# 大学生就业总结(十篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-09-13

*大学生就业总结一就业是决定一个人以后要干什么的，要从事什么行业，要走什么的样的道路的事，所以它是一个人生中一件很重要的事。我想，我们最开始意识到就业之难,是在高考志愿的取舍中。众多的高校、各种各种样的专业，一大堆的志愿，一大堆的选择，一股脑...*

**大学生就业总结一**

就业是决定一个人以后要干什么的，要从事什么行业，要走什么的样的道路的事，所以它是一个人生中一件很重要的事。我想，我们最开始意识到就业之难,是在高考志愿的取舍中。众多的高校、各种各种样的专业，一大堆的志愿，一大堆的选择，一股脑而全摆在眼前，无从下手、无从抉择。脑海里浮想着多年后的自己应该有什么样的工作，应该有什么样的人生。经过深思熟虑，工工整整、虔诚地填写好志愿，那应该是人生就业指导的第一部分了。

进入大学后，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。

这学期我一下子选了两关于人生和就业规划的课，《大学生就业指导》和《学业及职业生涯规划与设计》。我觉得，人生和做事一样，要有计划、有规划、有步骤，才能做到有备无患、有条不紊，尽善尽美，永远打胜仗。

上完获蔡老师您的《大学生就业指导》，很有感触。似有“与君一席话，胜读十年书”。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。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。

上蔡老师您的课，从中得到的最大收获不是理论部分，现在想想，理论知识，在脑海中的印象似乎荡然无存。但让人记住的是那些蔡老师向我们讲的身边实际经历的事情，身边的事情总是最真实、最具震撼力、最让人有一种与社会接触的感觉。我觉得，读他人的故事，就像读历史一样，一页一页的翻开，一页一页品味，有一种使人明智的感觉，知兴衰，知得失，更知已知彼。

不经意间，8周的课没了。感觉每次上课，听到不同故事，听到不同人的就业经历，既是像在听小说，好奇，感觉有趣;又更发觉其实是在听自己的心声，因为每一个故事自己都是体会，有感受的，并且，心想假如那件事情发什么在自己身上该怎么办呢?

《就业指导》的影响是深刻的，它使我了解了现在就业的激烈竞争现状，物竞天择，适者生存，只有强者才能生存下去。现在正逢国际金融危机席卷全球，我们虽身处在避风港中，但我们不应该庆幸，而应该知危而进，好好学习，做好人生规划，抓住机遇，打一个有准备的胜仗，迎接自己的光辉明天。

社会竞争是异常残酷的，要好好准备，使自己在学习上有紧张感，激励自己在这四年不断进取，奋发向上，勇于拼搏。要立足当今如此竞争激烈之世，唯有自强才是唯一出路，唯有自强才会闯出一片天地!

就业，是一种人生转折的的抉择，没有回头路可走。唯有自信、自强、有准备的上路才能走的轻轻松松、走的很远!!

**大学生就业总结二**

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，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。20\_\_\_大学生就业指导课心得体会

一、自我定位是关键

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。―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。听大学生就业指导课心得体会。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。―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―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。

**大学生就业总结三**

大学生职业发展与就业指导课心得体会适应社会把握人生我们带着父母的期待，带着自己的理想来到了这个让我们期盼已久的地方—大学，当走进大学校门的那一刻起，我感到很新奇，早在来到这里之前我就无数次的憧憬过我的大学生活，那美丽的一幕幕，一直在我的脑海里翻滚，人们都说幻想是美丽的，让我很快乐，但是在快乐之后，我心里也有些许感慨，大学是我们学习生存技能的地方，在这里我们会掌握知识，武装自己，为了就是以后走向社会，适应社会，只有这样我们才能把握好自己的人生，才能让自己的成为社会需要的人，是每个大学生都必须面对的现实问题。

一、适应社会，当今社会所需要的人才大学时代是人生中最关键、最美好的时期，是世界观、人生观、价值观形成的重要时期，那么大学生怎样才能全面发展，度过有意义的大学生活，将来成为国家的栋梁之才呢?提升学习能力要做到主动学习、探索性学习，使学习成为一种习惯和生活方式，以适应当今时代知识不断更新的要求。诚实守信主要是指做人做事要讲诚心、讲信誉，人无信不立，尤其是在现代社会中，诚信二字尤为重要。大学生只要不断挑战自我，尽自己所能，真诚做人，努力做事，就一定会在社会上找到自己的位置，在投身建设社会的实践中成为全面发展的人才。社会是人的社会，大学生群体扮演着独特的社会角色，承担着不同的社会责任，扮演好自身角色是大学生成长成才成功的关键。

