# 大学规划心得体会优秀7篇

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-07-03

*大家要知道只有通过认真思考后才能写出优秀的心得，想必大家对写心得体会这件事情，都有了自己的见解吧，下面是小编为您分享的大学规划心得体会优秀7篇，感谢您的参阅。前言：人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我...*

大家要知道只有通过认真思考后才能写出优秀的心得，想必大家对写心得体会这件事情，都有了自己的见解吧，下面是小编为您分享的大学规划心得体会优秀7篇，感谢您的参阅。

前言：人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有帮助。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的重要利器。对企业而言，若何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人而言。光阴荏苒，日月如梭，岁月涟漪，木雕流金......

似乎是昨天，我们还在考场中，挥汗如雨，如今，我们已经踏上三友集团这片沃土，在这里，我们学习了职业发展与就业指导教程，并进行了职业生涯规划——

通过职业生涯规划，我学到了许多，也懂得了许多，还记得刚刚参加工作时我是多么的幼稚与可爱，还沉浸在大学的美好岁月中，转眼间我们便开始了职业生涯规划，是我深刻的认识到，进入三友工作是我们树立人生志向，扬起理想风范的关键一步，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工作形势与趋势，深入理解社会对人才的需求，主动参与职业发展的学习与实践活动，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，为自己精彩的职业生涯铸就坚实基础。

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，我的内心深处收到了强烈的震撼，无论是从思想、知识还是工作方面都受益匪浅。首先，对职业的理解与对职业的目标，我都是从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。再次，我想说得的是，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，是不可能有事业心的，没有事业心就没有事业的发展。

机会给予时刻准备着的人，因此，我们要时刻准备着，来面对新的给予，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，他如果有高度的凝聚力，有生活的活力，将带动个人实现自己价值。因为要实现自己价值，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，重要的不是你现在所处的位置，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。只有不断的努力奋斗、积累经验，给自己的人生做个完整的规划，才能去获得成功，赢得自己想要的人生。

根据老师的要求，分析自身，找到自己的优缺点，找到自己未来的路。过去虽然也有过这放面的考虑，但是并不全面，可以说非常模糊不确定。

对于自己大学毕业后该走什么路，朝着什么方向前进，没有做明确的分析，因为我并没有想的那么长远。眼前路总有一天会结束，当走完了大学我该如何做。对于自己大学生活是否有满意这些都没有考虑过。这次老师让我们自己制定自己的未来人生的职业规划，让我终于找到了方向，就如同站在十字路口的人，看到了一条通天大道，想朝着一个方向前进努力。

既然分析当然要全面，比如我擅长什么，有哪些兴趣，成绩如何，家里情况，学校的学习方向，社会的发展前景都做了全面分析，既然要为自己未来定一条路当然要全力去制定好策略，不能马虎。虽然要规划好需要花费很长时间，但是却让我明白了我在大学应该如何学习和生活。

没有目标，没有了方向，在平静的水面上想要前进一步都很难，但是找到了方向，就让我知道该如何走下去，该怎么做好自己。人生的道路上充满了竞争，想要让自己没有遗憾，不后悔，就要抓住时间，找到一个方向，规划人生，找到以后的工作，这也会奠定以后工作的基础，因为我需要好好规划好自己的人生。

以往自己不重视，是因为从来不知道为自己提前做好布局。看的越远，才能活的更好，想要在一条路上前进，就必须要让自己有所收获，老师提出的这个要求，对我的帮助很大，让我竖起了自己的\'人生方向标。使我找到了今后前进该朝着哪个方向走，也明白了我白如何去做。

我虚度了大学一学期，但是大学生活很珍贵，也非常有限，我想自己能够在有限的时间里面做出成绩，也想自己今后可以更好的发展，的确不能缺少提前规划，规划未来人生，规划学习目标。也规划以后要走的路，这样我可以按照自己定下的方向前进，我可以继续朝着自己的目标努力了。

经过了这次全面分析，我已经明白我适合那条路，路有千千万，选择一条合适自己的就行，一直走下去，走到底，不失望，不放弃就好。在人生中需要坚持的方向，更需要我们继续前进。没有自己的准则，没有自己的方向，是不可能达成自己的目标，更不可能做好自己的事情。有了这次的规划我也会把所有的经历都用在这条道路上，一直走下去，坚持下去。

