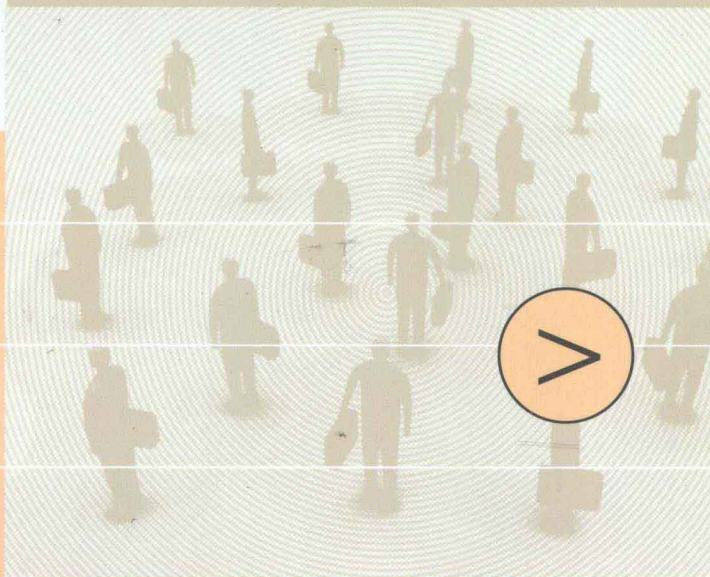
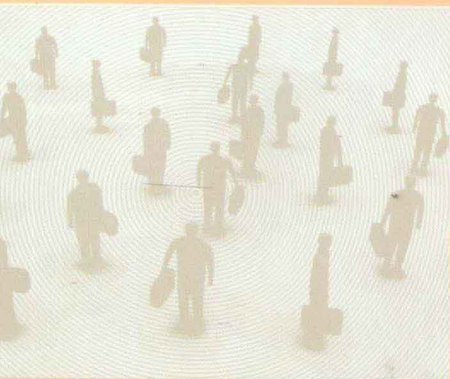


大学生职业生涯规划

刘 伟 主编





ISBN 978-7-04-032845-5



9 787040 328455

定价 11.80 元

大学生职业生涯规划

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua

刘 伟 主 编
蒋广庭 副主编
欧阳小丽 主 审



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是国家示范性高职院校建设项目——“就业指导与服务体系建设”的重要成果之一。

高职学生职业生涯规划辅导既要以社会和企业需求为导向,也要遵循大学生职业发展规律。本书将学生职业生涯规划分为大学生职业发展、职业生涯规划理论、自我认识实践、认识职业环境、职业生涯决策、职业生涯规划策略6章。分别安排了案例分析、课堂练习、相关链接、阅读资料、思考实践等内容。

本书可作为进行应用型、技能型人才培养的各类职业院校开设的“职业生涯规划”课程的教材,也可作为职业教育工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划 / 刘伟主编. —北京: 高等教育出版社, 2011.8 (2012.5 重印)

ISBN 978-7-04-032845-5

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生 - 职业选择 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146467 号

策划编辑 王 博
版式设计 王艳红

责任编辑 王 博
责任校对 张小楠

特约编辑 叶 娜
责任印制 尤 静

封面设计 张志奇

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京铭成印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 6.5
字 数 150千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011年8月第1版
印 次 2012年5月第2次印刷
定 价 11.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 32845-00

前 言

就业乃民生之本,职业是立世之基。在现代社会里,职业生涯是一个人全面发展的重要载体。如何发挥高职毕业生的优势,适应就业新形势,积极开展大学生职业发展与就业教育,引导高职学生正确认识自我、理性认识职业、合理规划职业生涯是高等教育的重要职责,是高等教育工作者义不容辞的责任。

为此,我们将“就业指导与服务体系建设”课程改革研究纳入国家示范性高职院校建设项目,研究和探索高职院校全程就业教育的有效模式。《大学生职业生涯规划》一书就是在此项目研究成果的基础上,结合现实生活中的一些典型事例编写而成的。

在编写过程中,遵循社会和企业对高职院校学生综合素质的总体要求,本着培养学生职业规划意识、提高学生就业竞争能力的宗旨,坚持以提高学生的职业素养为核心目标,积极探索“活动导向、项目体验”的培养模式。本书设置了大学生职业发展、职业生涯理论、自我认识实践、认识职业环境、职业生涯决策、职业生涯规划的策略与技巧6章。每章都安排了案例分析、课堂练习、阅读资料、思考实践等内容,把教师教学和学生自主学习紧密结合在一起。

