

大学生就业指导

张玲玲

张芝萍

主编

王建社

主审



科学出版社
www.sciencep.com

大学生就业指导

张玲玲 张芝萍 主编

王建社 主审

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书针对当前新的就业政策,大学毕业生面对择业、就业所遇到的种种问题,结合作者从事大学毕业生就业指导工作多年来的学习心得和工作体会,从大学入学至毕业择业,进行就业的全程指导,从心理、素养、形势、政策、应试、工作、创业等多方面,进行了深入浅出、由点带面、循序渐进的叙述。指导大学毕业生客观地评估自己,全面地认识就业与择业,树立合理的就业观念,从而轻松处理就业道路上的各类问题。

本书围绕客观实际,题材新颖,具有很强的时代性、针对性、实用性、知识性、指导性、操作性和前瞻性,使广大大学毕业生能够尽快地认清就业的形势,明确进取的方向,增强自主择业的意识,培养良好的心理素质,提高文化技能水平,掌握认识自我的方法,娴熟运用自我营销的技巧,提高临场应试的能力,成功地选择职业,更好地适应职业生活,在新的工作岗位上,建功立业,创造辉煌,最终实现自己的人生理想。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导/张玲玲等主编. —北京:科学出版社, 2004
ISBN 7-03-012904-0

I. 大… II. 张… III. 大学生-就业-基本知识
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009387 号

策划编辑:李振格/责任编辑:熊盛新
责任印制:吕春珉/封面设计:王 浩

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 2 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2004 年 2 月第一次印刷 印张: 15 1/2

印数: 1—7 000 字数: 350 000

定价: 22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

编委会名单

主 审 王建社

主 编 张玲玲 张芝萍

副主编 严建雯 王培英 魏百军 陈 愉 李旦伟 郑进达

编 委 陈三俊 阙维军 方志华 胡汉杰 徐可明 魏书芬

邵全军 楼 茵 徐更青 唐旭东 胡吉仁 李张蓓

李萍萍 王红霞 宋超女 钱雪华 储亚平 于 民

前 言

迎着知识经济的浪潮，迈着时代的步伐，同学们走进了大学的校门，登上了通向知识殿堂的阶梯。曾几何时，考入大学即意味着毕业时能够拥有一份理想的工作，人生也将是处处充满了鲜花和掌声。但随着大学毕业生“统分统配”的刚性就业政策逐步消解，向着由国家给出指导性方针政策，通过人才市场进行“自主择业”的就业机制的转变，高校学生的就业指导工作也就提到了一个日益重要的位置。

综观近年来高校毕业生的就业情况，有些问题是值得注意和重视的，尤其突出的是毕业生的择业观念问题。有些毕业生总希望选择那些工资高、待遇好、离家近的大单位，不愿意到条件相对艰苦的基层单位去工作。这种认识上的偏差在一定程度上造成了一部分毕业生不能及时就业，有些职位空缺无法补充的状况。我们认为，指导毕业生就业应注重以下几个方面：一是要帮助学生树立积极就业的观念，摒弃“等、靠、要”的消极就业心理，树立正确的职业价值观，指导学生通过审慎的选择走上一条既符合社会发展需要，又适合自己发展的成功之路；二是要帮助学生正确地认识自我，客观地评价自己，根据自己的个性、特长、心理素质、知识结构等，选择那些能够发挥自己特长和潜能的职业；三是要积极指导学生具有良好的择业心态和心理素质，改变那种认定一个目标，破釜沉舟、孤注一掷的择业心态，特别是对暂时没有岗位，出现待业的情况，要有充分的思想准备；四是要做好学生择业的政策咨询和信息服务，逐步建立起需求信息服务网络；五是要有正确的择业方法的指导，要让学生掌握在招聘者面前充分展示自己的才华、自身修养以及人品质量等方面的技能；六是要指导学生如何提高自身素质和适应社会的能力，树立终身学习的观念；七是要使就业指导不仅仅局限于毕业生的择业环节上，对不同年级的学生要针对不同的特点，有计划地实施指导；八是要指导学生勇于开拓，大胆创业，为自己、为社会劳动者创造新的劳动就业岗位。