二、如何把握我的大学许多的大学毕业生在谈到自己的大学生活时都曾讲道：“如果时间可以倒流的话，我会选择另外的方式度过大学生活”。大学本该是人生中最值得回忆、最有价值的。可有些同学却碌碌无为的渡过。我认为大学生的第一角色是学生，主要任务是学习。首先：大学生要明确不同阶段的养成目标，把握不同学习生活阶段的重担，合理规划大学生活。其次：大学生应该在学好本专业的基础上掌握一门甚至两门平行的专业知识，建立一个较为科学的、文理兼备的知识结构。再次：大学生应该根据客观条件的变化，不断调整阶段目标，改进职业生涯规划，为未来的职业发展做好准备。

三、三年的大学生活规划人是不能够脱离社会的，或者说任何人最终都会走向社会。因此，人必须学会适应社会，并在社会中成就自己的事业，大学生也不例外。大学生毕业后必然要走向社会。我们每个人含辛茹苦的求学这么多年是为什么?这么劳命伤财的是为了啥?最终目的都是为了就业，找到一份理想的工作，实现个人价值。所以说我要好好的把握自己的人生，适应新的生活，让自己的大学生活丰富多彩起来，让自己的生活有一个合理的规划才行。千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。首先，在正常的学习生活中我要每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质，保持健康的体魄和积极乐观的心态。然后，树立自主学习的理念，因为自主学习是学习者发挥自主性和创造性的出国留学一种学习过程或方式，其显著特征是学生自主确定学习目标，自己决定学什么;自主选择解决问题的策略，自己决定怎么学等，实现学习过程的自我导向、自我激励、自我监控。最后，我发现走新大学这个小社会后，我觉得同窗之情是人类感情中最值得珍惜的一种感情。大学生为了一个共同的目标，从四面八方聚到了一起，成为了大学同学。

大学期间的同学友谊，对人的一生来说都是美好和难忘的。大学生来自不同地域、不同家庭背景，其生活习惯不同，学习生活在一起，发生分歧和摩擦是常有的。大学生对此要有宽宏的度量，要有理智的头脑，切不可意气用事。做一个宽宏豁达的人是需要培养锻炼的，但我们在日常的生活、交往中一定要注重这种品质的培养。在交往中，要多进行换位思考，要学会做有心人，善于体察别人的心境，主动关心他人，采取不同的方式使其感受到彼此的善意和温暖。只有将心比心，以诚换诚，才能达到心灵的沟通和情感的共鸣。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。

四、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，也不会因为碌碌无自从上了这次新疆大学生职业发展与就业指导课，让我深深的认识到了，大学是人一生中的关键时刻，在这个时期，我们要学会生活，学会适应社会，学会融入这个新的集体，在慢慢的成长中学会各种有用的知识，学会各种专业技能，在这个可贵的时间段把握好自己的人生。

**大学生就业总结四**

随着高校连年扩招，每年毕业生人数也连年增长，20\_\_\_年是高校扩招后本科生毕业的第一年，毕业生人数比上一年增加了44.6%，20\_\_\_年毕业280万人，比上一年增长32.1%，20\_\_\_年毕业达到了338万人,以后各年更是连年剧增，但是市场需求却没有明显的增加，供需矛盾仍然十分突出，就业压力大。这两年毕业生人数仍有较大增长，面对工作岗位没有明显增加的现实，毕业生们要同富有工作经验的下岗工人、劳动力价格低廉的农村富余人口进行竞争，就业形势不容乐观，就业压力很大。</span

所以，我想，对我们这群没有见过世面，整天呆在校园里的莘莘学子来说，就业是一个不能再遥远的话题。但是，我觉得，我们就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。

就业是决定一个人以后要干什么的，要从事什么行业，要走什么的样的道路的事，所以它是一个人生中一件很重要的事。我想，我们最开始意识到就业之难,是在高考志愿的取舍中。众多的高校、各种各种样的专业，一大堆的志愿，一大堆的选择，一股脑而全摆在眼前，无从下手、无从抉择。脑海里浮想着多年后的自己应该有什么样的工作，应该有什么样的人生。经过深思熟虑，工工整整、虔诚地填写好志愿，那应该是人生就业指导的第一部分了。

进入大学后，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。

通过学习《大学生职业发展教育与就业指导》，我觉得，人生和做事一样，要有计划、有规划、有步骤，才能做到有备无患、有条不紊，尽善尽美，永远打胜仗。学习《大学生职业发展教育与就业指导》，很有感触。似有“与君一席话，胜读十年书”。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。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。

经过对《大学生职业发展教育与就业指导》的学习，我对于大学生就业有了更深的了解。同时它使我明确了我对今后择业就业的认识，也使我能对自己的将来提早有一个规划，给自己的职业生涯一个清晰的定位。