本书由刘伟担任主编,负责拟定编写提纲和统稿;蒋广庭担任副主编,欧阳小丽担任主审。参加编写工作的还有袁福林、吴振华、邹芳、吴轩辕、罗曦、郑春、赵季秋等一线教师。高等教育出版社的同志为本书的最终出版付出了大量的心血,在此表示诚挚的谢意。

由于编者能力有限,书中存在不足之处,敬请同行专家和读者提出宝贵建议。

编 者

2011年6月

目 录

第一章 大学生职业发展	1	第五节 能力自我认识	43
第一节 快速适应大学生活	1	第四章 认识职业环境	53
第二节 树立全新的学习观念	4	第一节 职业生涯信息的分析	53
第三节 大学阶段的主要任务	7	第二节 职业分类及职业要求	57
第二章 职业生涯规划理论	12	第三节 了解工作世界	64
第一节 职业生涯规划相关概念	12	第五章 职业生涯决策	73
第二节 职业生涯规划的意义	16	第一节 职业生涯决策概念及分类	73
第三节 生涯规划基本理论	21	第二节 职业生涯决策的方法	76
第三章 自我认识实践	32	第六章 职业生涯规划策略	86
第一节 如何进行自我认识	32	第一节 职业生涯规划的原则	86
第二节 价值观自我认识	35	第二节 职业生涯规划步骤	88
第三节 兴趣自我认识	37	第三节 大学生职业生涯规划常用办法	90
第四节 性格自我认识	40	参考文献	98

第一章

大学生职业发展

大学是人生最美好也是最重要的阶段。大学校园,有丰富的学习资源供我们享用,我们可以自主选择自己想要的生活……同时,我们必须思考自己的学业。大学生的天职是学习,人生也许很长,但只有大学这几年是可以让人充分、自由学习的时期……谁更早地意识到这些,谁就能更早地规划自己的大学生生活,为今后的职业生涯奠定坚实的基础。

第一节 快速适应大学生活

在进入该问题之前,让我们先看看李开复老师回复给一位大学生的信。

学生来信:

开复老师:

就要毕业了。回头看自己所谓的大学生活,我想哭,不是因为离别,而是因为什么都没学到。我不知,简历该怎么写,若是以往我会让它空白。最大的收获也许是……对什么都没有的忍耐和适应……

开复老师回复:

这封来信道出了不少大三、大四学生的心声。大学期间,有许多学生放任自己、虚度光阴,还有许多学生始终也找不到正确的学习方向。当他们被第一次补考通知唤醒时,当他们收到第一封来自应聘企业的婉拒信时,这些学生才惊讶地发现,自己的前途是那么渺茫,一切努力似乎都为时已晚……

大学是人一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起,你就应当对大学四年有一个正确的认识和规划。为了在学习中享受到最大的快乐,为了在毕业时找到自己最喜爱的工作,每一个刚进入大学校园的人都应当掌握七项学习:学习自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处世。只要做好了这七点,大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有的忍耐和适应”,而应当是“对什么都可以有的自信和渴望”。只要做好了这七点,你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐的毕业生。

我们可以这样来理解大学的意义,通常来说中小学阶段的学习是一个严格的、有督导的学习,大学阶段的学习主要是一种自主学习,是自主选择自己的未来,选择自己未来所要掌握和所

要用到的一些知识结构,大学为我们继续获取知识、训练技能、发挥潜能、展示才华提供了更大的平台。大学学习阶段是一个承前启后的核心和关键的阶段,有新的学习环境,新的生活环境,新的人际环境,充满希望和挑战,会对我们将来的真正体现自身价值的社会生活带来巨大的影响。

相信很多同学都会有这样的感受,没上大学之前,总是对它很憧憬,对大学的生活抱着过于理想化的期望。到了大学之后,才发现大学生活不是当初想象的那样,跟自己期望的差别太大了,失落感、迷茫感油然而生。大学新生都必然会经历从一个阶段转入另一个阶段,从不适应到适应的过程。我们必须树立这样的信念,当我们所处的环境变了,我们面对的主要任务也发生了变化,我们必须调整自己去适应这样的一种变化。如果我们的环境变了,主要任务也变了,但是我们还是按照原来的那样一种方式来生活,我们就会遇到很大的麻烦,而且我们这个阶段的主要任务也不能很好完成。因此,我们要主动适应,完成从一个阶段向另一个阶段的转变,并对自己的大学生涯进行科学、合理的规划,顺利完成学业。

