# 202\_年学生就业指导心得体会(模板16篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-03-03

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。学生就业指导心得体...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**学生就业指导心得体会篇一**

时光飞逝，眨眼之间。大学三年已经过去两年多了。接下来就是紧张的升学或就业。为了引导毕业生顺利就业，减少择业中的盲目性，学生就业指导中心对我们20xx届的毕业生开设了5期的就业指导课。

听了这个课，我很有感触。似有“听君一席话，胜读十年书”的感觉。原先的天真烂漫的想法从脑海中浮现，又消失了，替代的是新的观念，稳重了，踏实了。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实奢望什么，要踏踏实实地走好每一步，理想和现实有着不可逾越的鸿沟，但经过悉心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。在这不长的时间里，我也学到了很多书本上没有的知识，确实受益匪浅。

第一，帮助我们更好地认识了现状。第二，培养了我们的职业素质。第三，对自己有了一个更清醒更深入的认识，对自己的未来和前途有了明确的目标和计划。第四，激励了我从现实开始不断地丰富自己，为就业早做准备，就不会像一个苍蝇找不到自己的方向了。第五，提高了觉悟，我深刻地明白了一个道理，那就是求职是一门非常有意思的生活艺术。

就业指导课上老师对于就业的各方面工作把握得十分准确。如对于各地区的就业状况进行十分全面的分析，指导课给我们从内到外进行一次十分彻底的清洗，让我们大家明白了自己存在的不足与优势，也知道了职业选择本身也是一种双向选择的过程，个人选择单位，单位选择个人。一个人在做职业选择时，还要考虑用人单位的需求，知道自己的优势在哪，这样才能跟单位配对成功。用人单位招聘时往往只是通过简历、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己的特色，让他们了解“我就是你们的最好选择！”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。

经过这五期的学习，我也对自己未来的择业有了很多的思考。或者可以说是一些规划。

我们是大专师范类毕业生，在这个竞争激烈的社会，想要找一份较好的工作是有一定的难度的。在文凭上，我们可能在企业筛选简历的时候，就给人家排除掉了。然而，我们也是有我们本身的优势的，虽然文凭比不过人家，当我们的实力却也不比别人弱多少。

下面我先谈一下我对自己的职业选择的思考：

首先，我考虑到回家乡参加“上岗考”。这对以往的师范类毕业生来说，是一条比较稳妥的路。但今非昔比，近两年很多地区，甚至农村都取消了大专毕业生的“上岗考”资格，或者是“上岗考”录取率非常低。就像我的老家揭阳市揭东县。就去年的“上岗考”来说，语数英的录取率还平均不到10%，这对我来说，是一个比较大的挑战。

再者，我觉得，我还能尝试着去考公务员，虽然有人说过公务员考试就像千军万马过独木桥，但我觉得既然有这个机会，我们就不应该放弃，还是要努力拼搏一下。

还有，接下来可能这个会是比较实际，比较容易成功的，那就是应聘一些教育机构的教师职位。教育机构相对于公办学校，可能在文凭上要求没那么严格，但同时，它的工作量和福利是不能跟公办学校相比的。可是退而求其次，可能它的发展空间会比较大，而且门槛没那么高，会比较容易进入。这可能是一个不错的选择。但其中也有一些弊端，我们要自己衡量好利弊，再做出明智的选择。

最后，我认为，虽然我们大学的专业是数学教育，但是我们不应该只局限于该专业的职位选择。也可以考虑其他一些企业。就我自己，我平时就比较注重综合素质、综合技能的培养。在学好本专业知识的同时，经常了解相关专业以及新的行业知识。注意积累，这里所说的积累不仅仅是学习知识上的积累，还包括社会活动、兼职工作、社会经验以及人生阅历的积累。我们现在所受教育很注重理论基础，但是缺乏理论与实际应用的结合，导致培养出的人才与市场需求脱节。所以我们要在学习的过程中参与实际工作，经验学习较纯粹的课堂学习来说，学习效果也会更加深刻。虽然我没有其他专业技能，但我的学习能力强，也可以竞争一些其他非师类的企事业单位。而且拓宽我们的就业领域，就可以增加我们的就业机会。何乐而不为呢！

既然有了明确的规划，那接下来就是怎样做一个好的简历，怎样在招聘会上赢得招聘者的青睐。就业指导课的老师告诉我们，好的简历要扬长避短、简明扼要、措辞巧妙、精辟、能引起阅读者的重视。还有，在求职过程中，我们一定要自信，要会说话。在面对聘用单位的人员说话时，要心不慌、脸不红，要知道哪些该说、详说，哪些该回避、简谈，说话当中要给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

总之，我们从中知道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，作为当代大学生，认识到如此严峻的就业形势，我们应当学会克服不良的心理障碍，保持良好的择业心态，分析自己的优势与不足，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，才能在金融危机之下的就业大军中脱颖而出。

