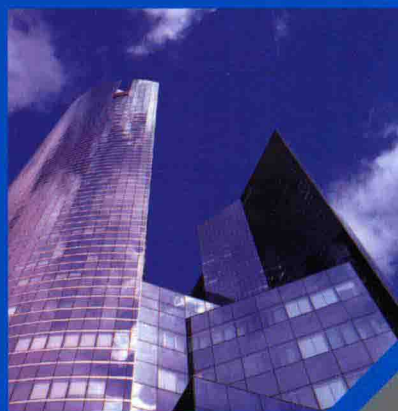
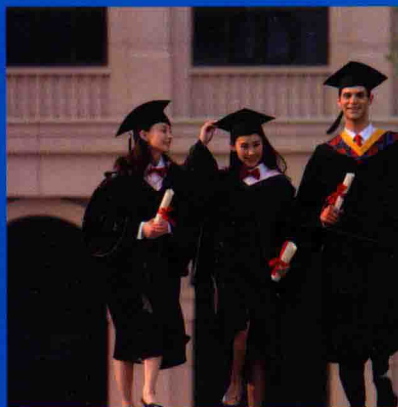




普通高等教育“十二五”规划教材·公共基础课系列

大学生

职业生涯规划 与就业创业指导



主编 闫路平 谢小明 唐伶俐



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

普通高等教育“十二五”规划教材·公共基础课系列

大学生职业生涯规划 与就业创业指导

主 审	郭建华		
主 编	闫路平	谢小明	唐伶俐
副主编	张旭平	王 宁	
编 委	胡建军	曹红蕾	熊 凯



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导/闫路平, 谢小明, 唐伶俐主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2014. 12

普通高等教育“十二五”规划教材·公共基础课系列
ISBN 978-7-5605-6919-2

I. ①大… II. ①闫… ②谢… ③唐… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 299664 号

书 名 大学生职业生涯规划与就业创业指导
主 编 闫路平 谢小明 唐伶俐
责任编辑 贺峰涛
文字编辑 高 瑜

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京高岭印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 17.75 字数 378 千字
版次印次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6919-2/G·1029
定 价 35.00 元

读者购书、书店添货或发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、调换。
订购热线: (029) 82665249 (010) 61370827
投稿热线: (029) 82665380
读者信箱: eibooks@163.com

版权所有 侵权必究

前 言

2007 年 12 月底，教育部印发了关于《大学生职业发展与就业课程教学要求》，提出把职业指导课作为大学生的必修课。之后，各高校在职业指导课程的教学大纲、教学方法、教材编写上都做了改革，并取得了一定的成效。

目前，关于这方面的教材可谓琳琅满目、种类繁多。然而，针对学校教育和在校学生的特点，内容上不生搬硬套在职人员的职业规划课程，能够结合当前大学生的就业形势、满足就业市场和社会需求的教材，却不多。

有鉴于此，本教材遵循“职业生涯规划”课程实用性和操作性强的特点，既强调“规划”在人生职业发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。内容编排力求贴近学生的需要，包括职业规划、人格与职业发展、职业基本素养、职业道德培养、求职应聘技巧、就业形势等几个方面。为加强学生对相关知识和问题的理解，每一章前均以“案例故事”和“案例分析”来导入该章内容，使学生如同身临其境，以提高他们的学习热情和接受知识的效率；在一些章节后增加了“拓展阅读”等内容，扩充学生的知识面。

本教材的主要目标为：使学生不仅具备职业生规划划和求职应聘的实际操作能力，同时还强调大学生应重视职业道德素养的学习，深入浅出，精简实用，注重知识性和实践性的统一。

本教材在编写中参考了国内许多专家学者的教材与论文，书后虽然列出了参考文献，但并不全面，在此一并致谢。对于教材中的不足和错误之处，恳请读者指正，以便修订完善。

编 者

目 录

第一章 绪论	1
第一节 认识大学生涯规划	2
第二节 认识职业生涯规划	12
第三节 职业生涯规划的操作	18
第二章 大学生职业自我探索	27
第一节 兴趣	28
第二节 价值观	35
第三节 技能	39
第四节 性格	43
第三章 职业认知与职业选择	49
第一节 职业的分类与变化	50
第二节 职业选择	55
第四章 职业生涯决策	65
第一节 职业生涯决策过程	66
第二节 职业生涯规划设计	79
第五章 求职行动	102
第一节 就业形势分析	103
第二节 就业信息收集	107
第三节 求职简历的制作	112
第四节 求职礼仪	117
第五节 面试技巧	122
第六节 求职心理调适	128
第六章 就业权益保护	140
第一节 就业协议与劳动合同的签订	141
第二节 劳动争议的处理	157
第七章 职业素质与职业能力提升	161
第一节 职业素质培养	162

