



# 大学生 职业生涯规划



主 编 ◇ 刘 越 黄桂林



# 大学生职业生涯规划

**主 编** 刘 越 黄桂林  
**副主编** 葛宏翔 兰敏利 余 林 王艾娟  
**参编者** 马 健 时 坤 王 怡 刘 茜 张媛媛  
邓文全 何小枚 蒋开均 陈浩然

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/刘越,黄桂林主编. —上海:  
华东师范大学出版社,2014.12  
ISBN 978-7-5675-2832-1

I. ①大… II. ①刘… ②黄… III. ①大学生—职业  
选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 293484 号

## 大学生职业生涯规划

主 编 刘 越 黄桂林  
项目编辑 蒋 将  
审读编辑 李玮慧  
责任校对 邱红穗  
装帧设计 孔薇薇

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 常熟高专印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 11.75  
字 数 244 千字  
版 次 2015 年 2 月第 1 版  
印 次 2016 年 1 月第 2 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-2832-1/G·7779  
定 价 27.80 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

# 前言

职业生涯规划伴随着每个人的一生,职业生涯规划成功与否直接影响我们每个人的价值实现、生活质量及成就感等。只有对自己的职业生涯规划进行科学合理的规划与调整,才能在自己的职业道路上获得成功,才能为自己的未来指明方向,走向成功。大学生生活对于每个大学生而言是非常宝贵的,是获得知识、掌握技能、铸造人格、锻炼意志、增强才干的关键时期。因此,过好大学生活、规划好大学生活,让大学生生活充实、有意义,对每个大学生具有里程碑意义。

近年来,大学毕业生面临严峻的就业形势,就业压力较大。每个大学毕业生都希望自己毕业时能够有个好的选择、有个好的未来、有个好的职业。那么如何实现美好的愿景呢?就要我们大学生尽早地做好自己的职业生涯规划,规划好大学生生活、学习、工作,充分了解自己,了解自己的兴趣、性格、能力和价值观,从而确定自己的职业发展目标和实施策略,使自己在大学期间和毕业后的职业发展道路上少走弯路,实现自己的人生价值。但有不少大学生对职业规划缺乏认识,对职业生涯规划的重要意义不理解,对职业生规划的程序不清楚。

为了提高大学生职业生涯规划意识,提高大学生职业生涯规划课程的教学质量,我们根据实际工作需要,结合工作实践和理论研究,编写了《大学生职业生涯规划》一书。本书共分八章,分别是适应大学生生活、职业生涯规划概述、自我兴趣探索、自我性格探索、自我技能探索、自我价值观的探索、了解职业世界、职业生规划的制订和实施。内容主要涵盖大学生作好职业生涯规划过程中所需要的各种基础知识和技巧。

本书由刘越、黄桂林担任主编,负责全书的策划、统稿和审订工作。第一章由葛宏翔负责编写,第二章由马健负责编写,第三章由时坤负责编写,第四章由王艾娟负责编写,第五章由兰敏利负责编写,第六章由王怡负责编写,第七章由刘茜负责编写,第八章由黄桂林负责编写。本书在出版过程中,得到了华东师范大学出版社的鼎力支持,编辑蒋将为此付出了艰辛的劳动,在此致以诚挚的敬意。

在本书的编写过程中,我们参考了大量的期刊、图书及网络文献等,借鉴了一些同仁们的研究成果和资料,由于篇幅有限,未能一一列出,在此表示感谢!由于时间仓促、水平有限,书中难免会有错误、疏漏之处,敬请广大师生批评指正,以便再版时改进。

