

高等职业教育“十二五”规划教材

Vocational

大学生职业发展 与就业指导

卢斌 ■ 主 编

艾丽容 於建伟 ■ 副主编

彭萍 ■ 主 审



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

大学生职业发展 与就业指导

Vocational

卢斌 ■ 主 编

艾丽容 於建伟 ■ 副主编

彭萍 ■ 主 审



人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导 / 卢斌主编. — 北京 :
人民邮电出版社, 2012.9 (2014.9 重印)
高等职业教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-28756-4

I. ①大… II. ①卢… 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(2012)第144427号

内 容 提 要

本书结合当前高等职业院校大学生职业发展与就业指导课程教学的现实情况,深入全面地介绍了大学生职业发展相关知识,内容涉及高等职业教育与人生发展历程、职业生涯发展基本理论、职业社会认知、自我认知、职业生涯规划的制订与实施、时间管理与自我发展、情商修炼与职场成功、自信培养与潜能开发、大学生自主创业、就业环境与职业选择、就业程序与求职过程、完成角色转换适应职场社会等。书中既有深入浅出的理论阐述,又有切合大学生特点的能力训练和操作方法。本书内容精炼,突出实用。书中的阅读材料和案例分析有很强的启发性。

本书可作为高职高专院校学生职业生涯与就业指导的通识课教育教材,也可作为社会从业人员的阅读参考书。

高等职业教育“十二五”规划教材 大学生职业发展与就业指导

-
- ◆ 主 编 卢 斌
 - 副 主 编 艾丽容 於建伟
 - 主 审 彭 萍
 - 责任编辑 韩旭光
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京昌平百善印刷厂印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
 - 印张: 14 2012年9月第1版
 - 字数: 349千字 2014年9月北京第4次印刷

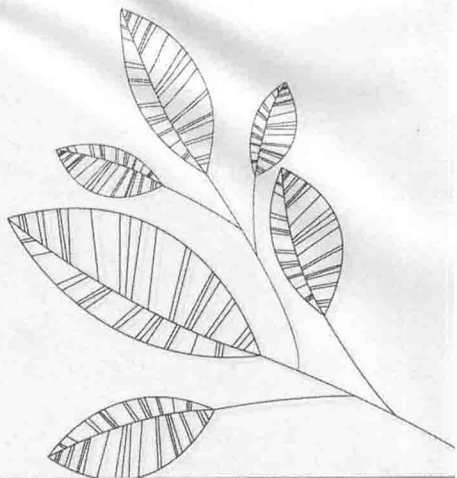
ISBN 978-7-115-28756-4

定价: 29.50 元

读者服务热线: (010) 81055256 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315

前言

Preface



根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(湖北省教育厅[2007]7号文件),本书以职业生涯规划理论为基础,以适应经济社会就业准入条件为目的,结合培养高素质技能型专门人才需要,编写内容力求实践性、科学性和系统性,突出强调理论联系实际,讲求针对性,注重实际效果。

本书共12章,课程安排应不少于38学时,可根据实际情况取舍教学内容。

本书由武汉船舶职业技术学院职业教育和就业指导写作团队倾力打造,由卢斌任主编,艾丽容、於建伟任副主编,彭萍任主审。

具体编写分工为:第1、2章由卢斌编写,第3章由徐晖编写,第4章由龙晓峰编写,第5章由艾丽容编写,第6、7章由徐志成编写,第8、9章由彭萍编写,第10、11章由於建伟编写,第12章由刘汉敏编写。全书由卢斌负责组稿、统稿,由邱华负责审稿、定稿。

本书可作为高等职业院校、高等专科学校、业余大学、函授大学、电视大学和成人教育学院等各专业学生的通用教材,也可作为各类务工人员的参考资料。

本书编写时参阅了有关院校的教材,以及网上公开发布的资料和文献,得到了许多同行专家的支持和帮助,在此谨致谢意。

限于编者的水平和经验,书中难免有不少缺点或错误之处,恳请读者批评指正。

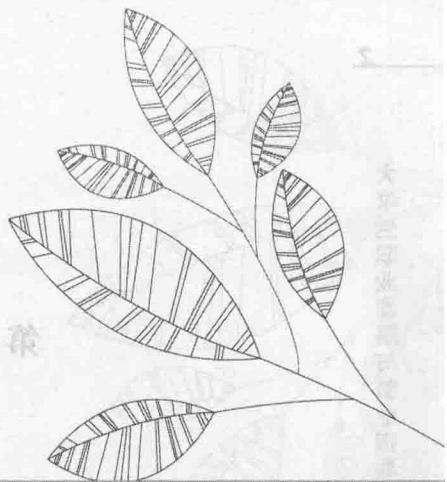
编者

2012年6月

3.4	职业能力的构成要素	34
3.5	课外实践	35
第4章 自我认知		36
4.1	自我认知	36
4.2	职业兴趣与职业选择	37
4.3	职业能力的自我认知	38
4.4	职业价值观的认知	39
4.5	兴趣与职业	40
4.6	性格与职业	41
4.7	能力与职业	42
4.8	课外训练	43
第5章 职业生涯规划制订与实施		44
5.1	大学生职业生涯规划的基本原理	45

