2024年对就业指导课的心得八篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/167944.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

就业指导课程心得篇一

一个人为社会贡献的大小、生活方式的选择以及发展与成才，在相当大的程度上取决于他的职业。一个人的职业，在相当大的程度决定了他对生活方式的选择，决定了他发展与成才以及对社会贡献的大小。择业是人生关键性的问题之一，它直接影响到个人的前途和发展，如果处理不好，将在人生的道路上出现波折。因此，职业的选择，是对未来发展成才道路的选择。人的一生绝大部分精力用在工作上，如果所从事的职业与自己的兴趣相投，与自己的能力相符，就会乐此不疲，不断努力，奋发成才，在职业实践中实现自己的价值;如果对自己所从事的职业不感兴趣，工作就不可能安心，更谈不上事业的发展和个人的成就。所以就业指导课中，首先是教我们了解自己的兴趣，对以后的择业起了很大的作用。

2、就业指导有对大学生的就业心理的调整

由于作为大学毕业生的我们，涉世不深，社会经验不足，对国情和社会缺乏深刻的了解和认识，对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断，以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从、朝三暮四、见异思迁。面临就业的选择，应该学会怎样分析主客观条件，怎样看待不同工作岗位的利弊得失。在市场竞争日益加剧的环境下，如何把握机会，找到一个比较满意的工作岗位，以便能心情愉快地走向社会。

3、就业指导可以促进大学生的学习和自我提高

从一些人才市场招聘会上反馈的信息认为，不少大学生缺乏自我推销的能力。求职的大学生比较注重外包装，几乎每个求职者都有一份精美的简历，一堆各种证书，却不注重对自己职业生涯的设计，针对用人单位的需要设计;有的大学生一开口就问薪金和待遇，让用人单位产生反感。大学生的就业又和其素质状况直接有关。在招聘中，一些优秀的全面发展的学生总是先为用人单位所接受，也就是说，就业的准备是重要的，素质高的毕业生容易就业。这样就业的竞争就会促进大学生的学习和自我提高。使大学生在校期间不断进行知识积累、技能积累和心里承受能力的积累，为就业奠定良好的基础。社会需要和欢迎品学兼优的、基础扎实的复合型人才，这就激励大学生努力学习，奋发成才，在进大学时就有职业的考虑，学习目的更明确，职业设计更完善。

品友互动

4、有利于大学生今后的发展和成材

大学生就业指导还有利于大学生今后的发展和成材，因为求职的过程是与用人单位沟通的过程。这个过程中所得到的不仅是用人单位录用和不录用的结果，而且得到的是用人单位对职业素质的要求。因此大学生就业的过程也是受教育的过程，大学生就业指导中的一些要求，如展示真实形象、锻炼表达能力、增强团队意识、遵守市场的规范等等，不仅是对就业的具体指导，而且是对今后事业发展的长远指导。就业是迈开事业的第一步，不能只是为就业而就业，而是通过就业来成就事业，展示人生的价值。因此，大学生就业指导的意义在于大学生成才的全过程。

下面谈谈我对本学期的大学生就业指导课的一些建议:在课堂里，希望多听些工作中的实际案例，课堂多互动，尽量幽默点。多讲现实的小例子，课上多介绍与同学们生活有关的小故事如何选择职业，怎么样抓住就业机会。多讲讲面试经验和例子。了解面试的要求与规范，多讲些面试的细节，面试的注意事项。多讲一些贴近我们的求职案例。望课堂氛围活跃一些。多看和就业有关的视频，多了解一些激励人上进的事件，希望有大量的信息帮助就业。针对专业提出相应的就业希望老师可以用丰富生动的例子结合在座学生的想法进行互动，运用幽默的语言表达课堂内容。关注学生的仪态，进行面试指导，最好模拟一个正规的场景。放一些相关、权威的视频。

通过就业指导课的学习，我了解了目前就业市场的需求形势和国家、相关省市有关大学生就业的制度和政策，了解了大学生的就业程序，把握了一定的就业技巧，重新树立了择就业观念和就业取向。同时也重新树立了我的自信息心，使我对就业不再恐惧，不再担心，我相信我的前途会因为我的努力而变得美好而精彩!