编 者

2014 年 8 月

# 目录

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一章 适应大学生活 .....          | 1   |
| 第一节 大学生活的特点 .....         | 1   |
| 第二节 适应大学生活 .....          | 5   |
| 第三节 大学生活的主要任务 .....       | 8   |
| 第四节 明确学习目标 .....          | 12  |
| 第五节 制订科学的学习计划 .....       | 13  |
| 第二章 职业生涯规划概述 .....        | 15  |
| 第一节 职业生涯发展理论 .....        | 16  |
| 第二节 职业生涯规划的含义 .....       | 20  |
| 第三节 职业生涯规划的意义 .....       | 22  |
| 第四节 职业生涯规划的内容与步骤 .....    | 24  |
| 第三章 自我兴趣探索 .....          | 31  |
| 第一节 兴趣的内涵 .....           | 32  |
| 第二节 霍兰德职业兴趣理论 .....       | 34  |
| 第三节 探索兴趣的方法 .....         | 38  |
| 第四章 自我性格探索 .....          | 58  |
| 第一节 性格的内涵 .....           | 58  |
| 第二节 MBTI 性格类型理论 .....     | 61  |
| 第三节 MBTI 性格类型与职业的匹配 ..... | 70  |
| 第五章 自我技能探索 .....          | 88  |
| 第一节 能力的内涵及分类 .....        | 89  |
| 第二节 技能的分类 .....           | 92  |
| 第三节 探索自我技能的方法 .....       | 102 |
| 第四节 职业对技能的要求 .....        | 104 |
| 第六章 自我价值观的探索 .....        | 112 |
| 第一节 价值观的内涵 .....          | 113 |
| 第二节 探索自我价值观的方法 .....      | 117 |

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第三节 | 价值观在职业发展中的作用 ..... | 122 |
| 第七章 | 了解职业世界 .....       | 129 |
| 第一节 | 职业概述 .....         | 130 |
| 第二节 | 职业的分类 .....        | 135 |
| 第三节 | 职业资格证书制度 .....     | 139 |
| 第四节 | 职业探索 .....         | 142 |
| 第八章 | 职业生涯规划的制订与实施 ..... | 153 |
| 第一节 | 职业生涯目标 .....       | 154 |
| 第二节 | 职业生涯发展路线 .....     | 158 |
| 第三节 | 职业生涯规划常用的方法 .....  | 159 |
| 第四节 | 职业生涯规划的原则 .....    | 164 |
| 第五节 | 职业生涯规划的评价与调整 ..... | 167 |
| 第六节 | 职业生涯规划书的撰写 .....   | 169 |
| 第七节 | 大学职业生涯规划的实施 .....  | 177 |
| 附录： | 个人职业生涯规划档案 .....   | 179 |

# 第一章 适应大学生活

## 本章要点

1. 了解大学生活的特点,明确大学生的历史使命;
2. 了解大学生生活中可能遇到的困难、挑战及相应的解决办法;
3. 掌握大学生构建合理的知识结构的程序和途径;
4. 了解大学生应具备的各种能力,以及能力培养的方法;
5. 掌握制订科学的学习计划需要注意的问题。

## 案例导读

9月开学,小刘、小朱、小李三位同学高兴地迈进了梦想已久的大学校门,开始了大一的学习生活,三人对大学生活感到陌生而又新奇。

小刘没有什么想法,就是想让自己放松下,认为大学的生活就是体验社会。所以在这四年中,他除了听课外就是积极参加社团活动、约同学逛街、上网交朋友,闲暇之余还组织朋友一起去各地旅游,看看风土人情,每天过得很充实。

小朱也对自己的大学生活没有多想,只想多赚些钱买自己想要的手机、电脑和衣服等东西,所以小朱除了学习以外就是积极地找工作,每天的生活也都过得非常充实。

小李一进入大学校门就给自己定下了考研的目标,所以小李的课余生活除了参加一般的社团活动外就是为考研作准备,每天充实着自己。

面对当今竞争激烈、僧多粥少的就业形式,怎样才能展现自我,在人生的道路上发挥出色?这是众多同学关心的问题。四年的大学生活,有的同学到了毕业时对自己的前程感到茫然,有的已经为今后的工作打下了扎实的基础。如果时间倒退,让他们再重回一次大学,相信会比过去做得更好,因为他们会比以前更了解自己需要什么。清楚地认识自己,正视自己的优缺点,以积极的心态展望未来,给自己制定合理的目标,才能为自己的人生历程打下坚实的基础。

