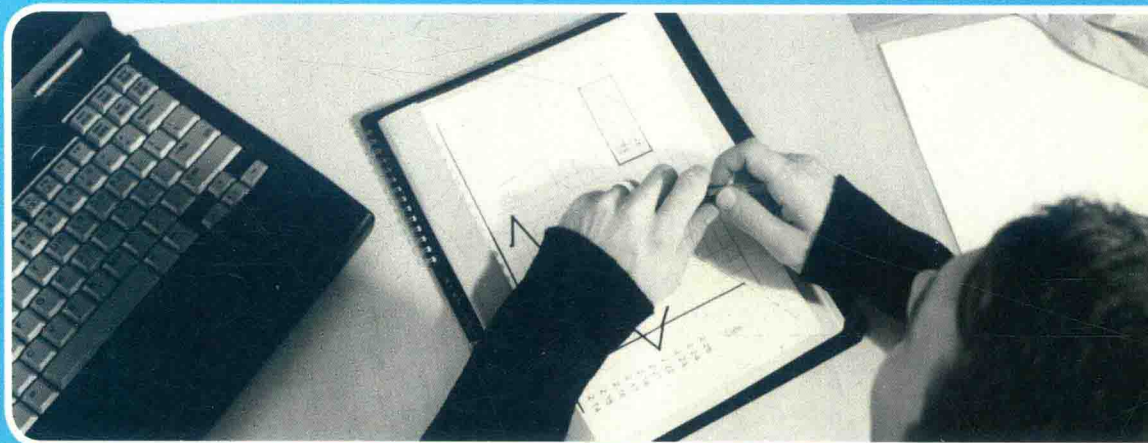


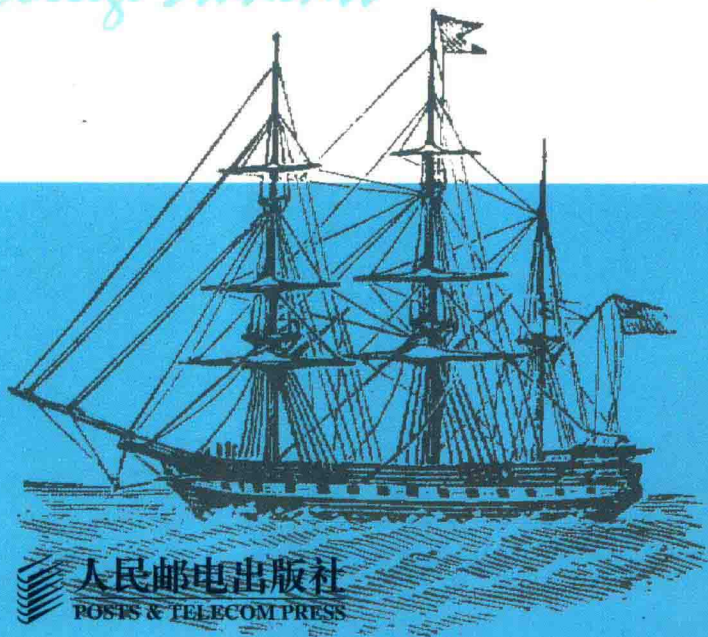
高等职业院校
通识教育“十三五”规划教材



大学生职业发展 与就业指导

*Career Development and Employment
Guidance for College Students*

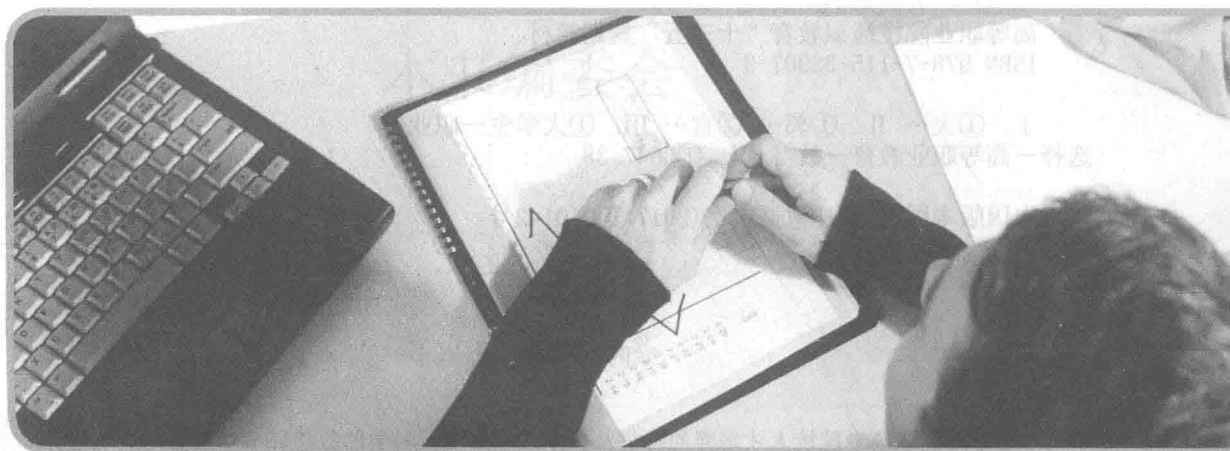
郭立银 官桂芬 主编
张建萍 黄敬榆 副主编



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等职业院校
通识教育“十三五”规划教材



大学生职业发展 与就业指导

郭立银 官桂芬 主编
张建萍 黄敬榆 副主编



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 / 郭立银, 官桂芬主编

— 北京: 人民邮电出版社, 2017.1

高等职业院校通识教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-115-32907-3

I. ①大… II. ①郭… ②官… 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(2017)第010142号

内 容 提 要

本书针对高职高专院校人才培养的特色及要求,以系统、科学的教学环节和互动的活动设计,指导大学生掌握职业规划的知识和方法,促进大学生开展实践活动。本书共12章,主要内容包括:我的大学梦、职业认知与职业道德、大学生职业生涯规划、职业目标的决策、职业素养的培养、职业技能的提升、求职前的准备、面试技巧、就业心理调适、大学生职业适应、就业政策与权益保护、大学生创业基础等内容。本书不仅知识全面,还有大量的案例可供学习、参考,引导大学生树立正确的就业目标,合理规划自己的职业生涯。

本书适合作为高职高专学生“职业发展与就业指导”课程的教材,也可供有志于创业的青年和社会人士参考。

-
- ◆ 主 编 郭立银 官桂芬
 - 副 主 编 张建萍 黄敬榆
 - 责任编辑 王 平
 - 责任印制 焦志炜