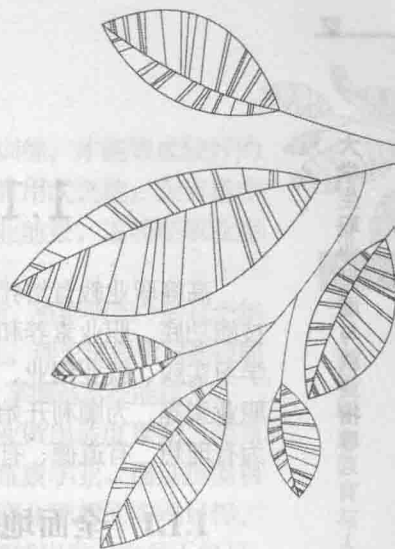
目录

Contents



第1章 高等职业教育与人生发展历程	1
1.1 接受高等职业教育的意义	2
1.2 高等职业院校的学习生活	8
1.3 职业规划与人生发展历程	14
1.4 案例讨论与课外训练	17
第2章 职业生涯发展基本理论	19
2.1 生涯发展的阶段性理论	20
2.2 舒伯职业生涯发展理论	23
2.3 施恩的职业锚理论	25
2.4 霍兰德职业性向理论	28
2.5 案例讨论与课外训练	32
第3章 职业社会认知	37
3.1 了解职业	38
3.2 了解环境	42
3.3 认知工作岗位的基本方法	43
3.4 职业能力的测量与培养	47
3.5 课外训练	53
第4章 自我认知	55
4.1 自我认知的含义	56
4.2 高职大学生自我认知发展的特点	57
4.3 高职大学生自我认知的方法	60
4.4 价值观的认知	65
4.5 兴趣与职业	67
4.6 性格与职业	70
4.7 能力与职业	72
4.8 课外训练	75
第5章 职业生涯规划制订与实施	76
5.1 大学生职业生涯规划的基本原则	77

5.2	大学生职业生涯规划的基本步骤	78
5.3	大学生职业生涯规划常用方法	83
5.4	实施职业生涯规划在大学期间需要解决的几个问题	87
5.5	课外训练	93
第6章	时间管理与自我发展	94
6.1	时间管理与个人发展	95
6.2	高效时间管理	98
6.3	课外训练	105
第7章	情商修炼与职场成功	106
7.1	情商与职业发展	107
7.2	人际关系与职业发展	116
7.3	职场成功的基本要素	120
7.4	课外训练	124
第8章	自信培养与潜能开发	125
8.1	自信是成功的一半	126
8.2	潜能开发	132
8.3	课外训练	138
第9章	大学生自主创业	139
9.1	自主创业的基本知识	140
9.2	创业素质与能力	146
9.3	自主创业的前期准备	151
9.4	课外训练	160
第10章	就业环境与职业选择	161
10.1	就业环境与就业制度	162
10.2	选择职业的准备与要求	167
10.3	求职信息获取与运用	173
10.4	课外训练	180
第11章	就业程序与求职过程	181
11.1	大学生就业程序	182
11.2	大学生求职过程	188
11.3	课外训练	201
第12章	完成角色转换 适应职场社会	202
12.1	大学生角色的转换	203
12.2	适应职场社会与谋求发展	209
12.4	课外训练	216
参考文献		217



第 1 章

高等职业教育与人生发展历程

Chapter 1

学习目标

1. 充分认识接受高等职业教育对个体发展的现实意义;
2. 转变角色,做一名合格的大学生;
3. 根据个体需要与特点,对个体进行初步的职业规划。

高等职业教育着力于培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力,以达到经济社会的就业准入条件造就高素质技能型专门人才的目的。人生发展是一个完整而且连续的历程,同时呈现出一定的阶段性特征,这些特征既与人的生理及心理因素相关,同时也与接触到的社会和生活环境联系。高等职业教育与职业生涯需要相衔接,把立德树人放在首位,以培育优良人格品质为出发点,全面提升学生综合素质水平,为促进人生发展创造有利条件。

1.1 接受高等职业教育的意义

高等职业教育培养生产、建设、管理、服务第一线的高素质技能型专门人才,从专业知识、技能功底、职业素养和生活情趣出发,以大学生全面发展为目标,提高与人相处、社会适应、学习实践、就业创业、寻求发展等综合能力,以形成相应专业、技能、管理或服务岗位的基本职业素养,为顺利开始职业生涯创造有利条件,更好地适应社会进步和职业发展的需要,成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。

1.1.1 全面地提升综合素质水平

按照国家《高等学校学生行为准则》要求,大学生要确立在中国共产党领导下走社会主义道路、实现中华民族伟大复兴的共同理想和坚定信念。应当依法享有和自觉履行《普通高等学校学生管理规定》明确的权利与义务,遵守国家法律、法规,遵守高校各项规章制度,努力完成规定学业,提升综合素质水平。大学生综合素质主要涉及“思想品德、学业成绩、身心健康、能力素质”等各个方面。

1. 思想品德

思想品德涵盖政治道德和意识行为各个方面,思想品德教育就是将社会主义思想道德转化为受教育者个体的思想道德。大学生思想品德教育是高职院校肩负的德育任务,德育是大学生形成良好思想品德的基本途径。思想品德包含受教育者的道德认识、道德情感、道德意志和道德行为,简称为知、情、意、行四个方面。

