

普通高等院校公共基础课系列“十三五”规划教材

大学生 职业生涯与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE
SHENGYA YU JIUYE ZHIDAO

主 编 王 波
副主编 生 涛 侯 斌 赵民惠



电子科技大学出版社

普通高等院校公共基础课系列“十三五”规划教材

大学生 职业生涯与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE
SHENGYA YU JIUYE ZHIDAO

主 编	王 波				
副主编	生 涛	侯 斌	赵民惠		
编 者	王 涛	宋小伟	王周扬	孔圆圆	
	于淑君	陈 芳	林伯阳	刘 佳	
	鹿煜婷	梁 峰			



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯与就业指导 / 王波主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5647-3884-6

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—职业选择—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 212987 号

全国高职高专及本科教材

大学生职业生涯与就业指导

主编 王 波

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢晓辉 李述娜

责任编辑: 李述娜

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京市通县华龙印刷厂

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 24.75 字数 483 千字

版 次: 2016 年 5 月第一版

印 次: 2016 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3884-6

定 价: 38.00

■版权所有 侵权必究■

◆本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

大学生是国家宝贵的人才资源,是充满活力、勇于创新的群体,是建设国家、实现中华民族伟大复兴的主力军。大学毕业生的就业问题始终是重要的民生问题之一,是关系到经济发展、政治稳定、社会和谐和人民群众根本利益的重大全局性问题。

近年来大学生就业成为全社会关注的热点。高校就业指导工作要支持大学生在校期间制订职业规划、生活成长规划和社会实践规划,树立正确的职业和就业观念。使大学生在充分认识自己的前提下,自我探索,自我规划,有针对性地提升自己的就业与创业能力,同时结合专业学习,选择自己今后的发展方向,从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的准备。帮助大学生顺利就业,较快地完成职业过渡和走上职业发展的良性轨道是目前高校就业指导工作的重点。

教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,提出将职业规划课程纳入公共必修课,对开展大学生职业生涯规划教育起到了促进作用。目前,各高校越来越重视职业生涯规划教育,投身于职业生涯规划的老师也越来越多。很多有识之士在职业生涯规划的理论方面进行了有益的探索。针对大学生的职业发展及就业指导的教材也层出不穷。

我国进行学生的职业发展、生涯规划教育起步比较晚,处于学习和摸索阶段。本教材编者多年从事大学生职业生涯规划教育和就业指导教学,结合高职院校大学生的实际情况,在内容和形式上进行了一定的创新,具有一定的理论性和实用性。

本教材将职业生涯规划看成一项全面的系统的工程,不仅涵盖了生涯规划、素质拓展与提升、就业指导,而且涵盖了情商锻炼等内容。教材在针对就业环境的分析中,解释了就业的形势、政策,阐明了就业技巧,并且给出了就业中应当了解的法律、法规,力求实现理论分析和技术、技巧指导的结合。

本教材在编写过程中参考了国内同类教材的相关资料,特别是侯远滨和郑玮主编的大学生职业规划与就业指导教材,其他引用资料由于体例所限,未能一一注明,在此对同行作者表示感谢。在编写过程中,力图使教材成为一本有本校特点的、针对性较强、可供同学们在阅读中获得较大帮助的就业指导教材。由于编写时间较短和作者水平所限,本教材尚存在许多不足之处,诚恳希望广大师生能把使用过程中发现的问题告诉我们,以便日后修订完善。

编 者

2016年6月



目 录

开 篇 我的大学	1
第一节 大 学	1
第二节 大学与高职	3
第三节 大学与职业生涯	5
第一章 认识自我	9
第一节 我是谁	9
第二节 兴趣与职业	11
第三节 性格与职业	18
第四节 价值观与职业	25
第五节 技能与职业	34
第二章 认识职业世界	39
第一节 职业与工作	39
第二节 职业概述	40
第三节 职业的分类及发展趋势	42
第四节 职业资格与就业准入	53
第三章 职业生涯决策与目标确立	60
第一节 职业生涯决策	60
第二节 职业生涯目标的确立	73
第四章 生涯规划与学业规划方案	77
第一节 职业生涯规划书	77
第二节 学业规划方案	93
第五章 大学生核心就业力	103
第一节 大学生核心就业力概述	103
第二节 时 间 管 理	106
第六章 职业道德及其培养	109
第一节 职业道德的内涵	109
第二节 大学生职业道德的培养	114
第七章 沟通能力的培养	117