 - ◆ 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>
固安县铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 14 2017年1月第1版
字数: 330千字 2017年1月河北第1次印刷
-

定价: 32.80 元

读者服务热线: (010) 81055256 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

本书编委会

主 编

郭立银 官桂芬

副主编

张建萍 黄敬榆

编 委

高 娟 郑光明 潘 瑜 黄晓阳

李玫珊 王 喜 彭思洋

现代教育学的研究表明,一个人从中学升到大学是一个新的起点,不仅标志着他会因年龄的增长而变得更加成熟,还标志着他所拥有的知识将要发生量与质的飞跃。因此,可以说,大学阶段是一个非常重要的阶段,它将奠定一个人一生的事业基础。正因为如此,大学生需要制订相应的职业生涯规划,掌握相关的求职技巧,为自己未来的职业生涯做好准备。

中共中央、国务院在《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中明确指出:“要帮助大学生树立正确的就业观念,进一步健全大学生就业指导机构和就业信息服务系统,提供高效优质的就业创业服务。”教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知中也明确指出,要通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业创业能力和生涯管理能力。据此,我们结合高职高专院校学生的特点,组织编写了这本《大学生职业发展与就业指导》,希望能够为当前高职高专学生的职业生涯规划与就业创业工作提供一些帮助。

本教材团队通过多年教学实践的积累,针对高职高专人才培养的特色及要求,在充分借鉴国外职业生涯、就业、创业理论和经验的基础上,力求通过系统、科学的教学环节和互动的活动设计,指导大学生掌握职业规划的知识和方法,促进大学生开展实践活动,鼓励学生在实践中求知,在探索中感悟,通过提高大学生对职业社会的感性认识和实际工作能力,提升大学生的职业规划意识和能力,增强大学生的就业与创业能力。