第二节 职业能力提升	169
第八章 创业概述	183
第一节 创业方式	184
第二节 创业准备	186
第三节 创业风险与防范	190
第四节 创业最新政策与法规	198
第九章 创业意识	202
第一节 合作意识	204
第二节 创新意识	208
第三节 敬业意识	211
第四节 信誉意识	214
第五节 特色意识	217
第十章 创业素质与创业能力	221
第一节 创业素质与创业能力概述	222
第二节 创业者的健康心理	230
第三节 创业者的领导能力	235
第四节 创业者把握机遇的能力	240
第五节 创业者如何组建公司	247
附录 大学生就业创业相关文件选编	258
附录 1 全国普通高等学校毕业生就业协议书（样本）	258
附录 2 ××省普通高校本专科毕业生暂缓就业协议书（样本）	259
附录 3 财政部、教育部、总参谋部关于印发《应征入伍服义务兵役 高等学校在校生学费补偿国家助学贷款代偿及退役复学后学 费资助暂行办法》的通知	261
附录 4 教育部关于做好 2014 年全国普通高等学校毕业生就业工作 的通知	266
附录 5 关于做好 2013 年大学生志愿服务西部计划志愿者出征送行 和培训派遣工作的通知	269
附录 6 国务院办公厅关于做好 2013 年全国普通高等学校毕业生就 业工作的通知	272
参考文献	276

第一章 绪论

案例故事

“职业迷茫”的胡小姐

胡小姐，广州人，26岁，中文专业，参加工作已3年多。刚毕业时，她在一家报社做编辑。但由于文笔不好，工作成绩始终不行，压力越来越大的胡小姐就辞职了。第二份工作是一家公司的文员，平时做一些打字之类的琐碎小事，学不到什么东西，于是胡小姐又辞职了。后来她又找了几份工作，都和第二份工作差不多。目前，胡小姐在一家公司做经理秘书，对这份工作，胡小姐还是比较满意的。

最近同学聚会，胡小姐发现老同学们个个比自己混得好，有些已当上了经理。再看看自己，经理秘书虽听起来不错，但不过是吃青春饭，说不定哪天就失业了，所以胡小姐想换一份稳定的工作。想来想去，除文员、经理秘书这些也想不出其他工作了。她该怎么办呢？

案例分析

胡小姐的问题，就是典型的“职业迷茫”问题。职业顾问认为，造成“职业迷茫”的直接原因就是缺少职业规划。

第一节 认识大学生涯规划

一、大学生涯规划的意义

什么叫大学生涯设计？所谓生涯，就是一个人从生命一开始到生命结束这一整个过程，以及与你的生命过程有关联的生活的全部。那么大学生涯呢？大学生涯就是同学们进入大学以后一直到毕业这个时期所包含的大学生活的全部。大学生涯设计就是对我们大学生涯的整体规划、科学安排、有效管理，等等。

为什么要在同学们之间开展这个活动呢？首先，作为学校来讲，学校现在和全国各行各业一样面临着改革，学校的教育从理念上要以人为本，以学生为本，促进学生的自我教育和管理，这是我们贯彻党的教育思想，贯彻现代教育理念的一个举措。其次，就是我们通过这个活动，来动员我们的老师，特别是专业老师和我们的学生更多接触，形成教学互动。因为同学们在大学生涯设计中会遇到很多的问题，我们要有计划地组织我们的老师与同学们进行沟通、对话和指导，促进这种教学互动活动。再次，我们需要克服过去那种离开同学们现实而进行的高大空的政治理论说教，直接为同学们学习、生活和思想进步服务，要形成有效思想政治教育的这么一种环境和氛围。同学们在生涯设计这个过程中，将遇到的学习方面的、生活方面的、思想方面的、心理方面的问题反映出来，老师有责任、有义务来帮助和指导你们。

其次，对学生来讲，主要体现在三个方面。

1. 提高大学生生活质量和效率的手段

我们有很多的同学到了毕业的时候，感慨地说：“假如时光可以倒流的话，我们会选择另外的生活方式”。还有毕业生说：“回首四年大学生活，我浪费了太多时光，我好像什么都没有学到，好像自己什么也不行”。特别是有些学生说：“要是当时找到一个老师专门来指导我们那就好了”。为什么会出现这些情况呢？就是没有做好大学生涯的规划。大学四年，一进来以后就很茫然，走到哪算到哪，跟着感觉走，跟着高年级同学的经验走，有些经验不一定是对的，就这样茫然过了一年、两年，到了大三，要学专业了，到了大四要找工作了，时间很快就浪费掉了。