21世纪，随着改革开放的深入，社会主义现代化建设的发展，我国又将迎来社会经济的一个快速转型发展期。西部大开发的号角已经吹响，一个天地无限宽广的施展才能的空间正在等待着大学毕业生的耕耘。未来充满机遇与挑战。因此，在时代的变革中，大学生只有及早在知识积累、技能训练、个人修养以及心理素质等全方位做好就业准备，认清自己与周围的环境，在前进道路上不断地探索与发展，才能正确地把握人生，创造人生。

本书的最大特点是以大学入学至毕业择业的时间先后顺序为写作主线，从心理、素养、形势、政策、应试、工作、创业等多方面进行了就业的全程指导，使大学生从入校开始便注重培养自己的就业意识，包括对大学生在校期间可能出现的各类生理及心理变化进行辅导，从而树立正确的人生观、价值观和世界观，避免了在毕业前才进行就业指导而产生的不佳效果，有利于培养良好的心理素质，提高文化技能水平，掌握认识自我的方法，娴熟运用自我营销的技巧，并在毕业择业过程中认清就业形势，明确进取方向，增强自主择业意识，提高临场应试能力。同时，对大学生在参加工作之后如何较快、较好地适应工作环境，深入工作角色，完成各项工作进行了一定的指导。此外，本书也对“大学生创

业”这一热点话题进行了一定深度的探索和指导。这是一本全方位、长时间的就业指导教材，教师可根据大学生在不同阶段所遇到的各类有关就业方面的问题，通过本书进行实践性讲解，并在学生毕业后仍可作为工作或创业的指导用书。本书具有较强的时代性、针对性、实用性、知识性、指导性、操作性和前瞻性。

本书在编写过程中参阅了海内外大量的专著、论文，并引用了一些资料，在此谨向有关参考书的作者表示诚挚的谢意。由于作者水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请读者批评指正。

编 者

2003 年 11 月

目 录

第1章 大学是职业生涯的准备阶段	1
1.1 社会的预科班	1
1.1.1 昔日的成功已成过去	1
1.1.2 确定大学生活的目标	1
1.1.3 需要调整的四种心态	2
1.1.4 正确认识工作的意义	3
1.2 大学生应具备的知识结构与能力	4
1.2.1 精通专业知识	4
1.2.2 具备专业技能	5
1.3 大学生亟待解决的一些矛盾	6
1.3.1 慎重对待专业学习问题	6
1.3.2 正确处理学习与恋爱之间的关系	7
1.3.3 大学生的成长任务	8
第2章 树立正确的就业观	10
2.1 社会需要的是人才	10
2.1.1 企业需求的四大类人才	10
2.1.2 将自己造就成人才的三个转变	11
2.2 就业意识的重要性	12
2.2.1 就业意识的内容	12
2.2.2 就业意识的形成	13
2.2.3 树立合理的就业意识	15
2.3 就业准备的必经之路	17
2.3.1 预想将要面临的挑战	17
2.3.2 树立正确的人生价值观	18
2.3.3 确立择业的竞争意识	21
2.3.4 建立就业自信心	22
2.3.5 正确的就业观念	23
第3章 现行的就业制度、形势和氛围	26
3.1 大学生现行就业制度	26
3.1.1 就业的意义	26
3.1.2 就业方针和政策	27
3.1.3 就业途径	29
3.2 大学生就业形势	30
3.2.1 就业形势分析	30

3.2.2	当代大学生的职业理想	32
3.2.3	21 世纪热门职业	37
3.2.4	正确对待热门职业与冷门职业	41
3.3	大学生就业市场	42
3.3.1	就业市场的一般属性	42
3.3.2	就业市场的发展与特点	43
3.3.3	大学生就业市场的“行情”	45
3.4	就业环境对大学生的就业影响	48
3.4.1	社会客观环境	48
3.4.2	个人成长环境	49
3.4.3	社会心理环境	50
3.4.4	社会发展环境	52
3.4.5	女大学生求职的困难	53
3.5	就业程序	54
3.5.1	就业管理部门的工作程序及管理与服务	54
3.5.2	大学生择业程序	55
3.5.3	用人单位的招聘程序	58
第 4 章	职业的发展态势	60
4.1	职业的重要性	60
4.1.1	职业的产生与发展	60
4.1.2	职业的功能	60
4.1.3	职业的分类	62
4.2	职业发展的特点和趋势	64
4.2.1	社会职业发展的新趋势	64
4.2.2	对大学生职业素质的要求	67
4.3	如何准确选择职业	68
4.3.1	影响职业选择的因素	68
4.3.2	职业选择的标准	70
4.3.3	职业选择的原则	71
4.3.4	职业评价的期望值	74
第 5 章	大学生的择业特点	75
5.1	大学生择业心理	75
5.1.1	大学生择业心理分析	75
5.1.2	大学生择业心理偏差及调适	76
5.1.3	大学生的个性与择业	79
5.2	大学生的择业特征	81
5.2.1	大学生的择业特点	81
5.2.2	大学生择业的基本素质	84
5.3	择业中的自我评价	91

