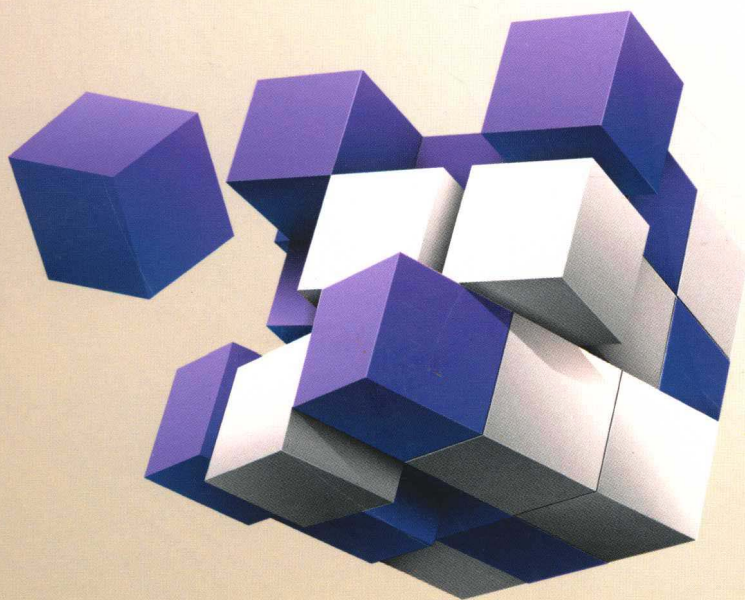


*IT Occupational Quality Training*

# IT职业素质训练

- 唐振明 主 编
- 胡 霞 成 焕 赖 炜 编 著



中软国际卓越人才培养系列丛书

# IT 职业素质训练

唐振明 主编

胡 霞 成 焕 赖 炜 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

本教材从企业甄选人才的角度,通过分析企业的真实案例,帮助读者客观地认识自己和职场,学会并掌握适应现代社会生活和工作的方法。本教材共分为四篇:第一篇明确要求,确立目标;第二篇素质评估,锁定差距;第三篇营销自我,脱颖而出;第四篇激发潜能,洞悉规则。主要内容包括职业目标的确立,IT 行业和行业内岗位的分析,职业理念的形成、职业生涯的规划,职业道德的建立及修养,职业学习能力的提升,团队合作与人际关系运作能力、应变能力、执行力的建立及提升,沟通技巧的提升和职业形象的树立等。本教材涵盖了企业实际工作中常见的一些典型问题,通过对这些案例进行分析,加入职业能力测评,让读者能更快地理解职业素质包含的主要内容,掌握实际解决问题的方法,提升解决问题的能力。

本教材适合所有在校和在职人员阅读。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

IT 职业素质训练/唐振明主编;胡霞,成焕,赖炜编著. —北京:电子工业出版社,2012.2

(中软国际卓越人才培养系列丛书)

ISBN 978-7-121-14772-2

I. ①I… II. ①唐…②胡…③成…④赖… III. ①IT 产业—职业道德—高等职业教育—教材 IV. ①F49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 205603 号

策划编辑:程超群

责任编辑:程超群 文字编辑:白喜娟

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编:100036

开 本:787×1092 1/16 印张:13 字数:333 千字

印 次:2012 年 2 月第 1 次印刷

印 数:3 000 册 定价:25.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线:(010) 88258888。

# 前 言

自加入世贸组织以来，中国的市场经济发生了巨大的变化，经济类型变得更加多样，市场的竞争也随之加剧。激烈的市场竞争为我们提供了各种各样的机会，同时也给我们所有人带来了巨大的压力，如就业压力、职场生存压力、心理压力等。

大学生作为社会的一员，在学校里已经掌握了进入职场的必备专业技能。然而，还是会有部分在大学里学习成绩非常优秀的学生，毕业很长时间都无法找到适合自己的工作，或者在工作的过程中不断出现这样或那样的问题，使得企业管理者对其工作能力产生疑问。也有很多已经在职场中打拼了多年的老员工，仍然面临一直停留在某个职位，得不到任何提升机会等问题。出现这些问题的原因有两点。首先，对从事的职业和该职业所处行业的特点以及该职业所涉及的岗位在企业中的发展情况了解不够，导致很多学生在进入企业后总感觉自己找不到方向，工作提不起劲。其次，方法不正确。常见方法有很多，如学习方法、高执行力方法、突发事件处理方法、高效率工作方法、有效沟通方法等。教材里强调的是最应该关注的学习方法，因为任何其他方法都基于这个基础，只有先学会学习，才会懂得如何运用学来的知识和技巧。