读大学以后，你要想将来成为一个成功的毕业生，你要想在大学有效率地学习，有质量学习，那么你首先就应该做好你的大学生涯设计。

2. 完善自我的有效途径

大学生涯设计，设计什么？对象是谁？是我们自己？我怎么啦？我在大学要怎么做好自己，也就是如何做好一个大学生？这些东西都必须经常对自己发问，这样人生的主观意念就会增强，主观意识增强了，就激发了我们的主观能动性和我们的学习自觉性。而且，我们在进行生涯设计时要考虑社会的需求，还可以整合社会的需求和我们个人的价值目标，变被动为主动，这就有利于完善我们自己。

3. 个人事业发展的基础性规划

同学们读中学就是为了考个好大学、好分数，目标非常明确、单一。那么到大学了就不同了，大学是人生最关键的一个阶段，它承前启后，有很多的第一次，也有很多的最后一次。第一次开始追求我的职业兴趣和理想；第一次不再在父母的包办下和老师的安排下来处理学习和生活的问题；第一次不以学习成绩为主，而是以就业为目标；第一次需要参加社会实践来消化你所学的知识；第一次有机会直面社会的学习，按照社会的需要来全面地历练自己。但也有很多最后一次，比如说，我们最后一次接受系统性教育和学习。除了考研、考博，绝大部分同学接受这种系统性的学习机会是最后一次，是最后一次能够系统地构建自己事业和知识基础的机会了。还有最后一次在相对宽松的环境中来学习人生，完善自我。在大学期间同学之间互相学习，互相帮助，在共同的生活学习中可能会产生一些矛盾和问题，要我们去化解。你在大学期间，同学之间应该是非常单纯的，没有利害相争，老师则是教育工作者，总是关心爱护你们的，什么问题出现不要紧，只要能够正确认识和处理好。所以，我们希望同学们能真正把握这许多的第一次，也要十分珍惜这许多最后一次，把握它不仅关系到我们大学期间学习质量和效率，而且还关系到我们整个未来人生的走向与成就。这就好比房屋建筑的地基，火箭发射之底座，没有它，就没有了基础和支撑，如果不完善，房屋就可能倒塌，火箭就不能发射成功。

二、把握大学生涯设计的内容

大学生涯设计是我们未来职业生涯的前期准备阶段，是为我们个人实现终身可持续发展奠定基础的阶段。大学生涯设计，既有我们个人的终极目标的高远立意，又有眼前的现实性和针对性。因此，我们一定要认真地把握，不能掉以轻心。那么大学生涯要怎么设计？

1. 自我评估

通过对自身兴趣、特长、性格、气质、学识、技能等各个方面的优势和不足进行

评估,对自己有个自我检查,从而来激发我们个体的自我意识和责任意识。

美国作家科瑞写过一本书——《做个 High 大学生》,这本书流传到了世界十几个国家,被大学生视为“圣经”。他在这本书里提到了大学生在进入大学以后首先要自我认识,自我提问。诸如,我是谁?我是怎么样的?我在什么地方?将到哪儿去?怎样达到自己的目的?然后他又提出:每个人都有自己内在的特质,每一个人都追求人生目标的机会,但首先要考虑自己的特质适合于做什么?适合于朝那个方向去努力?于是,他就提出了大学生自我认识“类型论”。科瑞认为人可以分为各种类型,如:艺术设计型、商务型、社交型、规矩型、务实型、研究型等。比如有些人,他们的动手能力很强,经常喜欢搬弄拆卸、安装之类,运动和机械操作能力很强,这些人就属务实型。这种务实型的人,适合从事一些资料性、文字性工作,完成比较细致的事;还有些人属研究型的,他们就善于研究分析问题,而且喜欢独立思考;还有些艺术型的,包括我们一些艺术设计专业的学生,有相当一部分学生相当有灵感,富于想象力,但艺术系有的学生也是迫不得已,由于文化成绩不好,为了找一个突破方向才去学画画,但是否适合做艺术设计工作,也要考虑。我们要对号入座,找一下自己到底属于哪一种类型?比如说,学“商”的人,进行商务活动,那就要喜欢交往,与人家互动,要有自信心,要有号召力,有组织管理协调能力,而且追求工作的目标,追求工作的成功。你有这些内在的潜质没有?有和没有,都要特别注意历练。

