



高等教育“十二五”精品规划教材
公共基础课系列

大学生职业生涯发展 与

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA
FAZHAN YU SUZHI XUNLIAN

素质训练

主编◎潘旭阳 袁龙 初冬青



南开大学出版社

前言

大学生职业生涯发展与素质训练

主 编 潘旭阳 袁 龙 初冬青
副主编 王永志 韩 辉 祝金旭 桑孟新
时尊爱 赵 宏 陈 鹏 李 萍
王 然 杨照征 潘世华 王 胜
刘清莲 石新华
编 委 李香萍 唐 亚 牛冰非

南开大学出版社

· 天津 ·

114年1月

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展与素质训练/潘旭阳,袁龙,初冬青主编.
—天津:南开大学出版社,2014.1
高等教育“十二五”精品规划教材
ISBN 978-7-310-04404-7

I. ①大… II. ①潘…②袁…③初 III. ①大学生—
职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 005025 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人:孙克强

地址:天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码:300071

营销部电话:(022)23509911 23508339

营销部传真:(022)23508542 邮购部电话:(022)23502200

*

北京华创印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开本 16 印张 340 千字

定价:30.00 元

如遇图书印装质量问题,请与本社营销部联系调换,电话:(022)23507125

前 言

根据美国职业生涯管理专家 Super D. E(舒伯)生涯发展理论,大学生涯属于个人生涯探索阶段,也是职业积累、准备阶段,因此,大学教育对于大学生的生涯发展极为关键。那么,大学生可以制定合理的职业生涯规划,利用好大学这一大“舞台”,为自己的生涯目标打下坚实的基础。

本书编者根据人才发展的规律,借助教育学、心理学、组织行为学、管理学、职业规划与职业发展等相关科学经典理论,结合我国大学生职业生涯教育现状,在参考国内外有关资料的基础上编写了《大学生职业生涯规划与素质训练》,旨在引导大学生树立职业生涯规划意识,正确认识自我及工作,合理制定职业生涯规划目标,促使大学生全面提升个人综合素质,进而为社会主义现代化建设培养有用人才。

本书力求贴近大学生的实际需求,突出系统性、实用性和有效性,通过共同学习的方式使大学生接受职业生涯规划理念和提升职业素养。本书具有以下特点:

(1)布局合理。本书分为唤醒篇、规划篇和发展篇三大板块,首先通过大学生涯、认识职业生涯规划的学习,唤醒大学生树立职业生涯规划的意识;其次,通过自我世界探索、工作世界探索、决策与行动,使大学生掌握职业生涯规划的过程,从而制定出属于自己的职业生涯规划;最后,通过时间管理与情商管理、素质训练,全面提升大学生的职业素养。

(2)体例较新。每章内容由导语、故事分享、体验活动、理论讲解、拓展材料、实践测评、资源分享组成。另外,在理论讲解中,加入了丰富的案例和课堂活动,使本书的实用性和可操作性进一步增强,方便读者学习、理解和应用。

(3)材料丰富。本书编写上避免过分单纯注重概念和理论问题,引用了很多大学生或职场人士在职业生涯发展过程中发生的实际案例和大量拓展思维、引发思考的阅读材料,从而有效地帮助大学生对学习内容的理解及应用。

由于时间仓促、编者学识有限,教材中难免存在疏漏和不妥之处,敬请各位专家和读者批评指正,以便今后的修订日臻完善。

本书编写过程中,我们参考借鉴了一些同行的研究成果和资料,谨在此表示衷心的感谢!