传统的职业素质训练方式多是以“说教式”为主，会列举世界上各行各业的成功人士的故事，如比尔·盖茨、爱迪生、拿破仑是如何建立自信，如何具有积极心态才使得他们成功等，告诉学生必须有良好的心态。学生在课堂上听得情绪高涨，但是这种高涨的情绪在下课后便被现实生活中的困难打倒，学生仍旧无法找到解决问题的方法，最后陷入消极和自卑。

本教材以 IT 行业和行业内的职业岗位设置为基础，先让读者了解 IT 行业的特点及 IT 行业岗位的特点，帮助读者学会学习的方法。书中结合企业案例、个人案例、哲理故事及一些职场专业测试帮助读者进一步认识自己、了解职场规则，提升实际解决问题的能力，最终满足企业需求，实现人生目标。

在编写本书的过程中，得到了很多领导、同事及朋友的帮助。感谢中软国际的所有领导及同事，是你们的帮助、鼓励及支持才有这本书的问世。感谢电子工业出版社的编辑们，如果没有他们的辛苦工作及真诚建议，这本书的出版将不会这么顺利。

由于编者水平有限，时间仓促，书中一定存在一些不尽如人意的地方，甚至会有一些错误。如果您发现了任何内容方面的问题，烦请一定通知我们（[huxia@chinasofti.com](mailto:huxia@chinasofti.com)），我们争取尽快勘误。

编 者

# 目 录

## 第一篇 明确要求，确立目标

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 第一章 梦想成就未来 .....           | (3)  |
| 第一节 进入大学，梦想开始 .....        | (4)  |
| 第二节 兴奋过后的困顿 .....          | (5)  |
| 第三节 如何充实大学生活 .....         | (6)  |
| 第二章 行业剖析 .....             | (10) |
| 第一节 职业、行业、职位的区别 .....      | (10) |
| 一、职业、行业、职位的定义 .....        | (10) |
| 二、职业、行业、职位的关系 .....        | (11) |
| 第二节 IT 行业剖析 .....          | (13) |
| 一、什么是 IT 行业 .....          | (13) |
| 二、软件行业的发展历史 .....          | (15) |
| 三、软件产业的主要类型 .....          | (16) |
| 四、中国软件行业的发展及现状 .....       | (16) |
| 五、软件产业的人才特色 .....          | (17) |
| 第三章 职业规划 .....             | (22) |
| 第一节 职业规划的定義 .....          | (22) |
| 第二节 职业规划与个人发展 .....        | (23) |
| 一、职业规划有助于增强自身实力 .....      | (23) |
| 二、职业规划有助于提升应对就业竞争的能力 ..... | (24) |
| 第三节 影响职业规划的因索 .....        | (25) |
| 一、个人的自信心 .....             | (25) |
| 二、个人的自我教育能力 .....          | (27) |
| 三、个人的情绪稳定性 .....           | (29) |
| 四、其他客观因素 .....             | (29) |
| 第四节 职业规划的步骤与原则 .....       | (29) |
| 一、职业规划的步骤 .....            | (29) |
| 二、职业规划的原则 .....            | (31) |