第一节 有效的沟通	117
第二节 积极倾听	135
第三节 准确表达	145
第四节 善用态势语	152
第八章 培养良好的职业意识	160
第一节 提高职业成就欲	160
第二节 培养专业精神	165
第三节 提升诚信意识	171
第四节 打造团队精神	178
第九章 职场礼仪塑成	190
第一节 仪容、仪表、仪态	191
第二节 社交和生活礼仪	198
第三节 就餐礼仪	222
第四节 职场实用礼仪	226
第十章 求职准备	239
第一节 就业信息的搜集与运用	239
第二节 毕业生求职的主要途径	247
第三节 准备求职材料	255
第四节 个人简历的制作	261
第十一章 应对招聘考试	271
第一节 招聘考试的类型	271
第二节 面试的应对技巧	273
第三节 笔试的应对技巧	285
第四节 情景模拟测试的应对技巧	289
第十二章 职场适应	294
第一节 就业初期的职业适应	294
第二节 影响职业适应的因素及应对策略	301
第三节 职业适应素质及其培养	306
附 录	315
附录一 阅读材料	315
附录二 学院相关文件	262
曲阜远东职业技术学院关于成立学院校企合作	
工作领导小组的通知鲁远校字 [2016] 25 号	270

开 篇 我的大学

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知其先后，则近道矣。

——《大学》

学习目标

- ①了解大学的起源、功能和理想；
- ②了解高职高专教育的地位与作用。

第一节 大 学

一、大学的起源

经过高考，我们来到大学，那么，大学究竟是什么？是怎么产生的？大学与大教堂和议会一样，都是中世纪的产物。在它诞生之初，“不是一块土地、一群建筑甚至不是一个章程，而是老师和学生的社团和协会”。即仿照手艺人行会的方式，所有的教师联合成特殊的组织即专业行会，称为系或教授会（faculty）（后来把系理解为教授某部门知识的大学分部）；学生则组成同乡行会，双方各有自己的权利和义务。1087年，意大利建立了第一所正规大学——博罗尼亚大学，为教皇格列高里7世所支持，它是欧洲最著名的罗马法研究中心。此后，博洛尼亚大学成为整个欧洲的学术圣地。随后，欧洲各地相继出现了大学。

中国近现代大学的缘起始于洋务运动兴起后的西学渐入。1895年，盛宣怀创办天津中西学堂，第二年更名为北洋大学堂，以“科教救国，实业兴邦”为宗旨，以美国哈佛大学、耶鲁大学为蓝本，进行专业设置、课程安排和学制规划，以培养高级人才为办学目标，为我国近代最早的一所工科大学，即天津大学的前身。1898年，京师大学堂在“戊戌变法”中应运而生，成为当时的最高学府。1912年，京师大学堂改名为北京大学，严复为首任校长。清华大学始于1911年庚款兴学而创立的清华学堂，初期为留美预备学堂。1928年组建为“国立清华大学”，罗家伦为首任校长，1931年起梅贻琦任校长。



二、大学的功能

大学从总体上讲都具有三项基本功能：“教学”（培养人才）、“科研”和“服务”（社会服务），这已为历史证实和人们认同。

（1）“教学”功能是指通过教学行动（活动）培养人才（行动的结果），然后，这些人才服务于社会。所以，这一功能也称为人才培养功能。

（2）“科研”功能是指通过师生的科学研究行动，丰富和发展人类认识世界、改造世界的知识体系（行动的效果），这些研究成果将被转化到社会实践中，并解决社会中存在的问题和创造社会的精神及物质财富，从而对社会产生有利作用。