一、适应学习,养成自主学习的习惯

进入大学后,学习目标、学习内容和学习的方式都发生了巨大的变化。在上大学之前,我们的每一门课都有标准的大纲,你只要掌握到大纲标准这个程度,这门课就 OK 了,而且高考的题目和其他的各种各样的题目都会在这个大纲的范围之内,其范围明确,目的也很明确。但是在大学里你会发现,上课的时候,老师给你指定的不是单一的一本教材,主要是参考书,老师上完课就希望学生自己去预习,去复习,去进行深入探讨。大学里的学习主要是打好专业基础,提高你的全面素质。因此,我们要把“学会学习”当做大学阶段的重要学习任务来努力完成。一方面要适应校园的学习气氛。大学里的学习气氛是外松内紧,大家都在和自己的潜能比,和自己的过去比,也暗暗地和别人比。在这样一种学习气氛中,其竞争是潜在的、全方位的。另一方面要善于学习。首先,要做到有明确的学习目标和学习计划。大学期间应有一个长期、中期、短期相互配套的学习目标计划。其次,要掌握大学教学的基本规律。教学规律主要有:以讲授系统化知识为主;授课以教材为基础,以参考资料为补充;教师主导与学生自学相结合,以课堂、实验场所、图书馆为中心来进行教学。为此,要努力学好基础知识,既要扎实地学好基础课、专业基础课,又要在此基础上刻苦钻研学会专业课。要立足教材求精深,围绕教材取广博。正确处理好以教材为基础的广博和精深关系,实现两者的有机统一。要在继承的基础上创新,这是学有所成的必由之路。

二、适应环境,构建良好的人际关系

上大学之前,我们的人际关系的最大特点是,我要跟谁交往,我要跟谁打交道,是我喜不喜欢,我愿不愿意的问题。它只是考虑一种个人意愿的问题。大学的环境是一个全新的环境,大学生要适应学校的校园环境,适应校园中的人际关系,还要适应校园中的语言环境,适应校园外的社会环境等。首先你不管做任何事情都必须跟其他人在一起,也就是说建立和保持跟周围人的一种良好的、和谐的关系是一个人生存和发展的必要条件,它不是可有可无的,也不是你愿不愿意的问题。上大学前后这两方面有着非常明显的差别。要建立和保持良好的人际关系,需要我们改变对人际交往的态度,要正确认识人际交往的重要性,尤其要认识到人际交往对个体发展的

重要性;要形成良好的人际知觉,在与他人进行交往的过程中,只有正确地认识自己、他人以及两者之间的关系,才能形成良好的人际关系;要克服一些妨碍人际交往的不良个性品质,在人际交往中,为人虚伪、自私自利、斤斤计较、听不得不同意见等都是不利于建立良好人际关系的;要增强个人能力,必须首先学会关心自己的成长,严格要求自己,管理好自己,让自己各方面的能力强而有力。另外,在大学期间所建立起来的良好师生关系和同学关系,也会成为我们今后职业发展中的重要资源。

三、适应生活,维护自己的身心健康

大学生活是独立生活的开始。我们很多同学不同程度地存在着生活自理能力方面的一些问题,大学生要培养生活自理能力,学会独立处理一些事情;要培养良好的生活习惯;要安排好课余时间,积极参加各种社团活动、社会工作和实践活动,积累工作经验,提高自身能力,开阔眼界。要注意做到:第一,乐于并善于运动。大学生处在生长、发育时期,体型尚未固定,可塑性大,要热爱运动,善于运动,要循序渐进,持之以恒。第二,要科学用脑。要学会勤用脑、合理地用脑;要动静相依,文理相向;要做到学习与休息交替进行,培养良好的生活习惯。第三,学习心理学知识,正确认识青春期心理和生理变化。只有这样,在遇到问题时才不会惶恐不安,解决问题的方式方法也将更加科学和多样化。第四,积极投身实践活动。积极投身于火热的学习和社会实践活动中,能让我们学到更多有用的知识和技能技巧,让我们忘掉忧愁,不断提高自己的道德修养水平,从而使自己得到更全面的发展。