首先，大学生职业生涯规划很重要，因为大学生职业生涯规划是大学生在认识自我、了解社会的基础上从我们自身实际和社会的需求出发，确定职业发展的方向、制定大学学习的总体目标和阶段人生目标。而职业生涯是指一个人一生连续担负的工作、职业和工作职务的发展道路。美国生涯理论专家萨珀的观点是：生涯是生活里各种事件的方向，它统合了个人一生中各种职业和生活的角色。由此表现出个人独特的自我发展形态，它也是人生青春期至退休期所有有酬或无报酬职位的综合;除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。职业生涯规划指将个人发展与组织发展相结合，对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，以确定一个人的事业奋斗目标并选择实现这一事业目标的职业编制，相应工作教育和培训行动方案，且对每一步骤的时间顺序和方向做出合理安排的过程，总之就是一个人对其一生中所从事职务相继历程的预期和计划。所以作为即将走入社会的大学生，我们要做好自己的职业生涯规划，因为让我们认清自己，明确自己的目标并为之不断地挑战自我、超越自我，为将来走入社会做好准备。这就是要我们从大一开始就认清自己的发展方向并在这四年内为自己的目标努力，而不是到快毕业时才开始想自己到底想要干什么。我认为大学生的职业规划应从大一做起，根据在学习的不同阶段重点不同和心理特征的不同可分为几个阶段。大一时主要适应大学生活的基础上，思考未来，认清自己将来所要从事的工作和自己的不足，进而制定学习目标，合理设计大学生活。大二，大三时，进入职业初选期。认识自己的需要和兴趣，确定自己的价值观、动机和抱负，考虑未来的毕业方向，深造或就业等。大四为职业规划期。这时可先对前三年的准备作一个总结。首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分，通过三年学习进一步认识自我，合理定位自己，并探讨工作选择和职业发展为即将从事的工作积极搜集信息和材料。强化求职技巧，探讨求职受挫的心理调试，要积极了解当前的就业形势就业市场，掌握国家人事劳动部门的就业相关政策，积极面对人才交流市场。

良好的职业生涯规划是我们成功就业的第一步，但是，要想更好的做到择业就业，我们就要做到对自身情况和外部环境有比较清晰的认识和了解，即大学生就业的整体情况。前面已经说了现今的大学生就业形势异常紧张。在这种就业形势下，想解决就业问题，当然国家有政策帮助我们，学校也采取了许多措施，但这些还是远远不够的。我们不能光靠外部的帮助，更要从自身做起，提高个人能力。我们要抛弃过去的眼高手低的缺点，努力摆正自己的心态，明白自己真正的优势和劣势所在，积极寻找适合自己的岗位。随着社会经济的发展，大学生再也不是原先“皇帝女儿不愁嫁”的状况了，我们必须把自己摆到一个普通劳动者的位置，把自己的择业范围扩大。在更大更广阔的空间中选择自己的职业，施展自己的才华。同时要学会正确对待挫折，人们在求职择业中遇到挫折是正常的，因此要始终保持着对人生对生活的自信，如丧失了自信心，就失去了开拓新生活的勇气。顺境中有自信心不足为奇。逆境中更需要自信心的支持。生活中的挫折是造就强者的必由之路，挫折是锻炼意志、增强能力的好机会。遇到挫折后应放下心理包袱，仔细寻找失利的原因，调整好目标，脚踏实地前进，这样会争取到新的更好的机会。

此外，毕业生更要正确认识自己，主动适应社会。在择业过程中，每一位毕业生都希望找到一份称心如意的工作，这是人之常情的事。但是怎样才能实现这种愿望，这就需要正确认识自己，客观评价自己。不少毕业生更多地考虑“我想从事什么职业”、“我愿意干什么工作”，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，因而使自己陷入择业期望值过高的误区。毕业生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。

1.每个毕业生都应该全面回顾自己在德、智、体各个方面的表现情况，并与本班同学做一个比较，了解自己在本班同学中所占的位置，做到心中有数。这样，才能使自己在择业过程中做到扬长避短，发挥优势。

2.信心是成功的第一要诀。信心是成功的第一要诀。在求职择业过程中，信心不仅给毕业生带来勇气和力量，也会使用人单位，首先从气势上产生认同感。要使自己在择业过程中保持坚定的信心，首先要相信自己的能力，相信自己能够胜任工作。其次，要发挥自己的优势，扬长避短。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。其三是要有一腔打动用人单位的热情。要给人感觉到，我是热爱生活、热爱事业的。

3.消除依赖心理。有些人在生活中依赖性很强，无论做什么事情总要请一个参谋，一旦没了参谋，就成了无源之水，无本之木。于是这些人在择业中往往表现出很没主见，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。其原因在于他们不能深刻认识自己的人，一个掌握好自己的人，他就能把握好自己的人，他就能把握好自己择业的方向，明确自己适合从事什么性质的工作，因此他们在择业中，就有明显的针对性和方向性，机会虽然很少，但他却能抓得很准很稳。一个深入了解社会的人，信息畅通，思维开阔，他就能很清楚各个单位的经济构架及其发展状况，能对自己所掌握的信息作出可靠的分析和有效的判断。这样他们就能很顺利地找到自己想去的单位，并能很快适应单位的需要和社会的发展。

4.良好的心理素质。有些人心理素质较差，到单位致意参加面试，原本准备充分，有条不紊，可是一见单位领导，就惊慌失措，手忙脚乱，顿时心理一片空白，不知所措，好端端的一个机会就这样给泡汤了。

