

大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

胡伯龙◎主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学生职业生涯规划

主 编 胡伯龙
副主编 孙成雨 吕晓辉

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 胡伯龙主编. —长春: 东
北师范大学出版社, 2015.8
ISBN 978 - 7 - 5681 - 1146 - 1

I. ①大… II. ①胡… III. ①大学生—职业选择—高
等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 198667 号

☐责任编辑: 周天杨 ☐封面设计: 吴晋书艺坊

☐责任校对: 周虎男 ☐责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85687213 010-82893125

传真: 0431-85691969 010-82896571

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京市彩虹印刷有限责任公司印装

北京市顺义区顺平路南彩段 5 号 (邮编: 101300)

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 8.75 字数: 205 千

定价: 23.00 元

前 言

为了适应新形势下大学生职业指导与就业服务的需要，我们组织长期从事大学生就业工作的人员编写了这本《大学生职业生涯规划》教材。

《大学生职业生涯规划》主要针对低年级大学生，介绍了职业生涯规划的基础知识、基本理论，自我认识，自我探索，价值观探索，职业世界探索等内容，使大学生在自我认识、了解职业世界的基础上，对自己的职业生涯进行科学、合理的规划，为自己一生的职业发展奠定良好的基础。本书具有现实性、指导性和可操作性的特点，可给大学生们提供现实的帮助和积极的指导。本书可作为高职院校大学生职业生涯规划课程教材，也可作为职业指导人员的参考书。

本书由吉林省经济管理干部学院胡伯龙担任主编，孙成雨、吕晓辉担任副主编。

在本书的编写过程中，我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料，在此一并表示感谢。由于编者水平有限，书中难免存在不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编 者

CONTENTS 目 录

第一章 大学学习与职业发展	1
第一节 认识大学	2
第二节 大学学习与职业发展的关系	4
第三节 积极自我管理	10
第二章 职业生涯规划基础知识	18
第一节 职业生涯规划概述	19
第二节 职业生涯规划与大学生成才	28
第三章 自我认识	32
第一节 职业性格探索	33
第二节 职业兴趣探索	39
第三节 职业能力探索	50
第四章 价值观探索	56
第一节 价值观概述	56
第二节 职业价值观探索	60
第五章 职业世界探索	70
第一节 现代社会的职场分析	72
第二节 职业环境分析	74
第三节 职业世界探索	81
第四节 职业素质培养	89
第六章 职业生涯目标的确立	94
第一节 确定职业生涯目标的意义	94
第二节 影响职业生涯目标的因素	96
第三节 确立职业生涯目标的方法及注意事项	100

第七章 培养职业生涯规划能力·····	107
第一节 职业生涯规划决策类型·····	107
第二节 发展职业生涯规划能力·····	108
第八章 职业生涯规划管理·····	114
第一节 职业定位·····	114
第二节 职业生涯规划的原则·····	117
第三节 职业规划的步骤·····	119
第四节 职业规划的常用方法·····	121
第五节 大学阶段职业规划的实施·····	125
第九章 大学生职业生涯规划范文·····	129
范文一 某经济管理干部学院市场营销专业李某的职业生涯规划·····	129
范文二 美国知名企业家比尔·拉福的职业生涯规划·····	130
参考文献·····	133

大学学习与职业发展

【学习目标】

通过本章的学习,使学生充分了解大学生活,尽快实现角色转变,培养独立生活、灵活处理各种问题的能力,学会大学生自我管理,为步入社会做准备。

【案例导入】

案例 1 小娟初中时各门成绩一直不错,进入高中后,每次考试也是名列前茅。但自从大一第一学期的期末考试数学仅得 70 分,由此她的内心受到极大的打击,因为数学是她的强项,从没有低于 90 分。小娟说:“从那次期末考试后,感觉自己就像变了一个人。过去的我,乐于助人、热情开朗,可现在的我整天闷闷不乐。”

案例 2 新生小涛来自北京,由父亲陪着来学校报到。“儿子能考进这么好的大学,我开心啊!因为离家太远,我不放心,就跟着来了。”父亲高兴的脸上掠过一丝担忧。小涛对于父亲的悉心安排可不“买账”,拿到录取通知书的时候,他就跟父母说自己完全有能力一个人来学校报到,“我已经是大学生了,我想我应该学会独立。”面对陌生的城市、陌生的学校,小涛流露出的兴奋远远多于害怕。但他父亲坚决不同意他的想法,甚至几天前就向单位请好了假。

