

主 审 张长保

DAXUESHENG XUEYEGUIHUA  
ZHIYEFAZHAN YU JIUYEZHIDAO

# 大学生学业规划 职业发展与就业指导

主 编 赵怀玉  
副主编 米晓东 马建平



西北大学出版社



# 大学生学业规划 职业发展与就业指导

DAXUESHENG XUEYEGUIHUA  
ZHIYEFAZHAN YU JIUYEZHIDAO

主 编 赵怀玉

副主编 米晓东 马建平

编 者 (以章节为序)

赵怀玉 田延峰 冯 宁 刘 伟

丁义国 孙 新 米晓东 白根举

李建刚 郝 鑫 赵 昕 马建平

杨剑峰 万 茗



西北大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生学业规划、职业发展与就业指导/赵怀玉主编.  
—西安: 西北大学出版社, 2008.5  
ISBN 978-7-5604-2487-3

I.大… II.赵… III.大学生—职业选择 IV.G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 116081 号

## 大学生学业规划、职业发展与就业指导

---

主 编 赵怀玉  
出版发行 西北大学出版社  
社 址 西安市太白北路 229 号  
电 话 (029) 88305287  
邮政编码 710069  
经 销 新华书店  
印 刷 西安华新彩印有限责任公司  
开 本 787mm × 960mm 1/16  
印 张 16.25  
字 数 290 千字  
版 次 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5604-2487-3  
定 价 23.00 元

# 目录

绪论 学业规划、职业发展与就业指导 ——当代大学生的必修课 .....	1
----------------------------------------	---

## 上篇 学业规划

第一章 学业规划——大学新生第一课 .....	15
第一节 学业规划概述 .....	15
第二节 认识大学 .....	20
第三节 自我的责任 .....	31
第二章 科学规划自己的学业 .....	37
第一节 了解人才培养模式 .....	37
第二节 确立专业学习目标 .....	44
第三节 如何做好学业规划 .....	49
第三章 专业知识与素质拓展 .....	54
第一节 专业知识及其构建 .....	54
第二节 能力与专业知识 .....	61
第三节 大学生素质的拓展 .....	66

## 中篇 职业发展

第四章 建立职业生涯与职业意识 .....	75
第一节 职业发展导论 .....	75
第二节 职业生涯规划导论 .....	82

第三节	影响职业规划的因素 .....	89
<b>第五章</b>	<b>职业发展规划 .....</b>	<b>95</b>
第一节	认识自我 .....	95
第二节	了解职业 .....	98
第三节	了解就业环境 .....	103
第四节	职业发展决策 .....	104
<b>第六章</b>	<b>职业发展规划的实现 .....</b>	<b>110</b>
第一节	职业发展规划概述 .....	110
第二节	树立职业理想,确立职业生涯目标 .....	114
第三节	心中有数,正确定位 .....	117

## 下 篇 就 业 指 导

<b>第七章</b>	<b>择业心态和心理调适 .....</b>	<b>125</b>
第一节	大学生择业心态分析 .....	125
第二节	大学生择业的心理误区和心理障碍 .....	128
第三节	大学生择业的心理调适 .....	132
<b>第八章</b>	<b>提高就业能力 .....</b>	<b>139</b>
第一节	目标职业与专业技能 .....	139
第二节	目标职业与通用技能 .....	142
第三节	目标职业与个人素质 .....	145
<b>第九章</b>	<b>求职过程指导 .....</b>	<b>153</b>
第一节	搜集就业信息 .....	153
第二节	简历撰写与面试技巧 .....	160
第三节	就业权益保护 .....	164
<b>第十章</b>	<b>就业协议与责权统一 .....</b>	<b>170</b>
第一节	就业协议与劳动合同 .....	170