另外,在现实环境中很多同学还是倾向于用原来的眼光来看待新环境中的问题,用过去的标准衡量现在环境中的问题。我们到了一个新的环境,可能会有些东西看不惯,但是我们要学会多去看它合理的一面,而且可能我们刚开始看不惯的那些方面,回过头来你再想想,时间长了你就会发现,有些方面尽管不是非常好,但是有它合理的一面在里边。这是我们到了一个新的环境中,应该有的一种心理上的准备。总之,大学为我们的成长提供了良好的环境,为我们获取人生幸福要素提供了机遇,关键就看我们如何去把握。

四、调整心态,正确认识和评价自我

到了大学之后,我们对自我的评价比过去有了明显的降低。主要原因是:首先,比较的团体发生了变化。原来我们是跟一个省的同学比较,或者跟一个市、一个县甚至就跟我们一个学校的同学比。但在大学,我们比较的团体变成了全国青年,团体扩大了很多倍,以省为标准的话扩大了30多倍,因此,你感觉到自己的地位相对下降并不是你的能力发生了变化,而是你比较的团体发生了变化。其次,比较的范围发生了变化。中学阶段我们的自信心主要是建立在某一个单一的方面。比如说学习成绩上跟周围的同学相比我们是比较优秀的,老师和同学对我们的评价也主要是根据我们的学习成绩来判断。但在大学,我们跟周围同学比较学习成绩已经不那么重要,更多地体现在你联欢晚会上的节目表演得如何,在集体活动中你的组织能力、协调能力如何,在日常的闲谈、座谈会上你的知识面如何,因此我们比较的范围发生了很大的变化。这与我们过去的生活环境有着直接的关系,跟一个地区的经济、文化、教育的发展有着密切的关系。

由此,我们可以把这种差距分成两种类型,第一类是属于我们必须赶上去的,比如专业课的学习,人际交往的能力,我们要用心去改变和弥补这种差距,而这种改变需要有一个过程,这个过程就意味着我们在相当长的一段时间里,跟别人相比这个差距是一直存在的。我们必须承认这样的现实,我们要有自信心努力缩短差距。第二类是如果能赶上去是锦上添花,如果不能赶上去也无妨的差距。每个人身上都会有这样那样的不足,每个人也都有自己独特的价值。我们每一个人能做的、能做得很好的可能就只有很小的一点。除了这很小的一点之外,绝大多数的事情我们可能真的要承认我们不如别人,而这也不是什么丢人的事情。当我们发现我们的能力跟我们原来的期望不一致的时候,我们要接受这样的现实,客观调整对自我的看法,只有这样,才能真正建立起我们的自信心。



课堂练习

大学阶段你扮演的主要角色

人生需要扮演的主要角色有孩子、学习者、公民、休闲者、工作者、持家者,请参考以上内容审视你现在扮演的主要角色。

- (1) 请在白纸上画2个角色饼图,每个角色饼图中都包含了你一生中要扮演的6种主要角色;
- (2) 在其中的一个角色饼图中列出你目前所扮演的角色,然后按照你自己实际投入的大小分配饼图;
- (3) 在另一个角色饼图中列出你将来所要扮演的角色,然后按照你理想的角色投入分配饼图;
- (4) 对照自己画的2个角色分配饼图,思考你现在的主要角色是什么?你准备如何扮演好这个角色,让你的理想角色尽可能实现?

第二节 树立全新的学习观念

李开复老师给中国大学生的信中写过这样一段话:

记得我在哥伦比亚大学任助教时,曾有位中国学生的家长向我抱怨说:“你们大学里到底在教些什么?我孩子读完了大二计算机系,居然连 VisiCalc 都不会用。”

我当时回答道:“电脑的发展日新月异。我们不能保证大学里所教的任何一项技术在五年以后仍然管用,我们也不能保证学生可以学会每一种技术和工具。我们能保证的是,你的孩子将学会思考,并掌握学习的方法,这样,无论五年以后出现什么样的新技术或新工具,你的孩子都能游刃有余。”

她接着问:“学最新的软件不是教育,那教育的本质究竟是什么呢?”