编 者

2014 年 1 月

目 录

唤醒篇

第一章 大学生涯

故事分享

体验活动

第一节 我的大学梦

一、大学生涯的主要特点

二、大学意义的探究

第二节 学业规划与职前准备

一、学业规划

二、职业素质储备

拓展材料 做一棵只管成长的树——朗朗、李开复致信中国大学生

实践/测评 中学学习与大学学习有何不同、“畅想我的大学”新生主题班会

资源分享

第二章 认识职业生涯规划

故事分享

体验活动

第一节 职业生涯规划概述

一、相关概念

二、职业生涯规划的相关内容

三、大学生职业生涯规划的意义

第二节 职业生涯规划的原则及步骤

一、职业生涯规划的原则

二、职业生涯规划步骤

拓展材料 十年后的我会怎样？——周迅、哈佛学子的职业生涯规划故事

实践/测评 你对课程的期待

资源分享

规划篇

目 录

第三章 认识职业生涯规划	37
故事分享	37
体验活动	38
第一节 自我探索概述	39
一、自我探索的概念及意义	39
二、自我探索的方法	40
第二节 兴趣探索	44
一、兴趣的概念及对择业的影响	44
二、霍兰德的兴趣类型理论	45
三、大学生理性面对职业兴趣	50
第三节 技能探索	52
一、能力的概念与分类	53
二、技能的分类与澄清	53
三、技能的应用	57
第四节 性格探索	58
一、性格的概念及与职业的关系	59
二、通过 MBTI 理论探索性格	60
三、性格探索在生涯中的应用	65
第五节 价值观探索	65
一、价值观的概念及对择业的影响	67
二、价值观的澄清	68
三、价值观在职业生涯规划中的应用	70
拓展材料 我国大学生就业现状调查、商人与渔夫的对话	70
实践/测评 职业兴趣探索、职业价值观测试量表	72
资源分享	76
第四章 工作世界探索	77
故事分享	77
体验活动	77
第一节 认识工作世界	79
一、工作世界探索相关概念及意义	79
二、工作世界拓展内容	80
第二节 探索工作世界	90
一、形成个人职业库	90
二、探索工作世界	94

拓展材料	未来十大黄金行业、职业生涯人物访谈	100
实践/测评	团体专业探索、生涯人物访谈	106
资源分享		106
第五章 决策与行动		108
故事分享		108
体验活动		109
第一节 职业生涯规划概述		110
一、决策的内涵和分类		110
二、决策风格		110
三、职业抉择的策略		113
四、生涯决策的基本理论与方法		115
第二节 目标与行动		122
一、设定职业生涯目标的重要性及原则		122
二、设定职业生涯目标的方法		125
三、大学生生涯目标分析		128
四、行动		131
第三节 评估与修正		133
一、职业成功及其标准		133
二、评估与反馈		135
拓展材料	两个人的成长故事、我的捡砖头思维——俞敏洪	138
实践/测评	设计我的职业生涯规划书	140
资源分享		143
发展篇		
第六章 时间管理与情商管理		144
故事分享		144
体验活动		145
第一节 时间管理		145
一、时间管理的内涵		146
二、大学生时间管理的现状		148
三、职场时间管理的方法		149
第二节 情商管理		155
一、情商概述		158
二、情商对职业生涯的影响		159
三、大学生如何培养和提高自己情商		161

四、大学生就业前的情商管理	164
拓展材料 李开复老师谈谈他的时间管理经验、情商比智商重要	167
实践/测评 时间管理的技巧与实践、测测你的情商	170
资源分享	176
第七章 素质训练	177
故事分享	177
体验活动	178
第一节 职业素质训练	179
一、团队合作训练	179
二、表达能力训练	184
三、沟通能力训练	187
四、组织、领导能力训练	189
五、职场礼仪训练	193
第二节 创新思维训练	197
一、逆向思维训练	197
二、横向思维训练	198
三、换位思维训练	199
四、求同思维训练	201
五、求异思维训练	202
六、迂回思维训练	203
七、头脑风暴式思维训练	204
八、分析列举式思维训练	206
拓展材料 乔布斯:创新改变世界	211
实践/测评 自我介绍	212
资源分享	212
附录一 职业选择理论	213
一、帕森斯的特质因素论	213
二、MBTI 人格理论	214
三、施恩的职业锚理论	217
四、认知信息加工理论	222
附录二 职业发展阶段理论	225
一、舒伯的生涯发展理论	225
二、明尼苏达工作适应论	228
三、克朗伯兹生涯决定社会学习论	230
四、施恩的职业发展阶段理论	231