案例 1 分析:

在中学里面,学习成绩的好坏,一直是学生自我评价最为重要的标准。进入大学之后,竞争的内容不再仅仅是学习成绩,眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等,都成了比较的内容。许多学生考进大学后,突然发现在“高手如云”的班集体里,自己原来的优势不复存在,由于对这种角色的转变不能适应,心理会产生强烈落差。

案例 2 分析:

对于大一新生来说,上大学可能是他们第一次离家,第一次开始独立生活,第一次体验集体生活。因此,培养生活自理能力是大学生活的重要一课。高中时由于学业的繁重,大部分时间和精力都用在在学习上,生活上的事情绝大多数由父母包办打理。等到了大学后,生活环境有了很大的变化,没有了父母、长辈的悉心照料,许多事情要由自己处理,真正的独立生活开始了。大学生活不仅仅意味着独自面对吃、穿、住、用、行,也意味着学生要开始独立地规划并创造自己的人生,独立地思考和解决许多事情。

第一节 认识大学

告别中学时代，走进大学校门，莘莘学子满怀希望和憧憬：理想将在这里确立，美好的未来将从这里开始。面对崭新环境，大学生们既充满好奇和兴奋，也容易感到不适，进而产生错误的思想观念。尽快适应大学生活，为今后的健康成长打下良好基础，是大学新生面临的首要问题。

一、大学生活的特点

大学是知识的海洋。这里有丰富的图书资料和先进的教学设备，能传授给大学生广博的知识，培养其必要的专业技能。掌握获取知识的本领，是学生们在大学阶段的主要任务，是顺利成长成才的重要基础。

大学里聚集着众多学者和专家，他们精通本专业的基础理论，了解最新的学术成果，拥有丰富的科研实践经验，熟悉教育教学的客观规律。通过系统的教学活动和严格的科学训练，学生们可以系统准确地掌握基础知识和专业知识，提高专业能力尤其是专业创造能力。

大学有浓厚的学术科研氛围。这里是知识创新、传播和运用的基地，是培育创新精神的摇篮，是接受人文精神和科学精神熏陶的园地。引领学术风气，促进思想交流，陶冶品德操守，建设精神文明，是大学的灵魂之所在。大学生们可以在大学里深入学习科学知识，广泛汲取各种新的思想和学术成果，不断培养自己的思维能力、实践操作能力和探索创新能力，不断提高自身素质，确立正确的世界观、人生观和价值观，党和国家为大学生提供了优越的学习和生活环境，就是希望学生们发奋学习，尽快成长为国家民族的栋梁之材。

大学生活有以下几个特点。

（一）宽松、自由的个人空间

中学时期，由于面临着高考的压力，绝大部分学生缺乏自由支配的时间。进入大学以后，每天的上课时间大大减少，课后所有的时间将由大学生自己安排，所以大学生的个人空间变得宽松、自由。

（二）极其丰富多彩的业余生活

中学生学业压力大，基本上没有什么业余生活。进入大学以后，大学生的业余生活则是丰富多彩的，有各种各样的社团和校园文化活动。

（三）学习方式、内涵及内容的深刻变化

中学里学生的学习方式基本上是被动地接受，而在大学里，学生的学习方式则以自学为主，课堂上老师主要起点拨作用；大学里的学习十分注重思维的锻炼和理论知识的应用；大学里不但要学习科学文化知识，还要参与社会实践。

（四）要学会高度的自我管理

进入大学以后，由于有了更多的个人空间、业余生活的极其丰富多彩和学习方式、内涵及内容的深刻变化，再加上父母、亲戚、朋友不在身边，日常生活都要自己安排，特别是同学们来自五湖四海，兴趣爱好、生活习惯可能存在差异，主动地加强沟通和交流，互相理解和关心则是必然需要。大学生要尽快适应新的环境，既要学会过集体生活，又要学会独立处理学习、生活中遇到的各种实际问题，因此，大学生学会高度的自我管理则十分重要。

二、大学生活的两大目标

在进入大学以前，绝大部分学生是以升学为主要目标。进入大学以后，许多学生没有了明确的目标和方向，从而导致了大学生涯的碌碌无为。因此在开展“大学生涯规划指导”活动中，必须要帮助大学生明确在大学里的目标。

