

# 2024年就业指导课心得体会10000字5篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/168145.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

### 就业指导课心得体会篇一

随着我国市场经济的建立和完善，经济全球化不断深入，科技进步日新月异，综合国力竞争日益激烈。高校毕业生就业制度改革的不深入，此刻毕业生就业实行在国家方针政策的指导下，在必须范围内透过双向选取的方式自主择业的办法，因此，在高校开设就业指导课，帮忙毕业生释疑解惑，调整好心理状态，使其顺利走上工作岗位，有着重要的好处。

#### 1、开设大学生就业指导课的目的

“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。透过对本课程的学习帮忙学生准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望和就业心理，树立正确的择就业观念和就业取向，了解大学生就业程序，掌握必须的就业技巧，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，尤其是了解独立创业务必备的素质和潜力，使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

1、1指导和帮忙学生完毕学业，促进全面发展按照国家的教育方针、培养目标、培养规格的要求，指导和帮忙学生在学制系统中完成学习任务，完毕学业。并在此基础从理论和实践相结合的高度上告知学生全面发展，并逐步确立职业生涯设计目标，并从思想上、潜力上和心理上准备求职。

1、2指导和帮忙学生了解职业发展趋势，树立合理的择业观念高校学生理解的是专业化教育，将来面临的就业方向与所学专业密切相关，因此，很有必要透过大学生就业指导课的学习进一步的了解所学专业及职业的发展方向和趋势。帮忙学生树立合理的择业观念，使学生萌动的、自在状态的求职期望，上升为实在的、自为状态的择业行为；鼓励毕业生到基层、到艰苦的地方、到祖国建设最需要人才的边远地区、县和乡的基层中发挥自我的特长，干出一番事业，到达人才资源的合理配置。

1、3指导学生正确把握目前的就业形势和用人趋势，了解和熟悉国家、省市相关大学生就业政策高等学校毕业生就业政策是国家为完成必须历史时期的任务适应经济建设和社会发展的需要而制

定的有关就业的行动准则，它将根据国家政治经济的变化而不断调整；各地，各部门也根据国家当年颁布的有关政策并结合本地区、本部门的实际制定相关的就业政策。因此，毕业生就业工作是一项政策性很强的工作。毕业生了解国家的就业政策是择业求职过程中十分关键的环节。

1、4指导毕业生掌握求职对策，促进顺利就业求职是高等学校毕业生走出校园的第一步，应对着社会上形形色色的招聘会和用人单位，他们务必做出选取，来完成就业。由于高校毕业生刚刚结束学生生涯，开始职业生活，社会经验的不足，在面临求职抉择是，他们常常无所适从。而一个人的发展和成才在相当大的程度上取决于他的职业。大学生就业指导课就是给毕业生带来了一些解决求职对象和应聘规则的途径和办法，从而为帮忙毕业生顺利就业创造条件。

1、5激励学生以新的姿态继续学习，走向成功目前，终身性学习已成为社会发展的潮流。在当前知识经济时代，掌握知识将成为人们的追求，终身学习将成为社会的时尚。大学生就业指导课在完成就业前的教育教学任务的同时，也鼓励学生终身学习，并预祝他们走向成功。

## 2、就业指导课的资料

2、1就业思想教育择业标准、择业方向是受人的支配的。就业的思想指导即对学生进行职业价值观教育。职业价值观简单说是人们对职业的基本看法和态度。主要是透过对学生进行职业理想、职业道德、人生观、价值观的教育，引导学生树立正确的择业观，调整择业期望值，正确选取和对待职业，确立“先就业、后择业”的就业观念，倡导“三支一扶”、“大学生志愿服务西部计划”等国家就业政策。基层也是成才地，在平凡的职业中作出不平凡的贡献，实现自我的人生价值。

2、2就业政策指导政策指导是大学生职业指导工作的基础。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。透过具体的就业制度、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，摆正自我的位置，找到适合自我的主角，走出择业的误区；尤其是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，使学校既落实国家宏观调控计划，又完成毕业生资源合理配置。

2、3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潜力相互作用，使人失去应有的心理平衡。“双向选取”的就业办法在大学生的心里产生了严重的冲击，对许多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、依靠等就业心理问题。就业指导课透过对大学生在求职择业中应具备的心理素质，对在求职择业中常见心理问题的分析和自我调适等的讲授，使学生了解自我的心理特点、自身素质和个性特征，树立正确应对现实，克服心理障碍，走出心理误区，增强心理调适潜力和择业的自信心。