附录三 霍兰德职业索引	234
附录四 我的职业生涯规划表	238
参考文献	240

第一章 大学生涯

一个人做不到什么，就抱怨不了什么。

王吉余

寒来暑往，高中生的奋斗目标几乎都是考取一所理想的大學。踏入大學大門時，高中生活裏除了大學生、快活，眼前的目標是否明確呢？我們是否懂得思考？為什麼上大學？為“我們未來踏腳的哪塊地？”等問題呢？大學生當是人生最美好的時期，可以讓我們有更多動機和更好的條件獲取知識、鍛煉能力、培養能力、實現個人理想，從而更好地服務社會和造福人類。

曾經我通過故事分享、排演故事、繪圖等，通過材料、實踐、訓練等在大學中，與同學們一起思考、學習、理解大學生涯，為今后的職業生涯奠定堅實的基礎。

我的大學生活

我的大學生活

大學生活是人生中最重要的時期，也是人生中最美好的時期。在這裏，我們不僅可以學習知識，還可以鍛煉能力，培養能力，實現個人理想。大學生活是人生中最重要的時期，也是人生中最美好的時期。

大學生活是人生中最重要的時期，也是人生中最美好的時期。在這裏，我們不僅可以學習知識，還可以鍛煉能力，培養能力，實現個人理想。大學生活是人生中最重要的時期，也是人生中最美好的時期。

大學生活是人生中最重要的時期，也是人生中最美好的時期。在這裏，我們不僅可以學習知識，還可以鍛煉能力，培養能力，實現個人理想。大學生活是人生中最重要的時期，也是人生中最美好的時期。

大學生活是人生中最重要的時期，也是人生中最美好的時期。在這裏，我們不僅可以學習知識，還可以鍛煉能力，培養能力，實現個人理想。大學生活是人生中最重要的時期，也是人生中最美好的時期。



唤醒篇

第一章 大学生涯

一个人看不到未来,就把握不了现在。

——丘吉尔

在我国,高中生的奋斗目标几乎都是考取一所理想的大学。踏入大学大门后,高中生变成了大学生,然而,此时的目标是否明确坚定呢?我们是否能清晰回答“为什么上大学?”及“我们未来的路在哪里?”等问题呢?大学生涯是人生最美好的时期,可以让我们有更多的机会和更好的条件获取知识、提升素质、培养能力,实现个人理想,从而更好地服务社会和完善人生。

希望通过故事分享、体验分享、理论讲解、拓展材料、实践/测评等五大环节,与同学们一起思考、适应、规划大学生涯,为今后的职业生涯奠定坚实的基础。

故事分享

一位大学生的感言

辛辛苦苦高中三年,考上了大学,反而没有了目标,非常迷茫和困惑,身边很多同学谈恋爱、玩游戏、上网……

当我高三的时候,我发现读技校的中学同学找到了非常不错的工作;当我大二的时候,我的初中同学当上了老板;当我毕业的时候,我却发现当前大学生的就业形势严峻,找到满意的工作非常困难,也许我会面临着毕业即失业的尴尬……

于是,我很郁闷,当初那么拼命考上大学是为了什么?今天是什么原因让被称为“大学生”的自己沦为就业的“困难户”?

现在很多同学从小的思维就是上完了小学上中学,上完了中学上好的大学,可上完了大学呢?很多人就没有了方向,因为再也没有父母和老师给他们树立明确的目标了,这导致很多学生仅把上大学作为自己的目标,而很少去考虑毕业后的就业问题。

当我们都还未成年时,我们的学习、生活以及成长与发展的道路一般都由父母及老师左右和安排。我们只要努力就可以了,至于要达到什么目标,不需要自己去考虑。但当我们上了大学之后,当我们真的长大了、成人了,突然要自己决定未来人生和职业前程时,我们却六神无主、不知所措了。

现实中,很多同学无法说清楚自己为什么要上大学,自己要从大学得到什么。或许你可以罗列出很多个上大学的好处:拿一个文凭、找到一份工作、建立关系网、锻炼能力、培养自己的兴趣和爱好、追求美好的未来、寻找浪漫的爱情……