就业指导课程心得篇二

这学期的就业指导课上完了，就差这个总结了!整个课程学生的参与度还是不错，也觉得很有用，毕竟就业指导是一个工具，虽然我们此刻已经大三了，但是我们大部分学生还是觉得找工作、求职、职业离自我挺远的，对自我的人生规划并还不是很清晰，对于就业准备等还不是充分了解，透过本门课程，坚定了大家的方向，让我们更加明确了目标和前进的动力。所以说，本门课程的开设是介绍是成功的。

我觉得，我们每个同学都是不一样的，同学与同学之间还是有分类的。第一群人：有想法的，这是大部分人的状态，要么想法个性简单，就是做好眼前的事情，总之有想法的人十分多，因为简单。然后第二群人：是能将想法写下来自我去思考的，这部人比第一群人少一些，毕竟有些人喜欢停留在脑海中或表面的状态，写下来说明自我挣扎过或认真思考过。第三群人：是能去执行自我写下来目标和想法的人，毕竟很多人都是停留在未开始的状态，做的人是少数。第四群人：做了之后拿到结果了，自然又会少一些，毕竟有一些会拿不到结果或者是坏的结果，或者又放下了。第五群人：是坚持做了，不管怎样都在坚持和调整，直至最后的成功，这部分人又会少之又少。毕竟这就是大学里既有自我思想，又有行动，同时有很好调整方向潜力的人，最后就会与众不一样!

不管怎样，就业指导是个理论，是对现实有用的东西，透过辅导员的授课，自我深有体会，深有感触。此刻大学已经过去了近四分之三，有时候感觉作为一名老生了，有些同学还会有后悔。如果再选取一次，我必须会多参加社会实践;如果再选取一次，我必须去做一回深入的实习;如果再选取一次，我必须换个专业好好读;如果再选取一次，我必须锻炼好实验技能和操作潜力……这

就是对大学如何过思考的体现。我觉得这阶段以来是自我对大学最有思考的一阶段，是在不断与自我斗争中成长的。

透过就业指导课，我们明白了简历，为什么这么写?一般能写什么?为什么有的简历资料个性多?为什么有的简历个性消瘦?找工作都遇到什么问题和难题了?怎样解决的饿?如何去定位?如何平衡自我和家庭的选取?每一种选取后面都有对大学的思考，这就是结果导向的路径选取。

的确，这样做和不做的效果绝对不一样。记得我以前大一大二的时候，都是听别人说就应怎样怎样，很少主动去自我了解，所以听到的往往都是一部分信息，不会很全面。其实信息化时代的这天，很多资料和信息能够在网上或者书上能够找到一些答案的。比如说职位的相关信息，一些职业工具书能够看看，还有就是一些职场人力资源或者相关岗位的人也会写相关的书，这些书就又很好的参考价值，另外就是招聘广告了，无价的，免费的，能够多看看，甚至不一样级别相同职位的招聘广告，也能够了解一下发展需要的条件，别老想着，一毕业就做个经理。我觉得如果从此刻开始，每周研究一份招聘信息，少浏览一个别人的空间，我相信今后必须会出类拔萃的。

其实大学里，在就业指导方面，除了辅导员老师，师兄师姐是的人脉资源，个性对于我们在校大学生而言。说不定自我将来的就业可能就是在某个师兄的帮忙下找到的理想工作。所以我认为要跟能干的师哥师姐建立牢固关系。需要指出的有两点，其一，师兄师姐们比我们高两级，甚至三级的，才是的人脉;而仅仅比你高一级的师哥师姐，在你开始求职的时候，可能自我还没有渡过职场迷茫期呢?那你们俩很可能要“ 执手相看泪眼，无语凝噎 ”了。其二，你的人脉，凭什么乐于帮忙你?多和师兄师姐交流，互帮互助，能够带给一些就业信息，帮他们求职，给他们鼓劲，帮忙师兄师姐浏览招聘广告，我觉得只用我们用心去做，就必须会赢得信任的。

