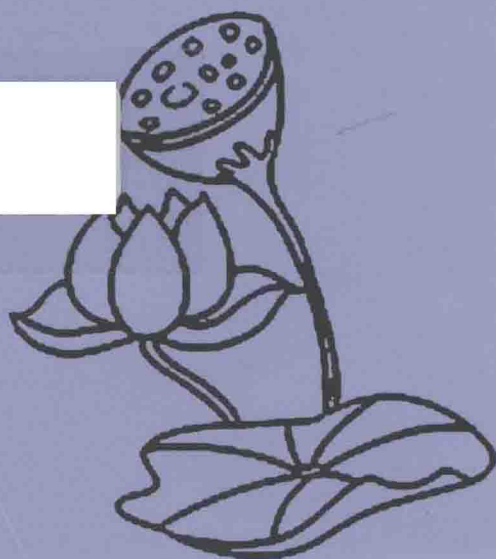




高等职业教育“十二五”规划教材

《思想道德修养与法律基础》 项目化教程

白 颖 王月英◎主编



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内容简介

高等职业教育“十二五”规划教材

《思想道德修养与法律基础》 项目化教程

主 审 刘 颖

主 编 白 颖 王月英

副主编 张 莉 于午丁

参 编 蒋慧敏 所 颖 刘丽慧 王丽新

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

为了深化大学生对党的路线、方针、政策的认识,坚定地在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路,同时为了满足项目化教学的需求,组织编写了本书。

本书以教材为核心,以实践为载体,达到增强教学的说服力、感染力和实践性的目的。全书以理论为基础,以现实为依托,达到理论联系实际的目的。

本书适合高职高专学生使用,也可作为其他读者学习思想政治理论课程的参考书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

《思想道德修养与法律基础》项目化教程/白颖,王月英主编. —北京:北京理工大学出版社,2014.8

ISBN 978-7-5640-9547-5

I. ①思… II. ①白… ②王… III. ①思想修养-高等学校-教材②法律-中国-高等学校-教材 IV. ①G641.6②D920.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第199283号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京地质印刷厂

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/10

字 数/228千字

版 次/2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价/21.80元

责任编辑/武丽娟

文案编辑/武丽娟

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前 言

2013年5月4日,习近平总书记在同各界优秀青年代表座谈时提到:“广大青年要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来,自觉树立和践行社会主义核心价值观,带头倡导良好社会风气。要加强思想道德修养,自觉弘扬爱国主义、集体主义、社会主义思想,积极倡导社会公德、职业道德、家庭美德。”大学生的思想道德教育是高校的一项重要工作,“思想道德修养与法律基础”课是大学生的必修课之一。加强对大学生的思想道德教育,提高其学习、实践的自觉性,是当前深化教学改革、提高教学实效性的内在要求。

为使社会主义核心价值观入脑、入心,我们对“思想道德修养与法律基础”课进行了项目化教学改革。通过对本课程的建设,积极探索思想政治理论课教学方式和方法改革的有效途径,比如精心设计和组织教学活动、突出和强调实践环节、改进和完善考试办法等,使学生彻底改变在长期的应试教育中形成的有关思想政治理论课的惯性思维,切实感受到“课堂不只是说教,学习不只为考试”,从而让学生以积极的心态投入到本课程的学习中,并为以后思想政治理论课以及专业课的学习打下良好的思想基础,使我们真正把本课程建设成一门学生喜爱并终身受益的学科。

《〈思想道德修养与法律基础〉项目化教程》是《思想道德修养与法律基础》的配套用书。本书以教材为核心、以实践为载体,达到增强教学的说服力、感染力和实践性的目的;以理论为基础、以现实为依托,达到理论联系实际的目的。教师通过形式多样的实践教学活

动,提高学生思想政治素质和观察分析社会现象的能力,深化教育教学效果。

本书由吉林省经济管理干部学院思政课教师组织编写。负责本书编写的作者是白颖、蒋慧敏(项目一),王丽新、刘丽慧(项目二),张莉、所颖(项目三),王月英、于午丁(项目四、项目五)。