我回答说:“如果我们将学过的东西忘得一干二净时,最后剩下下来的东西就是教育的本质了。”

我当时说的这句话来自教育家 B. F. Skinner 的名言。所谓“剩下下来的东西”,其实就是自学的能力,也就是举一反三或无师自通的能力。大学不是“职业培训班”,而是一个让学生适应社会,适应不同工作岗位的平台。在大学期间,学习专业知识固然重要,但更重要的还是要学习独

立思考的方法,培养举一反三的能力,只有这样,大学毕业生才能适应瞬息万变的未来世界。

今天,我们正处于知识经济时代,学习贯穿人的一生。《观念决定命运》的作者张守富在书中写到:“一旦观念出了问题,不管你多么有知识、多么有能力都失去了意义。”人的成功在于观念,一个人的学习观念对其学习生活产生着重要的影响。相对中学阶段的学习,大学的学习有了更高的要求,我们要树立全新的学习观念,更好地适应大学的学习和生活,赢在大学起跑线上。

一、创新学习

一次,有头驴子驮着盐过河,不小心一滑,跌倒在河里。因为盐遇水溶化了,所以当驴子挣扎着爬起来的时候,感到身上的重量减轻了许多,心里很高兴。由此它总结了一条经验:以后驮运什么东西时,只要在水里一泡,重量就会减轻。过了不久,驴子驮着棉花过河。它想:清凉的河水不仅可以消除疲劳,而且可以减轻驮载的重量,何不故意滑倒,在河里躺会儿。它照着自己的主意做了,可是当它要站起来的时候,棉花吸足了水,比原来重了许多倍。驴子拼命挣扎,还是动弹不得,最后在河里淹死了。

这个寓言故事告诉我们:累积了的经验是很好用,但是全凭经验做主,不分析具体情况,是容易犯错误的。守旧的思维模式是创新的最大障碍,在学习知识或解决问题时,不要总是死守一种思维模式,要善于从全新的角度思考问题。这样才能开发我们的潜能,激发我们的创造能力和学习能力。

中学生在学习知识时更多的是追求“记住”知识,而大学生就应当要求自己“理解”知识,更强调知道“为什么”,强调“知其然”,也“知其所以然”,并善于提出问题。对每一个知识点,都应当多问几个“为什么”。一旦真正理解了理论或方法的来龙去脉,大家就能举一反三地学习其他知识,解决其他问题,甚至达到无师自通的境界。大学学习与中学学习的比较见表 1-1。

表 1-1 大学学习与高中学习的比较

比较项目	高 中	大 学	
		特 点	学 习 要 求
学习目标	考上大学	成为社会需要的人才	掌握专业知识,培养职业能力,提高综合素质
学习方法	督导学习为主	自主学习为主	要求学会自我管理
课程学习	课程科目少	课程科目多	要求掌握专门知识,还要广泛涉猎专业领域内的前沿知识
实践教学	少	较多	将专业知识运用到实践中转变为专业能力
学习方式	课程学习多	课程、讲座等多种学习方式	要求广泛学习,努力钻研,培养能力
学习要求	一般性理解多	深层次理解多,创造性学习多	要求创新意识、创新能力强

二、自主学习

自主性学习要注意两个方面的问题。一是自由时间的管理。大学里课堂讲授相对减少,自由时间相对多了很多。提倡自主学习,课外时间合理安排,逐渐地从“要我学”向“我要学”转变。管理好自己的时间,做好自己的学习计划,充分利用学习资源,对我们大学生来说至关重要。二是学习内容选择。在大学阶段,要主动结合自己今后的职业发展方向,有目的、有针对性地学习,我们不能只满足于教学大纲规定的要求和任课教师授课的内容,而是要利用图书馆、实验室以及开展社会实践等多种渠道学习。在校期间我们应该充分培养自己学习的自主性和自觉性,形成自主学习观。走上工作岗位后,主动、自发地学习非常重要。因为,一个人在大学所学到的知识能够直接用到工作实践中去非常有限,更多的知识需要我们结合工作实际进一步学习。而知识的获得,大多要靠后天的自主学习。只有加强自我约束,自主自觉地学习,才能把握未来竞争的主动权。

三、终身学习

现实生活中,人们常常认为,一个人读了小学、中学、大学、研究生或博士,直到就业,他的学习历程就结束了。这种传统学习观念,在社会发展日新月异的时代,要被终身学习观所取代。表1-2是传统学习观与终身学习观的比较。

表 1-2 传统学习观与终身学习观的比较

比较项目	传统学习观	终身学习观
学习观念	活到老学到老是好品德	学到老才能活到老是一种生存本领
学习时间	幼儿、少年、青年	人生的各个阶段
学习目的	传授基础知识	培养学习和工作的能力
学习作用	获得文凭	开发潜能,提高实际能力
向谁学习	学校里的老师	能者为师
学习方式	你教我学,你考我	提供方法,事实检验
学习工具	主要是书本	各种学习工具、媒体
学习内容	偏重于自然科学、抽象知识	注重观念态度、文化修养、使用知识
考试内容	考卷上的题目	事事可能是考卷
成绩标准	分数	事情结果
文盲	不识字的人	不会继续学习的人