本教材共12章,内容可分为4篇:第一篇为职业生涯,包括第一章我的大学梦(高娟编写)、第二章职业认知与职业道德(张建萍编写)、第三章大学生职业生涯规划(彭思洋、黄晓阳编写);第二篇为职业发展,包括第四章职业目标的决策(李玫珊编写)、第五章职业素养的培养(陈宇编写)和第六章职业技能的提升(官桂芬编写);第三篇为就业指导,包括第七章求职前的准备和第九章就业心理调适(张建萍编写)、第八章面试技巧(王喜编写)、第十章大学生职业适应(潘瑜编写)、第十一章就业政策与权益保护(郑光明编写);第四篇为创业指导,即第十二章大学生创业基础(黄敬榆编写)。

为使本教材特色更为突出,在编写过程中,编写团队力求做到以下几点:一是教材按照学生职业认知与发展的规律,每章内容层层递进,有机衔接;二是本教材的设计,突出活动导入、案例启迪、拓展阅读、游戏互动等形式,力求理论与实践相互融合,使教材的可读性更强,形式更活泼,更有助于调动学生的学习兴趣和增强学生参与教学的主动性,使学生“在学中乐、在乐中学”。总体来说,本教材结构清晰明了,内容丰富翔实,理论明确系统,语言准确通俗,具有全面性、实用性和可操作性等特点。

本教材在编写过程中,参考了一些职业规划指导与就业创业指导方面的相关著作中有关观点和材料,在此谨向相关作者表示由衷的感谢。由于编者水平所限,书中难免存在不足之处,真诚希望读者批评指正。

编者

2016年12月

第一篇 职业生涯

第一章 我的大学梦	1
第一节 大学和大学生活	2
一、大学与高中的区别	3
二、大学意义的探究	5
第二节 大学学习与素质培养	6
一、学业规划	6
二、自我能力的培养	8
第二章 职业认知与职业道德	12
第一节 职业认知	12
一、如何理解职业的含义	12
二、职业的基本属性	13
三、职业的特征	15
四、职业的分类	15
五、专业与职业	17
六、职业的意义	18
第二节 职业道德	20
一、职业道德的含义	21
二、职业道德的本质	21
三、职业道德的特征	22
四、职业道德的基本要求	23
五、大学生职业道德的树立	25
第三章 大学生职业生涯规划	29
第一节 职业生涯规划概述	30
一、职业生涯的概念和分类	30
二、职业生涯规划的概念和分类	31
三、职业生涯规划的特点	31
四、职业生涯规划的重要性	32
第二节 职业生涯规划理论	34
一、人职匹配理论	34
二、职业锚理论	36

三、职业发展阶段理论	38
第三节 管理和调整职业生涯规划	39
一、职业生涯规划中的误区	39
二、合理设计职业生涯规划	42

第二篇 职业发展

第四章 职业目标的决策	45
第一节 职业理想与择业观	46
一、职业理想的概念	46
二、职业理想的作用	46
三、大学生职业理想的误区	47
四、树立正确职业理想	47
五、择业观的概述	49
第二节 职业决策的概述	50
一、职业决策风格	50
二、职业决策中的挑战	52
三、职业决策的方法	55
第三节 确定职业目标	60
一、确定职业目标的意义	60
二、确定职业目标的准则	60
三、职业目标决策理论	61
第四节 职业能力测评	63
一、我是谁——职业行为风格与职业性格测验	63
二、我最想做什么——职业兴趣与职业价值观测验	63
三、我最擅长做什么——职业能力倾向测验	64
第五章 职业素养的培养	65
第一节 素质漫谈	66
一、素质的基本含义	66