在本书编写的过程中,借鉴和吸取了许多国内外的研究成果,引用了大量的最新资料,对这些成果的作者我们在此表示感谢。由于水平有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

本书编写组

目 录

项目一 树立远大理想 创造璀璨人生	1
子项目一 适应人生新阶段	1
知识拓展	1
实践指导	6
子项目二 追求远大理想	9
知识拓展	9
实践指导	10
子项目三 树立正确的人生观	14
知识拓展	14
实践指导	19
自我检测	24
一、单项选择题	24
二、多项选择题	29
三、判断题	34
项目二 我爱祖国	37
知识拓展	37
实践指导	38
自我检测	39
一、单项选择题	39
二、多项选择题	41
三、判断题	44
项目三 弘扬中华美德 培养高尚情操	46
子项目一 继承和弘扬中华民族优良道德传统	47
知识拓展	47
实践指导	50
子项目二 践行和弘扬社会主义道德 恪守公民基本道德规范	51
知识拓展	51
实践指导	53

子项目三 公共生活中的道德规范	55
知识拓展	55
实践指导	57
子项目四 职业生活中的道德规范	59
知识拓展	59
实践指导	60
子项目五 婚姻家庭生活中的道德规范	63
知识拓展	63
实践指导	65
子项目六 个人道德修养的培养	69
知识拓展	69
实践指导	71
自我检测	73
一、单项选择题	73
二、多项选择题	80
三、判断题	87
项目四 领会法律精神 维护法律权威	90
子项目一 法的解析	90
知识拓展	90
实践指导	92
子项目二 社会主义法的精神、体系与权威	93
知识拓展	93
实践指导	93
子项目三 宪法概述	97
知识拓展	97
实践指导	98
自我检测	98
一、单项选择题	98
二、多项选择题	101
三、判断题	104
项目五 生活中的法	107
子项目一 公共生活中的法	107

知识拓展	107
实践指导	120
子项目二 职业生活中的法	121
知识拓展	121
实践指导	130
子项目三 婚姻家庭中的法	132
知识拓展	132
实践指导	136
自我检测	141
一、单项选择题	141
二、多项选择题	144
三、判断题	146
自我检测答案	148

知识拓展

大学期间要做的 50 件事

1. 做好自己的职业规划

2. 许下一个愿望,毕业时能够如愿完成

3. 培养生活自理能力

4. 掌握为人处世的学问,学会与人相处

5. 与同宿舍的同学和睦相处

6. 自主学习,无师自通

7. 与大家公认的优秀学生交往

8. 给一位教授写下嘉年之赞

9. 做一位青年志愿者

项目一 树立远大理想 创造璀璨人生

教学目的

帮助学生认识大学生活，尽快实现角色转换，学会做大学学业规划；掌握社会主义核心价值观的内涵：理解人生价值的内涵，树立科学的人生观，学会关心自己和他人，关爱社会，热爱自然；树立科学、远大理想，积极参加社会实践，在实践中化理想为现实。

重点难点

重点：社会主义核心价值观，理想，人生观

难点：个人理想与社会理想的关系，人生观、价值观

课后思考

- (1) 大学生怎样才能尽快适应大学生活？
- (2) 大学生提高思想道德素质和法律素质为什么要自觉学习和践行社会主义核心价值观？
- (3) 在当前社会条件下，许多人都十分讲求“实际”，思考人生目的这样的大问题有意义吗？为什么？
- (4) 怎样理解人生的自我价值与社会价值的关系？为什么说大学生的人生价值目标要与社会主义核心价值观相一致？
- (5) 如何认识和处理个人与他人、个人与社会的关系？
- (6) 如何协调人与自然的关系？
- (7) 结合自身实际，谈谈大学生成长成才与实现中国梦的关系。

子项目一 适应人生新阶段

知识拓展

大学时期要做的 50 件事

1. 做好自己的职业规划
2. 许下一个愿望，毕业时检验它是否实现
3. 培养生活自理能力
4. 掌握为人处世的学问
5. 与同寝室的同学和睦相处
6. 自主学习，无师自通
7. 与大家公认的优秀学生交往
8. 和一位教授结下忘年之交
9. 做一次青年志愿者