第二节	慎重签约与维护权益 .....	176
第三节	诚信就业与违约责任 .....	181
<b>第十一章</b>	<b>职业适应与发展</b> .....	<b>185</b>
第一节	从学生到职业人的过渡 .....	185
第二节	工作中应注意的因素 .....	196
<b>第十二章</b>	<b>创业教育</b> .....	<b>206</b>
第一节	创业概述 .....	206
第二节	创业应具备的素质和能力 .....	210
第三节	创业计划与一般创业过程 .....	218
第四节	大学毕业生创业的相关政策法规 .....	224
<b>结束语</b>	<b>行动成就梦想</b> .....	<b>230</b>
<b>参考文献</b>	.....	<b>250</b>
<b>后 记</b>	.....	<b>251</b>

## 绪论

# 学业规划、职业发展与就业指导 ——当代大学生的必修课

就业问题，特别是近几年我国大学生的就业问题显得格外突出和引人注目。自1997年起，我国高校毕业生就业体制实行根本性改革，即由过去按国家计划指令性分配，改革为“双向选择，自主择业”，加之从1999年开始连续几年的高校扩招，又给大学生就业带来了新的压力。面对大学生就业难的态势和大学生就业中出现的一些新特点，党和政府采取了一系列切实可行的重大举措。其中，2007年教育部要求各高校从2008年起要将“大学生职业发展与就业指导课程”作为必修课纳入教学计划，贯穿学生从入学到毕业的整个培育过程，就是针对大学毕业生就业状况和需要做出的一项重要决定。这对保障大学生的自我实现和自我发展将起到重要作用，对全面提高大学生综合素质和促进大学生就业具有深远而重大的意义。

### 一 开设“学业规划、职业发展与就业指导”课程的缘由

从中学到大学，意味着一个人从少年变成青年，从孩子成为公民。在大学阶段，通过努力学习、奋发进取，大学生为未来的人生奠定了知识、能力和素质的基础，这是人生最重要的转折阶段，决定着个人未来的发展方向。大学不仅仅对个人的人生有着举足轻重的影响，同时还对家庭、社会、民族、国家的未来有非常重要的影响，因为每个大学生都是从大学出发走向社会，为实现理想而奋斗。中国古代将人的教育分为“小学”和“大学”两个阶段。将“大学”视为人生之学，儒家经典《大学》列举的“八条目”为：格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，主要就是着眼于“大学”教育的社会意义和政治意义。“十年树木，百年



树人”，怎样用正确的指导和精心的引导，使朝气蓬勃、意气风发的大学生为未来做好准备，在毕业之后能够搏击风浪，大有作为，就显得特别重要。为此，以学生为主体，以教师为主导，以经济社会对人才的需求和学生就业为导向，以培养高素质的人才为目标，以完成学业、设计人生、规划未来为主要内容，教育大学生具有正确的学习观、职业发展观、就业观、人生观，在将来绘出更美更好的人生蓝图，为社会和国家做出更大的贡献，是非常必要的。很多学生进入大学之后，学习方面都有强烈的不适应感，有些同学心态不能很好地做出调整，以至于在学习方面出现了问题，失去了目标，迷失了方向。这是因为大学和中学属于不同的办学层次，大学学习和中学学习有很大的不同。中学主要以学习基础知识为主，课程的门类相对较少；大学不同的专业有不同的课程体系，有公共课、专业基础课、专业主干课、专业方向课、任意选修课等，有实验、见习、实习、社会实践、毕业论文、毕业设计等更多的实践教学环节，还有专业技能方面的要求，教学内容非常充实。中学的教学以课堂教学为主，教师精讲，学生精练，安排详细周到，作业量大、紧凑；大学教学强调以学生为主，教师主要发挥引导作用，课堂信息量大，讨论研究较多，参考资料丰富，自主时间宽裕，提倡创新精神、专业知识和综合知识相结合。大学学习和中学最大的一个不同，就是大学学习与学生毕业后从事的职业密切相关。高等学校的根本任务是为各行各业培养合格人才，大学生完成学业后，部分同学进入研究生层次继续深造，大多数同学首先面临的是就业。每个青年都怀抱鲲鹏之志，希望能够“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，这就要求大学生树立起职业生涯发展的自主意识，从就业的角度对学习进行系统的规划。以往在这些方面，各个学校对学生的指导不系统、不完善，而且没有具体的要求，更多地依靠学生在大学的学习和自我体会、摸索，效果也不是很理想。从大学生学习和就业的实际情况出发，需要开设相应的课程对学生进行指导，具体说来，有如下缘由。