5.3.1 自我评价的意义	91
5.3.2 自我评价的内容	95
5.3.3 自我评价的方法	100
第6章 求职择业技巧	103
6.1 注重求职信息	103
6.1.1 信息的特性	103
6.1.2 求职信息的内容	103
6.1.3 求职信息的作用	104
6.1.4 获取求职信息的渠道	105
6.1.5 求职信息的筛选和使用	108
6.2 自荐材料	109
6.2.1 自荐材料的重要性	109
6.2.2 如何编写自荐材料	110
6.2.3 自荐材料的内容及特点	110
6.2.4 自荐材料的整理与包装	111
6.3 求职信	112
6.3.1 求职信的格式	112
6.3.2 求职信的内容	113
6.3.3 求职信的写作技巧	113
6.4 个人简历	115
6.4.1 编写个人简历的基本原则和要求	115
6.4.2 个人简历的基本类型和结构	118
6.4.3 编写个人简历应当注意的问题	119
6.5 自荐方式及技巧	120
6.5.1 自荐的方式	120
6.5.2 自荐的技巧	121
第7章 笔试	124
7.1 笔试的作用及种类	124
7.1.1 笔试的作用	124
7.1.2 笔试的种类	124
7.2 笔试的准备	125
7.2.1 笔试的知识准备	125
7.2.2 保持良好的身心状态	127
7.3 笔试的方法和技巧	128
7.3.1 笔试的方法	128
7.3.2 笔试的复习技巧	129
7.3.3 笔试的答题技巧	130
7.3.4 国家公务员的报考与应试	131
第8章 面试	134

8.1 面试的种类和内容	134
8.1.1 面试的形式与种类	134
8.1.2 面试的内容	136
8.2 面试前的准备工作	137
8.2.1 心理的准备	137
8.2.2 资料的准备	138
8.2.3 对可能谈论问题的准备	138
8.2.4 形象准备	140
8.2.5 注意事项	141
8.3 面试的技巧	142
8.3.1 取得面试成功的要则	142
8.3.2 倾听的技巧	142
8.3.3 语言表达技巧	143
8.3.4 问答技巧	144
8.3.5 摆脱困境的技巧	148
8.4 应试策略	150
8.4.1 面对主试者的策略	150
8.4.2 走出面试困境的策略	151
8.5 面试礼仪	152
8.5.1 初次见面时的礼仪	152
8.5.2 服饰礼仪	154
8.5.3 姿态礼仪	155
8.6 面试后的追踪	157
8.6.1 总结经验,以利“再战”	157
8.6.2 保持联系,建立交情	157
8.6.3 加深印象,强化优势	158
8.6.4 实地考察,争取试用	158
第9章 签约与报到	159
9.1 签约与就业协议	159
9.1.1 签约	159
9.1.2 各方的权利和义务	160
9.1.3 签约的基本程序	161
9.1.4 签约决策的一般过程	162
9.1.5 签约应注意的事项	165
9.2 协议的有关规定	166
9.2.1 就业协议与劳动合同	166
9.2.2 无效协议	168
9.2.3 就业协议的解除	168
9.2.4 违约责任及毕业生违约的后果	168

