

普通高等教育“十二五”规划教材

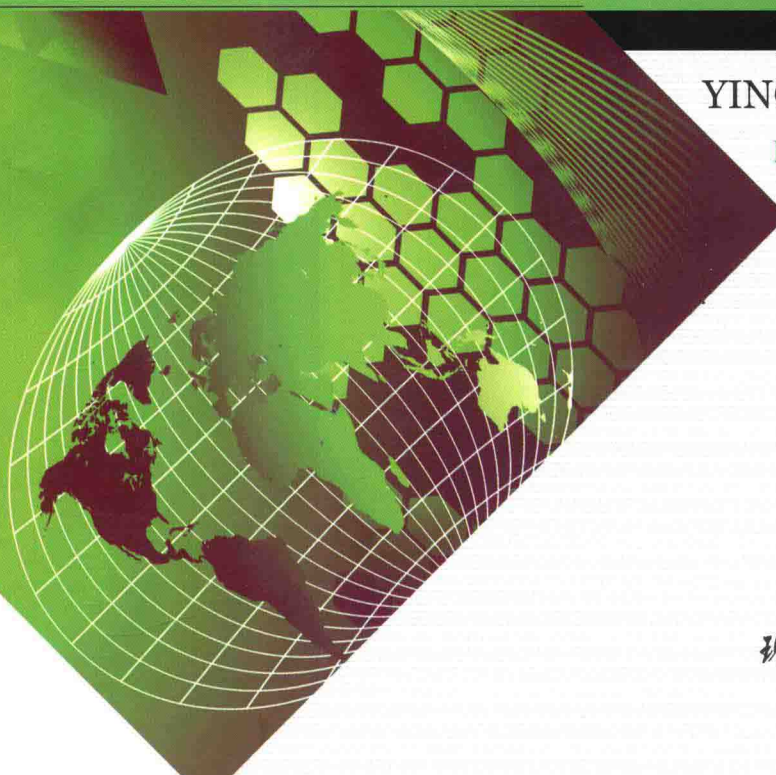
赢在规划

大学生职业规划  
与职业素质拓展

史梅 编著

YINGZAIGUIHUA

Daxuesheng Zhiye Guihua  
yu Zhiye Suzhi Tuo-zhan



现代教育出版社

# 赢在规划

## ——大学生职业规划与职业素质拓展

史梅 编著



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在规划：大学生职业规划与职业素质拓展/史梅编著.——北京：现代教育出版社，  
2014.6

ISBN 978-7-5106-1554-2

I. ①赢… II. ①史… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 116921 号

## 赢在规划——大学生职业规划与职业素质拓展

史梅/编著

---

责任编辑 王春霞 荣 荣  
封面设计 孟祥敏  
出版发行 现代教育出版社  
地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座  
邮 编 100011  
电 话 010-64244927  
传 真 010-64251256  
印 刷 文阁印刷厂  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 15  
字 数 362 千字  
版 次 2014 年 6 月第 1 版  
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5106-1554-2  
定 价 30.00 元

---

版权所有 侵权必究

读者购书、书店添货或发现印装问题，请与本社发行中心联系、调换。

# 前 言

Foreword

大学生作为未来高技能型人力资本，其职业选择和发展路径，有着特殊规律。大学生的职业选择受个体性格特质、职业发展环境、所学专业、家庭、资源支持等因素制约。如何帮助这类学生认识并学会权衡这些内外因素，找到适合自己的职业定位，是职业生涯教育的重心所在。

大学生在确定职业发展方向后，如何根据人才市场、行业、职业、岗位的需求，有针对性地提升职业素质与能力，提升就业竞争力和职业发展的优势，是高职院校人才培养的重要内容。

结合高等学校学生的特点，本书将《职业生涯规划》与《职业素质拓展》课程内容糅合在一起，满足高等院校开设职业教育课程的教学实际与职业指导的针对性、实用性。

作为新思维教材，本书具备以下创新点：

1. 思维超前化。融入超前的职业教育新思维，增加职业特色素质与能力的内容比重，突出了“修德、积学、强技”的职业规划内涵，着眼于全面提升学生实际工作能力，量身打造实用型教材，重在启发思维、方法传授和能力培养。

