# 职业规划师心得体会（优质20篇）

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-05-05

*心得体会的写作可以让我们更加客观地观察和分析问题，形成更有深度和广度的思考。那么，如何写一篇较为完美的心得体会呢？首先，需要思考自己的体验过程和所获得的感悟，明确主题和要点。其次，要通过具体的事实和细节来支撑和证明自己的观点，加强说服力。同...*

心得体会的写作可以让我们更加客观地观察和分析问题，形成更有深度和广度的思考。那么，如何写一篇较为完美的心得体会呢？首先，需要思考自己的体验过程和所获得的感悟，明确主题和要点。其次，要通过具体的事实和细节来支撑和证明自己的观点，加强说服力。同时，语言要简洁明了，条理清晰，避免冗长和啰嗦。此外，还需要注意逻辑关系的衔接，做到段落过渡自然流畅。最后，不忘添加个人的情感和思考，使心得体会更具个性与感染力。下面是一些优秀的心得体会范文，供大家参考学习。

**职业规划师心得体会篇一**

优势(strength)。

做事比较细心，讲究条理性，要求当日事当日毕。

教学严谨，力求做到课课清，天天清。低段语文教学比较有经验，注重家校交流。

谦虚好学，对于专业学科知识和班主任工作知识，希望能连续不断地补充新知。

劣势(weakness)。

对小学中高段的教学不熟悉，对小学中高段学生的心理特性缺乏了解。

专业学科知识不够丰厚，专业成熟度不够。

智商情商都处于低水平，缺乏创新精神，缺乏敢为人先的勇气。

机会(opportunity)。

有完整先进的教学理念指引，有高素质行政的培养，有老师成长的空间。

有发展自我的平台。

过往的经验有发挥的平台，并有机会学习新知和探索未知领域。

威胁(threat)。

在自主高效课堂的发展下，传统教学遭受到冲击。面临思变破旧的急切问题。

情商低，在竞争中处于劣势。墨守成规面临淘汰。

第一年：丰富自己的专业学科知识，提高自身的专业素养成熟度，提高班主任技能，虚心学习，不断反思。积极参加校内外各项竞赛和活动，以锻炼和提高自身能力。

第二年：总结中进步，继续参于校内外各种竞赛和活动。阅读中内外著名的有关教育的书籍，理论指导实践，帮助自己走上一个新台阶。上好每一堂课，努力成就高效自主课堂，希望自己与学生的关系是同化的关系。

**职业规划师心得体会篇二**

xx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。

**职业规划师心得体会篇三**

多人进了社会之后，因为没有做好职业规划，让自己的生涯路越走越迷茫。在听了上次全球职业规划师谢珊老师的“职业规划与就业”后，我懂得了确立自身发展目标的重要性，并开始思考未来理想职业与所学专业的关系，也让我设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性。

职业规划就是全面、深入、客观分析和了解自己，对自己的职业生涯发展有明确的定位，并设立明确的职业目标，在通过各种积极的行动与措施去争取职业目标的实现，以及个人对生活需求及工作需求进行恰当地调整职业规划是一个过程，规划的功能在于为生涯设定目标，并找出达成目标所需采取的步骤。职业规划是指个人发展与组织发展相结合，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的成功。

记得在《士兵突击》这部电视剧里许三多说过一句话：“有意义的人生就是好好的活着，怎么才算好好的活着?做很多很多有意义的事。做什么事情是有意义呢?好好的活着。”生活要有目标要有意义就需要我们认清自己适合做哪一些职业，适合做什么，认清所选职业的需求，以及如何经过努力达到目标。真正做到“知己知彼，提高自身技能，做到百战百胜”。

美国人在成长过程中从小就会受到专业的职业教育。在美国的小学里有“careerday”，由社区里各行各业的人为孩子们介绍各自的工作，让他们对各种职业形成初步的印象。孩子大一些以后，学校又会组织职业实践活动。如办模拟公司，让每个学生担当不同的角色，进一步加强对各种岗位的认知。进入高中、大学后，学校会帮助学生进行多次职业测评，帮助学生了解自己的兴趣、技能、特性、价值观、优劣势等。

我们花时间来规划自己的生涯，但也要了解到有时我们所播下的种子，未必能马上发芽。性格类型没有对错，而在工作或人际关系上，也没有更好或更坏的组合。每一种性格类型和每一个人都能带来独特的优点。哪一种性格类型最符合自己，是由自己来作最后判断的。自己的性格分析结果是根据自己在回答问题的选择来建议自己最可能属于哪一种性格类型;但是，只有自己才知道年真正的性格类型。

我们可以用性格类型去理解和原谅自己，但不能以它作为自己做或不做任何事情的借口。不要让性格类型左右自己考虑选择任何事业、活动或人际关系。要留意自己对类型的偏见，藉此避免负面的把别人定型。

有人说性格的作用是一把双刃剑，我们在选择人生目标时，一定要扬长避短，选择适合自己的职业。可以通过自身的努力，充分发挥自己性格优势方面的作用，寻找职业和人格的最佳匹配，使得我们成为更有焦点，更有效的工作者，避免或减少自己性格中劣势方面对事业的影响。

很多人想等自己老了，要去环游世界;等自己退休，就要去做想做的事情;等孩子长大了，自己就可以……我们都以为自己有无限的时间与精力。其实我们可以一步一步实现理想，不必在等待中徒耗生命。如果现在就能一步一步努力接近，我们就不会活了半生，却出现自己最不想看到的结局。

我们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”。

**职业规划师心得体会篇四**

swot分析又称态势分析法，就是把内外环境所形成的优势（strength）、劣势（weakness）、机会（opportunity）、威胁（threat）结合起来进行分析，以寻找适合自身发展的战略和策略的方法。

作为即将毕业的大学生，用swot分析法仔细分析自己的各方面情况，了解自己的优缺点，才能准确定位，找准适合自己的方向，把握好人生的方向标。

根据“中国才储mbti”的分析报告指出，我是一个属于“istj（即内向、感觉、思考、判断）”类型的人。而这一类人所具有的优势为：办事精确，希望第一次就能把工作做好；乐意遵循确定的日常安排和传统的方针政策，是组织忠诚的维护者、支持者；每次都能十分专注地把注意力集中在一个项目或任务上；特别能够专心细致的工作，可以不需要别人的合作独立工作；灵敏的组织能力；一丝不苟、认真专注地对待具体问题；事实和细节；相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式；非常强的责任意识；别人可以信任你实现自己的诺言；明白清晰的工作伦理；认为高效率和多成果是很重要的；可以依靠，能够将工作自始至终贯彻到底，对实现目标有毅力和决心；通情达理、视角现实；有稳定平和的心态；有冲劲和闯劲，不患得患失。

除了性格上的优势外，作为80后的新新人类，我们也有着自己独特的环境和时代的优势。生活在21世纪的我们有着优越的社会生存环境，良好的教育，先进的设备和技术，而我们的媒体业也在欣欣向荣的发展着，正处于人才紧缺的时刻，正需要我们这群年轻人的积极加入，所以说，只要我们足够优秀，还是很容易融入传媒这样的行业当中的。

针对以上这些优势，我想我将可以制定出适合自己的职业生涯规划，设计出适合自己走的一条道路。

因为自己属于“istj（即内向、感觉、思考、判断）”类型的人，所以决定了我在以后的工作中存在这些劣势：不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法；对变化感到不安，可能会有些僵硬、死板，排斥革新；对需要很长时间才能完成的任务缺乏耐心；有时会由于近期目标而忽略长远需要；办事死板；必要的时候难以或不愿适应新境况；难以看到问题的整体以及行为的长远影响；对于方针或决定将会对别人造成什么样的影响缺乏敏感；需要的时候不愿意改变努力的方向或调整投入的多少；不愿意促成必要的改变，不愿意支持有风险的行为；见到实际应用后的结果才肯接受新观点；不能理解与他们自己的要求不同的要求；对自己及自己对组织的贡献估计过低；斗志不足，容易松懈，通常不愿付出过多的努力；在压力和挫折面前不够坚持。