**大学教育的要求** 现代大学教育在中国出现不过百余年的历史，而在西方已有几百年的历史。每所大学的办学历史和办学特色都不同，并形成了不同的办学理念，凝练成了大学精神。有学者将西方大学的办学理念概括为：“合理求是、使命引导、学术自由、大学自治、积极应变”五个方面。还有学者将办学理念分为三个层次：一是对办学有定向作用的核心理念，如梅贻琦先生的“明德亲民，止于至善”，蔡元培先生的“思想自由，兼容并包”，竺可桢先生的“致力学问，以身许国”，祝九思先生的“学术自由，追求真理”等；二是以校训方式表达对大学培养哪种人才的理性认识，对办学质量的提升有指导作用，有些学者将之称为“教育目



的理念”，如清华大学“厚德载物，自强不息”的校训、浙江大学“求是”的校训、南开大学“允公允能”的校训、哈佛大学“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，与真理为友”的校训等；三是从治校规律中总结出的治校理念，是指“大学最高行政主管指导大学管理和发展实践的基本思想和观念”。现代大学承担着人才培养、科学研究和社会服务的职责，并发挥着重大的作用。大学的办学理念和大学精神必须落实在人才培养中，以实现人的全面发展为目的，才能更好地落实大学的社会责任。

**大学教学的要求** 不同的大学，人才培养模式的特点各不相同。人才培养模式是根据经济社会发展对人才的需求以及教育教​​学的基本规律对人才培养目标、规格、途径、方式、时间、内容、方案的总体设计及实施。人才培养模式分为总体性和专业性两种。总体性人才培养模式是全校性的，专业性人才培养模式是针对具体专业的，总体统一中可以根据实际情况有专业特殊或局部特殊。人才培养模式不是一成不变的，在教育教学改革过程中，需要根据新的教育思想对人才培养模式进行不断的变革和优化。大学的人才培养模式一般以实现专业人才培养目标为目的，确定总体要求与课程设置、教学时间与教学标准，并将具体化的人才培养方案作为组织教学过程、安排教学任务的基本依据。已经确定的人才培养方案在教学过程中要严格执行。大学生要取得良好的学习成绩，应该对本校和本专业的人才培养模式有比较深入的理解，这样才能做到学习上有的放矢，合理安排。

**职业发展的要求** 职业是社会分工过程中形成的，每个职业都有其自身的性质和内容，对于任职者的要求也是不一样的。大学教学中的专业划分并不完全等同于职业划分，同一专业的人将来完全可以从事不同的职业，不同的人适合的职业也不尽相同。每个大学生都应该了解自我，了解职场和职业要求，突出“我的生涯，我规划；我的职业，我准备”，树立起成就事业的桅杆，扬起职业理想的风帆，为自己美好的前程做好充分的准备。大学应该指导学生实现长期职业发展的目标，正如中国古代哲人所说的“授人以鱼，三餐之需；授人以渔，终生之用。”现代社会的人才需求标准是知识、能力、素质协调发展，注重实践精神和创新能力。大学不仅要帮助学生找到工作，还应该以社会需求为导向，指导学生进行有针对性的充实和准备，使他们掌握分析问题和解决问题的方法，均衡发展，全面提高，帮助他们发现适合自己的职业。

**学生就业的要求** 当代大学生面临前所未有的挑战，承受着高速的社会发展所带来的竞争压力。竞争推动了社会的发展，展示了社会的活力；同时竞争也带来优胜劣汰，结果也非常残酷。我国正处在加快建设小康社会、促进经济结构调整和增

长方式转变的关键时期，迫切需要大量高素质的劳动者。大学生就业已经打破由国家分配工作的观念和机制，正在建立起“市场导向、政府调控、学校推荐，学生和用人单位双向选择”的新就业机制。目前，高等教育已经完成由“精英教育”向“大众化教育”的转化，就业的形势也越来越严峻。大学生必须随时掌握就业形势的变化，了解就业信息、调适择业心态、提高就业能力。国家对大学生的就业非常重视，党的十七大报告明确指出要“积极做好高校毕业生就业工作”。《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发〔2007〕26号）提出“将就业指导课程纳入教学计划”的要求，教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知（教高厅〔2007〕7号），旨在进一步明确课程的教学目标、内容、方式、管理与评估，要求各高等学校要按照教学要求，结合本校实际，制定科学、系统和具有特色的教学大纲，组织实施本校的大学生职业发展与就业指导课程的建设 and 教学活动，积极促进高校毕业生就业。