(1) 道德认识是人们对是非善恶的认识和评价,以及在此基础上形成的道德观念,包括品德知识和品德判断两个方面。

(2) 道德情感是对客观事物进行是非、善恶判断时引起的内心体验,是人们对客观事物的爱憎、好恶态度,是产生道德行为的内在动力,是行为转化的催化剂。

(3) 道德意志是人们为实现一定的道德行为目的,所做出的自觉而顽强的努力,道德意志是调节人们道德行为的精神力量。

(4) 道德行为是通过实践或练习形成的,是实现道德认识、道德情感,由道德需要而产生道德动机,以及行为定向的外部表现,是衡量道德认识与修养水平的标志。

社会主义高等学校的办学性质,决定了必须坚持正确的政治方向。思想政治理论课是思想政治教育的主渠道,是帮助大学生树立正确世界观、人生观、价值观的重要途径,用以坚定马克思主义信仰、社会主义信念、改革开放和现代化建设信心。大学生应遵循国家《公民道德建设实施纲要》精神,树立为人民服务思想、集体主义观念、诚实守信准则,遵守爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献的基本道德规范。

学校教育既遵循成长的认知规律,还具有习惯养成的约束功能。大学生应当有大局意识和法制观念,自觉遵守校纪校规,按要求履行自己的义务。如果偏离大学生行为准则和道德规范,学校警示或惩戒是必不可少的,而且可能具有一定的严厉性。引导和激励是学校教育管理的主旋律。真正意义上的高等教育内涵要求:既让学生知道不应该做什么,更要为学生具体明确应该做什么,同时还会告诉和指导学生如何去做。

2. 学业成绩

大学生的天职就是完成规定的学业,各门课程是学业的组成部分,合格的课程成绩是完成

学业的重要标志。只有系统地掌握专业技术知识,主动地参加技能技艺训练,才能形成较好的从业能力。无论所学的是哪个专业,只要学业精深技能过硬,都可以大有用武之地,应当集中主要精力努力完成好学业。拥有了优良的学业成绩,才可能有较好的就业前景,进而在职业生涯发展中得心应手,更容易使自己的生活会过得称心如意。

学历是一个人在社会上重要的立身之本,接受高等教育的几年非同寻常,将影响到今后几十年的职业生涯发展质量。当代大学生应当培养学习的主动性、自觉性和独立性,理论课程学习和技能训练均不可偏废,在获取专业理论知识的同时,要通过轮岗(顶岗)实习,掌握基本技能技艺。

面对知识经济条件下的职业环境,广义理解学业的内涵所在,对学业做出适度预期,为自己的学业角色定位,把握开始职业生涯的期望值,避免学业不精甚至于荒废学业。通过加强自我管理增强自我约束能力,结合个人兴趣、个性特长、潜在优势,明确职业理想的实现目标,利用好宝贵的时间,调剂好有限的精力,从每一门功课开始,从每一项技能出发,立足于每日、每周、每月、每学期和每学年,避免出现漫无目标、消极懈怠的状况。

3. 身心健康

自觉地遵守作息時間,养成有规律的生活习惯,爱好体育运动,保持精力充沛,这是每个大学生都应该做到的事情。提高生理和心理健康水平,增强环境适应能力,塑造和完善人格、性格、品质与意志,充满经久不衰的生机与活力,这些都需要以身心健康为基础。大学生达到《国家学生体质健康标准》要求,取得优良体质达标测试成绩,既是学校教育的一项明确指标,同时也是大学生顺利完成学业,成为社会有用之才的保障条件,每个大学生都应当重视体质健康达标运动,拥有健康的身体和强健的体魄。

维护校园正常学习工作秩序,创造文明、整洁、优美、平安的生活环境,是全体师生员工的共同责任。大学生是维护校园秩序的主体力量,同时也是直接受益的最大群体,要从我做起、从每一件小事、每一个细节做起,共同营造文明祥和的平安校园。大学生宿舍是群体居住、学习、交往、休闲的场所,每位学生都享有自主和自由的权利。值得注意的是,我们在行使权利时不得影响和损害他人利益。大家应当共同遵守学校各项规章制度,维护个体与群体利益的一致性 or 包容性,把大学生宿舍建设成为养成教育的课堂。

4. 能力素质

由个人心理特征主导和引起,优秀业绩者行为特征的集合,称之为能力素质。个人的心理特征与行为特征所引起的绩效差异,能够突出文化环境中和工作岗位上的优秀者。从个体表现出来的知识、技能,到内在的价值观、自我定位、驱动力、人格特质,可以将人的能力素质分解为6个层面。在各个层面中,知识使学生弄清楚了为什么要做的道理,技能使学生表现出会做、能做的特征,价值观使学生认识到这很重要、所以要做的理由,自我定位使学生认定了这是我努力的方向,驱动力引起学生要做的主观意志,人格特质则决定了学生做这种事的行动方式。

1.1.2 获取较高的职业发展起点

中国经济发展方式由高投入、高耗能、低技能、低附加值状况,向提高技术含量、提升产品附加值、调整经济结构和转变增长方式转变,要在世界上发挥优化组合资本、技术、管理和市场的人力资源优势。因此,发展先进制造业需要精湛技艺和创新能力人才,促进现代服务业需要娴熟技能和经营管理人才,建设基础产业、基础设施需要“下得去、用得上、留得住”的人才,各个领域的高素质技能型专门人才具有不可替代性特征。

国内 2010 年到 2020 年的高等教育毛入学率将从 23% 逐年递增至 40% 左右, 尽管国内高等教育已经由精英型转变成为大众化类型, 但进入到高等院校的就读群体, 仍然要比 60% 以上的同龄人具有先天性优势, 在市场经济条件下的就业环境里, 接受过高等教育通常可以获取较高的职业发展起点。高等职业院校的大学生群体, 既可以与本科生一争高低, 也可能与技校生平起平坐, 拥有的优势与劣势共存, 占据的上升与下降空间同在。