在职场里永远要面临的问题就是你能做什么?一般自我具备比较好的潜力，一般都是长期积累的结果。如果还没发现自我有什么了不起的潜力，那就要好好参加一些实践和工作，要学会去挖掘自我的潜力和潜力，而不是等待，需要勇敢的实践和尝试去穿越。这个世界上没有人一辈子能拯救你，所以不管三七二十一，你是个“ 用心向上 ”的人吗?反正，如果堕落，能拯救你的人就是未来，很未来的未来!

就像爬山一样，在山下我们很难看到这座山后面的风景，也就难以碰到我们喜欢的风景。因此，要做的就是用心地登眼前这座山，爬上去，你会看到：无比完美的风景。可能再去登更好的山，就会看到更好的风景。就算一个人真的目标不清晰，你首先能够做到用心向上，在充实的学习和实践中认清自我!如果选取低调甚至堕落，别说认识自我，别人都可能不理你!

趁年轻，不要让自我后悔。心中有梦，敢于追求!

就业指导课程心得篇三

不知不觉，我们已经快要进入大四，即将步入社会的我们即将要进入公司，找一份自己的工作，于是，我们就有了那么一个就业指导课。

通过了就业指导课，我认识到了现在就业的压力以及形势。现在的用人单位除了看基本知识水平的同时，对综合能力的注意有很大倾向。也就是说他们不再单单看文凭，很多时候要考虑应聘人的行政办事能力、人际关系处理能力、应变能力以及是否取得其他职业资格证书等等。鉴于这种情况我们就不能单一的学习基本专业知识。要比较广泛的涉猎其他知识，例如，取得大学英语四六级证书、计算机等级证书。积极参加各种活动，努力拓展自己的见识和人际关系网。通过参加

学生会和社团活动，培养一个良好的处理问题方式以及积极认真的工作态度，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

了解了就业形势以后，也了解了很多关于求职和职场中的技巧。比如，从最基本的面试穿着，礼貌，行为等，到最后在职场中的礼貌和技巧等。

所以我总结了一下一些要注意的地方，首先是面试，面试是公司对你树立一个第一印象的时刻，所以，我们一定穿着得体，比如穿着正装，发型不要太凌乱等，给人一种清爽的感觉。其次是面试时的礼貌问题，在室内面试的时候，进出记得要开关门，进来时先敲门，进来后记得打个招呼再关门，要轻轻开关，给面试官一个礼貌的印象。然后就到面试了，面试时不要有太多的小动作，也不要太激动的情绪，只需用最平静和最冷静的心态去面对，对于某些对我们不利的问题要有技巧得回答，不要走进面试官的圈套里面。

还有就是交流的语言。比如自我介绍，必须简洁明了，不需要太多的累赘，要面试哪一方面的职位就要说哪一方面的经历，要不说太多反而让人感觉你不会把握重点，还有一些太过分的经历就不需要说了，以免弄巧成拙，还没开始就被淘汰了。还有问答环节，回答没必要太强势，因为太过强势人家公司会认为你是一头难以驯服的老虎，即使再优秀也不会用你，所以在回答的时候，时刻注意自己谦虚的态度，不夸大事实，因为有些问题考官是为了测试你某种性格而提出来的，如果过度回答就会中了考官的圈套。顺利的面试还需要有较好的口齿表达能力，如果连说句话也紧张，那么整个过程就会很尴尬，面试官看了也不一定想要，即使能力很好。有些情景模拟的问题，我们可以把自己的做法或曾经的做法说出来，并且要谦虚，毕竟我们还没有太多的经验，谦虚低头反而更好。

