



“十二五”职业教育国家规划教材
新世纪高职高专公共基础课系列规划教材

(第二版)

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

新世纪高职高专教材编审委员会 组编
主 编 钱永林 孟繁兴 郁君平



大连理工大学出版社

(第二版)

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

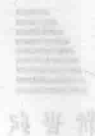
主 编 钱永林 孟繁兴 郁君平

副主编 朱 蕾 李苏燕

张晓燕 郑小丽



大连理工大学出版社



(第二版)

大学生职业生涯规划

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划 / 钱永林, 孟繁兴, 郁君平主

编. — 2 版. — 大连: 大连理工大学出版社, 2014. 7

新世纪高职高专公共基础课系列规划教材

ISBN 978-7-5611-8887-3

刘小联 燕颖

I. ①大… II. ①钱… ②孟… ③郁… 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(2014)第 030948 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84708943 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

大连业发印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 16.75 字数: 386 千字

2013 年 4 月第 1 版 2014 年 7 月第 2 版

2014 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 王晓历

责任校对: 于 娇

封面设计: 张 莹

ISBN 978-7-5611-8887-3

定 价: 35.00 元

总序

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代，我们已经跨入了 21 世纪的门槛。

20 世纪与 21 世纪之交的中国，高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命，我们正在对传统的普通高等教育的培养目标与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20 世纪最后的几年里，高等职业教育的迅速崛起，是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里，普通中专教育、普通高专教育全面转轨，以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步，其来势之迅猛，发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育，还是迅速推进着的培养应用型人才的高等职业教育，都向我们提出了一个同样的严肃问题：中国的高等教育为谁服务，是为教育发展自身，还是为包括教育在内的大千社会？答案肯定而且唯一，那就是教育也置身其中的现实社会。

由此又引发出高等教育的目的问题。既然教育必须服务于社会，它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之，教育资源必须按照社会划分的各个专业（行业）领域（岗位群）的需要实施配置，这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题，这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育目的问题。

众所周知，整个社会由其发展所需要的不同部门构成，包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门等等。每一个部门又可作更为具体的划分，直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需要完成各种专门人才培养的目标，就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命，而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑（在市场经济条件下尤其如此）。可以断言，按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才，是教育体制变革的终极目的。



新世纪

1998年8月21日

随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论,但高等教育走应用型人才培养的道路和走研究型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,它从专科层次起步,进而应用本科教育、应用硕士教育、应用博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高等职业教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)研究型人才培养的教育并驾齐驱,还需要假以时日;还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职高专教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高职高专教材编审委员会就是由全国100余所高职高专院校和出版单位组成的、旨在以推动高职高专教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职高专教材的特色建设为己任,始终会从高职高专教学单位实际教学需要出发,以其对高职高专教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职高专教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的运作模式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职高专教学成果,探索高职高专教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职高专院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系严整性的意识限制,努力凸现高职高专教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高职高专教材编审委员会在推进高职高专教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意,也希望一切关注、参与高职高专教育发展的同道朋友,在共同推动高职高专教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高职高专教材编审委员会

2001年8月18日

序

随着国际金融危机导致的产业转移,我国实体经济飞速发展之后面临的窘境,政府、企业界及学术界都将目光聚焦在现代化产业的建设上来。“十二五”规划中明确了“发展现代产业体系,提高产业核心竞争力”的战略任务。同时,对于从中国制造向中国创造转变的呼声越来越高。著名学者厉以宁在2012年12月举办的“第一届凤凰财经峰会”上做了以“十八大后的十年”为题的演讲。关于发展优势创造的问题,他提出“廉价劳动力时代就是技工时代的开始,我们的技工要接受培训,向高级技工时代过渡,东南亚国家进入技工时代,我们要向专业人才过渡”。而且,“十二五”规划中关于科教兴国和人才强国的战略中明确提出要大力发展职业教育,再次对高等职业教育寄予厚望。由此,“高职院校如何培养高级专业技术人才”成为摆在高等职业教育者面前的一个新课题。