9.3 报到	169
9.4 人事代理制度	171
第10章 就业法律知识	172
10.1 概述	172
10.2 民法通则	172
10.2.1 《民法通则》概要	172
10.2.2 公民（自然人）	173
10.2.3 法人	174
10.3 劳动法	175
10.3.1 劳动法概要	175
10.3.2 劳动者的权利和义务	176
10.3.3 劳动合同	177
10.3.4 劳动争议	180
10.3.5 劳动保障	181
10.4 仲裁法	182
10.5 毕业生就业工作暂行规定	183
10.6 大学生就业过程中的具体法律问题	184
10.6.1 见习期与试用期的区别	184
10.6.2 在试用期内是否承担违约责任	185
10.6.3 试用期期限与劳动合同期限的关系	185
10.6.4 试用期的工资与社会保险费	186
第11章 实现职业理想	187
11.1 顺利迈出校园	187
11.1.1 告别美丽的母校	187
11.1.2 依依惜别师生情	188
11.2 完成角色转换	189
11.2.1 了解所处环境的特点	189
11.2.2 具备充分的心理准备	190
11.2.3 主动适应社会	190
11.3 迈好工作第一步	191
11.3.1 树立良好的第一印象	191
11.3.2 建立和谐的人际关系	192
11.4 为自己竖起旗帜	193
11.4.1 养成良好的工作作风	193
11.4.2 完成好第一件工作	194
11.4.3 做用人单位的好员工	195
11.4.4 树立终生学习观	196
11.4.5 做到困厄中曲而不折	197
11.5 职业生涯的拓展	198

11.5.1 确定职业发展方向	198
11.5.2 职业发展策略	198
第 12 章 创业	201
12.1 创业基础知识	201
12.1.1 社会发展需要创业	201
12.1.2 创业需要的基础知识	203
12.2 对创业者的素质要求	204
12.2.1 良好的文化素质与鲜明的个性特征	204
12.2.2 敏锐的政治观察力和准确的市场判断力	207
12.2.3 良好的管理才能及健康的体魄	208
12.3 大学生创业所面临的问题	209
12.3.1 大学生创业所面临的问题	209
12.3.2 影响大学生创业的因素	210
12.4 大学生创业基本思路	212
12.4.1 融于社会, 修炼自我, 把握机遇	212
12.4.2 谨慎选择, 注重开局, 力求成功	215
附录 1 心理测试自我评定表	219
附录 2 全国人才站点导航	231
主要参考文献	236

第1章 大学是职业生涯的准备阶段

1.1 社会的预科班

1.1.1 昔日的成功已成过去

大学录取通知书是人生极为重要的一个十字路口的通行证，十二年的寒窗苦读终于换来了金榜题名，不论分数高低、学校好坏，毕竟是成为了象牙塔中的一员，自己的夙愿和长辈们“望子成龙”、“望女成凤”的心愿终究还是如愿了，“天之骄子”、“天之骄女”的称呼也开始让这群一直都卧薪尝胆的学生们飘飘然了。

要知道，大学新生还远远称不上是“天之骄子”或“天之骄女”，昔日的成功只不过是一道光环，实在性的内容并不多——十二年来，除了答题和考试，学生们究竟还会做些什么呢？

现实中，许多大学生连基本的日常生活都不会料理，一切都是由父母代劳的。小学是倍受呵护的时期，学生是重点的保护对象，天天补充营养，生怕体魄不够健全；中学，尤其是高中阶段，学生成为了家庭中的特殊人物，父母整日围着学生转，就怕高考名落孙山。长时间的溺爱环境，往往造成不少学生孤僻、自私、我行我素、心安理得地接受别人的关怀而不懂回报，这是一种严重的道德缺陷。

高考的成功，只能说是跨进了大学的校门；考上大学，只能说比还未考上大学的同学考得好。但考上了大学，并不意味着已经是一个合格的大学生了，合格的大学生应当是德、智、体全面发展的人。从大学开始，“素质教育”将不仅仅再是时髦的口号和装饰了，个人的能力与才华将在这一时期真正地得到挖掘与发展。考上大学本来就是一件高兴的事，欢乐一番并不为过，但是做到欢而不狂，欢乐之中，头脑依然需要保持清醒，明白自己到底有多大本事，实事求是地评价自己——你还是原来的你，你的水平还是你原来的水平；天外有天，楼外有楼，能人背后有能人。中学生活已经成为了过去，大学生活则刚刚开始，学习将更加深入。大学新生要忘掉昔日的成功，从零做起，为大学生活做足思想准备！