进入高校只是取得较高职业发展起点的某种象征, 并不是意味着已经拥有了由起点出发所需要的基本职业能力, 系统地接受高等教育是形成从业能力的一条捷径。诚然, 高等学校存在着层次区分、规格差异、条件不同, 而且人才培养目标和教育内容不尽相同; 然而, 高校的相通之处是具备良好的学习环境, 无论你是名牌大学或是一般院校的学生, 可以自主安排和支配的时间一样充足, 可供选择和自修的空间同样广阔。

引用美国心理学家、哈佛大学教授大卫·麦克里兰 (David McClelland) 博士的行为原因分层模型, 认识行为原因与能力素质印证机理, 熟悉心理特征和行为特征改善途径, 努力形成优秀业绩者的行为特征, 为获取较高的职业发展起点明确方向。

在职场上, 能力素质是优秀业绩者行为特征的集合。若将能力素质喻为“冰山”进行描述 (见图 1-1), 那么“知识、技能”是水面以上的“应知、应会”部分, 而“价值观、自我定位、驱动力、人格特质”是水面以下的“人品、情商”部分。这里的“知识、技能”其特征明显、表现突出、容易衡量; 而在很大程度上决定着成功机会的“价值观、自我定位、驱动力、人格特质”则隐藏在难以观察、不宜测量、飘浮不定的水面之下。

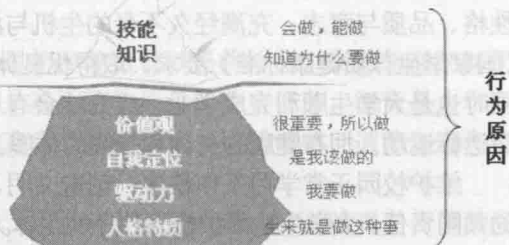


图 1-1 行为原因的分层模型

1. 技能 (会做, 能做)

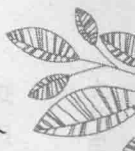
从表层的原因进行观察, 一个人具有一定的行为表现能力, 那是因为拥有适用于这些行为的技能; 而不具有一定的行为表现能力, 那是因为缺乏施展行为所需要的技能。例如, 会骑车是因为掌握了自行车的平衡技能; 会开车是因为掌握了汽车的驾驶技能; 求职于会计岗位是因为掌握了相应的财务技能; 可以处理涉外事务是因为掌握了外语技能。

技能属于行为的表层原因, 专门就“技能”单独引起的行为表现而言, 改善这类行为的途径是接受专业技能训练。现代职业教育理论认为, 常规通用技能没有学不会的问题, 只存在掌握技能所需时间长短的差异, 而且技能经过反复练习可以熟能生巧。

2. 知识 (知道为什么要做)

知识可以解决“知其然, 知其所以然”的问题。也许掌握了一定技能的人, 由于缺乏相应的专业知识, 而不了解其中的作用原理, 以及发挥技能的适用环境, 致使客观条件或问题表现形式发生变化时, 失去正常发挥技能的行为能力。例如, 当汽车出现高温报警时并不影响继续行驶, 而缺乏知识的司机也许会视而不见, 其后果将是造成汽车严重损坏。再如, 一个通晓概率知识的人, 更懂得有充分准备是增加成功几率的良策; 一个掌握了“量变引起质变”哲学知识的人, 会运用日积月累的坚持去取得潜移默化的成效。

知识属于行为的表层原因, 专门就“知识”单独引起的行为表现而言, 改善这类行为的途径是正规和非正规的专门学习, 包括完成专业学历、学位教育和专业理论培训、进修、自修等, 学习行为是获取知识不断寻求职业生涯发展的必由之路。



3. 价值观（很重要，所以做）

人们的价值观会影响到对行为重要性的判断，而且这种判断与理性分析关系不大。当一个人意识到某种行为很重要时，体现这种行为的行动会在无形中被强化，具体表现为“这很重要，所以要做”的理所当然形式。例如，知道吃得过饱对身体存在潜在的伤害，明白剩饭剩菜不仅缺乏营养而且妨碍健康，但从小就接受不能浪费粮食的教育，勤俭节约的价值观根深蒂固，对剩下的饭菜会选择多吃一点或留在下餐吃。再如，如果上网成瘾而荒废了学业，这样的人生价值除了“赞助”网络或网吧，还可以成为警示教育的典型案例。

价值观属于行为的深层原因，改变由“价值观”引起的行为比较困难。因此，在接受高等教育过程中，注意形成正确的人生价值观非同寻常，应当透过道理上的各种说教，认识理解不同行为模式产生的影响，提升内心深处对良好行为模式的认同程度。

4. 自我定位（是我该做的）

人们的自我定位会在无形中影响自觉行动，关系到是否从内心将某种行为纳入自己的行动范畴，而表现出“这是我应该做的”自觉自愿形式。一个人若是将自己定位在了成绩突出的位置上，就会具有刻苦钻研勤奋进取的主动性行为特征；而将自己定位在了得过且过的位置上，则会具有漫无目标随波逐流的被动性行为特征。例如，大学生的定位应当是完成规定学业、可以如期毕业、能够顺利就业；若是与此同时兼顾到了人品、情商的塑造，还注意到了心理素质、体质健康、品德意志的磨砺，那么走出校门时的价值观会有实质性的蜕变，即接受高等教育能够引起行为的深层原因发生变化。

要改变由“自我定位”这一深层原因引起的行为相当困难。接受高等学校的教化与内化教育，可以达到“近朱者赤、近墨者黑”的耳濡目染功效，提高大学生对行动范畴的敏感程度，当需要做出某种行为的情境出现时，能通过潜意识调动行为模式中的正确行为。