**高等教育改革的要求** 高等学校的根本任务是培养国家经济建设和社会发展需要的各类人才，学生就业问题对大学的生存发展具有重要的意义。进入21世纪以来，高等教育改革日新月异、突飞猛进，从教育思想、办学理念、人才培养模式到教学内容、教学方法、教学手段等，方方面面都产生了众多的改革成果，而且，高等教育改革还在不断推进、不断深入。在高等教育改革的大潮中，大学需要进一步适应经济社会发展的需要，加强市场需求调研，找准办学定位，明确培养目标，主动及时地调整学科专业结构，改革教学内容和人才培养模式，加强学生的实习实训，大力提高毕业生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力。开设学业规划、职业发展与就业指导课程，是大学客观分析社会现实、满足学生需要、积极深化教育教学改革的重要举措。

课程是教学的基本单元，通过课程建设和教学内容改革，可以吸收新理论、新知识、新思想、新方法。开设学业规划、职业发展与就业指导课程，将其列入教学计划，目的在于优化学生的知识结构和能力结构，加强基础、拓宽专业、提高素质、完善个性，培养出更多的适应经济社会发展需求的合格人才。

## 二 “学业规划、职业发展与就业指导”课程的安排

大学学习具有系统性、综合性、阶段性的特点。学习的系统性指的是学生需要完整系统地学习和掌握某个专业的基础知识和基本技能。大学全部的教学活动，都主要围绕着专业要求进行。需要注意的是，我国高校目前专业结构调整的一个重要

方向是改变过去那种专业设置数量过多、专业划分过细、专业口径过窄的弊端，积极拓宽专业口径，规范专业设置，重视复合型人才的培养。所以，学生在学习时，也应该积极地拓宽自己的知识面，除了学习本专业的知识外，应该对专业所属学科及其他相关学科知识进行学习。学习的综合性指大学教育重视学生知识、能力和素质的综合提高。学生既要能综合运用所学知识解决问题，又要具有一定的实际动手操作能力、社会实践能力，同时注重德、智、体全面发展，科学、人文知识并重，将科学、人文知识和能力内化为素质，体现在自己的行为 and 生活中。学习的阶段性指的是大学本科四年的学习中，不同阶段学习的重点不同，不同时间面临的学习任务不同。一般来讲，刚进大学的第一学年，学生主要学习的是公共基础课和部分专业基础课；第二学年，学生主要学习的是专业基础课；第三学年，学生主要学习的是专业主干课和专业选修课；第四学年，学生主要学习的是选修课，进行专业实习，完成毕业论文或者毕业设计。当然，这种阶段的划分并不绝对，但阶段性的特点是肯定存在的。大学学习的这种阶段性特点，和学生的学习心态的转变、自我发展的需要是互相适应的。第一学年，刚入校的学生对大学充满了好奇和憧憬，需要适应大学的学习生活，并对大学的学习做出系统的计划；第二学年，随着专业学习的深入和对专业的了解，结合自身的实际情况，学生需要从将来从事的职业的角度对学习做出进一步的规划；第三学年，学生已经进入了高年级，需要思考就业问题，有针对性地进行准备；第四学年，在完成学业的同时就要走向求职就业之路。根据大学学习的特点，本课程的名字就确定为《学业规划、职业发展与就业指导》，希望能够针对学生不同阶段的需要进行针对性的指导。