2. 理念新优化。充分分析高等职业教育的本质功能和教学实践要求，在内容编排上涵盖职业生涯规划、就业能力与职业素质拓展，满足学生实际学习需求，贯彻“就业、爱业、立业、创业”并重的职业教育理念，系统地解读学生职业选择与职业发展准备。

3. 形式多样化。在保证教材系统、专业、实用的基础上，穿插小测试、案例故事、专家提示、实践活动等学生爱学爱看的内容，增加读者互动，尽可能增强趣味性与可读性。

本书由山东中医药高等专科学校史梅编著。

全书共分为十章。第一章《大学生涯规划》，帮助学生做好学业适应和规划；第二章《职业倾向探索》，引导学生做好自我认知与探索；第三章《职业世界认知》，重在职业发展环境探索；第四章《职业生涯规划》，传授职业生涯规划的方法，提升生涯决策技能；第五章《职业思维拓展》，提升创新、解决问题和工作决策能力；第六章《职业心态培养》，塑造学生职业化心理素质；第七章《职业道德养成》，培养学生良好的职业素养；第八章《职业素质提升》，打造学生综合职业发展竞争力；第九章《职业能力训练》，拓展学生的各种职业能力；第十章《职业技能锤炼》，重点培养学生的人际、写作、谈判等商务技巧。

每个章节的编写在结构上都设有固定的栏目。各栏目的简介如下：

**【学习目标】** 列出本章的学习目标，提供学习的线索与脉络。

**【案例分析】** 精选典型的职业生涯案例或故事，启发学生思考，提供思路和方法。

**【专家提示】**专家对全章进行点评，是全章内容的总结，画龙点睛。

**【拓展练习】**课后的实践练习，记录学习心得与自我成长感悟，探索与认知的结果，行动计划与设想，职业与人生灵感。

**【思考题】**针对本章内容，设计思考题，便于学生复习。

本书省却了很多抽象理论的阐述，其中的很多概念和知识也不需要特别记忆。书中的案例、信息供思考借鉴，以引导学生在掌握自我训练方法的同时，重点通过各种练习和社会实践，获得生涯发展与探索的亲身体验。希望本书陪伴青年大学生逐步探索自我、探索社会，做好科学规划和自我管理，进而完成就业与职业发展的准备。

本书的编写，借鉴、参考了大量的国内外职业发展与就业指导方面的文献资料，以及一些专家教授的观点，得到了中青创想教育科技有限公司的大力支持和帮助，在此，一并表示感谢。