（3）“服务”指大学直接为社会服务，其特征是大学的行动“直接地满足现实的社会，需要或解决社会现实问题”。潘懋元先生概括为，“高等学校的智力资源直接地、迅速地转化为社会生产力（社会实践）的服务活动”。可见，现代大学的“服务”功能是以教学和科学研究活动为基础的，具有很强的学术性。

但是，这三项功能在不同层次或不同类型的大学里，发挥的重点不一样。大学的理想决定大学的功能，大学的功能是大学的理想的重要内容。对于一所大学来讲，确立了正确的办学理念，就能持续健康地发展，使大学功能得到正常发挥。只有大学功能的充分实现，才能获得大学应有的价值，才能实现大学的理想。

三、大学的理想

大学是理想主义者的火炉，是浪漫主义者的绿地，是社会光明的象征，是批判和怀疑的中心，是追求真理的孤独心灵的温暖怀抱，是一个令人神往和怀念的好地方。

大学教育是塑造灵魂的教育。大学的读书已不仅仅是狭义的读书，而是有一种思想启蒙、人格唤醒和心灵震撼等革命因素在其中。大学的精神是照亮生命盲点和世界暗夜的光。大学是一个激动人心、让人永远怀念的场所。

但是也有些同学考上了大学，同时也失去了理想，迷失了前进的方向。忙成为大学精神生活的基本词。忙，心亡也。心亡则死。我们忙于社交、忙于各种活动，我们在忙中活出了大学的表层，然而却迷失了大学的深层与灵魂。印第安人有一个传统：一个人行走的时候，总要停下来等等——等待自己的灵魂，因为灵魂跟不上肉体，所以要等待灵魂，以保持肉体与灵魂合一。我们要不时地停下来思考大学生活，当生活的脚步越来越匆忙时，我们越需要停下来倾听自己的心声，寻找自己的灵魂。我们进入大学却仍然感到迷茫疑惑，因为我们无法真正地将灵魂融入其中。所以我们要运用外在的形式领略内在的精神，把大学的实质植入大学生活之中。

大学要用心来读，心灵是大学的真正场域。“大学不是江边的散步，不是岳麓山的

悠闲攀登，不是舞场、商场的往来，大学的真正场域在人的心灵。读大学不是为了升官发财，而是为了获得人格的升华，灵魂的升华。教育的最高目的是世界观教育，即人格的完成、完善，超越现实之上，以达到人格的高度。”大学的宗旨是大人格，以人格为己任，以大学问开启大人格。

我们要把大学生活的理想定位于人格的成熟，心灵的成熟。亚里士多德说，国家的根本在于个人，个人的根本在于心灵。大学关涉个人如何成为一个真正意义上的人，真正地进大学必须是精神上的进大学、灵魂上的进大学。正如鲁迅所说的韧性的持守，要有一份韧性与坚持。

仁是中国式的大学理想的核心理念；爱是大学生活中对生命境界的一种追求，是一种博爱；精是卓越，是大学的目标——追求完美；勤是大学理想的路径。仁爱是核心的价值理想，精是卓越，勤是路径。

四、大学的生活

(1) 学习生活是大学生活的根本。

(2) 青年生活要有青年精神，即充满朝气而不缺乏成熟的思考、乐观向上、勇于挑战。

(3) 社会生活即时代生活，融入当前所处的时代背景之下，因为人是无法决定时代的，只有紧跟时代潮流，才能实现个人人格的完善。

作为大学生，要有开阔的胸怀，积极的社会担当。关注时代、社会问题，有时代精神，把自己融入时代当中，要成为时代的良心、时代的慧眼，在对时代命运问题的思考中有把握自我、提升自我学问的精神；无条件的求知、追求真理、敢于敞开自我心智之路，向内心、经典、自然追求真理。

