

沧州医学高等专科学校自编教材



医 学 生

就业与创业指导

YIXUESHENG

JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO

■ 主编 张中兴 赵丽娜

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

沧州医学高等专科学校自编教材

医学生就业与创业指导

YIXUESHENG JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO

主 编 张中兴 赵丽娜

编 者 杨 玲 刘 欣 徐 鹏

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

医学生就业与创业指导/张中兴,赵丽娜主编. —北京:人民军医出版社,2008.4
沧州医学高等专科学校自编教材
ISBN 978-7-5091-1734-7

I. 医… II. ①张…②赵… III. 毕业生—就业—医学院校—教材 IV. R-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052185 号

策划编辑:郝文娜 文字编辑:李香玉 责任审读:刘 平
出 版 人:齐学进
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927278
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司
开本:787mm×1092mm 1/16
印张:6.75 字数:159 千字
版、印次:2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数:00001~10000
定价:20.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

沧州医学高等专科学校自编教材

编 委 会

主任委员 牟兆新 沧州医学高等专科学校常务副校长

副主任委员 张丽华 沧州医学高等专科学校副校长

张中兴 沧州医学高等专科学校副校长

顾 问 陈金源 天津武警医学院解剖学教授

姬淑梅 天津医科大学教育学研究员

赵若华 天津武警医学院神经内科学教授

委 员 (以姓氏笔画为序)

刘立新 沧州医学高等专科学校教务科科长

齐秀泽 沧州医学高等专科学校护理系副书记

闫金辉 沧州医学高等专科学校医学系副书记

李怀珍 沧州医学高等专科学校科研科科长

张秋雨 沧州医学高等专科学校教务处处长

张瑞兰 沧州医学高等专科学校医学技术系主任

陈凤云 沧州医学高等专科学校基础部副主任

陈树君 沧州医学高等专科学校医学系主任

陈俊荣 沧州医学高等专科学校教务处副处长

金玉忠 沧州医学高等专科学校护理系主任

孟羽俊 沧州医学高等专科学校医学系副主任

赵佩瑾 沧州医学高等专科学校基础部主任

侯振江 沧州医学高等专科学校医学技术系副书记

序

高校毕业生就业率已经成为衡量高校办学水平的重要指标之一。尤其是高等职业教育更要以就业为导向,优化学科建设、专业设置和人才培养模式,完善“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”的就业机制。作为医学院校与其他高校相比,更具有专业性强、毕业生就业面窄等特点,毕业生就业指导工作也具有更多的自身特点和规律。近几年,随着社会经济的迅猛发展,医学教育的各项改革不断深化,国家面向基层、面向城乡、面向西部的新医疗政策的提出,为广大医学生提供了更广阔的职业发展空间。因此,如何在新形势下做好医学专业大学生的就业工作已成为高等教育工作者的重要课题。

我校为规范就业指导教学和课程建设,组织有志于研究学生就业问题和多年从事学生管理的老师,依据国家有关就业政策,结合就业市场的现状以及医学生的实际情况,积极探索实践,适应市场经济条件下医学生的就业创业需求,编写了《医学生就业与创业指导》这本教材,旨在紧紧围绕医学生如何规划自己的大学生活和职业生涯,以完善自身素质,提高求职技巧,增强就业竞争力,做好就业准备等为重点,深入浅出地为同学们提供实实在在的指导和帮助。

开卷有益,衷心祝愿同学们通过学习和阅读这本书,努力实践,有所收获,实现成功就业。同时也希望通过我们的努力,使我校的就业指导工作突破陈旧模式,实现跨越式的发展。

赵智敏

2008年1月

前 言

大学生就业与创业问题已成为当代社会关注的现实问题,如何转变大学生就业观念,提高大学生就业能力,是各高校必须面对的问题。医学院校与其他院校相比,具有专业性强、毕业生就业面窄等特点,注重对医学生在校期间的专业思想、职业意识、职业生涯规划与职业准备的指导尤为重要。