性格的劣势是自身本性决定的，而外部环境所造成的劣势也很多。首先，随着观众对传媒的要求越来越高，传媒业对工作人员的要求也越来越高，自己已经具有的知识满足不了需求方；其次，自己所处的环境限制较多；此外，同行业的竞争十分激烈，自己的能力在某些程度上不如别人，竞争的核心能力不够强。

面对这么许多的劣势，我应当扬长避短，选择一份能够发挥我优势的工作，尽量避免自己的劣势，并尽量改正。有些劣势是性格本身决定的，可能已经定型，那么我就应准确定位自己，开辟一条可以展现自己优势的舞台。

就传媒这个大环境来说，提供给我的机会还是很多的。

第一，二十一世纪的传媒业已经不再仅仅是原来的报纸、广播和电视了，新新的传播媒介的出现给我们提供了很多机会，诸如网络、数字电视等等。网络全球化的普及趋势，为传媒人提供了诸多展示自我表现自我的机会。不同的传播媒介给我们提供了更为宽广的就业空间。

第二，随着网络技术的发展，我们80后接受新鲜事物的途径更加简便快捷了，我们把握着最新的信息因素，有着最新式的思维方式，我们的出现必将为传媒业注入新鲜的活力。

第三，就我自身而言，作为一个编导专业的学生，我不但掌握了编导、主持、采访的专业知识，还具备了采写、编辑的能力，我想我是具有“采、编、播”三位一体，全方位工作的能力的，而这样的能力正是社会所需要的，这样的能力也赋予了我胜人一筹的竞争机会。

第四，随着2024年奥运的来临，大量的机会在等待着我们去把握。中央电视台的奥运主持的招聘，奥运会志愿者的报名、奥运新闻的宣传报道等等，奥运产业的启动无疑可以带我们许多机会，这样的机会人人平等，我们应当好好把握，认真考虑面对奥运这样一个大的新闻点，我们应当如何处理。

在一个竞争的环境之下就必然存在着四面的威胁。

首先，新闻专业的人才越来也多，天外有天，优秀的新闻人才一个强似一个，面对这么多的威胁不提高自身，不增强自信是绝对不行的。同行的竞争、各个媒体之间的竞争都会让自己觉得很受威胁，压力很大。

其次，随着中国加入wto，国外诸多媒体不断流入，中国各大媒体面临着巨大的压力，与其说这是一次竞争机会不如说这是中国媒体的竞争威胁。同样这也给即将毕业的我们带来了巨大的威胁，压力可想而知。

此外，在这个人满为患的工作环境体制下，我们的想要插进一个个庞大的队伍当中并非易事。刚刚毕业的我们既没有实际操作的经验，也没有多年的工作经验，面对层层阻碍，想要杀出重围，是要花费一番功夫的。

从以上的分析可以看出，即将毕业的我在很大程度上是处于劣势的。因此，必须根据实际制定自己的发展战略。这样才能发挥自身的优势，正视自身的劣势，及时抓住机遇，有效规避风险，从而更好地适应环境的变化以实现可持续性发展。

第一，突出自身的专长，打造自己与众不同之处。在与别人竞争时，展示自己与众不同之处是立足之本。别人能做到的我也能做得很好，别人不能做到的，我依然能够做得很出色，这就是我竞争的有力武器。强化自己的优势，突出特点，将会让别人对自己刮目相看。我希望自己能够做一名“采编播”三位一体的节目主持人，一个多面能手，全面将自己打造成为一个复合型的人才。

第二，多多锻炼，获取更多实习经验。工作经验对于传媒人来说是至关重要的。在大学四年当中如何获得充足的经验，如何充实自己，一直是我深思的问题。我参加过很多社会实践，在电视台的新闻栏目、娱乐栏目都实习过，广告包装策划公司也实习过，应该说，我所拥有的实习经验还是很丰富的。我所做的就是要认真总结自己的经验，从中获取知识。

第三，学会推销自己。空有一身本领还不够，在着力提高自己的内涵素养之后还需要学会对外推销自己，树立自己的品牌形象。传播学的知识在这里可以学以致用，打造自己的品牌，推销自己，让自己尝试成功。

第四，放远眼光，长远打算。根据自己的性格选择适合自己的、自己感兴趣的岗位。切不可因一时兴起而误打误撞。一旦选择了就要全身心的投入，全力做好自己的工作。不可好高骛远，不愿意在县市级的传媒单位就职，应当放宽视野，为自己开拓出更宽广的未来。

面对残酷的竞争和强烈的冲击，面对难得的机遇，我将与自身的实际现状结合，制定自己的发展战略，突出自己的个性特色，这样才会有立足之地、生存之本。

**职业规划师心得体会篇五**

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.学到了很多的面试技巧。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。

以上就是我学这一门课程心得体会，最大体会就是我并没有选错上这门课。我相信在这门课程学到的知识将会令我在以后的求职，甚至是以后的工作中都受益非浅。

**职业规划师心得体会篇六**

swot分析又称态势分析法，就是把内外环境所形成的优势(strength)、劣势(weakness)、机会(opportunity)、威胁(threat)结合起来进行分析，以寻找适合自身发展的战略和策略的方法。

作为即将毕业的大学生，用swot分析法仔细分析自己的各方面情况，了解自己的优缺点，才能准确定位，找准适合自己的方向，把握好人生的方向标。

一、我的竞争优势(strength)。

根据“中国才储mbti”的分析报告指出，我是一个属于“istj(即内向、感觉、思考、判断)”类型的人。而这一类人所具有的优势为：办事精确，希望第一次就能把工作做好;乐意遵循确定的日常安排和传统的方针政策，是组织忠诚的维护者、支持者;每次都能十分专注地把注意力集中在一个项目或任务上;特别能够专心细致的工作，可以不需要别人的合作独立工作;灵敏的组织能力;一丝不苟、认真专注地对待具体问题;事实和细节;相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式;非常强的责任意识;别人可以信任你实现自己的诺言;明白清晰的工作伦理;认为高效率和多成果是很重要的;可以依靠，能够将工作自始至终贯彻到底，对实现目标有毅力和决心;通情达理、视角现实;有稳定平和的心态;有冲劲和闯劲，不患得患失。

除了性格上的优势外，作为80后的新新人类，我们也有着自己独特的环境和时代的优势。生活在21世纪的我们有着优越的社会生存环境，良好的教育，先进的设备和技术，而我们的媒体业也在欣欣向荣的发展着，正处于人才紧缺的时刻，正需要我们这群年轻人的积极加入，所以说，只要我们足够优秀，还是很容易融入传媒这样的行业当中的。

针对以上这些优势，我想我将可以制定出适合自己的职业生涯规划，设计出适合自己走的一条道路。

二、我的竞争劣势(weakness)。

因为自己属于“istj(即内向、感觉、思考、判断)”类型的人，所以决定了我在以后的工作中存在这些劣势：不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法;对变化感到不安，可能会有些僵硬、死板，排斥革新;对需要很长时间才能完成的任务缺乏耐心;有时会由于近期目标而忽略长远需要;办事死板;必要的时候难以或不愿适应新境况;难以看到问题的整体以及行为的长远影响;对于方针或决定将会对别人造成什么样的影响缺乏敏感;需要的时候不愿意改变努力的方向或调整投入的多少;不愿意促成必要的改变，不愿意支持有风险的行为;见到实际应用后的结果才肯接受新观点;不能理解与他们自己的要求不同的要求;对自己及自己对组织的贡献估计过低;斗志不足，容易松懈,通常不愿付出过多的努力;在压力和挫折面前不够坚持。

性格的劣势是自身本性决定的，而外部环境所造成的劣势也很多。首先，随着观众对传媒的要求越来越高，传媒业对工作人员的要求也越来越高，自己已经具有的知识满足不了需求方;其次，自己所处的环境限制较多;此外，同行业的竞争十分激烈，自己的能力在某些程度上不如别人，竞争的核心能力不够强。