10. 无偿献血一次血
11. 参加一个社团
12. 做一次社会调查
13. 结交志同道合、友谊维系一生的朋友
14. 学好一门外语
15. 明确自己的真正兴趣所在
16. 学会独处,学会宽容
17. 学会独立思考,不要人云亦云
18. 培养一项业余爱好
19. 做一件充满挑战的事
20. 至少有一次成为众人的焦点
21. 为了父母要好好学习
22. 假期留校打一份工,锻炼生存能力
23. 学好自己的专业
24. 认认真真地谈一次恋爱
25. 帮助老师和同学做力所能及的事
26. 经常给父母打电话或写信
27. 准备一两个笔记本,记录你无法诉说的心里话
28. 用贫困生的标准生活十天
29. 尝试做一次小生意,检验自己的财商
30. 做一份和专业相关的兼职
31. 做一次家教,锻炼与生人接触的能力
32. 担任一次大型活动的组织者
33. 尝试一次艰苦环境下的生存体验
34. 给同学过生日或与同学一起过自己的生日
35. 为父母做一件令他们高兴的事
36. 读几本好书
37. 到名山大川或海滨湖畔游历
38. 扎扎实实地写一篇论文,培养严谨做事的习惯
39. 骑车在所上学的城市到处游历
40. 感受异校风情
41. 培养独立自主精神,做自己的主人
42. 注意聆听,学会沟通
43. 多看与所学专业相关的杂志,了解本学科的前沿动态
44. 了解学校的历史与名人
45. 学会掌管财务、积累理财经验
46. 观看文艺演出,如电影、话剧、京剧、音乐会等
47. 与家庭条件比自己差的同学交往
48. 做一件令老师和同学都感到意外的事情

49. 为自己留下一组校园回忆

50. 毕业前最后要做的事

老师写给学生们的一封信

同学们!

你们过得好吗?

本来这是一封早就应该写的信,有许多话早应该说,但是我没有去写,没有去说。不是不想,而是我知道你们非常讨厌一个空洞的说教者。所以,我在等待,等待你们自己去体会生活,等待你们来自生活的感觉,等待你们自己对生活态度的反思。这些东西只是一个时间的问题,在一学期已经结束的时候,在你们又开始新学期的时候,我觉得,这封信可以写了,这些话可以说了。我相信你们应该有了和我共同的某种感受,思想应该可以达到一种深度了。

还记得在我的大学毕业典礼上,一个同学在讲大学生生活感触时说了一句话:“大学里出两种人:一种是人才;一种是人渣。”那么在大学里度过了一段时间的你们,我想问:你是人才还是人渣?如果我没有猜错的话,你肯定会回答:我既不是人才也不是人渣,我介于这两者之间。如果是这样,我觉得你正在向人渣堕落。你是不是觉得很极端?在这个问题上,我们就需要把它想得极端一点。在已经度过的学期当中,你是不是有许多时间都不知所措,有许多时间都在宿舍床上度过,有许多时间都用于QQ上闲聊,有许多时间都在网络游戏里厮杀。又一学期过去了,突然发现自己没有认真听过几节课,虽然给你们上课的都是讲师以上级别的教师;突然发现自己没有认真读过几本书,虽然你们大学图书馆里有很多藏书;突然发现自己没有学到东西,虽然大学里有很多可以学习的东西。不要说上课听不懂,不要说教师不关心,不要说对专业不感兴趣,不要说学校太烂,堕落不需要理由,只需要借口。

如果我没有记错的话,你们每年的学费是三千元以上,再加上你们的生活费以及其他费用,多数学生的开销每年会达到七八千元以上。你们现在是在大学里求学,是在接受一种高额费用的教育,可是你们父母高额的投入,在你们身上得到了多少产出?