（一）成人

大学生又正处于世界观、人生观和价值观的成熟期，所以在大学里大学生应该通过各种锻炼和实践，逐步摆脱幼稚，走向成熟，最终使自己具备成年人的思维方式和行为特征。

（二）成才

许多大学生在大学里能认识到这一目标，但他们大多有的只是一个模糊的概念。所以加强这方面的指导，也是大学生涯规划指导方针的一个重要内容。大学生针对自己的“成才”目标，要做好“长远计划”和“短期准备”。所谓的长远计划就是为自己将来一生的事业发展打下坚实的素质基础，所谓的短期准备是指为自己的毕业就业准备必要的知识技能。

三、适应大学生活

（一）角色转变——在大学里找准自己的位置

案例1中小娟的焦虑是完全没有必要的，正所谓“金无足赤，人无完人”，每个人都有自己的长处和短处。要学会对自己做出公正全面的评价，不要死盯着自己的短处，善于挖掘和发挥自己的优势，也可以弥补自己的不足。人的知识、才能通常是处于离散、朦胧状态的，需要人们不断地挖掘、发现和开发。平心静气，慢慢地发掘自己的优势并扬长避短，也一定会在大学校园里过得丰富多彩。

（二）培养生活自理能力

1. 确立独立生活意识

从一定意义上说，进入大学就意味着独立地生活、走向社会。为了自己的理想就需要摆脱依赖、等待和犹豫，树立自信、自律、自立、自强的精神，勇于面对挫折和挑战。

2. 虚心求教，细心体察

面对新的生活环境，大学生们随时都可能遇到以前没有遇到的问题、矛盾和困惑。为

了尽快提高自身的综合素质，大学生们必须在各个方面虚心求教、细心体察，多向周围的老师、同学学习。

3. 大胆实践，不断积累生活经验

人们常说：“生活是最好的老师”。任何能力都是在实践中积累起来的，都有一个从不会到会、从不熟练到熟练的过程。只有在实践中不断磨砺自己，才能逐渐增强独立生活的勇气，提高独立生活的能力。

（三）树立新的学习理念

1. 树立自主学习的理念

在大学期间，学生们应该有明确的学习目的，自觉适应专业要求和社会需要，积极主动地掌握相关的知识与技能，使自己真正成为学习的主人。在大学阶段，自由的学习空间，营造了自主学习的浓厚氛围，也对自主学习理念的培养提出了必然要求。

2. 树立全面学习的理念

大学生不仅要认真学好专业知识，而且要学好与专业相关的其他方面的知识，学好有利于提高自身素质的各方面知识。不但要学习知识，更重要的是掌握科学的方法，培养探索求知的热情，学会正确收集、处理、选择和管理信息，学会分析、解决理论和实际问题。

3. 树立创新学习的理念

大学生要脚踏实地，打下扎实的专业根底；同时又要善于思考，勇于开拓，不断激发自己的创新意识，敢于突破陈旧的思维定势，努力从事探索活动，培养创新精神。

4. 树立终身学习的理念

当今世界，科技发展日新月异，知识、信息的更新和增长空前加速。大学阶段，大学生要学习和掌握专业基础知识，同时要为今后继续学习、终身学习奠定良好基础。大学毕业只是告别学校，并不是告别学习。不断学习新知识、获得新本领，是适应社会发展的要求。

（四）培养优良学风

大学阶段，学习是大学生的主要任务，是大学生生活的中心内容。与此同时，更要树立良好的学风，即在勤奋、严谨、求实、创新上下功夫。

第二节 大学学习与职业发展的关系

大学生涯是人生的重要阶段，是职业发展的准备期。在大学针对某一专业进行学习是为今后就业做职业准备，因而大学生涯可称为职业准备阶段或职业准备期。这是个人职业生涯的起步阶段，是决定能否赢在起点的重要阶段。

一、大学学习对职业发展的影响

假如将生活看成是展现在人们面前的一种情景：人们正在走的这条路的两边还有许多

条岔道，每一条岔道代表着不同的职业生涯，人们必须在这些岔道口做出选择，这种选择将影响将来。每一条岔路都有一扇门，只有具备一定的资格，这扇门才会打开。因此，为了使自己在今后拥有更多的选择机会，应尽可能积累知识和经验，或者称为“资本”。大学生要把职业的选择权掌握在自己的手里，而不是看门人的手里。我们从幼儿园、小学到初中高中再到大学进行深造，在大学里学会为人，学会治学，提升自己的整体素质，都是在积累自己的资本，为毕业时选择一份称心的职业做准备。谁在大学阶段准备得充分，谁就能越快地找到自己理想的职业，顺利地进入角色。