改革开放以来,我国工业科技日新月异,各行各业迅速发展,产品种类及生产量也大幅增加。1999年颁布的《中华人民共和国职业分类大典》将职业归为8个大类,66个中类,413个小类,1838种职业。以如此众多的职业数目及复杂的职业内涵,年轻人凭自己很难洞悉各种职业的内容及分类,而父母、亲友们也难具有专业化的知识来协助子女选择适当的职业。因此,辅导年轻人职业发展的责任,就由家庭转移到学校。

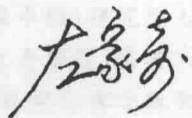
当前,仅仅能够应用理论知识和强化操作技能的培养目标已经不能适应社会发展对于高职学生的要求。更重要的是,教授学生一套方法和一种思维方式使他们能够根据自身特点结合企业实际需求在扎实的专业基础上有所侧重、有所选择地为自己设定发展目标、进行合理定位,为学生装上一台始终自我导引以实现持续发展的发动机。因而,激发学生的自我发展意识,学会规划自我发展方向并勾勒实现途径成为培养高级专业技术人才的不二法门。

职业生涯规划是针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定,确定个人的奋斗目标并努力实现这一目



标。大学生职业生涯规划直接影响着大学期间的学习生活质量,更直接影响着求职就业和未来职业生涯的成败。大学生职业生涯规划有利于学生发掘自我潜能,增强个人实力。行之有效的职业生涯规划能引导学生正确地认识自身的个性特质和现有及潜在的优势,帮助学生做出合理的价值定位并使其持续增值,引导学生树立明确的职业发展目标,找出个人目标与现实之间的差距,促进提高个人职业能力。有利于增强学生职业发展的目的性与计划性,寻找和把握成功的机会。

钱永林等编写的《大学生职业生涯规划》一书,紧握时代发展脉搏,力求推陈出新,突出情景化、操作化和竞赛化教学,是一本不可多得的好教材。相信其对学生的职业生涯规划大有裨益!



2014年7月

门案二不四下八外卦业字融高春秋也基的强数天得
常因默意吟咏主情卦业取入个位情其限数卦业得
且一至照其收替书社日子看出入个字那,至探味情台计组

2001年12月

陈普健

前言

《大学生职业生涯规划》(第二版)是“十二五”职业教育国家规划教材,也是新世纪高职高专教材编审委员会组编的公共基础课系列规划教材之一。

《大学生职业生涯规划》(第二版)的编写历时一年半的时间,终于画上了一个令人满意的句号。2007年,浙江机电职业技术学院在进行国家示范高等职业院校建设的基础上开设“大学生职业生涯规划”课程,多位教师在多次教研、多次修改自编讲义的基础上,结合企业人才发展理念,融合专业职业素质测评平台编写了本教材。

职业生涯规划是一个人根据自身的兴趣、特点和价值观等,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,选择最适合自己的事业。职业定位是决定职业生涯成败的最关键的一步,同时也是职业生涯规划起点。本次教材编写采用先进的课程设计理念,搭建知识化、情景化、操作化和竞赛化四位一体的内容架构,设定基于职业岗位能力的课程标准和基于能力本位的考核内容和方式,按照全面实施素质教育的原则,在环视当今中国制造行业对人才的需求的基础上,以学生为主体,以就业和学生的毕生发展为导向,着眼宏观,见诸微末,不仅交代职业生涯发展的理论知识,更加突出对职业决策、发展的可行性的评估和操作路径的点拨,成为学生职业发展教育“教、学、做”的一体化蓝本。教材培养学生从树立职业目标开始,从以往被动接受教师激励的状态向“我要成为什么样的人”、“为此我要做什么、学什么”的有意识规划的主动状态转变。采用“教学操作化、学习自主化、实践职场化、提高竞赛化”的行动导向模式和灵活多样的教学方法,做到教学做合一。有利于高职高专学生结合自身特点有针对性地学习专业知识,提高职业能力和整体素质;有利于充分挖掘学生的自我潜能,培养学生的创新意识,锻炼学生的自主创业能力,从而增强学生的社会适应力和竞争力。