总之，大学生择业成功的关键还要从本身的实际出发，灵活选择。但不管怎样，绝不能一味高挑，慢等。因为无论是对自己还是对家庭、对社会，毕业的大学生早日就业是硬道理。

在《大学生职业发展教育与就业指导》课学习期间所得的收获不是简单几句话就能说完的，更主要的是使我对将来有了认识，不再是像以前那样每天两耳不闻窗外事了，开始关注各方面的新闻政策，同时我开始对自己也对环境有了更多正确的认识，只有这样才不至于在将来面临就业时才手忙脚乱，疲于应付。这门课虽没像其它的课那样有具体的知识可学，但对我的意义却远胜于具体的知识。这就像灯塔之于航船在关键时远胜一点动力能源，因为如果航向不对或不明确，能源再多也只是徒劳，甚至只会越行越远。

**大学生就业总结五**

自08年3月，华尔街第五大投资银行贝尔斯登被摩根大通公司收购，雷曼兄弟于9月15日宣布申请破产保护，而美林证券于9月14日与美国银行达成协议，美林将以440亿美元的价格被后者收购，华尔街的五大投行已经倒掉三家，逐渐引发金融危机。许多外国企业资金紧缩，大量裁员。

在此背景之下，据教育部的统计，20\_\_\_年，全国普通高校毕业生达559万人，比20\_\_\_年增加64万人。而全国高校毕业生总量压力还将继续增加，20\_\_\_年高校毕业生规模达到611万人，比2\_\_\_年增加52万人。据统计，20\_\_\_年毕业大学生实际就业率不到70%。每年高校毕业生数量不断增加，再加之历年未就业的毕业生数量，09年大学生就业市场将十分拥挤。

从往年看，校园招聘活动可反映大学生的求职与就业情况。今年，一些企业取消了校园招聘计划。家乐福(中国)、立白集团等一些企业相继取消全国校园招聘活动。而来自一家求职网站的统计数据显示，受国际金融危机影响，今年各行业的大学生招聘情况与往年相比有很大不同。其中网络招聘总职位数量在增加，但下半年的增长曲线与上半年比放缓了很多，而金融、贸易、房地产等行业的变化尤其明显。

目前，金融服务业的裁人高潮仍在美国。据美国劳工部公布的数据，自20\_\_\_年12月以来，该国金融服务业裁员数已达17.2万人。然而，值得注意的是，国内金融服务业人才招聘市场与去年相比，今年明显冷清很多。</span

另一方面，国内it行业尚未受到显著影响。有专家表示，it行业正在分析金融风暴对国内it行业是否存在明显影响，但目前观察的结果是影响并不大。

对出口制造和贸易业来说，情形则不容乐观。由于受国际金融危机的影响，今年年初以来，我国民营企业发达地区，包括长三角、珠三角在内，都受到一定的程度冲击，一些企业举步维艰，影响到了就业市场。北京大学教授岳昌君说，20\_\_\_年我国的民营企业吸纳了34.2%的大学毕业生,现在“这些企业出现困难，对于就业市场而言，肯定是不利消息”。

据了解，当前的国际金融危机不仅给低端劳动力市场造成了影响，也在逐渐波及到高端劳动力市场。一些破产倒闭企业的中高层管理者也加入到再就业的行列，成为应届大学生强有力的竞争者。相应的，一些毕业一两年的往届毕业生也成了应届毕业生的竞争对手。

就业形势的严峻，除了客观的背景之外，还存在着另一个问题：大学教育与市场脱节，大学生的就业观念与实际就业市场仍存在不适应。许多大学里开设的课程在就业时并不实际，一些陈旧的课程似乎赶不上时代的步伐，有些课程过度强度理论而缺乏实践，使许多大学生在刚刚走出大学时动手能力很差，空有理论而不懂得如何将理论付诸实践。这也是现今高校大学生就业的一大瓶颈。

就业是一个庞大的民生问题。在此严峻的大学生就业形势之下，应当如何走出危机?

以下是国家教育部出台的七项措施：

一是教育系统迅速行动，逐级落实责任，关心和帮助每一个学生的就业。

二是千方百计为毕业生，特别是为受经济形势影响较大专业的毕业生收集岗位信息。

三是举办系列招聘活动，全面提高就业信息服务水平。

四是全面加大创业支持力度，大力推动毕业生自主创业。

五是积极开展有针对性的就业指导服务，重点帮扶就业困难毕业生。

六是广泛组织实习实践，进一步提高毕业生就业竞争力。

七是要求深入开展思想政治教育。

在以上措施之下，作为一名当代大学生，知识分子的象征，应该具有解决问题的思维与能力，面临着就业危机，应当视危机为挑战，努力让自己脱颖而出。

首先，从自身素质出发。如今全国高校林立，考上一间名牌大学已经不能代表未来道路一帆风顺了。每年毕业生众多，招骋会上黑压压一大片，在一个普通招骋会上就可能有几百人个大学生在竞争一个岗位。那么，在如此激烈的竞争之中，跻身于就业市场，如何让自己脱颖而出?