在大学期间不做积极的、充分的准备，便等于放弃了自己把握命运的权利，把自己应承担的责任交付给了他人，而只能是被动接受任何可能产生的结果，换句话说，在生活中就不能充分运用自己选择的权利，而只能等待着社会对我们的挑选。总之，对大学期间的学习进行科学、合理的规划有助于我们顺利走向社会，进入职场，谋求职业发展与事业的成功。

二、大学阶段的主要任务

在大学阶段，我们要通过英语四、六级考试，要获得几项职业技能证书，要培养自己的表达能力、沟通能力，要为升本、考研做准备……总之，大学阶段是我们职业生涯的重要准备期，有做不完的事情。但在许多的任务当中，哪些是我们在大学阶段首要完成的呢？尽管专业不同、今后从事的职业不同，每个人在大学阶段的具体任务有所差异，但结合社会对人才的需要，我们发现可以将这些具体任务归纳为一句话：“大学学习一、二、三”。“一”是指培养一种精神，“二”是指树立两种意识，“三”是指学会三种本领。“大学学习一、二、三”是我们在大学阶段必须要完成的任务，它们将会影响我们一辈子，使我们终身受益。

（一）培养一种精神

一种精神是指职业精神。职业精神是人们在从事工作时所表现出来的一种态度或精神风貌。美国研究人员比奇通过调查发现，在失业者或无法获得晋升者中，总共有 87% 的人并非因为缺乏职业知识或技能，而是因为不恰当的工作习惯和态度导致其失业或无法晋升。由此可见，职业精神对一个人的职业发展确实是非常重要的。大学生虽然还没有进入职场，但是一个人在大学里养成的行为习惯，是很容易带到今后的工作场所中去的。因此，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，大学生们要从身边小事做起，在做小事过程中，培养自己的职业精神。职业精神的内涵是非常丰富的，作为新时代的大学生应该重点培养以下三个方面的职业精神。

1. 责任心

有个人到公司应聘，经过交谈，老板觉得这个应聘者其实并不适合他们公司的工作。因此，老板很客气地和那个人道别。这个人从椅子上站起来的时候，手指不小心被椅子上凸出来的钉子划了一下。他顺手拿起老板桌子上的镇纸，把凸出来的钉子砸了进去，然后和老板道别。这一刻，老板突然改变了主意，他留下了这个人。“我知道在业务能力上他也许未必适合我们公司，但他的责任心的确值得我赞赏。把事情交给这样的人我会很放心。”

责任心是一个人成才的重要支柱,也是衡量一个人成熟与否的重要标准。首先,强烈的责任心是我们要对自己的人生之路做出正确抉择,并顺利走向社会的前提。其次,责任心是个人职业化素质的重要组成部分,只有一个具有强烈责任感的人才能踏实工作,把本职工作做好。如今用人单位在招聘人才时,非常强调敬业精神。其实,敬业精神的深层次来源是一个人对其工作的强烈责任心。很难想象,一个没有责任心的人会有敬业精神。

2. 主动精神

张三和李四同时受雇于一家店铺,他们拿同样的薪水。一段时间后,张三平步青云,又是升职又是加薪,而李四仍在原地踏步。李四不满意老板的“不公正待遇”,终于有一天他到老板那儿发牢骚了。

“李四,你到集市上去看看今天有什么卖的。”老板说。

一会儿工夫,李四回来向老板汇报:“今早集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。”

“有多少?”老板又问。

李四又跑到集市上,回来告诉老板:“一共40袋土豆。”

“价格呢?”老板继续问他。

“您没有叫我打听价格呀。”李四委屈地申明。

于是老板把张三叫来,吩咐他说:“张三,你现在到集市上看看今天有什么卖的。”

张三很快就从集市回来向老板汇报说:“今天集市上只有一个农民在卖土豆,一共40袋,价格是两毛五分钱一斤。我看了一下,这些土豆的质量不错,价格也便宜,于是顺便带回来一个让您看看。”

张三边说边从提包里拿出一个土豆。“我想这么便宜的土豆一定可以赚钱,根据我们以往的销量,40袋土豆在一个星期左右就可以全部卖掉。所以我把那个农民也带来了,他现在正在外面等您回话呢。”

这时老板转向了李四,说:“现在你知道为什么张三的薪水比你高了吧?”