2、4就业技巧指导就业技巧是指大学生在求职择业过程中应具备的技能与艺术。择业技巧的掌握对大学生求职成功与否影响较大。透过讲授求职择业的方法和技巧，目的是使学生掌握应聘、就业的程序，把握机遇，顺利就业。透过对写求职信，参加供需见面会、面试的技巧、择业前的准备等资料的学习，使学生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我的表达潜力、交往潜力和应变潜力，使学生避免由于方法不当而带来的求职择业障碍，使其在求职择业中持续主动地位。

2、5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，标志着选取就业机会的多或少。透过就业指导，一方面，学校透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，透过就业指导课的指导，帮忙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，学会筛选有价值的信息，有针对性地进行职业选取。

2、6就业安全教育刚从大学校门走出的毕业生，缺少对社会的认识 and 了解，应对形形色色的招聘会，他们会或多或少产生茫然、盲从，其中也有少数同学被不法分子所利用，损害了学生的切身利益。透过就业指导课的教学，教育广大毕业生增强自我保护意识，增强对各种招聘会的分辨潜力，学会利用法律武器保护自身的合法权益。

经过几年来的教学实践和探索，我们认识到，要上好就业指导课，就要注重课程的针对性和时效性，发挥就业指导课在大学生就业过程中的主导作用。

3、1发挥教师的主导作用同发挥学生的自为精神紧密结合发挥教师的主导作用，集中表现为以课堂教学为主渠道，坚持循序渐进的原则和理论联系实际的原则，以教材为基本依托，按照教材的内在逻辑，从远及近，从客观到微观，从形势的分析到行为取舍，帮忙学生奠定科学的知识基础，带给勇于理解市场选取的精神动力。这也就是通常所说的“指点迷津”式的、“授人以渔”式的教育教学。与此同时，务必贯彻“以学生为主体”的原则，充分发挥学生的主观能动精神，自动学习好相关理论知识，主动收集与筛选信息，切实增强对职业的评价潜力、选取潜力，自主选取职业方向，迎接挑战。

3、2坚持理论教学与实践训练相结合就业指导课是一门实践性极强的课程。在对学生进行理论授课后，使学生初步掌握基本理论知识，为了进一步提高学生对就业指导课兴趣和认识，适当的组织他们利用所学知识进行模拟面试，以加强他们的语言表达、人际沟通等潜力。在适宜的条件下，也能够组织他们参加招聘会，为他们开辟一个良好的实习空间，来感受求职的氛围和实践求职的技巧。透过这些实践的教学环节提高教学效果，提升毕业生的社会适应性。

3、3坚持课堂授课与个别辅导相结合系统地开设就业指导课程或者举办相关的讲座，开展课外相关的活动，这都是面向多数学生进行的知识和潜力教育，应坚持上好。但由于学生群体在思想水平、知识水平、择业期望以及在实际的就业过程中遇到的不确定因素的客观差异，对他们进行个别指导则更有实效。

3、4坚持就业教育和创业教育相结合就业与创业是紧密联系，不可分割的。在进行就业教育的同时，鼓励毕业生自主创业。我们培养的毕业生不仅仅仅仅只是一个被动的求职者，更就应是主动的职业的创造者。这在首届世界高等教育大会透过的《世界宣言》和《行动框架》已有明确论述。《世界宣言》强调：“毕业生将愈来愈不再仅仅是求职者，而首先将成为工作岗位的创造者”（《宣言》第7条）。这就要求我们务必将就业教育与创业教育有机结合起来，引导学生学会创造，培养学生的创业意识，逐步实现学生从就业走向创业之路。

## 就业指导课心得体会篇二

就业指导课应该是一门就业心理的辅导课，旨在培养学生的就业思想和就业心理。现在的社会需求和毕业生的人数之间存在着很大的矛盾，使得就业非常的困难，这就要求我们必须以良好的心态去面对就业中的诸多问题，就这方面来说就业指导课是非常必要的，正所谓：正心，正行，方能正天下。在没有上就业指导课以前，我对将来毕业以后如何求职这一方面根本就是一无所知，比较迷惘。自从学院开展了就业指导课以来我对这门课程有了更深一步的了解，学院的指导老师从多方面对我们进行了就业指导课的培训。培养学生毕业时能根据社会需要与个体特点，正确选