学业规划、职业发展与就业指导课程应该贯穿于学生的大学学习中，因为大学生的学业、职业与就业是相互联系、互为基础、不能分割的整体。学习是对自我的完善，是为了更好地适应经济社会发展的需要，将来更好地工作，取得更多的成就。将来从事的职业有职业的要求，要求根据个人的情况进行专门的学习。就业本身就是对学习成果的检验，检验自己是否具备了所必需的知识、能力和素质，能不能满足用人单位的要求。有鉴于此，学业规划、职业发展与就业指导课程在大学要连续开设，在大学的一、二、三年级分别开设学业规划、职业发展、就业指导，进入大学四年级之后的求职就业，则是对在本门课程中学到的知识、能力的综合运用。

“学业规划”在大学一年级开设，课时为10学时。通过学业规划的讲授，使大学生能了解什么是大学、大学的特征及大学精神，树立努力学习、立志成才的理想，掌握人才培养方案的特点及主要内容，确定学习的目标，制定四年的学习计

划。学习计划要突出知识、能力、素质协调发展的原则，既重视专业知识的学习，又重视基本能力的训练和整体素质的全面提高。学习计划除了对课程学习做出系统的安排外，对课外自学也要进行计划，充分利用自主学习的时间。从社会和人的发展看，21世纪需要的是会学习的人。近年来，各高校对大学生自主学习能力的培养给予了越来越多的重视，主要原因是：第一，随着科学技术的飞速发展，知识更新的周期越来越短，人的一生需要不断地学习，自主学习能力的培养变得越来越重要；第二，当今社会对复合型人才的需求日益增多，近年来各高校正在逐步建立“厚基础、宽口径、高素质、强能力”的培养模式，这就要求大学生自身具有一定的自主学习能力，弥补个体差异及教育模式方面存在的缺陷；第三，在大学之前的各阶段教育，以“应试教育”为主的教育模式导致大学生自主学习能力普遍较低。所以，自主学习能力的培养落在各高校的肩上，学业规划课程是培养学生自主学习能力的主要途径。

“职业发展”在大学二年级开设，课时为10学时。通过职业发展的讲授，使学生认识职业发展对个体生活的意义，把握影响职业发展的环境因素和自身因素，制定职业发展规划，树立明确的人生目标与理想，运用科学的方法和切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服职业生涯发展障碍，获得事业的成功。人的一生是漫长的，相应的职业发展规划也可以分为短期规划和中长期规划。职业发展规划是关于人生未来的计划，重要的不是现在所处的位置，而是下一步迈出的方向。只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。职业发展规划有利于大学生明确人生未来的奋斗目标，在其选择符合自己的兴趣、爱好、特长，适合自己个性特点，同时又能满足自身需求的职业岗位时，为学生提供有效的帮助。职业发展规划也有利于大学生个性发展和综合素质提升，它是终身教育的一种形式，既注重完善学生的个性，培养创新精神，又注重把个性发展与社会需求有机结合，认清形势，准确定位，合理安排大学的学习生活，提升职业品质，引导学生对职业与未来进行思考。

“就业指导”在大学三年级开设，课时为18学时（其中课堂讲10学时）。通过就业指导的讲授，辅导大学生走出择业的心理误区，树立健康的择业心态，做好择业前的心理调适，掌握择业技巧，熟悉政策法规，分析就业信息，确定目标职业，并根据目标职业制定针对性学习计划，进一步全方位的提高个人的能力和素质。党的十七大报告提出了“实施扩大就业的发展战略，促进以创业带动就业”。就业指导课程的一个重要内容就是对学生进行创业教育。21世纪是创

业时代，世界经济飞速发展，创业精神所驱动下的创业活动已经成为推进经济发展的强大动力。创业教育的意义在于使教育的功能得到更充分、更好的发展，使教育培养出来的人才更好地为国家服务，造福于人民。通过创业教育，使学生具有强烈的创业意识，主动锻炼创业能力，积极提高创业水平。需要强调的是，三年级开设就业指导课程的重点，仍然是指导学生以就业为导向，制定学习计划，认真学习，为四年级的就业做好准备，奠定基础，同时要避免因就业指导课程的开设而使学生过早介入就业，引起心理上的波动，反而影响了学习。在学生四年级的就业过程中，也不应该忽视学习，应该在学习中就业，在就业过程中学习，学习和就业并重。