5. 驱动力（需求/动机，我要做）

驱动力也称之为需求或动机，表现为一个人是否渴望做出某种行为。驱动力是人们在内心深处反复出现的一种牵挂，这种牵挂影响、指导、选择、驱动着个人行为。驱动力还是一种天然的兴奋剂，驱动着人们不断地去做某些事情，甚至于不要外在形式的任何回报，因为行为本身就可以得到足够的内在满足。人们通常会有成就需求、亲和需求、影响需求等不同的社会需求形式。例如，一个人能够表现出孜孜以求的行为特征，那是因为其内心深处体验到这是改变人命运的一种需要；而一个人经常表现出随遇而安的行为特征，那是因为在其内心体验不到需要体现自我意志的需求。

要改变由“驱动力”这一深层原因引起的行为极度困难。比较有效的调整方法是迁移个人感兴趣的行为，将其与重要但是不太感兴趣的行为结合起来，这种方法主要是依靠自己进行调整。以个人需求为目标的心理调整培训，可以帮助改变这方面的行为缺陷，一般的激励培训只能实现短期内的行为改变，在通常情况下所改变的效果难以持久。

6. 人格特征（生来就是做这种事）

一个人的人格特征主要是指与生俱来的、基本上难以改变的个人特点。有些人天生比较善于坚持，有些人天生比较容易放弃；有些人天性对人际关系敏感，有些人天性喜欢埋头做事；一个好的财务人员的天性是要对数字敏感；从事需要长时间保持安静的工作最好不是天性好动的人。若一个人的人格特征与行为要求之间存在很大冲突，只要是客观环境或实际情况允许，最好的解决方案就是尽量调整或重新选择要求。

人格受到遗传和环境因素影响，汇集个人的不同感受、各种体验 and 实际经验，表现在稳定

环境下的心理状态和行为倾向,决定外显(内隐)行为与他人行为的差异,构成一个人稳定、现实和潜在的行为模式。接受高等教育可以因势利导改善人格特征,通过增强大学生对自己、他人、事物、环境的适应能力,在行为上表现出理性自律的人格特征。

每个人的行为都具有可观察性、可学习性、可复制性特征,只有透过行为原因的现象看到能力素质的本质,深入认识、精心培育、合理挖掘自己的心理特点和行为特征,才不至于出现无所适从、顾此失彼、舍本逐末的被动情形,在系统接受高等职业教育过程中,努力塑造自己的优秀业绩者行为特征,为获取较高的职业发展起点创造充分条件。

1.1.3 满足更高层次的人生需要

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Harold Maslow)认为,人类价值体系存在两类不同的需要,一类是沿生物谱系上升方向逐渐变弱的本能或冲动,称之为低级需要和生理需要,一类是随生物进化而逐渐显现的潜能或智慧,称之为高级需要。针对人们从简单到复杂的一系列需要,马斯洛提出需要层次理论的四个基本假设:

假设一:人们的行为受到需要的影响,当一种需要得到了满足时,就会有另一种需要取而代之,只有未满足的需要能够影响行为,满足了的需要不再是激励因素。

假设二:大多数人的需要结构比较复杂,从基本的(如食物、住房)到复杂的(如自我实现),无论何时都有许多需要影响行为。

假设三:当人们较低层次的需要得到满足后,才会有追求较高层次需要的行为活力,如此逐级上升的行为驱动,成为推动继续努力的内在动力。

假设四:在通常情况下,满足较高层次需要的途径多于满足较低层次需要的途径。

马斯洛把人的需要按初级、中级、高级三个阶段,依次分为“生理需要、安全需要、情感需要、尊重需要和自我实现需要”五个层次(如图1-2所示)。

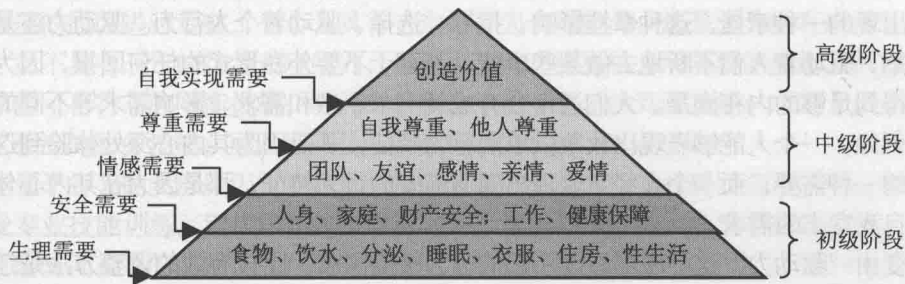


图 1-2 马斯洛需要层次图

第一层次：生理需要

包括食物、饮水、分泌、睡眠、衣服、住房、性生活等,这些是人类生存与繁衍的基本需要,否则生理机能就不能发挥正常作用,甚至于还会危及生命的存在与延续。人的生理需要是其行为的原始驱动力,只有这种需要处于维系生存的无忧状况时,其他需要才有可能成为人的激励因素。当生理需要处于相对满足状况时,就不再是行为的激励因素。