大学学习要具备“三心”：诚心、热心、慧心，在平凡的生活中也能追求真理和生命的卓越。原香港中文大学校长金耀基认为：在大学里，实际上是学四种东西，一是学会怎样读书（learn to learn）；二是学会怎样做事（learn to do）；三是学会怎样与人相处（learn to together）；四是学会怎么做人（learn to be）。

第二节 大学与高职

一、高职教育概述

高职教育是高等职业教育的简称。从1980年初建立职业大学到现今，我国高职教育已经走过了30多年的发展历程。1996年，全国人大通过并颁布了《中华人民共和国





职业教育法》，从法律上确定了高职教育在我国教育体系中的地位，由此也拉开了高职教育发展的序幕；1999年全国教育工作会议召开，中央提出“大力发展高等职业教育”的工作要求，我国高职教育进入了蓬勃发展的历史新阶段。

1996年，我国高等教育的毛入学率仅为6%，2015年，我国高等教育毛入学率达到40%，提前实现了国家教育规划纲要提出的“到2020年，高等教育毛入学率达到40%”的目标，超过中高收入国家平均水平。这其中，高职教育的快速发展起到了基础性与决定性作用。

1999年，我国召开了第三次全国教育工作会议，在《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中就“高等职业教育”作了清晰的阐述：高等职业教育是高等教育的重要组成部分。要大力发展高等职业教育，培养一批具有必要的理论知识和较强实践能力，生产、建设、管理、服务第一线和农村急需的专门人才。现有的职业大学、独立设置的成人高校和部分高等专科学校要通过改革、改组和改制，逐步调整为职业技术学院（或职业学院）。支持本科高等学校举办或与合作举办职业技术学院（或职业学院）。按照国务院这一意见和教育部关于“高职高专教育”有关文件的精神，目前我国的高职专科学校、职业大学、职业技术学院、本科院校中的职业技术学院以及培养高等技术应用型人才为目标的各类办学实体，都属于从事高职高专教育的范围，其实质就是培养高等技术应用型人才的高等职业教育。

至2009年，我国共有高职高专学校1215所，在校生950多万人。2014年全国高职院校在校生1006.6万人规模首破千万人大关。高职高专学校已成为我国本、专科高等教育的半壁江山。高职高专的毕业生将随着我国对一线实用型人才的大量需求，愈来愈多地受到社会的欢迎。应该说我国高职教育面临着大发展的历史机遇，将有着非常广阔的发展前景。

二、高职教育的地位

高职教育是高等教育。教育是培养人才的基础，对经济和社会发展具有先导性、全局性作用。其重要地位可以归纳为五个方面：

（1）高职教育是我国高等教育的重要组成部分。

（2）高职教育是全面提高全民族科学文化素质的重要途径。

（3）大力发展高职教育是具有中国特色的应用人才培养模式的重要探索，这种探索也包含着我们对高等教育做出的创造性贡献。

（4）高职教育对社会经济的发展非常重要，特别是对地区经济发展非常重要。

（5）高职教育是符合世界教育发展潮流的。

第三节 大学与职业生涯

一、职业生涯规划的概念

大学生从跨进大学校门开始,就应该注重摸索和初步确定自己未来职业生涯的目标,时刻关注职业内涵的变化和发展,了解社会对职业的需求,根据社会对人才的要求,不断提高自身能力,调整自己的职业生涯规划的内容。

职业生涯规划简称生涯规划,又叫职业生涯设计,它是指个人与组织相结合,在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡,结合社会的需求,根据自己的职业倾向,确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯作为个体最重要的人生过程,它包含三个维度。一是时间维度:终其一生的职业过程,在人生的不同阶段、时期等连续的过程。二是范围维度:一生从事的职业,扮演不同的角色。三是深度纬度:职业角色中投入的程度及对职业、职位的影响程度。

职业生涯可分为内职业生涯与外职业生涯。内职业生涯是指在职业生涯的发展中通过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和,它是一个人的人生财富。外职业生涯是指在职业生涯过程中所经历的职业角色(职位)及获取的物质财富的总和,它依赖于内职业生涯的发展而增长。

大学生在大学期间至少应该为自己做两份职业生涯规划:大学期间的规划和毕业后五年内的中期规划。

完整有效的职业生涯规划应包括五个环节:

(1) 自我剖析——我是谁?我在哪里?我想干什么?我能干什么?