虽然编者都是长期从事大学生职业发展教育与就业指导教学与研究工作的老师，但限于学识和经验，在编写本书的过程中，定有不少疏漏和不当之处，敬请提出宝贵意见。

编 者

2014年6月

# 目 录

## Contents

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第一章 大学生涯规划</b> .....     | 1  |
| 学习目标 .....                  | 1  |
| 案例分析 .....                  | 1  |
| <b>第一节 赢在起点</b> .....       | 2  |
| 一、快速适应大学生活 .....            | 2  |
| 二、建立全新的学习方式 .....           | 4  |
| 三、学校无高低,专业无冷热 .....         | 7  |
| 四、高职高专毕业生就业优势分析 .....       | 8  |
| <b>第二节 认识大学</b> .....       | 10 |
| 一、读大学,究竟读什么 .....           | 10 |
| 二、提升职业能力,把握未来 .....         | 13 |
| <b>第三节 学业规划</b> .....       | 17 |
| 一、学业生涯要规划 .....             | 17 |
| 二、学业生涯规划的方法 .....           | 19 |
| 专家提示 .....                  | 21 |
| 拓展练习 .....                  | 22 |
| 思考题 .....                   | 23 |
| <b>第二章 职业倾向探索</b> .....     | 25 |
| 学习目标 .....                  | 25 |
| 案例分析 .....                  | 26 |
| <b>第一节 自我认知</b> .....       | 26 |
| 一、自我认知的重要性 .....            | 26 |
| 二、自我认知对职业生涯规划的影响 .....      | 27 |
| 三、自我认知的维度与方法 .....          | 28 |
| <b>第二节 职业理想与职业价值观</b> ..... | 32 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、树立职业理想 .....        | 32 |
| 二、职业价值观探索 .....       | 35 |
| 三、树立科学职业价值观 .....     | 40 |
| 第三节 职业性格 .....        | 41 |
| 一、性格与职业 .....         | 41 |
| 二、职业性格是可以调适的 .....    | 42 |
| 三、MBTI 职业性格测验 .....   | 42 |
| 第四节 职业兴趣 .....        | 46 |
| 一、兴趣概述 .....          | 46 |
| 二、霍兰德职业兴趣理论 .....     | 46 |
| 三、职业兴趣的培养 .....       | 48 |
| 第五节 职业能力 .....        | 49 |
| 一、职业能力与职业发展 .....     | 49 |
| 二、提升职业能力 .....        | 52 |
| 专家提示 .....            | 53 |
| 拓展练习 .....            | 53 |
| 思考题 .....             | 54 |
| 第三章 职业世界认知 .....      | 55 |
| 学习目标 .....            | 55 |
| 案例分析 .....            | 55 |
| 第一节 认识职业与工作 .....     | 56 |
| 一、职业的基本概念 .....       | 56 |
| 二、职业的分类 .....         | 57 |
| 第二节 职业环境分析方法 .....    | 59 |
| 一、社会环境分析 .....        | 59 |
| 二、行业环境分析 .....        | 61 |
| 三、企业环境分析 .....        | 62 |
| 四、岗位环境分析 .....        | 63 |
| 第三节 行业与职业发展新趋势 .....  | 64 |
| 一、大学生就业热门行业 .....     | 64 |
| 二、最具发展潜力的新职业 .....    | 65 |
| 三、未来人才需求 .....        | 67 |
| 第四节 医疗卫生行业概况 .....    | 69 |
| 一、卫生行业现状与特点 .....     | 69 |
| 二、卫生行业人才需求现状 .....    | 70 |
| 三、卫生事业改革和发展逐步深入 ..... | 72 |
| 四、医学生相关的执业资格简介 .....  | 72 |

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 第五节 医护各专业职业环境分析 .....           | 73        |
| 一、临床医学专业 .....                  | 73        |
| 二、护理学专业 .....                   | 74        |
| 三、口腔医学专业 .....                  | 75        |
| 四、医学检验专业 .....                  | 76        |
| 五、医学影像学专业 .....                 | 77        |
| 六、药学类专业 .....                   | 77        |
| 专家提示 .....                      | 78        |
| 拓展练习 .....                      | 78        |
| 思考题 .....                       | 79        |
| <b>第四章 职业生涯规划 .....</b>         | <b>81</b> |
| 学习目标 .....                      | 81        |
| 案例分析 .....                      | 81        |
| 第一节 成功的人生需要规划 .....             | 82        |
| 一、职业生涯规划让人生有目标, 目标让人生富有意义 ..... | 82        |
| 二、职业生涯规划有助于大学生找到职业成功的有效途径 ..... | 83        |
| 三、职业生涯规划有助于大学生实现个人全面发展 .....    | 83        |
| 四、职业生涯规划有助于大学生提升就业竞争力 .....     | 83        |
| 第二节 职业生涯规划的科学方法 .....           | 84        |
| 一、职业生涯规划步骤 .....                | 84        |
| 二、职业生涯规划的方法 .....               | 86        |
| 第三节 学会评估职业发展机会 .....            | 87        |
| 一、分析经济和社会发展的趋势 .....            | 87        |
| 二、分析政治体制、经济体制改革的大趋势 .....       | 88        |
| 三、职业发展机会 SWOT 分析法 .....         | 88        |
| 第四节 掌握职业生涯规划目标决策与管理方法 .....     | 90        |
| 一、设计个人职业生涯规划蓝图 .....            | 90        |
| 二、目标管理方法 .....                  | 92        |
| 第五节 个人职业生涯的管理与改进 .....          | 94        |
| 一、职业生涯规划修正管理 .....              | 94        |
| 二、职业规划的调整改进 .....               | 95        |
| 第六节 撰写职业生涯规划方案 .....            | 96        |
| 一、职业生涯规划书的基本内容 .....            | 96        |
| 二、职业生涯规划书的基本要求 .....            | 97        |
| 专家提示 .....                      | 98        |
| 拓展练习 .....                      | 99        |
| 思考题 .....                       | 100       |