你们大多数来自普通家庭,没有多少人家里有万贯家财。你们现在用的每一分钱都是父母挣来的血汗钱,甚至是到处借来的钱,其间蕴含着父母无比的艰辛和对你们的爱。在他们被岁月留下创痕的老脸上,还有一双对你们充满希望的眼睛,那一双双混浊甚至有一点模糊的眼睛。

希望可以变成失望,失望可以变成绝望,但是谁又是这一变化的决定者?

责任,并不是别人给你的,而是由自己成熟的思想内定的。你们都说自己长大了,都说自己成熟了,但我觉得,20岁的你们只是一种表象的成熟。你们对自己父母具有永远都无法推卸的责任,但是你们却在无为与堕落当中放弃了承担的使命。

一学期结束后,回到家里过年时,你的父母仍然对你宠爱有加,仍然对你充满希望,仍旧对你叮咛嘱咐,但是你却没有丝毫的歉意。根本不谈你的学习,甚至不把成绩通知单拿给他们过目,躲在某个角落里用自己的手签上本来应该由他们来签的名字。

骗子,一个毫无责任感的骗子,一个可以成为人渣的骗子。我不想,更加不愿我的学生变成这样。我一直固执地认为你们可以成为我的骄傲。

建造一个事物很难,摧毁一个事物却很容易。同学们,请牢记并承担起你们对父母的

责任。

在大学里，许多同学都反映这样一个问题：不知道自己一天到底要做什么，或是做什么都不起劲。这是一个非常普遍的现象，因为你们丧失了目标。其原因如下：

第一，你们考上了大学，完成了你们在小学、初中、高中显性的终极目标。对于许多同学而言，大学是你们最后的求学阶段。读完大学就要找工作，可是这对于已经做了十二年学生的你们而言仍然显得那么遥不可及。

第二，大学里的教学方式与其他时期的教学方式完全不同。在大学里面没有任何一个教师会围绕你们转，生怕你们没有学到东西。学不学完全是自己的事，你们已经是成年人了。没有了以前的反复讲解，没有了以前做不完的作业，你们觉得上课对自己空荡荡的，学了又怎么样？不学又怎么样？与其让自己学得这样辛苦，还不如让自己过得洒脱一点。

第三，大学里面有太多属于自己的时间。以前的早自习和晚自习，都有老师把你们要完成的任务布置得妥妥当当的，现在没有任何人给你讲你应该去做什么，这让你们觉得茫然不知所措。你们大多数人缺乏精神的独立与良好的自控，你们根本无法去把握这些显得过多的自由。

第四，大学里的辅导员与以前的班主任完全不同。以前的班主任什么都要管，就像一个苛刻的保姆，因为他们把你看成没有长大的孩子；现在的辅导员具体的事情管得少，因为他们把你当成成年人。这一过程中，有一个非常巨大的脱节，你们在心理与智力上根本无法完成这种转型。

第五，你们大多数人缺乏清晰、明确的人生目标。到底要做怎样的人，到底要干什么样的事业，这些对于你们而言毫无概念。从小学时代“我的理想”，到初中时代“我的将来”，到高中时代“我的大学”，到大学时代“我的迷茫”，你们在这一过程中完成了人生目标的蜕变，最后剩下的是死掉的虫皮。

我认为正是这五点的综合作用让你们丧失了目标。但是，没有方向的船，什么风都不是顺风。

你们应该找到自己的目标，不是说立刻，而是在尽量短的时间内。在这里，我给你们一些建议，希望能帮助你们找到目标。

第一步：抛开所有阻碍，从专业出发，想想自己以后到底要做怎样的工作，或是怎样的事业。找一张白纸，把自己最终的决定记录下来，请不要犹豫不决。考研？考公务员？教师？技术员？业务员？其他？

第二步：利用网络和人才市场招聘启事等渠道充分了解从事你定下的工作所需的专业技能和其他技能。这些技能的理论知识大多数是从书本上学来的，你需要做的是按照从基础到精深的顺序给自己列出一个学习书录。这个也请你写在纸上。

第三步：按书录的先后给自己分配学习时间（当然，你能分配的大多数时间应该是自己的课余时间），并且将它落实到每一学期当中，让自己每学期、每星期，甚至每天都有一个学习计划。