面对这么许多的劣势，我应当扬长避短，选择一份能够发挥我优势的工作，尽量避免自己的劣势，并尽量改正。有些劣势是性格本身决定的，可能已经定型，那么我就应准确定位自己，开辟一条可以展现自己优势的舞台。

三、我的竞争机会(opportunity)。

就传媒这个大环境来说，提供给我的机会还是很多的。

第一，二十一世纪的传媒业已经不再仅仅是原来的报纸、广播和电视了，新新的传播媒介的出现给我们提供了很多机会，诸如网络、数字电视等等。网络全球化的普及趋势，为传媒人提供了诸多展示自我表现自我的机会。不同的传播媒介给我们提供了更为宽广的就业空间。

第二，随着网络技术的发展，我们80后接受新鲜事物的途径更加简便快捷了，我们把握着最新的信息因素，有着最新式的思维方式，我们的出现必将为传媒业注入新鲜的活力。

第三，就我自身而言，作为一个编导专业的学生，我不但掌握了编导、主持、采访的专业知识，还具备了采写、编辑的能力，我想我是具有“采、编、播”三位一体，全方位工作的能力的，而这样的能力正是社会所需要的，这样的能力也赋予了我胜人一筹的竞争机会。

第四，随着20xx年奥运的来临，大量的机会在等待着我们去把握。中央电视台的奥运主持的招聘，奥运会志愿者的报名、奥运新闻的宣传报道等等，奥运产业的启动无疑可以带我们许多机会，这样的机会人人平等，我们应当好好把握，认真考虑面对奥运这样一个大的新闻点，我们应当如何处理。

四、我的竞争威胁(threat)。

在一个竞争的环境之下就必然存在着四面的威胁。

首先，新闻专业的人才越来也多，天外有天，优秀的新闻人才一个强似一个，面对这么多的威胁不提高自身，不增强自信是绝对不行的。同行的竞争、各个媒体之间的竞争都会让自己觉得很受威胁，压力很大。

其次，随着中国加入wto，国外诸多媒体不断流入，中国各大媒体面临着巨大的压力，与其说这是一次竞争机会不如说这是中国媒体的竞争威胁。同样这也给即将毕业的我们带来了巨大的威胁，压力可想而知。

此外，在这个人满为患的工作环境体制下，我们的想要插进一个个庞大的队伍当中并非易事。刚刚毕业的我们既没有实际操作的经验，也没有多年的工作经验，面对层层阻碍，想要杀出重围，是要花费一番功夫的。

五、我的发展战略。

从以上的分析可以看出，即将毕业的我在很大程度上是处于劣势的。因此，必须根据实际制定自己的发展战略。这样才能发挥自身的优势，正视自身的劣势，及时抓住机遇，有效规避风险，从而更好地适应环境的变化以实现可持续性发展。

第一，突出自身的专长，打造自己与众不同之处。在与别人竞争时，展示自己与众不同之处是立足之本。别人能做到的我也能做得很好，别人不能做到的，我依然能够做得很出色，这就是我竞争的有力武器。强化自己的优势，突出特点，将会让别人对自己刮目相看。我希望自己能够做一名“采编播”三位一体的节目主持人，一个多面能手，全面将自己打造成为一个复合型的人才。

第二,多多锻炼，获取更多实习经验。工作经验对于传媒人来说是至关重要的。在大学四年当中如何获得充足的经验，如何充实自己，一直是我深思的问题。我参加过很多社会实践，在电视台的新闻栏目、娱乐栏目都实习过，广告包装策划公司也实习过，应该说，我所拥有的实习经验还是很丰富的。我所做的就是要认真总结自己的经验，从中获取知识。

第三，学会推销自己。空有一身本领还不够，在着力提高自己的内涵素养之后还需要学会对外推销自己，树立自己的品牌形象。传播学的知识在这里可以学以致用，打造自己的品牌，推销自己，让自己尝试成功。

第四,放远眼光，长远打算。根据自己的性格选择适合自己的、自己感兴趣的岗位。切不可因一时兴起而误打误撞。一旦选择了就要全身心的投入，全力做好自己的工作。不可好高骛远，不愿意在县市级的传媒单位就职，应当放宽视野，为自己开拓出更宽广的未来。

面对残酷的竞争和强烈的冲击，面对难得的机遇，我将与自身的实际现状结合，制定自己的发展战略，突出自己的个性特色，这样才会有立足之地、生存之本。

**职业规划师心得体会篇七**

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非浅，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。

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。

从事教学工作的大学教师还必须参加一定的科研工作，通过科学研究，不断提高自己的学术水平。科研的成果可丰富教学的内容，促进教学质量的提高。有的科研课题，教师可以组织学生参加，通过科研活动来培养学生的研究能力和动手操作能力。可见，教学与科学研究工作是相互促进的，对于专任科研工作的教师也应提倡兼做教学工作。这样有利于培养高级专门人才。

为社会服务是现代高等学校不可忽视的职能。现代的大学与社会的经济发展、科学技术的发展联系越来越紧密。科学技术是第一生产力。国家许多高科技研究在大学里进行。许多新的科技开发来自大学，然后转到生产部门进行生产。高等学校为社会服务的职能主要也是通过教师的工作实现的。

大学教师直接为社会服务，有利于深入了解实际、了解社会、了解国情，理论联系实际，增强解决问题的本领，从而能够更好地提高教学与科研的水平，提高教学质量。大学教师这三个任务，只要安排得当，必能起到互相促进的作用。

**职业规划师心得体会篇八**

通过对职业规划课的学习让我对自身今后的发展方向有了更多了解，不得不说作为大学生的自己对今后能够从事的职业还是比较迷惘的，更多情况下还是根据自身的专业方向来思考职业规划的问题，事实上由于我对所学专业的理解还不够深入以至于没有思考过毕业之后应该做些什么，事实上提前做好职业规划并妥善利用大学期间的学习来锻炼自己是很重要的。

应该要利用课余时间参加兼职来锻炼自己，尽管毕业以后的求职问题距离自己还有着很长时间，但是我也应该提前进行规划以免届时难以在理想的岗位上进行工作，而且许多工作除了对学历有要求以外还会重视工作经验的积累，因此我得通过兼职的参与来积累经验并对职场生活有着大致的了解，毕竟无论是兼职还是毕业后的正式工作都会存在些许陷阱，我应该早些踏入其中并吃些亏才能够确保将来的自己不会因为些许挫折便一蹶不振，也许缺乏经验的自己对未来的职业规划还有着许多幻想，但是面对社会上的竞争应该要更加实际地思考问题才行。

强化对专业知识的学习并合理安排自己的校园生活是很重要的，毕竟大学生的主要职责便是学习自然得要将其做好才行，而且丰富的理论知识也是将来求职过程中的资本之一，但我也不能够光喊口号以至于认不清实际生活中的问题，虽然以往的自己总是将奋斗和梦想挂在嘴边却严重缺乏实践经验，所以我得对自己的能开有着准确的认识以免将来毕业后存在着好高骛远的现象，事实上只有脚踏实地做好本职工作并朝着设置好的目标而努力才能够不断磨砺自身能力。

虽然学习职业规划课以后让我明白职场生活没有想象中那么美好，但我也明白未来有许多挑战都是自己需要面对的，所以我得做好专业知识的学习并利用课余时间积累实践经验，重要的是养成良好的习惯并用以鞭策自己，毕竟在奋斗过程中即便是些许的懈怠都有可能导致自己落后于人，我可不希望自己因为偷懒等问题导致在校期间染上不少陋习，而且我也应该对自己想要从事的职业有所了解并明白如何才能够达到岗位的要求。

课程的学习对我来说无疑更好地增长了自身的见识，我在明白自身存在不足的同时也要积极将其改善才行，但既然已经明白了职业规划的重要性便要尽快行动起来才行，至少因为过于安逸的生活导致将来的自己碌碌无为是不可取的。