|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第五章 职业思维拓展</b>        | 101 |
| 学习目标                     | 101 |
| 案例分析                     | 101 |
| <b>第一节 创新思维, 跨越新高度</b>   | 102 |
| 一、思维与创新思维                | 102 |
| 二、创新思维特征                 | 103 |
| 三、提高创新思维能力               | 103 |
| <b>第二节 正确的方向比努力更重要</b>   | 106 |
| 一、把握方向, 正确选择             | 106 |
| 二、要成功必须找准方向              | 107 |
| 三、选择正确的职业方向              | 108 |
| <b>第三节 提出问题, 更要解决问题</b>  | 108 |
| 一、办法比问题更重要               | 108 |
| 二、解决方案必须可执行              | 109 |
| 三、工作就是解决问题               | 109 |
| <b>第四节 职业决策能力的培养</b>     | 110 |
| 一、职业决策能力                 | 110 |
| 二、决策能力培养注意事项             | 111 |
| <b>第五节 系统、规范、高效的工作方法</b> | 112 |
| 一、做正确的事                  | 112 |
| 二、凡事有计划                  | 112 |
| 三、发现工作中的关键驱动因素           | 113 |
| 四、借助他人的能力                | 113 |
| 五、学会总结                   | 113 |
| 专家提示                     | 114 |
| 拓展练习                     | 115 |
| 思考题                      | 117 |
| <b>第六章 职业心态培养</b>        | 119 |
| 学习目标                     | 119 |
| 案例分析                     | 119 |
| <b>第一节 积极向上, 态度决定命运</b>  | 120 |
| 一、积极心态                   | 120 |
| 二、培养积极心态, 沉稳应对就业         | 121 |
| <b>第二节 尽职尽责, 责任胜于能力</b>  | 125 |
| 一、敬业是一种责任                | 125 |
| 二、敬业精神的培养                | 125 |
| <b>第三节 永不自满, 保持归零心态</b>  | 126 |
| 一、什么是归零心态                | 126 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 二、塑造归零心态 .....          | 127        |
| 第四节 珍惜拥有，永怀感恩之心 .....   | 129        |
| 一、永怀一颗感恩的心 .....        | 129        |
| 二、心怀感恩，职场会更精彩 .....     | 129        |
| 三、表达你的感恩之情 .....        | 130        |
| 专家提示 .....              | 131        |
| 拓展练习 .....              | 132        |
| 思考题 .....               | 132        |
| <b>第七章 职业道德养成</b> ..... | <b>133</b> |
| 学习目标 .....              | 133        |
| 案例分析 .....              | 133        |
| 第一节 职业道德的基本内涵 .....     | 134        |
| 一、职业道德的定义 .....         | 134        |
| 二、职业道德的特点 .....         | 134        |
| 三、职业道德的修养 .....         | 135        |
| 第二节 职业道德的具体要求 .....     | 136        |
| 一、爱岗敬业 .....            | 136        |
| 二、诚实守信 .....            | 137        |
| 三、办事公道 .....            | 137        |
| 四、服务群众 .....            | 138        |
| 五、奉献社会 .....            | 138        |
| 第三节 敬业乐业 .....          | 138        |
| 一、敬业 .....              | 138        |
| 二、乐业 .....              | 140        |
| 第四节 努力工作是一种信仰 .....     | 142        |
| 一、信仰的内涵 .....           | 142        |
| 二、努力工作：我们的信仰 .....      | 143        |
| 第五节 像尊重自己那样尊重工作 .....   | 144        |
| 一、人生的价值在于工作 .....       | 144        |
| 二、我们是在为自己工作 .....       | 144        |
| 三、尊重工作就是尊重自己 .....      | 145        |
| 专家提示 .....              | 146        |
| 拓展练习 .....              | 146        |
| 思考题 .....               | 146        |
| <b>第八章 职业素质提升</b> ..... | <b>147</b> |
| 学习目标 .....              | 147        |
| 案例分析 .....              | 147        |