(资料来源:赵北平,《大学生职业生涯规划教程》,2007,略有改动)

大学学习为我们初涉职场提供了一个较高的起点,更多的知识需要我们在工作中通过各种学习途径去获得。我们只有在整个职业生涯中不断学习,不断汲取新知识,才能适应快速发展的时代。

四、全方位学习观

俗话说:“市井存高人。”人生处处皆可学习。我们可以从三个方面来理解:一是在学校中学习。学校是人们开展学习活动,获取知识最重要的场所。大学更是人们开展高层次学习活动的重要场所。我们要抓住这个来之不易的机会,主动获取知识,培养职业能力。二是在工作中学习。工作中的上司、同事、下属都是我们的学习对象,从他们身上我们能够学到大学里没有教的东西。在工作中学习也是一种实践学习方式。我们只有将书本知识用于实践,才能真正掌握知识的实质,才能将所学到的知识转变为解决实际问题的能力。三是在生活中学习。我们要善于观察身边点点滴滴的小事,读生活之书,从生活中寻找和发现真理。牛顿之所以伟大是因为他从生活中发现了万有引力定律。总之,只要我们做个学习的有心人,生活中时时、处处、事事都有学习的机会。

■ 第三节 大学阶段的主要任务 ■

联合国教科文组织对大学的学习、大学的生活提出了四个要求,叫做“四会”。第一学会做人,第二学会做事,第三学会与人相处,第四学会如何学习。在大学阶段需要提高一个人的整体素质,包括分析问题、解决问题的能力,包括做人、做事、人际交往和学习的能力,它是一种综合性的能力,即一个人对一些他原来从来没见过,从来没做的事情,能够有信心、有能力把它解决好。这是我们在大学阶段必须要完成的任务,它们将会影响我们一辈子,使我们终身受益。

一、学会做人

所谓做人,是指人们在人际交往中所表现出来的对他人、对自己的原则和态度。身为受教育者的大学生,在大学学习的过程中,首先要学会做人,它不仅是大学阶段的主要任务,也是你实现职业发展和人生规划的重要基础。“学会做人”是一个逐渐积累和潜移默化的过程,要有恒心,有毅力,在学习和生活的点滴小事中去养成和提高。统一集团创始人高清愿先生说:“学问好不好做事好,做事好不好做人好。”大学生要注重自身品德修养,要诚实守信,要有责任意识、自立意识和规划意识。

(一) 责任意识

据中国人民大学“中国大学生就业问题研究”课题组调查发现,用人单位最看重大学生的素质中前5个指标,它们分别是:

- (1) 专业知识与技艺;
- (2) 敬业精神;
- (3) 学习意愿高,可塑性强;
- (4) 沟通协调能力;

(5) 基本的解决问题能力。在用人单位最看重的指标中列第二位的“敬业精神”,被用人单位视为大学生最欠缺的首位要素。其次,大学生的“沟通协调能力”“基本的解决问题能力”,也被用人单位视为大学生最欠缺的指标(仅次于敬业精神)。

有个人来公司应聘,经过交谈,老板觉得那个人其实并不适合他们公司的工作。因此,他很客气地和那个人道别。那个人从椅子上站起来的时候,手指不小心被椅子上跳出来的钉子划了一下。那人顺手拿起老板桌子上的镇纸,把跳出来的钉子砸了进去,然后和老板道别。就在这一刻,老板突然改变了主意,他留下了这个人。“我知道在业务能力上他也许未必适合我们公司,但他的责任心的确令我非常欣赏。把事情交给这样的人我会很放心。”

通常用人单位在招聘人才时,特别强调敬业精神,也就是非常看重一个人的责任心。应聘者成功的秘诀是能从身边小事做起,体现强烈的责任心。大学生要从生活的方方面面,培养自己的责任心,为自己的职业发展做准备。

责任意识是一个人成才的重要支柱,责任意识的有无是衡量一个人成熟与否的重要标准。首先,强烈的责任心是我们对自己的人生之路做出正确抉择,并顺利走向社会的前提。其次,责任心是个人职业化素质的重要组成部分,只有一个具有强烈责任感的人才能踏实工作,把本职工作做好。《三字经》有“犬守夜、鸡司晨”的句子。在现实生活中,有的人对待工作兢兢业业,细致入微,有的人马马虎虎,粗心大意,这就是责任心大小的表现。