学业规划、职业发展与就业指导课程的内容，是对现行大学教育的一个重要补充，使大学这个人们眼中的“象牙塔”和社会的联系更为紧密。在本门课程的开设过程中，根据客观形势的变化，课程的教学内容和教学计划可以做相应的调整，从而使本门课程的教学内容和教学计划更为科学合理，能对学生发挥更好的指导作用。

### 三 学习“学业规划、职业发展与就业指导”课程的目的

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”每一位大学生都希望通过努力奋斗，规划好自己的发展之路，在将来能够顺利实现自己的人生理想。开设学业规划、职业发展与就业指导这门课程就是希望大学生通过学习这门课程，能够认识自我，面对现实，树立理想，制定规划，努力学习，完备迎接人生挑战的素质和能力。

通过本课程的学习，使大学生在学业、职业与就业方面能够有正确的态度。“知人者智，自知者明。”大学生要对自我有一个明确的认识。认识自我的目的在于清楚地知道自己的长处和不足，自己最缺的是什么，在哪些方面有差距，今后应该怎样扬长避短，弥补差距。认识自己，既包括认识自己的兴趣、气质、性格和能力，也包括认识自己的生理素质、知识结构和职业适应性。人对自我的客观认识实际上是非常难的，也许你认为的自己的长处正是别人眼中的你的短处，所以在这方面要虚心听取别人的意见，对自我的认识才能更为全面和理性。“学者为己”，认识自我是为了完善自我，追求人格升华，提升人生境界，注重自己的品行，激发学习的自觉性和主动性，端正学习态度，刻苦学习。一个人最美好的品质是能够认识自我，并纠正错误，不断进步。只有这样，才能发现生活的美好和他人的优点，未来才能充满希望。

大学生一定要树立自己的理想和志向，理想和志向是人前进的动力，是自己努力的坐标与方向。每个人都有自己的人生理想和志向，这些理想和志向甚至能够追溯到儿时的梦想。在青春放歌的大学时代，谁没有流光溢彩的理想，谁不在学府深造、书香醉魂魄的时候编织自己的未来！理想为我们确立了崇高的生活目的，理想是不满足于现状，理想是对自我的鞭策和激励，理想让人和堕落、消极、不思进取划清界限。当然，个人理想不能脱离正确的政治信念，要把培养学生具有坚定正确的政治信念放在第一位，使学生能够坚持四项基本原则，坚持改革开放，具有无产阶级的革命人生观和科学世界观，遵纪守法，艰苦奋斗，愿意为人民服务，为社会主义而奋斗。

理想立足于现实。当今的世界正在发生着广泛而深刻的变化，当代中国正发生着广泛而深刻的变革。机遇前所未有的，挑战也前所未有的。大学生的学习和就业不能脱离社会的大环境，否则一切都会变成无源之水，无根之木，不切实际，陷于空想，难于实现。作为个人来说，应该以积极的态度主动去适应社会，而不是让社会适应自己。现代社会中的职业门类纷繁众多，大学教育中强调“宽基础”，一个专业的学生可以从事多种职业，要适应不同的工作要求。不同的职业，职业特点、职业要求、职业环境等等都有差异，哪种职业和自己所学的专业最为契合，最能发挥自己的能力，最适合自己的性格。明白这些方面可以少走弯路，避免步入误区。社会潮流浩浩荡荡，经济社会飞速发展，改革开放突飞猛进，民主法制日趋进步。对于经济社会发展的大趋势，一定要有充分的了解；对于国情、省情，一定要有客观的认识；对于近年的就业形势，一定要有细致的观察。在对社会现实理性认识的基础上，要把个人发展和国家需要、社会发展结合起来。社会、国家、个人这三者是密切联系的，没有社会的发展，就没有国家的发展，国家没有发展，个人就不会有发展的机会。在追求实现个人价值时，要认识到国家的迫切需要，要有社会责任心和爱国心，准备为国家和社会做出更大的贡献。