根据河北省教育厅《关于加强普通高校大学生职业指导课程建设的意见》,我校已经开设大学生就业指导课程,对在校大学生开展就业与创业指导教育。为了进一步规范在校大学生就业指导课程的开展,我们组织部分从事大学生教育与管理、具备学生职业指导教师资格的同志,编写了本教材。

本书共分四篇:职业生涯准备、职业生涯规划、就业指导、创业教育。期望通过就业指导课程,帮助学生正确认识自我、正确认识职业,培养自主完成职业发展的能力和态度,正确地选择和规划自己的职业生涯。

在本书的编写过程中,得到了我校各级领导的大力支持和指导,特此致谢。

由于水平有限,时间仓促,本书的疏漏和不妥之处,恳请读者不吝指教,提出宝贵的批评意见。

编 者

2008年1月

目 录

绪论.....	(1)
---------	-----

第一篇 职业生涯准备

第1章 职业生涯的知识准备和能力准备.....	(5)
第一节 医学生应具备的知识结构.....	(5)
第二节 医学生应具备的能力素质.....	(7)
第2章 大学生涯自我规划与管理	(11)
第一节 大学生涯的目标管理与基本原则	(11)
第二节 大学生涯的自我规划	(12)

第二篇 职业生涯规划

第3章 职业与医学职业概况	(15)
第一节 职业	(15)
第二节 医学职业概况	(17)
第4章 职业生涯规划	(21)
第一节 概述	(21)
第二节 职业生涯规划的基本程序	(24)

第三篇 就业指导

第5章 大学生就业心理及自我调适	(27)
第一节 概述	(27)
第二节 就业心理问题与心理调适	(28)
第6章 就业形势分析与就业信息收集	(35)
第一节 就业形势分析	(35)
第二节 就业信息与就业信息收集	(38)
第7章 就业政策与毕业生就业手续	(43)
第一节 就业政策及其规定	(43)
第二节 就业协议	(48)
第8章 求职材料的准备与设计	(59)

第一节 求职材料的基本结构	(59)
第二节 求职材料的准备	(60)
第9章 求职面试技巧	(74)
第一节 概述	(74)
第二节 面试过程	(76)
第三节 面试礼仪	(80)
第10章 适应社会 走向成功	(86)
第一节 从大学生到职业人的转换	(86)
第二节 把握新阶段 赢在新起点	(88)

第四篇 创业教育

第11章 大学生创业指导.....	(93)
第一节 大学生创业应具备的基本素质	(93)
第二节 大学生自主创业的相关知识	(96)
第三节 医疗机构的创办实践	(97)
参考文献.....	(100)

绪 论

随着我国高等教育体制改革和高等教育“大众化”时代的到来,大学毕业生人数每年大幅度增长,而社会提供的就业岗位相对不足,毕业生就业的难度越来越大,就业形势更加严峻。解决好高校毕业生的就业问题,既有利于缓解国家总体就业压力,更有利于科教兴国战略的实施。在市场经济条件下毕业生的就业具有很大的竞争性、风险性和流动性,它事关毕业生的前途命运,更直接影响高校的市场竞争力。因此,对大学生进行就业指导,帮助大学生熟悉国家的就业政策,了解社会的就业信息,树立正确的就业观,使他们顺利跨越就业途中的一个障碍,顺利走进就业之门,既是高校就业教育的中心环节,又是高校教育工作者义不容辞的责任。

大学阶段是大学生进入职业领域前系统的、完整的准备阶段,大学生的就业指导不应只是学生毕业时才进行的一个阶段性的工作,而应是一个择业的准备过程,是一个指导学生制定初步的职业发展规划的过程,也是一个指导学生选择好第一份工作的过程。大学生的就业指导应兼顾学生个人特征与社会需要,以期达到职业适应性并自觉、自立、有科学根据地谋划职业发展和合理选择职业的过程。大学生就业指导在于帮助大学生客观地认识自己的生理、心理特征,发展自己的兴趣爱好和能力,用职业理论规划自己的职业生涯。大学生就业指导要帮助学生做好就业前的准备,把价值观同知识的学习、素质的发展、能力的提高协调起来,把个人的追求与社会的需要结合起来,为今后的就业、创业做好准备。