本教材共七章,每一节的内容包括:问题困惑、知识导航、案例分析、拓展阅读和课后作业等。其中还插入活动、链接、练习、测量、讨论、故事等小的单元模块。为了完成教材编写,编写组的老师们付出了辛勤的努力。

本教材由浙江机电职业技术学院钱永林,浙江大学孟繁兴,浙江机电职业技术学院郁君平任主编;浙江机电职业技术学院朱蕾,浙江机电职业技术学院李苏燕,山西旅游职业学院张晓燕,郑州信息科技职业学院郑小丽任副主编;浙江机电职业技术学院谢雯、张宝强、潘江南,杭州南车城市轨道交通车辆有限公司朱海洋,浙江省电力公司余建华,辽宁省大学生就业指导局闫锋也参与了部分章节的编写工作。具体编写分工为:第一章由谢雯、张宝强编写;第二章由潘江南、钱永林、余建华编写;第三章由孟繁兴、郁君平编写;第四章由李苏燕、朱海洋编写;第五章由孟繁兴、郑小丽编写;第六章由张晓燕、孟繁兴、闫锋编写;第七章由孟繁兴、朱蕾编写;全书由孟繁兴负责统稿。

感谢本书中所引用文献资料的作者们,你们的成就让我们站得更高、看得更远!

尽管我们在本教材的编写中,致力于探索高职高专院校工学结合的人才培养模式并以此来设计教材内容,但是限于编者的水平和能力,本教材还有许多不成熟的地方,恳请同行及读者批评指正。

钱永林

2014年7月

所有意见和建议请发往:dutpgz@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84708445 84708462



第一章 职业发展畅想	1
第一节 大学生活与职业发展	2
第二节 未来与职业规划	11
第二章 职业生涯环境	21
第一节 社会整体环境	22
第二节 行业、就业环境	28
第三节 组织运营环境	35
第四节 职业探索	40
第五节 职业资格证书制度	48
第三章 职业自我认知	54
第一节 职业动机与兴趣	55
第二节 职业能力与技能	65
第三节 职业价值观	74
第四节 职业人格	84
第四章 职业素质养成	95
第一节 素质和职业素质	96
第二节 职业能力及其培养	101
第三节 团队素质及其培养	115
第五章 职业生涯决策	123
第一节 职业生涯决策理论	124
第二节 职业生涯决策方法	133
第三节 职业生涯目标设定	147
第六章 职业生涯起航	160
第一节 就业形势与就业途径	161
第二节 求职应聘准备	169
第三节 就业权利与法律保护	181
第四节 自主创业准备	200
第七章 职业生涯管理	220
第一节 职场适应与职业发展	221
第二节 职业生涯规划管理	236
第三节 撰写职业生涯规划书	247
主要参考文献	257

第一章

职业发展畅想

本章提要

大学是人生发展的关键阶段，也是奠定职业发展的基础阶段。如果说高中是“自古华山一条路”的话，那么进入大学就是“无限风光在险峰”了。如何迈出大学的第一步，如何度过大学生活，如何为未来的职业生涯做好准备，这是摆在每位同学面前的重要课题。本章从大学生活切入，简述了大学生活与职业发展的关系、未来与职业发展以及职业生涯规划的有关知识，并在此基础上针对大学生所面临的具体问题，引导大学生学会适应、学会发展，从而树立职业生涯规划意识，促进其健康成长、成才。