## 第二篇 素质评估，锁定差距

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第四章 职业素质与职业道德 .....  | (41) |
| 第一节 职业素质 .....       | (41) |
| 一、职业素质的概念 .....      | (41) |
| 二、职业素质的基本内容及要求 ..... | (41) |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 第二节 职业道德 .....            | (43)        |
| 一、职业道德的概念 .....           | (43)        |
| 二、职业道德的特征 .....           | (44)        |
| 三、职业道德对从业者个人的作用 .....     | (44)        |
| 四、职业道德的基本要求 .....         | (44)        |
| 第三节 职业素质的培养 .....         | (48)        |
| 一、制订合理的学习计划 .....         | (48)        |
| 二、科学合理的学习计划要求 .....       | (49)        |
| 三、自我能力的培养 .....           | (49)        |
| 四、身心素质培养 .....            | (50)        |
| <b>第五章 知识改变命运 .....</b>   | <b>(55)</b> |
| 第一节 快乐源于兴趣 .....          | (55)        |
| 一、兴趣的来源 .....             | (56)        |
| 二、兴趣与职业 .....             | (56)        |
| 三、兴趣测试 .....              | (56)        |
| 第二节 方法决定效率 .....          | (60)        |
| 一、掌握岗位职责分析法 .....         | (61)        |
| 二、提升工作效率的几种方法 .....       | (61)        |
| <b>第六章 意识影响生活 .....</b>   | <b>(66)</b> |
| 第一节 不做情绪的奴隶 .....         | (66)        |
| 一、了解情绪 .....              | (66)        |
| 二、情绪修炼 .....              | (70)        |
| 第二节 执行力与能力 .....          | (72)        |
| 一、什么是执行力 .....            | (72)        |
| 二、缺乏执行力的症状 .....          | (72)        |
| 三、如何提高执行力 .....           | (74)        |
| 第三节 创造、分享共成长，做最好的自己 ..... | (78)        |
| <b>第七章 能力影响成败 .....</b>   | <b>(81)</b> |
| 第一节 提升自我竞争力 .....         | (81)        |
| 一、什么是个人竞争力 .....          | (81)        |
| 二、竞争力的几个层次 .....          | (81)        |
| 三、如何打造自己的核心竞争力 .....      | (82)        |
| 第二节 提升团队合作能力 .....        | (85)        |
| 一、团队的概念 .....             | (85)        |
| 二、如何成为优秀的团队成员 .....       | (87)        |
| 第三节 职业习惯养成 .....          | (88)        |
| 一、什么是习惯 .....             | (88)        |
| 二、职业习惯养成 .....            | (88)        |

### 第三篇 营销自我，脱颖而出

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| <b>第八章 准备好了吗</b> .....  | (93)  |
| 第一节 如何获取就业信息 .....      | (93)  |
| 一、就业信息种类 .....          | (94)  |
| 二、如何获得就业信息 .....        | (94)  |
| 三、整理就业信息 .....          | (95)  |
| 第二节 求职印象管理 .....        | (95)  |
| 一、印象管理对求职的影响 .....      | (96)  |
| 二、职业形象塑造 .....          | (97)  |
| 三、职场礼仪 .....            | (100) |
| 第三节 表达能力提升 .....        | (114) |
| 一、正确表达的重要性 .....        | (114) |
| 二、表达的方式 .....           | (114) |
| 三、表达能力提升训练 .....        | (118) |
| 四、克服胆怯心理的方法 .....       | (121) |
| 五、求职的语言艺术 .....         | (122) |
| <b>第九章 求职技能解析</b> ..... | (127) |
| 第一节 简历撰写 .....          | (127) |
| 一、简历撰写的几个注意事项 .....     | (127) |
| 二、简历的内容和格式 .....        | (128) |
| 三、简历范本 .....            | (129) |
| 第二节 面试技巧提升 .....        | (131) |
| 一、面试过程需要注意的要点 .....     | (131) |
| 二、面试回答问题的技巧 .....       | (132) |
| <b>第十章 就业案例分析</b> ..... | (140) |
| 一、就业过程中容易出现的情况 .....    | (140) |
| 二、就业成功的案例 .....         | (149) |

### 第四篇 激发潜能，洞悉规则

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| <b>第十一章 职场规则</b> .....         | (155) |
| 一、了解企业对人才素质的要求 .....           | (155) |
| 二、职场规则与生存守则 .....              | (157) |
| <b>第十二章 初涉职场，如何迈好第一步</b> ..... | (163) |
| 一、调整期望，保持良好心态 .....            | (163) |
| 二、磨去棱角，适应环境 .....              | (164) |
| 三、认真对待每一件事，从小事做起 .....         | (164) |
| 四、累积人脉，少说多听多做 .....            | (164) |
| 五、提高学习力，不断学习 .....             | (164) |

六、找准定位，扬长避短，坚持不懈..... (165)

七、善于表现自己，勇于表现 ..... (165)

附录 A 软件企业部分岗位的岗位职责说明书..... (167)

附录 B 职业目标人物生涯访谈问卷 ..... (180)

