

公共基础课教材

职业生涯规划

Career Development Planning and

就业指导

Employment Guidance

主编 罗二平 杨敏 陈秋云 叶火贵



北京工艺美术出版社

Employment Guidance

Career Development Planning and

我国的高等教育在不断地发展,普通高等院校的毕业生人数在不断地增加,每一名大学生能否顺利就业引起了社会各界的广泛关注。面对目前严峻的就业形势,大学生们有很大的心理压力,这也影响了他们的身心健康。因此,为了解决这一问题,许多高校开始重视大学生的心理健康教育,并采取了一系列措施来帮助他们缓解压力,提高心理素质。

为了促进大学生就业,教育部于2007年12月颁布了《关于进一步加强高等学校大学生就业创业指导课程教学要求》,《要求》指出:“大学生就业创业指导课程是高等学校本科、专科、高职高专教育课程体系的重要组成部分,旨在为当代高职高专大学生的职业生涯规划提供指导和帮助。”

亚里士多德说过，寻找和追求自己的职业对于高
校学生来讲，职业生
活正式开始，直到退休为止，要经历四、五十年的时间，最长的
一个阶段，也是我们生命中最精彩的部分。

职业生涯需要规划,正如未婚女性需要规划自己的职业竞争力,为了明天能够走得足够远,我们需要对自己的职业生涯进行规划规划。

为了做好就业准备,首先要充分了解就业市场,了解用人单位的要求,其次要了解就业市场,了解用人单位的要求,培养和提高个人的职业发展能力。这样才能作出贡献。

本书以树立正确的就业观为核心，从大学生的心理特点、就业特点，通过典型案例剖析，帮助大学生规划自己的职业生涯，明确目前的就业状况，在就业过程中，如何应对面试等问题进行全面阐述，希望为高职高专大学生就业规划和顺利就业提供实用的帮助。

本书写作过程中参考了一些职业生涯规划、就业指导方面的书籍网站。因时间仓促未能及时取得联系,敬请谅解。

北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业指导 / 罗二平等主编. — 北京:
北京工艺美术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-80526-763-0

I. ①职… II. ①罗… III. ①职业选择—高等学校:
技术学校—教材 IV. ① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 112190 号

出 版 人: 陈高潮
责任编辑: 邵 华 梁 瑶
版式设计: 纬图传媒
责任印制: 宋朝晖

职业生涯规划与就业指导

总 策 划: 丁易名
主 编: 罗二平 杨 敏 陈秋云 叶火贵

出版发行: 北京工艺美术出版社
地 址: 北京市东城区和平里七区 16 号
邮 编: 100013
电 话: (010) 84255105 (总编室)
(010) 64283627 (编辑部)
(010) 64283671 (发行部)
传 真: (010) 64280045/84255105
网 址: www.gmcbs.cn
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京旺鹏印刷有限公司
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 17.5
字 数: 320 千字
版 次: 2010 年 6 月第 1 版
印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷
印 数: 1 ~ 5000
书 号: ISBN 978-7-80526-763-0/J · 673
定 价: 32.80 元



第二章 高职高专大学生如何正确认识社会和自我	54
------------------------	----

第一节 正确了解自己的专业	54
---------------	----

一、了解所学专业的特点	54
-------------	----

二、了解所学专业的发展方向	56
---------------	----

三、了解所学专业的就业形势	58
---------------	----

前言

附：全国高等职业院校和高等专科学校的专业设置	61
------------------------	----

第二节 正确了解就业制度	69
--------------	----

一、职业资格	69
--------	----

我国的高等教育在不断地发展,普通高等院校的毕业生人数在不断地增加,每一名大学生能否顺利就业引起了社会各界的广泛关注。面对目前不容乐观的就业形势,大学生们有很大的心理压力和思想负担,这样也影响了他们的学习和生活。

为了促进大学生就业,教育部办公厅于2007年12月下发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,正式将职业生涯规划与就业指导作为独立的课程纳入高等教育教学体系。本书正是根据国家的这一方针政策编写出来的,旨在为当代高职高专大学生的职业生涯规划 and 就业提供有效的帮助。