一、就业指导课程的基本内容

(一) 职业生涯准备

刚刚进入大学的新生,他们对大学的学习生活充满着美好的愿望,渴望通过几年的学习成长为有用之材。他们非常关心自己今后的就业问题,迫切希望了解所学专业与今后职业的关系,对学好专业,树立人生理想有着强烈的追求。因此,这个阶段是开展职业发展教育的最佳时期。通过学习职业指导的主要理论,了解所学专业以及相应的职业适应范围,明确自己今后的职业方向,提前做好职业生涯准备。

(二) 职业生涯规划

对于大学生而言,他们正处于个体职业生涯的探索阶段,这一阶段的职业规划对大学生今后的职业生涯发展有着十分重要的意义。然而,由于对自己缺乏客观认识、对就业形势不能理性分析等原因,导致大学生不能很好地对自身的职业生涯进行规划。为了使自己的一生过得充实而有意义,我们将帮助学生影响自己职业生涯的主客观因素进行分析和评估,进行职业定位,确定奋斗目标,确保大学生职业发展的有效性和可持续性。

(三) 就业指导

就业指导主要是讲授求职的方法和技巧,目的是使学生掌握方法,把握机遇,顺利就业。通过讲授如何制作求职材料、面试技巧、遇到问题如何应变、落聘后的对策等问题,使学生掌握应聘就业程序、掌握求职自荐方式和面试礼仪,引导学生在日常生活中自觉地锻炼自己的表达

能力、交往能力和应变能力,使学生避免由于方法不当而带来的求职障碍,从而满怀信心地面对市场的选择。

(四)创业教育

创业是青年人自立人生、实现理想的重要途径,强烈的创业欲望是青年走向成熟的标志。创业精神是时代精神的反映,在这个特定的时代里,决定创业是个人职业生涯一个重要的转折点。本书将帮助学生掌握个人创业条件的分析方法,结合个人创业资源的特征,为实现职业生涯的发展奠定基础。

二、就业指导课程的基本任务

(一)如何进行自我认识和自我定位

在进行职业生涯规划前,大学生必须要对自己进行客观剖析,这是一个“知己”的过程,也是职业生涯规划的基础。但是现在许多大学生找工作时,往往缺乏这方面的认识,他们考虑的常常是用人单位的情况,对自身情况不做认真分析,不知道自己能做什么、适合做什么,结果在职场中屡屡碰壁。进行职业生涯规划,促使大学生对自我进行认真全面地了解和分析,在充分认识自己的优势与不足的基础上,选择适合自己从事的职业领域,从而真正拥有具有自己特色的、合理的职业定位。

(二)如何树立正确的职业意识

职业意识是指人们对职业的一般了解、职业的价值取向、对未来职业的期望、对职业现状的了解等内容,核心是对自我与社会的关系有了一定认识后而形成的职业观。通过相应的就业指导,要对激烈的就业竞争有清醒地认识,增强危机感,激起上进心,在其意识的深处把今天的努力与市场的求职有机地结合起来,通过明确的职业意识而深化今天的学习与发展,增强职业发展的针对性,减少行动的盲目性。

(三)如何进行职业生涯规划

对职业生涯进行规划,是最大限度提高自身存在价值的有效保证。通过就业指导要明确“我是谁”,“我想干什么”,“我能干什么”,“我该怎么干”这样几个在职业生涯规划中的基本问题,学会对大学生生涯和未来的职业生涯进行合理规划,合理选择,从而更好地盘点自我,成功地规划自我。

(四)如何转变就业观念

随着高等教育大众化时代的到来,大学生不再是“时代的骄子”,“时代的宠儿”。大学毕业,并不意味着在就业市场中有特殊的身份地位,大学毕业即就业的时代已经结束。因此,我们要树立全新的就业观念:“观念一变天地宽”,“就业竞争很激烈,却充满机会”,“东方不亮西方亮,黑了南方有北方”积极调整自己的心态,应对新形势下的挑战。