附录 C 职业规划书格式 ..... (181)

附录 D 中华人民共和国合同法 ..... (184)

附录 E 个人简历模板 ..... (195)

参考文献..... (198)

# 第一篇

## 明确要求，确立目标

我国在加入世界贸易组织后，国家各个方面都在不断地变革以适应加入世贸后的新环境。社会生活的变化让我们应接不暇，企业的变革也进一步加速。在这种情况下，对我们每个职业人都提出了更高的挑战与考验。在新的职场形势面前，有些人很快就适应了这个变化，积极地改变自己，走向成功；也有些人不能适应这些变化，总是用传统的观点对待今天的新局面，始终不愿意改变自己，于是这些人屡遭失败，最终被社会淘汰。

每个人都想实现自己的理想，想要拥有一个符合自己梦想的人生，而现实生活不能以我们的个人意志为转移，这样，在我们的人生过程中就会出现许多意想不到的变故，我们也可以称这些变故为挫折。面对这样的情况，我们怎样才能让自己的人生顺利度过，并且实现自己的美好理想呢？只有一个最行之有效的办法，就是不断改变自己，调整自己，适应环境。

改变自己首先是从观念上改变。因为人生本身就是自己观念的产物，有什么样的观念，就会有怎样的人生。其次，将观念付诸行动，人的命运就是行动的结果。改变自己是一个痛苦且漫长的过程，因为习惯成自然，要改变习惯需要有顽强的意志和毅力，同时还需要有科学的方法。在行动之前，我们最重要的任务是：明确社会对我们的要求，明确企业对我们的要求，明确作为一个合格人才对我们的要求，确立我们的行动目标。



## 第一章 梦想成就未来

古人云：凡事预则立，不预则废。预是指预先做好计划或准备。我们身边很多成功的人，他们都是有时间观念的人，而且他们每天、每周、每月做行动规划的时候，所有的决策都是基于他们预期自己在几年后的地位而定，他们会规划近期、五年之内、十年甚至二十年的未来计划。这种规划让他们提升了自信，使他们克服了在实现目标过程中的各种困难，改变了他们对待生活的态度，获得了自己理想的职业，成就了自己的美好人生。

大学期间是我们人生发展过程的一个重要阶段，也是职业规划的关键时期，在这个阶段很容易迷失自我。许多大学新生在经过刚进入大学的喜悦和兴奋后，大学初期的迷茫也立马出现。提前规划，不仅能给我们的大学生活乃至以后的职业生涯的各个阶段添上一个梦想，也能为我们的人生注入源源不断的动力。

人因为有了梦想才变得伟大，变得与众不同，才能成为万物的主宰者。诗人李白在千年之前就梦想着去月宫与嫦娥相会，谈天说地。如今，他的梦想在我们后人的不懈努力下变成了现实。所以一切成功的成果都源于荒诞不经的梦想，没有梦想就没有现代社会的文明成果。

### 【案例】

有一个真实的故事，有一个小孩，他家很穷，在家里的10个孩子中，他的学习成绩最差。然而，有一天他看到电视中介绍高尔夫球运动员尼克劳斯，他一下子产生了这样一个梦想：“我要像尼克劳斯一样，成为一名伟大的高尔夫球运动员！”于是他请求父亲给他买一套高尔夫球杆和高尔夫球，却遭到了父亲的拒绝。但母亲却看出了儿子的决心，不仅鼓励，而且支持了他。父亲给他自制了一根高尔夫球杆，并在家门口的空地上随便挖了几个洞，他就每天用捡来的球玩上一会儿。

升入中学后，他遇到了后来改变他一生的体育老师里奇·费尔曼。毕业时因为高尔夫球方面的特长，他幸运地被斯坦福大学录取了。里奇·费尔曼认为他正处于技术突破的最佳时期，应该利用假期找一个更好的高尔夫球俱乐部，接受全面的专业训练。

可是，他家里很穷，于是就找了一份每周500美元的工作。里奇·费尔曼知道以后，沉吟半晌，问他：“我的孩子，你的梦想是什么？”

他红着脸嚷道：“当一个像尼克劳斯一样的高尔夫球运动员，挣很多钱，给母亲买一套漂亮的别墅。”

听完他的话，里奇·费尔曼大声吼道：“你现在就去工作，那么，你的梦想呢？难道你的梦想只值500美元吗？”