你想要什么?你喜欢什么?你想从事什么职业?你的气质、性格和能力适合什么样的职业?什么样的职业能让你充分发挥潜能?你愿意和什么样的人一起工作?完成什么样的工作让你最有成就感?你最不能放弃的是什么?你的优势是什么?你的劣势是什么?

(2) 外部环境剖析——社会需要我干什么?环境支持我干什么?

(3) 确立目标,明确方向——“跳起来摘苹果”。

目标与方向是职业生涯规划的核心,是行动的动力与指南。当你爬山的时候,如果没有登上顶峰的目标,你会漫不经心地游荡,即使山不太高,你也许永远也不会到



达顶峰；当你在漫漫旅途上行走的时候或当你步入人生的十字路口时，如果没有方向，即使目标近在咫尺，你也许会南辕北辙、渐行渐远，永远达不到目标。

(4) 实施策略——怎么干？如何强化我的优势？如何弥补我的劣势？怎样摘到高挂在树上的苹果？

(5) 反馈评估。

二、职业生涯规划的原则

职业生涯规划应该遵循个人生存原则、社会需求原则、能力特长原则、兴趣爱好原则、职业发展原则等五大原则。

1. 个人生存原则

按照马斯洛的需求层次理论，只有低一层的需求满足之后才会有更高层次的需求，作为一个自力更生的社会人，首先要学会生存，要有谋生的技能，才谈得上人生理想与生涯规划。

2. 社会需求原则

选择职业作为一种社会活动，必然受到一定的社会制约。在市场经济条件下，任何人都有选择职业的自由。但这种自由是相对的、有条件的。大学生择业时如果脱离了社会的需要，就必将被社会淘汰，要做到社会利益与个人利益的统一，以及社会需要与个人愿望的有机结合；应积极把握社会对人才的需求动向，把社会需要作为出发点和归宿点；以社会对个人的要求为准绳，既要看到眼前利益，又要考虑长远发展；既要考虑个人因素，也要自觉服从社会需要。

社会的需求不断演化着，旧的需求不断消失，同时新的需求不断产生。昨天的抢手货今天会变得无人问津，生活处于不断地变异之中。如童年时代经常有人挑着担子走街串巷，手中一串金属钹片铿锵作响，口中的吆喝声抑扬顿挫。一听就明白，修补破锅、破盆的工匠来了。于是大家纷纷拿出家中漏底的锅、碗、瓢、盆，让他修补。今天，在高高耸立的楼群中，你再也找不到他们的影子，手艺再出色的工匠也不能再靠此谋生，社会不再需要他们了。在设计自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，择世之所需，否则，只会自食苦果。

3. 能力特长原则

任何一种职业都需要一定的能力，不同的职业有不同的能力要求。任何一种职业技能都是经过学习和培训才能为劳动者所掌握的。例如，著名运动员刘翔，因为具有体育特长尤其是跑步时特别富有节奏感，因此从短跑、跳高改为跨栏，终于在北京时间2006年7月12日凌晨，在瑞士洛桑国际田径大奖赛上，以12秒88的成绩夺得了男

子110米栏的冠军，并打破了沉睡13年之久的、由英国名将科林·杰克逊创造的12秒91的世界纪录，成为中国田径史上一个辉煌的里程碑。又如马克·吐温的故事，作为职业作家和演说家的马克·吐温可谓名扬四海，取得了极大的生涯成功。你也许不知道，马克·吐温在试图成为一名商人时却栽了跟头，吃尽苦头。马克·吐温投资开发打字机，最后赔掉5万美元，一无所获；马克·吐温看见出版商因为发行他的作品赚了大钱，心里很不服气，也想发这笔财，于是他开办了一家出版公司。经商与写作毕竟风马牛不相及，这次短暂的商业经历以出版公司破产倒闭告终，作家本人也陷入债务危机。经过两次打击，马克·吐温终于认识到自己毫无商业才能，遂绝了经商的念头，开始在全国巡回演说。这回，风趣幽默、才思敏捷的马克·吐温完全没有了商场中的狼狈，重新找回了感觉。到1898年，马克·吐温还清了所有债务。