还有我们在准备的时候，必须正确认识自己，认识自己是哪类型的人，适合做什么，优缺点等等，这对就业的选择和面试都有很大的帮助。因为做适合自己的工作，也会得心应手很多，而优点是我们的亮点，可以开区别其他人和我们，帮助我们成功。

在就业指导课最后，还有一个模拟面试，在8位同学的面试表现中，我学会了很多东西，起码让我现场看了一次，也让我看到了很多我忽略的地方。自我介绍要简短而有针对性，回答问题要谦虚，最重要的是要有准备，没有准备上去也不知道要说什么。我觉得在之前当学生干部对我这方面的提高还是有很大的，起码之前我是一个连对陌生人说话都紧张的人，现在我都能对着一群人凯凯而谈，这可以说是我的一种优势吧!

通过这学期的就业课，我的收获很大，因为我们也算是半只脚踏进毕业的大门了，拥有良好的就业技巧，是我们这群快要进入职场的人必须具备的。机会，是给有准备的人的，在这学期的就业课的学习中，收获的都是实战的经验，给我们这群没见过实战的人最充足的准备，可以说是给我们打预防针吧!最起码的，我读大学就是为了找份好工作。清楚自己的优势，明白自己的劣势，再做好充足的准备，和就业课的那些技巧和知识，我相信我能在职场上能有行云流水之势，踏上人生巅峰!

就业指导课程心得篇四

我的心理年龄等同于自己的生理年龄，甚至有点过于成熟。我通常会按部就班中规中矩地走着人生的每一步，脚印还算是扎实。有些时候，我也会回忆起我的过去，无论是美好还是伤感，现在都已经远离而去。我所在意和把握的是我现在的时间和岁月。我的朋友们有事情会来征求我的意见，因为，我很能给人一种依靠感。

我具有还算强的想象力，总是会站在别人的立场思考，这使我做事很有效果，想象给我带来的好处是显而易见的。但我知道我的想象力还为我的见识和阅历所限制。所以我应努力扩大视野，向更高级迈进。

我多思多虑，有点自我主义，但善于保护自己，出国留学有时显得有些反覆多变，会犹豫不决，常有标新立异的行径。

我善于在创造性与习惯做法之间找到均衡，具有一定的创新意识，并不墨守陈规，经常会提出一些新颖的想法。但同时我也很注意尊重人们的传统习惯，不会做出过于惊世骇俗的事情。我这种个性或许对于管理岗位十分适合，同时也适合从事其他许多与人打交道的工作，如市场人员等，因为人们在与我交往时会觉有趣，又不会因为过于激进而不能接受。

同时，我爱好比较广泛，文体娱乐皆有涉及。对商业很感兴趣，在市场分析定位与扩展普及、搜集整理信息与整合利用等方面比较擅长，即可以确定自己在策划营销这块较有潜力。

还有需要说明的是我很看重自己的感情，在投入前，总会陷入思考，思索我和对方的适合度，等到确定那真的是我想共度一生的伴侣时，我的心就会放在对方身上，毫不动摇。所以在感情方面应该不会对职业生涯产生多少不好的影响。

总得说来，我是个积极乐观的人。我知道怎么去面对和解决压力以及烦恼，即能正确掌握心态调整，而以积极乐观的心态拥抱压力。正如法国作家雨果曾说过的那样：“ 思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。 ”我们要认识到危机即是转机，遇到困难，产生压力，一方面可能是自己的能力不足，因此整个问题处理过程，就成为增强自己能力、发展成长重要的机会;另外也可能是环境或他人的因素，则可以理性沟通解决，如果无法解决，也可宽恕一切，尽量以正向乐观的态度去面对每一件事。如同有人研究所谓乐观系数，也就是说一个人常保持正向乐观的心，处理问题时，他就会比一般人多出20%的机会得到满意的结果。因此正向乐观的态度不仅会平息由压力而带来的紊乱情绪，也较能使问题导向正面的结果。从这点看，我可以很好地处理工作与生活之间的平衡，可以使各方面都朝着良性的方向发展，。良好的心态是成功的先决条件!