大学是一个学习知识的地方。这里说的知识又分专业知识与综合素质。之所以每个大学生都有自己所读的专业，正是要实现未来人才专业化水平高的目标。现今招骋市场仍然需要的是人才，一名大学生，首先应当学好自己的专业知识，以高水平的专业与他人竞争。再者，综合素质也是非常重要的。综合素质包括综合知识水平及人的自身道德修养、心理健康素质及专业外的其他技能。

在招聘方为买方市场的前提

下，招聘方自然会在递交求职申请的众多大学生选择最优秀的人才。此时，专业水平不高的必定成为淘汰的第一批，再者，人是社会性动物，道德水平低的必定处理不好团队合作中的人际关系，再淘汰。最终，在招聘岗位有限的前提下，招聘必会择优选择，故综合素质高的大学生，从主观上是拥有一定优势的。

上文中提到的综合素质，也包括了心理健康素质。在就业大军沉甸甸的形势之下，许多高校大学生承受不住就业压力，表现出自卑、自弃，甚至结束自己年轻的生命等等悲剧道路。一个真正优秀的高校大学生，应该是拥有较高的综合素质的，应该能迎接困难的挑战，而非在挫折之下一蹶不振的。因此，在此严峻就业形势之下，提高自己心理素质，也是重要的一点。

此外，有许多大学生对自己未来就业职业及薪酬定位较高，而在金融危机之下招聘的岗位少之又少的的情况下，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，获得工作后积累经验，再慢慢向理想中的工作进军。

在此就业形势之下，除提升自己，还有另外几条路可以选择。

一是考研，暂时避开就业大军，开始深造，获得更高水平的知识，提高自己的竞争力。

二是考公务员，国家提供的职位。

三是自主创业。在这自主创业方面，各地区政府有不同的扶持政策，自己给自己提供就业岗位，也不失为一条好道路。

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，在金融危机之下的就业大军中脱颖而出、为建设人力资源强国做出实质性贡献!

**大学生就业总结六**

大学即将毕业了，有这样一句话“毕业就等于失业”。最近几年，我国高校毕业生数量逐年增多，加之当前金融危机的影响，毕业生的就业形势受到前所未有的挑战，因此大学生毕业后能否

顺利就业，不仅关系着大学生自身的利益，而且这个问题已成为全社会普遍关注的热点问题。为了以后更好的生活，不至于毕业就失业，所以必须要把握好择业! 大学生就业的第一阶段要自我认识与探索。卢˙豪兹曾说：能力决定你能做什么，动机决定你要做什么，态度决定你能做得怎样。首先，树立正确的认知观念，制定合理恰当的目标;其次，欣赏他人的长处、接纳自己的不足，确立恰当的评价参照标准;然后，就是自我能力的探索。能力直接影响活动的效率，是活动顺利完成的最重要的内在因素。能力不同，对职业选择自然存在差异。最后，是自我价值观探索。价值观为人们用于区别好坏标准并指导行为的心理倾向系统。职业价值观是在价值观在职业上的体现，是个人对待职业的一种信念和态度，是人们在职业生活中所表现出来的一种价值取向。

第二阶段是大学学习与职业准备。人不光是靠他生来就拥有的一切，而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。大学是一个非常难得的自我修炼、自我充实的重要场所。为我们追求人生梦想、继续获得知识、训练技能、发挥潜能、展示才华提供了更大的平台，为我们提供了成人成才的良好环境。

一、以下是我们三年来的就业创业课程指导：

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。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，尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力，使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

2.就业指导课的内容

《中华人民共和国高等教育法》第59条第一款规定：“高等学校应当为毕业生、结业生提供就业指导和服务”;原国家教委教政厅〔1995〕4号文件指出：“开设就业指导课旨在帮助大学生以正确的人生观、价值观、道德观和行为规范参与求职择业活动，增强适应社会的能力。同时，旨在帮助学生树立正确的择业目标，把握求职技巧，解决求职过程中出现的题目，正确选择职业，为将来的发展与成才打下良好的基础”。这说明对高等学校学生进行就业指导，是学校教育教学工作的一个重要内容，是推动学生全面发展，贯彻学以致用、人尽其才原则，帮助学生顺利择业求职的重要措施。也可以说，这既是对大学生就业指导课的指导思想、教学目的和教学任务的具体要求，也是对课程内容的基本规定。结合学生实际，就业指导课的内容主要包括如下几个方面：

3.上好就业指导课的方法

经过几年来的教学实践和探索，我们熟悉到，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。

作为新时代的大学毕业生，应从是否有利于自己才智的发挥，是否符合社会的需要出发，分清主次，作出抉择，切不可因一味求全，急功近利，好高骛远而失去良机。因此选择职业时，要站得高，看得远，放开视野，理清思想，把自己的命运紧紧和祖国的命运连结在一起，找到自己的最佳位置，牢牢把握职业选择的主动权，在改革开放的伟大事业中把自己铸造成祖国栋梁之才。