|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 第一节 职业化是成功之本 .....      | 148        |
| 一、职业化的含义 .....          | 148        |
| 二、职业化的内容 .....          | 149        |
| 三、塑造职业化精神 .....         | 149        |
| 第二节 培养自我管理能力 .....      | 150        |
| 一、情商 .....              | 151        |
| 二、财商 .....              | 152        |
| 第三节 多赢，才能共好 .....       | 156        |
| 一、团队合作的意义 .....         | 156        |
| 二、团队精神的培养 .....         | 157        |
| 三、团队合作的技巧 .....         | 158        |
| 第四节 打造良好的职业形象 .....     | 159        |
| 一、仪容仪态 .....            | 159        |
| 二、言谈举止 .....            | 161        |
| 三、办公室礼仪 .....           | 162        |
| 四、电话礼仪 .....            | 163        |
| 五、接待访客的礼仪 .....         | 164        |
| 六、拜访礼仪 .....            | 164        |
| 第五节 追求卓越 .....          | 165        |
| 一、要做就做最好 .....          | 166        |
| 二、多做事情，少问问题 .....       | 166        |
| 三、没有任何借口 .....          | 166        |
| 四、注重细节 .....            | 167        |
| 五、坦诚面对批评 .....          | 167        |
| 第六节 责任让自己无可替代 .....     | 168        |
| 一、责任的含义 .....           | 168        |
| 二、工作中的责任 .....          | 168        |
| 专家提示 .....              | 169        |
| 拓展练习 .....              | 170        |
| 思考题 .....               | 170        |
| <b>第九章 职业能力训练 .....</b> | <b>171</b> |
| 学习目标 .....              | 171        |
| 案例分析 .....              | 171        |
| 第一节 学会高效地工作 .....       | 172        |
| 一、评估你的时间管理能力 .....      | 173        |
| 二、时间管理的方法 .....         | 174        |
| 第二节 学会现代工作方式 .....      | 176        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 一、职场必备的信息管理能力 .....     | 176        |
| 二、信息管理方法 .....          | 178        |
| 第三节 像职业经理人一样沟通 .....    | 180        |
| 一、沟通的种类 .....           | 180        |
| 二、有效沟通技巧 .....          | 181        |
| 第四节 没有任何借口 .....        | 184        |
| 一、执行力对职业发展的重要性 .....    | 184        |
| 二、执行力提升的途径和方法 .....     | 184        |
| 第五节 人脉亦是生产力 .....       | 187        |
| 一、大学生的人脉意识 .....        | 187        |
| 二、人脉规划与管理 .....         | 188        |
| 三、经营你的人脉 .....          | 189        |
| 专家提示 .....              | 191        |
| 拓展练习 .....              | 192        |
| 思考题 .....               | 193        |
| <b>第十章 职业技能锤炼</b> ..... | <b>195</b> |
| 学习目标 .....              | 195        |
| 案例分析 .....              | 195        |
| 第一节 关系创造价值 .....        | 196        |
| 一、对待上司 .....            | 196        |
| 二、对待同事 .....            | 197        |
| 三、对待客户 .....            | 198        |
| 四、对待竞争对手 .....          | 199        |
| 第二节 升职的秘密武器 .....       | 199        |
| 一、公文的含义 .....           | 199        |
| 二、企业公文 .....            | 199        |
| 三、公文的格式要素 .....         | 201        |
| 四、常用公文范例 .....          | 203        |
| 第三节 凭一张嘴就能脱颖而出 .....    | 209        |
| 一、演讲是一门艺术 .....         | 209        |
| 二、演讲的方式 .....           | 210        |
| 三、公众演讲技巧 .....          | 210        |
| 四、培养公众演讲能力 .....        | 212        |
| 第四节 商海运筹帷幄的法宝 .....     | 213        |
| 一、商务谈判 .....            | 213        |
| 二、商务谈判三部曲 .....         | 215        |
| 三、商务谈判实用策略 .....        | 215        |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 四、商务谈判礼仪 .....    | 217 |
| 第五节 会议里的乾坤 .....  | 219 |
| 一、会议的意义 .....     | 219 |
| 二、会议的准备 .....     | 219 |
| 三、会议记录的基本要求 ..... | 220 |
| 四、商务会议主持技巧 .....  | 222 |
| 专家提示 .....        | 222 |
| 拓展练习 .....        | 223 |
| 思考题 .....         | 224 |
| 参考文献 .....        | 225 |