## 第一节 大学生活的特点

认识大学阶段的重要性,便于大学生明确人生目标,更好地规划人生。了解大学

生活的特点,能帮助大学生快速适应大学生活,尽快提高学习效率和生活质量。

## 一、大学阶段的重要性

### (一) 大学阶段是专业人才定向发展的关键时期

大学教育的任务是向大学生传授从事专业工作需要的各类基础知识并培养其专业技能,培养方向是高级专业人才。随着现代科学技术的发展,社会对专业人员的素质要求越来越高,大学阶段的专业培养具有决定性、关键性的意义。

### (二) 大学阶段是树立人生观和价值观的关键时期

大学生正处于人生关键的十字路口,人生观和价值观的选择对于大学生的前途和命运关系重大。大学生对人生的看法尚未成熟、不系统,存在着诸如人生目标的狭隘性、价值观的自我性和人生态度的随意性等问题,因此,大学生确实需要加强自我修养。人生观和价值观的树立是大学生在大学阶段必然会遇到的一个重大课题,应当慎重对待。

科学人生观、价值观的形成涉及诸多因素,以对社会的认识为基础,以对人生意义的评价为关键,以对生活的情感为支柱,以崇高的社会理想的实践为核心。高等学校优越的教育条件和环境,为大学生人生观、价值观的确立与定型提供了良好的外部条件。

### (三) 大学阶段是塑造优良品格的重要时期

实现人生价值,不仅需要丰富的知识和突出的才能,还需要良好的品格修养。品格即人的品质性格和有关道德的行为。诸如坚定的信念、强烈的追求、顽强的毅力、高度的责任感、良好的自制力、充分的信心、严格的纪律性、突出的创造性、崇高的道德感等,都是优良的品格要素。大学生毕业之后走上工作岗位,将面临许多困难和问题,如果没有良好的品格修养,就难以适应复杂的外部环境,难以取得事业上的成就。

### (四) 大学阶段是青年社会化的重要时期

在青年的社会成熟过程中,社会以一定的文化、价值观、行为规范、生产和生活技能、法律、道德、习俗等陶冶青年,使之为社会接纳,成为社会一员的过程就是青年社会化。

社会化有广狭二义。广义的社会化是指人的一生都要接受社会观念、社会文化和社会规范的陶冶,要承担不断学习、不断调适的任务,要有跟上时代发展的步伐并不断超越自我的不懈努力和现实表现。狭义的社会化是个人学习社会知识、各种规范和技能,学习参与社会生活并成为合格社会成员的过程。青年社会化属于狭义的社会化。

大学生所处的青年期,是社会化的最重要的时期,是初次社会化趋于完成的时期。

## 二、大学生生活的特点

大学生所处的环境可分为学习环境、思想环境、生活环境、人际环境、活动环境。大学生在其中的生活表现出三大特点。

### (一) 独立性

主要指学习和生活上的独立性。

学习上,大学除理论教学外,实践教学被放在重要的位置,自学多、测验少、作业少,学生具有较大的学习自主权和选择空间。这就要求大学生更善于制订学习计划,合理分配时间,科学规划,提高学习效率,培养良好的学习习惯,掌握用脑艺术,发展理论思维能力,参与创造活动。

生活上,大学生远离家乡和父母,在异地求学,生活中的一切问题均靠自己解决,这就要求大学生必须学会独立生活。在生活自理能力方面,大学生群体也表现出一定的差异性,而新生的生活自理能力往往不够强。学会生活自理是大学新生紧迫而现实的任务。大学生应选择文明、健康、科学的生活方式,养成良好的生活习惯。