就业指导视域下大学生思想政治教育探析论文。

**学生就业指导心得体会篇二**

a、参加校园招聘会，这是最常见，最有效的途径。

b、学校推荐，这种途径的求职成功率很高，但选择的余地不大。

2.社会途径。

a、参加综合性人才招聘会，其规模庞大，招聘单位众多，行业范围广泛，给求职者较大的空间。但用人单位多以招有工作经验的人才为主，且其在组织管理、安全保卫方面有所欠缺。

b、社会关系介绍，人际关系十分重要，广交朋友建立关系。利用自己的社会关系网搜集就业信息和进行求职活动，许多用人单位也喜欢录用经人介绍和推荐进来的求职者。

c、电话求职。

d、直接登门自荐，成功率高达47%。

e、中介机构代理。

4.综合求职。

a、上网求职，充分利用网上招聘信息，把自己的简历挂在网站人才库中通过电子邮件投递到相关企业争取更多机会，这以是大学毕业生十分重视的求职方式。

b、创意求职，成功率86%。

**学生就业指导心得体会篇三**

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、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。

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。

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。

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。

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！

**学生就业指导心得体会篇四**

随着我国市场经济的建立和完善，经济全球化不断深进，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断深进，现在毕业生就业实行在国家方针政策的指导下，在一定范围内通过双向选择的方式自主择业的办法，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。

大三的这个学期，学校为我们请来了校各重要部门岗位上经验丰富学识渊博的老师，为我们详细而有的放矢地解释各种难点和疑问。经过一学期认真的学习，我不禁要感叹：就业指导课不仅解决了我心中的种种疑团，更为我指明了人生的方向。”虽然各个老师讲的课都时间不长，但我从中所学到的却很多。

上课的老师都很专业又较多地联系实际，这门课程中受益匪浅。第一，帮助我们更好地认识了现状。第二，培养了我们的职业素质。第三，对自己有了一个更清醒更深入的认识，对自己的未来和前途有了明确的目标和计划。第四，激励了我从现实开始不断地丰富自己，为就业早做准备，就不会像一个苍蝇找不到自己的方向了。第五，提高了觉悟，我深刻地明白了一个道理，那就是求职是一门非常有意思的生活艺术。上完这门课后，我觉得收获的确挺大的。

就业指导课给我们一个持续的警醒：我们将是一个完全的成人，该对自己的未来负责。从细微入手，以正确、机灵的方法为指导，相信这样，我们可以走在同行者的前面。说虽说，这是需要一定的实践锻炼才行，毕竟我们都是普通人，不过它能让我们或多或少的知道些前辈们给我们留下来的经验，让我们少走点弯路。

大学生求职，实际就是求职信息传播，就是大学生通过书信、上网、登门或引荐等渠道，向可能的聘用单位，表达欲求任职的意愿。我们大学生成功求职主要有以下四个方面：

第一、自己首先是合格的大学毕业生。也就是说，自己本身是有用之才。一是要有过硬的专业知识和技能；二是要具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神；三是要具有巨大的发展潜力。

第二、能够较准确地找到自己与聘用单位的共同点。即自己的志向、知识、能力、特长、兴趣、爱好等与聘用单位有共同之处。一要认清自己，个人离自己最近，然而最难以认清自己；二要下番功夫，认真搜集、分析和利用聘用信息。同时，眼界还要放宽些，不宜局限于某个行业或某个单位，以增加成功机率。第三、要具备一定的求职技能。尽管求职技能多种多样，错综复杂，但对大学生而言，最常见和最主要的技能就是“两会”：一是会写自荐书信，写出的自荐书信能扬长避短，重点突出，简明扼要，措辞巧妙、精辟，能引起阅读者的重视等；二会说话，面对聘用单位的人员说话时，能够心不慌、脸不红，知道哪些该说、详说，哪些改回避、简谈，说话当中能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

第四、要有一定的抗干扰能力。干扰大学生正常求职的因素，目前还不少。如不正之风，设骗欺诈，信息泛滥等等。

因此，大学生成功求职，还应具备抗干扰能力。抗干扰能力当中，最重要的有两项：一是能够较准备地鉴别信息的真伪，防止上当受骗；二是能够捕捉最佳决策时机，防止因脚踏两只、三只船等丧失最佳机遇。

误区一：自我期望值过高。

不少大学生自认为学识渊博，从政、经商、做学问不费吹灰之力，伸手就可以出成果。因此，他们在择业时极容易出现“高不成，低不就”的现象，自然择业困难。

误区二：过多的物质要求。

许多大学生过多考虑物质条件，不但要求月薪高，生活好，还讲究住房、奖金等林林总总的物质享受，如果用人单位稍不满足他们的要求，他们便潇洒地“移情别恋”。一位企业老总说：“企业竞争也是人才竞争，我们公司急需几个具有经济管理人才的大学生，可是他们太傲，动辄讲待遇，眼光这么高，我还敢用他们吗？”