因此，在对自己的能力特长有一个正确认识和评价的基础上，根据自己的能力、特长来规划职业生涯是十分重要的。

4. 兴趣爱好原则

能力特长不等于兴趣爱好。根据使自己愉悦的“快乐”原则进行职业生涯规划也是一种明智的选择。兴趣是个体积极探索事物并带有积极色彩的心理倾向。这种倾向常有稳定、主动和持久等特征。兴趣是最好的老师，是最初的动力和成功的希望。如果对学习、工作产生了浓厚的兴趣，就能在学习和工作中具有并能保持高度的自觉性和积极性，就会在学习或工作中取得成就。当然，兴趣爱好也并不总是起正向的驱动作用，有时它也会是一种耗散力。譬如在同一时间段内，有的人的兴趣太广泛，由于时间和精力有限，最终他们所关注的都只是表面，无一深入。因此，在一定时间内假如有较多的兴趣面，一定要以主要兴趣点为主来考虑规划。应牢记两句话：考虑兴趣须适度，众多兴趣定主辅。胡适家道中落，16岁考取中国公学，20岁考取清华“庚子赔款”留学美国官费生。为了节省学费，接济家里，胡适迈进康奈尔大学，选学农科。康奈尔大学农学院设有洗马、套车、驾车、下田农耕等实习课程。本来胡适生于乡野，不畏农事，对洗马、套车等都有兴趣，也可以应付自如，可是到了实习苹果分类的时候，胡适却洋相百出。校方要求学生在规定的时间内完成对30种苹果的分类，许多学生只用了二三十分钟就分得一清二楚，可胡适将苹果翻来覆去地观察，用了两个半小时也只能勉强地分辨出20多个品种。胡适经过冷静地反思，及时放弃学农，转学自己感兴趣的历史、文学，终至功成名就。如果当初不及时发现自己的所短所长，胡适又怎会以文学、哲学闻名于世呢？从事一项你喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。





5. 职业发展原则

职业是个人的谋生手段，其目的在于追求幸福。当目前的职业很难成功，或眼前的工作尽管能带来稳定的收入和不错的福利，但不能长久发展时，应遵循职业发展的原则，重新择业，找一份真正适合自己发展的工作。伟大的文学家歌德，年轻时立下的志向，是要成为一个世界闻名的画家，为此他一直沉溺于那变幻无穷的色彩世界中不能自拔。他用10年的艰辛努力来提高自己的画技，但是收效甚微。在40岁那年，他游历了意大利，目睹了那些绘画大师的杰出作品之后，终于大彻大悟：即使自己穷尽毕生精力，恐怕也难以在绘画领域有突破性的建树。在痛苦和彷徨中度过了一段时间后，他毅然做出了新的决定：放弃绘画，主攻文学，最后成为享誉世界的大文学家、诗人、哲学家和评论家。

小贴士

辩证地看待热门专业与冷门专业

职业不分贵贱，专业也不分好坏，只有适合与不适合。选择专业的标准就是选择适合自己的专业，能发展自己的潜能和潜力的专业。

根据市场经济规律，某些时下的热门专业，由于需求饱和，几年内或许会滞销；某些时下的冷门专业，几年后可能会变得紧俏。因此，我们希望对所学专业不合心意的同学不要朝秦暮楚，现在自己不甚喜欢的专业说不定在毕业时就会成为紧俏“商品”。如前些年为大家所热衷的会计、国际贸易、金融、计算机等专业，到现在却成为就业的难点；水利、气象、环境保护等当年的冷门专业却因就读人数稀少反而供不应求。选择专业应当根据自己的兴趣爱好，参考社会的就业形势，做出自己的正确判断。