第一节 大学生生活与职业发展

世界在这种人的手里改变：他们有一个很伟大的梦想，当他们在现实中寻找很久也没有发现时，后来他们就索性创造了梦想。

——萧伯纳



问题困惑

Google 全球副总裁兼中国区总裁李开复先生收到的一封来信让我们心情沉重：

“李开复老师：

就要毕业了。回头看自己所谓的大学生活，我想哭，不是因为离别，而是因为什么都没有学到。不知道自己喜欢什么，不知道自己能做什么，不知道路在何方……”

这封来信反映了一些即将毕业的大学生的悔恨和无奈。进入了大学，大学生活到底是什么样子？它又应该是什么样子？我们到底能做些什么……



知识导航

一、大学与大学生生活

大学的美景总是让我们陶醉：风景如画的校园，大树参天的林荫道，庄严雄伟的高楼，宽敞明亮的教室，现代化的实验室，藏书丰富的图书馆，宽阔的运动场……当我们为大学的风景倾倒的时候，我们的心中可能充满疑惑，难道大学就是这美丽的校园和一流的校舍吗？大学何以称为大学？大学不仅是校园和校舍，更重要的是其理念、使命、功能和胸怀。新时代的大学生要深入认识大学以及大学生活的特点、利用大学的资源、融入大学的氛围，科学安排自己的大学生活，让自己的大学生活过得充实而有意义。

（一）认识大学生生活

当中学学习、生活的惯性还在延续的时候，进入大学仿佛置身于万花筒中，到处充满新鲜，处处都有新奇。大学新生陡然从一个“熟人型”社会进入到“陌生人”社会，从接受信息量小，交往、活动范围狭窄变为接受信息量大，交往、活动范围较广阔；从过于依赖父母“包办”的家庭生活变为需要过自主、自立的集体生活；从被动接受知识变为主动思考问题……这个过程是自由的，也是充满矛盾和酸楚的；这个过程是人生发展的必经阶段，也是悦纳自我的必然过程。如何尽量缩短这一过程，尽早把握大学学习生活的规律，是大学生涯的首要必修课，也是大学生应该着手解决的第一个问题。

1. 学习的变化

大学的学习特点与中学时代相比已发生了明显的变化：学习内容相对深奥，学习方法

由“学什么”转变到“怎么学”，学习态度由“要我学”转到“我要学”。因此，培养自学能力就成为关键。大学阶段的学习，知识的广度和深度大大增加，专业方向基本确定，需要发挥学习的主动性、创造性。大学实行学分制，除了公共科目、学科基础课和专业课属于必修课之外，各专业都开设选修课，学生可以根据个人兴趣和能力选修相关课程，自由支配的学习时间增多，学习的自主性加强。大学图书资料和各种信息丰富，获取知识的渠道更加多样化，熟悉利用图书馆和互联网来搜索资料、获取信息，成了必备的学习技能。广泛涉猎相关知识，掌握科学的学习方法，培养自主学习和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力，也是大学阶段学习的重要特点。

2. 生活环境的变化

大学是一个全新的天地，相对中学而言，大学的生活环境在空间、内容和方式上都发生了很大变化。自理能力强的同学会很快适应，应对自如；自理能力弱的同学，则可能计划失当，顾此失彼。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、生活中遇到的问题。进入大学之后，同学们离开父母独立生活，许多同学还远离家乡，个人自由支配度增大。衣、食、住、行、经济开支等都要靠自己安排处理；学校管理由“封闭型”向“松散型”转变，不再有固定的班级和教室，不再有统一的作息时间表，很少有经常性的集体活动；大学生来自五湖四海，兴趣爱好、生活习惯可能存在差异，互相理解和关心成为一种需要。

3. 社会活动的变化

大学是一个“陌生型”的“小社会”，大学生的人际交往由“一元化”向“多元化”转变。其突出表现是，大学生参加各种社会活动的概率大大增加；党组织、团组织、学生会、班委会等组织活动增多；由志趣、爱好相同的学生自愿组织的各种学生社团活动也丰富多彩；人际交往，诸如结交朋友、老乡会、师生交往等活动也更加频繁。参加社会活动，有利于培养主动学习的能力、人际沟通能力以及自我管理的能力。大学生可以根据自己的特点、爱好、时间及精力积极参加各种活动，合理安排课余生活，锻炼组织与交往能力，在相互交往中拓展人脉、促进了解、增进友谊。



