

职业生涯导入 与大学学习生活

刘平 主编
韩玥 金环 副主编

免费提供
授课用
电子课件



机械工业出版社
China Machine Press

普通高等院校“十二五”应用型规划教材
理工科学生职业素养系列

定价：39.00元 目录见书后

国家级综合改革试点专业课程建设成果

职业生涯导入 与大学学习生活

刘平 主 编
韩玥 金环 副主编
刘殊廷 参 编



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯导入与大学学习生活 / 刘平主编. —北京: 机械工业出版社, 2014.6
(普通高等院校“十二五”应用型规划教材·理工科学生职业素养系列)

ISBN 978-7-111-47021-2

I. 职… II. 刘… III. 大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第126110号

本书是理工科学生职业素养系列课程的第一课, 主要包括再看人生理想、学会人生规划、导入职业生涯、分析人生环境、描绘人生目标、迈向人生目标和适应大学生活等七个部分的内容, 旨在引导大学生尽快度过考上大学后的迷茫期, 树立清晰的人生发展目标, 并尽快适应大学的新生活。

本书既可作为大学生适应大学生活的教材, 也可作为职业生涯规划的导入教材, 还可作为人生发展规划的参考书。

出版发行: 机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 程 琨

责任校对: 殷 虹

印 刷: 三河市宏图印务有限公司

版 次: 2014年7月第1版第1次印刷

开 本: 185mm×260mm 1/16

印 张: 12.5

书 号: ISBN 978-7-111-47021-2

定 价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

通过持续的毕业生跟踪调查发现,用人单位反映最强烈的主要是工作态度、就业观念、吃苦精神、合作沟通、诚信忠诚等职业素养问题,而不是我们通常习惯认为的专业技能。这并不是说,专业技能不重要,而是反映出职业素养的极端重要,包括工作态度和工作方法等,这就是心态的力量,这就是职业素质的价值。而这些思想与习惯的改变又不是靠一两次的说教就能实现的,需要长时间持续地潜移默化的引导和教育。

在理工科学生的培养中,专业技能已经引起了教育界的广泛重视并探讨出了许多行之有效的教育手段和方法,而在职业素养方面虽然已经开始引起人们的重视,但还缺乏系统的课程体系和成熟的教学手段与教学方法。

早在2006年,我们就开始初步探索理工科学生职业素养课程体系建设,并在我校电子信息工程专业进行尝试,逐步探索出了一套素质教育全程化的“6+1”模式,使职业素养系列教育贯穿大学四年,包括校内6个学期的职业素养课程(职业生涯导入与大学学习生活、实用应用文写作、职场沟通与礼仪、职业生涯规划、创新创业指导、就业指导等)和校外1年的社会化、职场化的素养教育(通过顶岗实习或企业化实训来实现),完善了专业与职业深度融合的全程化素质教育,学生的职业素养得到显著提升。

2011年该专业被辽宁省教育厅遴选为辽宁省综合改革试点专业,2013年又被教育部确定为国家级综合改革试点专业。目前该课程体系已被推广到我院工科的各个专业,正式纳入到各专业的教学计划中。同时该项改革实践也引起了一些兄弟院校的关注,希望学习借鉴或全面引进该课程体系,并鼓励我们正式出版此系列教材。本系列丛书正是国家级综合改革试点专业职业素养课程体系建设成果,希望对理工科学生的职业素养起到积极的促进作用。

虽然,我们进行理工科学生职业素养课程体系探索已经有了一段时间,并取得了一些成果,但从全国来看,总体上仍处于探索推广阶段,需要广大的教育工作者共同努力,勇于探索,积极交流。为此,我们热切欢迎广大读者提出宝贵的意见和建议,同时也欢迎有志于职业素养课程体系建设的老师参与到系列教材的编写开发中来。交流邮箱:liuping661005@126.com。

附:理工科学生职业素养系列课程(校内课程部分)

序号	内容	学期	学时
一	职业素养（一） 职业生涯规划与大学学习生活	第一学期	16 学时
二	职业素养（二） 实用应用文写作	第二学期	16 学时
三	职业素养（三） 职场沟通与礼仪（实训专用周）	第三学期	一周实训
四	职业素养（四） 职业生涯规划	第四学期	16 学时
五	职业素养（五） 创新创业指导	第五学期	16 学时
六	职业素养（六） 就业指导	第六学期	16 学时

