

TeBie LiWu

DaXueSheng ShengYa GuiHua Yu FuDao



唐亚阳等 编著

特别礼物

——大学生生涯规划与辅导

生命的长河里，
你奋力地划着这两支叫规划和行动的船桨，
在规划的可贵、行动的快乐中朝成功的彼岸行进；
我们，把这份特别的礼物送给你，
因为前行的路上，我们希望你的双桨方向明确、坚实有力！

中国林业出版社

特别礼物

——大学生生涯规划与辅导

唐亚阳等 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特别礼物：大学生生涯规划与辅导 / 唐亚阳等编著.
北京：中国林业出版社，2007.2
ISBN 978-7-5038-4735-6

I. 特... II. 唐... III. 大学生—职业选择
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 011769 号

出版：中国林业出版社 (100009 北京市西城区刘海胡同 7 号
010-66184477)

印刷：北京市昌平百善印刷厂

发行：全国新华书店经销

版次：2007 年 2 月第 1 版

印次：2007 年 2 月第 1 次

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：14.25

字数：250 千字

定价：22.00 元

序

从现在开始，向快乐和成功迈进

当你收到这份礼物，我们就准备要共同踏上一段新的旅程。在此，我们要对你即将为这段旅程所付出的心血表达由衷的祝福。

我们相信，当你读到《特别礼物》的最后一页时，你会发现那时的你和此刻的你已经大不相同。在你用行动完成本手册的那一刻，虽然我们的结伴相处将告一段落，但你会发现，有我们结伴的旅程，你收获了快乐、成功和精彩，你已经为又将出发的全新旅程做好了充分的准备！

生命的路途往往因有着特别的人相伴而变得有意义。你们毕业时，相信你一定记得自己曾经历过的大学的美好旅程，而当你回味那些愉快的记忆时，其中一定包含曾和你同行的父母、老师和朋友。

当你用行动读完《特别礼物》，并热切展开自己真正的职业生涯旅程时，我们诚挚地希望你和老师、朋友、家人，以及那些使你的旅程变得格外有价值的人一起分享这份礼物。这份礼物充满着行动的气息，可能会为你的幸福人生之旅提供神奇的帮助。

谢谢你允许我们借着这份礼物参与你的大学之旅，衷心祝愿你的大学生涯快乐无限、精彩无限！

湖南大学 党委书记：刘尧和
校长：钟志华

前言

在心动和行动之间往往存在巨大的障碍。我们绝大多数人都曾接触过心灵励志的图书、音像制品等，并被激发起斗志和梦想。遗憾的是，只有极少数人能付诸行动，并确切地改变自己的生活。刚进入大学，相信你有追求成功的心动，更有期盼卓越的冲动，那么，这本书能影响你尽快地行动、合理地发展！

一、《大学生生涯规划与辅导》能提供什么？

生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候大学生生涯发展受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，“凡事预则立，不预则废”就是这个道理。我们这本《大学生生涯规划与辅导》根据与大学生成才息息相关的五个方面，发展出一套科学合理的规划方案，它充满着行动的气息，是你迈向快乐、成功的大学生活所不可缺少的工具！

《大学生生涯规划与辅导》是本特别的书，它在编写成册之后到你手中只是个半成品，它需要你的行动来完成它，你是读者，也是作者，并成为独一无二的属于你一个人的书。作为一个工具，它将在五个方面为你提供卓越帮助：

- (1) 职业生涯规划
- (2) 学习发展规划
- (3) 身心健康规划
- (4) 生活管理规划
- (5) 素质拓展规划

我们希望能通过本书帮你实现以下几点：

- ① 引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；
- ② 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；
- ③ 使你树立明确的职业理想与职业发展目标；
- ④ 引导你评估个人目标与现实之间的差距；
- ⑤ 引导你前瞻与实际相结合的目标定位，搜索、发现新的或有潜力的职业机会；
- ⑥ 使你学会如何运用科学的方法，采取可行的步骤与措施，不断增强你的竞争力，实现自己的人生理想与目标。

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存，强者发展。要想在人生这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，大学生必须规划好自己的大学生涯。这样才能做到未雨绸缪，心中有数。磨刀不误砍柴工，先做好大学生涯规划，有了清晰的认识与明确的目标之后再付诸实践，这

样的效果要好得多，也更经济、更科学。

二、《大学生生涯规划与辅导》的主要内容与流程

要做好大学生生涯规划就必须了解规划的内容和大致流程，认真做好每个环节。大学本科四年（建筑学、医学专业五年）的每一学年中，我们学习成才的内容体系、方法体系都不一样，我们自身的身心成熟度和特点也会有所区别，因此，本手册从大一开始，每学年自成一篇，即大一篇（大一的一年中完成）、大二篇（大二的一年中完成）、大三篇（大三的一年中完成）……每篇中都依次有职业生涯规划、学习发展规划、身心健康规划、生活管理规划、素质拓展计划五个方面的内容，每个方面的知识提示和规划步骤又有以下几个方面：