误区三：迷恋大型企业。

有相当一部分大学生认为，只有到大型企业去干，才能充分发挥出聪明才智。他们的理由咄咄逼人：大型企业具备了实现人生价值的物质和精神条件，机遇好，福利好，工作稳定，而小企业只有那么几十或几百号人，奖金不雄厚，更谈不上什么发展前途了。其实，有些大型企业里面人才济济，竞争十分激烈，而一般的小企业，对人才的需求如饥似渴，事实上近年，大企业里的大学生“大材小用”，而小企业却多“小材大用”。其实，不管在大企业里，还是在小企业里，只要有真才识学，脚踏实地，同样能干出一番事业来。

误区四：追求热门职业。

行政、人事、财会是大学生追求的热门，可毕竟僧多粥少，人才济济，用人单位只好“百里挑一”，落选者甚众。而一些冷门职业尽管急需大批人才，但问津者寥寥无几。这样，在人才市场就出现了“热门难进，冷门更冷”的怪现象。

大学毕业生的择业误区，是在社会、个人双方合力下形成的。其实，作为大学毕业生的我们，此时应该多一点“大丈夫能屈能伸的豁达”，不要过分计较一时的顺逆，坚信“天生我才必有我用”的信念，从“零”做起，从基层做起，最终定能在社会上找到自己的位置。

**学生就业指导心得体会篇五**

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。

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。

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。

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。

**学生就业指导心得体会篇六**

时光飞逝，眨眼之间。大学三年已经过去两年多了。接下来就是紧张的升学或就业。为了引导毕业生顺利就业，减少择业中的盲目性，学生就业指导中心对我们20\_\_届的毕业生开设了5期的就业指导课。

听了这个课，我很有感触。似有“听君一席话，胜读十年书”的感觉。原先的天真烂漫的想法从脑海中浮现，又消失了，替代的是新的观念，稳重了，踏实了。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实奢望什么，要踏踏实实地走好每一步，理想和现实有着不可逾越的鸿沟，但经过悉心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。在这不长的时间里，我也学到了很多书本上没有的知识，确实受益匪浅。

第一，帮助我们更好地认识了现状。第二，培养了我们的职业素质。第三，对自己有了一个更清醒更深入的认识，对自己的未来和前途有了明确的目标和计划。第四，激励了我从现实开始不断地丰富自己，为就业早做准备，就不会像一个苍蝇找不到自己的方向了。第五，提高了觉悟，我深刻地明白了一个道理，那就是求职是一门非常有意思的生活艺术。

就业指导课上老师对于就业的各方面工作把握得十分准确。如对于各地区的就业状况进行十分全面的分析，指导课给我们从内到外进行一次十分彻底的清洗，让我们大家明白了自己存在的不足与优势，也知道了职业选择本身也是一种双向选择的过程，个人选择单位，单位选择个人。一个人在做职业选择时，还要考虑用人单位的需求，知道自己的优势在哪，这样才能跟单位配对成功。用人单位招聘时往往只是通过简历、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己的特色，让他们了解“我就是你们的最好选择!”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。

经过这五期的学习，我也对自己未来的择业有了很多的思考。或者可以说是一些规划。

我们是大专师范类毕业生，在这个竞争激烈的社会，想要找一份较好的工作是有一定的难度的。在文凭上，我们可能在企业筛选简历的时候，就给人家排除掉了。然而，我们也是有我们本身的优势的，虽然文凭比不过人家，当我们的实力却也不比别人弱多少。

下面我先谈一下我对自己的职业选择的思考：

首先，我考虑到回家乡参加“上岗考”。这对以往的师范类毕业生来说，是一条比较稳妥的路。但今非昔比，近两年很多地区，甚至农村都取消了大专毕业生的“上岗考”资格，或者是“上岗考”录取率非常低。就像我的老家揭阳市揭东县。就去年的“上岗考”来说，语数英的录取率还平均不到10%，这对我来说，是一个比较大的挑战。

再者，我觉得，我还能尝试着去考公务员，虽然有人说过公务员考试就像千军万马过独木桥，但我觉得既然有这个机会，我们就不应该放弃，还是要努力拼搏一下。

还有，接下来可能这个会是比较实际，比较容易成功的，那就是应聘一些教育机构的教师职位。教育机构相对于公办学校，可能在文凭上要求没那么严格，但同时，它的工作量和福利是不能跟公办学校相比的。可是退而求其次，可能它的发展空间会比较大，而且门槛没那么高，会比较容易进入。这可能是一个不错的选择。但其中也有一些弊端，我们要自己衡量好利弊，再做出明智的选择。

最后，我认为，虽然我们大学的专业是数学教育，但是我们不应该只局限于该专业的职位选择。也可以考虑其他一些企业。就我自己，我平时就比较注重综合素质、综合技能的培养。在学好本专业知识的同时，经常了解相关专业以及新的行业知识。注意积累，这里所说的积累不仅仅是学习知识上的积累，还包括社会活动、兼职工作、社会经验以及人生阅历的积累。我们现在所受教育很注重理论基础，但是缺乏理论与实际应用的结合，导致培养出的人才与市场需求脱节。所以我们要在学习的过程中参与实际工作，经验学习较纯粹的课堂学习来说，学习效果也会更加深刻。虽然我没有其他专业技能，但我的学习能力强，也可以竞争一些其他非师类的企事业单位。而且拓宽我们的就业领域，就可以增加我们的就业机会。何乐而不为呢!