案例

你适应大学生活吗？

小于今年18岁，南方某大学新生。入学不久，她就向辅导员老师诉苦：“刚上大学，远离了父母，远离了昔日的朋友，我的心里非常迷惘、非常伤感。当大学生活安顿下来，开始了正常的学习生活之后，最初的惊奇与新鲜感逐渐逝去，陌生的新同学更增加了我心底那份化不开的孤独。每天背着书包奔波在校园中，独自品味着生活的喜怒哀乐，日子就像白开水一样的平淡。洗澡要排队，衣服要自己洗，食堂的饭菜又难以下咽……为此天天给家里打长途电话寻求安慰。”

(二)如何快速适应大学生活

1. 尽快实现角色转换

角色转换则思想转换,思想转换则心态转换,心态转换则行为转换,行为转换则能快速适应大学生活。大学期间,学生个性发展要从狭窄的、有限的地带拓展到更为广阔的空间,学术视野要从教科书扩展到更为丰富的专业知识海洋。因此,大学生必须确立自己的角色意识,适应角色转换,实现中学到大学的“无缝对接”。这种转换可以通过积极的社会活动认知和实现,也可以积极向老师和高年级的师兄师姐请教,学习过来人的成长经验。同时,还应树立正确的角色定位,规避过分强调个性的逆反心理。

2. 树立正确的学习观

进入大学,学习的内容、形式、要求都不同了。大学生不仅要努力学习,而且要学会学习;不仅要掌握知识,而且要掌握获得知识的能力;不仅要在学业上不断进步,而且要在素质上不断提高。

首先,要树立自主学习的理念。大学阶段,自由的学习空间使得大学生的学习带有强烈的自主性。因此,作为学生要学会根据教学计划和自身所学专业的特点,合理确定学习目标,科学安排学习时间,掌握正确的学习方法,全面提高自主学习能力。

其次,要树立全面学习的理念。学习不仅是知识的学习,更为重要的是掌握科学方法,培养学习的热情,学会如何收集、处理、选择和管理信息,分析和解决实际问题。学习也不仅是掌握课堂知识、向书本学习,还要向实践学习、向生活学习,锻炼动手能力,提高实践本领,学会关心他人、尊重他人,学会与他人协作,学会按照道德准则和法律规范做人处事。

再次,要树立创新学习的理念。就是要坚持脚踏实地,打下扎实的专业功底;要善于思考,勇于开拓,不断激发自己的创新意识,培养创新精神。还要在学习过程中,善于组合、加工、消化已有知识,要力求有所创新。要养成科学的创造性思维习惯。

最后,要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快速。对任何人来说,仅凭已有的知识都难以适应社会发展的需要。我们已经进入了终身学习的时代。在大学阶段,要树立终身求知、终身学习的理念,为继续学习、终身学习奠定良好基础。



案例

小王由于高考失利,进入了北方一所高职院校的电子工程系就读,但积极进取的他没有因失败而灰心,他告诉自己,一定要发扬拼搏精神,创造出自己的不平凡。于是一入学,他便积极地行动,认真预习。看着日益变厚的笔记本,小王躊躇满志,很有成就感。但事与愿违,期中考试小王并未取得理想的成绩,这让他大惑不解。他在学习上投入了大量的时间,却收效甚微,他备受打击。

经过与辅导员老师的沟通,小王知道了问题的症结。大学学习完全不同于中学时代,



大学课堂信息量大,课堂上很难完全吸收、消化,光靠记笔记是远远不够的;而且,笔记只是起到提纲挈领的作用,对笔记中难点、重点的理解还需要课后下功夫查找更多的资料;对不懂的问题,还应及时向老师或者同学请教,如果不好意思询问,总是闭门造车,问题就会越来越多……