18岁的他被老师的话震惊了，他自觉地投入到了训练中去。在1993年的全美业余高尔夫球大奖赛上，他成为该项赛事有史以来最年轻的冠军。三年之后，他成了一名职业高尔夫球手。1996年，他以1亿美元的年收入超过德国赛车手舒马赫和英国球星贝克汉姆，成为当时世界上年收入最高的体育明星。他一共给他的母亲在不同的地方买了6套别墅。他就是泰格·伍兹。



### 分析:

虽然梦想非常重要,但是有一点必须注意,有了梦想就需要坚定不移地去实现梦想,并为之而奋斗。明代学者王守仁说过:“夫学者不患才不及,而患志不立。”我们不要抱怨环境不佳,不要羡慕别人出身名门,从小点燃梦想的火炬,孜孜不倦地追求梦想,就一定可以改变你的一生。否则再伟大的梦想也会化为泡影,成为空想。所以我们就需要了解我们的职场,了解我们的目标职业在行业中的发展,了解行业在社会中的发展,了解企业的构成,等等。“天行健,君子以自强不息。”让梦想成就你的未来吧!

## 第一节 进入大学,梦想开始

梦想是人类发展中主导人类不竭追求的动力源泉。每个人都拥有自己的梦想,不论年龄、不论性别、不论是否身体健康等,拥有梦想是每个人的权利。人因为有了梦想才变得伟大,成为万物的主宰者。如人类很早以前就梦想着能像鸟儿一样在天空中翱翔,如今这个梦想变成了现实,人类研制出了飞机并可以载着人去他们希望去的地方。又如我们很小的时候经常躺在妈妈的怀里,看着天上的月亮梦想着有一天能登上月球,随着航天火箭的研制,我们终于成功登上了月球,看见了梦想已久的月球。我们人类的很多梦想如今都已经变成了现实,所以梦想是人类一切文明成果的源泉,没有了梦想也就没有了人类的今天。

梦想是非常重要的,有了梦想我们才会坚定不移地为实现梦想而奋斗,最终实现我们各自的梦想。实现梦想首先是我们必须了解自己的梦想,而了解自己梦想的前提是需要了解自己。只有了解自己,了解自己的梦想,我们才能了解世界,才能找出正确的途径去实现自己的梦想。

金色的秋季是个收获的季节,伴着舒适的秋风,我们高昂着头、精神饱满地站在大学的校园,未来的路已经在我们脚下。对于我们这些满怀梦想与抱负的青年人,青春赋予了我们更多的激情。如果说人生是一本书,那么大学生活便是书中最美丽的彩页;如果说人生是一台戏,那么大学生活便是戏中最精彩的一幕。这时的我们已经扬起了航帆,正奔向理想的彼岸。

现在的我们刚进入大学,正激动万分,心里也早已默默地许下一个心愿,并计划着为这个心愿而坚持不懈地奋斗。为了这个怀揣已久的梦想,我们经过十年寒窗,那些刻骨铭心的日子如今仍旧历历在目。在这收获的日子里,我们也深刻地感受到通过自己的努力完成一件事情是多么地有意义。

站在新的起点上,当大学生活的画卷铺开时,我们会发现大学是一个充满才华和学问的学府,同时又是一个充满竞争和挑战的小舞台、小社会。我们每个人在这个舞台上都扮演着不同的角色,在我们享受角色带来的新鲜和喜悦的时候,也会发现在这个小社会里,人际关系不再像中学时代那么简单,学习也由以往的老师严格督促变成自我约束和自我安排。生活习惯的转变有时 would 让我们觉得彷徨迷茫,甚至还会有想要放弃的念头。需要强调的是,我们是为了实现梦想而进入大学的,有了梦想就需要坚定不移地去为实现梦想而奋斗,否则再伟大的梦想也只能化为泡影。

我们此时需要积极地调整心态,尽快地适应新的生活环境、新的学习方式、新的人际关



系，为整个大学阶段的健康成长奠定良好的基础。我们需要的是乐观积极而不是盲目冲动，是大胆而不是肆意妄为，是敢说敢想而不是空想，是深思深究而不是钻牛角尖。我们要在组织活动中留下我们的身影，在社团活动中展现我们最美丽的风采，在志愿活动中奉献我们的一份力量。大学校园里没有做不到，只有想不到，让我们尽情地发挥自己的才能吧！坚信我们付出就会有回报，激情迸发精彩，自信才能创造未来！