亚里士多德说过:“人是一种寻找目标的动物,他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”完全没有规划和管理的职业生涯是注定要失败的。对于高校学生来讲,职业生涯可以从进入高校的时候算起,经过几年的高等教育准备期后正式开始,直到退休为止,要经历四十年左右。职业生涯是人的一生中持续时间最长的一个阶段,也是我们生命中最辉煌的一段经历。

职业生涯需要规划,正如大海航行中方向和目的地是关键。为了使自己获得良好的职业竞争力,为了明天能够在社会上站稳脚跟,为了实现个人对社会的贡献,我们需要对自己的职业生涯进行规划。

为了做好就业准备,首先要树立正确的职业生涯规划观念,掌握职业生涯规划方法,其次要了解就业市场,了解用人单位,了解自己;第三要培养并提高自己的就业能力,培养和提高个人的职业发展能力。这样才能实现自己的价值,为社会的进步作出贡献。

本书以树立正确的就业观为核心,以职业生涯规划为主线,结合当代大学生普遍的心理特点、就业特点,通过典型案例的分析,围绕着高职高专大学生如何在高校期间规划自己的职业生涯,明确目前的就业形势,如何在就业过程中顺利通过面试等问题进行全面阐述,希望为高职高专大学生的职业生涯规划 and 顺利就业提供切实的帮助。

本书写作过程中参考了一些职业生涯规划、大学生就业指导方向的专业网站。因时间仓促未能及时取得联系,敬请谅解。

附：职业生涯规划范文	115
------------	-----

第三节 职业生涯规划的实施	118
---------------	-----

一、职业生涯规划实施原则	118
--------------	-----

高职高专教材《01》系列

教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》/ 第二版主编。——北京：

机械工业出版社，2010.6

ISBN 7-111-30326-3

目 录

第一章 高职高专大学生在校期间的学习和积累

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 112190 号

第一章 高职高专大学生在校期间的学习和积累	1
第一节 培养良好的生活习惯	1
一、自理能力的培养	2
二、合理日常消费	5
三、合理安排时间	6
第二节 学习能力的培养	10
一、适应大学的学习生活	11
二、培养良好的学风	12
第三节 沟通能力的培养	19
一、沟通的基本目的和方法	19
二、沟通的原则和技巧	23
第四节 合作能力的培养	29
一、合作能力的重要性	29
二、大学生合作能力的现状	31
三、合作意识的培养	32
四、合作技巧的培养	35
第五节 心理素质的培养	37
一、心理素质的要素	37
二、提高心理素质的方法	39
附：心理测试题	44
第六节 积极参加社会实践	46
一、社会实践的重要性	46
二、社会实践的种类	48
三、参加社会实践的途径	51

第二章 高职高专大学生如何正确认识社会和自我	54
第一节 正确了解自己的专业	54
一、了解所学专业的特点	54
二、了解所学专业的发展方向	56
三、了解所学专业的就业形势	58
附：全国高等职业院校和高等专科学校的专业设置	61
第二节 正确了解就业制度	69
一、职业资格	69
二、职业资格证书制度	70
三、就业准入制度	73
四、职业技能鉴定	73
附：劳动和社会保障部对 90 个工种实行就业准入制度	78
第三节 正确了解自己	79
一、了解自我的重要性	79
二、正确了解自己的情商	83
第三章 高职高专大学生职业生涯规划	90
第一节 职业生涯规划概述	90
一、职业概述	90
二、职业生涯规划概述	94
附：让你的职业生涯焕发光彩的十点忠告	102
第二节 职业生涯规划步骤	103
一、自我评估与定位	103
二、环境分析	106
三、确定职业目标	106
四、职业目标分析	106
五、基本原则	108
六、设计方案	110
七、反馈调整	111
附：职业生涯规划模板	113
附：职业生涯规划范文	115
第三节 职业生涯规划实施方案	118
一、职业生涯规划实施原则	118