随后,小王进行了相应的调整,重新树立了学习的信心,在期末考试中取得了好成绩。

3. 发展自身特长

大学的课余生活丰富多彩,这一点与中学的学习、生活差别明显。除了日常的教学活动之外,还有各种各样的讲座、讨论会、学术报告、文娱活动、社团活动等。同学们要善于利用课余时间,参加一些有益的文娱活动,如体育锻炼、社团活动等,尽量培养多种兴趣爱好,陶冶情趣,使生活充实丰富。大学时最好拥有一项或多项自己感兴趣而又擅长的爱好,进而发展为特长,这样不仅有利于建立自信心,还能增强社会适应能力。

4. 培养良好的人际关系

第一,学会包容别人。很多同学没有住校经历,上大学之前一个人生活自由自在,突然要和几个人共住一个寝室,需要彼此包容和谅解。如果别人的生活方式有碍自己的生活,可以委婉地提出,也需要适当地进行自我调整。

第二,主动交往。要想处理好与同学之间的关系,还要做到对人宽、对己严,切忌以自我为中心。在平时的生活中,主动与同学打招呼,主动和同学沟通,主动帮助别人。

第三,讲究技巧。在与同学相处时应坦诚相待,但在给同学提意见时,注意讲究方法和技巧。

5. 树立明确目标

初入大学,大学生们往往缺乏明确的目标,对自己的发展规划并不明确,并因此陷入一种无意识的混沌状态。这种状态持续愈久,对其大学生活及未来适应社会产生的不良影响就愈大。



案例

很久以前,西撒哈拉沙漠中的旅游胜地比赛尔是一个只能进、不能出的贫瘠地区。因为,在一望无际的沙漠里,一个人如果凭着感觉往前走,最后他的足迹十有八九是一把卷尺的形状。但是,当时的人们都没有意识到这一点。后来,一位名叫阿古特尔的比赛尔青年找到了北斗星,他在北斗星的指引下,成功地走出了大漠。于是,这位青年成了比赛尔的开拓者,他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。

事实上任何一段人生之旅都是从选定方向开始的。没有舵的船永远只会随波逐流,没有方向的人生不可能取得进步。大学生应从大一开始根据自己的实际情况和社会环境等因素,选择适合自己的发展方向和目标,去走一条适合自己的路。



练习

我心目中的象牙塔

活动目标:对大学生活的思考

活动场地:室内或者比较空旷的室外

人员要求:不限

材料准备:纸笔

活动内容:

- (1) 罗列自己上大学的十条理由。
- (2) 如果自己是大学校长,将创建一所什么样的大学?
- (3) 为什么选择现在的专业?是否喜欢现在的专业?
- (4) 对自己的专业了解多少(专业名称、培养目标、核心课程、教学方法、知识和技能、相关专业、职业领域、就业岗位群等)?
- (5) 除了所选的专业,自己还喜欢或更喜欢哪些专业?
- (6) 思考自己的大学学习和生活。

讨论:相互传递并交流探讨。

二、大学生活与职业发展

大学生活是丰富多彩的,也是紧张有序的,尤其是将之与今后的职业发展联系起来的时候,时间就会变得愈加珍贵。因此,只有做好大学生涯规划,在学校中努力学习知识、在成长中提升自我素质、在实践中获得经验,才能坦然地面对大学生活和未来职业生活。一般而言,大学生涯大体上可以分成专业学习、社会活动和课外活动三个部分。无论在大学期间的哪个阶段,这三个部分都会一直伴随,并且共同帮助自己构建知识、培养能力和提升素质。因此,从以下三个方面着手,扎实构建自己的职业发展基础,对每一位大学生而言,都显得尤为重要。