**职业规划师心得体会篇九**

职业的选择，总的来说，无非就是销售、市场、客服、物流、行政、人事、财务、技术、管理几个大类，有个有趣的现象就是，500强的ceo当中最多的是销售出身，第二多的人是财务出身，这两者加起来大概超过95%。我并非鼓吹大家都去做销售或者财务，究竟选择什么样的职业，和你究竟要选择什么样的人生有关系，有些人就喜欢下班按时回家，看看书听听音乐，那也挺好，但就不适合找个销售的工作了，否则会是折磨自己。有些人就喜欢出风头，喜欢成为一群人的中心，如果选择做财务工作，大概也干不久，因为一般老板不喜欢财务太积极，也不喜欢财务话太多。先想好自己要过怎样的人生，再决定要找什么样的职业。有很多的不快乐，其实是源自不满足，而不满足，很多时候是源自于心不定，而心不定则是因为不清楚究竟自己要什么，不清楚要什么的结果就是什么都想要，结果什么都没得到。

二、跳槽与积累。

跳槽决不是解决问题的办法，而且频繁跳槽的后果是让人觉得没有忠诚度可言，而且不能安心工作。

要跳槽肯定是有问题，一般来说问题发生了，躲是躲不开的，很多人跳槽是因为这样或者那样的不开心，如果这种不开心，在现在这个公司不能解决，那么在下一个公司多半也解决不掉。你必须相信，90%的情况下，你所在的公司并没有那么烂，你认为不错的公司也没有那么好。就像围城里说的，“城里的人拼命想冲出来，而城外的人拼命想冲进去。”每个公司都有每个公司的问题，没有问题的公司是不存在的。换个环境你都不知道会碰到什么问题，与其如此，不如就在当下把问题解决掉。

资本靠的就是积累，这种积累包括人际关系，经验，人脉，口碑……如果常常更换行业，代表几年的积累付之东流，一切从头开始，如果换了两次行业，35岁的时候大概只有5年以下的积累，而一个没有换过行业的人至少有了10年的积累，谁会占优势？工作到2-3年的时候，很多人觉得工作不顺利，好像到了一个瓶颈，心情烦闷，就想辞职，乃至换一个行业，觉得这样所有一切烦恼都可以抛开，会好很多。其实这样做只是让你从头开始，到了时候还是会发生和原来行业一样的困难，熬过去就向上跨了一大步，要知道每个人都会经历这个过程，每个人的职业生涯中都会碰到几个瓶颈，你熬过去了而别人没有熬过去你就领先了。

三、入对行跟对人。

在中国，大概很少有人是一份职业做到底的，虽然如此，第一份工作还是有些需要注意的地方，有两件事情格外重要，第一件是入行，第二件事情是跟人。第一份工作对人最大的影响就是入行，现代的职业分工已经很细，我们基本上只能在一个行业里成为专家，不可能在多个行业里成为专家。很多案例也证明即使一个人在一个行业非常成功，到另外一个行业，往往完全不是那么回事情，“你想改变世界，还是想卖一辈子汽水？”是乔布斯邀请百事可乐总裁约翰。斯考利加盟苹果时所说的话，结果这位在百事非常成功的约翰，到了苹果表现平平。其实没有哪个行业特别好，也没有哪个行业特别差，或许有报道说哪个行业的平均薪资比较高，但是他们没说的是，那个行业的平均压力也比较大。看上去很美的行业一旦进入才发现很多地方其实并不那么完美，只是外人看不见。

年轻人在职业生涯的刚开始，尤其要注意的是，要做对的事情，不要让自己今后几十年的人生总是提心吊胆，更不值得为了一份工作赔上自己的青春年华。跟对人是说，入行后要跟个好领导好老师，刚进社会的人做事情往往没有经验，需要有人言传身教。

**职业规划师心得体会篇十**

职业规划师的前景宽广，在拿到从业资格证后，职业规划师们主要有三大职业平台：

1、自主创业：不少早期拿到ccdm认证的\'职业规划师们选择了自己开设职业规划咨询工作室或职业咨询公司，自主创业。根据向阳生涯的了解，70%以上都收到了很好的效果，取得了不错的业绩。

2、担任专家型的咨询师及培训讲师：据有关专家预计，职业规划师的市场需求在未来几年还将有较大幅度增加。不仅专业的职业规划咨询机构需要此类人才，大型企业的人力资源部门、高等科研院校也急需这方面的精英。专家型的职业规划师受到各方市场的青睐。

转载自 FanWen.CHAzIDiAn.com

3、担任企业高级人力资源顾问：作为一名职业规划师，相对于一般的人力资源工作者来说，其在工作能力的专业性，深入性方面具有很好的优势，在岗位上容易做出成绩，获得上升机会。

**职业规划师心得体会篇十一**

职涯规划并不是简单的定目标，而是要与个人价值观和人生方向息息相关的。在评估前，要评估差距、愿意突破、认清自我、认识价值、了解个人、事业与家庭的比重。然后在依照相关原则进行职涯规划。

很多职场人对职业规划的认知较为简单，认为就是制定一个发展的目标，其实，职业生涯规划也与个人价值观、人生方向息息相关，并且会随着年纪增长而有所调整或改变，因此我们要先有一个基本的认知，以免流于白忙和空谈：

准确评估个人目标和现状的差距。

每个人“想做的”、“会做的”以及“能做的”这三者之间存在很大的差异，唯有客观分析，才能得知当中的落差，也才有对症下药的机会。

愿突破目前生活的舒适圈。

职涯规划的真谛是为了提升知识水平、激发自身潜能及实现人生目标，其过程肯定充满挫折、挑战和磨练，如果只想安逸于自己的舒适圈中，辉煌的职涯也会离你越来越远。

认清自身目前的技能与条件：正确进行自我分析与职业分析，可以通过科学认知的方法和手段对自己的职业兴趣、性格、能力、条件等进行全面盘点，只有清楚自己的优势与特长，才能弥补劣势与不足。

重新认识自身的价值与需求。

个人价值观及需求会因时、因地而有所不同，这也正是为什么在生涯规划前，必须先抽丝剥茧了解自己，确定自己到底要什么。

了解个人、事业与家庭的关系比重。

这世上唯一公平的事是每个人每日皆拥有24个小时，成功的关键就在于三者的比重是否拿捏得当，哪个最重要并无最佳答案，而是要看个人需求及价值观。

如果你重新审视过上述几点，也且逐项得出自己的结论，接下来就可以着手进行职涯规划的制定，其中可以依照以下几个基本原则进行：

1.清晰性：考虑目标、规划是否清晰、明确？实现目标的步骤是否直截了当？

2.挑战性：目标或规划是否具有挑战性，还是仅保持其原来状况而已？

3.变动性：目标或规划是否有弹性或缓冲性？是否能依大环境的变化而做调整？

5.激励性：目标是否符合自己的性格、兴趣和特长？是否能对自己产生内在激励作用？

6.合作性：个人的目标与他人的目标是否具有合作性与协调性？

7.全程原则：拟定生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程，做全程的考虑。

8.具体原则：生涯规划各阶段的路线划分与安排，必须具体可行。

9.实际原则：实现职涯目标的途径很多，在做规划时必须要考虑到自己的特质、社会环境、组织环境及其它相关的因素，选择切实可行的途径。

10.可评量原则：职涯的规划应有明确的时间限制和标准，以便评量、检查，使自己随时掌握执行状况，并为规划的修正提供可参考依据。

职涯的规划主要分为六个步骤：自我评估、组织与社会环境分析、职涯机会评估、职涯目标确定、制定行动方案、评估与反馈。掌握并遵循以上原则以后，接下来我们就可以进行职涯规划了，可以依照以下六个步骤进行：

1.自我评估：包括对个人需求、能力、兴趣、性格、气质等分析，确定自己具备哪些能力，以此来明确什么样的职位比较适合自己，也可通过职场适应性调查来进行辅助确认。

2.组织与社会环境分析：短期的职涯规划比较注重组织环境的分析，长期的职涯规划则要更多地注重社会环境分析，透过分析可以更加贴近职场现况、职场需求及行情等。

3.职涯机会评估：职涯机会的评估包括对长期机会和短期机会的评估。通过对社会环境的分析，再结合本人的具体情况，评估有哪些长期的发展机会；通过对组织环境的分析，评估组织内有哪些短期的发展机会。