一个缺乏责任心的人,在学习、工作、生活中的习惯行为就是寻找借口,比如,迟到了,就寻找“路上塞车”“时间搞错了”等借口。但是,一个人借口找得越多,离成功也就越远了。因为,人生成功从职业生涯发展开始,职业生涯发展从做好本职工作开始,做好本职工作从对事情结果负责开始,对事情结果负责从找自己的错开始。一件事情没有干成时,总是能为推卸责任找到理由,理由找得越多,就离发现客观规律越远,谁将责任推得干干净净,谁就与成功绝缘了。

(二) 主动精神

激烈竞争的社会不需要被动做事的人,我们先来看一个案例,了解一下什么是主动精神以及它对职业发展的影响。

张三和李四同时受雇于一家店铺,他们拿同样的薪水。一段时间后,张三青云直上,又是升职又是加薪,而李四仍在原地踏步。李四不满意老板的“不公正待遇”,终于有一天他到老板那儿发牢骚了。

“李四,你到集市上去看看今天有什么卖的。”老板说。

一会儿工夫,李四回来向老板汇报:“今早集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。”

“有多少?”老板又问。

李四又跑到集市上,回来告诉老板:“一共40袋土豆。”

“价格呢?”老板继续问他。

“您没有叫我打听价格呀。”李四委屈地申明。

于是老板把张三叫来,吩咐他说:“张三,你现在到集市上去看看今天有什么卖的。”

张三很快就从集市上回来向老板汇报说:“今天集市上只有一个农民在卖土豆,一共40袋,价格是两角五分钱一斤。我看了一下,这些土豆的质量不错,也便宜,于是顺便带回来一个让您看看。”

张三边说边从提包里拿出一个土豆。“我想这么便宜的土豆一定可以赚钱。据我们以往的

销量,40袋土豆在一个星期左右就可以全部卖掉。所以我把那个农民也带来了,他现在正在外面等您回话呢。”

这时老板转向了李四,说:“现在你知道为什么张三的薪水比你高了吧?”

只有率先主动,才会让雇主发现你欣赏你,你才有机会获得加薪和升职。那些被动的人只能永远等着别人给他安排任务,同时也被自己推掉了发展的机会。只有养成率先主动的工作习惯,积极进取,才能掌握和发掘职业发展的机会。

(三) 诚信守信

中华民族素有诚实守信的道德传统。“诚”是内在素养,“信”是外在表现。

来自荆楚网—湖北日报(武汉)的报道:“诚信的楷模 道德的标杆”,“信义兄弟”的诚信大义、真情大爱。孙水林、孙东林出生于黄浦区一个农民家庭,兄弟两人均系武汉东方建筑集团有限公司项目经理。1989年孙家兄弟自组建起一支建筑队伍起,20多年来坚持诚信为本,无论遇到多大困难,他俩绝不拖欠农民工一分钱。不仅如此,一些家庭困难的农民工往往能提前从孙家兄弟手中拿到工资。十多年来,孙家兄弟参加了北京顺义区许多重点工程建设,这些工程个个都是样板工程,也是孙家兄弟诚实守信的真实写照。孙家兄弟还十分乐于家乡的公益事业,多次向家乡捐款,资助修村级公路等,这些事迹充分反映了孙家兄弟的内在品格和道德风范。“信义兄弟”的精神是传统道德精华的再现。

诚信是现代文明、现代社会的基础,诚信也是核心竞争力。诚信对一个国家来说,是立国兴邦之基;对企业来说是立世发达之魂;对个人来说是立身处世之本。

(四) 规划意识

职业生涯规划是指个人结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定发展计划、教育计划等,并为自己实现职业生涯目标而确立行动方向、行动时间和行动方案。有些学生总是希望毕业后找到一个既轻松又体面,既适应自己个性特长,又有较高收入的工作。但在现实生活中,这些想法很难实现。于是他们便陷入苦恼之中,自信心受挫,自卑心理由此产生。没有谁能够一开始就把今后几十年要走的路一下子想清楚,人都是在摸索中慢慢前进,慢慢地寻找自己最适合的发展方向。规划正如目标,高要求的目标激发人的斗志,能把自己的潜能全部发挥出来;低要求的目标对人没有激励,得过且过的思想只能限制自身的发展。