1.1.2 确定大学生活的目标

在上大学之前，大部分学生对大学环境和大学生活的了解，主要是从电影、小说中获得的。善于幻想的青年人在踏进大学校门的那一刻起，便充满了对大学生活的憧憬——静静的校园、明亮的教室、朗朗的书声、完备的设施、舒适的环境，靓女俊男比肩夜谈于花前月下，怀抱吉他轻唱一首《同桌的你》。中学老师可能曾阐述过：“你们现在一定要努力学习，刻苦刻苦再刻苦，中学是在苦水里泡出来的，大学是在温馨中泡着的。”进大学以后，许多师哥师姐告诉你：“大学的学习很轻松，无需寒窗苦读，玩着闹着就有了60分。”

但新生在大学校园里真正生活过几天之后，便能发现大学并不如梦想中的那样，从电

影、电视剧那里得到的大学生生活的印象明显高于现实生活中的大学生活。由于缺乏艰苦生活的思想准备,对拥挤的学生宿舍、嘈杂的学生食堂、人挨人的公共澡堂、紧张的学习生活没有心理承受能力,对大学生生活中枯燥、艰苦、缺乏家庭温情的一面了解过少,同学中高手云集、对手强劲,难以再现昔日风采,许多学生往往会有莫名的失落感。因此,从入学时的踌躇满志、信心百倍,到入学后的默默无闻、灰心丧气,其间的反差使很多大学新生难以适应。

生活的开始就应当确定新的目标,广泛汲取知识,有针对性地培养能力,提高综合素质。上大学并不是目的,在大学里充实自己才是目的——学生的天职是学习,而不是享受。新生必须要采取以下行动:

- (1) 检查一下自己的心态。
- (2) 给自己一个明确的短期与长期目标。
- (3) 给自己找几个学习的榜样。
- (4) 订一个塑造自己的计划。

(5) 迅速熟悉学校的环境,如学习制度、学习方法、考试制度、图书馆的利用、解决问题的途径等。

大学生活是紧张和艰苦的,虽然在夜深人静时,能看到一对对恋人卿卿我我;在学校附近的酒馆里,三五成群的师兄们觥筹交错;周末舞会上,有悦耳的音乐、欢快的舞姿。这是事实,但这绝不是大学生活的主流。从我国现实来看,多数大学生所在的学校都在办学条件和教学水平上有诸多不足之处,都或多或少存在着需要改进之处,但是即使是一般大学甚至是专科学校,也是学者荟萃、知识密集、藏书丰富、学术气氛浓厚的地方,大学生应当珍惜来之不易的学习机会,勤奋的汗水才能砸开阻碍成功的铜墙铁壁。

1.1.3 需要调整的四种心态

心态之一,认为考入的大学不理想,自己就会没出息。

这是消极而且片面的看法。只要自己想得到的愿望强烈,并且付出行动上的努力,任何一个环境一定会有取之不尽的成长资源,外在的因素相对于内在的因素而言,起决定作用的一定是自己。与其抱怨环境,还不如让自己调整好心态,以实际行动来证明自己是有力量的。社会更需要真才实学和工作才干,大学的牌子硬不硬无关紧要,关键要看你能否把掌握的知识运用到生活实践和自我发展中去。

心态之二,长时间陷入高考失利的沮丧情绪之中,提不起精神。

一般耐力力差的人容易持这种态度。高考这场竞赛的暂时失利,并不等于一直会失利,自己还可以再努力,说不定下一场比赛领先的就是自己。但是如果态度消沉,不能及时从挫折中走出来,等待到的结果还将会是失利。关键是现在就要行动起来,总结经验教训,迅速地调节好自己的心态,转败为胜。只要不气馁、不放弃、不认输,就不算什么失败。失败只不过是登向更高处时迈出的第一步。