第四步：按照学习计划，脚踏实地去学习，并且利用一切可能利用的条件去实践。

我相信，如果每一个同学都有一个目标，你们会过得很充实，会过得很忙碌，并且会得到很多。所以，请每一个同学都给自己定下一个目标吧。

生活就像巧克力盒，你永远都不知道下一颗巧克力会是什么味道。其实在上面四步中，

一步、二步、三步都是非常容易实现的，最难的是第四步，要做到确实不容易。

首先，在你们身边有太多混日子的大学生，他们过着同龄人向往的潇洒生活，要做到第四步，你们需要克服大环境的影响。

其次，大学里有太多的诱惑。QQ里又发出了让人手痒的声音；网络游戏里又发出了让人兴奋无比的厮杀声；路边小树下又站着一对相互依偎的情侣；……要做到第四步，你们需要拒绝这些诱惑，在别人眼里像苦行僧一样在大学里穿行。

再次，你们要耐得住孤独与寂寞，这好像是与大学生生活格格不入的。但是成功与伟大的人都是孤独与寂寞的。他们在忍耐的过程中培养了超强的毅力与过人的智慧。

有一种叫秃鹰的动物，它有锐利的喙喙与锋利的爪子。可是随着年岁的增长，它的尖喙会越来越长，长得让自己无法去叮啄猎物；它的爪子之间也会长出厚厚的肉蹼，把爪子都连在一起，让它无法去抓捕猎物。没有食物就要死亡，这是不变的法则。对它而言，死好像是唯一的出路。但是，它却做出了可以让人类震惊的选择：它把自己的喙喙在坚硬的岩石上反复地叮啄，折断长的部分，直到恢复以前的锐利；用喙喙把爪子之间的肉蹼啄烂，即使血肉模糊，痛得发抖。这个过程足足要持续一个多月，然后它们就可以如同往昔一样在天空里骄傲地飞翔。

这是痛苦、伟大、新生的过程。人生，难道不是一样吗？

也许有人会问为什么别人可以潇洒地生活，而我却要痛苦的拼搏。我把它换成另外一个问题，即读大学到底是享受生活还是塑造自我。

有许多同学在刚进大学的时候都去尝试过竞选学生会、各种社团的干事与干部。事后，有许多同学都发出了这样的感叹：不公平，做什么都要凭关系。我倒想请问，学校尚且如此，社会又怎样呢？社会上对权术、关系、金钱不是玩得更彻底吗？以后你到底凭什么在社会上立足？要权力没权力，要关系没关系，要钞票没钞票，那到底还有什么呢？大学毕业初期，你们要么从事管理工作，要么从事技术工作。但是你没有权力，没有关系，没有钞票，要想从事多么好的管理工作，要想得到四位数以上的月薪，难道不是南柯一梦吗？你最好的选择是从事技术工作，但是这需要真材实料，大可不凭谁权力大，关系硬，钞票多。

当你们大学毕业以后，突然发现自己除了拿到一个大学毕业证之外，除了能说一点好像很深奥的话题之外，并没有学到真正过硬的本领，你们做的工作会比别人好多少？也许只是名称好听点而已，也许只是任何人都可以做的而已。到那时你们是不是还要怨天尤人？

我们每一个人都想过上高质量的生活，都想让自己的至亲过上无忧的生活，都想在世上留下自己价值的痕迹，但这些不是在享受中就可以实现的。上天给了我们每个人一双手和一个大脑，就是要让我们去创造与思考。大学这段时间是你们最佳的学习时间，所以请你们放弃享受，努力地重塑自我，为以后的腾飞积聚力量。

既然是谈大学生活，那么爱情是一定要谈的。大学里面聚集的正是青春期的少男少女，他们的情感里面夹杂了太多的功利、欲望和放纵。每年毕业时，情侣们经历最后一顿饭、最后一次拥抱、最后一次亲吻，然后转身离开踏上各自的旅途，从此把这段感情遗忘，就像从来没有发生一样。爱情只是被当成了一种需要。