就业指导课程心得篇五

通过两个月的实习工作，刚开始上班时,真的有些不习惯。而对着这么生疏的环境,心态还没有及时转变过来。但总的来说，通过这段时间的实习，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识。在公司的学习，使我认识到工作态度的重要性，使我认识到人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。比如，初到某公司工作，要知道自己是否能够胜任这份工作，关键是看自己对待工作的态度，态度摆正确了，即使自己以前没有学到过的知识，也可以在工作中逐渐掌握，这也要求我们无论是在学习还是在生活中，做到专心、耐心和细心是非常重要的，好的态度对我们今后的发展都将起到举足轻重的作用。这样的精神，应该沿用到其他更多的领域中，现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，比以前会为人处事了。

实习这两个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。从个人发展方面说,对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的的重要作用,因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。

(一)树立正确的就业观和人生观

通过对当今就业情况的了解，让我们感受到就业形势的严峻。本着良好的结合自身职业追求件与社会需求宗旨，有计划有目的的进行学习，做好职业规划。

想想当今时代对人才的要求，虽然要求各种各样，但是最基本仍然是专业职业技能，可以说这是对每一个求职者最基本的要求，也是各种工作的最基本需要。试想一个人连自己领域的基本知识都一窍不通，那么还怎么去开展工作?因此，我们首要的任务仍然是努力学习专业知识。不断提高自己的专业知识水平。不能被所谓的“大学学习的很多东西以后基本用不到”所迷惑。现在我们所学的可能以后不能直接用到，但是大部分工作时的后续课程都需要现在的知识，想一想有多少我们熟悉的人，在走向社会进入工作以后后悔自己当初没有学好基础东西。

现在的用人单位除了看基本知识水平的同时，对综合能力的注意有很大倾向。也就是说他们不再单单看文凭，很多时候要考虑应聘人的行政办事能力、人际关系处理能力以及是否取得其他职业资格证书等等。鉴于这种情况我们就不能单一的学习基本专业知识。要比较广泛的涉猎其他知识，例如，取得大学英语四六级证书、计算机等级证书。积极参加各种活动，努力拓展自己的见识和人际关系网。通过参加学生会和社团活动，培养一个良好的处理问题方式以及积极认真的工作态度，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

(二)面试应该注意的细节和沟通技巧

1、带多几份简历前往面试，多投些比较自己感兴趣的公司。带多几份简历，面试你的人可能不止一个，预先料到这一点并准备好会显得你做事正规、细致。

2、留心你自己的身体语言，尽量显得精警、有活力、对主考人全神贯注。用眼神交流，在不言之中，你会展现出对对方的兴趣。

3、初步印象和最后印象。最初和最后的五分钟是面试中最关键的，在这段时间里决定了你留给人的第一印象和临别印象以及主考人是否欣赏你。最初的五分钟内应当主动沟通，离开的时候，要确定你已经被记住了。

4、完整地填妥公司的表格--即使你已经有简历。即使你带了简历来，很多公司都会要求你填一张表。你愿意并且有始有终地填完这张表，会传达出你做事正规、做事善始善终的信息。

5、清楚雇主的需要，表现出自己对公司的价值，展现你适应环境的能力。

6、要确保你有适当的技能，知道你的优势。你怎么用自己的学历、经验、受过的培训和薪酬和别人比较。谈些你知道怎么做得十分出色的事情，那是你找下一份工作的关键。

7、展示你勤奋工作追求团体目标的能力，大多数主考人都希望找一位有创造力、性格良好，能够融入到团体之中的人。你要必须通过强调自己给对方带来的好处来说服对方你两者皆优。

8、穿着得体，不能过于随意。穿正装面试比较好，说明你对这次面试的重视。

(三)对自己高估，太注重薪水的高低

有许多大学生对自己未来就业职业及薪酬定位较高，而在如今岗位少，大学生多的这种供不应求情况下，招聘方提供的岗位及薪酬远远不及大学生理想中的状况。就业市场已成买方市场，在此