第二层次：安全需要

包括人身安全、家庭安全、财产安全、工作保障、健康保障等。人类是一个追求安全的有机群体,人的智力、体能、感受器官、效应器官具有寻求安全的天然功能,甚至于科学思想和



人生观都是实现安全需要的组成部分。当人们避免和摆脱了来自工作、经济和生活上的各种困境,有了自身安全的基本保障,安全需要就不再是行为的激励因素。

第三层次:情感需要

在生理需要、安全需要得到保障的基础上,人的情感需要就会突出表现出来,进而产生驱动作用及激励效应。情感需要涉及友爱和归属两个范畴,友爱是指同事之间的融洽、伙伴之间的友谊、亲人之间的感情、情侣之间的爱情,归属是指成为一个组织、团队、群体中的一员。每个人都希望得到或付出相互间的关心和照顾,情感需要与个人的生理特征、生活经历、教育程度、宗教信仰有关,感情上的需要比生理上的需要更加细腻。

第四层次:尊重需要

尊重需要既是对自我价值的感觉,也是他人和团队的赞许与认可。人们希望有较高的社会地位,正常发挥自己的能力和工作成就得到社会承认。尊重需要分为内部尊重(自尊)和外部尊重两个方面,前者是指一个人希望在不同情境中独立自主、有实力、能胜任、充满信心,后者是指一个人希望有地位、有威信,受到别人的尊重、信赖和高度评价。尊重需要得到满足的人,对自己充满信心,对社会满腔热忱,更能体验到活着的意义。

第五层次:自我实现需要

包括实现个人理想、抱负、意愿,把能力或创造力发挥到最大限度。做与能力相称的事情最容易找到快乐,以最有效和最完整的方式展现潜能,在自我实现过程中体验最高、最完美、最和谐的内心感受,会出现一种“高峰体验”的情感状态,让人具有一种欣喜若狂、如醉如痴的感觉。满足自我实现需要的途径因人而异,一个达到自我实现境界的人,不受复杂因素干扰,善于独立处理事情,可以做出正确判断,解决问题能力强,把自己定位在与能力相称的位置上,越来越成为自己所期望的那种人,既接受自己也接受他人。

每个人都潜藏着五个不同层次的需要,在不同时期对各种需要的迫切程度各不相同,最迫切的需要是激励行为的主要原因,从外部得到的需要满足会向内在满足自然转化。人们对于一些基本需要往往是无意识或盲目的,而有意识的动机比无意识的动机更有现实意义,作为大学生要用刻意追求和科学方法,把无意识的需要转变成成为有意识的需要。

人的初级需要主要由外部因素来满足,而中、高级需要则由内外部因素共同满足,人的热情是由高层次需要激发的,高层次比低层次需要具有更大价值。一个人在相同时期可能会有各种不同需要,但总有一种需要占据支配地位,并且对行为产生决定作用。任何需要都不会因为有了更高层次的需要而消失,各种层次的需要相互依存和不断重叠,在高层次需要发展中,低层次需要仍然存在,只是对行为的影响力被弱化。

人的需要有如阶梯由低到高,按照层次逐级递升,但这个次序不是完全固定的,会有种种例外的情况出现,可以因环境而发生变化。人的最高层次需要是自我实现,达到自我实现境界的人更富有生气、更活泼、更健康,通常善良、真诚、美好的人更能体会到存在于外界的真善美。当人们发现了外界的更高价值时,就会在自己的内心产生或加强这种价值,处于优越环境或心灵美的人更容易产生高峰体验。



巧手点金

作为现代文明社会的精英群体,大学生的公民道德意识和社会责任感,集体主义观念和团队合作精神非常重要,直接体现在爱国爱校、尊敬师长,团结友爱、关

心集体,诚实守信、严于律己,遵守社会公德,珍惜集体荣誉,自觉抵制违法违纪不良行为等各个方面。校园文化引导着思想意识和行为主流走向,塑造着大学生的高尚人格和优秀品质。大学生应当把关心融入温馨的情谊,使爱心成为彼此的默契,让热心化作激励的动力,牢固树立文明进步的责任心和使命感。

技巧与方法

大学生成长为优秀业绩者的潜质,来源于所形成的能力素质水平。校园德育、智育、体育、美育的基本取向,人文教育、科技教育与专业技能教育内容的自然融合,所搭建的各种学生共性发展平台,以及学生个性张扬成长空间,都有助于培育大学生的能力素质。所以,积极参与校内外专业技能、科技文化、文艺体育、青年志愿者、勤工助学、社会实践、社团等各项活动,是陶冶情操、提高素养、锻炼能力的有效途径。作为大学生应当形成健康向上的审美观念,高雅文明的审美趣味,慎重独立的审美能力。

实战要点

1. 大学生的心理具有可塑性,行为容易受环境因素影响,处于能力素质形成阶段。要自觉抵制腐朽文化和不良信息的影响,主动地远离黄、赌、毒的侵袭与危害,避免沉溺于网络游戏和过度泡吧,否则会身受其害甚至贻误终身。人的灵与肉有感官刺激的愉悦,存在懒散和惰性驱使的游手好闲,在客观上存在着原始的肤浅的眷恋,黄、赌、毒最喜欢与人性的弱点为伴,网络游戏专找意志薄弱者经营,事实上身陷其中的绝大多数人都不能自拔。没有一个正常人愿意吃有毒食品,在这里,能够弥补人性弱点的方法就是回避和远离。

2. 接受高等职业教育的大学生,在获取相应的学历证书的同时,还应该获得相关专业的职业资格证书,这是高等职业教育与社会用人接轨的重要途径,同时也是大学生顺利开始职业生涯的实际需要。特别提示,职业资格证书会因专业不同,出现不同的等级,如商务师与国际商务师。有些证书由国家级相关职能部门颁发,如律师证,含金量相对较高。相当一部分专业都会有不同等级的行业证书。我们鼓励学生根据自己的实际学习情况和将来工作需要,选择报考1~2个含金量相对较高的职业证书,以提高自己的就业竞争力。