从出生直至上大学,总是会有人不断地告诉我们应该做什么,不应该做什么,造成了我们的被动性思维。当需要自己做决定的时候,总是寄希望于父母或老师告诉我们应该怎样做。大学阶段是青年人社会化的重要时期,要由他人导向型转变为自我导向型。

3. 诚信

诚信,对国家来说,是立国兴邦之基;对企业来说,是立世发达之魂;对个人来说,是立身处世之本。青岛“海尔”集团就是靠一句“真诚到永远”,让很多消费者都认识了它,而海尔也以真诚的服务赢得了大家的信赖。

(二) 养成两种意识

1. 生涯规划意识

一个人如果有了明确的信念与原则,便可以始终如一,立场就会坚定;一个人如果有了明确的计划,在面对多变的外在环境时,就不会手忙脚乱;一个人事先如果做好预算,生活就不会落魄。如今,我们生活在一个瞬息万变、充满了不确定性的世界中。在我们的一生中,也有许许多多的事情需要我们去完成,并且每个人的时间又是如此的有限。机会往往给予有准备的人,面对多变的外在环境、有限的时间、无限多的事情,为了充分发挥人的潜力,实现人生价值,就必须能够未雨绸缪,事先做好规划。

2. 自立意识

《中国青年报》曾经报道过这样一个故事：

有一个高中生学习成绩十分优异，但从小生活在父母溺爱下。高考时，他考上了名牌大学。然而，多年衣来伸手、饭来张口的生活，让他失去了独立生活的能力。在学校里，他生活几乎不能自理，不会到食堂打饭，不会洗衣服，只能不停地向家里诉苦。结果，到校不到半个月，他就偷偷跑回家，再也不肯到学校去了。他的父母也没有办法，只好自食苦果，让他退学。

自立是指个体从自己过去依赖的事物那里独立出来，自己行动，自己做主、自己判断、对自己的承诺和行为负起责任的过程。自立贯穿于我们整个人生，可以分为身体自立、行动自立、心理自立、经济自立和社会自立。身体自立是指个体无须扶助而能直立行走；行动自立是指个体具备生活自理能力，如会自己洗脸，刷牙、洗衣服等；心理自立是指个体能独立思考，独立判断，自己做决定；经济自立是指不依赖父母或他人的经济援助而能独立生存；社会自立是指能够按照社会所规定的行为规范、责任和义务而行动。

学会自立是我们实现人格独立、开创事业的前提条件。香港富豪李嘉诚的儿子李泽楷在美国留学的时候，不仅不带保姆，反而自己打工挣零花钱。他主要是要培养自己的自立精神。因此，在大学阶段，我们应该树立自立意识，培养自立能力。因为具备这种自立精神，才有可能在将来开创自己的事业。

所以，不管家庭经济情况如何，作为一个成年人，从入校开始就要树立自立意识。一个人只有学会了自立，才可能赢得职业生涯的发展与成功。

（三）学会三种本领

1. 学会做人

做人是人们在人际交往中所表现出来的对人、对自己的原则和态度。著名教育专家孙云晓在《教育的秘诀是真爱》一书中指出“教育的核心是学会做人”。作为受教育者的大学生，在大学学习的过程中首先应该学会做人。

“学会做人”是一个既现实又深奥的话题，学校里没有“如何做人”的教材，也没有开设“如何做人”的课程。如何学会做人，是我们应该长期用心思考的问题。在日常的学习和生活中，我们应该做一个有心人，从老师、同学、朋友的言行中去分析，去体会：在面对同一件事情时，别人为什么处理得比我好，从中我应该吸取什么。“学会做人”是逐渐积累的过程，它不仅是大学阶段的主要任务，也是整个职业生涯发展过程中的重要方面。统一集团创始人高清愿先生说：“学问好不如做事好，做事好不如做人好。”

学会做人中有一个重要的内容是“学会与他人相处”，即有一个好的人际关系。人是一种社会性动物，从呱呱坠地开始，便无法躲避世人而离群索居。因此如何才能在由人组成的社会中求得生存，并且生存得有意义、有价值，便成为生命中的一个重要的课题，即人际关系问题。