既然有了明确的规划，那接下来就是怎样做一个好的简历，怎样在招聘会上赢得招聘者的青睐。就业指导课的老师告诉我们，好的简历要扬长避短、简明扼要、措辞巧妙、精辟、能引起阅读者的重视。还有，在求职过程中，我们一定要自信，要会说话。在面对聘用单位的人员说话时，要心不慌、脸不红，要知道哪些该说、详说，哪些该回避、简谈，说话当中要给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

总之，我们从中知道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，作为当代大学生，认识到如此严峻的就业形势，我们应当学会克服不良的心理障碍，保持良好的择业心态，分析自己的优势与不足，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，才能在金融危机之下的就业大军中脱颖而出。

**学生就业指导心得体会篇七**

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。―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。―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。

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。

**学生就业指导心得体会篇八**

毕业生要正确认识自己，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。

**学生就业指导心得体会篇九**

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。

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。

听了《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。

从这堂课中得到的最大收获不仅仅是理论知识，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。

在全球金融危机的影响下，我国就业形式相当严峻。在此背景之下，据教育部的统计，202\_年，全国普通高校毕业生达559万人，比09年年增加64万人。而全国高校毕业生总量压力还将继续增加，202\_年高校毕业生规模达到611万人，比202\_年增加52万人。据统计，202\_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。

随着经济的发展，社会各行业的分工也精细起来。对于招收员工的要求也逐渐高了，所以造成了现在社会人才市场竞争场面变得热火朝天起来。

每到就业季度，人才市场就聚集了成千上万的择业者、就业者。这足以证明当前就业形式的严峻和紧张，所以作为快要走出大学校门的毕业生，面临得是前所未有的压力。我们认识了这一严峻的课题，就得做好迎接挑战的准备。只有正确地认知就业形式，我们才能更好地为自己迈出第一步铺下平砖;只有正确地认识就业形式，我们才能更好地不断训练自己，提高自己和充实自己，为自己在迎接挑战前做好武装;只有正确地认识就业形式，我们才能趋利避害，排除我们前进的障碍，抓住机遇发展自己。因此，对当前就业形势的认识，对于我们每个在校大学生来说是尤为重要!

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。要具有“不可替代性”，你才能在众多的竞争对手中脱颖而出!!

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。

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。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。

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!

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，虽然我们现在已经大三了，不过我们大部分学生还是觉得找工作、求职、职业离自己挺远的，对自己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，通过本门课程，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，要么想法特别简单，就是做好眼前的事情，总之有想法的人非常多，因为简单。然后第二群人：是能将想法写下来自己去思考的，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，写下来说明自己挣扎过或认真思考过。第三群人：是能去执行自己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，或者又放弃了。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己思想，又有行动，同时有很好调整方向能力的人，最后就会与众不同!

不管怎样，就业指导是个理论，是对现实有用的东西，通过辅导员的授课，自己深有体会，深有感触。现在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。如果再选择一次，我一定会多参加社会实践;如果再选择一次，我一定去做一回深入的实习;如果再选择一次，我一定换个专业好好读;如果再选择一次，我一定锻炼好实验技能和操作能力……这就是对大学如何过最好思考的体现。我觉得这阶段以来是自己对大学最有思考的一阶段，是在不断与自己斗争中成长的。

通过就业指导课，我们知道了简历，为什么这么写?一般能写什么?为什么有的简历内容特别多?为什么有的简历特别消瘦?找工作都遇到什么问题和难题了?怎么解决的饿?如何去定位?如何平衡自己和家庭的选择?每一种选择后面都有对大学的思考，这就是结果导向的路径选择。

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，都是听别人说应该怎样怎样，很少主动去自己了解，所以听到的往往都是一部分信息，不会很全面。其实信息化时代的今天，很多资料和信息可以在网上或者书上可以找到一些答案的。比如说职位的相关信息，一些职业工具书可以看看，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，可以多看看，甚至不同级别相同职位的招聘广告，也可以了解一下发展需要的条件，别老想着，一毕业就做个经理。我觉得如果从现在开始，每周研究一份招聘信息，少浏览一个别人的空间，我相信今后一定会出类拔萃的。