刘平 教授

理工科学生职业素养系列课程丛书主编

沈阳工学院董事、信息与控制学院院长

国家级综合改革试点专业负责人

丛书主编简介

刘平，教授，沈阳工学院董事、信息与控制学院院长，兼任中国自动识别技术协会常务理事、中国未来研究会理事、辽宁省自动识别产业技术创新战略联盟秘书长；电子信息工程（自动识别技术方向）国家级综合改革试点专业负责人，“企业战略管理”省级精品课负责人，工商管理专业省级优秀教学团队带头人，省级电类实验教学示范中心建设项目负责人；主持辽宁省社会科学规划基金项目、省普通高等教育本科教学改革研究立项等多项省部级课题；在高等教育出版社、清华大学出版社、机械工业出版社等国家一级出版社以第一作者已出版 10 余部著作和教材，其中《创业攻略：成功创业之路》获辽宁省学术成果奖二等奖；《保险学概论》获辽宁省人力资源和社会保障科学研究成果二等奖；《创业学：理论与实践（第二版）》《企业战略管理：规划理论、流程、方法与实践》入选辽宁省“十二五”普通高等教育本科省级规划教材；在《光明日报》《江西财经大学学报》《现代经济探讨》《企业管理》《中外管理》《销售与市场》等核心期刊发表文章 30 余万字，其中多篇文章被人大报刊复印资料全文转载，其中《以需求为导向培养技术应用型人才》2010 年获辽宁省教育科学“十一五”规划优秀成果三等奖，《民生中的若干问题》2011 年荣获辽宁省第三届哲学社会科学学术年会优秀成果一等奖（排名第二），《借力国际品牌、深化校企融合、立足学以致用、培养应用型卓越计算机工程人才》获 2012 年辽宁省普通高等教育本科教学成果二等奖（排名第二），《应电专业适应学生个性化发展需求的多元化人才培养模式构建》获 2014 年辽宁省职业教育教学成果二等奖（排名第一）。主要研究方向：创业理论与实务、企业发展战略、电子信息工程。

Preface 前言

本书是理工科学生职业素养系列课程的第一课,主要包括再看人生理想、学会人生规划、导入职业生涯、分析人生环境、描绘人生目标、迈向人生目标和适应大学生活等内容。本书旨在引导大学生尽快度过考上大学后的迷茫期,树立清晰的人生发展目标,并尽快适应大学的新生活。

本书在编写的过程中突出以下主要特点。

(1) 理论与实践相结合,突出应用性和实践性。本书强化了系统思考,突出了分析方法等实践性较强且又非常实用的内容,同时结合分析人生规划、学习规划的实际案例,可以较好地满足应用型和技能型人才培养的需要。

(2) 构建符合面向实践应用的知识和方法体系。在分章编写关于人生理想、人生规划、适应大学生活等重点内容和实用内容时,注重语言的表达方式,争取做到像讲故事一样娓娓道来,使学生易于理解和接受。

(3) 在体例上充分考虑案例教学和模拟演练的需要。在每章开篇有引入案例(第1章除外),在每章正文中穿插个案研究、身边的故事等内容,以加深对重点问题和难点问题的理解与掌握;同时穿插部分专论摘要、知识链接,介绍当今的一些新趋势和观点,开阔视野;在每章后设有阅读材料,以拓宽学生的知识面,加深对正文内容的理解和认识。

本课程是一门素质培养的实用型课程,本教材以“好读、实用、操作性强”为编写宗旨和追求目标,全书突出案例教学和互动交流、研讨。本书由沈阳工学院刘平教授起草写作大纲并担任主编,韩玥、金环担任副主编,刘殊廷参与了部分内容的编写。

本书的编辑和出版得到了机械工业出版社华章公司策划编辑高伟的热情鼓励 and 大力支持,也得到了相关院校领导与老师的积极支持和密切配合,在此一并表示衷心的感谢!本书的编写参阅了有关的文献资料,在此向原作者表示诚挚的谢意!

写书和出书在某种程度上来说也是一种“遗憾”的事情。由于种种缘由,每每在书稿完成后,总能发现有缺憾之处,本书也不例外。作者诚恳希望读者在阅读本书的过程中,指出存在的缺点和错误,并提出宝贵的指导意见,这是对作者的最高奖赏和鼓励。我们将在修订或重印时,将大家反馈的意见和建议恰当地体现出来。作者邮箱:liuping661005@126.com,在此谢谢广大读者的厚爱!