1. 基本概念导入与自我思索

我们引用了真实的事例或经典的小故事导入基本概念，希望能以最短的时间让同学们了解其内涵，激发同学们的兴趣，引发同学对自身状况的思考。

2. 自我评价

也就是要全面了解自己。一个有效的生涯规划必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。在这里要审视自己、认识自己，做好自我评估，可能要做一些手册上的自我评估和学校统一组织的相关测试，进而全面、科学地盘点自己，为自己后面的抉择提供依据。

3. 确立目标和路线

在这里你将立足现实、慎重选择、全面考虑，确定自己生涯发展的目标和路线，要尽量使目标、路线既有现实性又有前瞻性。

4. 实施策略

就是要制定实现生涯目标的行动方案，要有具体的行为措施来保证。没有行动，生涯目标只能是一种梦想。要制定周详的行动方案，更要注意去一一落实行动方案。

5. 评估、反馈与修正

整个生涯规划要在实施中去检验，看效果如何，根据自我评估和父母、亲人、老师、同学的反馈，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。这一步一般在学年末或下一学年初进行。

三、对你的几点建议

《大学生生涯规划与辅导》是本独特的书，它最独特的地方在于你是这本书的作者之一。按照这本书的设计，你一天天去规划并用行动完成它，当你翻到最后的一页并成功地实现了一个短期目标，你会感到快乐和自信，更重要的是，你已经形成了规划自我、实现自我的良好习惯，并走在了科学、合理的发

展道路上；而它，也已成为一份珍贵的笔记，记录下了你大学方方面面的点点滴滴。

为了更有效地使用这本书，我们为你提出以下几个小小建议：

✓ 因为本书内容相当于一次生涯规划咨询，里面提出了很多问题，目的在于帮助你客观了解自己，所以请你务必诚实回答，记住，你是这本书的作者和读者，决不要自欺欺人。

✓ 当你设立目标和制定措施后，可以将你的时间和行动安排计划送给相关的人，得到你周围的人的支持和提醒。

✓ 将这本书随身携带，确保你每天能够看到自己的目标和计划。

✓ 在你完成这本书后，妥善保存它，它有可能是你一生中最大的一次转变的见证。

✓ 如果可能，邀请你的亲人和朋友一起开始行动之旅，大家组成一个成功理事会，彼此鼓励、提醒，这有助于你的目标达成。

× 不要完美主义，对自己留点宽容。过于追求完美，会让你感到很累，甚至可能难以持续下去。要知道即使是长期有规划习惯的人，他也不可能在生活中 100% 按计划行事。再说习惯不是一天造就的，留一点宽容，意味着多一份自信和坚持。

相关链接→

圣经故事：上帝助自助之人

有一个虔诚的信徒在萧条时期失业了。一天，他来到教堂，跪在那里祈祷：“上帝，求你怜悯，也求你施恩于我，赐给我一份工作。”然后欢欢喜喜地回家去了。显然，上帝好像没有应许他。几天过后，他又来到教堂，满脸忧愁，这次他花了更长的时间祷告：“上帝，怜悯的主人，求你垂听我的祷告，孩子要上学，房子要付款，我迫切需要一份工作。求你赐给我一份工作。”

过了几天后，这个可怜的人又来到教堂，神色更萎靡，这次他几乎用了半天的时间来祈祷：“上帝，为什么你还不赐我一份工作，我们的生活已经难以维系了。”之后，他满面哀戚地回家去了。

圣彼得不忍看见这一幕，他问上帝：“主啊，你为什么 not 帮助他呢？看他是这样的虔诚，又是这样的处境艰难。”

上帝说：“我已经帮助他了啊，我在他所在的社区的每个机构、工厂、商店都已经为他预备了一个工作位置……”

圣彼得迫不及待地问：“那他为什么还在求你呢？”

上帝说：“他从没有向这些商店、工厂、机构申请一个工作位置，他每天都在家里等待我赐给他工作。他不出门，我也无法帮助他啊！”

再伟大的梦想，再精确的计划，如果你不主动行动起来，都不会对你有任何帮助。

成功的定义：

成功就是事先树立的，有价值的目标被循序渐进地变为现实的过程，这一过程因平衡而得以坚固，因信念而具有意义。

成功的根基：

方向、平衡、信念

成功的体系：

第六步，把握生活的细节

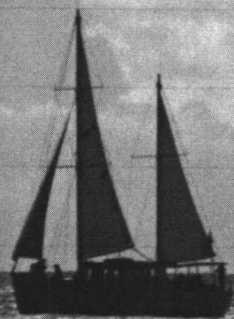
第五步，获得爱的能力

第四步，轻松的心理状态

第三步，内心的快乐

第二步，让自己以成功为方向

第一步，获得成功和智慧



对于一只盲目航行的船来说，所有方向的风都是逆风。

——[英]赫伯特

个 人 资 料

姓 名: _____

学 院: _____

专业班级: _____

联系电话: _____

寝室地址: _____

E-mail 地址: _____

QQ 号码: _____

MSN: _____

个人博客: _____

喜爱的格言: _____

回顾过去, 让自己最自豪的事: _____

大学新生期望一览表

大学时期并不漫长，却是人生道路上最为重要的一个阶段。面对新的环境，我们必须学会生活，学会学习，学会交往，学会做人。在即将踏出大学第一步时，请你先写下未来 10 年的期望吧。