择职业的能力。在国家就业形势十分严峻的情况下，帮助学生转变就业观念，调整就业心态，掌握求职就业的方法和技巧，学会推销自己，最终实现就业。

现在的就业政策是“双向选择，自主择业”，给大学生在择业方面带来更多的自由。但是竞争和挑战也同样增加，所以在求职过程中的心理问题是我们必须解决的。因为就业压力而产生心理问题的大学生越来越多，面对严峻的就业压力，平时很多学生把一个词挂在嘴边：郁闷，这就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，消除自身的情性，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，这些都会直接影响人的心理健康，影响个人主观能动性的发挥，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，就必须认识自己，需要打破事事求稳，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。降低自己的期望值，树立吃苦的精神，到真正能发挥自己才能的地方去，这样心理问题就会缓解或者解决了。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，我们要客观分析自己，合理地设计求职目标，不要盲目与他人攀比，更不应该从众的心理。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。当发现自我调适不灵，心态严重恶化的时候就应该主动找心理专家进行咨询。

万事具备，只欠东风。当大学生完成了在大学期间的必修课程和职业生涯规划时，做好就业准备后，就可以轻轻松松地参加到就业中去了。在进入求职择业的具体操作的时候，我们应该寻找与自己职业目标相吻合或者接近的就业岗位。只有找到相对的满意就业单位，进行针对性的准备，才能更好地打好每一战。而就业的信息满天盖地，有的真实，有的虚假，这就要我们掌握正确的求职途径，收集可靠的就业信息，学会就业信息的处理方法，对我们择业有着事半功倍的效果。首先我们要善于利用各种渠道搜集和整理信息。搜集真实可靠，确实对自己求职择业有帮助作用的就业信息，下面我就简单说说就业信息的几种搜集渠道：一、学校就业指导机构。它与各级部门之间保持密切联系，同时也是用人单位选择毕业生所依赖的一个主要部门。我们可以通过学校的就业信息网得到许多用人单位的需求信息，这些信息都是通过学校审核的可靠信息。二、人才中介机构。随着市场经济的发展，我国的就业中介机构也相应地得到告诉发展。它给我们带来的信息量很大，这就要我们认真选择这些机构，选择背景可靠，声誉好，效率高及专业性比较强的机构。三、各种媒介。大学生可以通过各种媒介查找所需要的用人单位信息，并根据这些信息发出求职信。多关注广播、电视、报纸、杂志等新闻传媒，我们随时掌握人才需求的动态，了解到用人单位的工作性质和所需人才。四、计算机网络。这里可以通过专业求职网站进行选择，对用人单位网站真正了解，还有门户网站的求职频道。当然也要防备网上的虚假信息 and 垃圾信息，避免因盲目带来的被动或者损失。

学生要实现就业，除了要掌握必要的专业知识之外，还必须有一个正确的择业观，懂得求职就业的有关知识和技巧。因此，“就业指导”课主要内容应以就业为目标，以求职知识和技巧为手段，以调整就业心态为主线，使学生充分认识当前我国的就业形势，转变落后的就业观念，处理好个人与社会、理想与现实、主动与被动等关系，掌握求职就业的一些基本知识和技巧、自谋职业的方法和途径，在摸清当地经济特点和就业市场情况下，根据自己的实际作出职业决策，尽快地适应社会，转变角色，找到自己的职业位置我们更是应该正确的认识自己在当今社会的地位，更应该在学校里认真的学习专业知识为毕业时在社会上能更好地立足打下基础！

这就像我们身处喧嚣的闹市，却在渴望山清水秀的僻静之地。心若静，何处都是水云间，都是世外桃源，都是僻静之所，心若浮躁，不管你居所何处，都难宁静。

其实，很多人惧怕喧嚣，却又怕极了孤独，人实在是矛盾的载体。然而，人的最高境界，就是孤独。受得了孤独，忍得了寂寞，扛得住压力，才能成为生活的强者，才不会因为生活的暗礁而失去对美好事物的追求。