编者

2014年6月

教学建议 Suggestion

教学目的

本课程的教学目的是使学生对人生理想和人生规划的核心观念、基础知识、基本原理及具体应用有较深的理解,熟悉基本的人生规划分析、制定和实施的方法与工具,具备良好的人生规划实际应用能力,引导大学生尽快度过考上大学后的迷茫期,树立清晰的人生发展目标,并尽快适应大学的新生活。

先修、后续课程及关系

本课程是理工科学生职业素养系列课程的第一课,是使大学生尽快适应大学学习生活并为未来人生发展奠定坚实基础的重要课程。后续课程包括实用应用文写作、职场沟通与礼仪、职业生涯规划、创新创业指导、就业指导等。

教学方式、方法及手段建议

在教学过程中,教师应全面阐述人生理想、人生规划的基本观念、理论和方法,力求反映人生规划的最新进展和具体应用。在教学方法上,除了尽可能地采用目前已经流行的案例教学法外,还可以引进体验式教学法、情景模拟教学法等新式教学法,引入人生规划、学业规划的课程论文撰写,使学生的人生规划技能得到有效的开发。

(1) 案例引导教学法。在教学中,教师首先通过案例研讨分析,引导学生归纳所要掌握的理论知识点。在案例的选取上,既要考虑经典案例,也要采用二次开发案例、自编案例,特别是学生熟悉的近年发生的典型案例。

(2) 启发式教学和讨论式教学法,贯穿整个课堂教学活动的始终。通过学生对案例的分析和讨论,激发学生思考问题和解决问题的积极性,培养创新能力。

(3) 撰写课程论文。如为自己做人生规划的课程论文,在课程开始之初即行布置,课程即将结束前提交报告,并进行总结交流,充分发掘学生的潜力,锻炼学生的实际动手能力。

通过上述方法的运用,学生能够独立地对人生规划进行分析研究,并能够进行初步的人生规划活动,学生的实际应用能力可以得到显著提高。

学时分配表（供参考）

序号	内 容	课内学时	课外学时
一	再看人生理想（心态的力量、价值观、人生理想目标）	3	2
二	学会人生规划（流程与方法）	2	3
三	导入职业生涯（职业生涯概述）	2	1
四	分析人生环境（学会 SWOT 分析方法）	2	3
五	描绘人生目标（制定人生目标与大学目标）	2	2
六	迈向人生目标（向人生目标进发，确定关键任务与实施措施）	2	2
七	适应大学生活（由压力式学习到自主式学习）	3	1
合 计		16	14

普通高等院校

经济管理类应用型规划教材

课程名称	书号	书名、作者及出版时间	定价
财务管理(公司理财)	978-7-111-27692-0	财务管理学(李立新)(2009年)	30
商务策划管理	978-7-111-34375-2	商务策划原理与实践(强海涛)(2011年)	34
管理学	978-7-111-35694-3	现代管理学(蒋国平)(2011年)	34
管理沟通	978-7-111-35242-6	管理沟通(刘晖)(2011年)	27
管理沟通	即将出版	管理沟通(王凌峰)(2014年)	30
财经应用文写作	978-7-111-42715-5	财经应用文写作(刘常宝)(2013年)	30
职业规划	978-7-111-42813-8	大学生体验式生涯管理(陆丹)(2013年)	35
职业规划	978-7-111-32112-5	大学生职业生涯规划——就业与创业(吴余舟)(2010年)	25
职业规划	978-7-111-40191-9	大学生职业生涯规划与学业指导(王哲)(2012年)	35
职业规划	即将出版	职业生指导与大学学习生活(刘平)(2014年)	25
心理健康教育	978-7-111-39606-2	现代大学生心理健康教育(王哲)(2012年)	29
概率论和数理统计	978-7-111-26974-8	应用概率统计(彭美云)(2009年)	27
概率论和数理统计	978-7-111-28975-3	应用概率统计学习指导与习题选解(彭美云)(2009年)	18
国际贸易英文函电	978-7-111-35441-3	国际商务函电双语教程(董金铃)(2011年)	28
国际贸易实务	978-7-111-36269-2	国际贸易实务教程(宋新刚)(2011年)	28
国际贸易实务	978-7-111-37322-3	国际贸易实务(陈启虎)(2012年)	32
国际贸易实务	978-7-111-42495-6	国际贸易实务(孟海樱)(2013年)	35
国际贸易理论与实务	978-7-111-29587-7	国际贸易理论与实务(精品课)(孙勤)(2010年)	32
国际贸易理论与实务	978-7-111-33778-2	国际贸易理论与实务(吕靖烨)(2011年)	29
国际金融理论与实务	978-7-111-39168-5	国际金融理论与实务(缪玉林 朱旭强)(2012年)	32
会计学	978-7-111-31728-9	会计学(李立新)(2010年)	36
会计学	978-7-111-42996-8	基础会计学(张献英)(2013年)	35
金融学(货币银行学)	978-7-111-38159-4	金融学(陈伟鸿)(2012年)	35
金融学(货币银行学)	978-7-111-30153-0	金融学(精品课)(董金玲)(2010年)	30
西方经济学学习指导	978-7-111-41637-1	西方经济学概论学习指南与习题册(刘平)(2013年)	22
西方经济学(微观)	978-7-111-39441-9	微观经济学(王文寅)(2012年)	32
西方经济学(宏观)	978-7-111-43987-5	宏观经济学(葛敏)(2013年)	29
西方经济学(宏观)	978-7-111-43294-4	宏观经济学(刘平)(2013年)	25
西方经济学(宏观)	978-7-111-42949-4	宏观经济学(王文寅)(2013年)	35
西方经济学	即将出版	经济学基础(胡伟清)(2014年)	28
西方经济学	978-7-111-40480-4	西方经济学概论(刘平)(2012年)	35
统计学	978-7-111-29027-8	统计学(张兆丰)(2009年)	32
统计学	978-7-111-45966-8	统计学原理(宫春子)(2014年)	35
经济法	978-7-111-32871-1	经济法(葛恒云)(2011年)	32
计量经济学	978-7-111-42076-7	计量经济学基础(张兆丰)(2013年)	35
财政学	978-7-111-29769-7	财政学(朱福兴)(2010年)	32
市场营销学(营销管理)	即将出版	市场营销学(李海廷)(2014年)	35
公共关系学	978-7-111-39032-9	公共关系理论与实务(刘晖)(2012年)	25
公共关系学	即将出版	公共关系学(管玉梅)(2014年)	30
管理信息系统	978-7-111-42974-6	管理信息系统(李少颖)(2013年)	30
管理信息系统	978-7-111-38400-7	管理信息系统:理论与实训(袁红清)(2012年)	35