4.职业生涯目标确定：职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。一般短期规划为三年内的规划，主要是确定长期目标，规划近期完成的任务。中期规划，一般为三至五年，规划三至五年的目标与任务。长期规划，其规划时间是五至十年，主要设定较长远的目标。

目标的确定要首先根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标细化，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期和短期目标。简而言之，职业生涯目标规划，应从一生的发展写起，然后分别定出十年、五年、三年、一年计划，甚至可以细化到一个月、一周、一日的计划。计划制定好后，再从一日、一周、一月实行下去，直至实现你的短期目标、中期目标、长期目标。

5.制定行动方案：把目标转化成具体的方案和措施，这个阶段要从两个侧重点进行：首先培养职业所需要的实践能力，包括综合能力和知识能力，这其中的综合能力涵盖职场需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力、自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等等。其次，参加有益的职业训练，例如职业技能培训、对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等。

6.评估与反馈：职业生涯规划的不定期评估与反馈过程可增进个人对自己的认知，也是对职场及社会的不断认识过程，是使职涯规划更加有效的有力手段。

**职业规划师心得体会篇十二**

1、具有人力资源管理、心理学、管理学专业本科以上学历。

3、具有职业指导师资格证书等相关职业资格凭证；

5、具有较强的职业道德观，乐于助人，善于沟通；

6、具有信息搜索、资源获得与分析能力，掌握相关职业技术；

7、熟悉劳动力市场信息和资源，熟知多元化的人群。

8、掌握一定的计算机技术。

**职业规划师心得体会篇十三**

主持人：好的，欢迎各位继续收听今天的节目，我是主持人宋扬。今天三位嘉宾，高考辅导专家，京华学校副校长宋晓垒宋校长，宋校长您好。

宋晓垒：您好，听众朋友好。

王晨伊：肯定会呀，因为毕竟高考是人生非常重要的一件事情，虽然已经经过三年了，但是现在有的时候真的会在梦中惊醒，然后会梦见自己在疯狂地做文综卷子。

主持人：做卷子是吧？

王晨伊：对。

卢山：对，我跟你有相同的感受，我也是每次就是梦里然后恨不得手心都会出汗，就是说这个，因为我当时高考的时候，最后比我的录取线只高了5分，然后当时我记得很清楚，理宗卷子一个选择题它是六分，我就在想说，我这个理宗，我当时要是就是说哪怕错一个题，我可能就来不了这个学校了，但是我一惊醒一看，我还躺在学校宿舍里，所以我觉得还挺欣慰的。

主持人：是吧，咱们三个有同样的感受，宋校长，我们三个这样的感受是什么原因造成的？

宋晓垒：正常的原因。

主持人：很正常是吧？

宋晓垒：对，正常的心理反映。因为高考是一个让人难忘的一种经历，一种非常难忘的经历，越到考试跟前的话，这种紧张和焦虑越反应强烈，所以这种经历难以磨灭。

主持人：真是，真是难以磨灭。到了这会儿，这个学生就会心理波动非常大，那么这种波动大会给学生带来什么样的影响，宋校长，从您的经验您给说一说。

宋晓垒：这种波动大其实它是因为学生遇到很多事情，遇到很多事情，比如说现在体检，这是一件事，3月份的高考体检，然后4月份的一模，5月份的二模和志愿填报，这还都是大的事情，还有很多小的事情，那么都会出现这种对孩子心理冲击和影响，但是核心来说还是自己对未来，高考成绩的不确定，这种因素会带来这种比较多的影响。

卢山：我当时的情况就是，之前大概1月份的时候有一个自主招生考试，然后我参加的是当年有一个叫做清华大学那个五校联考，但是就是很遗憾，我当时的成绩不是很理想，然后五校联考也没有，就是过第一轮的初试，当时的话心态会有很大的一个，就是起伏。

主持人：落差？

卢山：对对对，因为当时心想就是，这个五校联考，每个学校派出都是比较出色的同学参加，然后我在这些出色同学里，原来其实还是很平庸的，然后当时的话就会，就会对自己的这个期望值有很大的降低，当时会，就是感觉不会很好。

主持人：那影响到你，这种心理状态影响到你平时的生活和学习了吗？那段时间。

卢山：应该说当时的话就是，包括班主任、老师，还有家长，就是各方面都会跟我去讲，就是这个事情其实无所谓，当然自主招生可能只是一个手段。

主持人：让你宽心。

卢山：对，毕竟最后靠的还是高考那一项，所以也在及时调整。

主持人：有那么一下子打击，但是很快又调整过来呢。那王晨伊呢？

王晨伊：我其实和卢山很像，也经历过一个小挫折，但是我的这个挫折并不是体现在学习成绩上，而是说因为我一直从小在学习声乐，然后是声乐特长生，声乐学了十年，然后一直到高三也一直坚持学习这个特长，但是在参加过北京市的比赛之后呢，然后取得了第三名的成绩，然后按照以前的这个政策的话，应该是有30分的加分，然后我也一直抱着这样的心态去准备我的高考，去制定我的目标学校，但是没有想到的是，偏偏在我那一年这个政策取消了。

主持人：三十分没了？

王晨伊：对，一下三十分就没了，那种感觉就一下真的，很有落差感，然后那我面临的问题就是可能要重新定位自己的目标了，所以说那一段也真的是心里上非常地难受，但是还好，就是有父母一直陪伴着我，然够包括班主任也及时注意到我这种状况，因为就是这个体现在我一模二模成绩逐步下降，然后一直在找我谈话，最后还算比较好。

宋晓垒：这种心理波动在这个时期应该说很正常的一件事情，刚才说了，找同学谈到了这个问题，遇到事情很多，那么遇到事情了就会有问题，有困难，这种情况下，带给考生的波动正确理解。这种情况下怎么解决这个问题？我的观点不是说从我们日常的经验，教学经验来看的话，学生考试一定要坦诚，坦诚。

主持人：坦诚？

宋晓垒：对，坦诚对待谁？坦诚对待自己，和老师，和家长去沟通和交流，因为学生他自己觉得这个坎迈不过去，但是在我们家长和老师来看，可能人生经验来看，能够给他出些好的主意和点子，你主动坦诚把这些问题交流出来，让老师，让家长共同帮你想办法出主意，是能够解决这个问题的，都能够解决这个问题的，我是这样来思考的。

主持人：坦诚相待，就是自己是什么样的水平，应该首先自己认识到，不要刻意去追求自己摸不到的地方，然后再跟同事，什么同事，同学、老师、家长一起来交流怎么样提高自己的成绩，让自己的心态踏实下来。

宋晓垒：我觉得是这样的，刚才提到的问题是学习上遇到的问题，其实学习上的问题应该说有一个清晰的定位，我原来有一个学生，这个学生一模考完试以后，他的成绩起伏比较大，就是觉得自己没戏了高考，拿着卷子找我说完了，这高考怎么办？当时我是这么处理这个问题的，我说你把卷子拿过来，当时我教物理的嘛，我说你看看你的卷子，什么原因丢的分，我给他分析完以后，实际上他的丢份应该有60%到70%是因为失误，审卷的计算失误，思考失误这类问题造成的，但是我给他说你80%的原因是由于你的粗心丢的分，你的知识还是会的，题目还是会做的，你只要在以后的训练当中，刻意去校正你的这种错误，在高考当中去有意识避免这种错误，细心一点，能够超水平发挥，达到你理想的成绩，我说你回去一定要思考思考我说的话。这孩子听话，回去以后觉得是这么回事，我粗心丢的分，结果这种强烈的心理暗示，让这个孩子最后阶段有信心，很足，那么这样的话，这种心理暗示的这种自信心的树立非常有帮助，最后高考应该能够起到一个事半功倍的效果。