常常喜欢静坐，没有人打扰，一个人，也有一个人的宿醉。面对这喧嚣尘世，安静下来的时光，才是最贴近心底的那一抹温柔，时光如水，静静流淌。

即便独自矗立夜色，不说话，也很美。这恬淡时光，忘却白日的伤感，捡起平淡，将灵魂在宁静的夜色里放空。

回头看看曾经走过的路，每一个脚印，都是丰富而厚重的，是对未来的希望，是对生活的虔诚。

你要知道，人的能力和智慧是无穷的。面对生活的暗礁，我们只能用坦然的心态去接受它，然后尽量去改变它，让它激起生命的浪花。即使改变不了，只要努力了，就不言后悔。

有时候，难过了，想哭就哭出来，哭又不是罪，哭完了继续努力，总有一天，时间会告诉你，你的眼泪是不会白流的。没有苦难的人生，它一定是不完美的。

生命里，没有一帆风顺，总有一些看不见的暗礁等着你，既然注定要撞上，那就努力寻找岸的方向。

只要不放弃，一定有抵达岸边的希望，若选择放弃，那么岸依然是岸，死神只会离你越来越近。

能和灾难抗衡，能珍惜生命的人，那么他的人生一定不会太灰暗。只要你不放弃自己，生活就不会放弃你，成功的希望就会被实现。

凡是成功的人，经历生活的暗礁，那是必然途径。生命路上的灾难和创伤，会让你更好的前进。

行走尘世间，保持好心态，一切都有可能被改变，当别人在为你呐喊助威时，自己千万不要放弃，不要半途而废，前功尽弃。只要坚持，生命一定会被你改写。

人生何其短，千万不要让过往和未来，羁绊住今天的心情，应该尊重生命，珍惜时光，活好每一天。

林清玄说：“今天扫完今天的落叶，明天的树叶不会在今天掉下来，不要为明天烦恼，要努力地活在今天这一刻。”还有一句话叫，昨天的太阳晒不干今天的衣裳。

假若有人问，你的一生有多长？请告诉他，只有三天，昨天，今天和明天。在这三天的生命里，昨天我们已经浪费掉了，明天不一定属于你，那你的时间就只有今天，所以不珍惜今天的人，就不配拥有明天。

左脚踏入清芬，右脚却已陷入泥沼。“应无所住，而生其心。”谁能一边勘破“菩提”它本“无树”，又能参透“明镜”若心，何需有“台”！

左手如来，右手是卿。坐拥红尘，如何安放，既不负如来，又不负卿！

人生，前半生车马盈门，后半生门可罗雀。前一刻高处不胜寒，下一刻跌入尘埃无人羨。前一刻天光云影风情无限，下一刻霉雨霏霏月缺星残。上一刻道不尽三生三世的绵绵情语，下一刻世界末日粉碎了所有誓言，鸟语花香风寂云散。前半程春宵一度，后半程巴山夜雨，西窗烛，无人共剪。

生活的酒杯，一半是酒，一半是药，总是让人一半醉，一半醒。人生的景色，总是一边是高山，一边是深渊，一面攀爬一面担心深陷。

人生的路，行行复行行。左边花开，右边叶落，眼见着斑斓，又紧随着枯萎。前面是风，后面是雨，不知何时暖阳高照，冷寂的心开始回春，冻结的希望复苏生机。

扬手云舒，低眉水流。

人生，从生到死，时间之路很短，心路却很长。千山万水，脚步皆可飞渡，却常常穿不过拳拳之心。

佛曰：“世间一切，为我所用，非我所有。”何来得与失？何来悲与喜？

人生，本是一边失去一边拥有，一边歌一边泣，进退参差，苦乐相换。

生活，本是一半海水，一半火焰。一忽热烈如火，一忽冷艳如冰。一朝清澈无鱼，一朝迷雾重叠。一朝潮起，一朝潮落。朝独醒，暮独浊。熙辉里放歌，暮色里茕茕子立。一朝火树银花，一夜鱼龙舞；一朝灯火阑珊，凤箫声谳里，伊人已去。

抬手是春，落手是秋。淡定从容，一切在心内，一切又皆在心外。

### 就业指导课心得体会篇三

时光飞逝，眨眼间两年的大学生活就过去了，接下来要面临的是紧张的就业了。作为一名应届毕业生，我无疑是还没准备好，甚至是迷茫的。学校考虑到我们的这种心情，以及缺乏经验的状况，特地为我们开了“职业生涯规划与就业指导”这门课程。以便于我们更早的了解近几年的就业形势和相关的知识、信息和端正我们的就业心态。

在这不长的时间里我学到了许多书本上没有的知识，也对就业形势和择业等各方面有了一定的了解。下面是我学习完这门课程的一些心得与体会。

第一，作为一名大学生，毕业后想就业的话，首先，必须正确的认识自我，客观、全面、综合的评价自己，主动的去适应社会，正确对待社会上的竞争压力。在选择职业时，既要考虑个人需要，还要考虑社会需要、市场需要，不能只凭自己的主观判断和意愿。多从“我是谁”、“我想干什么，我会干什么”、“环境支持或允许我干什么”、“我的职业生涯规划是什么”方面去考虑。针对自己的实际情况，比如：过硬的专业知识和技能、特长、爱好等，给自己一个正确的评价。深入了解自我，清楚自己的优劣势，尽量发挥自己的优势，避开自己的不足，这样，才能成功。眼光过高，择业期望过高，反而会错失很多机会。