## 第二节 兴奋过后的困顿

2005年3月29日，中国青年报社会调查中心和某网站校园频道联合实施了一项题为“你觉得大学生生活有意思吗？”的在线调查。这项2451名网友参与的调查结果显示，问题远不是这么简单。

调查中，35.4%的人认为大学生生活“太没劲了”，如果再算上“偶尔感觉没劲”的人，比例就会高达80.1%。

调查还发现，41.9%的人刚进入大学的时候“很兴奋”，但一段时间后，不少人（44.6%）就觉得“大学生活其实很郁闷，和理想中的差距太大了”。

小袁是河北省某高校的大四学生，和大多数人一样，他也是带着对大学生生活的美好期待走进校门的。他说：“办完报到手续后我发现，这个校区还不如我们高中校区大，心里顿时凉了半截。”小袁告诉记者，送父亲回家那天，自己强装笑脸表现出对这个新学校的喜爱，却还是偷偷地落泪了。为了让自己的大学生活充实起来，小袁积极参加和组织各种社团活动。“但是这种新鲜感只持续了一年。”他说，“当我把所有新鲜的事情都尝试一遍之后，就觉得干什么都没劲了。”从大二开始，小袁身边大概六七成的同学都开始觉得生活“没意思”。他们上网、玩游戏、打牌或聊天来打发时间，大家共同的目标就是顺利毕业，走出校园开始新的生活。

大学，让很多人困惑；大学，让很多人不解。经历了12年苦读，按理说，大学生们应该尽情地享受自由的校园学习生活，他们为什么却早早地准备着“逃出去”呢？

一位网友指出了大学生生活索然无味的原因：“大学生活的郁闷和彷徨是因为我们只知道应该上大学，而不知道为什么还要上大学。”周而复始地听课、记笔记、看讲义、复习、预习、完成作业，宿舍、教室、图书馆、饭堂四点一线的生活，此时此刻我们中的部分同学心里开始嘀咕了：“别人学习怎么没有我这么辛苦，难道是我的方法不对？怎么没有人像中学一样指导我们，现在如同放羊没有人管，我到底读对了还是读错了呢？”调查也显示，36%的人感觉“解放了，可以随心所欲了”，同时有26.7%的人说他们有一种“没人管后失去目标的迷茫”。

高考从来就不是一个终点，它不过是我们走向大学的敲门砖。当我们荣幸地进入大学，就不应该还抱有奴役或是解放的心理。一些同学认为，大学学习只不过是一个学科通过的问题，没有必要对成绩有太多的苛求。大学是我们人生的一个新起点，我们应该把握自己的人生，快乐、勤奋并且积极向上，而不是从此陷入享乐花费的困顿之中。学习是一辈子的事情，不管我们是天生聪颖还是天生愚钝，学习都是走向成功的必经之路。知识从来不会嫌多，不论课内还是课外都要多多学习。非常现实的一点是每一节课我们都交过钱，不能因为没有人



管就可以不去上课。

有一句箴言说：“你要保守你的心，胜过保守一切，因为一生的功效，是由心发出的。”读大学需要用心、专心、尽心、恒心和信心，都是同心有关，而困扰、情绪、担心也是与心有关，所以，要学习保守自己的心胜过一切。刚入校门，短时间内，我们可能对许多东西不明白、不理解，心如浮萍，左右摇摆。我们可以允许对大学的新生活暂时的迷茫，但不可以对专业学习目标长久性的迷路；我们可以允许一时间在学习方法的模式及承前启后上有困扰，但不可以成为我们不全身心投入的借口。