(五)如何提高就业技巧

当前,导致大学生就业难的因素有很多,既有客观的社会原因,也有主观的自身因素。不少毕业生不能及时就业或上岗,往往是不知道或很少知道求职的技巧。那么认清就业形势与把握职业发展趋势,捕获与运用就业信息的方法,掌握求职自荐的方法与面试技巧,找到求职、就业、创业的规律,才能实现成功就业。

(六)如何保持健康的就业心理

就业是大学生人生道路上的一次重大选择,将会遇到比以往任何时候都严肃的课题、复杂

的矛盾和深深地困惑,每个人都要接受心理素质的检验。因此,指导大学生了解心理素质的有关问题,进而培养自己良好的心理素质,对于自身的健康成长和顺利迈向社会,都是非常重要的。

三、就业指导课程的意义

随着我国社会主义市场经济的逐步完善,高校毕业生的就业已经进入“市场调节就业,政府促进就业,高校指导就业,学生自主择业”的就业新体制。在新的形势下,有效地对毕业生的求职择业予以正确指导,无论是对社会和用人单位,还是对高校和毕业生个人,都具有十分重要的现实意义。

(一)有利于大学生的成长、就业与成才

一个人最大的成功是职业的成功。一个人的职业,在很大程度上决定着他的生活方式,决定着他的发展成才以及对社会贡献的大小。择业是人生的关键性问题之一,它直接影响到个人的前途与发展,如果选择不当,将对个人的职业成功带来消极的影响。因此职业的选择实际上是对未来成才道路的选择。人的一生绝大部分时间用在工作上,如果选择了自己喜爱的、适合自己的职业,就会乐此不疲,不断努力,奋发向上,走向职业成功,实现自己的人生价值。

从就业市场的实际看,有的大学生缺乏自我推销的能力。有的大学生虽比较注重外包装,运用精美的简历,各类证书,形式多样的自荐,却忽视了针对市场需要对自己的职业生涯进行设计。在就业地区的选择上,沿海地区、经济发达地区、大城市、大企业、大公司成为就业热门;而西部地区、基层单位明显遭到冷遇;还有的大学生面对就业压力,不知如何进行调适等。这些问题都需要进行就业指导,以帮助毕业生进行切合实际的职业规划,传授求职择业的技巧,培养自我推销的能力。在招聘中,一些优秀的全面发展的学生总是受用人单位的欢迎,容易就业,这就需要大学生激励自己努力学习,全面发展,在进入大学时就有职业的考虑,职业生涯设计从规划好大学生涯做起,使自己的职业目标更明确,提高进入市场后的就业能力。

就业指导还有利于大学毕业生今后的发展和成才,因为大学生就业的过程也是受教育的过程,大学生就业指导中的一些要求,如诚实守信,展示真实形象,锻炼表达能力,增强团队意识,遵守市场规范等,不仅是对就业的具体指导,也是对学生今后事业发展的长远指导。因此,就业指导的意义在于学生成才的全过程,在于为学生的就业与职业发展奠定基础。

(二)有利于高等教育体制改革的深化

大学生的就业状况直接反映高校的人才培养是否与经济社会发展相适应,也直接影响到高校教育的改革和发展。因此,通过毕业生的就业状况与市场反馈的对人才素质的需求信息进行调整,进而增强办学活力,加快学校发展,使高校培养的人才更加适应和满足社会主义现代化建设的实际需要。

(三)有利于人才资源的合理配置

就业指导是依据市场需要,对毕业生的就业进行导向,使毕业生通过市场找到真正适合自己的职业,同时也使用用人单位了解人才的基本素质和专业方向,使毕业生的知识、能力、兴趣与他所从事的职业相吻合,真正做到人尽其才,才尽其用,从而实现人才资源合理配置的目的。

(四)有利于国家人事制度的改革与社会的稳定

随着我国人事制度改革的不断深化,人才市场体系将不断健全和完善,用人单位对人才的

选择性和素质要求也将更高。这对于大学生来说,既是机遇,也是挑战。特别是随着“双向选择,自主择业”就业制度的实施,使得每一位大学生都成为求职择业的主体,都必须走向人才市场。因此,加强对毕业生的就业指导,使学生系统、全面、正确地了解国家有关政策、规定以及社会对人才素质的要求,以较强的实力和积极的心态去参与就业竞争,避免有业不就,有岗无人,造成人才的闲置和浪费,造成社会的不稳定,都具有十分积极的现实意义。