二、大学生就业指导心得体会：

时光飞逝，眨眼之间，三年的大学生活即将过去。马上面临的就将是紧张的就业或专插本再读考试的问题。在大三刚开学之际，开设了《大学生就业指导》这门课程，而在大二时，我们也开设了《大学生职业生涯规划》，提前为我们接下来的考虑的就业方向打下了基础。通过这几周的课程，结合目前的就业形势以及本人的一些求职经历，我得到了以下心得：

1、确定合理的就业目标和则业标准

所谓合理的就业目标，就是指选择的职业即符合个人的特点，也符合社会需要，体现人职合理的匹配，能充分运用自己所学知识，发挥个人优势，多为社会作贡献的就业目标。通过大二的《大学生职业生涯规划》课程的学习，我们大多对自己适合的就业方向有了一个大致的了解。今天大学生合理的就业目标主要包括两个方面。一是就业的主要目标。对于一个特定专业的大学生，在目前的就业形式下，最大的可能是从事与所学专业相关的职业。因此大学生应把能充分运用自己所学专业知识的职业作为自己就业的主要目标，这既符合学校教育的培养目标，又能充分运用自己的专业知识，发挥专业特长。二是就业的次要目标。这是由社会职业结构的不断变化，相应地对人才的需求随之变化所决定的。这就要求大学生在学好专业知识的同时，根据自己的兴趣、爱好，利用课余时间，通过自学等途径，学习有关知识，培养能力，决定与自己兴趣、爱好相一致的就业目标。要确定合理就业目标，就要求大学生合理调整就业期望值，优化自己就业的心理坐标。

2、身体素质、知识、能力和技能准备

俗话说的好，机会是留给有准备的人的。对于准备就业的大学生来说，对于身体素质、知识、能力和技能等方面，应做好充足的准备，树立良好的就业意识，才能应对接下来的各种就业挑战。首先，无论哪一种职业，对从事者的身体素质都有一定的要求，不少职业对从业者身体素质的要求还比较高。所以，大学生应该始终养成良好的生活习惯，积极参加体育锻炼，自觉遵守作息时间，形成学习和生活的规律，作好身体素质的准备，以迎接社会对自己的选择与职业的挑战。其次，一切职业都要求从业者具有相应的知识、能力和技能。知识是人类认识的成果，是培养能力和提高技能的基础。知识可分为专业知识和一般常识。前者指从事某种专门职业或进行的某种特殊活动所必备的知识，后者指人的日常生活生活或一般活动所需要的普通常识。知识是大学生就业的科技活动和科研活动;结合专业参加社会实践活动;认真进行专业实习;认真做好毕业设计和论文等。能力准备是大学生就业的关键。同时，大学生除了学好专业基础知识外，还要多参加有益的校园文化活动和社会实践活动，在活动中不断提高能力和技能，为就业准备奠定坚实的基础。

3、简历的制作

在择业竞争中，决定胜败的因素很多，其中求职前充分的资料准备是非常重要的一步。求职资料是毕业生综合实力、综合素质最具说服力的证明。在所有准

备的资料当中，求职简历是最有分量、最有说服力的佐证材料。求职前，首先要明确要准备的求职资料：

1个人简历

在求职过程中最广泛认可的书面沟通形式就是简历。请记住：尽管写简历可能花费了你的时间和金钱，但你付出的努力可享用一生。

2推荐表或推荐信

推荐意见一般由学生所在院系主管部门负责任撰写。因为是组织对你的全面评价，招聘单位一般是比较重视的。

3、求职自荐信

自荐信起到毛遂自荐的作用，好的求职自荐信可以拉近求职者与用人单位之间的距离，获得面试的机会也会因此多一些。

4、学习成绩单

这是反映毕业生大学学习成绩的证明，应由各院系教学部门填写、盖章。

5、各种证书(复印件)

如外语、计算机等级证书，各种荣誉证书，获奖学金以及各类竞赛的证书或驾照等。

6、参加社会实践、毕业实习的鉴定材料

7、引荐信

如果是通过老师或亲友介绍你去某个单位，最好带上一封推荐信、引荐信。

制作简历时就注意以下几点：

1、要仔细检查已成文的个人简历，绝对不能出现错别字、语法和标点符号方面的低级错误。

2、你的个人简历越短越好，必须突出重点，它不是你的个人自传，与你申请的工作无关的事情要尽量不写，而对你申请的工作有意义的经历和经验绝不能漏掉。

3、要切记不要仅仅寄你的个人简历给你应聘的公司，附上一封简短的应聘信，会使公司增加对你的好感。否则，你成功的几率将大大降低。

**大学生就业总结七**

进入大学都一年多了，感觉在大学一年级的时候，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。

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。

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。

此次的大学生生涯人物访谈活动是我们对未来拟定职业生涯的一次探索性活动，更是学生对自我的设计，自我规划，自我成就的探索性活动。对于这次的生涯人物访谈颇有感触，现在我也说说自己的感受吧。