还有一个就是自我认识的“三角度论”,有人从心理学角度论提出人有“物质的我”、“社会的我”和“心理的我”。所谓“物质的我”,就是对自己身体、形象,包括穿着及举手投足、音容笑貌这些身体语言方面的一些东西的认识和评价。它决定了我们区别于别人。对物质的我怎么认识,可以检验我们自己的敏感度、总结能力、信息处理能力。有些人不能够接受自己的形象,或者不接受自己某方面的缺陷,这就影响了他的自信,影响了他的行动。所谓“社会的我”,就是把自己放在社会层面去看,包括对自己的人际关系、社会地位、社会角色、社会义务和责任等方面。有些人能正确认识、对待自己,就能充满自信地进入这个社会;有些人则不能这样做,他感觉自卑或十分自负,他就不能处理好自己与身边各方面人的关系,不能有效激发自己的责任心,以至影响我们的社会适应性、与人协调交际的能力和团队精神。所谓“心理的我”,就是对自己的思维反应,个性方面的认识和评价。它决定我们自我对话的能力。每个人都有经常和自己对话的时候,自己跟自己对话,自己给自己定位,这些心理活动、心理认识,经常影响到你的决策能力、适应能力、项目管理能力及情商水平。这在比赛竞技的场合最容易体现出来。在比赛时,如果你很放松,你的水平就可能充分发挥出来,赛出高水平,这时并不是你的技能提高了,而是你的“心理的我”十分健康正常。俗话说:“人生是一种态度”,而这种态度的取向关键又在我们怎样认识自己,以及自己以什么样的世界观、人生观、价值观去面对社会。

2. 环境评估

环境评估包括评估社会、学校、专业、家庭等方面。

(1) 评估社会

现在是知识经济时代——学习型社会，是一个经济全球化的时代——竞争性社会，是个文化多元化的时代——转型期社会。因为是知识经济时代、学习型社会，知识比任何时代显得重要，它比资本资源更加重要，所以说科学技术是第一生产力；因为它是全球化、市场竞争的社会，所以我们的生存和发展必须靠自己，要运用自己的知识、能力驾驭这个社会；因为它是文化多元化的时代，有各种哲学思潮、社会文化、价值观点，所以需要我们明辨是非，把握方向。

(2) 评估学校

首先要认识大学与中学不同。大学不仅仅是层次高了，而且它整个教育的内涵和外延都发生了变化；其次要明白大学的作用。大学是培养专门人才的地方，大学的功能包括培养人才，服务社会和科技创新等；再次就是要明白大学的类别。比如商学院属于商科类院校，商科类院校是面向企业培养人才的，学商科的就是读到硕士、博士也都面向企业，同时，学校也是教学型院校，教学型大学要有理论功底，实践也非常重要，并且也是开放型大学，就是服务面向具有开放性，与工科院校比人才培养更具有开放性。商科类学生更具有社会联系的广泛性，所以，更要注意培养自己的沟通、交往、组织管理和协调能力；最后，还要了解所在大学的教育资源与办学条件。既要充分享有、挖掘、为我所用，又不能对不尽人意的地方怨天尤人。“与其诅咒黑暗，不如点燃蜡烛”。

(3) 评估专业

要了解所学专业是干什么的，它要求我们具备哪些特定的知识、能力、素质？自己的适应性如何？要逐步搞清楚，以便于找出学习方向。如果觉得自己不适应所学专业，就要培养自己的兴趣，或者申请改变专业，积极的态度是拓宽专业知识，同时辅修第二专业，以使自己成为复合型人才。孔子讲：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”同学们要设法培养自己的兴趣，找到自己的方向，不能混日子。只有知己知彼，才会有一个努力方向。其实，专业可以作一个智慧的理解和利用。“数字笔”的发明人王贤在微软亚洲研究院负责用户界面研究，但谁也想不到他从学士到博士都是学心理学的，而用户界面研究又是计算机专业和心理学专业的最佳结合点。

(4) 评估家庭

大学生在进行生涯设计的时候，还需要考虑家庭因素，包括家庭的承受力，家庭对自己事业发展的优势和劣势。

3. 明确志向

志向即人生的远大理想、终极目的。在中学阶段，大家也许对自己的志向没有切实而明确地思考，但到了大学阶段就必须认真思考直至形成成熟的思想，然后去追求它，实现它。“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”，确立了目标，就尽全力去做到。如果当年你们只是想跳出“龙门”，现在已跳出来了，跳出来后怎么办？人生是为干一