142	二、根据情况适当调整实施计划	118
	三、寻求合适的途径实现目标	119
142	四、职业生涯规划实施中的常见问题及解决方法	122
142	第四章 高职高专大学生就业准备	127
82	第一节 求职准备	127
10	一、求职前的心理准备	127
99	二、求职前就业信息的准备	132
99	三、求职前书面材料的准备	140
105	第二节 求职方式	147
85	一、自荐	147
85	二、应聘的种类和特点	151
105	第三节 笔试和面试技巧	155
95	一、笔试的种类和特点	155
95	二、面试的种类和特点	157
88	三、面试礼仪	161
99	附：知名公司面试特点	165
	第五章 高职高专大学生自主创业	167
99	第一节 自主创业概述	167
149	一、创业的概念	167
101	二、自主创业的意义	168
101	三、创业模式	170
101	第二节 自主创业的准备	172
801	一、自主创业的必备素质	172
601	二、自主创业的必备条件	178
601	三、创业环境评估	179
801	四、大学生自主创业的政策与法规	183
011	第三节 创业计划	194
111	一、创业计划的概念	194
811	二、创业计划的功能	194
211	三、创业计划的内容	195
811	四、创业计划书的撰写	201
811	附：创业计划书样本（目录）	206

第六章 高职高专大学生职业生涯规划成功案例

第一节 职业规划成功案例——职场篇

一、职场中的职业生涯规划成功案例

二、值得你关注的几个案例

第二节 职业规划成功案例——自主创业篇

一、自主创业的成功案例

二、值得你关注的几个案例

附录一：中华人民共和国职业教育法

第一章 总则

第二章 职业教育体系

第三章 职业教育的实施

第四章 职业教育的保障条件

第五章 附则

附录二：中华人民共和国劳动合同法

目 录

第一章 总则

第二章 劳动合同的订立

第三章 劳动合同的履行和变更

第四章 劳动合同的解除和终止

第五章 特别规定

第一节 集体合同

第二节 劳务派遣

第三节 非全日制用工

第六章 监督检查

第七章 法律责任

第八章 附则

附录三：国务院办公厅关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知

附录四：霍兰德职业倾向测验量表 255

第一部分	您心目中的理想职业（专业）	255
第二部分	您所感兴趣的活动	256
第三部分	您所擅长获胜的活动	258
第四部分	您所喜欢的职业	261
第五部分	您的能力类型简评	264
第六部分	统计和确定您的职业倾向	265
第七部分	您所看重的东西——职业价值观	266

参考文献

一、自荐	140
二、应聘的种类和特点	141
第三节 笔试和面试技巧	151
一、笔试的种类和特点	155
二、面试的种类和特点	155
三、面试礼仪	157
附：知名公司面试特点	161
附：知名公司面试特点	163

第五章 高职高专大学生自主创业 167

第一节 自主创业概述	167
一、创业的概念	167
二、自主创业的意义	168
三、创业模式	170
第二节 自主创业的准备	172
一、自主创业的必备素质	172
二、自主创业的必备条件	178
三、创业环境评估	179
四、大学生自主创业的政策与法规	183
第三节 创业计划	194
一、创业计划的概念	194
二、创业计划的功能	194
三、创业计划的内容	195

附录五 创业计划书撰写 201

中心的意识较强。有的同学在高中学业是那里的尖子生,进入大学后不再引人注目了,心里会有失落感。因此,正确地认识自己、评价自己是养成的良好生活习惯。要善于发现他人的长处,认识到自己的不足,要积极地融入各种团队里面。

从这八个方面来认识自己,发现自己的长处,发现自己的不足,要积极地融入各种团队里面。

第一章 高职高专大学生在校期间的学习和积累

进入大学生活是人生的一个重要转折点。我们之所以上大学,一方面是为了成就更好的自己,另一方面也是为了储备自己的职业发展竞争力。进入大学以后,由于教学方式发生了很大的变化,如何能够使自己尽快地实现由高中生到大学生的转变,提高自身的综合素质和心理承受能力,培养自身的学习能力、沟通能力、合作能力和解决问题的能力,是我们首先需要解决的问题。

进入大学生活是人生的一个重要转折点。我们之所以上大学,一方面是为了成就更好的自己,另一方面也是为了储备自己的职业发展竞争力。进入大学以后,由于教学方式发生了很大的变化,如何能够使自己尽快地实现由高中生到大学生的转变,提高自身的综合素质和心理承受能力,培养自身的学习能力、沟通能力、合作能力和解决问题的能力,是我们首先需要解决的问题。

进入大学生活是人生的一个重要转折点。我们之所以上大学,一方面是为了成就更好的自己,另一方面也是为了储备自己的职业发展竞争力。进入大学以后,由于教学方式发生了很大的变化,如何能够使自己尽快地实现由高中生到大学生的转变,提高自身的综合素质和心理承受能力,培养自身的学习能力、沟通能力、合作能力和解决问题的能力,是我们首先需要解决的问题。