# 第一章

## 大学生涯规划

---

1. 物竞天择，适者生存。
2. 改变能改变的，接受不能改变的。
3. 每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。
4. 培育能力的事必须持续不断地去做，又必须随时改善学习方法，提高学习效率。
5. 辛苦是获得一切的定律。
6. 成功=艰苦劳动+正确方法+少说空话。

### 学习目标

知识层面：

1. 认识大学的本质
2. 了解大学生涯及其特点
3. 掌握生涯、职业生涯、职业生涯规划的基本概念

技能层面：

1. 掌握适应大学学习生活的一般方法
2. 学会学业规划，掌握目标管理方法

态度层面：

1. 调整好心态，树立大学生的角色意识
2. 树立学业规划和职业生涯规划的意识

### 案例分析

#### 目标明确，精心构筑未来

钱同学，某大专院校优秀毕业生，毕业后顺利进入某知名企业，目前已成为部

门里的业务骨干。

钱同学对大学的学习和生活有充足的心理准备，从未后悔过当初的选择。他没有像有些同学那样，抱怨“时运不济”，胡思乱想，把时间浪费在上网、玩游戏、聊天上。他坚信，成功主要靠自己去把握，历经磨炼，才能成才。

进校伊始，他定了三个目标：第一，在毕业前拿到自考本科文凭；第二，积极参加学校各类活动，争取担任学生干部；第三，积极向党组织靠拢，通过自己的优异表现加入中国共产党。以上三个目标，在大家看来可能会显得过于实际，甚至有些功利，但正是如此清晰的目标，指引了他学业生涯成功的方向。他说：“人不应该好高骛远，不能没有目标；可实现的事情就可作为我的目标，而这些目标的实现是有助于我将来踏入社会、顺利就业的。”

他给自己设定清晰目标以后，是如何去做的呢？

首先，他保证了专业成绩名列前茅。大学期间的六个学期，他有五个学期都是综合成绩第一，每年都获得学校的奖学金。他也是同年级学生中最早一批通过英语四级考试的，在别的同学“享受生活”的时候，他却在背英语单词。他参加了本科专业的自学考试，毕业时顺利拿到本科文凭。

其次，他进入大学后就通过自己的努力成为班长，并一直保持到大学毕业。他积极参加学校的各类活动，比如“新生晚会”、“生涯规划大赛”、“专业技能竞赛”、“科技之星”等等，毕业的时候，证书和奖杯有十几个。

回首往事，他说人生最重要的就是任何时候都不要气馁，要给自己定目标，要付出努力，要耐得住寂寞，经得起诱惑，决定的事情一定要坚持，不管面对多少困难，也要将自己的命运牢牢掌握在自己手中，未来才会更美好。

读完这个故事，你有哪些想法？

你制定好自己的目标了吗？你是否打算为自己的将来而付诸行动？

## 第一节 赢在起点

走进大学校门，在短暂的新奇与欣喜之后，你是不是感到了无所适从？老师每次讲课容量太大，难以消化，课堂上昏昏欲睡？觉得自己的学校没有某某学校的校园漂亮？觉得食堂的饭菜难以下咽，和同寝室的人总是有小摩擦，并且还有一两个自己看不惯的人？不知道晚上该不该去上晚自习？别的同学逃课，自己是不是也应该逃课？发现学校没有招生宣传得那么好，有点失望，你是不是有点担忧自己的未来？不喜欢现在的专业，怎么办？

### 一、快速适应大学生生活

针对初入大学的不适应问题，同学们可以通过以下几个方面的努力，快速适应大学生生活。

#### （一）尽快提高生活自理能力

上大学后，大学生应该摆脱过去的依赖心理，在辅导员、班主任的指导下自觉主动

地参与集体生活,学会自己照顾自己,独立处理生活与学习中的问题。注意向高年级优秀学生学学习,听取他们的成长体会和经验。

## (二) 摸索适应大学学习的方法

对大学学习的不适应最易产生情绪波动与自我评价偏差。新生要正确认识大学学习的特点,逐步摸索与自己水平、基础相适应的学习方法,注重自学能力的培养,学会管理和支配时间,学会应用工具书和利用图书馆等条件自学。