小贴士

专业与就业的关系

你现在所学的专业也许既不是自己所喜爱的又非今后有发展的，但没关系，因为你所学的专业与今后的就业并没有必然一致的联系。同学们在大学时代应充分发展自己的兴趣与特长。以前受到计划经济体制的束缚，毕业生必须按自己所学的专业到指定的单位工作；但在现在的市场经济条件下，毕业生完全可以“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”。即使所学专业与所从事工作相差较大，只要你有能力且能干下去，你一样具有极其广阔的发展空间。况且现代的大学教育多为通识性教育，其培养目的并非专才而是通才，这也使得大学生具有很强的可塑性，完全有可能适应今后非专业性的工作。当然，我们并非否认专业学习的重要性。学习乃是学生的天职，专业学习应当是贯穿大学生活的主线。我们的建议是：深入了解、学习你已经选择的专业，根据自我的职业生涯发展规划和社会需要理性对待专业，学会喜欢和爱上自己选择的专业，在学好专业的同时，逐步拓展自己的视野、培养自己的能力，为未来顺利就业、成功立业夯实基础。

第一章 认识自我

学习目标

- ①掌握自我认识的方法与途径;
- ②了解兴趣、性格、价值观、能力与职业的关系,正确地认识自我是迈向成功职业生涯的第一步。

第一节 我是谁

假若时光可以倒流,世上将有一半的人成为伟人!

——牧师纳德·兰塞姆的墓志铭

【导入案例】

最后的话

法国有一位著名牧师纳德·兰塞姆,他一生曾听过1万多个人的临终忏悔并将其记录下来,足足有60多本。在里昂市,曾经有一位布店老板在临终前告诉牧师,年轻时他曾和著名音乐家卡拉扬一起学吹小号。他说他非常喜欢音乐,当时他的成绩远在卡拉扬之上,老师也非常看好他的前程,可惜20岁时,他迷上了赛马,结果把音乐荒废了。“唉,如果时光可以倒流,生命可以重来,我就决不会做这种让人悔恨的傻事了!”老人悔泪长流。

80岁时,兰塞姆牧师开始整理自己记录了一生的那些临终者的最后遗言,并把这本书命名为《最后的话》。《基督教科学箴言报》曾预言该书一旦出版,将是世界上最伟大的书之一,因为它将对每一个人的生命都有教益和启发。但令世人惋惜的是,在书稿即将编完的时候,由于大地震引发火灾,兰塞姆一生的心血被付之一炬。火灾平息后,人们纷纷劝兰塞姆牧师重新开始,凭记忆再写《最后的话》。但老人拒绝了,老人说:“生命遗言最后最重要的话,我会将它刻在我的墓碑上。”

兰塞姆去世后,被安葬在圣保罗大教堂。墓碑上刻着他自己的手写的碑文:假若时光可以倒流,世界上将有一半的人可以成为伟人!

人之将死,其言也善。布店老板在生命的弥留之际终于明白了,自己是谁,自己想要什么。人最宝贵的是生命,生命对于每个人只有一次。人的一生应当这样度过:



当回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。然而，在现实生活中，很多人都是在走到生命终点的时候才发现这不是自己想要的生活，很多大学生也是等到找不到工作而前途渺茫时，才去悔恨蹉跎的大学岁月。

古希腊德尔斐遗址的阿波罗神庙，一直被古希腊人认为是世界的中心，在庙前的石碑上刻着一道神谕——认识你自己！中国古代哲学家庄子说：知人者智，自知者明，也都导出了人生的思索——我是谁。有些大学生宁可通宵打游戏，也不愿每天花点时间思考自己，认识自己，总觉得这些是可有可无的，但面临人生职业选择时，却又一头雾水。正确地认识自我是迈向成功职业生涯的第一步。