第一篇 职业生涯准备

第1章 职业生涯的知识准备和能力准备

培养具有综合职业能力,能直接在生产、服务、技术和管理第一线工作的技能型、应用型的复合型人才,是社会发展的需要,更是高等职业技术学院的必由之路,对于医学高专院校更是要注重培养技能型的医学人才,才能适应当前医疗卫生行业的要求。作为一名医学专科生要想今后能够顺利就业并立足社会,就应该从跨进学校的大门开始,确定今后就业的目标,自觉地把大学学习同岗位要求紧密地结合起来,构建合理的知识结构,提高自身的综合能力,转变就业观念,为适应将来社会发展和职业岗位的要求,做好充分准备。

第一节 医学生应具备的知识结构

知识结构是指经过专门的学习培训后所拥有的知识体系的构成情况与结合方式。合理的知识结构是担任现代社会职业岗位的必要条件,是人才成长的基础。一个人科学文化水平的高低,知识结构是否合理,在一定程度上决定其在求职择业时的成功率。现代职业所欢迎的是这样的求职者,他们拥有较高的知识水平,并能根据社会的发展和所选职业的具体要求,将自己的知识科学组合以形成合理的结构。同学们应充分认识知识结构在择业和就业中的重要作用,根据社会的需要塑造自己,既要注意用丰富的知识来充实自己,又要注意建立合理的知识结构。

(一)医学模式的转变

医学模式的转变对医学生职业素质提出了更高的要求。随着生物医学模式向“生物-心理-社会”医学模式的转变,为了理解疾病的本质和提供合理的医疗卫生保健,新医学模式除了生物学观点外,还必须考虑人的心理和人与环境的关系。新一代医务工作者要以更广阔的视野不断丰富和扩展以往的服务内容和创新方式。

1. 医学心理学及其分支和相关学科,有行为医学、临床心理学、心理治疗医学等。
2. 与社会人文科学相关学科,有社会医学、医学社会学、医学人类学、医学伦理学、医学人口学、营养学等。
3. 与性和生育相关科学,有性学、男(女)性学、生育健康学等。
4. 提供新服务模式,有社区医学、家庭医学(私人护理、家庭医生)、灾难医学(非典、细菌

病的流行)、康复医学等。

5. 环境生态相关学科,有医学生态学、地理医学、医学气象学、空间医学等。医学类大学生要适应新医学模式对职业素质提出的要求,达到知识-能力-素质的和谐统一。

(二)合理的知识结构

对于医学生来说,在学习期间,首要的任务是完成所学专业开设的必修课程,这是长期经验所形成的、比较科学合理的知识结构,即公共基础知识、专业基础知识、专业知识三个基本要素。

1. 公共基础知识要宽厚 基础知识包括社会科学知识、自然科学知识、人文科学知识等方面的基础部分,是人类知识结构中的核心和基础,一般比较稳定、陈旧且更新较慢。扎扎实实的掌握宽厚的基础知识,不仅是形成合理的知识结构所必需的,而且是按照自身特点和社会需要在人的一生中不断学习、掌握新知识的需要。基础知识好比大厦的基石,宽厚坚固才能建筑起稳固的大厦。尤其是计算机与外语水平的高低也是用人单位选择毕业生的一个重要条件。因此,大学生应当着力于计算机和外语水平的提高与训练,使自己就业的空间更为广阔,就业的前景更为美好。

2. 医学专业基础知识要稳固 专业基础知识介于公共基础知识和专业知识之间,是医学专业知识的先导与基础,具有承上启下的作用。医学生只有掌握扎实的医学专业基础知识,才能进一步深入学好医学专业知识。