大学里有许多人要抓住爱情或是被爱情抓住。但是我希望你们的爱情是真诚的、是认真的、是纯洁的、是本色的。如果你觉得他很帅，想去和他谈恋爱，请三思；如果你觉得她很美，想去和她谈恋爱，请三思；如果你觉得很孤单，去找一个人谈恋爱，请三思；如果你

只是因为听了朋友的几句言语，就去和某个人谈恋爱，请放弃。爱情是什么？这个你们心里面应该清楚。我觉得因为优秀而被吸引，因为吸引而被爱，因为被爱而学会爱，这才是爱的过程。

写到此处，想说的话差不多说完了。这四千多字看起来挺累的，真心希望能给你们带来或多或少的帮助。如果你觉得没有什么帮助，请把它撕烂扔掉，请原谅我的冒失；如果你觉得有所帮助，请把它珍藏，并安安静静地多看几遍。

祝大家：百事顺意 快乐成长！

实践指导

我的大学规划

实践类型：校内实践

实践目标：让学生对自己的大学生生活进行总结与反思，分析自己的优势与劣势，明确自己的目标。为自己制订一份实现奋斗目标的计划。

活动方案：

① 要求每个学生总结自己大学入学以来的生活和学习情况，确定自己在大学期间所要达到的目标，并为实现自己的目标制订一份规划书。

② 上交规划书。

③ 教师可以在课堂上安排学生就自己的发展规划进行演讲，并进行交流讨论。

参考案例

大学生职业规划范文

姓名：××

性别：×

年龄：

个人资料：

所在学校及学院：

班级及专业：

对职业规划的认识

记得看过一本书，书的作者是一名职业设计师，这样的工作在中国似乎还没有。他们的工作是帮助人们找到最适合自己能力发展的、最能有幸福感的工作。看到书中有很多因为做了不喜欢的工作或是对职业前景迷茫的人，我不禁也在思考，如何找到一个适合自己发展的工作呢？我是一个绝对的以兴趣为导向的人，对我来说做一个自己不喜欢的工作是最痛苦的。那如何找到最适合自己、同时自己又对此有浓厚兴趣的工作呢？这一切的疑惑将我引到了职业规划的面前。与其在进入职场后叹息迷茫，不如现在进行职业规划的探索。职业规划是一个要依据个人的特殊情况、特殊才能，并考虑社会背景等多方面主客观因素，结合职业发展的阶段，提出相应的发展目标、拟定实现目标的工作和教育的综合体系。做一个适合自己的、合乎现实的职业规划，不仅能帮助我们在进入职场时省时省力，还能帮助我们健康发展职业能力。在大学阶段，为自己规划一条职业之路是很有必要的。

一、自我盘点

我是学习工程造价专业的，英语水平可以，能流利沟通；造价专业的基础扎实，略通经

贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达较流畅；在大学期间担任过学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习能力。我很有热情为自己的将来奋斗。

(1) 学历目标：大专毕业（以后有必要时还要“充电”）。

(2) 发展方向：企业高级管理人员，建立自己的公司（建筑类）。

二、社会环境和职业分析（三年规划）

1. 社会一般环境

中国政治稳定，经济持续发展。2008 年经济危机后的中国，是世界经济增长的发动机。伴随着中国的崛起，个人发展的机会将会越来越多。

2. 建筑职业特殊社会环境

由于中国的建筑科学发展较晚、建筑知识大部分源于国外，所以中国的建筑管理还有许多不完善的地方。中国急需建筑人才，尤其是经过系统培训的高级建筑人才。可以说，中国建筑职业市场广阔。

三、大学三年规划

一年级：试探期和定向期。首先，要适应由高中生到大学生的角色转变，重新确定自己的学习目标和要求。其次，要开始接触职业和职业生涯的概念，特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯设计；熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通能力，在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大三的毕业生询问就业情况；积极参加各种各样的社团活动，学习交流技巧；在学习方面，要有扎实的专业基础知识，加强英语、计算机能力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；要初步了解职业，提高人际沟通能力。大一学习任务不重，应多参加学校活动，但不要盲目地参加。在适应大学生活后，应考虑未来是否深造或就业。通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的能力，同时检验自己的知识技能；提高自己的责任感、工作的主动性和受挫能力，并开始有选择地辅修其他专业的知识来填充自己。