第一节 培养良好的生活习惯

养成良好的饮食习惯。养成良好的饮食习惯。养成良好的饮食习惯。养成良好的饮食习惯。

养成良好的饮食习惯。养成良好的饮食习惯。养成良好的饮食习惯。养成良好的饮食习惯。

在金色的秋季,带着喜悦与希望,心中充满美好的梦想,高职高专大学生们跨入了大学的殿堂,进入了人生的另一个阶段,由此开始了又一次社会角色的转换。作为新生,要迈好大学生活的第一步,就要尽快适应新的生活环境,培养良好的生活习惯。

生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康,而且也能对一个人的未来发展起到间接的促进作用。大学生精力旺盛,又处于身体成长、知识积累的阶段,良好的生活习惯是确保大学生顺利、成功地度过大学阶段的一个重要保障。为了达到身心健康的目的,从入学起,大学生们就应该切实重视这个问题,培养良好的生活习惯,并防止不良生活习惯的形成。

大学生活具有独立、广泛、自由的特点。独立性,大多数学生进入大学之前都是在家中生活,衣食住行、生活起居、看病就医等一切琐事都是由父母安排妥当,生活无需自理,而在大学则是过着集体生活,一切事情都要自己计划、安排、处理,这有利于锻炼大学生自身的独立能力。广泛性,大学校园的信息流量大,大学生可以学到更多的知识,同时,大学里的社团活动很丰富,从不同地区、不同民族来的学生可以借此互相认识和了解。不同的生活习惯、方言和不同地区的文化开拓了大学生的视野,丰富了大学生的阅历。通过积极参加各种竞赛、社会实践、社团活动可以锻炼大学生的处事和交往能力,对于以后的职业发展有铺垫作用。自由性,与中学相比,大学的学习压力减轻了不少,大学生可以自由安排时间,自由支配行动,经济上也有了一定的独立,因此自我约束和自我管理对大学生而言尤为重要。

一、自理能力的培养

人生活在社会中,就必须具备一定的自理能力。这些能力本应该是一个人从幼儿园至高中的生活中逐步积累和掌握的东西,但是因为种种原因,许多大学生缺乏甚至缺失了这种能力。现在的大学生基本都是独生子女,从小就受到父母的精心呵护和悉心照顾,做饭、洗衣服、收拾屋子等事情都由父母包揽,甚至一些家长还每天给孩子收拾床被、打洗脸水等。而进入大学生活后,许多事情都要自己独自处理,一切要从头开始。新生要学会自己整理床铺、打扫房间、洗衣服、整理内务,要真正地进入独立生活。

(一) 自理能力的重要性

学会自理是一个人实现人格独立、开创事业的前提条件。大学生活对于大学生来讲是进入社会的最后一道保护屏障。进入大学后,从父母无微不至照顾的家庭生活到事事完全自理的集体生活,从某种意义上说,这是一种对于生活独立性的训练。在此期间,新生要尽快适应大学生活,树立自理意识,培养自理能力,为成为一个优秀的社会人做准备。

案例:

中国创业就业网报道,在大学生毕业时,租房成为许多人告别校园后的首要事情。但时下,不少大学生却遭遇了中介和房东的婉拒。

一位老房东给记者讲了这样一个故事:两名男房客毕业于一所知名大学,应聘进入某知名会计师事务所工作,房东以为他们肯定属于高素质的“优质房客”,不料一年后,两人突然违约搬走。房东验房时发现,由于客厅窗户长期不关,地板早已被淋坏,灶台上散落的残余食物霉迹斑斑,衣服绞进洗衣机内胆使六成新的机器报废,马桶堵塞,修理工清理出一堆可乐瓶盖……正因为部分大学生房客“形象”欠佳,致使一些亲历过的房东对大学生房客敬而远之。

案例分析:这个案例反映出一些大学生欠缺基本的生活自理能力,他们从小到大衣来伸手饭来张口,缺乏打理生活的经验和自觉,当毕业后自立门户问题就显现出来了。这不禁发人深省,如果连饮食起居这些生活小事尚自顾不暇,又怎么去从容应对工作中的千头万绪?