我们可能有许多困惑，如果是与学习有关的困惑，只要用心想一想，花时间去适应，总可以过去的。我们也不必过分关注四年后的毕业和就业，倒是要关心自己是否扎扎实实地度过大学第一学期的每一天。与其无所事事，倒不如全身心投入去做件有意义的事。从学习自立到生活自理，好与坏、对与错，都要自己做出选择并承担后果。从中学生到大学生这种身份的转变，随之而来的是一个人责任的改变，对他人负责首先是对自己负责。明天，我们将要去哪里，你是否想过？明天我们做什么，你是否思量过？明天我们过什么样的生活，你是否猜测过？建议大家，不妨尝试一下：每天早 10 分钟起床，在床上安静地听一下自己的心声，想想今天有什么事情需要去做；晚上临睡前，静坐 5 分钟，听一下自己对自己的客观评价，今天有什么地方做错了，今天哪些事情没有专心尽力做，明天我还需要在哪些方面继续努力。人得有追求，即便这个追求不能成为我们人生的路径，但我们最起码应该奋斗过。

### 第三节 如何充实大学生活

随着大学门槛的降低，大学生不再是一个值得炫耀的字眼，而曾经我们引以为自豪的大学文凭也有了另一种诠释，现在的大学文凭就好比是印了太多的钞票，走向了通货膨胀。于是大学生的名号则只是一个好听的称呼，而大学文凭则成为了一张贴了金的纸，好看但是不中用的一件物品。大学文凭仅仅能证明我们顺利通过了大学里所有课程理论知识的考核，并不能说明我们在大学期间对所学专业的各类知识的具体掌握情况。随着社会的进步、科技的进步、商业的发展，绝大多数职位的要求与以前相比变得更加复杂，各个用人单位对人才的考核也越来越严格。如自动化办公、电子商务、企业的 ERP 管理系统等，这些都要求员工有数学、阅读、计算机等方面的知识。我们也很难想象办公室职员如果不会文字软件的处理、不会使用电子邮箱系统将怎样开展工作。

大学其实也需要我们细细地品读，读懂了大学，你就能读懂人生众多篇章中最难懂的一篇。大学，不应该只有花前月下的迷离，那不是大学生活这道数学题的最终得数；大学，不应该只有纸醉金迷的疯狂，那只是人生诸多道路的一个歧途。对清贫者来说，大学，并非没有希望的困守；对豪门子弟来说，大学，并不代表着你的下一步。诚然，走出了中学，我们没有了动力；诚然，失去了重压，我们再也没有了束缚。但这些都不是对大学最正确的解读，因为我们还有明天，因为我们并非一般的动物。

充实的大学生活应该是在学习上，掌握扎实的理论，使知识面得到扩展；在工作上，使个人能力得到充分发挥和锻炼；在生活上，有健康向上的兴趣爱好，生活有规划；在思想上，有正确的思想道德价值取向，有明确的奋斗目标。“大学者，囊括大典、网罗众家之学府也。”



大学里，学识渊博的老师将成为我们的最佳学习对象。图书馆是我们丰富知识的绝佳平台，在这里囊括了千百万人的思想结晶，汇集了现代最前沿的科学知识。校园的各类社团活动则为我们提供了自我修炼和展现自我的最佳舞台，让我们能提前体验职场中的各种职业角色，从中我们可以找出在将来的就业岗位做好自己工作的有效方法，了解作为职业人应具备的素质。这样我们的大学生活就可以过得非常地充实。

例如，我们可以这样度过我们的大学生活：

1. 从我们的寝室走出来，多参加学校组织的社团活动、讲座或实践活动，这样可以培养我们的人际交往等综合能力。

2. 增加体育锻炼的时间，可以参加学校组织的一些体育社团项目，养成良好的作息习惯，不睡懒觉、不熬夜。

3. 我们要对自己的生活有所规划，特别是要找到适合自己的学习生活方式，对自己要求高点，学会对自己负责，主动与人交流沟通，向别人学习。

4. 证书是我们以后就业过程中的敲门砖，多考证但是不能盲目考证，如大学英语四六级、计算机等级考试、普通话测试都是一些比较实用的证，且费用也不会很高。如果是与自己将要从事的职业没有关联的就不要浪费时间和钱财。

## 课后思考

1. 你有没有思考过大学这几年自己究竟要认真去做哪些事情呢？学习、社会实践、技能训练、兼职、实习、留学考试……

2. 给自己的大学生活制订一份计划书。

## 补充阅读

### 制订行动规划，让梦想最终变成现实

职业目标是我们的一种梦想，要制定周密的行动方案，更要去落实这一行动方案。毕业之后的行动计划要根据最后选择的行业和岗位来调整，最可行的方法是将自己大学四年妥善地安排并制订行动计划。选择需要采取的方式和途径因人而异，要根据自己的长期目标来设定，但一般来讲，四个年级侧重各不相同。