目 录 Contents

(教学用书) 素质拓展训练

章节名称	页码	章节名称	页码
丛 书 序		4.2 SWOT 分析矩阵 / 99	
前 言		第 5 章 描绘人生目标——	
教学建议		制定人生目标与大学目标 / 107	
第 1 章 再看人生理想 / 1		【引入案例】我的 5 年目标 / 107	
1.1 人生理想 / 2		5.1 关于目标 / 108	
1.2 心态的力量 / 10		5.2 生涯决策 / 111	
1.3 价值观与人生价值 / 15		5.3 决策的程序和方法 / 115	
1.4 成功之路 / 21		【阅读材料 5-1】企业使命与战略	
【阅读材料 1-1】一名海归大学生村官的		目标 / 122	
感悟 / 32		第 6 章 迈向人生目标——	
第 2 章 学会人生规划 / 38		向人生目标进发 / 136	
【引入案例】4 只毛毛虫的故事 / 38		【引入案例】5 年后的结果 / 136	
2.1 人生规划 / 41		6.1 目标的制定 / 137	
2.2 人生规划的基石 / 46		6.2 目标的实施 / 139	
2.3 人生规划流程 / 54		【阅读材料 6-1】关于考研 / 144	
第 3 章 导入职业生涯——		【阅读材料 6-2】关于公务员考试 / 145	
职业生涯概述 / 66		【阅读材料 6-3】关于就业 / 148	
【引入案例】北师大本硕博高才生缘何做家庭		【阅读材料 6-4】关于出国留学 / 149	
主妇 / 66		第 7 章 适应大学生活——	
3.1 生命中最重要决定 / 68		由压力式学习到自主式习 / 150	
3.2 职业的概念与内涵 / 73		【引入案例】清华的学生怎样度过	
3.3 职业生涯与职业生涯规划 / 77		大学生活 / 150	
3.4 大学生的职业生涯规划 / 89		7.1 生活篇 / 155	
第 4 章 分析人生环境——		7.2 学习篇 / 167	
学会 SWOT 分析方法 / 91		7.3 实践篇 / 178	
【引入案例】笔者的人生环境分析 / 91		7.4 心理篇 / 185	
4.1 SWOT 分析的基本思路 / 91		参考文献 / 190	