你对自己兴趣、气质、性格、能力、价值观等方面的简述：

1.

2.

3.

4.

你希望 10 年内要达到的总目标：

分 目 标	职业生涯规划	1. 2. 3.
	学习发展规划	1. 2. 3.
	身心健康规划	1. 2. 3.
	生活管理规划	1. 2. 3.
	素质拓展规划	1. 2. 3.

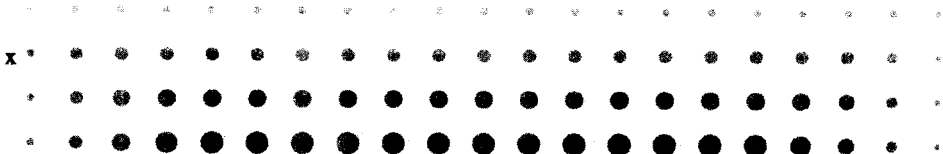
大学生涯规划一览表

(阅读了本书的相关知识后,逐年填写至此汇总)

在经过自我探索之旅后，请你根据自身情况及时做出每学年的规划，并对照目标迅速行动。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

时段	内容	目 标	
		上学期	下学期
大一	职业生涯规划	1. 2.	1. 2.
	学习发展规划	1. 2.	1. 2.
	身心健康规划	1. 2.	1. 2.
	生活管理规划	1. 2.	1. 2.
	素质拓展规划	1. 2.	1. 2.
大二	职业生涯规划	1. 2.	1. 2.
	学习发展规划	1. 2.	1. 2.
	身心健康规划	1. 2.	1. 2.

	生活管理 规 划	1. 2.	1. 2.
	素质拓展 规 划	1. 2.	1. 2.
大三	职业生涯规划	1. 2.	1. 2.
	学习发展 规 划	1. 2.	1. 2.
	身心健康 规 划	1. 2.	1. 2.
	生活管理 规 划	1. 2.	1. 2.
	素质拓展 规 划	1. 2.	1. 2.
大四	职业生涯规划	1. 2.	1. 2.
	学习发展 规 划	1. 2.	1. 2.
	身心健康 规 划	1. 2.	1. 2.



	生活管理 规 划	1. 2.	1. 2.
	素质拓展 规 划	1. 2.	1. 2.
大五 (建 筑学、 医学)	职业生涯 规 划	1. 2.	1. 2.
	学习发展 规 划	1. 2.	1. 2.
	身心健康 规 划	1. 2.	1. 2.
	生活管理 规 划	1. 2.	1. 2.
	素质拓展 规 划	1. 2.	1. 2.
毕业 1 年后目标			
毕业 2 年后目标			
毕业 3 年后目标			

目 录

序

前言

个人资料

大学新生期望一览表

大学生涯规划一览表

大一篇章	1
职业生涯规划	3
学习发展规划	26
身心健康规划	39
生活管理规划	57
素质拓展规划	80
大二篇章	91
职业生涯规划	93
学习发展规划	100
身心健康规划	109
生活管理规划	116
素质拓展规划	127
大三篇章	135
职业生涯规划	137
学习发展规划	144
身心健康规划	151
生活管理规划	159
素质拓展规划	169
大四篇章	175
职业生涯规划	177
学习发展规划	184
身心健康规划	190
生活管理规划	197
素质拓展规划	206
启程——结束语	212
后记	213
参考文献	214



大一篇章

当一个小小的心念变成行为时，便能成为习惯；从而形成性格，而性格就决定你一生的成败。

成功者十三个价值连城的习惯

习惯一：成功者清楚地了解他做每一件事情的目的。

习惯二：成功者下决定迅速果断，之后若要改变决定，则深思熟虑。

习惯三：成功者具有极佳的倾听能力。

习惯四：成功者设定“当日计划”。

习惯五：写日记。

习惯六：做喜欢的事。

习惯七：勤于练习基本动作。

习惯八：运用自我暗示的力量。

习惯九：运用冥想的技巧。

习惯十：保持体力或创造更多精力。

习惯十一：成功者人生的目的通常超越自我，立志为大多数人贡献自己的力量。

习惯十二：成功者有系统。

习惯十三：成功者找方法，失败者找理由。

——摘自 www.cgzq.com