件大事而来的，大家一定要有远大的志向。

这里，大家必须明确什么是自己真正想得到的？是得到财富、当个企业家、做官员服务社会、当专家学者，还是拥有颜如玉、黄金屋或是快乐小康。中国社会大致可以分为十大阶层，即国家与社会管理阶层、经理人员阶层、私营企业主阶层、专业技术人员阶层、办事人员阶层、个体工商户阶层、产业服务人员阶层、农业劳动者阶层、城市无业、失业、半失业阶层。要明确你想成为其中的哪一类，对其作何价值评估，是否是你的真实目的？人生其实不一定要获取很大名利，千万不能浮躁。应根据自己的实力做出选择，扎扎实实打好基础，凭借自身的德才学识，让自己的生活事业得到充实，于社会有意义。

有人提出了三大黄金定律。第一，找出十个生命中最重要价值观：诚实、正直、财富、自由、健康、快乐、名誉、成就、爱情等；第二，按重要性排序；第三，针对前两项，询问自己：这些价值被实现后，对自己有什么意义？若不能实现，会给自己带来什么样的痛苦？人生的目的有可行性吗？

歌德曾说过：“你若要喜欢自己的价值，你就要给世界创造价值”。对财富、官衔、学问、爱情的追求，不能只顾自己，不顾家庭、他人和社会，这是在立志时要考虑的。弗洛伊德认为人有“本我”“自我”和“超我”三层意义。冯友兰认为人生有四种境界，即自然境界、功利境界、道德境界、天地境界。作为大学生，既不能囿于“本我”的自然境界，也不能止于“自我”的功利境界，而是要通过思想品德的修炼，超越“自我”，达到高尚的道德境界乃至天地无私的崇高境界。只有这样，我们的人生目标才会高远，学习的动力源泉才会永不枯竭，使你生涯知所趋赴，使你的学习永葆激情活力。

4. 目标设定

大学生生涯设计中确定明确目标是非常关键和重要的，离开目标的设定就谈不上生涯设计。同学们要圆满地完成大学学习任务，就要设定目标并实现目标。切实的目标能使我们分清轻重缓急，脚踏实地，把握现在；合理的目标能使我们产生积极的心态，催人奋进，翘首未来；高尚的目标能使我们看到使命，担起责任，造福人类……人生目的的实现载体实际上是走出大学校门，立足社会所要达到的目标。在这里还要强调几点：

(1) 目标至关重要，努力学习是设定目标并达到目标的基础

美国上世纪60年代有人做过一个调查，在1万人中，有97%的人没有设定目标，只有3%的人设定并达到了目标，最后，世界上只有3%的人是最为优秀和杰出的。由此可见设定目标对于人生有多么重要！为什么有如此多的人没有设定目标呢？其主要原因或是因为害怕失败挫折，或是因为害怕别人耻笑、讽刺，或是因为不知道目标的重要性，所以没有设定目标。

(2) 必须以高标准的要求去设定目标,以积极的心态去实现目标

可能有的人的条件好,有的人的条件差,具有有利条件的人应有更高目标,条件差的人也不要消极,消极对待会变成行动的包袱。有句名言讲得好,“每个人都有走向成功的权利,但是我们逐渐降低了成功的标准,于是我们流于平庸”。托尔斯泰说:“大多数人都想改造这个世界,但是没有人想改变自己。”

家境困难的人要获得成功,大多是从成功改变自己开始的,因为成功的人首先得有成功的心态。一个想成功的人,要具有强烈的上进心,追求成功,避免痛苦;一个想成功的人,要相信自己,建立百分之百的信心。如果你没有强烈的上进心,那是你经受的打击、痛苦还不够,或者是你被打击得过于自卑。如果你是自卑的,就要自觉训练。训练最简单的方法可以从改变肢体动作开始,整天昂首挺身,并设立一些自我激励口号,如,“我喜欢我自己”“我很棒”等。正如海伦·凯勒所说:“只要我们面向太阳,黑暗永远在后面”。

(3) 要采用“倒推法”设定目标,增强紧迫感

大学生涯的目标必须具体明确,把德、智、体、美各方面的要求分解到每个年级。如果我们顺着时间来看,现在才一年级,似乎离大学毕业时间还很长,这样就会缺乏紧迫感,而采用倒推法则可以增强压力。2012 级学生是 2016 年毕业,实际上 2015 年 11 月就会奔波于就业市场,这时你必须具有证明自己学识、能力的各种证书、证件,如英语四级证书、专业论文等。英语证书由于从考试到拿证书大约要 3 个月左右,所以最迟要在 2015 年 6 月通过考试,9 月份拿到证书(论文则还要更前一些),才能赶上 11 月份的招聘,这是最后机会。仔细倒推一算就会发现:毕业前,你们有资格参加英语过级考试的机会还有几次?所以说,时间非常的紧迫,松懈不得,只有提前做好准备。

5. 路径选择

路径选择就是要围绕大学目标的实现,提出自己在思想、学习、工作、生活、能力培养方面的具体措施与行动计划,也就是说,目标明确后从哪些方面努力?如何达成目标?目标是美好的梦想,那么我们应该如何把梦想变为现实呢?