读大学的目的是有很多,每个人家庭背景、社会背景的不同,上大学的目的也并不完全相同,但很多同学都是把找到一份满意的工作作为上大学的最主要目的。因为,大学生大多数还是来自于工薪家庭,中国的父母都望子成龙、望女成凤,希望自己的子女有出息,因而在子女的教育上也舍得投入。读大学是需要花费高额成本的:即使只算时间成本,读专科需要三年时间,读本科需要四年时间,再读研究生又需要2~3年时间。

体验活动

一、我的地盘我做主——团队建设

(1)同学们报数或者依班名册顺序就座,相邻4~6个人组成一个小组,选出组长、记录员、发言人等角色。

(2)组内每个成员分享以下信息:姓名、个人特质及优劣势。

(3)每组用A4纸记录以下内容,然后签上每个成员的名字。

· 组名,标志,口号。

· 我们通过课程希望……

· 我们准备付出……

(4)每组选派代表在全班进行分享。

二、我为什么要上大学?

因为:1. _____

因为:2. _____

因为:3. _____

三、我未来的路在何方?

我要去哪里? _____

为什么我会选择去那里? _____

我打算怎么去? _____

第一节 我的大学梦

大多数同学都会有这样的感受,没上大学之前,总是对大学充满憧憬,想象着环境美丽的校园、学识渊博的教授、天南地北的同学、浪漫的爱情、多彩的校园活动等,一切都应该是五彩缤纷的,对大学的一切充满了新鲜和好奇。但是,当你踏进大学校门开始追逐梦想的时候,你的内心是否曾有过这样的想法?

(1)我知道进入这个大门的使命吗?

(2)我知道通过大学的学习应该具备什么样的素质吗?

(3)我知道怎样才能迈着坚实的步伐,从“毕业”大门走出去吗?

另外,你是否还会想到毕业以后会有什么样的计划?

(1)我毕业一年后的计划是什么?

(2)我毕业5年后的计划是什么?

(3)我希望过一种什么样的人生?

从中学到大学,我们已经实现了人生发展的大转变,当踏入大学之门,勾勒自己美好的人生发展前景时,首先就需要适应好大学生活。

一、大学生涯的主要特点

【案例】

1. 学子心声

学子心声(1):我对大学生活有着瑰丽的憧憬,“既想读书又想玩,既想学习又想恋爱”,有太多事情想尝试,想当班干部还怕耽误学习时间,想轻松快乐还想成绩好,我的典型心理是:我什么都想要。

学子心声(2):大学一年级,我想法非常多,对于大学生活有点迷糊,脑袋里写满了问号、迷茫,不知道大学生活能怎样过。

学子心声(3):随着大学时间的消磨,我怎么没有上大学的激情呢?同很多同学一样,我总带着各种各样的不情愿,在部分老师、同学眼里,我脸上充满一副“被上学”的无奈。

2. 一样是新生,一年后他们为何却不一样

月月和小赵毕业于同一所高中,高考后他们又被同一所大学录取,并且就读于同一专业,在他们心中都有着美丽的梦想……

完成军训之后,月月跟同学们一样开新生班会、上课、待宿舍、熟悉校园环境……学校所有的一切对月月来说都是新鲜的。一个月过去了,月月发现,老师、辅导员的上课及管理风格完全有别于高中,老师上课认真但不再像高中老师那样继续利用自

习时间到班级做课后辅导。后来,月月才知道,大学压根就没有自习课的硬性要求。而辅导员也不像高中时的班主任那样,总带着某一项活动任务到班级安排工作,向同学们介绍很多关于学校社团的情况,也没有更多的建议和强制性要求一定要参加什么社团,必须要做什么。本来曾经在高中时是老师得力助手的月月开始觉得特别的不适应,很希望辅导员能够安排她做点什么。周末了,百无聊赖的月月在校园里瞎逛,她来到了大学生活动中心,月月发现很多的学长学姐们正忙碌着,月月很羡慕他们,为什么自己就不能够像他们这样得到老师的重视呢?当这一念头在月月的脑海里萌生时,她想找大学生活动中心的老师,可又一次让月月失望了,她根本就找不到老师。这时,月月顿悟,大学里,其实是自己想做什么就可以大胆去做的。因为月月从小就喜欢音乐,她的钢琴弹奏在高中时获过奖,月月便走到音乐爱好协会的活动场地,表明了自己的意愿,希望能够加入协会。从此,月月的周末不再无聊,她有了自己的活动,周末她积极参加协会的活动,周一到周五,她怀着积极向上的心态上课、学习,主动找老师探讨问题。一年后,月月的全部课程成绩都在75分以上,除音乐协会外,她还先后加入了文学社、系文艺部、学院艺术团等组织,她认识了很多的同学和老师,同学和老师都特别的喜欢她,认可她的才能,月月找到了自己在大学生活期间的舞台……