二年级：准备期。加强专业知识学习的同时，考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。在暑期参与与专业有关的工作，和同学交流工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要升本或考研。要积极锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性，通过多种方式了解往年的求职情况。

三年级：分化期（冲刺就业）。目标锁定在工作申请及成功就业上。这时可先对前两年的准备做一个总结。首先，检验自己已确立的职业目标是否明确，前两年的准备是否充分；其次，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备程度。最后，预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做好充分的准备。在撰写毕业论文时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。另外，要重视实习机会，通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

四、目标分解与目标组合（毕业五年计划）

（1）目标分解：目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业，一个是成为一名建筑方面的技术人员。

对于第一个目标，又分解为学好专业课和选好选修课，以便修完足够的学分，顺利毕业。接下来，还可以细分：在专业课程中，如何学好每一门课程（精通一两门自己喜欢的课，如建筑力学）；在选修课程中，需要选择哪些课程，如何学好等。

对于第二个目标，可分解为接触社会阶段、了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来，还可以细分：在接触社会阶段，要采用什么办法，和哪些公司保持联系，如何锻炼自己等。

（2）目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标的达成有促进作用。

五、成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己已经尽心尽力，能力得到了发挥，每个阶段都有切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

六、对大学生就业规划的认识

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。职业活动的竞争非常突出，要想在激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气、找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作凭的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上应该未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

结束语：通过对职业自我的分析和职业信息的搜索，我对自己、对职业有了一个初步的了解。通过对职业自我和职业信息的匹配，我初步判断出自己的优势领域和合适的工作方向。而进一步规划，让我对适合自己的行业和公司类型有了了解。思索自己的职业环境要求和职业目标计划，让我对职业有了一个细致的描绘。现在我比较清晰地理清了自己的职业系统，进行了相应的职业规划，拨开迷雾，第一次清晰地看到了自己的职业之路。但是我也知道现实变化很快，不可能完全按照自己的职业规划进行，所以我有心理准备，面对不同的情况应适时调整职业规划的细节。长期目标是明晰的，职业自我系统是明确的，我会有原则地根据现实条件实施自己的职业规划。

子项目二 追求远大理想

知识拓展

哈伦德·山德士的简历

5岁时，他父亲就去世了。

14岁时，他从学校辍学，开始了流浪生活。

16岁时，他谎报年龄参了军，而军旅生活也是处处不顺心。

18岁时，他娶了个媳妇，可只过了几个月，媳妇就变卖了他所有的财产逃回了娘家。

他曾通过函授学习法律，可不久又放弃了。

后来，他卖过保险，卖过轮胎，还经营过一条渡船，开过一家加油站，但都失败了。

人到中年，他成了一家餐馆的主厨和洗瓶师，可政府因修公路而拆了那家餐馆，他又失业了。

时光飞逝，眼看一辈子就这样过去了，而他仍一无所有。

65岁那年，邮递员给他送来了他的第一份社会保险支票，他用这105美元保险金创办了自己的一份崭新的事业。

88岁高龄时，他的事业终于大获成功。他，就是肯德基的创始人——哈伦德·山德士！

在人生的尝试中，你可能会遭受千百次的失败，可能千百个岗位千百种工作都不适合你。

确实，人生成功的概率少之又少，但只要你不放弃尝试，你总会遇到一次成功的机会，世界总会有一个岗位或一项工作适合你。

其实，人生只要有一次成功就够了。一次成功，就足以改变整个人生。

只有成功不为岁月侵蚀。

一根树枝改变的命运

5年前的一个春天，一个中国农民到韩国旅游，受朋友之托，在韩国一家超市买了四大袋30斤^①左右的泡菜。回旅馆的路上，身材魁梧的他，渐渐感到手中的塑料袋越来越重，勒得手生疼。他想把袋子扛在肩上，又怕弄脏新买的西装。正当他左右为难之际，忽然看到了街道两边茂盛的绿化树，顿时计上心来。