1.2 高等职业院校的学习生活

从作为新生步入校园报到注册的那一刻起,大家都不约而同地加入到了高等院校这个大家庭,成为生活独立的大学生和朝夕相处的同窗或好友。在进入高等学校后,既要适应和调节新的学习生活,还要熟悉和交往新的同学,养成良好习惯、学会友好相处、寻求发展能力。大学

生应当懂得相互尊重、建立同学友谊、享受健康生活。在接受高等教育过程中,我们的言谈举止会因讲究文明而更有修养,情趣爱好会因追求品质而具有格调,发展能力会因自强不息而日渐长进,为未来几十年的人生道路奠定良好基础。

1.2.1 学会友好相处,讲究身心健康

同学们从天南地北四面八方汇集到高等院校,在生活上离开了父母无微不至的照顾,学习上没有了中学老师形影不离的督促,精神上摆脱了为准备高考而承担的无形压力,迎面而来的空旷感觉、陡然松弛下来的疲惫身心进入休整状态。这个时期的身心应放松有度和调节适当,从容面对和自然融入大学生群体,重新审视和调整学习生活取向,学会理性思考、增强自我约束、做到独立自主。把握好青春宝贵的时光,找到适合自己的进步途径,努力充实人生的发展力量,为顺利地开始职业生涯创造基本条件。

无论你是来自城镇还是乡村、南方或是北方,尽管存在省份、地域和环境上的不同,以及语言、习惯和性格上的差异,在人格上大家享有平等权利,不存在高低贵贱之分,相互尊重是最为基本的准则。学会尊重他人,就是尊重自己;学会欣赏他人,就是欣赏自己;学会呵护他人,就是呵护自己;学会疼爱他人,就是疼爱自己。在与人交往过程中,同学关系从一声友好问候开始,做到团结互助、关心爱护和融洽相处,应当懂得寸有所长、尺有所短的道理,多注意观察同学们的长处,主动做到取长补短。

无论你是生活在衣食无忧经济宽松的殷实家庭,还是出身于省吃俭用入不敷出的贫困人家,高等教育对于每个学生的人生历程而言是同一条起跑线。在相同的学习条件下和教育环境中,既要学会适应生活,还要善于把握自己,知识是人生的阶梯,学业是命运的跳板,唯有思想品德、学业成绩、身心健康、能力素质的历练,才能够成就人生美好的命运,为开始职业生涯创造有利条件,要在取舍、优化、积累中充实和丰富人生涵养。

大学生应当从朴实无华、沟通理解和真诚相待出发,学会与同寝室、同班级、各年级的同学们友好相处,通过沟通交流培养同学之间的感情,用理解包容深化彼此之间的情谊。大学同学意气风发是最可亲近、维系得最为久远、交往得最频繁、最能相得益彰的一种人际关系,这是人生发展历程中不可多得、值得珍惜、自然而然的一种无形资产,应当做主动汇集和拥有这种得天独厚人脉资源的投资者、建设者和有心人。

促进身心健康对于赢在新的起点具有举足轻重的作用。世界卫生组织把健康定义为身体、心理及对社会适应的良好状态。

世界卫生组织确定身体健康的十项标志:

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常的繁重工作;
- (2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,不挑剔所要做的事;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 身体应变能力强,能适应外界环境变化;
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病;
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼和眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常且无出血现象;
- (9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉丰满, 皮肤富有弹性。

世界卫生组织确定心理健康的六大标志:

(1) 有良好的自我意识, 能做到自知自觉, 既对自己的优点和长处感到欣慰, 保持自尊、自信, 又不因自己的缺点感到沮丧, 甚至自暴自弃。

(2) 坦然面对现实, 既有高于现实的理想, 又能正确对待生活中的缺陷和挫折, 做到“胜不骄, 败不馁”。

(3) 保持正常的人际关系, 能承认别人, 限制自己; 能接纳别人, 包括别人的短处。在与他人相处中, 尊重多于嫉妒, 信任多于怀疑, 喜爱多于憎恶。

(4) 有较强的情绪控制力, 能保持情绪稳定与心理平衡, 对外界的刺激反应适度, 行为协调。

(5) 处事乐观, 满怀希望, 始终保持一种积极向上的进取态度。

(6) 珍惜生命, 热爱生活, 有经久一致的人生哲学。健康的成长有一种一致的定向, 为一定的目的而生活, 有一种主要的愿望。

1.2.2 养成良好习惯, 爱好体育运动

人生幸福在很大程度上来源于好习惯, 拥有养成的良好习惯做资本, 就奠定了人生稳定发展的基础。习惯是语言、行为、思维的定型表现方式, 是建立在头脑中的一系列条件反射, 由生活细微之处的点点滴滴汇集而成, 一些看似不经意的琐碎小事和许多生活细节, 往往蕴含着改变人生命运的巨大能量, 良好习惯是到达彼岸通向成功的桥梁。因此, 大学生应当对良好习惯的养成予以足够的重视。

人的好习惯是养成教育的产物, 并非是一朝一夕的事情, 不可能一蹴而就, 没有相当磨练很难养成好习惯, 要经过长期和反复训练, 往往还要有较长时间的巩固。有研究表明, 养成一个好的习惯或是改变不良习惯, 通常需要刻意地重复 21 天以上, 并且在重复到 90 天后才会稳定下来。当一个人好的习惯多了, 不好的习惯自然就少了。人们都是自然而然地运行在习惯的生活轨道上, 好的习惯往往让人受益终生, 而坏习惯常常使人深陷泥潭。