(二) 自理能力的构成要素

大学生的自理能力由方方面面构成,其中包含了几个要点:

1. 适应大学生活

(1) 做好心理调整。现在的大学生中独生子女很多,在家里备受呵护,以自我为

中心的意识较强。有的同学在高中的时候是班里的尖子生，进入大学后不再引人注目了，心里会有失落感。因此，正确地认识自己、评价自己是大学新生要面临的首要问题。要善于发现他人的长处，认识到自己的不足，要积极地融入各种团队里面。

(2) 适应新的生活。进入大学校园，进入了集体生活，大学新生在饮食、语言、气候、生活习惯、作息时间等方面都要重新适应。因此要学会面对现实，摆脱依赖心理，学会照顾自己和独自处理问题。

(3) 建立良好的人际关系。俗话说“在家靠父母，出门靠朋友”，身处集体环境中良好的人际关系会给自己带来许多帮助。在日常的学习和生活中，同学之间要互相关心、相互尊重、相互交流。另外还要与老师多交流和沟通，老师会以自身的经验给予你正确的指引。

2. 培养良好的作息习惯

要学会合理地安排作息时间，形成良好的作息习惯。因为有规律的生活能使人的大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行，天长日久，能在大脑皮层上形成动力定型，这对促进身心健康是非常有利的。大学生应养成早睡早起的习惯，有的同学习惯在晚上上网，结果第二天上课的时候非常疲惫，根本无心听课。长期如此，不仅影响平时的学习，还容易引起失眠，甚至引发神经衰弱症。研究表明，大学生的睡眠时间每天不得少于7个小时，如果条件许可，午饭后可以小睡一会儿，但最好不要超过40分钟。

3. 养成良好的饮食习惯

能量和营养是人体生长发育和活动的动力，而食物就是动力的来源。就好像建造大楼需要砖瓦、木材一样，科学饮食是人类健康长寿的先决条件。我们要保证自己的身体健康成长，就要养成良好的饮食习惯，这样才能均衡摄入各种营养元素。

大学生不良的饮食习惯主要表现在两个方面：一是饮食不规律，很多人早晨起床较晚，来不及吃早饭便去上课，有的同学索性取消了早饭，有的同学则在课间饿的时候随便吃些零食；二是暴饮暴食，大学生们主要在食堂就餐，但食堂的就餐时间比较固定，常有学生由于各种原因错过了开饭时间，于是就吃点饼干、方便面来对付，等下一顿饭吃饭时再吃双份。这些都是很不健康的饮食习惯，一定要避免。

4. 养成良好的卫生习惯

卫生习惯的好与坏关系到大学生的身体健康。大学生养成了良好的卫生习惯，既保持了环境的整洁，又避免受到疾病的侵袭，增强了体质，使自身的精神面貌得到改善，促进其他的良好习惯和完美人格的形成。良好的卫生习惯可以使人受益终生，大学阶段养成良好的卫生习惯，到日后参加工作时就更容易形成和坚持健康的生活方式。

5. 养成良好的运动习惯

大学生要保持适当的体育锻炼和文娱活动。“文武之道，一张一弛”，学习之余参加一些文体活动，不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情，增加生活乐趣，有助于提高学习效率。听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等活动都有助于提高大学生对疾病的抵抗力，这是一种积极的休息。实践证明： $7 + 1 > 8$ 。在这里， $7 + 1$ 表示

7个小时的学习加上1个小时的体育文娱活动,8表示8个小时的连续学习。也就是说,参加文体活动的7个小时学习比不参加文体活动的8个小时学习效果更好。

6. 杜绝吸烟、酗酒、沉溺于网络等不良的生活习惯

吸烟与过量饮酒是当今世界的两大“公害”,是引起疾病、造成死亡的重要因素。吸烟极易导致癌症、心脑血管疾病、呼吸道疾病、消化道疾病等病症。酗酒易导致酒精中毒、损害胃黏膜、损害大脑和神经系统等疾病。青少年吸烟、饮酒极易掉进成瘾的深渊,现在很多校园暴力事件的起因就是学生吸烟、酗酒后控制不了情绪所致。吸烟、酗酒不但有害健康,也是不文明的行为,大学时期杜绝这种行为,对日后的工作和社会生活也十分有益。