小赵和月月一样,经历了大学入学之后的每一个环节,他还曾获得过“军训优秀学员”的光荣称号。然而随着军训结束,真正的大学生活开始了,学校的管理方式完全有别于高中时期,小赵不再受到高中时那种严格纪律的约束,他感觉到自己终于完全解脱,获得了属于自己的自由。在远离父母管制的大学,小赵开始逃课,通宵玩电脑游戏,也开始学会了抽烟,见到同宿舍的其他同学热心于学校的社团活动,小赵开始也为之心动过,但电脑游戏的诱惑实在太大了,其中那种刺激的情节以及每一次闯关之后的快感,比起社团活动和上课要好玩得多。小赵经常利用白天时间给自己补觉,到了晚上继续开战……因为长期旷课,小赵被全系通报批评,辅导员也找过他谈话,但他依然我行我素。一年后,由于所欠学分达到了20个学分以上,他被学校作了留级处理。无法接受留级处理的小赵,只好退学,提前结束了自己的大学生活……

俗话说,万丈高楼平地起,大学生要在大学期间顺利完成学习任务,全面提高各项综合素质,实现自身的理想和抱负,就必须从适应具体的大学生活开始。

(一)特殊的学习环境

1. 学习目标要求高

中学教育是一种基础教育,主要任务是向学生传授科学文化的各种基础知识,为升学或就业做一般性的准备;大学则是向学生传授各种专业知识和专门技能,把学生培养成为社会需要的专门人才。

2. 学习内容博又专

大学提高了对教学内容深度、广度的要求。大学教学不仅要向学生传授与专业有关的基础知识,还要向学生传授高精尖的理论和最新的科学成果,不仅要向学生介绍学

科技发展已有的定论,还要向学生介绍尚在探索和争论的问题。

3. 学习形式多样化

中学的学习形式较简单,主要通过课堂学习来获取知识,而大学学习的形式是丰富多样的,除了课堂学习外,还可以通过实验课、课外讲座、科研活动、大学社团活动、社会实践活动及实习、课程设计、毕业设计等形式学习。丰富多彩的学习形式是由学习内容的“博”和“专”的需要而产生的,这对形成和完善大学生的知识能力结构,提高大学生的综合素质起到了很好的作用。

4. 实践环节比例大

大学生的实践性教学环节主要有实验课、课程设计、教学实习、生产实习和毕业设计等。实践性环节在高等院校的学习中占有十分重要的地位,在总学时中占有的比例较大,一般超过 20%,工科院校的实践性教学环节所占的比例有的高达 30%。实践性教学环节对于培养大学生的实验和操作技能等实践能力是必不可少的。

5. 学习方法注重自主

大学生必须学会积极主动地去获取知识、培养自主学习的能力,能根据学校教学计划的安排,围绕学科和专业的特点,有针对性地确定学习目标,并根据自身条件恰当地选学、补充相关知识,完善自己的知识结构。

6. 思维特点求创新

大学学习在思维特点上应力求创新,在学习过程中要逐步培养学生的创造性思维能力,在分析和解决问题时,力求有自己独特的见解,力求从不同的角度看待问题,用多种方法解决问题。

(二) 多彩的生活环境

1. 生活环境的广阔性

大学较之中学,无论活动范围还是活动内容都更为广阔、丰富,为个性发展提供了足够的空间和良好的条件。同学们可以充分利用这些有利因素,展示自己的才华,并在实践中不断发展、完善自己。