心态之三,经历了十二年的寒窗苦读,以为到大学可以轻松自由了。

这种心态使不少大学生一时斗志松懈,浪费时间如流水。等他们清醒过来时已失去许多宝贵的时间。有的毕业生在离开学校之时写到:梦开始的地方——某某大学某某系,梦

醒时刻——毕业分别的那一天。但愿更多的大学生不会有这份遗憾。大学阶段是为今后的职业生涯做准备的时期。试想，现在轻松过日子，将来就要紧张找工作，所以还是现在就给自己压力比较好。

心态之四，发现原先的理想与自己看到的现实不相符，茫然不知所措。

这种心态比较普遍。中学的学习生活比较单纯，对社会的理解会有局限性，对大学生活的理解也会有偏颇，往往想美好的一面多于想困难的一面。由于心理准备不足，遇到问题就会失望、惊慌、害怕，最好的应对方法是在问题面前保持冷静，多作些理性的思考，分析一下问题的原因、利弊，寻找问题的解决办法或者改变自己对现实的看法。经过这样的过程，大学生就能够得到锻炼，逐步走向成熟，成为一个具有洞察力善于分析问题解决问题的能人。

1.1.4 正确认识工作的意义

大学时期能正确理解工作的意义及确立事业的方向，对21世纪的大学生十分重要。尽管，把工作看成谋生的手段只是传统意义上的观念，但即使到了物质生活比较丰裕的今天，不少人包括大学毕业生也常常将自己看成是工作的一部分，以自己的条件去迎合工作而忽略了去创造自己人生更为积极的一面。于是，大学生的人生目标就此变得模糊，个人的特性因而无从表现，生命的潜能也就无奈地陷于沉睡。

其实，人是追求精神意义的动物。人类拥有积极追求自我实现需要的倾向。仅仅将工作视为谋生的手段，在社会生产力不断发展的今天，已经不具有普遍意义。人们对职业的认识，早已超越了狭隘的经济视角，融入了社会和个人角色的意义。人们比较普遍地认为，工作的目的除去为谋生以外，还有更加重要的内容，即服务于社会、服务于他人、实现个人的潜能。

大学生对工作的理解也不能仅仅只局限在物质利益上，事实上工作对一个人具有多方面的影响。工作决定着生活的各个方面，给予了丰富的人生感受，并将影响一生。

一、工作决定收入

财富是劳动的成果。有了物质的保证，才能过自己想要的生活。买房、买车、受高等教育和旅游等等，人所追求的生活都需要以此作为保障。当不再为生存的支出而犯愁时，人才会进一步追求精神的满足。如果发展得更好，还能用自己的财富力量造福于社会。现在的社会里，有的人就在以自己的实力去回报社会，为他人谋幸福。这说明工作不仅仅是谋生的手段，工作还能带给我们更多美好的东西。

二、工作决定生活质量

生活质量与一个人对自己的期望有关，与一个人的生涯规划能力也有关。在同等环境下，生活质量的差别就是一个人拼搏的结果。人们工作，除了赚钱和获取自己的社会地位之外，还有更高、更广、更深的意义。工作展示人们美好的人生，给每个人以实现自身价值的机会，一个发展自己、实现人生梦想的机会。高质量的生活使人们变得高尚，生活充实，幸福美满，个性得到真正的发展。有效工作的人才能使自己的愿望有机会实现，

获得满足感。创造生活、创造自我、创造美，这种高质量的生活只有在工作中才能体现。

三、工作决定社会地位

一个人所展示出的才华和业绩一旦被社会所肯定，便能获得相应的社会地位和荣誉，担任重要的社会角色。通过工作，能知道自身有多重要，能体会人们和社会对你的需要。而这些将决定一个人的自尊水平，同时也体现了一个人的社会价值。社会往往以个人在工作上的成败及是否获取某些成果来评价这个人的价值。

四、工作决定活动范围

人一旦获得一个重要的工作角色，就能通过这个角色接触到自己喜欢的人群，并有机会接触到一些重要的人。如果工作能满足你这方面的兴趣，这将是生活中的一大乐趣。物以类聚，人以群分。想与自己志同道合的人共同做事、来往，就要通过自己的努力去寻找这个机缘。如若最终进入了自己想要的交际圈，便能如鱼得水，充分享受特有的人际交往活动带来的愉悦，给自己编织多彩的生活情景与温馨的感受。