也上过学校开设的就业指导课程;也积极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。而且我学的是金融专业，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。

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。”

**大学生就业总结八**

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《大学生就业指导》，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改革不断深入。因此，在高校开设就业指导课，帮助毕业生释疑解惑，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就业指导课的内容

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大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，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。就业指导课通过对大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，树立正确面对现实，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。

1、3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。通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。通过对写求职信，参加供需见面会、面试的技巧、择业前的准备等内容的学习，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，为大学生就业铺路架桥。另一方面，通过就业指导课的指导，帮助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，有针对性地进行职业选择。

一、自我定位是关键

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，多自考毕业生大都抱着“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。其三是社会因素的干扰。―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。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，或消极逆反;不是过于自尊，就是过于自卑，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，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

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。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。―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。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。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。

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，在金融危机之下的就业大军中脱颖而出、为建设人力资源强国做出实质性贡献!

**大学生就业总结九**

创业是一项充满挑战的事业，一个具有创业愿望的大学生能否最终走上成功创业之路，与他是否相信自己可以在激烈的挑战和竞争中胜出有着直接的关系，大学生创业心得体会。实践创业是大学生通过发现和识别商业机会，组织各种资源提供产品和服务，以创造价值的过程。实践创业活动的主体是大学生，客体是商业机会和各种为达到目的而需要和可以得到的资源。

同时，大学生实践创业也是一个不断探索的过程，在这个过程中可能会遇到挫折和失败，所以大学生是否自信、能否在挫折和失败中重新振作，对于创业能否成功至关重要。大学生实践创业阶段的主要任务包括了解经营常识、把握经营方向、提高商业能力。不少大学生创业把握不住方向，很容易走入误区。其实，在就业竞争如此激烈的时代，大学生应该首先树立赚第一分钱，而不是一创业就必须挖到一桶金的观念。大学生面向基层创业、就业是大有可为的，特别是在学校为我们提供优惠的政策的情况下，客观上给大学生创业提供了好的土壤，大学生“在市场经济的大潮里畅游一番”，可以将课堂上学到的理论知识运用到实际中去，提高创业实践能力。

提高商业能力。由于创业者是发现一个好的商业创意并将之转变成现实的人，因此创业者必须具备一些特定能力，如捕捉机会的能力、领导及合作能力、整合资源能力等。创业是一项系统工程，在创业过程中能否正确、高效地整合各种资源对于创业能否成功是很关键的。而在对资源的整合过程中，最为关键的又是能否与合作者融洽合作。实践创业中的大学生应把握方向、坚持原则，懂得选择、学会放弃。在市场竞争中，要懂得如何进行放弃和选择

体验创业、学习创业与实践创业，是大学生成功创业的三个连续阶段。事实证明，大学生有益的创业活动，将会成为真正发挥自己的才华、展现创新思想和个性特点以及充分认识社会的一个大好机会。创业大学生所具有的品质、素质，完全可以胜任一般情况下的就业需求。创业和就业是孪生兄弟，能创业者一定可以顺利就业!

不觉间村官生活已近半年，一路走来，我熟悉农村，习惯了农村，对农村现状的感受也由模糊逐渐清晰起来，明确了新农村应该是什么样，新农民应该是什么样，过去的这几个月来里我和我的同事们除了完成村务工作以外，一直致力于探索农村的发展途径、项目的实施和运作，心得体会我们体会最最深刻的应该是对新农村的认识和创业项目的感受。对于发展创业项目，谈一下我个人的几点感受：

一、项目的宗旨——关注民生

作为大学生村官，发展的项目在以经济利益为核心宗旨的指导下，更多地要关注民生，所选择的项目要着眼长远考虑，产业的可持续发展对于我们来说由为重要，不要因为短期的利益而盲目发展项目，或许某些产业短期效益很好，但是违背了生态、环保这一健康宗旨的话，我们应该拒绝发展，毕竟我们发展和推广的项目具有一定得导向性，如果引领不好，对从事该产业的农户影响是深远的。

二、项目的选择——农业产业

在社会主义新农村建设的大背景下，农村的发展应该着眼于农业产业的开发，作为国家的后勤基地，农村保障了全国人民的安全食品的供给，作为大学生村官，我们应该注重发展农产品的深加工，在农产品上做文章，新农村的农业产业化应该在规模、科技含量和组织形式上都要有大的突破，要把新的发展理念传授给农民，新农村应该让农业产业有新的变化，培育特色农产品，培养新型农民。所以在项目的选择上要从农业产业角度考虑，树立民生意识。

三、项目的实施——依托科技

作为大学生村官，农村的实践经验缺乏，创业资金的不足，都严重影响了创业项目的进度和成功率，在政府扶持资金和创业贷款的支持下，资金不足的问题可以缓解，那么经验不足，也可以说是技术因素，就成了项目成功的关键，所以，我们在项目实施的技术方面应该发挥我们接受能力强的特点，依托高校专家教授指导，与他们联手确保项目的成功率。