### (二) 社会性

大学生集居的生活方式、学习目标与形式的转换及追求自我完善的愿望,都大大刺激了其社会交往的需求。社会交往是人的基本需要,是人与人沟通的重要“桥梁”,是完善自我的重要途径。社会交往能力是适应开放社会所必须具备的能力,是通向成功的“通行证”。大学生渴望真诚的友谊,对友谊的需要急剧增长是青年期的显著特点之一。

### (三) 活动的多样性

大学生的活动分为学习活动和第二课堂活动。大学生活动的种类、范围、自控性、意义等都远远超过中学生活动。

其中,学习活动中是学生的主体活动,学习的积极性、主动性、科学性、创造性将直接影响学习效果。

第二课堂活动又包括学术活动、社会活动、勤工助学活动、体育活动、娱乐活动等几类。第二课堂活动能使大学生增长知识、锻炼能力、陶冶情操、发展特长、开阔视野、得到娱乐、增进友谊。

## 三、认识专业与职业

不同的专业所培养的人才是不一样的,他们所从事的职业也千差万别。因此,进行职业规划的前提是了解各个专业的特点以及其面向的职业领域。而了解专业特点和面向的职业领域的方法有:

(一) 访问老师或在校学长、学姐;

(二) 查阅相关资料;

(三) 请教已工作的学长、学姐;

(四) 到人才市场调查了解;

(五) 参考学院网站和招生资料中学科及职业方向的介绍。

#### 四、明确历史使命

当代大学生是我国 21 世纪社会主义大业的生力军,担负着坚持发展社会主义的历史重任和振兴中华的崇高历史使命。

##### (一) 坚定社会主义信念

为了坚定社会主义信念,大学生必须认真学习马列主义、毛泽东思想,特别要认真学习邓小平理论和“三个代表”重要思想。通过学习和研究,明确社会主义代表着人类发展的方向,未来属于社会主义和共产主义;坚信社会主义的美好前景,坚信只有社会主义才能救中国,只有社会主义才能发展中国。

##### (二) 做社会主义事业的建设者和接班人

当代大学生是社会主义事业的建设者和接班人,担负着振兴中华的崇高历史使命。将大学生培养成有理想、有道德、有文化、有纪律并积极献身于中国特色社会主义事业的建设者和接班人,是社会主义事业的奠基工程,也是广大人民群众的希望。当代大学生应适应时代的要求,继承和发扬我国知识分子艰苦奋斗、顽强拼搏、勇攀高峰的优良传统,立志走从爱国主义者到忠诚的社会主义者、共产主义者的道路,使自己真正成为社会主义事业的建设者和接班人。

##### (三) 加强公民道德建设

我国正处在现代化建设的重要时期,也是建立社会主义市场经济体制的关键时期。把发展市场经济与加强公民道德建设统一起来,真正地促进社会全面进步是一项长期而艰巨的任务。

新时期我国公民道德建设的指导思想是:全面贯彻“三个代表”重要思想,坚持党的基本路线,在全民族牢固树立建设有中国特色社会主义的共同理想和正确的世界观、人生观、价值观,在社会大力倡导社会主义荣辱观,努力提高公民道德素质,促进人的全面发展,培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

##### (四) 推动中国融入世界

在当代国际形势下,各国都在信息产业革命的推动下展开了更为激烈的竞争。发达国家利用高科技优势进一步拉大了同发展中国家的差距。作为当代大学生,应该增强紧迫感、危机感,提升自身综合素质,努力把中国建设成为富强、民主、文明的社会主义国家,使中国成为国际竞争舞台上的强国。

中国融入经济全球化的世界,为大学生的成长、发展和才能的展示提供了优越的条件和良好的机遇。每一个有志气、有才华的大学生都应珍惜时代提供的机会,勤奋学习,奋发向上,力争在中国走向世界、走向未来的伟大事业中贡献自己的一份力量,在担负起推动中国融入世界的历史使命时不负众望。