再看人生理想

理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向，没有方向，就没有真正的生活。

——列夫·托尔斯泰（俄）

大学，古往今来就被视为知识的殿堂，是受人尊重和敬仰的地方，是文明与文化聚集的摇篮。大学，既是每个学生的梦想，也是每个家庭对孩子的期盼；大学，既可能是成功者的阶梯，也可能是走向成功的基石。大学时代，是人生发展的重要阶段；而大学生最为宝贵的精神财富，就是拥有崇高的理想。但凡成就一番功业的人，从一开始，就有不同于他人的雄心壮志。可以说，有理想，不一定能成功；但没有理想，就一定不会做出什么惊天动地的大事来。

漫漫人生，如逆水行舟，不进则退，唯有不畏艰险，奋力拼搏，方能中流击水，抵达光明的彼岸。科学的理想和信念，正是当代大学生乘风破浪、搏击沧海的动力之源；也是自身遵循成长规律、培养良好道德、实现人生价值的首要条件。

【身边的故事】

- 李雅上大学二年级了。一开学，随着对大学的新鲜感逐渐淡去，她成了校园里的老生，每天都很忙，上课、听讲座、参加社团活动、和同学逛街……但她又不知道自己在忙什么。有时觉得很累，可想到要为毕业后的工作打个基础，她觉得这些付出也许是值得的。有时又很茫然，甚至有点沮丧，因为忙得无头绪，不知道这样的付出对未来的发展有没有作用。
- 陈茜觉得自己的大学生活很灰色。自己没什么爱好，每天除了学习还是学习，但90分的考试成绩和60分没有什么区别，所以学习没什么动力。偶尔想起未来的发展，她有些迷茫和焦虑，但觉得那应该大四时才考虑的事情。
- 王莉是大学三年级的学生。刚进入大学的时候，她为自己设置四年后的目标很明确——考研究生。这主要来自父母的意见：“在大学扩招的背景下，大学毕业生每年以几十万人的速度增长，不读研，怎么能找到好工作？”王莉开始还挺认同，但随着大学生活的深入，生性活泼的她参加了很多社会活动，乐在其中并小有成就。王莉开始觉得继续读研究生并不是她喜欢的，她更喜欢做与人打交道的工作。可是，对本科毕业生能否找到好

工作，王莉很怀疑。所以，虽然很痛苦，但她依然每天复习准备考研。

你是否对上面几位同学的故事很熟悉？在大学生中，有人对自己的未来想得很清楚，一步一个脚印地往前走。但是，更多的同学要么对未来没有想法，希望自己在大四时再解决所有问题，一天天堆积焦虑；要么整天忙碌，却无头绪，不知力该往何处用；还有一些同学看似对未来发展有些想法，但又不能确定，甚至对达到目标缺乏信心。总结以上几种情况，大学生的困惑主要在两个方面：我要去哪里，我如何去。

理想对于大学生的意义就体现在：引导大学生做什么人，指导大学生走什么路，激励大学生为什么学，坚定大学生的意志品质。今天的大学生承载的是国家和民族的未来与希望，回忆昨天，审视当下，唤醒上大学的最初理想，才能更好地把握人生的方向。那么究竟什么是理想呢？

1.1 人生理想

1. 人生

“人生”一词英文为“life”。中国的词典上大多这样说：“人生是指人的生存以及全部的生活经历”；而美国的教科书上却说，“人生就是人为了梦想和兴趣而展开的表演”。帕斯卡曾经指出：“人生的本质就在于运动，安谧宁静就是死亡。”

有人认为：“人生就是人的生命活动和生命历程，它是人的生存和发展的过程，涉及学习、工作、恋爱、友谊等广泛的生活领域，包含着欢乐与痛苦、幸福与悲伤、光明与黑暗、顺利与曲折、友善与敌意、美好与丑恶等丰富而具体的内容。”

人生是什么？这是一个重大而又永恒的课题，对人生的讨论富含哲理性、深邃性，使之成为文学、影视作品的永恒主题。从生存的角度来讲，人生就是人们在有限的一生之中，有目的地适应以及创造生活的全部过程；从生理的过程来看，人生是一个从生到死的生命过程；从选择的角度来说，人生就是一个由无数的选择所构成的生命轨迹！

2. 人生观

人生观是人们在人生实践和生活环境中逐步形成的对人生的看法与态度，即“人为什么而活着（人生目的），人生有什么意义（人生价值），该怎样活着（人生态度），该选择怎样的人生道路，应当怎样处理学习、工作、事业、前途、友谊、爱情荣辱等问题”。由于人们的社会实践、生活境遇、文化素养和所受教育的不同，因而会形成不同的人生观。