人际关系，从狭隘的角度，可能有人把它仅仅界定为个人与朋友之间的关系，从而认为人际关系主要是探讨人需要朋友的原因以及如何赢得友谊等问题。但是，生涯规划对此却有着独到的理解，它包含着两层意思：

其一，讲求人际关系的全面性。生涯规划是注重生命整个历程的，因此，从生涯规划

的角度来谈人际关系，就是从生命整体历程的角度来探讨个体从出生就已经开始的、所有与人相处的社会性历程，是一种顾及全面的探讨方式。

其二，兼顾人际关系的理论性与实用性。生涯规划的前身是职业辅导，虽然目前对生涯规划的范围界定得十分宽泛，但是辅导精神依旧是其重心之一。在这种精神的指导下，从生涯规划的角度来看人际关系，就一定要兼顾理论性和实用性。

曾仕强、刘君政所著的《和谐的人际关系》一书中谈道：“一加一可能等于一，叫作‘事倍功半’；一加一可能等于二，叫作‘一分耕耘一分收获’；一加一也可能等于四，更是‘事半功倍’。”在人际交往中，要能做到一加一等于四，取到事半功倍的绝好效果，是很不容易的。

如何能创造“快乐和谐的人际交往”？如何能取得“一加一等于四”的事半功倍的绝好效果？以下提出几点以供借鉴。

（1）敏锐的心。

在与人相处时，怀有一颗敏锐的心，就是愿意用心去了解别人，能看到别人的需要，并且付出行动去满足别人的需要，也就是“同理心”，即英文单词“empathy”，把这个单词拆开更容易了解：“em”即进入之意；“pathy”是内心世界的感觉，“empathy”即进入他人内心世界的感觉，从对方的角度考虑对方的需求。用中文就是“将心比心”，从对方的角度来了解事情的原委，尊重彼此的不同点，尽可能地创造对双方都有益的状况。

在此，很关键的一点是要做到“换位思考”，即站在对方的立场去考虑他的想法，了解他的感受，而不是站在自己的主观立场来武断评判。如果我们能对周遭的一切以同理心来了解，相信一定能减少许多纷争、纠葛。

（2）倾听的耳。

在与人相处时，若不是有些话非说不可，那么倾听永远比说话来得重要。做个愿意倾听的人很难，做个耐心的听众更难，因为能耐心地静坐聆听他人意见的人，必定是富于思想和具备谦虚柔和性格的人，这种人总是受人尊敬的。要成为一个这样的人，首先要真诚，唯有真诚的态度才更容易让人接受。

（3）智能的舌。

适时、适当的沟通可以避免许多不必要的猜测和误会，增进彼此的了解与认同，是建立和谐人际关系不可或缺的方法。悟性通天的人，说出话来很微妙；智慧高超的人，说出话来很简明；品性贤能的人，说出话来很清楚。所以，说话要用智慧。

（4）关爱的眼。

虽然社会持续进步，似乎每个人都是“强人”，但仔细看看四周，是不是会发现还有许多人需要帮助？关爱的眼，可以帮助我们发现周围的人内心对爱与被爱的渴望；关爱的眼，使我们的世界变得不一样。

（5）助人的手。

古语有句话叫作“失之东隅，收之桑榆”，有时吃亏就是占便宜，多为别人做一点，不计较太多，那么当你需要帮助的时候，朋友就在你的身边，帮人就是帮自己。

（6）踏实的脚。

许多人一心追求名利，舍弃克勤克俭、踏实耕耘。成功学的书籍畅销全球不可说与现

代人急于求成无关,追求效率并没有错,但有许多事并非速度可以取代,特别是人际关系,只求速度的人际关系会流于表面、虚浮善变,这样的关系就像沙上筑堡,负荷不了真实的重量,也禁不起潮水的冲击。所以在建立自己的人际网络中,要做到踏踏实实,舍弃虚假和功利。

(7) 相互尊重。

人与人之间的沟通是互动的,而且应该是真实的、互相尊重的,所以我们在相处的艺术中一定要秉承相互尊重的态度,也就是给予对方自由的空间,保有个别的差异,每个人都是独一无二的个体,各有存在的价值及潜能。有时尊重就是对一个人的鼓励,尊重是一种无形的助推力,促使着人勇往直前。