遵守纪律规范行为, 由外在约束逐步过渡到内在自律, 即养成良好的行为习惯。纪律是团队成员应当遵守的各项规章、条例和制度, 是人们遵守秩序、执行命令和履行职责的一种行为规则。纪律是从远古人类成群结队觅食狩猎衍生而来, 伴随着人类进化、文明进步和社会发展, 纪律成为人类社会不可或缺的令行禁止标志。一个人习惯不好或许会引起人们心理上的排斥或生活中的疏远, 而违反纪律甚至于会直接危及到个人的发展前程。

做到行为举止文明看似轻而易举, 但要成为每个大学生的习惯却非易事。人生幸运的是拥有改变自己的能力, 因此要经营长处使人生增值, 而不要经营短处造成人生贬值。要用亲切称呼、平等待人、尊重理解、诚挚态度和谐人际关系, 使行为举止文明礼貌, 待人接物得体大方, 与人相处和颜悦色, 让追求生活品质成为大学生的一种时尚。如果每个人都能走出文明的每一小步, 那么整个社会就会迈出文明的一大步。

优胜劣汰是最基本的自然法则, 而运动是优化生存条件的有效手段。原始人类因为学会制造和使用工具, 用劳动取代了运动的谋生功能, 进化成为拥有智慧的高级群体。在脑力可以取代体力劳动的现代, 体育运动锻炼对于生命的意义, 有如知识就是人生的力量一样, 能使我们生命的活力经久不衰。持之以恒日积月累的体育锻炼, 既可以提高体质健康水平, 还是涌现聪明才智的源泉。置身于喧嚣尘世间的宁静, 面对缤纷浮躁环境的定力, 在生活中高格调的品位,



以及把握住人生的机遇,能够蕴藏于超越自我的运动感悟之中。

1. 体育锻炼对智力的影响

智力是指一个人认识方面的各种能力,即观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力等,智力的核心是抽象思维能力。用测定人脑细胞的反应速度可以确定其思考速度和智商的高低,经常从事体育锻炼能促进脑细胞的反应速度。人的高级思维功能取决于大脑右半球,而大脑对身体的感觉和运动是对侧支配的,体育锻炼能活动较少运动的左侧肢体,经常进行体育锻炼有利于挖掘大脑右半球的智力潜能。

2. 体育锻炼对人格的影响

人格是一个人的整体精神面貌,其形成发展与人的行为活动密不可分。体育锻炼使运动者成为活动主体,有益于思维活动与机体活动紧密结合,从而促进人格的显示与发展。体育运动和娱乐游戏具有启发创造、消除紧张、保持友谊、使人乐观等心理保健作用。体育运动可以调动人的潜能以增强适应能力,在更易于与他人进行接触与交流的环境中,改善人际关系并形成良好的心理调控能力。

3. 国家学生体质健康标准

学生体质健康达标测试项目,涵盖了人体形态、机能、身体素质和运动能力等多项指标。各测试项目的可靠性、有效性、客观性、可操作性等,在多年来的学校体育实践中得到了证明,做到了简便易行,符合我国学校实际情况。这些测试项目对于引导学生形成良好的体育锻炼习惯和健康生活方式,广泛地调动学生参加体育锻炼积极性和主动性,全面提高学生体质健康水平具有非常好的指导意义。

4. 跑步是最好的健美运动

坚持跑步运动锻炼,能加快血液循环,促进新陈代谢,调节神经系统,改善内分泌功能,增加细胞生长营养供应,提高蛋白和肌红蛋白含量,使筋骨强壮、肌肉健美、心肌有力,跑步运动能提高身体的平衡性、协调性和柔韧性,长期坚持会收到十分明显的效果。坚持跑步运动锻炼,能磨练人的意志和毅力,增强韧性和耐心,提高灵敏程度,促进对环境的适应能力,同时也是追求健美的有效选择。

5. 跳绳是最好的健脑运动

凡是增氧运动都有健脑作用,尤其是以弹跳运动为佳。跳绳能健脑益智,使人体各器官、肌肉群、大脑和神经系统得到改善。跳绳时的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力等,能够加快全身血液循环,为大脑提供充分的能量,在全面提高人体准确性、灵活性、协调性过程中,可以起到通经活络、健脑和温肺腑的作用,有益于提高思维和想象能力,有助于培养积极进取和健康向上的精神。

6. 打乒乓球可以保护视力

打乒乓球时眼睛的上下、左右、远近调节过程,使睫状肌不断地收缩和放松,眼外肌也不停地活动,改善了眼球组织血液循环,可消除眼睛疲劳并提高视敏度,有效地保持或恢复视力。打乒乓球能提高眼手配合、动作协调、反应敏捷程度,具有调节神经、开动脑筋、增强智力的作用,而且娱乐性功能或竞技性特点明显,是一项既能轻松参与,又能剧烈对抗,可以培养勇敢顽强、机智果敢品质的运动。

7. 打羽毛球可以灵活关节

打羽毛球能改善心血管系统和呼吸系统功能,增强上肢、下肢和腰部肌肉力量;充分活动手部关节、踝关节、膝关节、胯关节等部位,使包括颈椎和腰肩在内的全身关节得到锻炼。羽毛球运动不受性别、年龄和水平限制,难易度可高可低,运动量可大可小,既有很好的休闲娱乐性,又可以形成较强的对抗性。羽毛球可以不受场地限制,当作为户外活动时,还可以让人充分享受到阳光和新鲜空气。