马鹤凌教导马英九的一句话诠释了规划的重要性,即:有原则不乱,有计划不忙,有预算不穷。这句话的意思是:一个人如果有了明确的信念与原则,便可以始终如一,立场就会坚定;一个人如果有了明确的计划,在面对多变的外在环境时,就不会手忙脚乱;一个人如果事先做好预算,生活就不会落魄。

(五) 自立意识

自立是指个体从自己过去依赖的事物那里独立出来,自己行动、自己做主、自己判断、对自己的承诺和行为负起责任的过程。据中国大学生就业职业指导现状调查显示:52.4%的大学生找工作依赖学校和家人。大学生自立意识缺失,主要表现在以下三个方面:一是不主动,听天由命,盼着天上掉馅饼;二是不独立,依赖性强,没有自己的主见;三是不自强,怨天尤人,缺乏竞争意识。实际上

大学生要靠自身的努力获取就业和发展的机会。学会自立是我们实现人格独立,开创事业的前提条件。因此,大学生要对学习与生活主动参与,培养竞争意识和良好的社会适应能力。

二、学会做事

学会做事是指个体应付多种情况和参与集体工作的能力。它要求个体在人生各种社会经历的范围内学会做事,学会应对各种问题,以便发展各种能力。做事,实际上做事可以有大事也可以有小事,但是进入大学的同学,很多人都觉得我读大学就是要做大事的,小事让别人去做。但实际上做大事的人,他们最开始的时候也还是必须得从小事做起。

多年前,一个叫希尔顿的年轻人来到一家著名的酒店当服务员。这是他涉世之初的第一份工作,他将在这里正式步入社会,迈出他人生中关键的第一步。谁知上司竟然安排他洗马桶,而且工作质量要求高得惊人:必须把马桶洗得光洁如新!为此他心灰意冷,一蹶不振。正在这关键时刻,一位前辈出现在他的面前,她并没有用空洞的理论去说教,而是言传身教,身体力行,亲自洗马桶给他看了一遍。首先,她一遍遍地抹洗马桶,直到光洁如新;然后,她从马桶里盛了一杯水,一饮而尽,丝毫没有勉强。这件事让希尔顿深受震撼。他痛下决心:“就算洗一辈子马桶,也要做一个洗马桶最出色的人!”从此,他脱胎换骨,成了一个全新的人;从此,他的工作质量也达到了无可挑剔的水准。为了检验自己的工作质量,也为了强化自己的敬业心,他也多次喝过马桶里的水。几十年光阴一晃而过,他建立了享誉全球的希尔顿酒店帝国。

(资料来源:中国教育先锋网)

一个能洗好马桶的人不可能洗一辈子马桶。一个洗不好马桶的人很可能要洗一辈子马桶,甚至连洗马桶的差事也会丢掉。干好手头的工作是成长的基础,追求工作的完美是生命的义务。人与人经济上的差距,事业上的差距,都可以归结于敬业态度和日常工作完美度上的差距。成功永远不会眷顾吊儿郎当、玩世不恭的人。

在学校的社团活动中,很多同学都是非常有创意的,一件事情策划得非常好,但是往往当高潮过去之后他就不再管了,这样会留下很多很多的事情要靠别人来替他“擦屁股”。学会做事包括从策划到计划的实施,到高潮的时候受万众瞩目,还包括最后你要帮着其他的人把这个场地打扫干净,把该还的东西还掉,该去向人家表示感谢的要表示感谢,这是做事的一个完整的过程。那么,在大学里面我们就要学会这样的一种做事的能力,这比我们多读几本书、多看几篇文章的意义要大一些。大学生要充分利用大学的优质资源培养自己做事的本领,为将来的职业发展打下坚实的基础。

三、学会共同生活

共同生活指个体参与和合作精神的培养。因此,要让学生了解人类文化的多样性,认识各民族之间的共同性和相互依赖性。同时,要引导大学生积极参加各种社团活动、社会工作和社会实践,积累工作经验,提高自身能力。在大学学习期间,要培养良好的生活习惯;要学会独自处理一些事情;要学会时间管理,安排好课余时间;要学会情绪管理和健康管理,维护好自己的身心健康,构建良好的人际关系,从而使自己得到更全面的发展。我们知道从我们出生到初中毕业、高中毕业,我们的人际关系相对来讲是比较单纯的,那么到了大学之后,人际关系会变得更复杂一