#### 一年级

一年级为试探期：要初步了解职业，你应该尽可能多地积累知识和能力，发展自己的兴趣爱好等。这些有助于你更好地定位自己，发现自己在哪一方面更有潜力，特别是自己未来想从事的职业或自己所学专业对口的职业。提高人际沟通能力，具体活动包括多和师兄师姐们进行交流，尤其是大四的师兄师姐，向他们询问就业情况。大一学习任务不重，应该多参加学校活动，增加交流技巧，提高计算机、英语等公共学科的能力和水平，争取可以利用计算机和网络辅助自己学习；为可能的转系、获得双学位、考研和留学计划做好资料收集及课



程准备，多利用学校的有效资源，了解相关规定、政策和职业发展动向。

例如，具体要做这样几件事情：

- 在基础课程、学生工作、体育运动、课余活动等方面发展你的兴趣和技能；
- 学会熟练地在就业中心查询相关信息，了解不同的职业和职位；
- 跟你的父母、朋友、老师和已经工作的前辈讨论你对职业的兴趣；
- 参加一些跟求职有关的小组讨论、自我测试等；
- 努力学习，让自己的成绩越高越好。

## 二年级

二年级为定向期：应考虑清楚未来是深造还是就业，了解相关的活动，并以提高自身的基本素质为主。参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力的同时检验自己的知识技能。可以开始尝试兼职、社会实践活动等具有坚持性的工作，最好能在课余时间长久性地从事与自己未来职业或本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。提高英语口语能力、计算机应用能力，通过英语和计算机的相关等级考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识以充实自己。

例如，具体要做这样几件事情：

- 继续在职业选择方面扩展你的知识，罗列那些听起来很吸引人的职业，并试着去了解它们；
- 通过招聘网站、报纸等媒介来更多地了解人才市场情况；
- 通过就业中心、图书馆、Internet 等搜寻相关资料；
- 同那些在你感兴趣的领域工作的人面谈，了解更多信息，参与对方一天的工作，建立对这些工作的直观认识；
- 争取利用暑期实习、社会实践、志愿活动等机会来积累工作经验，并通过实地考察来确定自己的职业偏好；
- 参加招聘会和其他与求职相关的活动来扩展对所有行业、职业的认识。

## 三年级

三年级为冲刺期：因为临近毕业，所以目标锁定在提高求职技能、搜集公司信息以及确定自己是否要考研上。在撰写专业学术文章时，可大胆地提出自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力。参加和专业有关的假期工作，和同学交流求职的心得体会，学习写简历、求职信等，了解搜集工作信息的渠道并积极尝试，加入校友网络和已经毕业的校友、师兄、师姐谈话，了解往年的求职情况。希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参加留学系列活动，准备 TOEFL、GRE 考试等，同时注意留学考试咨询，向相关教育部门索取简章。

例如，具体要做这样几件事情：

- 缩小你的职业选择范围，并与就业指导员等人讨论：你仍然对以前的决定满意吗？
- 如果你选择的职业需要更高学位，那么开始准备考研；
- 考察你所向往的公司及其工作环境，锁定那些能够提供合适职位的企业；
- 开始试着与企业联系，扩展自己的关系网，为接下来的求职做准备；
- 继续积累与就业相关的工作经验和领导经历。



## 四年级

四年级为分化期：找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，此时不能再犹豫不决，大部分学生的目标应该锁定在工作申请及成功就业上。这时，可先对前三年的准备做一个总结。首先检验自己是否明确职业目标，前三年的准备是否充分；然后，开始就业工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，预习或模拟面试，积极地利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位的资料信息，强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在较为充分准备的情况下进行施展演练。

例如，具体要做这样几件事情：

- 通过参与就业中心的项目来探索成功求职的一些秘诀，并向职业咨询师咨询，为你的第一份工作做准备，和你的校友谈论他们在工作第一年时的事情，这样你可以预期未来的一些挑战；
- 使用你的通讯录来寻找那些可能给你提供工作机会或者可以为你写推荐信的人；
- 探寻所有的机遇，参加招聘会和宣讲会，并密切注意网站、报纸等各种媒介的就业信息。