大文豪李白写道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时候的确比较难。一般来说，当局者迷，旁观者清，周围的人对我们的态度和评价能帮助我们认识自己、了解自己。我们要尊重他人的态度与评价，冷静地分析。对他人的态度与评价我们既不能盲从，也不能忽视。下面介绍三种认识自我的途径。

1. 自省法

自省法是人们经常使用的一种自我评估方法，是自我认识的重要途径。古人就有：吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？大意是说每日要严格对照行为准则来检查自己的言行，这样才能明白事理，今后的言行才不会出现过错。

自省法是个体通过对自己的行为及自身的体验对照评估指标进行反省，以达到对自己的行为状态、特征和体验的理解和评估的方法。这种方法的核心是评估指标的选择。古人为什么用“三省”，而不是“四省”“五省”或“十省”？这是一个典型的“抓大放小”、抓住主要矛盾的范例。自省法比较适合于经常性和及时性的评估。因为若时隔时间太长，一是使素材收集难度加大，二是使错误缺点不能得到及时地纠正，影响进步，也可能铸成大错。

应该学会每天问自己几个问题：

(1) 我拥有什么？

通常我们会为自己没有的东西而苦恼，却看不到自己拥有的，如健康、可以听、可以看、可以爱与被爱、每天都有食物供我们享用等。正如那句口口相传的话所说的：失去了才知道珍贵。让我们走出哀怨，这样就可以看到什么是我们拥有的。

(2) 我应对什么心存感激？

每天都有很多事情让我们为之心存感激，同时也有很多人值得我们感谢，因为他们无形中教会了我们一些事情。生活的每一天对于我们来说都是一份珍贵的礼物。

(3) 我怎样过好今天？

做些与往常不一样的事情。如果我们走出常规，学会享受生活，那么生活就是丰

丰富多彩的。我们要敢于创造和创新。

(4) 我现在就开始行动吗?

不要认为这些都是“听起来不错”的建议,也不要认为生活很难。其实,每天的生活都不是你想象中的那样。是让生活过得索然无味,还是积极向上,决定权就在自己的手中。努力幸福地生活,你又会失去什么呢?

2. 比较法

“以古为镜,可以知兴衰;以人为镜,可以知得失。”古人很早就会用比较法来认识自我。比较法分为自我比较和与他人比较。

(1) 自我前后比较——一种纵向比较方式,它把以前某一时段的自我作为参照系,对照现今的自我,从中发现其共同点和不同点,从而对自己做出评估。这种方法比较适合学生以学年为单位进行比较。例如,可以通过对大学二年级和一年级时期进行比较,就能发现自己在思想品德、学习能力、探索精神、特长等方面有无进步,在社交能力、适应能力、实践能力方面有无提高,以及在兴趣和希望等方面有无变化等。

(2) 与他人比较——以人为镜。这种方法的重点是“我”把他人在自己心中的感觉和形象与“我”在自己心中的感觉和形象加以比较,来进行自我评估。与他人进行比较时,要注意挖掘自身的相对优势,即挖掘与他人相比较时自身呈现出来的更高的觉悟、更强的能力、更高的本领、独具的特长和发展潜力。但这种比较要客观,不能自欺欺人。比较法适合较长周期的自我评估。

3. 测试法

了解自己的兴趣、性格、价值观和能力说起来容易,真正要做起来就不是那么容易了。现在国内外在这方面开发了一些评估工具,包括正式评估和非正式评估两类。正式评估工具指有正式计分和量化处理的个人探索工具,非正式评估更多用于确认正式评估的结果。有价值的评估工具一般不能免费获得,使用方法也比较复杂,一般由专业咨询评估机构的专业人员使用。对被测评者而言,专业咨询评估是一种需付费但快捷有效的方法。

第二节 兴趣与职业

知之者不如好之者,好之者不如乐之者。

——孔子

【导入案例】

他从小就对动物与植物表现出强烈的兴趣,尤其喜欢打猎、采集矿物和动植物标