当今世界,网络化的信息技术正以迅雷不及掩耳之势给人们的工作、学习和生活带来便利。上网已成为一种时尚,成为人们工作、学习、生活中一个必不可少的组成部分。对新事物十分敏感的青少年正以巨大的热情置身于网络之中,成为网络的主力军,他们在丰富多彩的网络世界中交友、娱乐和学习,伴随着网络的发展而成长。不论是网络本身所具有的特性,还是它给人们提供的丰富内容和参与平台,都对青少年的思维方式、行为习惯、心理发展、价值观念等各方面产生巨大的影响,同时也给人们带来了新的问题和新的疾病——网络成瘾。

网瘾会对大学生造成心理危害。长时间进行网上交友聊天、打网络游戏及浏览不健康的色情、暴力等网页内容,会使人沉溺于虚幻的环境中而不愿面对现实生活,会造成心理焦虑、脾气暴躁、性格扭曲,转而对其他一切事物失去兴趣,最终会导致对学习不感兴趣,荒废学业。网瘾也会造成对身体的危害,绝大多数上网者都是全神贯注、长时间盯住屏幕,眼睛因而得不到休息,导致视力急剧下降;身体长时间坐在屏幕前而得不到活动,尤其是长时间沉湎于极端紧张和刺激的超级游戏中,会导致废寝忘食,上课时四肢无力,精神恍惚,耽误学习。

因此大学生要有自律性,要自觉增强网上安全防范意识和网络社会公德意识。自觉抵制形形色色的不良网络行为,努力倡导网络社会自尊、自爱、自觉、自律的新风尚。

案例:

北方网报道,在大四学生准备考研的紧张时刻,记者在天津市一些高校发现,为了挤出时间学习,一些考生甚至连洗衣服、打开水、收拾宿舍等零碎活都雇低年级学生替自己干。

一名为高年级学长打扫了三个多月宿舍的大一学生告诉记者,自己的工作就是帮助两个宿舍的十余名学长打开水、洗床单、叠被子、洗衣服甚至打扫宿舍卫生。“当初几名师哥找到我,希望我可以帮他们做些简单的卫生,他们不仅答应支付我一定的酬劳,还答应毕业后会传授我一些社会经验”。

记者随他来到等待打扫的宿舍,刚一推开房门,一股臭味便扑鼻而来。只见宿舍内八张床上的被子都没有叠,久未清洗的被罩和床单表面有不少污渍,一些脏衣服被随便丢在床上,地面满是各种吃完的食品包装袋,宿舍的课桌上也满是纸屑。打扫的学生说,他每个星期来做卫生时宿舍都是这个样子。

记者在这所学校的宣传栏附近找到了几份招聘生活助理的启事,内容都是说由于没空打扫卫生,因此希望找一名学生帮忙做卫生,作为报答,每周为应聘者提供60至100元不等的劳务费,有的承诺将来帮助应聘者找工作或考研等。

记者拨通了一份招聘启事留有的电话,一名男生在电话中告诉记者:“离考研没几天了,我要把所有的时间都拿来看书,哪还能腾出工夫洗衣服、打扫卫生?雇学弟帮忙就可以不用为这些小事操心了,同时他也得到了一个勤工俭学的机会,这不两全其美吗?”

案例分析:洗衣服、叠被子、打扫卫生等都属于大学生在生活中不可缺少的自理事项,无论出于任何理由,也不能将自己该做的事推给别人。出现这种情况,主要是因为一些大学生在家中生活时就很少做家务劳动,当学业不太紧张时还可以做到自理,但遇到较大的升学、就业等压力后,就不会安排自己的生活了。“一屋不扫,何以扫天下”?自己的宿舍都不愿意打扫,以后在工作中怎么吃得了苦?学会生活自理是大学生走向成熟不可或缺的经历。

二、合理日常消费

合理的消费方式是一种科学的行为,它不仅仅是一个经济问题,也是一个社会问题。大学生要树立合理的消费观,合理的消费观不但有利于大学生形成正确的人生观和价值观,也有利于大学生掌握正确的理财观念。大学校园是大学生进入社会生活的实践场,学会合理规划日常消费,不但可使校园生活更有条理,对以后事业的成功、家庭的和睦,甚至国家的繁荣都有重大的意义。

(一) 大学生不合理的消费现象

大学生不合理的消费现象和心理主要体现在:

- (1) 冲动消费。没有合理的消费计划,盲目购物,导致成为“月光族”。
- (2) 攀比消费。虚荣心让同学们产生了互相攀比的心理,相当一部分同学存在过分追求时尚和名牌的现象。
- (3) 显富消费。一些学生家庭条件优越,生活放纵,享乐思想泛滥。
- (4) 沉浸在恋爱中,支出过度。

(二) 合理日常消费的技巧

1. 制定消费计划

在每月初即要详细计划当月的各项支出,可把支出细化成日常生活支出、学习用品支出、娱乐支出、应急资金等几大项。把资金按比例分配,严格按照计划消费。

2. 养成每日记账的习惯

记账是一种好的生活习惯,可以清楚地显示资金的流向。通过记账可以对每日的

开销做到心里有数,以此安排和调整日后的消费。记账是一项持之以恒的工作,需要有毅力坚持下去。

3. 养成节俭的好习惯

社会不管发展到什么程度,节俭的美德总是受人推崇的。生活中的一些小开支看似不起眼,但积少成多就成了一个大数目。大学生要从小事做起,逐步养成节俭的好习惯,勤俭节约,合理利用有限的资源,这也是推动社会和谐和可持续发展的重要措施。

4. 积极参加勤工俭学的活动

大学生在课余时间可以做一些力所能及的兼职工作,这样既可以缓解自己的消费压力,也能在勤工俭学的过程中体会到赚钱的辛劳,树立自立、自强的上进心,同时积累社会实践的经验,为今后步入社会打下良好的基础。大学新生可以首选校内的兼职工作,高年级的学生可以选择合适的校外兼职,在兼职的过程中,要注意处理好学习和兼职之间的关系,不能因为兼职而影响学业。

案例:

工人日报报道,山东经济学院进行的“大学生日常消费情况调查”显示,包括学费、伙食费以及旅游、零食等支出,平均一名大学生四年消费支出高达54310元。如果按每学年9个月的在校时间计算,月均消费就达1500元,这可是当地一位普通工薪阶层一个月的工资。

据了解,这项名为“大学生日常消费情况”的调查由山东经济学院学生会组织,摒弃了以往常见的调查问卷形式,采用了问答式。调查显示,除了正常的四年学费18000元、住宿费3200元、伙食费7000元以外,大学生的一些额外消费累计也不是小数目,如电脑、手机、MP3等用品的支出达5850元,通讯费、网费加起来要3200元,而大学生的恋爱消费则达4000元,此外旅行费4000元、交际费980元、零食费用1920元。

山东经济学院团委的老师介绍,目前这个结果只是一个平均数,这样的消费水平应该是全校所有学生消费状况的一个真实反映。其中有一些学生的消费数据要比这个平均数高出许多。

案例分析:学校公布的调查结果令人触目惊心,之所以出现这样的情况,是盲目消费、攀比消费、过度超前消费等不合理消费造成的。这种不理智的消费行为从某种程度上说是对父母劳动的不尊重。大学生要对自己的消费行为引发必要的思考,只有提倡节俭的美德,树立正确的消费和理财观念,才能更加顺利地完成大学学业。

三、合理安排时间

孔子曰:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,

七十而从心所欲不逾矩。”这说明,人的一生当中,不同时期有不同的任务,要想充分地度过一生,就要对人生有限的时间作出有效地规划。

(一) 时间管理的重要性

时间是一种宝贵的资源,人的生命是由分分秒秒汇聚而成。在同一起跑线上,每个人对时间的管理能力存在差异,最终的结果也会产生差异。可见合理地管理时间往往可以事半功倍,这是学习、工作取得成功的要素之一。

1. 合理安排时间可以使生活更轻松

有计划地安排、利用时间可以提高学习和工作的效率,避免学习任务、工作任务不能及时完成。同时可以做到事事心中有数,缓解自己在学习与工作中紧张、焦虑的情绪。

2. 合理安排时间可以提高学习效率

效率是指单位时间里实际完成的工作量。所谓效率高,就是在单位时间里实际完成的工作量多,对个人而言,就意味着节约了时间,因此时间与效率是紧密相关的。只有合理地安排时间,才能做到提高学习效率。