人生观包括人生目的、人生价值、人生态度三个方面，如图 1-1 所示。

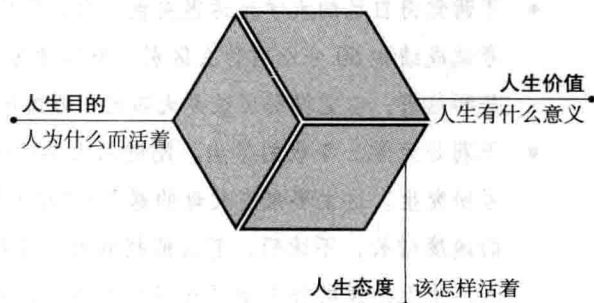


图 1-1 人生观的内涵

稻盛和夫在《活法》中说过：“我想，对这个时代来说，最需要的就是从根本上质问‘人为什么活着’，这是类似沙漠里洒水那样虚无或者在急流中打桩一样困难的事情。但是，正因为我們处于鄙视劳动、纷乱浮躁的时代，我相信只有单纯且直率的质问才有更深的意义。若不能这样从根本上去尝试思考生活方式，那么纷乱状态将愈加加深，未来将越来越混沌不清，混乱将在社会上蔓延开去——怀有如此深切的危机感和焦躁感的人同样应该不止我一个。”

是的，宇宙浩瀚，人生短暂，每当夜深人静时，我们是否常常扪心自问：忙忙碌碌一生所为何来？生命到底在追求什么呢？是“人在江湖，身不由己”吗？人为什么而活着？

【个人案例】

2006年9月1日，珠海平沙一中初三女生刘某某于开学首日在家中自缢身亡。女孩年仅15岁，成绩优异，在开学的当天还被评为“最佳文明学生”。为什么她在花样年华选择这样的不归路？父母在整理她的遗物时发现了女孩在自杀前写给父母、老师和同学的遗书，遗书的部分内容说明了她自杀的原因：“我根本就不知道活着是为了什么。”

【个人案例】

一位14岁的少年，是三好学生、班长。某天他看了一个电视节目，记者现场采访一个偏僻乡村的放牛娃。记者问他：“你在这儿放牛做什么？”放牛娃回答说：“让牛长大！”

“那牛长大以后呢？”

“卖钱，盖房子。”

“有了房子又做什么？”

“娶媳妇，生娃。”

“生了娃呢？”

“让他也来放牛呗！”

没有想到，这几句简单的问答，却诱发了这位少年的死亡念头。他在日记中写道：“看了电视，我想到了自己——我为什么读书？考大学。考上大学又为了什么？找一份好工作。有了好工作又怎样？找一个好老婆。然后呢？生孩子，让他也读书、考大学、找工作、娶媳妇……生命轮回，周而复始。”

“这样的生活没有意义，这样的生命没有价值。”——这位14岁的少年得出了这样的结论。夜里，他服毒自杀了。

3. 人生目的

我们有必要先探究一下什么是“人生目的”。从字源来看，在甲骨文或小篆中，“目”字像眼睛的形状，外面轮廓像眼眶，里面像瞳孔，其本义是“眼睛”，作动词时意思是“看”；“的”字像箭靶的中心，“目的”二字合起来，其意思便是：“瞄准靶子的中心，有的放矢。”后来才逐渐被人们引申为行为主体预计想要达到的行为结果。那么，“人生目的”也就可以理解为是人们终

其一生想要达成什么样的结果。

通行的定义：人生目的是指生活在一定历史条件下的人，对“人为什么而活着”这一人生根本问题的认识和回答，是人在人生实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。它是人生观的核心，它决定和影响人们走什么样的人生道路（人生规划）、持什么样的人生态度和选择什么样的人生价值标准（人生意义）。

一个婴儿在母腹中获得了生命，就开始了他人生的旅程。这个旅程的目的是什么呢？对于一个人自身而言，他在降生的那一天并不存有什么人生目的，他的大脑除了先天拥有的不满足的本性以外，并不存有什么意识，也更谈不上什么人生目的了。虽然如此，但是，他在未降生以前却被时代赋予了各种各样的目的，如望子成龙、望女成凤、报仇雪恨、传宗接代，以及做“××××事业的接班人”等。

有人把人分为三种：先知先觉、后知后觉及不知不觉。又有人分析指出，80%的人属于不知不觉的沉睡者，觉醒者仅占20%。“觉醒”只是一个阶段性的起点，人可能在任何年龄（青年、中年或老年）才从沉睡中觉醒。觉醒的人开始思考，首先发现自我的存在，进一步就会认识自我、了解自我，继而寻找人生的意义和目的。