主持人：是，宋老师说的还是一个，就是说到底了，还是心理方面，就是你心里方面，刚才包括您说的那个粗心，大意，你说孩子们，考生们不知道这个重要吗？他一定知道这个重要，他怎么还会粗心呢？心理状况，就跟李娜打比赛似的，打网球，越输越输，还老叫，还跟她老公叫，越吵吵越打不好球，你说她不知道这重要吗？知道，是她粗心了吗？心态没调整平和。

宋晓垒：对，应该有这样一种因素，很重要的原因在里面。

卢山：我觉得吧，就是像刚才校长说的这种，就是粗心或者马虎出现的，考试中出现这种错误，其实这个是很难免的，就是这个概率的话，说是肯定会存在的，它不是一个不可能实现，你要把它变成一个小概率的事件，就是从数学上，咱们也会这么讲，它就是说咱们每个同学会参加四门大的考试，那每一个考试，就是四门考试加起来，你这个，因为粗心扣的分的总和，应该给它控制在一个你可以接受的范围之内，如果是这样的话，我觉得那其实就是比如说你的语文这块稍微多一点，那你只要从其他几个科给抠回来，把这个分数抠回来，就是总量控制住，我觉得就挺好的。

主持人：还是可以允许一定的失误。王晨伊呢？

王晨伊：我觉得面对这种心态的话，主要还是要以一个平常心去对待，就像您刚才举的例子，说这个李娜比赛，她会焦躁，其实我们考生也都一样，那像说碰到自己不会的题也焦躁，会的题做不对也焦躁，这会儿怎么办？我认为就应该，首先就是说把自己的情况多和家长和老师沟通，然后取得一些有用的建议，其次就是说，一定要不断给自己就是平和自己的心态，告诉自己说高考的话呢，它非常地重要，但是也不能让这种重要性给自己变成一种特别大的压力。

主持人：关键就怕想不明白，是吧宋校长？

宋晓垒：对。

主持人：学生在那会儿是迷茫的。

宋晓垒：其实刚才说的只是一个具体的案例，但主要还是解决心理问题，心理调节问题，这是学习上遇到的问题，其实非学习类的问题影响更大。

主持人：比如说呢？

宋晓垒：你比如说，应该说是去年的这个时候，我有一个学生，是个女孩子，这个时候她的一个同学，男同学，原来的男同学，已经上大学了，追她，这个女孩子就觉得。

主持人：男女生的关系？

宋晓垒：对对对，她就觉得，这个孩子成绩挺好的，女孩子，高分生属于，然后她就很痛苦，结果我发现这个问题以后，是我主动找她的实际上是，我说你相信我吗？她说相信，我说那么我说你给我聊一聊你的问题，她说我要现在一口回绝这个男孩子，这个男孩会跳楼，我一听就乐了，我说你要相信我，我给你出个主意行吗？我说你今天晚上告诉他，我高考完了再说，从此以后咱们不再联系，断了这个关系，她说行，我试试，和这个女孩谈完以后就和父母取得联系，取得父母支持和理解，三天以后她父母领着学生来找我，表示感谢，男孩子没跳楼，然后保证以后不打扰她，高考之后再说。所以这个问题就属于是，为什么我说坦诚呢，就是你有问题没关系，一定主动说出来，就是她遇到的问题很多很多，不单单是学习的。

主持人：场外因素，场外因素。

宋晓垒：对对对，所以这种东西还是交流和沟通。

王晨伊：从我的经验来看的话，我倒没有觉得就是男女关系这种我没有觉得特别多，但是就是可能会被，就是说比如说报什么专业，然后选什么学校，就还是这种和学习有关的，但也并不是说和题那么相关，那这些因素，或者说有的学校今天有一个自主招生，心里边惦记了，明天那个学校来招了，又惦记了，有这种情况。

主持人：跟大学生找工作似的，今儿来了一个企业，明儿来了一个企业，不知道选哪个了。

宋晓垒：她这个就刚才，我接着她这个话说，其实的确是这样的，你到5月份志愿填报的时候，考生那种意愿和家长的意愿不一致。

主持人：是。

宋晓垒：这种情况之下，父母的想法和孩子完全不一样，就会打乱他们的，我想报这个，家长不同意，闹别扭，这种情况。

主持人：那您说应该以谁的为主？

宋晓垒：这种情况之下，我觉得应该还是以孩子的意愿为主，但是父母，这个问题不应该放到5月份解决的，实际这个问题是早就解决的问题，因为你的孩子，你带他这么长时间，你对他的了解认识他适合什么，应该早就达成一个一致，只不过将来谁放第一志愿的问题，专业上选谁，学校大致上应该差不多，平衡掉，但是很难免还会有冲突，但这个冲突我认为家长应该理性对待。

主持人：还是要提前发现。

宋晓垒：提前发现，提前解决，不要把这个成为影响孩子复习过程当中的一个因素。

主持人：卢山我看你要发现。

卢山：对，我觉得这块我特别就是想谈两点，因为我现在是一个大三的学生，然后我的这个，我现在是一个，是一个就是辅修，我的本专业是农业经济专业，然后现在辅修了一个数学的第二学位，所以我就觉得在当时选专业这件事情上，可能自己处理还是不够，不够慎重，虽然说其实当时跟，倒是不存在像宋校长说的跟家长产生矛盾，因为我跟家长就是对于专业的选择还是比较认同的，根据那个考试大本上网年每一个专业的分数，按它的高低要有一些级差还是叫什么，就是选定自己的专业。但是进入学校以后，可能会发现跟你想象的这个专业不一样，就是不像它那个专业名称描述的那么美，所以我说。

主持人：你说他叫王帅，他真长得帅啊，不一定。

卢山：所以我就是建议各位高三的同学，因为其实现在的时间可能已经非常紧凑了，但是我还是建议大家能抽出一定的时间来关注一下，自己想学的这个专业到底讲的是什么内容，看一看它的教学大纲，看一看它本科四年要学什么课程，具体你甚至可以去网上看国外的公开课，因为现在网络的资源非常丰富，所以他可以去网上看一看，到底我未来这个专业做什么。

主持人：所以这个卢山说的宋校长您说是不是这方面影响真是？

宋晓垒：对，我非常同意他的观点，因为孩子他对这个社会了解的，多跟父母和老师咨询，或者征求他们的意见，尊重他们的意见还是很稳妥一点。

主持人：所以说之前这些事都是影响高考最后的成绩的各个因素，越早把它摆平越好，而不要都留在最后，那一下会很忙，心态也会很乱。

宋晓垒：是这样。

宋晓垒：这个看你哪个区的。

主持人：他没说。

宋晓垒：如果是海淀区的话，应该理科生在前150名没有什么问题，在西城的话前100名应该没有什么问题。

宋晓垒：我觉得这个问题，其实因人而宜的，但是我的观点是一模之后大有可为。

主持人：大有可为？

宋晓垒：对，就是你拿到一模试卷以后，你一定要去认真分析你的试卷，每一个学科，每道题，每个知识点，你看看你的问题在哪儿，有的题目是否就是说，低档题是否都答对了，中档题是不是不丢分，这种难题你是不是能够拿到一定分数，你去做这样一个基本评价去，分析到这种程度的话，你大致能够分析出来，我从一模到高考还有多少的提升空间。

**职业规划师心得体会篇十四**

职业规划师是很热门的一个职业，所以职场人了解职场潜规则是很有必要的。

1、简历在hr手中可能只停留几秒钟。

其实，每个人的简历在hr手中可能只会停留几秒钟时间，因此让对方在最短的时间内看到你的优势非常重要。

2、学历只是个人能力的一方面证明。

有时候，本科硕士之间的.学历区别也许也只是入职时薪水上几百块的差异。

国内各行各业，多的是高中文凭的牛人，比如韩寒、罗永浩、茅侃侃……随着社会分工的越来越细密，某个领域的专才往往会更容易走向优秀。这也不是说让大家不去读大学，毕竟，国内的整体就业大环境，还是至少需要一个本科学历的。