(1) 选择的方法

一是要适时调整大学目标的内容、规格和质量标准。

二是要以学校为导向,要充分利用学校提供的教育教学资源和老师的指导,使自己不断丰富、不断提高。

三是要以专业为依托,认识专业是立足社会的基石,充分把握所学专业的内涵与外延。

四是要以典型为参照。大学毕业之后,无论你是选择继续深造,还是选择去工作,你都应该努力寻找一个与你具有相同点的典型作为参照,取长补短,从而使路径选择更为理性,目标执行更加坚决。这个参照典型,你可以选择在校的优秀学生,也可以选

择优秀的毕业生。

五是要以自我为主体。在这方面,首先要有自主性,要根据自身的比较优势和社会形势的变迁,自主确定、修正自己的目标与价值。其次要有能动性,主动发挥自己的潜在能力。最后还要有创造性,设计富有个性的行动计划。

(2) 选择的内容

1) 要塑造健全的人格

在现代社会,素质是第一位的。2004年,教育部对全国高校经营管理类本科人才社会需求和培养现状进行了调研。调查显示:在专业需求方面,经营管理类人才总体需求旺盛,本科毕业生是市场需求主体;在人才需求方面,市场最看重的三个因素是综合素质、实际能力和专业知识,最不重视的三个因素是社会关系、性别和学习成绩;社会反映最不够的素质因素是创新精神、外语水平和计算机应用能力;最需要加强的素质因素是分析解决问题的能力、敬业精神、人际沟通能力、组织协调能力和心理承受能力。

当然,我们讲素质,包括很多方面,但素质的核心部分还是人格。一个人要成就事业,光有知识和能力,没有完美的人格,还不足以攀登人生的高峰,因为现代社会需要坚忍不拔、艰苦奋斗的思想,诚信守法的品格,良好的团队协作精神。

人格塑造主要包括两个方面:一是我们要重视人格修养;二是我们要从传统人格转向现代人格,从自卑依附型向独立自主型转变,从消极服从型向积极创造型转变,从私情人治型向契约法治型转变,从内耗避责型向诚信守则型转变……

2) 要重视知识的学习

在现代社会,知识学习是至关重要的。首先是专业知识的学习。拥有良好的专业知识与专业素质,是接受大学教育的核心部分,是对高层次人才的一个最基本要求,不然,就谈不上受过高等教育,谈不上将来成为高级专门人才。专业学习有理论学习和专业技能两个方面,大家一定要夯实基础,技能也一定要掌握,这两个方面不可或缺。对于读书,有一些老生可能给新生传递一些不好的经验,说大学生活没有什么了不起,到了时候背一下,强记一下,就过关了。实际上,用这种方式学习的人没有几个将来能成就一番事业。强记是自己欺骗自己,记不了多久,你会忘得一干二净。最后你可能感受到你什么都没学到。学习要有一个正确的功利关系,正确把握专业基础和实践技能这两个方面。比如计算机专业,有很多同学就热衷于那些新鲜的、时髦的语言、平台、技能、工具等这些东西,一味地追求这些东西是舍本逐末。我们应该要把基础课程掌握得扎扎实实。所谓万变不离其宗,有了基础,那些技术处理的问题就会迎刃而解。比如说会计学专业,有的学生技能意识非常强,但学习上缺乏深度和宽度,目标过于具体化,这是一种很值得我们注意的一种现象。由于技能意识太强,有些学生只忙于考证而忽视理论、原理学习,把自己降低到那种职业技术学校的层面上去了。再有一种就是学习缺乏深度。也就是说不重视数理的、计量经济学方面的一些分析方法,把计量经济、数理统计这些应用到你的会计学领域里边,是要下很深的功