## (三) 学习掌握人际沟通技巧

与来自各地,性格、家庭背景、习惯各异的同学交往,难免会有矛盾,需要把握交往机会,学习沟通技巧,采取积极主动的方式与他人交往,并能够做到用宽容的心态去接纳别人,用赞赏的眼光去学习别人的长处。

## (四) 坚持健康的生活方式

按时作息,不要因为“卧谈”或者上网玩游戏而熬夜,从而影响第二天的学习,长此以往,体质也会严重下降。坚持体育锻炼,学习之余参加一些文体活动,不但有利于缓解学习压力,调节生活,还可以放松心情,有助于提高学习效率。

## (五) 升华理想, 确定新的奋斗目标

适应环境最根本的因素是要有明确的奋斗目标。进入大学后,专业方向已定,可以把美好的理想与所学专业结合起来,从社会理想的高度来认识上大学的意义,增强社会责任感和历史责任感,把社会需要与自身条件结合起来,确立新的奋斗目标。

### 【读一读】

#### 大学期间应该学会的十件事

很多同学进入大学后,由于环境的变化,压力的消失,人一下子变得迷茫起来,失去了前进的动力。这个时候,就需要迅速调整自己,适应新的环境,树立新的方向。因此,大学期间应该学会如下十件事:

##### 1. 树立目标, 规划大学

一个人不可能在所有的方面都获得成功,这时就需要树立属于自己的真正目标,规划三年的大学生活。唯有如此,才能面对纷繁的世界进行选择 and 判断,要永远追随自己的目标。

##### 2. 学会交流, 推销自我

交流的过程,实际上就是“推销自我,展示自我,获得认可”的过程。交流已经成为人们必备的基本素质,无论是身在大学还是将来走向社会。

##### 3. 学会做事, 提高效率

效率很重要,但效能更重要。正确做事很重要,但更重要的是做正确的事。学会“提高效能”和“做正确的事”,提高工作学习的效率和效果。





#### 4. 学好英语，练好口语

英语是职场的通行证，某种意义上，英语就是力量。

#### 5. 学会读书，多读好书

书，谁都会读，但关键是如何读，读什么书。回顾我们的读书生涯，大多是走马观花，浅尝辄止。在书籍泛滥的年代，我们缺乏古人“头悬梁，锥刺骨”的读书精神。我们习惯于读书“从厚到薄”，但却忽略了“由薄到厚”的基本功。

#### 6. 提出问题，解决问题

平时我们在与人交谈中，常常会觉得某某人很有思想，谈吐不凡，其实这是他掌握了“提出问题，解决问题”的方法。

#### 7. 学会时间管理，掌控时间

时间对于我们的重要性，想必每个人都知道。学会时间管理，有效掌控时间，才能保证大学生涯不虚度。

#### 8. 学会减压，自我调节

做事不可能一蹴而就，难免会遇到失败和挫折。这个时候，就需要适当调解自我，从容应对压力。

#### 9. 学会勤劳，积极进取

一分耕耘，一分收获。只有付出辛劳的汗水，才能够收获甜蜜的果实。只有不断进取，不断追求，才能真正发挥主体精神，走上成功之路。无数事实告诉我们，要想取得一些成绩，必须要有进取心；同样，只要有进取心，每一位同学都可以走向成功。

#### 10. 学会执行，重在行动

不要做思想的巨人，行动的侏儒。一个人“想到”是一回事，“做到”却是另一回事，“重在执行”与其说是我们应该学会的一件事，倒不如让其成为我们的座右铭。

## 二、建立全新的学习方式

为了在学习中享受到最大的快乐，为了在毕业后找到自己最喜爱的工作，每一个进入大学校园的人都应当掌握七项学习：自修之道、基础知识、实践技能、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处世。只要做好了这七点，大学生毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有忍耐和适应”，而应当是“对什么都可以有的自信和渴望”。只要做好了这七点，就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的、快乐的毕业生。

为了适应大学学习方式，同学们不妨通过参考以下几点建议，尽快建立起适合自己的全新的学习习惯。

### （一）做张自己的课程表

入学后的第一、二年，学校都会先安排公共必修课程，专业课往往安排得比较靠后。大学的课程安排是每个学校根据其育人目标和师资力量来制定的，不可能适合每个人。