前提下，大学生不妨稍放低要求，选择先就业再择业，要从低做起，不要怕苦怕累，也不要太在意工资的多少，获得工作后积累经验，再慢慢向理想中的工作进军。做为拥有较高技能我们，再就业后又得到了良好的就业素质培养，这使我们更有把握去择业，就业给我们提供了丰富的经验，这对我们在择业中，就拥有了比别人多出的砝码。

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。我的大学生活即将要结束了，但是我的真正行动才仅仅刚开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

希望自己在未来的道路上，能走出属于自己的人生轨迹，实现自己的人生价值。踏踏实实的工作，积极的面对生活，提高自己的道德素质修养，面对困难，迎接而上，挑战困难。

就业指导课程心得篇六

时光如梭 岁月如歌。眨眼之间，三年的大学生活就过去了。面对毕业，我们该何去何去何从?面对毕业，有的同学选择了离开校园，步入社会——就业;有的同学选择了自考，大学后继续教育;而我，则和身边的许多同学一样，选择了插本，继续接受教育。但无论如何，我们最后都必须面对一个问题——就业。就业，是人生的必经之路。

我想，对我们这群即将毕业的大三学生来说，就业是一个不能再遥远的话题。面对毕业，我们更应该好好考虑就业这个问题，那样才不会被将来的就业打个措手不及。为此，学校为我们安排了就业指导课。

“大学生就业指导课”主要是对学生进行比较系统的择、就业思想和技巧的教育。通过对本课程的学习帮助学生正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期看和就业心理，树立正确的择就业观念和就业取向，了解大学生就业程序，把握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，使学生在毕业后能够顺利地就业。

通过对就业指导课的学习，我得出以下几个观点：

1.树立正确的就业观

通过对近年来就业形势和就业情况的了解，让我们感受到就业问题的严峻。本着良好的结合自身职业追求件与社会需求宗旨，有计划有目的的进行学习，做好职业规划。当今时代对人才的要求虽然各种各样，但是最基本仍然是专业职业技能，这是最基本的要求。试想一个人连自己领域的基本知识都一窍不通，那么还怎么去开展工作?因此，我们首要的任务仍然是努力学习专业知识，不断提高自己的专业知识水平，充实自己，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

现在的用人单位除了看基本知识水平的同时，对综合能力也有很高的要求。也就是说他们不再单单看文凭，很多时候要考虑应聘人的行政办事能力、人际关系处理能力以及是否取得其他职业资格证书等等。鉴于这种情况我们就不能单一的学习基本专业知识，要比较广泛的涉猎其他知识。例如，取得大学英语四六级证书、计算机等级证书、学习如何处理人际关系、增加个人日常生活见识等等。因此，除了学习好专业科学文化外，我们还要积极地参加各种活动，努力拓展自己的

见识和人际关系网。通过参加学生会和社团活动，培养一个良好的处理问题方式以及积极认真的工作态度，为以后的就业工作打下一个良好的基础。

2.认真对待简历。

简历，顾名思义，就是对个人学历、经历、特长、爱好及其它有关情况所作的简明扼要的书面介绍。简历是个人形象，包括资历与能力的书面表述，对于求职者而言，是必不可少的一种应用文。

简历是职业设计的驱动力。然而，有意思的是，最重要的不在于简历本身;而在于简历创作背后的精力、计划、策略和奉献。对一位职业运动员或者演员来说，是预先的准备工作决定他能否实现或者超越自己的发挥和表现。在职业设计中，你为准备简历所付出努力程度将会对你发起的这场运动所能取得的最终结果起到至关重要的作用。如果你倾注高质量的时间与精力创作出内容全面、重点突出的简历，你就会赢得高质量的结果!反过来说，如果你没有经过充分的研究和思考，简简单单地记录下你的人个资料，草草堆砌出你的简历，就把它散发给未来的雇主，那么你几乎不可能获得激动人心的回报。事实上，你很可能会被迫接受一个实在让人无法羡慕的职位，沦落80%俱乐部的一员——那些对工作牢骚满腹的人。因此，我们要认真对待自己的简历，要精心设计简历，格式要规范，内容要结合实际，实事求是。