3. 医学专业知识要精深 医学专业知识是从事医疗岗位工作最直接的知识。随着医学科技卫生事业的不断发展和进步,医学专业知识在不断地更新,医学生在学好专业理论的基础上,一方面要加倍学习钻研医学专业知识;另一方面要时时注意医学专业的发展脉搏,及时了解和努力掌握最新动态,使所学专业知识能适应临床医疗实践的需要。

在三个基本知识要素中,医学知识是知识结构中最重要的部分。

(1)基础医学知识:基础医学是研究人体正常结构和功能、各种因素对机体的影响和疾病的发生、发展规律的学科群。基础医学包括人体解剖学、组织学与胚胎学、生理学、生物化学、细胞生物学、免疫学、医学遗传学、微生物学、寄生虫学、病理学、病理生理学、药理学等。基础医学根据研究内容和性质的不同,分为两大类,即形态学科和功能学科。

(2)临床医学知识:临床医学以疾病为研究和诊治对象。临床医学通常是指诊断学、治疗学、内科学、外科学、妇产科学、儿科学、神经精神病学、皮肤科学、口腔学科、眼科学、耳鼻喉科、传染病学、肿瘤学、中医学、麻醉学、医学影像学、医学检验学等。临床医学根据疾病的特性、诊断和治疗的技术与手段作相应的分科。

(3)护理学知识:护理学知识是研究人类疾病护理和健康教育的知识,包括健康评估、内科护理学、外科护理学、妇产科护理学、儿科护理学、五官科护理学、精神科护理学、老年护理学、急救护理学等。

(4)预防医学知识:预防医学是从医学中分化出来的一个独立的学科群。它以人类群体为研究对象,应用生物医学、环境医学和社会医学的理论,研究疾病发生的分布规律以及影响健康的各种因素,制定预防措施和对策,达到预防疾病、促进健康和提高生命质量的目的。预防医学吸纳和融合了现代自然科学和社会科学的有关内容,组成了自己的学科体系,其中包括环境卫生学、劳动卫生学、儿童卫生学、营养与食品卫生学、流行病学、职业病学、社会医学、老年医学等。

第二节 医学生应具备的能力素质

知识和能力不能完全划等号,在某种意义上说,能力比知识更重要。大学生只有将合理的知识结构和适应社会需要的各种能力统一起来,才能在未来的职业生涯中有更好的发展。医疗服务行业对大学生综合能力素质的要求很高,而且随着社会经济、文化的发展,要求会越来越高。因此,医学生在校期间应注意培养以下几种能力。

一、开拓创新能力

创新能力是指在各种智力因素和多种能力的基础上,利用书籍的信息,创造新颖独特具有社会价值的新理论、新思维、新工艺、新产品的能力。这是一种综合性的、高层次的思维和行动能力,是能力和素质中最关键、最重要的因素。哈佛大学校长普西认为:“一个人是否具有创造力,是一流人才和三流人才的分水岭。”用人单位十分需要和欣赏大学生的创新能力,创新能力在求职中具有举足轻重的积极作用。因此,大学生应以主人翁的责任感,发挥主观能动性,培养自己分析问题,解决问题的能力。培养和发展这种能力需要做到以下几点:

1. 扩大知识面,做学识渊博的人 创新要以一定的智能结构为基础,因此,要把自己塑造成为有开拓创新精神的人,就必须学好基础知识,开阔眼界。

2. 对所学习或研究的事物要有好奇心 牛顿少年时期就有很强的好奇心,他常常在夜晚仰望天上的星星和月亮。星星和月亮为什么挂在天上?星星和月亮都在天空运转着,它们为什么不相撞呢?这些疑问激发着他的探索欲望。后来,经过专心研究,终于发现了万有引力定律。能提出问题,说明在思考问题。好奇心是包含着强烈的求知欲和追根究底的探索精神,谁想在茫茫学海获取成功,就必须有强烈的好奇心。

3. 对所学习或研究的事物要有追求创新的欲望 如果没有强烈的追求创新欲望,那么无论怎样谦虚和好学,最终都是模仿或抄袭,只能在前人划定的圈子里周旋。要创新,我们就要坚持不懈的努力,勇敢面对困难,要有克服困难的决心,不要怕失败,失败乃成功之母。