第二，要根据自己的专业、技能、用人单位的要求，确定自己的职业方向。在投简历之前，要先上网了解该公司的基本情况，是否真的有这家公司，认真收集、分析聘用信息，辨别信息的真伪，以免上当受骗。假如自己和用人单位彼此都很满意，应该做出理性的选择，及时签订协议。且要有主见，不要人云亦云，别人觉得这家公司不好或者很好，你也这样觉得，患得患失，心里一片茫然，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，处处碰壁。这就要求我们有良好的心理承受能力和端正心态，勇敢地迎接未来的种种挑战。更为重要的是要接受并适应自己从“学生”向“社会人”的转变，了解校园与职场的不同。不迷恋大城市，大企业，只要有真才实学，脚踏实地，一样有一番新天地。

第四，礼仪是帮助我们获得成功的“通行证”。所以在面试时我们要特别注意礼仪，言行举止得当的话不仅会为我们加分，还会加深面试官的印象。当然了，我们的综合素质、专业知识等一定要过硬才能事半功倍。然后就是面对聘用方说话时，能够心不慌，脸不红，说话流利，语言表达能力好，知道哪些该说、哪些详说、哪些简说，给人以诚实、谦虚的感觉。尽量在面试官面前展示自我。

第五，自荐信的书写和简历的制作。自荐信要扬长避短，重点突出，简明扼要，用词准确，能够引起聘用方的注意。简历除了基本的内容外还要写的简洁精练，措辞得体，浓缩大学生活的精华。站在聘用方的角度制作简历，使他们看到自己的价值，了解自己能为他们做什么。简历的格式篇幅要恰当适宜，不能太长。再经过精心编排打印的简历一定会令聘用方眼前一亮。不过，最重要的是要本着诚实的态度去制作简历，不能弄虚作假。

第六，我们在工作时，要遵守岗位的职业道德，不要为了一点点利益就违反公司规定和职业道德。作为一个劳动者在自己的岗位上连必须遵守的职业道德都做不到，还谈什么做好工作呢。

第七，俗话说：活到老，学到老。在以后的工作生涯中，我们要继续保持着学习的心态，与社会接轨，不断学习新事物。继续努力完善自己，提高自身的素质以及职业能力。

最后，最为一名大学生，初入社会工作，要多听，多看，多做，少说，尽量积累多点经验。不要好高骛远，眼光高，也不要自我期望过高和物质要求高，那样的话会得不偿失的。谁不想有份好的工作呢，但重点是自己要有那个能力。能力是靠我们自己在社会工作中长期积累的，不是一朝一夕就可以形成的。相信自己，从基层做起，从零开始，我们会找到自己的位置，活的很精彩。

#### 就业指导课心得体会篇四

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《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不断深入。因此，在高校开设就业指导课，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。

1.1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，树立正孺对现实，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，为学生就业铺路架桥。另一方面，通过就业指导课的指导，助和指导学生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数高地估价自己，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，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，因此很准做出理性的选择，在择业中或盲目从众，或消极逆；不数于自尊，就数于自卑，都会对自考毕业生顺利就业形成巨的障碍。

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“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。

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，教师职业就是由冷门变为了热门，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中脱颖而出、为建设人力资源强国做出实质性贡献！

## 就业指导课心得体会篇五

大一第二学期我们开了就业指导这一课程，虽然只有六节课时，但它让我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。

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。

学完这一课程，我总结了一下几点:

### 一 树立正确的职业观

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。

### 二 要有职业道德

损人利己，不应成为实现职业生涯规划的选择。从唯物主义角度讲，只有对人亲善，人家才会回报以亲善。当我们总是损人利己时，就失去了人心，最终成为孤寡人家，四面楚歌。坚守职业道德，正是为自己的未来打算，给自己创造良好的机缘。

### 三 明确自己的目标

每个人都应该知道自己在现在和将来要做什么。职业目标的确定，需要根据不同时期的特点，根据自身的专业特点，工作能力，兴趣爱好分阶段加以制定。对于我们大学生而言，进行合理的职业生涯规划，对其内在需要的满足极其人生价值的实现有着重要的意义。

### 四 职业选择的决策

职业选择是人生的一种决策，我们在职业选择时要遵循以下几个原则

- 1、现实性原则：外部职业环境的现实性和家人背景方面的现实性。
- 2、符合社会需要的原则
- 3、发挥个人素质优势的原则：择业时要考虑到自己的特长，最大限度地发挥自己的独特价值。
- 4、发展性、全面性原则：择业时要考虑到自己的个人发展和职业前途。

学以致用原则：运用在学校所学的专业知识与技能去从事相应的

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。

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