夫的，很多同学不愿意，因为不愿意，所以专业知识底子就不深厚；还有一个就是缺乏宽度，单一取向，外延不宽，就是说学会计业务的不太重视旁通其它专业，加之宏观经济领域等各个方面的相关知识掌握不够，因此，很多学生出去以后，没有创新精神。强调学生要有创新精神，创新精神怎么来啊？创新精神就是在学习的过程中，注意拓宽视野，培养深厚的基础，当进入社会以后，就会视野很宽，考虑问题深刻，敏感度很高，能够在工作和实践过程中间触发我们的灵感，自觉地推陈出新。不然的话，你仅仅盯在你那个具体的专业和业务上，你怎么会有那种灵感和视角？当然学生里也有很多好的典型，如来自某二本院校的陈卓同学，在校期间，他非常重视专业知识领域的拓宽和专业应用能力的培养，他在校期间做过3个课题，公开发表过5篇论文，参加过很多竞赛和社会实践活动。毕业后，到长沙卷烟厂与复旦大学的博士生、北京外贸大学的硕士生和湖南大学的硕士研究生公开竞技博弈，表现非常不错，经过笔试、口试、实际检测，他战胜了那些名牌大学的博士生和硕士生，并进入了白沙集团财务决策核心部门。

3) 工具性知识

现在读大学流行三句话：学好外语表明你会说话，学好计算机表明你会写字，学好了专业表明你会做事。今天，人才已经变成了一个国际化的概念。在未来的几十年中间，世界上最前沿的专业知识，最先进的思想和最尖端的技术，很多要通过英文途径才能得到，那么，在学习英语方面要树立一个怎样的目标？学生要有五个主体的突破，一个是单词，词汇量的扩充；二是听力，要接受英语输入的能力；三是口语，表达能力；四是阅读理解，包括我们的专业英语词汇；五是写作，也就是我们的文字输出的水平。现在信息时代已经到来了，计算机对大家是一种必不可少的工具，每个学生，不管是学哪个专业的，如果不学好，就不能快速、全面地去获取所要的知识和信息。大学都要有一种目标，到了毕业以后都要能用一种专业的办公软件，这样保持一辈子在工作过程中间都有一种学习计算机的习惯。

(3) 社会经验和社会知识

我们要通过感受社会来培养一种社会的意识。很多事情，如果不感受社会，在大学期间就会偏激、片面；如果感受了、了解了，那就不会那么偏激，不会那么片面了，看问题就会有辩证的观点，唯物的观点。感受社会，对未来事业成功也具有直接的意义。还比如说，现在的形势和政策，这是应该要学习的，有时候一个政策、事件，一个新闻，一个具体的制度性变化，体制的改革可能带来很大的商机，学生就必须有这种意识，要养成这个习惯。还有就是要注意和同学之间的互相学习，要建立真正的友谊。同学中间有很多的学生做事是比较踏实的，这种踏实的精神值得学习；有的同学很幽默，这种幽默感对于交往是很重要的；有的同学很有智慧，你也可以向他学习智慧的思维方式。比如说大学生“恋爱”问题，处理得好也是有益的。一般来说，大学生谈恋爱耗时且成功率极小，但如果处理得恰当，真正的恋爱也可以培养我们的责任感和人文关怀的精神品质。

在读大学期间，还要参加一些社团组织，组织一些社会团体活动。但是，现在有些同学当了学生干部，就高高在上，引用同学们评价语言来讲，就是“为人很虚伪”，实际上是非常可惜的。到大学里面读书，同学之间的交往实际上就是一种学习，一种学习机会，那么怎样处好与同学的关系呢？荣毅仁先生有这么两句话，就是要“发上等愿，结中等缘，享下等福，择高处立，就平处坐，往宽处行。”当学生干部不能高高在上，要和大家平等互爱，先人后己。

当然，这些说来容易做起来难，关键是要增强文化底蕴。大学生涯设计不考虑这个问题不行。中学大多是应试教育，我们应该感到在中学里面有很多的缺陷，需要弥补过来。对中外历史文化，很多学生连一些文化名人的名字都说不出来，一些基本的文化名著从来就没看过。当然，文化并不是一定要有很多的这种文化知识，就说有文化了，文化实际上就是一个人如何对待自己，如何对待他人，如何对待你所处的自然和社会环境的方式，它的本质含义是自然的人化，是人和社会的存在方式。比如说，深山里面有一个老人，他在雪白墙壁下面放一盆红色的蔷薇、玫瑰或什么鲜花，这就是他们的一种美感，就是一种文化。在日军的炮火面前，梁启超先生坐在那里照样看他的书，临危不惧，视若无睹。这表现了他对自己的价值的追求和执着的精神，这也是一种文化。但是，这种文化底蕴要靠学习得来。最好每个学年、每个学期、每个星期，在文化积淀方面要做点什么事，读点什么书。要有一定量的积累，这也是大学生涯设计要考虑的内容。