假使人生有目的，那也是在“觉醒”了以后，因为人到这个世界上来，并不是自己选择的。对人生目的的讨论虽然残忍，但也非常热门，每隔一阵就会在网络上出现，就会有人加入讨论，而结论却每次都大同小异：不外乎人各有志，人生目的因人而异。而网络上大部分人认为人生的目的是“追求快乐”，小部分人认为人生随遇而安、并无目的。

罗素说：“对爱情的渴望、对知识的追求、对人类苦难不可遏制的同情，这三种纯洁但无比强烈的激情支配着我的一生。”马克思认为人生的目的是为了人类的幸福和人们的自我完善。中国幸福学研究认为，人的最终追求是幸福。

而稻盛和夫认为“人类活着的目的和意义是为了提高心地，修炼灵魂”。他说：“在生活中为欲望所迷失、困惑，这是人类这种动物的本性，如果放任自流的话，我们就会无止境地追求财产、地位、名誉，乐此不疲。但是，这些都生不带来、死不带去。不断提高自己的人性，修炼自己的心灵，带着比初到人世时有更高层次的灵魂离开这个世界，我认为人生的目的除此以外别无他求。”

以上，是一些名人的观点。那么，人生目的，究竟是什么呢？

“人生一世，草生一春，来如风雨，去似微尘”，所求为何？不过“快乐”二字。无论是选择一种生活方式、一种职业定位，还是选择人生伴侣与爱好追求，皆是为了实现内心的愉悦和满足。

快乐源自心灵，修炼自己的心灵到一定的境界，自然很容易快乐。有句话说“如果你生命中的云层遮蔽了阳光，那是因为你的心灵飞得还不够高，云层之上，那里的天空永远是碧蓝的”。由此可见，“追求快乐”与稻盛和夫的“修炼心灵”显然并不冲突。

当然，这种追求快乐并不能只为眼前的快活而荒废未来，要追求快乐的最大化和长久化。

我们苦心修炼本领，努力工作挣钱是为了追求未来的、长久的快乐（即幸福）。这与中国幸福学“人的最终追求是幸福”的结论是一致的，因为幸福（happiness）本就是持续的、长久的快乐（happy）。

4. 理想

“理想”一词，最初来源于希腊语“idia”，意思是人生奋斗目标。我国古代的人把理想叫作“志”。《尚书》中有“射之有志”之句，“志”好像射箭的靶子，它是人们的奋斗目标。《辞海》中说，理想“是同奋斗目标联系的有实现可能性的想象”。

理想，一个抽象的概念，是指人们在实践中形成的，有可能实现的，对未来社会和自身发展的向往与追求，是人们的世界观、人生观和价值观在奋斗目标上的集中体现。

理想不同于幻想。理想一般都有一定的事实依据，只要经过奋斗，就有可能实现，它催人奋进，给人以动力；而幻想则是一种“不着边际的胡思乱想”，它使我们脱离生活、脱离实际，浪费时间，自然于事无益。如果把握不好理想与幻想之间的度，将会模糊前程的视线。

一个人拥有理想可以指引人生的奋斗目标，提供人生前进的动力。毛泽东 16 岁外出求学时，离别时赠送了父亲一首诗：

男儿立志出乡关，学不成名誓不还。
埋骨何须乡梓地，人生无处不青山。

正是毛泽东青年时拥有远大的抱负，他才能成为中国的一代伟人，为中国的革命事业奠定了坚实的基础。

诗人流沙河这么赞美理想：①

理想是石，敲出星星之火；
理想是火，点燃熄灭的灯；
理想是灯，照亮夜行的路；
理想是路，引你走到黎明。
饥寒的年代里，理想是温饱；
温饱的年代里，理想是文明。
离乱的年代里，理想是安定；
安定的年代里，理想是繁荣。
理想是罗盘，给船舶指引方向；
理想是船舶，载着你出海远行。
理想是闹钟，敲碎你的黄金梦；
理想是肥皂，洗濯你的自私心。
理想既是一种获得，
理想又是一种牺牲。

① 摘自百度文库：<http://wenku.baidu.com/view/71cd0782ec3a87c24028c4cd.html>。

“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。”曹操，一代枭雄，在他观沧海的时候写下这句千古名句。虽然已经年迈，可依然拥有远大的理想，一心想成就千秋霸业。虽然后人对他的评价褒贬不一，可他拥有理想这一点，却值得我们学习。“壮心未与年俱老，死去犹能作鬼雄。”陆游，一位伟大的爱国诗人，他的理想就是收复失地，为了这个理想，他奋斗了一生……古人尚且如此，作为新一代的中国大学生又该当如何呢？