二、素质与素养的主要区别·····	66	三、职业信息陷阱规避·····	102
三、大学生素质的基本组成·····	66	第二节 求职材料的准备·····	111
四、素质养成的一般过程·····	67	一、准备求职材料的意义·····	111
五、大学生如何培养良好的习惯·····	67	二、准备求职材料的原则·····	111
第二节 素质训练·····	68	三、求职材料的制作·····	113
一、扫除人文素质“盲点”·····	68	第三节 主要求职材料的撰写·····	115
二、重视沟通艺术修炼·····	70	一、如何写求职信·····	115
第三节 职业素养的提升·····	71	二、简历的制作·····	116
一、什么是职业素养·····	71	第八章 面试技巧 ·····	119
二、职业素养的内容·····	71	第一节 面试的概念、类型、流程·····	119
三、大学生职业素养的自我培养·····	72	一、面试的概述·····	119
第六章 职业技能的提升 ·····	74	二、面试的类型·····	120
第一节 能力概述·····	75	三、面试的基本流程·····	121
一、什么是能力·····	75	第二节 面试中的技巧·····	126
二、能力与知识、技能·····	75	一、面试中回答问题的技巧·····	126
三、能力与职业发展的关系·····	77	二、面试中危机应对的技巧·····	128
第二节 能力与职业选择·····	77	三、面试中薪资谈判的技巧·····	130
一、能力的分类·····	77	四、面试结束的技巧·····	130
二、能力倾向的分类：多元智力论·····	78	五、面试中的禁忌·····	130
三、技能的分类·····	79	第三节 面试礼仪礼节·····	133
四、雇主们最重视的技能·····	83	一、准时赴约·····	133
第三节 技能的探索·····	84	二、仪态端庄·····	134
一、发现自己的成就及技能·····	84	三、巧用表情·····	134
二、了解职业对技能的要求·····	85	四、及时告别·····	135
三、技能的表达·····	86	五、后续礼仪·····	136
第三篇 就业指导			
第七章 求职前的准备 ·····	94	第九章 就业心理调适 ·····	138
第一节 职业信息的收集和分析·····	95	第一节 职业心理素质·····	139
一、如何收集职业信息·····	95	一、职业心理素质的涵义·····	139
二、职业信息分析处理·····	99	二、就业应具备的职业心理素质·····	139
		第二节 大学生求职心理·····	140
		一、毕业生求职心理状况·····	140
		二、大学生常见的求职心理问题·····	141



第三节 就业心理问题自我调适·····	143
一、自我心理调适的意义·····	143
二、自我心理调适的方法·····	144
第十章 大学生职业适应·····	147
第一节 角色转换与职业适应·····	148
一、角色转换·····	149
二、职业适应·····	153
第二节 影响职业适应的因素及对策·····	155
一、影响职业适应的因素·····	155
二、职业适应的应对策略·····	156
第三节 理性面对职业流动·····	162
一、职业流动的含义·····	162
二、产生职业流动的原因·····	162
三、职业流动的种类·····	164
四、职业流动的利弊·····	164
五、职业流动的时机选择·····	165
六、理性面对职业流动·····	166
第十一章 就业政策与权益保护·····	169
第一节 就业制度和就业政策·····	169
一、我国现行的就业制度·····	169
二、就业政策·····	171
第二节 大学生就业权益保护·····	173
一、签订就业协议·····	173
二、签订劳动合同·····	176
三、毕业生报到·····	178
四、劳动争议处理的基本知识·····	180

第四篇 创业指导

第十二章 大学生创业基础·····	183
第一节 创业的内涵与意义·····	185
一、创业的内涵·····	185
二、大学生创业的重要意义·····	188
第二节 创业基本素质·····	190
一、创业意识·····	190
二、创业精神·····	191
三、创业能力·····	194
四、培养创业素质,提高创业能力的途径·····	195
第三节 创业准备与一般创业过程·····	196
一、把握创业机遇·····	196
二、分析创业环境·····	197
三、选择创业方向·····	198
四、确立创业方式·····	198
五、编制创业计划书·····	199
六、创造创业成功的条件·····	202
七、一般创业过程·····	203
第四节 大学生创业过程中的常见问题及对策·····	205
一、大学生创业过程中的常见问题·····	205
二、大学生创业存在问题的对策·····	207
第五节 大学生创业的相关政策法规·····	209
一、大学生创业的相关政策措施·····	209
二、大学生创业的相关法律法规·····	212
参考文献·····	215