同时，要注意参加实践，尤其是专业实践。有一句话说得好，“听过的我会忘记，看过的我会记住，做过的我才会明白”。所以，大家在大学期间，一定要注意学习社会的经典，培养经营社会的智慧，这一点对于大学生来讲应该是很重要的。过去，在“走社会主义道路还是走资本主义道路”和“市场与计划”的争论中，理论家们众说纷纭，争论不休，影响了经济建设和发展。邓小平是个很了不起的人物，他提出来要“少说多做”“不争论”。他到南方去看了看，划了一个圈——经济特区，树立了一个新的榜样。后来，各省的领导们看深圳发展得这么快，这种模式非常好，能够促进地方经济的发展，赶快都来学，是社会主义，还是资本主义呢？不要去争论了！后来他在理论上高度概括说：计划经济不是社会主义所特有的，市场经济也不是资本主义所特有的。

大学是什么？大学就是大思想、大文化、大方向、大智慧的摇篮和训练场所。大学生是什么啊？大学生就是有大思想、大文化、大志向、大智慧的人。我们必须把自己培养成为一个勤思考、善思维、会思辨、有思想的人才。

三、做好大学生涯规划中的有效管理

大学生涯的管理问题有两个方面：一是做好规划设计以后，要定期地对生涯实践

进行评估、反省、修改、调整；二是要有一个时间的计划、安排和管理。时间的管理是大学生涯设计的一个基本的管理，也是关系到大学生涯成功与失败的一个关键要素。有的同学感到大学与中学的最大不同就是可供自己自由支配的时间多了。确实大学里的时间多了很多，这就需要自己自觉地安排时间、计划时间、管理时间。有人统计，如果说你能活到72岁，你就有两年时间是在那里捡东西。现在，又有人提出一种更为幽默的概念：现在有许多女孩子从十几岁开始化妆，一直到60岁，她可能花了3年的时间在化妆，利用这些时间，她可以学好6门外语。对时间的浪费是最大的浪费，因为时间不可以增减，又不可以替代，不可以弥补，所以时间比什么都重要。

从主观上来讲，导致时间浪费的因素有这么几个：一是缺乏目标；二是办事拖延；三是不会聚零为整；四是做事有头无尾，不会坚持；五是缺乏条理和总结；六是不懂得推脱，不会推脱别人的要求。

在年轻的时候没有感觉到时间的紧迫，经常大量地挥霍和浪费时间，而且不会拒绝别人的要求，不要认为这个是小事，有时候因为这些小事就影响到你的终生。意大利有个经济学家提出了一个“二八”原则，就是说一个人可能是20%的时间决定了他80%的时间的效果和成就。一个企业里边，可能是20%的人创造了80%的财富。世界也是这样的，20%的人控制了80%的财富，所以他提出这么个“二八”原则。时间也是一样的，特别在青春年华的时候，更要珍惜时间，因为这个时候是最宝贵的时光，是黄金阶段，浪费了，会影响整个后面的人生，我们就可能会在将来遗憾终生。

同学们在大学生涯设计确定以后，一定要高标准、高质量、高效率、如期地去实践它。对学习进程要自我设定时限，要求零缺点地学习，要坚持“第一胜过最好”的理念。这不仅是一种经济学原则，也是我们人生处世的一个原则。比如说，参加奥运会，得金牌的往往跟得银牌的只有零点零几秒的差别，但是，这个零点零几秒的差别就决定了谁得金牌、冠军，谁得银牌、亚军。而且在世界上，大家都只会记住这个金牌得主，而不会记住这个银牌和亚军。也就是说，在未来的事业中，我们的社会将会给第一的以最大的依赖和支持。争取到了第一，也就赢得最大的价值空间。所以学校里，同学们一定要力争把你各方面的事情做到最好。设立了目标以后，就不要降低自己的要求，每天降低自己的要求，就会流于平庸。

拓展阅读

幸运与不幸

今天的大学生是幸运的，他们的人生面临着多种可能性，可以选择自己的生活，可以在很大程度上决定自己的命运。“选择”是一种福利。比如，有人请你吃饭，给你点上满桌的菜，尽管你只吃了自己最爱吃的几道菜，但能够选择本身就是一件幸福的事情。曾几何时，“选择”成为奢侈品，人们没有选择职业的权利。如果你的父亲是一