的课程在请一些同学来给我们讲述一些以前经验的时候，成功的经验当然是需要的，但是是一些失败的教训也是需要的。因此，老师能不能够在请一些比较成功的同学到来的时候，也可以请一些曾经失败过的同学来给我们讲述他们以前失败教训。此外，江老师您可以在结束课程的时候举办一些模拟的面试实战。以检验我们的实际面试能力，并将此作为期末成绩。我想有压力才会有动力，这样我们更能集中精力去学好这门课程，并学以致用。

职业生涯规划课后反思总结篇四

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！

职业生生涯规划课后反思总结篇五

我很高兴在大一就学习了职业生生涯规划课，什么样的生涯是成功的？心之所安！是啊，心之所安，这个答案解开我这么久以来的困惑。刚进入大学我很高兴在大一就学习了职业生生涯规划课，什么样的生涯是成功的？心之所安！是啊，心之所安，这个答案解开我这么久以来的困惑。

刚进入大学，我很多同学对自己的学校和所学习的专业是不太满意，都在报怨。现在知道，你现在在哪里并不重要，重要的是下一步要走向哪里而充满希望！我们要选择好方向，为自己的未来设计一个充满渴望的蓝图，给自己的生生活勾勒出一幅充满活力的谱稿。成功需要合理的规划，合理的规划自己的职业生生涯，是迈向成功的第一步。

老师开始给我讲施瓦辛格做总统梦的职业生生涯规划，一步一步的向它逼近，从中我明白很多。

首先，了解自己，我是怎么样的一个人，我的兴趣爱好更适合什么工作，老师进行了很多科学的测试。我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生生涯规划的学习，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，如果能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，是不可能有心事业的，没有事业心就没有事业的发展！机遇属于时刻准备着的人。施瓦辛格为此锻炼自己的身体，让自己有能力，打好基矗职业生涯规划，指的是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。

其次，了解世界工作。现在社会是怎么样的？现在需要什么样的人才？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，我深刻的认识到，在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们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，找到自己事业的支撑点，为自己的精彩生涯铸就坚实基矗我们的职业生涯规划简单的说也就是对一生的工作、生活的一个规划，这其实是一个设想。

因为我们在设想我们今后的工作和生活，所以，我们在职业生涯规划中所提到的，基本是我们今后要去做的。正是如此，所以职业生涯规划充满了工作、生活等方面的挑战。职业生涯规划是为我们今后工作、生活等的准备的，那我们应该要感觉到压力。

我们在规划我们的职业生涯时，要考虑到职业竞争、工作、生活等各方面的压力。在认真考虑到这些方面后，我们会感到，在规划自己的职业生涯的时候，也会有压力，就不敢随意的给自己定目标。因为有挑战和压力的存在，所以，我们的职业生涯规划就必须切合实际。在规划时，要去了解社会、了解自己，把现实的同自己的情况结合起来。除了这

些，还因为职业生涯规划毕竟是对未来的设想，而未来有很多不确定性，所以我们的职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划，但也不是一成不变的，这样我们才能说切合实际。

来积累更多的经验，我也会在进行科学的'自我测试后进行以后的职业生涯规划，就像老师给我们看的那部电影《三个白痴》一样，我喜欢什么就应该去做什么，走适合自己的路。也不要因为生活中的压力而喘不过气来。说职业生涯复杂，是因为职业生涯不仅仅是一个单纯的概念，我们的职业生涯跟家庭、社会存在这很密切的关系。

在我们的职业生涯中，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。因为有非常明确的职业目标，所以就不会去漫天撒网。因为有对工作的认同，对所从事的职业的认同以及兴趣所在，所以，会更加地投入到学习中。虽然只有几次课，但是明灯似的，指引我今后的生活。

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一情，去实现目标。

2、人生的路程是曲折螺旋线的，一定有风回路转的时候。

我们在实现目标的过程中，总会有失败的时候，但是只要没有失去希望，就要勇敢的向着目标一步步迈进，始终坚信总

有峰回路转的时候，今天我们很迷茫，明天我们会很坚强。用坚强的心去学习目标所需要的各种技能素质，“永不言弃”

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。