## 第二节 适应大学生活

### 一、大学学习的特点

学生的天职是学习,上大学就要首先学会学习。在大学里,学习的概念和中学时相比有了一些新的含义。英国数学家、哲学家怀特海曾说过:“在中学阶段学生伏案学习;在大学里他应该站起来四面环望。”了解大学学习的特点,可以让大学生以较快的速度适应大学学习,进而掌握良好的学习方法,在大学期间学到真正有用的东西。

#### (一) 注重自主性

在大学,不同专业的学习内容截然不同,即使是同一专业,不同学校的教学安排也不同。更重要的是,专业的学习只是大学学习的一部分,专业之外的学习则完全由学生自己安排。学生可以按照自己的兴趣和职业取向安排自己的学习内容,既可以花大量的时间学习英语,也可以利用课外时间辅修第二专业。除了学习内容上的自主性,学习时间也可以自主安排。大学的课程没有太多硬性的要求和压力,大学生可以早出晚归,穿梭于教室、自习室和图书馆之间,也可以选择相对轻松的学习生活。

#### (二) 以自学为主

大学生自我支配的时间较多,而且在课堂教学中,教师一般以引导为主。要想深入了解相关知识,大学生需要在课后利用相关的参考书、网络资源等进行自学。

#### (三) 强调研究式的学习

现在很多高校都在强调素质教育,希望学生能够采用研究式的学习方法,互相探讨,查找资料,发现问题,解决问题。而且大学的学习强调怀疑精神,不再像中学那样,认为老师讲的就是真理。

### 二、大学新生常见的学习困惑和解决方法

#### (一) 找不到学习的动力

经历了十年寒窗苦读,特别是高考前的高压环境之后,进入大学被认为是一种压力的释放,再加上大学是“放养式”教育,更让部分学生无拘无束。有些学生就此变得迷茫,学习和生活没有了目标。

解决方法:大学生之所以感到迷茫,是因为之前唯一的奋斗目标就是考大学。但事实上,考上大学只是人生的新的起点,将来摆在所有大学生面前的不可避免的问题就是就业问题。因此,与其让自己迷茫,不如从现在开始就考虑职业发展规划,为将来就业增添砝码。有了新的奋斗目标,就有了学习的动力。想要“破冰”,最好的办法还是自己主动多接触社会,不要将自己封闭起来。根据自己的职业规划,有针对性地选择选读科目、社会实践或考取证书。

#### (二) 对所学专业不感兴趣

据往年的一份调查显示,本科新生对专业的满意度为 32%,而高职(专科)新生

则为35%。约三成学生入校后,面对不感兴趣的专业不知道该如何抉择。产生这一现象的原因有很多,有的是学生对专业不了解,有的是填报的专业是家长的选择,有的则是学生为了进入某所大学而放弃了专业选择。

解决方法:对于“所学非所爱”的现象,学生可以考虑申请换专业。据悉,同济大学面向全校新生推出了8个“人才培养模式创新实验区”,供其自愿选择报名、自主重新选专业,如“基于强化数理基础的工程科技人才培养模式创新实验区”、“国际化环境工程专业人才培养模式创新实验区”、“基于德语强化班的国际化工程科技人才培养模式创新实验区”、“中法工商管理专业人才培养模式创新实验区”等。有些学校在学生换专业方面可能还有诸多限制,学生可以考虑辅修第二专业。事实上,根据调查显示,70%的应届生就业与专业并不对口。除了研发型的岗位,很多企业在招人时并不分专业,而更看重学生的逻辑能力、语言表达能力、团队意识等。所以,学习第二专业对个人来说不仅能多掌握一门就业的技术,也是对兴趣爱好的培养。

### 三、大学新生常见的不适应心理表现和主要动因

#### (一) 思亲引起心烦意乱

想家,几乎是每一位外地大学新生都会遇到的问题。大学生思念家乡、亲人、昔日朋友以及怀念中学生活,却因远离家乡而无法回乡探望,常常心烦意乱,难以集中精力学习。随着对大学生活环境的适应、班集体的形成、新朋友的结交、年龄的增长以及升上高年级,思亲情绪会逐渐淡化。一般在入学三个月之后情况会有明显好转。