四、项目的发展——政企兼顾

对于项目的发展，应该以市场为导向，说起来很容易，但是做起来会遇到很多意想不到的困难，项目在发展过程中，消费者对于新品牌的认识需要一个过程，所以，营销策划，品牌的打造确保了产品市场占有率，要想完全采用市场化运作，营销策划的费用会是一大笔开销，因为我们的财力不足，如果没有组织上关心，在项目起步阶段会相当缓慢。因此，我个人认为，在项目发展的起步阶段，尽全力开拓市场的同时应该争取组织上的关心和支持。

这半年来，我们伴随着农村一起成长……三年，五年，数年之后我们会是什么样，拭目以待!

**大学生就业总结篇十**

经过一周的培训学习生活紧张面充实，增长了见识开阔了眼界，提高了对大学生就业与服务指导工作和大学生职业生涯规则工作重要性的认识，增强了搞好就业指导工作的压力与职责感，受益匪浅，已见将本人在此次培训几点心得体会如下。

首先认识到进行大学生职业生涯规划设计指导的重要性。因为职业发展问题是人生发展的核心问题之一，对于每一位进入大学学校的大学生而言，这个问题是不容回避，从必须意义上讲，大学阶段本身就是大学生职业发展中心的一个重要阶段一职业准备阶段。

其次在前三天的课程中主要学习了mbti职业性格测试，这是国际最为流行的职业人格评估工具，作为一种对个性的确定和分析，是一个理论模型，从纷繁复杂的个性特征中，归纳提炼出4个关键要素——动力、信息收集、决策方式、生活方式，进行分析确定，从而把不一样个性的人区别开来。

学习mbti能够根据学生不一样的性格特点对学生进行职业引导，mbti人格共有四个维度，每个维度有两个方向，共计八个方面。分别是：外向(e)和内向(i)、感觉(s)和直觉(n)、思考(t)和情感(f)、确定(j)和知觉(p)。

1、不一样性格维度的人适合不一样类型的工作，比如infp的性格1、安静观察者，具梦想性与对其价值观及重要之人具忠诚心。

2、希外在生活形态与内在价值观相吻合。

3、具好奇心且很快能看出机会所在。常担负开发创意的触媒者。

4、除非价值观受侵犯，行事会具弹性、适应力高且承受力强。

5、具想了解及发展他人潜能的企图。想作太多且作事全神贯注。

6、对所处境遇及拥有不太在意。

7、具适应力、有弹性除非价值观受到威胁。

与之职业的匹配：心理学家、人力资源管理、翻译、大学教师(人文学科)、社会工作者、图书管理员、服装设计师、修改。

当然mbti测评的作业，不是给你贴个标签，让你对号入座，而是为你点亮一盏灯，帮你看清楚自我的样貌，同时也看清楚前行的道路。

在第四天的课程当中学些了如何辅导大学生创新创业大赛，经过学习创新创业一课，令我对大学生创业有了不一样的看法。新世纪是一个创新的世纪，未来社会迫切需要的是具有创新创业本事的人才。大学生作为高等教育的主体，作为社会向前发展的源动力，必须与知识经济时代发展要求相适应，具有较强的创新创业本事。提高当代大学生的创新、创业本事已成为一种趋势。它定会使我国的就业形势发生巨大的改变，并对我国的长期发展起到举足轻重的作用。另外，从中国大学生创新、创业水平现状研究也是势在必行的重要举措，即培养大学生的创新、创业意识和提高其创新本事极具必要性和可行性。

提高当代大学生的创新、创业本事的意义：

1、有利于缓解大学生就业压力。大学生的创业本事对解决大学生就业难这一问题很有帮忙。

2、有利于大学生自我价值的实现。大学毕业生经过自主创业，能够将自我的兴趣与职业相融合，使自我能够在自我所喜欢的领域大显身手，充分展现自我的才华，并到达自我所预期的目标。这样不仅仅能够解决当今社会就业难的问题，还能够得到自我价值的实现。

3、有利于大学生自身素质的提高。伴随着我国高校的扩招，大学生素质一向呈现降低的趋势，并且这一向是一个十分棘手的问题。若想改变这一现状，大学生创业无疑是最经济、最有效的办法之一。

4、有利于培养大学生的创新精神。创新是一个民族的灵魂，是一个国家长久不衰的的重要因素。

5、在校大学生创业能够鼓励在校大学生创业从总体上有利于大学生的长远发展，缓解就业压力。

最终辅导员作为大学生就业创业的指导者，首先要加强学习，提高自身素质和知识储备，以辅助学生在择业期做出正确的选择，要充分认识到就业的重要性，联合学校就业指导处给予学生帮忙，尤其对就业困难的学生，要持续追踪，让学校成为学生就业创业的摇篮。

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！