第一篇 职业生涯

第一章

我的大学梦

【学习目标】

- 了解大学生生涯的主要特点
- 探索大学的意义
- 激发大学生为自己的职业发展自主负责的意识

“一个人看不到未来，就把握不了现在。”——丘吉尔

在我国，高中生的奋斗目标几乎就是考上一所理想的大学。当踏入大学之门后，高中生变成大学生，然而，此时的目标是否明确呢？他们是否能清晰回答“我为什么上大学”及“我未来的路在哪里”等问题呢？大学阶段是人生最美好的时期，可以让我们有很多机会和更好的条件获取知识、提升素质、培养能力，实现个人理想，从而更好地服务社会和完善人生。

【引例】 一个大学生的感言

辛辛苦苦高中三年，考上了大学，反而没有了目标，非常迷茫和困惑，身边很多同学谈恋爱、玩游戏、上网……

当我高三的时候，我发现读技校的中学同学找到了非常不错的工作；当我大二的时候，我的初中同学当上了老板；当我毕业的时候，却发现当前大学生的就业形势严峻，找到满意的工作非常困难，也许我会面临着毕业即失业的尴尬……

于是我很郁闷，当初那么拼命考上大学是为了什么？今天是什么原因使被称为大学生的自己沦为就业“困难户”？

现在很多同学从小的思维就是，上完了小学上中学，上完了中学上大学，可上完了大学呢？很多人就没有了方向，因为再也没有父母和老师给他们树立明确的目标了，这导致很多学生仅把上大学作为自己的目标，而很少去思考毕业后的就业问题。

当我们都还未成年时，我们的学习、生活以及成长和发展的道路一般都由父母及老师安排。我们只要努力就可以了，至于要达到什么目标，不需要自己去考虑。但当我们上了大学之后，我们真的长大成人了，突然要自己决定职业前程和未来人生时，我们却六神无主了、不知所措了。

现实中，很多同学无法说清楚自己为什么要上大学，要从大学得到什么。或许你可以罗列出很多个大学的好处：拿一个文凭、找到一份工作、建立关系网、锻炼能力、培养自己的兴趣爱好、追求美好的未来、寻找浪漫的爱情……

读大学的目的是有很多，每个人因家庭背景、社会背景的不同，上大学的目的也并不完全相同，但很多同学都是把找到一份满意的工作作为上大学的主要目的。因为，大学生大多数还是来自于工薪家庭，中国的父母都望子成龙、望女成凤，希望自己的子女有出息，因而在子女的教育上也舍得投入。读大学是需要花费高额成本的：一个重要方面是需要付出时间成本，读专科需要三年时间，读本科需要四年时间，再读研究生又需要二至三年时间。

【同步测试】

1. 我为什么要上大学？

因为：（1）

因为：（2）

因为：（3）

2. 我未来的路在何方？

我要去哪里？

为什么我会选择去那里？

我打算怎么去？

第一节 大学和大学生生活

大学，是最富有生命力的地方；大学生，是激情与活力的代名词。大多数同学都会有这样的感受：没上大学之前，总是对大学充满憧憬，想着环境优雅的校园、学识渊博的教授、天南地北的同学、浪漫的爱情、多彩的校园活动等，一切都应该是五彩缤纷的，对大学的一切充满了新鲜和好奇。但是，当你踏进大学校门开始追逐梦想的时候，你的内心是否曾有过这样的想法？

（1）我知道进入这个大门的使命感吗？

（2）我知道通过大学的学习应该具备什么样的素质吗？

（3）我知道怎样才能迈着坚实的步伐，从“毕业”大门走出去吗？

另外，你是否还会想到毕业以后会有什么样的计划？

（1）我毕业一年后的计划是什么？

（2）我毕业五年后的计划是什么？

（3）我希望过一种什么样的人生？

从中学到大学，我们已经实现了人生发展的大转变，当踏入大学之门，勾勒自己美好的人生发展与前景时，首先需要适应大学生活。

一、大学与高中的区别

【引例】

1. 学子心声

学子心声一：我对大学生活有着瑰丽的憧憬：“既想读书又想玩，既想学习又想恋爱”，有太多事情想尝试。又想当班干部却怕耽误时间，想轻松快乐还想成绩好，我的典型心理是：我什么都想要。