(8) 双胜双赢。

所谓的双胜双赢,英文“win-win”,就是互惠互利,以双方皆能获得最大利益为共同中心导向,它不是单向式,而是双向沟通、相互影响。

中国人世首席谈判代表龙永图由于在中国入世谈判中的出色表现,被新闻界奉为“铁嘴”。对于这一称号,龙永图以他的“双赢”理论加以解释。他说,成为“铁嘴”,除了自身修养、学识、表达能力这些因素以外,最重要的一条是要站在一种“双赢”的立场上去考虑问题。只有在“双赢”的基础上达成共识,才能获得最后的胜利。

在人与人的沟通之中,常常要注意这种互动的双赢效果。所谓沟通、谈判,不是在口舌上逞强,而是运用技巧进行合理的争取。

社会中人与人之间的交往密切而频繁,多有意见分歧之时,如何在互惠的原则下,尽可能保持原有理念,就需采取双赢策略,先让他人获利,再谈自己。如此便可愉快相处,各得其利。

我们人人也都懂得良好的人际关系是家庭和谐、事业顺利、生活快乐的关键,所以与人相处的艺术要好好掌握,也必须从现在开始,从小事开始,从尊重每个人开始,主动交往,热情待人,豁达处世,与群体融为一体,消除隔阂,打破封闭,使大家处于一种互相理解、互相尊重、平等友好的关系之中,达到沟通顺畅,相处融洽,双胜双赢。

2. 学会学习

美国心理学家斯金纳说:“如果我们将学过的知识忘得一干二净,最后剩下的东西就是教育的本质。”所谓“剩下的东西”,其实就是自学的能力,也就是举一反三或无师自通的能力。事实上,在知识大爆炸的时代,学校不可能保证教给我们今后需要的所有知识。但是在大学里,我们可以学会独立思考并掌握学习的方法,这个“剩下的东西”会让我们不论面对怎样的知识变更和激烈竞争,都能游刃有余,得心应手。大学不是“职业培训场”,而是一个让学生学会适应社会,适应不同工作岗位的平台。在大学期间,学习专业知识固然重要,但更重要的还是要学习独立思考、解决问题的方法,掌握自修之道。只有这样,大学毕业生才能跟上瞬息万变的未来世界。有些同学总是抱怨老师教得不好、懂得不多、学校的课程安排也不合理。“与其诅咒黑暗,不如点亮蜡烛。”大学生不应该只会跟在老师的身后亦步亦趋,而应当主动培养自己的自学能力。

3. 学会做事

大学阶段,还有一个非常重要的任务就是要充分利用大学里的优质资源,培养我们的

职业胜任能力。大学阶段，完成以下几件事情，将会有助于培养我们做事的本领。

（1）培养专业能力。

专业能力是从事专门工作必须要具备的能力。专业能力的获得主要靠专业学习，专业教育也是我国高等院校特别是中高职院校人才培养的主要方式。

（2）学会使用办公软件。

如今，随着计算机的普及，以计算机为核心的办公自动化在工作中被广泛使用，办公自动化可大大提高我们的工作效率。因此，无论是对于计算机专业的学生还是非计算机专业的学生来说，学会使用办公软件都是必要的。

微软公司的 Microsoft Office 是人们广泛使用的办公软件。其中的 Word、Excel 和 PowerPoint 是人们使用最多的文字处理、电子表格制作和电子文稿演示工具。学会使用 Word 可以提高我们的写作速度，使我们的写作过程清晰明了，并可以帮助我们对自己的文章进行编辑、校对和修改。“一幅图能代替千言万语”，通过使用 Excel，我们可以制作出各种各样的图表（比如柱状图、饼图）来显示数字之间的相互关系。Excel 还有一个非常重要的功能，它可以对数据进行一些简单的统计分析（虽然简单，但是非常实用），进而形成图表。通过使用 PowerPoint 来进行演说，不仅可以让观众有听觉刺激，而且还有视觉刺激，从而使得我们的演说更加出色。

（3）学会收集信息。

现代社会是一个信息社会，没有信息，我们就无法顺利地开展学习和工作。因此，懂得如何收集自己想要的信息对于任何学习和工作而言都是至关重要的。一位企业家认为，信息是谋求发展的关键。他这样写道：“要么去狩猎，要么被猎取。我大部分的成就都源自于我拥有被人需要的信息。第一步，要了解别人需要什么。第二步，要拥有足够的资源，以便知道去哪里迅速地获取这些信息。速度是我着重强调的一点。企业需要速度，而当你收集信息时，你必须做到有条不紊。”