其实大学里，在就业指导方面，除了辅导员老师，师兄师姐是最好的人脉资源，特别对于我们在校大学生而言。说不定自己将来的就业可能就是在某个师兄的帮助下找到的理想工作。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，才是最好的人脉;而仅仅比你高一级的师哥师姐，在你开始求职的时候，可能自己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，凭什么乐于帮助你?多和师兄师姐交流，互帮互助，可以提供一些就业信息，帮他们求职，给他们鼓劲，帮助师兄师姐浏览招聘广告，我觉得只用我们用心去做，就一定会赢得信任的。

在职场里永远要面临的问题就是你能做什么?一般自己具备比较好的能力，一般都是长期积累的结果。如果还没发现自己有什么了不起的能力，那就要好好参加一些实践和工作，要学会去挖掘自己的潜力和能力，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“积极向上”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，要做的就是积极地登眼前这座山，爬上去，你会看到：无比美好的风景。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，你首先可以做到积极向上，在充实的学习和实践中认清自己!如果选择低调甚至堕落，别说认识自己，别人都可能不理你!

趁年轻，不要让自己后悔。心中有梦，敢于追求!

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。

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。

随着我国市场经济的建立和完善，经济全球化不断深进，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断深进，现在毕业生就业实行在国家方针政策的指导下，在一定范围内通过双向选择的方式自主择业的办法，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。

“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。

指导和帮助学生完毕学业，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，指导和帮助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、能力上和心理上预备求职。

指导和帮助学生了解职业发展趋势，树立公道的择业观念高校学生接受的是专业化教育，将来面临的就业方向与所学专业密切相关，因此，很有必要通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。帮助学生树立公道的择业观念，使学生萌动的、安闲状态的求职期看，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己的特长，干出一番事业，达到人才资源的公道配置。

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一定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，各部分也根据国家当年颁布的有关政策并结合本地区、本部分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非常关键的环节。

指导毕业生把握求职对策，促进顺利就业求职是高等学校毕业生走出校园的第一步，面对着社会上形形色色的招聘会和用人单位，他们必须做出选择，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，他们经常无所适从。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提供了一些解决求职对象和应聘规则的途径和办法，从而为帮助毕业生顺利就业创造条件。

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，把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。

大学生求职，实际就是求职信息传播，就是大学生通过书信、上网、登门或引荐等渠道，向可能的聘用单位，表达欲求任职的意愿。大学生怎样才能成功求职呢?从信息传播成功关键因素分析，主要有以下四个方面。

第一，自己首先是合格的大学毕业生。也就是，自己本身是有用之才。是才或非才，主要体现在三个方面：1有无过硬的专业知识和技能，如外语、计算机等级证书是高或低，有无其他的如编程、会计、律师等任职资格证书或获奖证书。2是否具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神，如为什么向贵单位求职。

专业学习中取得了哪些成果如文章、论文、作品等。3是否具有巨大的发展潜力，如有何特长爱好，当过学生干部没有，是否吃苦耐劳，是否是共产党员、三好学生等。

第二，能够较准确地找到自己与聘用单位的共同点。即自己的志向、知识、能力、特长、兴趣、爱好等与聘用单位有没有共同之处，自己比较适合的那类单位有没有聘用大学毕业生的计划、指标。若要能够比较准确地找到双方的共同点，那么，至少应有两个条件：一要认清自己，个人离自己最近，然而最难以认清自己;二要下番功夫，认真搜集、分析和利用聘用信息。同时，眼界还要放宽些，不宜局限在某个行业或某些单位，以增加成功机率。

第三，要具备一定的求职技能，尽管求职技能多种多样，错综复杂，但对大学生而言，最常见和最主要的技能就是“两会”:一会写自荐书信，写出的自荐书信能扬长避短，重点突出，简明扼要，措辞巧妙、精辟，能引起阅读者的重视等;二会说话，面对聘用单位的人员说话时，能够心不慌，脸不红，知道哪些该说、详说，哪些该回避、简谈，说话当中能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

第四，要有一定的抗干扰能力。干扰大学毕业生正常求职的因素，目前还不少，如不正之风，设骗欺诈，信息泛滥等等。因此，大学生成功求职，还应具备抗干扰能力。抗干扰能力当中，最重要的有两项：一是能够较准确地鉴别信息的真伪，防止受骗上当;二是能够捕捉最佳决策时机，防止因脚踏两只、三只船等丧失最佳机遇。

不少大学生自认为学识渊博，从政、经商、做学问不费吹灰之力，伸手就可以出成果。因此，他们在择业时极容易出现“高不成，低不就”的现象，自然择业困难。

陕西来的陈先生到深圳多年了，他本来在一家合资企业找到一份人事文员的工作，但是他认为这是一个高中生就能胜任的位置，如果让他屈驾于此企不是“浪费人才”?于是，一个星期不到就主动拜拜了。后来几经辗转，他凭着“丰富的理论知识”在一家台资厂找到份做行政主管的“美差”,但由于他没有大型外资企业的实际管理经验，不能顺利开展工作，试用期一到就被老板炒“鱿鱼”了。

许多大学生过多考虑物质条件，不但要求月薪高，生活好，还讲究住房、奖金等林林总总的物质享受，如果用人单位稍不满足他们的要求，他们便潇洒地“移情别恋”.一位企业老总说：“企业竞争也是人才竞争，我们公司急需几个具有经济管理人才的大学生，可是他们太傲，动辄讲待遇，眼光这么高，我还敢用他们吗?”