2. 大学生活的独立性

中学生无论在别人眼里还是在自我意识中,都被认为是一个未独立的未成年人,进入大学后,社会、学校、家庭开始以成年人的标准来要求我们,教师 and 家庭的直接干预大为减少,各方面的自由度增加,开始逐步成为独立的社会人。大学生基本远离家庭,独立住校,生活要靠自己安排,要由依赖家长过渡到独立自主。不论衣食住行还是学习交友,乃至认识人生和社会,都要依靠自己的知识、能力去判断、思考、选择和行动。大学生活的这些变化是对大学生素质的一种考验和锻炼。它可能使一些人感到迷茫、难以适应。另一方面,它为培养大学生的自立、自律、自强的精神,为促进大学生成长成才提供了广阔的天地。

【案例】

陪读,让大学生失去什么

杭州大学城是全国最大的高教园区之一。大学城里,有这样一群人:年届不惑,来自偏远地区,在大学城里一边打工,一边照顾就读的孩子。

周阿姨是内蒙古人,去年9月送儿子到杭州读书。本想住几天等儿子安顿下就走,没想到一住就是3个多月。“住了几天,儿子说‘妈,我不想你走’,我的眼泪就流下来了。怎么舍得呢?就这么一个儿子,从小没离开过家,现在离家这么远。”周阿姨在儿子学校当宿舍管理员,一个月600多元收入,扣除房租、饭钱,所剩无几。周阿姨却说,“钱少无所谓,只要吃饱就行,关键是能留在杭州照顾儿子”。

还有一群用心良苦的父母,担心子女在学校谈恋爱、打游戏耽误学业,因此过起陪读生活。他们在学校或附近工厂找份工作,照料孩子,并叮嘱他们用心学业。

3. 大学生生活的群体性

上大学前,与谁打交道,喜欢不喜欢,高兴不高兴,是以自己的好恶为转移的。成年人则不同,做任何事情都要与他人打交道,建立关系是生存的保障。因此,改变人际交往的态度,学会交流、沟通,理解他人,均是在新环境中遇到的新问题。这就要求大学生要适应集体生活,学会关心别人,克服以自我为中心的思想,学会与各种不同性格的同学和睦相处,培养自己的交际能力。要知道,社会越发展科技越进步,人际关系越复杂,就越需要有很强的协调与交往的能力,这是高素质人才必备的基本素质之一。

【案例】

小宇的烦恼

小宇是家里的独子,父母对他呵护倍加。从小学到高中,小宇都是走读生,从未上过集体生活。上大学了,小宇宿舍里住着6名同学,小宇觉得特别不习惯,小宇总觉得他们的每一个动作、每一种做法都是故意跟自己过不去——自己晚上八九点钟上床睡觉时,其他5位同学却在宿舍里打开电脑或做课程设计、绘图、听音乐、看电影,而自己中午打开电脑与父母、朋友聊QQ、视频时,其他5位同学却在床上午休。小宇觉得他们是在故意挑衅自己,于是出现矛盾。入学后的一个学期,小宇开始不跟其他5位同学讲话,对宿舍讨论的一些问题也从未参与。这5位同学都是系部的学生干部,人缘特别好。小宇心里觉得,这5位同学肯定在学生中挑拨离间,他总觉得背后有人在对自己指指点点,甚至还觉得好像班里的其他同学、系里的同学也都是跟自己过不去,有意疏远自己一样。从大二开始,小宇整个人郁郁寡欢,觉得大家都不理解自己,课程成绩也因此一度下滑……

二、大学意义的探究

对于立志成才的大学生,就短期目标而言,大部分学生毕业时能够顺利就业是第一

步。每年就业招聘高峰期前,大学毕业生都在开始四处撒网寻求自己的“婆家”。随着时间转移,就业高峰期渐渐远去,有的毕业生抛出这样一个问题:“为什么命运这么不公平,周围的同学都找着工作了,我却一直没有着落?大学究竟给我带来了什么?早知道这样,我还不如不读大学呢。”那么,大学究竟能给我们带来什么?