4. 对所学习或研究的事物要做到永不自满 一个有很多创造性思想的人如果就此停止,害怕去想另一种可能比这种思想更好的思想,或已习惯了一种成功的思想而不能产生新思想,结果这个人变得自满,停止了创造。

二、适应能力

大学生适应能力的高低直接影响到就业的成败,可以说,适应能力是大学生应具备的核心能力。

大学生的适应能力是指根据市场对人才素质的要求和客观情况的变化及时反馈、随机应变地进行自我调节的能力,即学会生存、适应市场、适应社会需求、适应职业环境的能力。当今社会复杂多变,就业形势、就业观念、就业方式、就业结构、就业市场等都在不断变化中,要适应这种情况,确保从“校园人”到“职业人”的顺利过渡,大学生就应该提高自己适应社会的能力。一般而言,素质能力强,身心健康的大学生走向社会后,能很快适应社会、适应环境、适应工作。即使在困难或较差的环境中,也能努力工作并取得较好的成绩。

大学毕业生即使有了相当的知识积累,但并不等于有了较强的实践能力和适应社会的能

力,无论专业技能发展得如何好,若不能适应现实社会,则很难取得事业的成功,乃至很难走进就业之门。要提高应变能力应付职场需要,我们一踏入大学校门就应从以下几方面努力:

1. 积极参加社会实践 社会实践对大学生适应能力的培养起着至关重要的作用。大学生必须从实际出发,正确认识客观现实,不逃避现实也不做无根据的幻想,从而把自己置于各种事物之中,了解它,掌握它,并进一步改造它。

2. 采用心理防御措施 对社会现实生活保持良好的接触,不回避现实,主动面对现实生活中的各种挑战,当个人需要与社会现实矛盾时,能充分发挥主观能动性,积极妥善处理环境与自身的关系,创造条件使自己始终处于有利的环境中。从主观上要采取积极的态度而不是消极的等待;在选择对策上要审时度势,有条件地选择改造环境的条件,无条件地选择改造自身的办法,这样才能既不想入非非,又不自暴自弃,从而找到最佳方案。

3. 加强体育锻炼 通过体育锻炼可以接触更多的人和事,通过运动与人交往,增强大脑兴奋与抑制的调节功能,改善神经系统,使人忘却烦恼和痛苦,消除孤独感;锻炼可以唤醒人们的精神情绪,使人精神振奋,心情轻松愉快,使人们焕发青春的激情,提高自己的社会适应性。

三、人际交往能力

人际交往能力是指与他人传递思想感情与信息的能力,是求职择业中非常重要的能力。人际交往的能力实际上是与他人相处的能力,它包括人际沟通和人际和谐两大基本内涵。人际交往或人际关系是工作学习中人与人之间必然要发生的联系,是一种普遍的社会现象,是人与人之间心灵沟通的一种方式,能够正确地、有效地与同辈、同事、上级、老师、熟悉的人、陌生的人进行沟通,并协调处理好日常学习、工作和生活中人与人之间的各种关系,不仅影响到一个人对环境的适应状况,而且影响到一个人的工作效能、心理健康、生活愉快和事业成败。

大学生人际交往能力的培养,主要在校园生活中要处理好与同学、老师、领导的关系,学会与同学、老师、领导进行沟通,要突破班级、宿舍交往的局限,从入校开始,培养自己的社会交往能力,培养与他人相处的能力。学会先做人再做事、做人做事相统一。只有学会了做人,才能更好地学会生存、学会合作、学会共事,促进自身个性发展。

1. 关心他人,相互谅解 关心他人是一种给予和奉献,有时难免会做出一点牺牲。如时间、精力、机会、名誉等。关心他人完全是一种凭着信念和良心去行使的一种义务,切不可把别人的接受和容纳作为捞取个人名利的资本,否则即使你的关心是真诚的,也难免会让人感到是虚情假意。而相互谅解就需要有宽容的度量和广阔的胸怀,能容人之短、严于律己、宽以待人、求同存异、携手并进。