有相当一部分大学生认为，只有到大型企业去干，才能充分发挥出聪明才智。他们的理由咄咄逼人：大型企业具备了实现人生价值的物质和精神条件，机遇好，福利好，工作稳定，而小企业只有那么几十或几百号人，奖金不雄厚，更谈不上什么发展前途了。其实，有些大型企业里面人才济济，竞争十分激烈，而一般的小企业，对人才的需求如饥似渴，事实上近年，大企业里的大学生“大材小用”,而小企业却多“小材大用”.其实，不管在大企业里，还是在小企业里，只要有真才识学，脚踏实地，同样能干出一番事业来。

行政、人事、财会是大学生追求的热门，可毕竟僧多粥少，人才济济，用人单位只好“百里挑一”,落选者甚众。而一些冷门职业尽管急需大批人才，但问津者寥寥无几。这样，在人才市场就出现了“热门难进，冷门更冷”的怪现象。

大学毕业生的择业误区，是在社会、个人双方合力下形成的。其实，作为大学毕业生的我们，此时应该多一点“大丈夫能屈能伸的豁达”,不要过分计较一时的顺逆，坚信“天生我才必有用”的信念，从“零”做起，从基层做起，最终定能在社会上找到自己的位置。

作为一名高职院校的在校大学生，我深切地感受到所面对的就业压力。学校招生就业指导中心组织的就业指导课正好为我们在校大学生提供了宝贵的信息。

大学生求职，实际就是求职信息传播，就是大学生通过书信、上网、登门或引荐等渠道，向可能的聘用单位，表达欲求任职的意愿。我们大学生成功求职主要有以下四个方面：

第一、自己首先是合格的大学毕业生。也就是说，自己本身是有用之才。一是要有过硬的专业知识和技能;二是要具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神;三是要具有巨大的发展潜力。

第二、能够较准确地找到自己与聘用单位的共同点。即自己的志向、知识、能力、特长、兴趣、爱好等与聘用单位有共同之处。一要认清自己，个人离自己最近，然而最难以认清自己;二要下番功夫，认真搜集、分析和利用聘用信息。同时，眼界还要放宽些，不宜局限于某个行业或某个单位，以增加成功机率。

第三、要具备一定的求职技能。尽管求职技能多种多样，错综复杂，但对大学生而言，最常见和最主要的技能就是“两会”：一是会写自荐书信，写出的自荐书信能扬长避短，重点突出，简明扼要，措辞巧妙、精辟，能引起阅读者的重视等;二会说话，面对聘用单位的人员说话时，能够心不慌、脸不红，知道哪些该说、详说，哪些改回避、简谈，说话当中能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

第四、要有一定的抗干扰能力。干扰大学生正常求职的因素，目前还不少。如不正之风，设骗欺诈，信息泛滥等等。

因此，大学生成功求职，还应具备抗干扰能力。抗干扰能力当中，最重要的有两项：一是能够较准备地鉴别信息的真伪，防止上当受骗;二是能够捕捉最佳决策时机，防止因脚踏两只、三只船等丧失最佳机遇。然而我们大学生总会陷入几个就业心理误区：误区一：自我期望值过高。误区二：过多的物质要求。误区三：迷恋大型企业。误区四：追求热门职业。大千社会，无奇不有，作为在校大学生，我们应做好心理准备。坚信“天生我才必有用”的信念，从零做起，从基层做起，最终定能在社会上找到自己的位置。

。

**学生就业指导心得体会篇十**

短期的就业指导课结束了，每一次老师都讲到不同的方面，每一次在增添我恐惧的同时，却也让心里多了一份踏实感。

毕业，就业。只差一步就要离开学校到社会中去了，只差一步就要面临作为社会中的小小一员所承受的责任与压力，只差一步就不再受庇护而要自己去争取一切。我一直问着自己：准备好了吗？心却一直惶恐着、担心着，给不了自己肯定的答复。现在的竞争到底有多激烈，自己到底可以做到多好，沉沉的思想包袱压着我，我看不清路标。不是不愿努力、不肯付出、不具备屡败屡战的勇气，而是从一开始就不确定是否还有一个位置留给自己去发展、去做自己擅长的事、去实现自己的价值，从一开始就不知道是否会有一片天空属于自己，而不是不管你如何努力如何奋斗都已经有另外的人在努力着奋斗着，你，完全不被需要。

被需要、做一个能为他人做点什么的有用的人，这或许是每一个想找寻自己生存意义的人的目标。而在摩肩接踵的搜寻者里，如何能技高一筹得到认可，如何谋得一个去奉献自己人生的机会，不得不说是一个难题，难倒了众多大学生、研究生，甚至博士生。