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，仅对自己来说，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，我们必须要考虑到职业竞争、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己评价。

二、帮助确定职业发展目标，我们通过自己评价、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，有助于我们为目标而努力奋斗。

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，才能充分发挥自己管理的主动性，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它对我们的重要性，所以我很认真的为我自己的职业生涯做了规划。

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。

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”

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！

职业生涯规划，是一个人在对职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

合理设计自己的职业生涯是大学生走出学校面向社会，走向成功重要的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。合理的职业生涯规划不尽是帮助自身找到一份合适的工作的，这也是整个人生规划的基石。它有利于我们找到自身向往的人生。

大学生职业生涯规划的基本步骤包括：自我评估、职业环境分析、职业目标定位、培养职业需要的实践能力、反馈修正等五个环节。

1.自我评估：评估自我是为了更好的认识自我、了解自我。要通过科学认知的方法和手段，如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价等，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。评估自我时要客观、冷静，不能以点代面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。

2 .职业环境分析：职业生涯规划设计时要考虑到职业区域的具体特点，比如该地区的特殊政策、环境特征;职业角色的发展与职业所在的行业的发展有着密切的关系，职业生涯规划时，不能仅看重单位的大小、名气，而要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等;不同的职业岗位对求业者的自身素质和能力有着不同的要求，在职业生涯规划时，除了解所需要的非职业素质要求外，还要了解所需要的`职业素质要求，除了了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。

3.职业目标定位：职业生涯目标是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划，确立目标可以成为追求成功的驱动力，。因此在 制定职业生涯规划时，关键是要确立好目标。

4.培养职业需要的实践能力：大学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际操作能力等。大学生进行职业生涯设计，除了构建自己合理的知识结构外，还具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。一般来说，大学生应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

5.反馈修正：现实社会中种.种不确定因素的存在，会使我们与原来制订的职业生涯规划目标有所偏差，这就要求我们不断地反省并对规划的目标和行动方案，作出修正或调整，从而保证最终实现人生理想。从这个意义上说，反馈调整就是一个再认识、再发现的过程。

从现在开始做好职业生涯规划有利于我们从现在开始一点一滴做起，认识和弥补我们 不足，发现和发展我们的长处，充分挖掘自身能力，为以后有一份美好职业和人生做好准备。

暑假期间我参加了xx省教育厅组织的高校教师岗前培训班，听了xx教授关于教师职业生涯规划专题讲题，现把我听后的心得体会谈谈。

首先我作为一个才走出学门到工作岗位的人，分配到学校做教师，可以说是瞬息而变的事实——学生的身份变为教师。然而，真正能成为一位合格的人民教师，应说要有一个过渡过程，而实际工作又希望每位老师要缩短过渡时间，尽快成熟。听过专题讲座后使我受益匪浅，让我体会做一位高等学府的好教师，是党和人民，也是学校，我们先辈和学生对我们的希望和要求，也将是各位老师“严以律己”的必然结果。我从以下几方面谈谈如何做好一名高校教师的感想：

一、大学教师的地位与作用

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。

二、大学教师的任务

高等学校一般有三个基本职能，第一培养高级专门人才；第二发展科学；第三直接为社会服务。高等学校要实现这三个职能，主要依靠广大教师。

大学培养高级专门人才，主要是通过教学形式。因此，教学工作是大学教师的主要任务。每位教师必须努力教书育人。根据专业设置，培养目标，教学大纲，认真备课以及编写讲义教材，有计划地进行教学，遵循大学生身心发展与教育关系的规律，在传授科学文化知识的同时，发展大学生的智能，进行思想品德教育，努力提高教学质量。

20xx到20x学年第二学期，我们开展了《大学生职业生涯规划》一课，在为期一学期的学习中，懂得了许多知识，也明白了职业规划对人生的重要性。

“将人生的路多往前走一步，哪怕只是一步，人生或许就大不同了。”这一点，是我学过职业生涯规划后最大的感受，我们在这人生的路上一定会遇到挫折，沟沟坎坎，面对困难时那种失败的心情是苦涩的，但是坚持下来，也许下一步就是光明，就像是高考一样，我认为我的高考是失败的，当时真的想过要放弃，但我庆幸我坚持了下来，现在我的生活如我所想的一样精彩，并且我还在不断地充实自己，不断地完善自己，这就是一种小小的成功。若我当初放弃了继续学习，现在我怎会有身边这样的环境，怎会有这样的人，又怎会有现在的我?