五、工作决定时间分配

工作赋予时间意义，为人生筑造架构、次序。通过工作，选择符合自己的生活节奏，替自己安排休闲、娱乐的计划，在特殊的时间里做自己喜欢做的事情。有的人会选择“不把工作带回家”的工作，以便使自己有充分的休闲时间；而有的人喜欢在下班以后，仍然投入与工作有关的活动。生命的时间如何运用，都与工作联系在一起了。

六、工作能实现价值观

一个人的成长经历、周围人的期望、自己的兴趣以及成就动机等因素，形成了一个人的需求结构。生活中最看重什么，追求什么，选择做什么事，成为怎样的人，过怎样的生活等等，这些就形成了一个人的价值观。每个人都有自己独特的价值观，通过工作，才可能逐步实现自己的愿望，可以做自己觉得最值得做的事，努力实现自己的各项目标，在付出精力的过程中实现自我的价值。

七、工作能获得生活满足感

在工作中的期望值是否能达成，直接影响一个人的幸福感。人生的期望是否能实现，这些都需要通过工作来检验，通过工作去实现。在生活过程中，是否能保持积极心态和快乐情绪，达到一定的满足，都是体会生活意义的重要依据。

1.2 大学生应具备的知识结构与能力

1.2.1 精通专业知识

一个人的知识结构如何，能力结构如何，决定着他在将来求职择业时的自由度、取得职业岗位的层次以及他在工作中所取得的成绩大小。因此，大学生应自觉地把大学生活同

求职择业及今后的成才紧密结合起来,努力完善自己的知识结构和能力结构。不同教育阶段要具有的专业知识不同。大学阶段应掌握本专业的专业知识,需要做到以下几个方面:

一、热爱自己所学的专业

热爱是学习的第一个老师,只有热爱自己所学的专业,了解和掌握本专业的先进理论和观点,把握专业学科的发展方向和目标,开拓自己的视野,才能学好专业知识。

二、好学、深思和创造性地学

大学生要想掌握广博和专精的知识技能,没有好学深思的习惯是难以想像的。孔子说:“学而不思则惛,思而不学则殆。”好学就是爱好学习,对学习有深厚的兴趣,一名养成了好学习习惯的学生,会孜孜不倦、乐此不疲地进行学习。学生创造性的学习,主要指学生能够独立、主动地掌握知识,解决学习中遇到的问题。主要表现在以下几点:

- (1) 善于寻找有助于创造性学习的知识、问题、情境。
- (2) 善于发现独特的解决问题的办法。
- (3) 具有综合运用所学知识的能力。
- (4) 具有适应创造要求的知识结构。

三、具有灵活处理信息的能力

现代社会是信息化社会,大学生必须具备灵活处理信息的能力,这种能力表现为:

- (1) 对各种信息具有高度的敏感性,能够广泛地接收各种信息。
- (2) 对接收到的各种有用信息具有简化、归类、存档和联想发挥的能力,能够及时地或适时地消化吸收这些信息,并具有把这种经过加工的信息连同自己的认识、评价运用到学习、生活和生产实践中去的能力。
- (3) 熟悉现代化信息工具,特别是会利用电子计算机来检索和提取自己需要的信息。
- (4) 建立合理的学科知识结构。

学科知识又称学科基本结构,指的是学科的基本概念、原理、定理、定律以及它们之间的相互联系和规律。在学习某一门学科时,注意力不但要放在它所提供的事实上,而且应集中在如何把这些事实组织好,即掌握了该学科的知识结构。

1.2.2 具备专业技能

对大学生而言,善于理论联系实际就是把所掌握的系统专业知识运用到实际生活和工作中去,解决实际问题,达到学以致用目的。作为一名大学生,仅靠课堂学习是远远不够的,为了更好地培养和提高自已的专业技能,还应该通过多种渠道来增强自己的专业技能。如积极参加社会实践活动,认真完成生产实践、实习环节,多听科技、学术专题报告及积极参加课外科技活动等。

人的素质结构具有整体性的特点,各种素质之间存在着内在的、必然的联系,它们相互作用、相辅相成,其中专业知识技能素质是其他各项素质的基础,其水平的高低对其他素质的发挥具有重要的作用。也就是说,其他各种素质水平的提高和作用的发挥,都与专