#### (二) 心理挫折引起心理失落

主要表现为:部分学生没能考入自己钟爱的学校或专业,自我感觉职业理想难以实现;部分学生进入大学后重新评估自己的专业兴趣和主客观条件,发觉其与所学专业要求不一致,由此产生挫折感;大学的现实生活环境与中学时代有关大学的想象存在差距,导致部分学生产生失落感。

#### (三) 理想间歇引起迷茫

读大学的目标实现后,部分学生认为“车已到站,船已靠岸”,没有及时确定新的目标和追求,出现“理想间歇期”,学习不努力,工作无动力,不思进取,无所事事,感到生活无聊。极少部分大学新生甚至用整天玩电脑游戏、追求异性来消磨时间、麻醉自己。

#### (四) 心理危机引起悲观失望

很多大学新生在中学时代是学习的佼佼者、老师的宠儿,进入大学后却发现人才济济、高手林立、竞争激烈,想取得优异的学习成绩或突出自己绝非易事。种种原因导致有些学生学习困难、成绩欠佳,其心里就产生了危机感,出现了焦躁或悲观失望的情绪,有的学生甚至自暴自弃。

#### (五) 交往困难引起孤独感

部分学生对大学生交往的特点和规律不甚了解,结果常常遇到交往困难的问题,

在心理上产生孤独感。交往困难的原因包括：一是观念习俗、生活习惯等方面的差异造成一定的隔阂；二是青年常见的闭锁心理使其交往受到心理保护机制的干扰；三是交往目的不明确，为交往而交往，失去了真正的自我，从而形成交往障碍；四是交往中不遵守交往原则和规范，不讲究交往方法和技巧，以致影响了交往的顺利进行。

## 四、大学新生的心理调适

### （一）树立适应大学生活的自信心

大学新生应当有主动适应大学生生活的思想意识和心理准备。主动适应可以做到未雨绸缪、防患于未然，被动适应却是在碰壁之后才开始觉醒。每个大学生都必须认识到：不适应是暂时的，不适应的问题是可以逐步得到解决的。不要轻易怀疑自己的能力，自暴自弃或听之任之都是不可取的态度。

自信心是战胜困难、顺利完成转变的前提条件。自信，并不是盲目乐观，而是在科学认识现状的基础上所产生的积极的生活、学习态度。建立自信心就要在战略上藐视困难，在战术上重视困难。

### （二）认真调整大学生生活“适应期”的心理

适应过程是心理失调与心理调适的矛盾过程。大学生要学会在不利的情况下稳定情绪，保持心理平衡。要锻炼自己的意志力，增强自我控制、自我调节的能力。要不断陶冶情操，培养豁达乐观的性格。

### （三）自觉加强思想修养

大学生应当自觉加强思想修养，树立正确的世界观、人生观、价值观，学会运用正确的思想立场、观点、方法去观察问题、分析问题、解决问题，确立集体主义原则，培养全心全意为人民服务的思想意识。

### （四）积极参加学生团体、参与社会实践活动

在大学里，各种学生团体很多，它们是联系高校与学生个人的桥梁和纽带，是学校重要的课外教育资源，是推动校园文化建设、优化大学生的成长环境、提高大学生综合素质的生力军。学生团体的组建与发展既是高等教育改革和发展的需要，也是时代发展的需要。大学生应当积极参加学生团体、参与社会实践活动。

#### 1. 参加学生团体应注意的问题

- （1）参加学生团体不要随大流，要根据自己的兴趣或专业有选择性地参加；
- （2）参加学生团体不要贪多，选一两个自己感兴趣或对自己职业发展有帮助的即可；
- （3）学生团体内部管理水平参差不齐，大学生要学会正确对待由此衍生的各类不良现象和问题；