“不做准备的人就是准备失败的人”，所以规划对于我的人生是有重要意义的，规划好自己的人生，给自己一个预期的目标，这样可以目标明确地去做事情，不必浪费不必要的时间，更不必做无用功。很多事情失败的原因不是在行动前没有计划，而是缺少计划前的行动，这就是所谓的“准备”。机遇来临之时，有准备的人可以应用自如，而无准备的人恐惧只能望洋兴叹了。

在课堂上做mbti性格类型倾向测试后，才使我更加深层次的了解自己，这也是学习这一科的一个最大的收获。古人云：“知己知彼，百战不殆”若连自己都不了解自己，恐怕说不上要在人生的战场上输得多么惨烈了。我的优缺点、我喜欢的工作类型、以及适合我性格的职业，这些方面的了解可以让我明确今后学习的侧重点，凡事都有个主次矛盾不是吗?于我无益的事情就没必要再浪费时间去做了，把今后需要用到的东西学好，这才是现在最重要的事情。

思路决定出路，性格决定命运。我更看重一个人的头脑。而我却偏偏不是一个聪明的人。《职业生涯》的学习让我知道了要学会用脑子。现在的社会就是一个头脑的帝国，没有什么比智商更值钱的了!打破头脑思维的局限性和古板化，是思路腾飞的关键，而我承认，在这一点上，我是需要不断学习和锻炼的。至于性格，自古“江山易改，秉性难移”，还好我不是个性格很极端的人，性格的完善也还好做到。

这一学期的学习，受益匪浅，我懂得了许多道理，大学的生活就是一个小社会，我在这其中摸爬滚打，学习着一切以前未曾接触的东西，为以后步入社会做准备，在这一课上学到的东西，我相信我将受用终生，因为道理是永恒的，理论却是不断更新的，这一学期的《职业生涯规划》结束了，不过我会带着学到的知识一路好好走下去!

莱芜市农村信用合作联社范围内的职业生涯规划工作进行的轰轰烈烈，我个人也在对自己的职业生涯规划过程中重新审视着自己的人生目标和如何完成这个目标。在规划过程中也发现了一些有助于我们更好的进行规划的方法，并愿意作为心得体会与大家一起分享。

职业在人的一生中占据非常重要的作用，它是个人价值得以体现的途径，是家庭幸福、社会稳定、文明进步的原动力，不管对国家还是个人都有非常重要的指导意义。

因此，在进行规划的时候，我们要从全局角度考虑问题，不仅要将规划按时间阶段进行划分，而且在该阶段中要详细按照岗位目标(成为分社主任或客户经理)、学历目标(例如打算考取硕士或博士学位)、文化目标(发表几篇论文或完成几个课题)、经济目标(例如希望达到的月薪或奖金)等。不要仅仅局限于每天工作打算干什么，这样才能在各个方面培养自己的职业能力，发掘职业潜力。

一个好的职业规划，需要具备可行性，可量性，需要有实施计划的具体措施和时间，但是，职业规划做得过细、过于严格，会束缚自己的手脚，可能丧失随时到来的种种机会，又会因为不切合实际而丧失可操作性。在影响职业生涯的许多因素难以预料的这种情况下，要使职业生涯行之有效，就必须使规划具有足够的弹性，在实践中不断进行评估和调整。这就需要我在实践中定时定期的去检验目标完成的情况和评估环境的变化，从而做出正确的调整。

虽然我们现在每个人都根据自己的.情况写下了职业生涯规划书或者有了比较明确的职业生涯目标，但是随着职业的变化、个人兴趣的改变及其他各方面因素的影响，个人的职业生涯是会发生变化的，这就要求个人要随着形势的变化灵活的改变自己的规划方案。当然，其中阶段性的方案及实施细节问题也要随之调整，也就是说我们要一直坚持“与时俱进”的态度来看待自己的规划。