2. 平等待人 大学生要明白山外有山、人外有人,强烈的自尊心和民主意识决定了大学生交往的基础是人格平等、以诚相待。要懂得尊重别人,不要自以为是、自命清高。

2. 诚实守信 “人无信不立”,大学生在交往时,要采用诚恳地态度、襟怀坦白、言行一致、说老实话、办老实事、做老实人。当然诚实不等于头脑简单,轻率从事,真诚本身就要求我们谨慎和理智。

4. 大胆参与、积极实践 要记住交往能力只能在人际交往中培养,不主动或不善于与人交往,人际交往能力的培养只能是一句空话。

四、语言表达能力

表达能力是指应用语言或文字阐明自己的观点、意见或抒发自己思想的能力,它包括口头表达能力,数字表达能力,图示表达能力等几种形式。特别是口头表达能力,无论是求职面试,还是对外交往都非常重要。对于大学生,从求职自荐信的撰写,个人材料的准备,自我推荐,回答招聘人员的面试问题等环节,都需要较强的表达能力,特别是求职面试,要在非常短的面试时间里,让用人单位了解你、认识你、欣赏你、最终录用你,口头表达能力是关键。因此,表达能力也是非常重要的就业能力。大学生表达能力的培养全在意识与训练,主要有以下几个方面:

1. 提高认识,战胜自己 提高对表达能力重要性的认识,战胜自己、相信自己、并超越自己,树立高度的自信心。要树立自信心,关键是消除说话怯场的心理障碍。在紧张时一方面要注意自然调节,不要考虑别人会去怎么评价自己,另一方面要做好准备,有机会做一些把握比较大的语言表达的锻炼,如:通过课堂积极发言、学生干部竞选、校园演讲、辩论赛等途径培养当众说话的口头表达能力,这样渐渐增强信心,有利于语言表达能力的提高。

2. 加强学习、博览群书 俗话说得好“腹有诗书气自华”。要提高语言表达能力,就必须有较为丰富的知识,只有广泛涉猎多方面的知识,讲起话来才能旁征博引、滔滔不绝。

五、组织管理能力

尽管不是每个大学生将来都会从事管理工作,但每个人在工作中都不同程度地需要组织管理才能,这是现代社会对人才的基本要求。作为掌握了一定知识技能的大学生,如果再具备一定的组织管理能力,便如虎添翼。现实中,用人单位在选用毕业生时,往往看重学生党员和学生干部的经历,其用人的实质是看重具有一定的组织管理能力,这说明,组织管理能力不仅为就业所必需,也是成才所必需。

大学生组织管理能力的培养最主要的是积极主动,抓住机遇,争取实践锻炼的机会,如:当学生干部,组织课外活动或社会公益活动等,即使没有机会担任学生干部,只要有一颗为集体、为他人服务的心,善于观察学习,取长补短,组织管理能力同样会得到提高。

六、承受挫折能力

由于人生的成长并不都是坦途,求职择业也不会一帆风顺,大学生在就业途中遭受挫折是正常的。遭受了挫折怎么办?怨天尤人没有用,自暴自弃只会雪上加霜,最好的办法莫过于定定神,静下心,认真思考,以积极的心态来对待挫折。如果一遇挫折就心烦气躁,头脑不冷静,乱了方寸,不知所措,则难以适应这竞争激烈的时代。需要的是无论何时何地,在何事上碰到挫折,均不消沉,更不放弃,永远保持一颗上进心和一份好心情,这对求职择业成功十分重要。

大学生耐挫能力的培养关键是学会正确对待挫折,保持正确的心态,敢于面对失败,勇于承担风险,善于从中吸取教训,不断激发自己百折不挠的意志,改进方法,提高能力。要认识到,挫折并不可怕,可怕的是对待挫折的态度。挫折可以丰富人生阅历,增长人生经验,其实也是人生的一笔宝贵财富。因此,遭受挫折后要振作,千万别趴下,否则,将是永远的失败。

七、竞争能力

竞争能力简称竞争力,它直接影响大学生的就业效果。竞争能力是大学生就业的支撑性