3. 合理安排时间有利于实现目标

人生的成功与否就看你如何运用、怎样运用时间。每个人出生以后,也就是一个逐渐支出时间的过程。善于利用时间的人往往有着较强的自信心、进取心和行动力,会向着明确的人生目标不停奋斗,因此合理安排时间的人更善于掌控生活,更能顺利地实现人生的目标。有些人需要地位,就用自己的时间去换取权力;有些人需要财富,就把它一点点地换成金钱;有些人需要闲适,于是就在宁静和安谧中从容度过自己的时光。

案例:

周日就要到了,王亮准备充分利用周日的的时间,在早上写一篇总结,之后写博客,下午收发邮件,并把领导安排的3个表格做好。

周日上午九点一到,王亮就坐在书桌前,看着凌乱的桌面,他的心情一下就低沉下来,他马上着手开始收拾打扫。一小时后,看着闪亮的桌面,王亮的心情马上好了起来,终于可以开始工作了,他在网上开始查阅资料,准备总结的内容。忽然,他看到有个摄影网站很新颖,不知不觉浏览了起来,等回过神来,已经到11点多了。感觉有些饿,但又没有开始工作呢,斗争了一下,王亮还是去吃饭了。

饭后,王亮马上坐在书桌前准备开始工作。刚写了一会儿,就觉得昏昏沉沉,眼皮开始打架,想想平时上班很辛苦,周末了,还是要好好休息一下,于是王亮决定睡午觉。一觉醒来,已经是下午3点了。王亮觉得精神很好,于是开始写总结,到了晚饭时间总结才写完。

晚饭后王亮抓紧时间收发邮件,写表格,到了晚上10点钟才完成一个表格。想到周一要早起上班,王亮决定先休息,等周一加班把剩下的2个表格做完。至于博客,只有等下周末再更新了。

案例分析：王亮在周日准备安排四份工作，一是写总结，二是写博客，三是收发邮件，四是做3个表格。但他最终没有全部完成工作，原因是没有合理安排时间。首先他没有详细规划时间，所以工作起来很松散；其次他没有区分工作的轻重缓急，没有先完成最重要的事情，导致周一还要加班。不合理地安排时间，就会使我们陷于忙乱之中，降低工作效率。

（二）时间的特点

每种事物都有不同于其他事物的特殊性，要运用时间，就必须了解时间的特点，熟悉时间的特性。

1. 公平性

时间不同于普通的财产，有人多有人少，时间的分配是“公平”的，无论贫穷富裕、忙碌者休闲者、有能者无能者，每个人每天都是24小时，一分不多一秒不少。每个人都拥有相同的时间，但是时间在每个人手中的价值却不同。你珍惜它，它就有价值，不珍惜它，它就没有价值，只有有头脑的人才能赋予时间至高的价值。

2. 不可逆性

在时间到来的时候，我们无法选择是否花费时间，只能决定怎样使用时间。有了时间如果不立刻使用，它就会马上逝去，而且不可逆转。所以古语道：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

3. 相对性

时间本身是无限的，但是每个人拥有的时间却是有限的。我们只能用“自己的时间”，只能用“现在”的时间，不能转借。我们今天的时间不足，不能从明天借用；我们自己的时间不够用，也不能从别人那里借用。时间本身既不能加快也不能放慢，它是匀速到来的。“善用则长，荒废则短”，我们平常觉得时间过得很快，往往是由于没有抓紧时间，致使时间白白流逝。

案例：

学生时代，我们都曾学习过前苏联昆虫学家柳比歇夫的一句话：“人最宝贵的是生命。可是，仔细分析一下，在生命中最宝贵的是时间。因为生命是由时间构成的，是一小时一小时、一分钟一分钟积累起来的。”

柳比歇夫在他82年的人生旅程中，共出版了70多部学术著作，写了12500张打字稿的论文和专著，内容涉及遗传学、科学史、昆虫学、植物保护、进化论、哲学等领域。但他并不是天才，也没有过人的天赋，更没有优越的成长环境。相反，他在小时候曾经摔断了胳膊，年轻时头部又受了伤，后来还染上了肺结核。但就是这样一个天赋平平的人，凭着自己顽强的意志，在一分一秒地算计着自己的时间，坚持了56年从未间断过。

在柳比歇夫的“时间统计法”中，他把所有的“毛时间”都扣除，只注重每天“纯时间”的数量。他这样描述道：“纯时间比毛时间要少得多。我做学术工作的时间，最高是