职业规划应该是动态的而不是静态的。我们处在一个不断变化的环境中。管理我职业生涯——不断关注与我的职业相关的发展状况和不断的对计划做出修正是必不可少的。从这个角度讲，建立职业生涯考核表是相当必要的。

从可操作性的角度来看，我觉得可以制定每日和每月两个表单来审核自己所制定的职业生涯目标的进展程度，从而督促计划的进行。

“永远不变的只有变化本身，一个积极主动的人，是会在自己的职业生涯中不断修正自己的职业理想，在变化中谋求自己的职业发展。”

个人的整个职业规划不是一成不变的，而是动态的，所有的规划和具体行动都具有一定的灵活机动空间。总之，在原有判断和规划的基础上，我会根据环境的变化和目标执行的结果不断的调整和修正我的规划，从而真正地对我的职业生涯发展起到促进的作用。

进入大学最后一学年了，感觉刚开始在大一的时候都没怎么学习专业知识，大多数都是公共课程，对于自己的这个专业也不是很了解，所以对自己的未来也没怎么考虑过，只知道一个大致的方向，而且毕业以后不从事自己专业的人多了去了，也不知道自己究竟喜欢什么，擅长什么。确确实实，对自己的未来，我一点都没怎么考虑过，不是没有时间来考虑，而是我不知道该从何下手，也感觉这有点麻烦，所以就一拖再拖，一天一天，浑浑噩噩地过着日子，现在想起来，都觉得有点惭愧，花着父母的血汗钱，却一点也不知道怜惜，真是不孝之极。

“大学生职业发展与就业指导”，刚开始上这门课的时候，没什么感觉，也没想太多，只是觉得这课真的有必要上吗？我们真的需要规划好自己的未来吗？上了这个课后，我受益匪浅，深深地反思了一下自己，我们确实应该规划好自己的未来，不仅让我顿悟了，还让我学到了很多知识，了解到了很多东西。

首先，什么是职业生涯？这是我们首先得确认的。

职业生涯又称职业计划或职业发展，是指人生的职业经历。大学生在校期间是准备参加工作的准职业人，参加了工作，就意味着职业生涯的开始。职业生涯是漫长的，从参加工作一直到退休，占据了人一生大部分的时间。

从经济的观点来看，职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，它们和个人的职业发展过程相联系，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。

职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容为确定和变化，工作业绩的评价，工资待遇、职称、职务的变动为标准，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

职业生涯是人

一生中最重要的历程，是追求自我实现自我的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。

职业生涯就是一个动态的过程，是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历，并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说，不论职位高低，不论成功与否，每个工作着的人都有自己的职业生涯。

职业生涯，是一个人一生的工作经历，特别是职业、职位的变动及工作理想实现的整个过

程。

其次，什么是性格？

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特征，在性格中包含有许多社会道德含义。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。

对此，我们进行了自我性格的探索，mbti，通过测试，我是infp哲学家：沉稳的观察者、理想主义、忠实、看重外在的生活和内在的价值的一致。有求知欲，能迅速发现各种可能性，常常起到促进实行一些主张的作用。只要某种价值观不受到威胁，他们都善应变、灵活地接受；愿意谅解别人和了解充分发挥人的潜力的方法；对财富和周围的事物不太关心。

我们还进行了霍兰德的兴趣类型理论测试的互动，我的测试结果是：传统型，研究型，艺术型，感觉还挺准的。

再者，能力与发展的关系究竟是什么呢？显而易见，你的能力越好，那么你的的未来发展就会越好，能力的好坏与自己未来发展的好坏有着密切的关系，所以我们要尽可能地提升自己的能力，知识都是其次。