他放下袋子，在路边的绿化树上折了一根树枝，准备当作提手来拎沉重的泡菜袋子。不料，正当他暗自高兴时，便被迎面走来的韩国警察逮了个正着。他因损坏树木、破坏环境，被韩国警察毫不客气地罚了50美元。

50美元相当于400多元人民币啊，这在国内，能买大半车的泡菜啊！他心疼得直跺脚。几欲争辩，无奈交流困难，只能认罚作罢。

他交完罚款，肚子里憋了不少气，除了舍不得那50美元外，更觉得自己被韩国警察罚

^① 1斤=500克。

了款，是给中国人丢脸。他越想越窝囊，干脆放下袋子，坐在了路边。

他看着眼前来来往往的人流，发现路人中也有不少人和他一样，气喘吁吁地拎着大大小小的袋子，手掌被勒得甚至发紫了，有的人坚持不住，还停下来揉手或搓手。他们吃力的样子竟让他觉得有点好笑。

为什么不想办法搞个既方便又不勒手的提手来拎东西呢？对啊，发明个方便提手，专门卖给韩国人，一定有销路！想到这，他的精神为之一振，暗下决心，将来一定要找机会挽回这 50 美元罚款的面子。

回国之后，他不断想起在韩国被罚 50 美金的事情和那些提着沉重袋子的路人，于是发明一种方便提手的念头越来越强烈。他干脆放下手头的活计，一头扎进了方便提手的研制中。根据人的手形，他反复设计了好几种款式的提手。为了试验它们的抗拉力，又分别采用了铁、木头、塑料等几种材料。然而，设计总是达不到预期的效果，他几乎丧失信心了。但一想到在韩国那令人汗颜的 50 美元罚款，他又充满了斗志。

几经周折，产品做出来了。他请左邻右舍试用，这不起眼的小东西竟一下子得到邻居们的青睐。有了它，买米买菜多提几个袋子，也不觉得勒手了。后来，他又把提手拿到当地的集市上推销，但看的人多，买的人少。

这怎么成呢？他急得直挠头。这时候妻子提醒他，把提手免费赠给那些拎着重物的人使用。别说，这招还真奏效，所谓眼见为实，小提手的优点一下子就体现出来了。一时间，大街小巷到处有人打听提手的出处。

小提手出名了，这增加了他将这种产品推向市场的信心。但是，他没有忘记自己发明的最终目标市场是韩国。他很快申请了发明专利。接着，为了能让方便提手顺利打进韩国市场，他决定先了解韩国消费者对日常用品的消费心理。

经过反复的调查了解，他发现，韩国人对色彩及形式十分挑剔，处处讲究包装。只要包装精美，做工精良，价格是其次的。于是，他决定投其所好，针对提手的颜色进行多样改造，增强视觉效果，又不惜重金聘请了专业包装设计师，对提手按国际化标准进行细致的包装。对于他如此大规模的投资，有不少人投以怀疑的眼光，不相信这个小玩意儿能搞出什么大名堂。可他坚信一个最通俗的道理——“舍不得孩子，套不着狼”。

功夫不负有心人，经过前期大量市场调研和商业运作，一周后，他接到了韩国一家大型超市的订单，以每只 0.25 美元的价格，一次性订购了 120 万只方便提手，那一刻他欣喜若狂。

这个靠简单的方便提手吸引韩国消费者的人叫韩振远，凭一个不起眼的灵感，一下子从一个普通农民变成了百万富翁。而这个变化，他用了不到一年的时间，而且仅仅是个开始。

有人问他是如何成功的，他说是用 50 美元买一根树枝换来的。

一根树枝，不仅搅动了他的财富，而且改变了他的人生。

机遇就像一根树枝，你在它身上开动脑筋，它就帮你改变人生。

实践指导

社会调查：当代大学生的理想

实践类型：社会实践

实践目标：了解当代大学生的理想