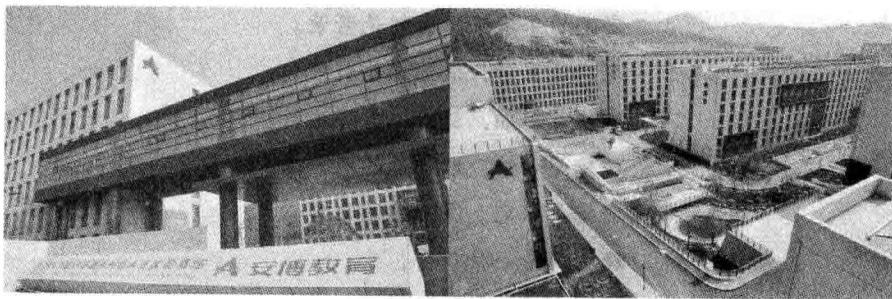
大学时间是宝贵的，又是短暂的。许多大学生在毕业前夕说出惋惜的话语：“要知道现在这样，悔不该当初……”许多已经在工作岗位的学友发出这样的感叹：“现在再想拥有大学里的时光、环境、乐趣，已经再无可能喽！”那么，怎样让自己的大学生活更有意义，怎样度过自己的大学时光呢？那就是我们一定要有理想、有目标！

西方有一句谚语：“对一艘没有航向的船来说，任何风都不会是顺风。”因此，假如我们的人生没有目标、没有方向，我们就永远不会到达理想的彼岸。我们常说，有目标的人穿越困难航行，无目标的人躲避困难漂泊。一个是航行，一个是漂泊，结果可想而知。把人生的两个重要学习阶段进行比较，假如说高中是独木桥，那么大学就是一座通往多个方向的立交桥。通过独木桥时，你无须选择和辨认方向，只要脚踏实地，一步一个脚印地坚持走下去，就会到达终点。然而，走到立交桥则不然，你必须选择正确的方向才有机会到达终点。

【身边的故事】与企业对接的顶岗实习

自2012年7月起，沈阳工学院所属信息与控制学院在构建适应学生个性化发展需求的“分类培养、分级教学”的多元化人才培养模式^①的基础上，基于学生的自愿选择，部分学生进入考研学习流程，其余大四学生大部分进行整班制顶岗实习安排，其中计算机类专业学生进入大连安博企业化实训基地、沈阳华信软件开发实训基地；电子类专业学生进入江苏昆山龙腾光电有限公司、纬创资通（昆山）有限公司、沈阳长达计算机外部设备有限公司进行为期半年的顶岗实习。从2013年开始在自动化专业开展“工学交替”教育改革实践，即学生第六学期进入工厂进行为期半年的顶岗实习，第七学期再回学校进行专业知识的提升学习。

【链接】安博企业化实训基地



① 多元化人才培养模式：主体培养“懂专业、技能强、会合作、善做事”的高素质技术应用型人才；创新培养跨学科复合型人才；拔尖培养理论基础扎实，能升学深造的学术研究型人才。

安博（大连）软件与服务外包人才实训基地由大连高新区政府与安博教育集团共同建设运营，总投资逾6亿元。基地占地11公顷，建筑面积10万平方米，设置了企业区、实训区、生活区和人才会展中心4大功能区域，可以同时容纳5000人实训，是目前国内最大、最专业的园区型IT实训基地。

【链接】 沈阳长达计算机外部设备有限公司顶岗实习



学校领导李康举、信息与控制学院院长刘平参观沈阳长达计算机外部设备有限公司自动化生产线，并与实习学生现场交谈。

【链接】 昆山龙腾光电有限公司顶岗实习



信息与控制学院院长刘平赴昆山龙腾光电有限公司检查顶岗实习情况并参观龙腾光电行政办公大楼和自动化生产线。

对于顶岗实习，学生的感受不一。

(1) 多数学生表示很理解、很支持：这是很多学生在他们人生道路中第一次走上工作岗位，体会到工作的辛苦和不易，当他们第一次拿到工资时，深深地体会到了父母挣钱的艰辛。

(2) 反对声也不少：有些学生过惯了衣来伸手、饭来张口的生活，他们早已习惯了依赖父母为他们提供的优越物质环境，当真正来到企业进行顶岗实习时，抱怨声不断，太累、上夜班、站