3、除了非研发类型的岗位，很多职位并没有很严格的专业限制。

管理、销售、市场、公关甚至是财务等职位，关键看的是适不适合，工作中能否胜任。没有相应的专业背景，也可以通过校园活动和社会实践来弥补这块的不足。

4、相貌或者说气质还是很重要的。

对于销售、市场、公关等这些与人打交道的职能，还有时尚、广告、奢侈品、传媒等行业的工作，lookingpresentable其实是很重要的，公司有employeebrand这个说法，如果一家公司招聘了你，对外你就代表公司的形象。

5、500强校园招聘只是采荷叶尖，大部分同学都可能需要“曲线救国”。

如果没有办法一步到位，可以先进入自己喜欢的行业，做自己适合的职能，潜伏着、积累工作经验，并等待一切机会，去自己梦想的公司。

6、其实，机会是分秒之内稍纵即逝的，要积极地争取。

人力资本市场是个买方市场，不管你是不是牛人，不管有多牛，在公司面前，都是弱势群体，都应该积极争取并不放过任何一个机会。

7、很多好工作都不是找出来的，而是做出来的。

这世界上，真正杰出的人才，也都不是循规蹈矩跟着前人的道路走下来，而是“开拓者”，哪怕是在相对保守的公司，也会有内部创业的机会。当一个公司变得较为庞大时，一定要找准发展的机会点，那些没有人做的，新设立的工作岗位，往往有让人意想不大的机会点。比如各大快消公司的市场部，5年前，甚至都没有负责网络营销的职能，也没有太多人会在意，而现今这个时代，网络口碑为王的时代，社会化营销已经黑之白字印在了很多市场、公关人士的工作职责上。

在这个好工作、甚至好实习“一票难求”，20%大学毕业生愿意零起薪就业的时代，大家不妨退一步想一想。社会大环境还是好的，国内的各行各业的机会也是层出不穷，海阔任鱼跃。任何事情贵在坚持和创新！哪怕去尝试着经营一家淘宝小店铺，也许也会有做大做强的一天。城市方面，“北上广”如果挤破头挤不进去，不妨瞧一瞧国内2线城市，现在随着城市化进程的推进，哪怕是在大理、丽江这样的浪漫小镇，也吸引越来越多有理想、有抱负，热爱生活的世界各地创业青年和海归呢。

记得有位前辈曾经说过，年轻人应该去流浪，好好看看这个世界，心胸也会变得宽广。可是80后一代，早就被现实的问题（房价、结婚、职场）压得喘不过气来。钢筋混泥土般的城市森林里，其实我们都太渺小，太容易变得狭隘。如果你没有找到满意的工作，不如去旅行、背包去“流浪”，看看这个博大的国家，也许走到哪里会发现好机会呢。

8、其实，大部分情况下，薪资是不可以谈的。

各大求职网站基本上都可以查询到公司的各大初始职位的薪水。

当进入公司两年左右时间，充分证明了自己的能力，有了一定的话语权，才可以开始和老板、人力去争取更多的福利、假期和更理想的薪水。同时，希望大家更多看准自己所在行业的前景和上升空间，而不要太过于计较起薪。不少公司和行业，起薪并不高，但会有很好的晋升空间和较高的涨薪幅度。请各位充分运用自己搜寻信息的能力，好好找工作，并找到好工作！

**职业规划师心得体会篇十五**

此次听了职业规划的课程，我也是对于未来有了自己一些想法，更是明白我们的将来是要有一个规划才行的，只有如此，才能明白自己的一个目标是什么，清楚自己想要收获的是什么，从而更加的有动力去做好自己该做的学习以及成长锻炼，让自己在将来的社会走的更好一些，在职场中，有了目标，也是能让我们知道该怎么样的去努力而达成这个目标，此次的职业规划课，真的让我收获太多，也是有很多的感触。

拥有一份规划，我们也是知道，要达成，是该怎么样的努力，自己的能力方面又是哪些是有的，哪些又是要继续的去学习，去提升的，这样就有了一个行动的动力了，而不是盲目的去学习，去找一份工作，那样没有规划，其实也是无法让我们知道自己的努力是为了什么又是有哪些可以去努力的方向，很多的时候，树立好了一个目标，朝着这个目标去做好规划去前行，知道自己的努力没有白费，也是会特别的有成就感。很多的时候，其实在学校里面也是如此，如果自己没有一个成绩的目标，虽然也是会去努力，但是效果也是很不相同，而此次的职业规划课也是告诉了我们，要有自己的职场目标，去做好规划，然后去实行，这过程中也是让自己更了解自己擅长什么，清楚自己哪些能力要去提升，这样有了目的，做起来其实也是会更加的有动力。

做好职场的规划，也是对于我们人生的负责，虽然说人生不一定是按照计划来进行，但是有了一个计划，我们的人生其实也是有了目标，而不是盲目的生活，那样当有了挫折，我们也是容易颓废，容易让自己不知道该怎么样的努力。而在规划里面去做事情，遇到困难我们会去克服，只为了让我们的规划能执行到位，同时也是有了方向，不会迷茫，不会让我们觉得自己的努力是白费的，看到了希望也是可以在实际的工作或者生活之中更加的积极去行动起来。规划也是对于我们在校的学生来说，让我们知道，了解自己熟悉自己的一个过程而想要做好规划，其实也是只有清楚自己是想要什么，明白自己能做什么，擅长的方面又是什么。

这样来定好规划，也是能更好的去执行，而不是盲目的一个目标，或者完全是会不切实际的样子，那样的话，也是很难去实现的，也是感激此次的职业规划课，让我知道怎么样的去努力去发展了。

**职业规划师心得体会篇十六**

职业规划师是指以职业人的个体利益出发，结合专业知识和相关资源，给予客户有关职业的适应、发展等方面的专业咨询、辅导、判断、建议和解决办法的专业人才。白话文的小编精心为您带来了职业规划师【最新3篇】，希望能够帮助到大家。

1、具有人力资源管理、心理学、管理学专业本科以上学历。

3、具有职业指导师资格证书等相关职业资格凭证；

5、具有较强的职业道德观，乐于助人，善于沟通；

6、具有信息搜索、资源获得与分析能力，掌握相关职业技术；

7、熟悉劳动力市场信息和资源，熟知多元化的人群。

8、掌握一定的计算机技术。

1、对个人或小组实施生活/职业目标指导；

2、对个人的能力、兴趣等进行测评、分析；

3、帮助个人更好地了解职场情况；

4、协助个人提高生涯决策技能；

5、帮助制定个性化的职业发展计划；

6、教授找工作的策略和方法；

8、帮助正确了解其职位的全貌和要求，以及个人在生活中的角色；

9、帮助个人应对工作压力，克服失业或职业转型中的挫折；

10、帮助企业建立职业生涯管理体系。

职业规划师的前景宽广，在拿到从业资格证后，职业规划师们主要有三大职业平台：

1、自主创业：不少早期拿到ccdm认证的\"职业规划师们选择了自己开设职业规划咨询工作室或职业咨询公司，自主创业。根据向阳生涯的了解，70%以上都收到了很好的效果，取得了不错的业绩。

2、担任专家型的咨询师及培训讲师：据有关专家预计，职业规划师的市场需求在未来几年还将有较大幅度增加。不仅专业的职业规划咨询机构需要此类人才，大型企业的人力资源部门、高等科研院校也急需这方面的精英。专家型的职业规划师受到各方市场的青睐。

转载自 FanWen.CHAzIDiAn.com

3、担任企业高级人力资源顾问：作为一名职业规划师，相对于一般的人力资源工作者来说，其在工作能力的专业性，深入性方面具有很好的优势，在岗位上容易做出成绩，获得上升机会。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2();。