3. 要有良好的心态。

随着中国高校教育的发展，大学生的数量急剧增加，大学生就业问题也日益凸显，大学生就业难问题已成为社会热点之一。据人力资源和社会保障部公布的数据，20xx年我国将有2400万劳动力需要安排就业，其中将有超过700万大学毕业生需要解决就业问题。数据显示,20xx年高校毕业生规模达到611万,比20xx年增长52万;而据预测,20xx年这一数字将达到峰值758万。可以预见,在未来相当长时期内大学生就业压力不会减弱。

因为就业压力而产生心理问题的大学生越来越多，就业压力给大学生心里产生焦虑的心态。一般来说，适度的焦虑会使我们产生压力，消除自身的惰性，增强自我的进取心，产生求胜的心理和行动。但是并不是每个人都能够控制自己的情绪，也有很多原因影响者大学生的就业心理。如果过度焦虑而产生沮丧不能化解这些情绪的话，就会影响人的心理健康，埋没了自己的才华。用人单位在录用程序上也会在条件上给大学生很多的限制，很多的学生都因为这样那样的原因产生不同的心理问题，会给求职带来不必要的困难。要克服这些心理问题，就必须打破事事求稳，求顺的想法，增强竞争意识，不怕风险和挫折，更不要害怕失败，正视现实，正视社会，正视自我。同时我们又要克服择业心切，急于求成的思想，否则越急就越容易择业失败，而失败也会强化沮丧焦虑的程度。因此，遇到失败和挫折可以适当去宣泄，或者找方法进行自我的放松。

以上，是我通过就业指导课的学习所得到的心得体会。

就业指导课程心得篇七

一般而言，影响毕业生自我定位有如下因素：其一是职业定位模糊。由于是初次择业，多自考毕业生大都抱着“边走边瞧，边走边跳，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，到最后反而“嫁不出去”。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。现实生活中存在的社会职位竞争的不公平、操作的不规范现象，也常常使自考毕业生感到很迷茫，找不准位置，看不清方向。其四是心理素质不过硬。当前我国正处于深刻的社会变革时期，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，因此很准做出理性的选择，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，凡此种种，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，做好自己的职业定位，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。

二、准确把握自身优势

由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，三类学校的毕业生在社会职业的选择上却常常处于劣势。由于一些用人单位对其抱有偏见，甚至明确宣布“只要211工程学校”，从而给广大“三流学生”择业就业带来了很大困难。事实上，无论专业知识积累还是动手能力，我们往往都名校生毫不逊色，甚至某些方面比其还更胜一筹。因此，我们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。

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。

三、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。 一是自愧不如的心理。面对激烈的择业竞争，不少毕业生容易在“本科生择业难”的影响下产生自卑心理和示弱心态：“我能竞争过研究生，名校生吗?”“要是碰钉子多丢人!”“万一失败了怎么办?”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矢口之明、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。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。作为一名毕业生，要坚持自尊、自信、自立。在心理亡要有自信心，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。

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。在一定条件下，热门职业会转变为冷门职业，冷门职业也会转变成热门职业。

求职时应客观分析和把握职业冷热，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，盲日地去追求、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。又如，由于前些年许多学生都想到企业当白领、搞管理，而轻视技工、技师等蓝领业，造成现如今蓝领职业人才的供不应求，以及其千资待遇的提高，技术蓝领职业也会成为热门职业。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丁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。