作为一个处在信息社会的大学生来说，要懂得到正确的地方去获取正确的信息。学会收集信息，对于我们自主地开展学习活动，做出合理职业生涯决定，培养自学能力也是非常有帮助的。学会如何使用图书馆、电子数据库、互联网搜索、问卷调查以及信息采访等都会有助于提高我们信息收集的能力。

第三节 积极自我管理

一、加强大学生自我管理的原因

（一）实现大学生自我管理是培养新型人才的需要

现代人才不仅应当具有扎实的专业理论知识，而且要具有较强的组织管理能力、动手能力、表达能力及社交等综合能力，还应具有强烈的事业心和社会责任感；具有丰富的想象力和洞察力；具有面对挑战、参与竞争和勇于革新创造的精神；具有关心他人与其合作共事等多方面的素质。然而，目前对大学生综合能力的培养和全面素质的教育是不够的，

一些大学生到工作岗位之后往往表现为动手能力差、组织管理能力弱及处理人际关系能力不足等方面问题。究其原因,并不是他们专业知识掌握得不好,而是他们在校期间缺乏应有的实践锻炼。马克思主义教育学原理认为,学校有双重任务:一是传授知识,培养学生能力;二是培养社会角色,完成学生的社会化进程,以适应社会发展的需要。因此大学应将知识传授、能力培养与全面素质教育结合起来。对学生能力培养和素质教育提供多种渠道。实践表明,引导大学生自我教育、自我管理便是其中一项有效的途径,对促进培养合格人才具有重要意义。

(二) 学生数量的增加要求推进学生的自我管理

近年来,各院校在校人数高速增长,这对学生管理工作提出了新的挑战,如果学生管理者不能从“事必躬亲”的思想误区中走出,或者仅仅依靠为数不多的几个学生干部,而不去激发广大学生的自主意识和参与热情,不放手让学生去锻炼、去尝试,学生在“依附性”管理下,久久难以“学会生存”,难以培养独立创业者的人格。因此学校必须转变工作思路和方法,充分激发学生自我管理的潜能和动机,从传统意义上的“管理者”角色中解放出来,逐渐成为学生的“引导者”和“服务者”。

(三) 大学文化理念要求实现学生自我管理

大学文化理念强调“让每个人都成功”,此理念指出:“将每个学生都看成有独立人格的个体,发展学生的主体性,理解、尊重学生,平等地为每个学生提供表现、创造和成功的机会。”这就要充分尊重受教育者的能动性、自主性和自觉性,主张通过自我教育、自我管理促使学生自我实现,促进学生的个性发展。苏霍姆林斯基认为:“在学生的心灵深处无不存在着使自己成为一个发现者、研究者、探索者的愿望”,“没有自我教育就没有真正的教育”。一切教育必须以学生的自我意识为前提,素质教育理念和文化理念在注重知识传授的同时,都更为关注主体的自我内化和转为行动的自觉过程,而这个过程依靠的则是学生的自主意识和自主能力。

(四) 教学管理的改革要求加强学生的自我管理

为适应社会多方面的需要,促进学生个性的全面发展,培养多规格人才,各院校纷纷尝试、推广弹性学分制,以学分制为先导深化内部教学管理改革,学分制的实施有助于把学习的主动权交给学生,通过灵活的选课制,让学生变“要我学”为“我要学”,这项措施在营造宽松自由的学习过程、增加学生学习灵活性的同时,也对学生的自我管理能力提出了要求。学分制下学生的学习计划和进程各不相同,教师将会有较多的时间对每一位学生给予详尽的辅导,这就要求学生独立制订学习计划、自行安排学习进程、在学习中注重自我管理,也要求学生注意培养自我管理能力。

(五) 组织流程再造也要求实现学生的自我管理

当前各院校逐步提出的管理流程再造是以需求为导向的,这对学生而言是一次实现自身发展的机遇。在这其中,大学生首先应该明白自己“需要什么”,大学期间究竟应该学点什么。另外,“再造”过程中对学生的管理模式也会更加宽容,此时如果学生不能规范自己的行为,合理安排自己的时间等,势必会对自己的发展产生消极的影响。因而推进大学生自我管理,不仅是对学校管理流程再造的一种支持,对学生自己而言也具有重要的意义。