通过本课程的学习，使大学生能够进一步完善知识结构。现代社会是一个知识更新换代特别快的社会，大学生具有怎样的知识结构才是合理的？从知识结构本身的特点来说，合理的知识结构应该是渊博和专业的统一、理论和实践的统一、个人和社会的统一。大学生认识自我仅仅是第一步，进而应该分析自己能够做什么，自己适合做什么，能够做什么和适合做什么是以自己所具备的知识为基础的，所以，要清楚自己已经具备的知识，自己需要增加哪些知识。从知识的层次来说，应该具有扎实的基础知识，精深的专业知识，必要的个人特长。

基础知识的坚实与否，知识层面的宽广与否，决定着知识效能的大小。在中小学时期，学生通过普遍学习，基础知识已经得到奠定。在大学阶段，不能忽视基础知识的学习。大学的基础知识应该主要围绕学科专业去拓展，既要有一定的广度，也要有一定的深度；既不能故步自封，也不能浅尝辄止。当然，学海无涯，知无止境，要学完所有的知识是不可能的，除了学习学校明确要求学习的基础课程和自主学习的内容外，在学习中还要有“有所学有所不学”的思想，“任凭弱水三千，我只取一瓢饮。”大学生要根据学科专业的不同，确定明确的基础知识学习目标，具有明确的学习方向，才能在基础知识的学习中取得良好的效果。

知识结构的组建到了高层次，就应该向精深发展。每个人的知识结构中都有一个最核心的内容，这个核心内容就是所学专业知识。大学教育中，每个专业的特点、培养目标、教学内容都各不相同。刚入校的大学生虽然还不具备专业知识和能力，但通过对专业的了解可以掌握专业学习的要求，这样有助于自己抓住专业学习的重点，有目的的进行学习，掌握专业知识和技能，为将来能够从事相关的工作打下基础。在专业知识的学习中，尤其要重视有关实践教学内容的学习。实践教学是高等学校人才培养中不可缺少的重要环节，当代社会对学生的实践能力也提出了越来越高的要求，只有熟练地掌握了相关的实践技能，才能成为合格的专业人才。

个人特长是指个人和其他人相比较所具有的优势和特点。个人特长可以体现在不同的侧面，可以是知识方面、技能方面的，也可以是业余爱好方面的。人的个性和特点不同，每个人都有擅长和局限，要善于发现自己擅长的方面，并有意识地加以学习、培养，使其转化为自己的优势，这样在社会中才能更加具有竞争力，更有发展前途。

通过本课程的学习，使大学生能够进一步增强个人能力。加强大学生能力培养是现代社会的客观要求，是高等教育教学改革的核心内容，也是提高人才培养质量的关键。本课程主要针对大学生的学习、就业而开设，希望大学生能够具有能力培养意识，积极增强个人能力，适应社会发展需要。人的能力是多方面的，本课程注重提高大学生的自我管理能力和自主学习能力、综合适应能力等。

人们都希望获得成功，都在探索成功的奥秘，成功的奥秘不在别人，而在自身。“人最难战胜的是自己”，这从某种程度上说明了自我管理对于成功的重要性。自我管理首先是自律。人都有本能的欲望，但不能受欲望的驱使，贪图享受、好逸恶劳。风华正茂的青春时光正是努力进取的时候，“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”，大学生应该守时、诚信、践行，培养吃苦精神，改变不良习惯，对自己的



行为负责。面对不良的社会风气，大学生要有分辨是非的能力，要能抗拒诱惑，坚持理想信念。其次是计划。在目标确定之后，要制定出详细的计划，然后分步实施，为实现自己的理想奋斗。如果仅仅是空谈理想，而没有具体的实施计划，理想将一无所用。“凡事预则立，不预则废”，对事物发展的预先判断也很重要，将预见性纳入计划里，准备好相应的预案，将使计划更为周全。第三是实干。有了计划就要按计划实施，要扎扎实实的学习，勤勤恳恳的工作，用自己的辛勤与汗水浇灌出美好的未来。自我管理能力的增强在于平常的坚持，只要持之以恒，自我管理的能力就会不断增强。