(一) 专业学习与职业发展

专业是根据学科分类和社会职业分工的需要分门别类地进行专门知识教学活动的基本单位。按照专业设置组织教学,进行专业训练,培养专门人才,是现代高等教育的重要职能之一。因此,专业学习是大学学业最重要的组成部分,是贯穿大学生活的主线。大学生应该深入了解和发掘自己的专业特点,好学乐学。

首先,专业的学习要有规划。在完成专业的选定以后,很多大学生就松懈下来,或者将专业书束之高阁,或者学习时虎头蛇尾,结果导致专业学习不能实施或实施后不能持久,最终无法实现自己的目标。做好学业规划能促使自己积极向上,增强自我管理能力,能帮助自己准确定位。其次,要学会分解专业学习目标,每年、每月、每周、每日都要有具

体的学习目标,使专业规划落实到大学学习的每一天,确保其严格执行。再次,要及时评估和反馈。在计划实施的过程中,要及时地对环境和条件和自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定因素的存在,学习的规划必须有一定的弹性,让自己能及时反省,及时纠正。此外,要对自己进行适时的激励和惩罚,激励能将人的潜能和积极性发挥出来,惩罚能防止惰性产生。

专业是大学生立身之本,具备和拥有好的专业知识,才会赢得更多更好的就业机会。而机遇总是垂青有准备的人。大学教育就是为就业准备的教育,准备充分的人将在求职择业时有更大的自由度和取得更高层次的职业岗位。因此,大学生在学好专业知识的同时,应努力从以下三个方面使自己的学业有所突破:一是要构建合理的知识结构;二是要锻炼较强的实践能力;三是要全面提高综合素质。这三方面互为补充,缺一不可。

(二) 社会活动与职业发展

比尔·盖茨曾对大学生提出这样一条建议:在学校里可能没有赢家和输家,学校可能会不断给你机会找到正确答案,真实人生中却完全不是这么回事。那么真实的人生是怎么回事呢?在努力充实专业知识和积极投身社会实践之间,又该如何给自己准确定位呢?在回答这些问题之前,我们无疑要了解社会活动对于职业发展的作用。

1. 社会活动对职业发展的作用

社会活动一般包括社会调查、社会实践和青年志愿服务等。社会活动是大学教育与实践相结合的具体体现。这些活动接触面广、形式多样,开展这些活动,不但能让学生从中吸取丰富的营养,又能向社会做出必要的奉献。

(1) 促进自我认识,实现自我完善

参加社会活动可以使学生正确地认识自我,通过理论与实践的结合了解自己的优缺点,调整自己,使自己能够适应现代社会的职业生活。学校的基础教育只是让学生的基本素质有所提升。而在与自己专业相关的工作单位实践期间,学生可以了解到做好相应工作所需要的能力与素质。什么是自己所拥有的能力?什么是自己需要学习补充的?只有不断地查漏补缺,才能够从多方面提升自己的就业能力。

(2) 帮助职业定位,契合职业要求

参加社会活动可以提升学生对职业的适应能力,从服务社会中了解职业的优缺点,从而使自己能够更好地对职业做出定位。社会实际需求是大学生成功就业的基础,实践活动有利于提高大学生对就业形势、难度和需求情况的认识,自觉调整择业、就业的定位,主动缩小与就业单位提供岗位的差距,使个人的发展空间、待遇等方面的期望值更加符合用人单位的实际需求。

(3) 提升职业素养,培养职业品质

参加社会实践活动可以提高大学生的个人素养,完善个性品质。现在的学生大多是90后的一代,对于这一代人,就会普遍认为他们是被娇惯的一代人,然而职场当中无保姆,要想有发展就必须靠自己,通过实践除了可以掌握单位对某个岗位的特定要求外,还能了解单位对处理人际关系,对岗位的专业知识应用能力、表述能力、适应能力有一定的要求。在任何一个单位,团队建设是不可忽视的,一个人不能撑起一片天,需要集思广益