（4）要处理好社团活动与学习的关系，不能顾此失彼。

#### 2. 参与社会实践活动应注意的问题

- （1）实践活动要有目的性，要以提高自身能力、弥补自身能力的缺陷为目标；

- (2) 紧扣所学专业,使实践活动成为巩固专业知识、增强专业实践能力的平台;
- (3) 坚持多看、多做、勤思考;
- (4) 注意保护自身权益,谨防实践心切误入传销或其他非法组织。

### (五) 学会时间管理

时间是个人财富之源,“时间就是金钱”的观念早已深入人心。而对于大学生来说,做好时间管理能令自己的学业突飞猛进,也能提高自我管理能力。

高效管理个人时间应注意如下技巧:

#### 1. 事前制订学习和工作的计划

每天、每周都给自己制订学习、工作的计划,对课程知识和感兴趣的知识进行系统学习和记录。一般应是当堂课做好记录,只有在不得已的情况下才采取课后回忆补记的方式,尽量做到事前控制。

#### 2. 严格实施计划

计划一旦形成,就要严格实施。在制订计划的时候要给自己留出灵活变动的空间,毕竟计划赶不上变化,给自己灵活变动的空间就可以避免计划被冲撞的情况。

#### 3. 学会经营时间

对待时间,要像对待经营一样,时刻有“成本和价值”的观念。要注重时间的机会成本,使时间产生的价值最大化。

#### 4. 积极休闲

不同的休闲会带来不同的结果。积极的休闲有利于身心的放松、精神的陶冶和人际的交流,有利于提高学习效率。随着经济发展和生活水平的提高,人们普遍加强了健康意识,通过各类休闲活动,既锻炼了身体,又结识了具有共同爱好的朋友,拓展了人际交往圈。

#### 5. 集腋成裘

生活中有许多零碎的时间不为人注意,其实这些时间虽短,但如果能充分利用就能完成许多事情,如利用等车的时间可以思考下一步的工作或记几个单词等。

#### 6. 搁置哲学

不要固执于解决不了的问题,可以把问题记下来,让潜意识和时间去解决它们。

大学阶段是人生中的关键岁月。步入大学,相当于步入半个社会,每个人都要独立面对诸多问题。在遇到难题时,过于焦虑而停滞不前往往得不偿失。这时候,不妨暂时搁置难题,转换一种思路,或许就会柳暗花明又一村。

## 第三节 大学生活的主要任务

掌握获取知识的本领,建立合理的知识结构,努力提高自身素质和能力,是大学生活的主要任务。

## 一、构建合理的知识结构

知识结构是指一个人所拥有的知识体系的构成情况与结合方式,它是由诸多要素组合而成的有序列、有层次的整体信息系统。合理的知识与知识水平有机结合就会形成一个人的文化素质。具体来说,合理的知识结构包括基础知识和专业知识两个方面。

基础知识对大学生构建合理的知识结构起着举足轻重的作用,特别是对今后知识的应用与发挥起到基础保证的作用。根据现实的需要,大学生应掌握如下基础知识:思想政治理论、计算机基础知识、外语、大学语文、高等数学等。专业知识是大学生各自所学的专业知识,是构成大学生知识结构的主要内容,也是大学生走向工作岗位必须具备的专业能力的主要方面。

从从业者的角度来思考未来进入职场时的任职要求,对于在校大学生构建合理的知识结构将起到非常重要的指导作用。

### (一) 从业者的知识结构

不同的职业各有其特殊性,但在对从业者的知识结构的需要上,我们还是可以找出共同点的。

#### 1. 扎实的基础知识

社会的产业、行业、职业结构调整随着科技和经济的高速发展而加速,职业岗位的随时变动难以避免。没有一个人能凭借一种不变的专业知识干一辈子工作。要适应这种变化,必须要有扎实的基础知识。所以,大学生不管将来干什么,要想以不变应万变,最重要的是学好基础知识,打牢基础。