自主学习是与传统的接受学习相对应的一种学习方式。自主学习是以学生自己作为学习的主体，通过独立的分析、探索、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。自主学习的关键在于有学习的主动性。学习的主动性奠基于正确的学习态度。大学生对自我有清晰的认识，知道自己需要什么；树立了自己的人生理想，知道自己该向什么目标努力；了解当代社会对人才的要求，知道自己还有差距需要弥补。正确的学习态度将激发出学生学习的积极性，使学习成为学生的自觉行为。在学习中，学生要主动参与、乐于探究、勤于动手，锻炼搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。在这个强调终身学习的时代，自主学习能力的增强将成为人生的宝贵财富，使学生终生受益。

综合适应能力指要适应社会所应该具备的基本能力，它包括适应能力、决策能力、交往能力、沟通能力、表达能力等方面。适应能力是人们对不同的社会环境的适应能力。适应能力比较强的人能够很快适应新的环境，即使是在比较困难的情况下，也能够变不利因素为有利因素，取得事业上的成功。决策能力是人们在面临复杂局面时的选择能力，它可以使人做出正确的判断，提出正确的对策。培养决策能力要克服从众心理，增强自我信心，注意把握全局。交往能力是指人际交往能力，它有助于人处理好复杂的人际关系，构建和谐的工作环境。沟通能力是指社会成员之间的沟通能力。沟通需要自信和技巧，既要善于表达自己的思想，又要注意倾听别人的意见；既要善于表现自己的个性与魅力，又要对别人予以宽容和理解。表达能力主要指人的语言和文字表达能力，准确的表达能力有助于人的交往与沟通。综合适应能力的高低是一个人素质的反映，要积极增强各种能力，增加在社会中的成功几率。

通过本课程的学习，大学生应当在观念、知识和技能三个层面实现以下目标：从观念层面讲，大学生应当树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的学习观、

价值观和就业观，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出，积极努力；从知识层面讲，大学生应当基本了解职业发展的阶段特点，较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境，了解就业形势与政策法规，掌握基本的劳动市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识；从技术层面讲，大学生应当掌握自我探索技能、生涯决策技能、求职技能等，还应该通过课程学习提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等，最终达到更好就业的目的。

#### 四 学好“学业规划、职业发展与就业指导”课程的方法

学业规划、职业发展与就业指导课程具有自身的特点，它有课堂上的理论讲授内容，有学生根据学到的东西进行的实务操作，更重要的是有对相关的实践经验的总结。就本课程的教学来说，教师应该尽可能地运用多种教学方法，如引导式、研究式、讨论式、案例分析等教学方法，尽量使用现代化的教学手段，安排一些见习和社会实践活动，激发学生的学习兴趣；应增加课程信息量，使本课程的教学取得良好的效果。学生在学习中应该注意掌握以下的学习方法。

**课堂学习与课外自学相结合** 在课堂教学时间，教师将按照课程的基本内容引导学生学习，学生应该充分利用课堂时间掌握相关的知识点。课外，学生还应抽出一定的时间阅读教材和相关的书籍，了解相关信息，关注相关问题，加强对本课程的学习。

**理论学习与实务操作相结合** 通过对本课程的学习，学生要掌握学业规划、职业发展、就业指导方面的基本理论，更重要的是学生要根据所学到的理论知识进行实践操作。学生在学习学业规划时应该制定出本人的大学学业规划，学习职业发展时应该制定本人的职业发展规划，学习就业指导时应该搜集相关的信息、熟悉相关的法规、做出合理的就业计划。

**互相讨论与模拟训练相结合** 学生可以结成学习小组，对相关的问题进行讨论，透彻理解、加深印象。对一些实务操作的内容，学生可以用模拟的方法加以训练，如求职过程中的面试环节，学生可扮演不同的角色，模拟面试的现场情境，对求职过程中的礼仪、应对技巧、注意问题加以熟悉。

**社会调查与社会实践相结合** 除了利用各种媒体了解相关信息外，还可以就有关的问题展开社会调查，以利于掌握第一手的信息。进行社会调查之前，学生应该做好相关的准备工作，如确定调查的主题、设计好调查的程序、准备好调查的问题