人的能力是多种多样的，一般可分为以下几种：

1.一般能力和特殊能力

2.再造性能力和创造性能力

3.液体能力和晶体能力根据能力在人的.一生中的不同发展趋势以及能力和先天禀赋与社会文化因素的关系，可分为液体能力和晶体能力。

4.认知能力、操作能力和社交能力

其中，技能的分类更是多种多样。

我在寒假还关注大学生就业现状和发展趋势；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。社会的复杂多样，变幻莫测，是在书本、网络和学校里无法感受和洞悉的到的。而且我学的是材料专业，如果没有对自己所向往的职业和该行业对从业人员的要求有一定的了解的话，在学校自己就不能更有针对性地去学习，以后找实习单位、找工作或者创业势必会使我措手不及、困难重重甚至一败涂地。以下就我参加此次活动所体悟到的一些感受和收获进行一下总结：

（一）要重视和精通自己的专业知识。

中国的材料行业正在蓬勃发展，材料的生产与加工技术日新月异，但是中低层次的就业岗位已接近饱和，就业形势不容乐观，但是行业中仍然十分缺乏高、精、尖人才。所以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，提高自己的综合研究素质和专业竞争实力等，不断拓展自己的优势和成功渠道。

（二）要学好英语。

面对想在全球化的今天，特别材料专业，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，你要学习国外先进的理论和技术，去国外留学等，英语就是必需品。成功的职业人给我们的建议是：要有更高的发展，那就学好英语吧。

（三）要多学会做人的方法并多花一些心思经营自己的人际关系网络。

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。

（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。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，中国的材料行业仍然是发展强劲的朝阳行业，仍然是一个生机勃勃而且更加合理健康发展的充满希望的行业。所以，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，积极投身材料行业的发展大潮之中。这也是我们作为未来的材料研究人员实现自我人生价值的努力方向和难得的机遇。

（五）要积极投身实践中去，去经历，去感受，去领会。

获取知识和提高技能有两条途径：一是从前人的经验中去获取；二是从自己的实践中去获

取。而最重要最可靠最有价值的还是自己在实践中所获得的知识和技能等。实践出真知，这是千古以来不变的真理。再说猜测带有很多的主观想像的成分，比如对未来找工作难度的过分渲染而造成的对自己所学专业的失望等。如果你能积极投身实践，在实践中学习，在学习中实践。你会发现生活或工作不是想像中的那么难，很多事情不是能否做到的问题，而是想不想去做的问题。你若想做，你会去找方法，你若不想做，你会找一大堆理由。而且实践特别锻炼人，练你的技能，考验你的专业知识，练你的勇气等。不论结果成功与否，所获得的体会和阅历是你一生受用不尽的财富。这就是实践的魅力所在！

（六）要积极培养自己的独立意识、独立决策和执行的能力。

常求于人有利于人，少求于人有利于己。八十年代出生的我们，从小有的吃，有的穿，没吃过什么苦，没经历过什么挫折，凡事都依赖父母，独立意识弱，独立办事能力差等是常有的事。张总经理认为，一个人如果一直依附着别人，那么他就一点用处都没有。人一旦不能独立自主，人生很多事情都将无法完成。比如说公司给你一个项目，你若没有独立完成的能力，那么在很多方面都将受制于人，不仅项目很难完成，而且你最终也很难得到领导的重用。

我们都已成年，都到了自己对负责的年龄，很多事情自己完全可以独立地去决定和处理，无需依赖别人。而且我们也不想一直生活在别人的世界里，我们就是我们自己，我们掌控着自己的人生发展轨迹。而且经过这样有意识的培养，我们不仅独立决策、执行能力会大有提高，而且自信心、自尊心也会大有增强，走向一个更加成熟的自我，也能更加坦然地面对和处理人生中的起起落落。

接着，我们评估了自己的决策风格，我的是谨慎的、直觉的、依赖的、易受他人影响、感觉的、悲观的、犹豫的。

总之，上了大学生职业生涯规划与就业指导这个课使我正确地认识了自己，也使我确定了人生的方向。从现在就要规划好自己的人生，提升自身技能，不然为时已晚。就像《钢铁是怎样炼成的》里那句经典的话：“人最宝贵的是生命，生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过：回忆往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”

在接下来的就业指导里，我相信我会学到更多，我也会坚定的朝着自己的职业规划方向走，我相信我会有一条很好的职业生涯路。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！