#### 2. 精深的专业知识

专业知识是知识结构的核心部分,也是各类专业人才知识结构的特色所在。现代社会对人才素质的要求就是专博相济、专深博广。这就要求大学生对自己所要从事的专业的知识和技术学得比较透彻,同时,对其专业临近领域的知识也要有所了解 and 熟悉,善于将其专业领域与其他相关知识领域紧密联系起来。

#### 3. 其他知识技能

一个人无论身处何种岗位,拥有更多的知识都会使他在应对工作和社会环境时游刃有余。比如,熟练运用一门外语和计算机知识,掌握写作、公关方面的知识和技能会使工作更加从容自如。

### (二) 构建合理知识结构的程序和途径

构建合理的知识结构并没有固定的程序,因为千篇一律的知识无益于社会的进步,也无益于个人的个性和能力的发展。更何况所处的社会位置的不同、接受教育程度的区别以及每个时代的发展特征都会直接影响人们知识结构的构建。

#### 1. 构建的程序

一般层次的知识结构的构建可以借鉴以下程序来完成:

首先,要根据自身的情况确定准备选择的职业目标,并以此确定自己知识结构的类型。

其次,根据拟构建的知识结构模式,将自己已有的知识结构按整体性要求以及层次进行优化组合,并构建出一种属于自己的知识结构雏形,比如经营型、管理型、科研型等。

最后,根据自身的职业发展方向,大致了解未来岗位的胜任要求,不断调整知识结构,使之更加趋于合理。

## 2. 实现的途径

构建合理的知识结构,没有捷径可循,基本途径只能是学习和积累。具体来讲,包括:

(1) 博览群书。博览群书可以使人视野开阔、思维灵活、基础厚实。

(2) 按主攻目标积累知识。知识积累过程中,唯有按主攻目标积累的知识在实践中才是最有效的。这是因为有了主攻目标才能制订计划去开展工作,才能明确积累什么样的知识,才能判断知识的相对价值,才会使积累的知识最有效,才能最大限度地发挥知识结构的作用。

(3) 注意动态调节。世界上的一切事物都处于不断的运动、变化和发展之中。大学生在实际的学习和构建知识结构的过程中,主要有两种动态调节的情况:一是由于科学技术的迅猛发展引起知识更新,需要调整知识结构,以适应形势的需要;二是由于职业或工作性质的变动,需要调整原有的知识结构,使其保持高效状态,发挥潜在效能。

(4) 合理分配大脑记忆与脑外记忆的信息量。记忆是掌握知识的基本手段,人们积累知识,一般是通过大脑记忆和脑外记忆完成的。知识海洋浩瀚无边,一个人要想记忆更多的知识,仅凭大脑记忆是无法完成的,还必须借助于脑外记忆工具:电脑、卡片、笔记、索引、剪辑资料、照片、录音、录像等。而大脑中记忆的有效知识通常是常用的、能够反复应用的,是帮助人们进行日常思维活动或实践应用的工具。

知识的积累是大学生成才的基础和必要条件,人们常常把一个人掌握知识的多少作为衡量这个人水平高低的标准,但不是唯一的标准。单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平,大学生不仅要具有相当数量的知识,还必须形成合理的知识结构。没有合理的知识结构,就不能发挥其创造的功能。在学习中,大学生要能够根据职业和社会不断发展的具体要求,将已有知识科学地重组,构建合理的知识结构,最大限度地发挥知识的整体效能。合理的知识结构一般指宝塔型和网络型两种。

新世纪对人才提出了更高的要求,要求大学生既能很好地适应社会需要,又能充分发挥个人特色;既能满足专业要求,又有良好人文修养;既能发挥群体优势,又能发展个人专长。构建合理的知识结构没有捷径可走,只能靠学习和积累,采取适合自己的科学方法,持续不断地辛勤耕耘。

对于大学生来说,知识积累本身就是培养能力的过程,但这个过程却是基础性