**职业规划师心得体会篇十七**

当我们用清单的模式列出我们所拥有的一切时，请谨慎的抬笔，将其中充满不确定性和变数的项目划去。因为这世界充满变化和失望，所以，如果某项因素不在我们的控制范围内，那请忘记吧。看一看，最后我们能确定的项目还有几个。不过请不要失望，因为，大部分的起点在这时，其实相差无几。成吉思汗起家的时候不过也只有几幅生锈的铠甲而已。当我们确定了我们真实拥有的一切时，是时候选择一个方向冲刺了。南辕北辙的故事听的多了，但千百年来仍然在不停地重复，如果我们选错方向，最悲哀的是，我们连作别人的寓言故事的权利都没有。所以，谨慎的选择方向，确定自己能作说明，适合作什么，这很重要。做一些必要的职业素质测试，是很必要。

选择方向只是开始，龟兔赛跑也是向一个方向前进的，但最终赢得比赛的是乌龟。所以计划是必要的。一个完整的职业生涯计划包括：终极目标，长期目标，长期目标分解的`短期目标，短期目标分解后的任务指标。而短期的任务指标包括，时间，任务(学习计划、职业成长计划)和质量。

职业生涯是需要不断地个人成长支持的，所以职业生涯的任务也包括学习计划和职业成长计划两个方面。而且学习和职业两个方向的进步不可互换，任何一个短板都可能使我们的职业生涯倒塌。不要为一次进步为沾沾自喜，职业生涯的赛场栏杆遍布，当我们跨越一个跨栏而大笑时候一定会跌倒在下一个栏杆面前，没有意外。

职业生涯是个很大的概念，不光包括职位的提升，还有个人能力、个人资产、个人幸福指标等等更宏大的愿景以及整个家庭的概念。所以，看看周围别的家庭都是怎么生活的，他们的一生有怎样的变化。其中最重要的因素是丈夫或妻子、父母、子女，从今天做起，善待他们，不要为了工作而忽略了周围的人，那些人的生活才是你职业规划的终极目标。

**职业规划师心得体会篇十八**

上榜理由：理财规划师进入中国也就近时间，却已成为职场的一大热门。从2024股市突破6000点至伊始又连着跌停的状况之下，理财规划师从未如此这般受到广大投资者的瞩目。而随着经济的发展,个人理财已经成为国民经济活动的重要组成部分。在物价上涨、金融市场火热的影响下，更多家庭渴望得到科学的理财观来指引，以便让手上既有的财保值并能持续增长。但目前银行专业理财人员严重缺失，相关第三方投资理财公司更缺人，市场的迫切需求和巨大的人才缺口使专业理财规划师成为国内最具吸引力的职业之一。国内理财市场规模目前远远超过1000亿元人民币，目前中国理财规划师职业有20万人的缺口。据国家理财规划专家委员会秘书长刘彦斌表示，国内理财规划师的年薪“应该在10万到100万元人民币之间”。

职业规划师点评：理财规划师是一门职业，财富是理财规划的基础，而对上班族来说职业又是钱财的来源，个人所从事的职业收入就是理财规划的基本前提和重要组成部分。想要保持自己的财源不断，有财可理，就要有个稳定的适合自己的职业。职业也是一种投资，它不仅需要职场人合理化的经营，更需要有计划有步骤的去给自己职业生涯发展做准确定位与职业规划。

**职业规划师心得体会篇十九**

今天上午大哥给我们上了《职业生涯规划》第二堂课。相对于第一堂课来说，这堂课给我们每一个人的启发应该都是很深的，至少我是这样的。我觉得听完这堂课之后，使我对自己今后的职业和人生规划有了更迫切和清晰的认识。

从参加工作以来，好几年了，我从来没想过自己到底要干什么，到底能干什么，为什么要那么干。我对自己的职业生涯从来没有过设想，更别提很好的规划了，对自己的生活也是，跟着感觉走，非常随性的一个人。以致于到今天，我一无所成，一无所有，所有的亲人和朋友对我的印象都是还没定性，都把我当小孩而不把我当一个成熟的人来看。这是很失败的。记得最崇拜的一位阿姨曾经跟我说过：一个人如果到了那个年龄，而不说那个年龄层次的话，不做那个年龄层次该做的事情，就会被人笑话。大概，以前我一直就给人笑话来的吧。

我希望自己四年后能有一个色彩设计工作室，能有自己的房子，生活能奔小康，有一个幸福的小家庭，有一个健康美丽的身体和一副美丽的容貌。这些要求并不难，也不高，只要我自己现在制定相应的分阶段的目标，并且努力去实现它们，我相信我一定可以实现的！今天写在这里的这段话，四年后我一定可以心安理得的再回首它。

**职业规划师心得体会篇二十**

内度过“适应期”，尽快适应工作环境，快速转换角色。土建工程师是一个对实际工。

作经验要求很高的职位，而我正是在这方面有所欠缺，为此我必须积极在未来实际工。

作中锻炼自己、提高自己、塑造自己，使自己提升工作中涉及的各种知识技能和掌握。

正确快速处理工作中遇到的各种问题。

但服从并不代表盲从，服从。尊重、谨慎、做到谦虚、,对各级领导止都注重约束自己。

对于有利于项目的开展的合理的意见也要及时的反馈给领导，做事大胆，不避讳上下。

层的关系。对身边同事，做到真诚、互助、亲切、宽容。真正做到对工程负责，对公。

好规矩，制定好标准，树质量、安全文明标兵从而带动后进的单位，同时增强服务意）对监理公司的管2（识，进行充分的沟通、协调是做好对总分包单位管理的基础。

理，首先应充分支持监理的工作，其次要检查、督促、指导监理的工作，对待监理日。

常工作不到位的地方及时指出，要求尽快规范化管理，另一方面也要认识到在对施工）对待其他工程3（单位的管理上充分借助监理的力量，往往可以取得良好的效果。

参与方的协调上站在公司利益的立场出发，坚持以合同为依据，以动态监控、科学计。

划、把握关键为原则，以灵活处理为灵魂，保证工程进度更快，质量更好更有保证，造价最低，整体效果最好。

在项目实体逐渐形成的过程中，作为一名土建工程师，在未来的工作中要以以下。

亿），在所在项目的3.8亿，还贷8亿，回款10解公司总的管理的目标和任务（销售。

总的目标和任务指导下，坚决完成本部门本职的相关工作。了解政府与房地产相关部。

门的政策、法规、标准等。并在实际工作中严格贯彻执行国家、各级政府相关部门建。

筑安装的行政法规，严格执行公司的规章制度和管理要求。

发现图纸中存在按图施工的困难，影响工程质量以及图纸错误等问题，并及时向部门。

经理提出意见和建议；

参与土建工程招投标工作，配合相关部门进行标底和投标邀、在工程部经理领导下，3。

请书的编制；参与土建工程投标资料、文件的审查和评标工作，提出合理建议；负责。

对投标单位进行土建方面的现场答疑与合理解释说明；使公司能够找到理想的有能力。

承担建设工程任务的合格单位，用经济合理的价格，获得满意的服务和产品。熟悉掌。

握地质勘察报告要点部位，负责给土建施工单位做技术交底，特别是各施工区域的地。

下管线、地下建筑物、构筑物的位置和深度以及与相邻单位的关系。

（基参与绘制不同施工阶段总平面布置图根据项目总体施工部署，、在施工准备前期，4。

础工程施工总平面、主体结构工程施工总平面、装饰工程施工总平面）。现场协调各。

相关单位处理对施工现场所要求“三通一平”工作，及其他配套设施的相关协调沟通。

控制，进行质量的事前控制，事中--评估--响应--动态跟踪管理，根据质量风险识别。

控制，事后控制，关键是过程控制，发现问题及时处理。重点部位组织旁站监督，发。

现质量问题和施工工艺问题及时报告工程部经理，下达质量整改通知单，并跟踪落实。

进度资料，控制、检查工程参与各方实际工作进度，发现实际施工进度与计划进度有。

响反复论证，尽量减少设计变更；严格监督控制施工成本，严格审查各种签证和变更。

资料，确认其合理性、必要性，避免增量多报和减量漏报，减少不必要的费用及签证。

洽商产生，确保工程的经济效益。负责工地土建专业材料设备选型工作，对材料的质。

量、价格和生产能力各方面情况反复比对，为领导决策当好参谋。对相关的材料设备。

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！