(一)一个新起点

进入大学,我们终于卸下高考的重担,第一次开始真正追逐自己的兴趣、梦想,第一次独立生活,第一次有机会在学习理论的同时亲身实践,重要的是这一次不再由家人安排生活、学习的一切,而是让我们有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题,支配所有属于自己的时间。大学是一个新起点,在我们人生如此关键的阶段里,我们应当认真把握这种种的“第一次”,让它们成为未来人生道路的基石。正如图 1-1 所示,大学生最富裕的东西就是自身的可控时间和能力修正最佳时机,因此,大学里你可以努力为自己编织生活梦想,明确奋斗的方向,奠定事业基础。

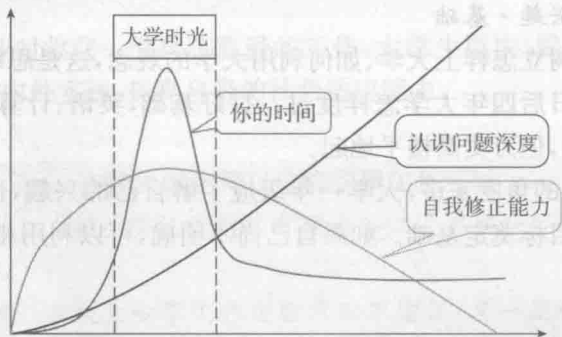


图 1-1 宝贵的大学时光

(二)一个新的成长舞台

进入大学,新的学习、生活、人际环境,为大学生带来了充满希望和挑战的新生活。通过这样一个舞台,我们可以在大学获取以下能力:创新能力、竞争能力、思辨能力、学习能力、人际交往能力、适应能力、执行能力等诸多能力。那么,如何有效地掌握和提升这些能力呢?我们可以通过校内、外实践来达成。

(三)一种大学精神

大学精神也是每个高考生所追求的、津津乐道的东西,它给大学注入了生命活力,让大学不仅仅是教学楼、图书馆、运动场、林荫大道等建筑群落,也不仅是人才的集散地,还是帮助大学生世界观、人生观、价值观成熟的智慧砝码,更是开启人生智慧的金钥匙。大学可以潜移默化地滋润我们的精神、信念和信仰,使我们经历一种无形的洗礼和熏陶,它的影响无声却巨大,并且是持续终身的,这也就是为什么大学生与高中生在人文素养方面区别的重要原因所在。

第二节 学业规划与职前准备

一、学业规划

西方有句谚语:罗马不是一天建成的。做好自我探索和职业规划后,就应该早点为将来的职业做好准备。大学生涯是人一生中最为关键的阶段之一。从入学的第一天起,为了在学习中享受到最大的快乐,大学生就应当对大学四年的学习有一个正确的认识和规划。

1. 大一探索期

关键词:观念·兴趣·基础

大一这一年,要树立怎样上大学、如何利用大学的观念,这是思维方式层面的问题,是第一位的,会影响日后四年大学怎样度过。打好基础,英语、计算机、专业基础课程,基础很简单也很枯燥,但万丈高楼平地起。

从职业规划发展的角度来讲,大学一年级应了解自己的兴趣,性格,职业技能和职业倾向,为确定职业目标奠定基础。如果自己尚不明确,可以利用相关测评工具帮助自己进行自我认知。

2. 大二定向期

关键词:环境·职业·方向·实践·能力

大学二年级处于大学职业生涯中的定向期。这一阶段,角色转换已顺利完成,对大学生活也已经基本适应。经历了一年的大学生活之后,大学生对自己有了一个较为全面客观的了解,同时,二年级对社会环境、社会需求、所学专业、职业方向等方面有了较为详尽的了解。这时大学生就需要结合对自我和环境的了解情况,根据社会对未来职业发展的要求,确定自己未来职业的发展方向,围绕未来职业发展方向建立合理科学的知识结构,培养相应的能力。

能力往往是实践活动中得来的,理论知识储备之后,就是大量参与相关的社会实践,以检验自己、塑造自己和找到下一步要弥补的差距。

3. 大三提升期

关键词:职业·岗位·证书·实习·能力

大学三年级进入到大学生涯规划的分化期,重点是确立未来职业目标,完善提高各项实践能力,提升自我职业素养。

同学们可以通过生涯人物访谈、实习等方式深入了解职业。从行业、专业出发,就会发现与之对应的职业,职业确定后岗位就会凸现,然后了解职业资格证书,根据岗位就可以根据其要求去准备考取相应证书。