看着自己一年前写下的十年职业生涯规划书——实现梦想的第一步就是要有梦想。找不到梦想，只想定一个目标让自己去努力，所以我写了我会考研。但我并没有那么坚定，因为还不知道我所选择的方向是不是对了，我是不是在走出一条自己最想走的路。清楚地意识到迷惑只能带来更深的彷徨，于是我重新规划了我的第一步——了解自己。

了解自己，绝不会是一件浪费时间的事情。我们就是要清楚自己的存在才能活出更好的生活，如果拥有了一切却迷失掉自己，人生的意义又何存呢。

第一堂课老师讲了面试。起初我一直觉得面试的关键在于如何把别的应聘者比下去（或许是人人都谈论着竞争压力，竞争的压力在自己心里被无限倍放大的结果），所以面试时一定要比别人表现得好。而一直紧张着可能有人比自己表现得更好，似乎已经忘了面试最重要也是最本质的东西，那就是介绍自己，让招聘者了解你的能力、你的工作态度以及你的为人。但如若连你自己都还弄不清你的特长是什么、你的优缺点各是什么、你抱什么样的态度抱几分热情来做这份工作……你又怎能表现得好呢。如若连你自己都不了解自己，又怎会知道该怎么让别人在短短的接触中对你有所了解、有所印象呢。而如果，我想对自己说，你了解自己的话，你还会不清楚自己想要的和要得到的是什么吗，还会在每一个十字路口前都犹疑不定、无法抉择吗。

这一步踏出去，我遇见了另一个问题。每次遇到竞争我都习惯性地退让，只是不喜欢你争我夺。习惯性地想总有人比我还好，于是放弃比较。承认自己不懂得竞争，在竞争无处不在的社会便不知如何落脚。

但我必须面对的，怎可以逃避。偶然看到一句话：“没人比你好，你也不比别人强。”汪国真说“如此，没有成功的时候便不会自卑，知道自己不一定比别人差。成功的时候便不会傲慢，知道自己不一定比别人强。”我想我知道该怎么去调节自己的心态了。我不用如此卑微，因为我在尽力。

就业指导课还是很有益的。我的一位好友在找工作，他说不知道该不该签合同的时候我想起了老师讲的就业权益保护方面的知识，于是提醒他要小心就业陷阱。看了那么多找工作上当受骗的例子，不得不说要想安全有保障，就应该了解事情内在的运作情况，而当我们无所了解的时候，就应该懂得用法律武器保证自己的合法权益。

**学生就业指导心得体会篇十一**

大学生求职，实际就是求职信息传播，就是大学生通过书信、上网、登门或引荐等渠道，向可能的聘用单位，表达欲求任职的意愿。我们大学生成功求职主要有以下四个方面:。

第一、自己首先是合格的大学毕业生也就是说，自己本身是有用之才。一是要有过硬的专业知识和技能；二是要具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神；三是要具有巨大的发展潜力。

第二、能够较准确地找到自己与聘用单位的共同点。即自己的志向、知识、能力、特长、兴趣、爱好等与聘用单位有共同之处。一要认清自己，个人离自己最近，然而最难以认清自己；二要下番功夫，认真搜集、分析和利用聘用信息。同时，眼界还要放宽些，不宜局限于某个行业或某个单位，以增加成功机率。

第三、要具备一定的求职技能。尽管求职技能多种多样，错综复杂，但对大学生而言，最常见和最主要的技能就是“两会”:一是会写自荐书信，写出的自荐书信能扬长避短，重点突出，简明扼要，措辞巧妙、精辟，能引起阅读者的重视等；二会说话，面对聘用单位的人员说话时，能够心不慌、脸不红，知道哪些该说、详说，哪些改回避、简谈，说话当中能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

第四、要有一定的抗干扰能力。干扰大学生正常求职的因素，目前还不少。如不正之风，设骗欺诈，信息泛滥等等。

因此，大学生成功求职，还应具备抗干扰能力。抗干扰能力当中，最重要的有两项:一是能够较准备地鉴别信息的真伪，防止上当受骗；二是能够捕捉最佳决策时机，防止因脚踏两只、三只船等丧失最佳机遇。然而我们大学生总会陷入几个就业心理误区:误区一:自我期望值过高。误区二:过多的物质要求。误区三:迷恋大型企业。误区四:追求热门职业。大千社会，无奇不有，作为在校大学生，我们应做好心理准备。坚信“天生我才必有用”的信念，从零做起，从基层做起，最终定能在社会上找到自己的位置。

**学生就业指导心得体会篇十二**

时间过得很快，一眨眼的功夫，x年的大学生活就快结束了，对于即将步入社会的我们来说就业指导课使我们收获很多，让我们了解当前整个人社会的就业形势的严峻以及对自己未来的职业规划帮助颇多。我想，对我们这群没有见过多少世面，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。为此，学校为我们大x的同学安排了就业指导课，让我们能够提早对近年的就业形势和就业的相关重要知识和信息有所接触和了解。