三要注意把握职业的冷热变化，适时调整自己从事的职业。职业的冷热变化，决定了劳动者从事某一职业的发展前景。有的旧职业会逐步被社会所淘汰，有些新职位则会随着历史的发展而产生。劳动者选择从事某一职业，不论是热门的还是冷门的，只要是向衰退的甚全会被淘汰的方向发展，就要注意把握其变化，尽可能适时调整自己的职业，不必从一而终、死守到底。例如，专职打字员这一职业，在前些年还属于热门厂作，可如今电脑普及厂，这一职业将会被逐渐淘汰，原来从事专职打字员职业的人就应尽早改行。另外，为了适应未来职业的变化，毕业生还应不断地学习新知识、新技术、新技能，提高自己的综合素质，更新自己的知识与技能，这样才能保证自己不被职业淘汰。

四、精心打造个性品牌

毕业生要打造个性品牌，必须进行个性品牌设计，也就是对自我有一个清醒的认识，只有这样才能克服在树立个性品牌上的盲目性。自我认识包括：我想成为类型的职员?个人特长在哪儿?我的个性适合从事什么样的工作?我这样了作是否有价值?等等。不同的人会有不同的自我认识。因此，找出自己与他人的不同点，也即找到自己在就业市场存在的独特价值，这是个性品牌设计的关键所在。一般而言，产品品牌定位的方法也同样适用于个性品牌定位，即别人认为我最大的长处是什么，最值得别人注意的个人特点是什么，如何使自己的技能和下作风格形成特色，具有不可替代的价值。自考毕业生还必须有一技之长，并能保证自己的丁作质量——精湛的专业技能是个性品牌建立的要素。只有个人技术专而精，自己个性品牌才有价值，个人的发展空间才会更加广阔。

当然，打造个性品牌还必须强调个人的学习能力。要知道打造个性品牌是一个长期的过程，即使已经形成了个性品牌，要保持也须不断学习新知识、补充新内容。毕业生必须不断学习，但不要盲日跟风，而应学习那些对自己职业有用的东西。要学会包装、推销自己。包装就是要成功地展现品牌的个性和特色，让他人充分地认识到你的价值，但同时得注意包装要讲究适度，因为过分的包装会对个性品牌产生负面影响。

就业指导课程心得篇八

上完大学生就业指导课之后，我就自我的一些在下方谈谈。

作为一名大学生，如果毕业后想要直接就业的话，首先，务必要正确应对社会上的竞争压力，正确认识自我，客观地评价自我，学会主动去适应社会。不少人思考“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我，最终导致自我陷入择业期望值过高的误区，从而错过一些机会。在选取职业时，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，才有成功的期望!

因此，我们应当给自我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;既要思考全面的整体因素，又要思考到其中占主导地位的重点因素。

第一，我们要针对自我的实际状况，做好自我的职业定位，具有针对性和方向性，深入了解自我，清楚自我的优劣势，规划自我的职业生涯;要抓住自我的特点，发挥自我的优势，尽量避开自我的不足，这样，就有可能使你在择业竞争中占据主动。

第二，要根据自我的专业、技能、综合潜力和社会用人单位的要求，确定自我的职业定位;另外，我们还要排除各种外界干扰，如果自我和用人单位彼此都很满意，就就应早做决断。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潜力，勇敢地迎接选取未来生活的种种挑战。信心是成功的第一要诀。要相信自我的潜力，相信自我能够胜任工作，要发挥自我的优势，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，此刻，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。应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到达超饱和状态的矛盾，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，才是就业选取的方向。”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，选取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，职业选取本身还是一种双向选取的过程，个人选取单位，单位选取个人。一个人在做职业选取时，还要思考用人单位的需求，明白自我的优势在哪，这样才能跟单位配对成功。用人单位招聘时往往只是透过简历、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我的特色，让他们了解“我就是你们的最好选取!”往往这些，可能从你的简历，你的面试，你的为人处事等等方面表现出来。

第三，职业选取还要贴合自我的实际。每个人的性格不一样，每个人都有自我的兴趣爱好，因此每个人要根据自我的实际和需求来选取职业。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，只要我们把个人选取与社会需要相结合，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。

更多 范文大全 请访问 https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发