作为全国高等高校的应届毕业生，我深切地感受到所面对的就业压力。学校毕分办组织的就业指导课正好为我这样迷茫着的大学生提供了宝贵的信息。通过这学期的就业指导课学习，我总结出了以下几点内容：

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、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。

1、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。

2、带多几份简历前往面试，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。简历是你与雇主沟通的第一步，因此一份精美的简历就显得格外重要了，尤其是简历的封面要精美别致，让精美的简历封面给你带来好运。

3、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。

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、紧记每次面试的目的都是获聘。你必须突出地表现出自己的性格和专业能力以获得聘请。面试尾声时，要确保你知道下一步怎么办，和雇主什么时候会做决断。

6、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。

7、要确保你有适当的技能，知道你的优势。要正规稳重，也要表现你的精力和兴趣。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。

8、将你所有的优势推销出去，其实找工作无疑是在推销自己，营销自己十分重要，包括你的技术资格，一般能力和性格优点，雇主只在乎两点：你的资历凭证、你的个人性格。

9、能够较准确地找到自己与聘用单位的共同点。即自己的志向、知识、能力、特长、兴趣、爱好等与聘用单位有没有共同之处，自己比较适合的那类单位有没有聘用大学毕业生的计划、指标。若要能够比较准确地找到双方的共同点，那么，至少应有两个条件：一要认清自己，个人离自己最近，然而最难以认清自己；二要下番功夫，认真搜集、分析和利用聘用信息。同时，眼界还要放宽些，不宜局限在某个行业或某些单位，以增加成功机率。

当然大学生也要准守职业道德，加强社会职业道德修养，对于今后从事职业活动具有重大意义。要从现在做起，在学习和生活中学会与他人合作；积极参加集体活动，力戒自由散漫，发扬团结协作的精神；敢于坚持真理，大胆探索，力戒消极保守，发扬开拓进取精神；提倡艰苦朴素，勇挑重担，力戒贪图享乐，发扬艰苦奋斗精神；养成执着认真，刻苦钻研的学习习惯，力戒浮躁不专，发扬精益求精的精神。同时，大学生还应当自觉培养廉洁自律意识，提高人格境界，为今后的职业活动中全心全意为人民服务，依法办事，廉洁奉法打下坚实的基础。

每个人在工作中都可能有失误。当工作中出现问题时，应该协助去解决，而不应该只做一些求全责备式的评论。特别是在自己无法做到的情况下，让自己的下属或别人去达到这些要求，很容易使人产生反感。长此以往，这种人在公司没有任何威信而言，已经确定下来的事情，却经常做变更，就会让你的下属或协助员工无从下手。你做出的承诺，如果无法兑现，会在大家面前失去信用。比如公司员工经常加班加点的工作，而你却非要按时来按时走，一分钟都不愿在公司多呆，这种不良的工作习惯势必会影响你在其他员工心目中的印象。这样的人，公司也不敢委以重任，所以要诚信做人，切忌出尔反尔。

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。虽然我的就业指导课结束了，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，做好职业规划，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。

**学生就业指导心得体会篇十三**

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，紧跟时代的发展步伐，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。

**学生就业指导心得体会篇十四**

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。

《就业指导课心得体会》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。

**学生就业指导心得体会篇十五**

刚才，我阅读了两篇就业指导论文，所以，我也想谈谈我对大学生就业指导心得体会。说得不好，还望大家见谅。

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。

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。

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。―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，根据就业指导做出自己正确的选择。

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。

以上是我对大学生就业指导感想，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。

**学生就业指导心得体会篇十六**

随着我国大学生越来越多,科技进步日新月异，综合国力竞争日益激烈。我们的就业越发显得有压力。通过对本课程的学习帮助我们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。

首先我们要学会自我定位。一般而言，我们大学生毕业生自我定位有如下情况：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，都会对学校背景不厚的毕业生顺利就业形成巨大的障碍。因此，我们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，我们应该准确把握自身优势，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。

不仅如此，我们也要努力克服心理弱点，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。―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。

在做出选择的时候，我们应该注意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。还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。更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。

指导毕业生把握求职对策，促进顺利就业求职是高等学校毕业生走出校园的第一步，面对着社会上形形色色的招聘会和用人单位，我们必须做出选择，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，他们经常无所适从。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我们这些毕业生提供了一些解决求职对象和应聘规则的途径和办法，从而为帮助毕业生顺利就业创造条件。

老师在大学生就业指导课完成就业前的教育教学任务的同时，也鼓励我们终身学习，并预祝我们走向成功。通过老师细心的教导，我相信我不仅不会盲目的选择职业，更会全面的了解自己，发现自己的所有优缺点，思考自身的合适企业，也会在未来所选择的岗位上不断学习，不断前进。

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！