学子心声二：大学一年级，我想法很多，对于大学生活有点迷糊，脑袋里写满了问号，迷茫，不知道大学生活能怎样过。

学子心声三：随着大学时间的消磨，我怎么没有上大学的激情呢？同很多同学一样，我总带着各种不情愿，在部分老师、同学眼里，我脸上充满一副“被上学”的无奈表情。

2. 一样是新生，一年后他们为何却不一样

月月和小赵毕业于同一所高中，高考后他们又被同一所大学录取，并且就读于同一专业，在他们心中都有着美丽的梦想……

完成军训之后，月月和同学们一样开新生班会、上课、待宿舍、熟悉校园环境……学校所有的一切对月月来说都是新鲜的。一个月过去了，月月发现，老师、辅导员的上课及管理风格完全有别于高中，老师上课认真但不像高中老师那样继续利用自习课时间下到班级做课后指导。后来月月才知道，大学压根就没有自习课硬性要求。而辅导员也不像高中时的班主任那样，总带着某一项活动任务到班级安排工作，向同学们介绍很多关于学校社团的情况，也没有更多的建议和强制性要求一定要参加什么社团、必须要做什么。本来曾经在高中时是老师得力助手的月月开始觉得特别的不适应，很希望辅导员能够安排她做点什么。周末，百无聊赖的月月在校园里瞎逛，她来到了大学生活动中心，月月发现很多的学长学姐们正忙碌着，月月很羡慕他们，为什么自己就不能像他们这样得到老师的重视呢？当这一念头在月月脑海里萌生时，她想找大学生活动中心的老师，可又一次让月月失望了，她根本就找不到老师。这时月月顿悟，大学里，其实自己想做什么就可以大胆去做。因为月月从小就喜欢音乐，她的钢琴弹奏在高中时拿过奖她便走到音乐爱好者协会的活动场地，表明了自己的意愿，希望能加入协会。从此，月月的周末不再彷徨，她有了自己的空间，周末她积极参加协会的活动，周一到周五，她怀着积极向上的心态参加课程，主动找老师探讨问题，一年后，月月的全部课程成绩都在75分以上。除音乐协会以外，她还先后加入了文学社、系文艺部、学院艺术团等组织，她认识了很多的同学和老师，他们都特别喜欢她，认可她的才能，月月找到了自己在大学生生活期间的舞台……

小赵和月月一样，经历了大学入学之后的每一个环节，他还曾获得过“军训优秀学员”的光荣称号。然而随着军训结束，真正的大学生生活的开始，学校的管理方式完全有别于高中时期，小赵不再受到高中时那种严格纪律的约束，他感觉自己终于完全解脱，获得了属于自己的自由。在远离父母管制的大学，小赵开始逃课，通宵玩电脑游戏，也

学会了抽烟，见到宿舍的其他同学热衷于学校的社团活动，小赵也曾心动过，但网络游戏的诱惑实在太大了，其中那种刺激的情节以及每一次闯关之后的快感，比起社团活动和上课要好玩得多。而且小赵经常利用白天时间补觉，到了晚上继续开战……因为长期旷课，小赵被全系通报批评，辅导员也找他谈过话，但他依然我行我素。一年后，由于所欠学分达到了 20 分以上，被学校做了留级处理。无法接受留级处理的小赵，只好退学，提前结束了自己的大学生活。

俗话说，万丈高楼平地起，大学生要在大学期间顺利完成学习任务，全面提高综合素质，实现自身的理想和抱负，就必须从适应具体的大学生活开始。

（一）特殊的学习环境

1. 学习目标要求高

中学教育是一种基础教育，主要任务是向学生传授各种基础科学文化的知识，为升学或就业做一般性的准备；大学则是向学生传授各种专业知识和专门技能，把学生培养成为社会需要的专门人才。

2. 学习内容博又专

大学提高了对教学内容深度、广度的要求。大学教学不仅要向学生传授与专业有关的基础知识，还要向学生传授高精尖的理论和最新的科学成果，不仅要向学生介绍学科发展中已有的定论，还要向学生介绍尚在探索和争论的问题。

3. 学习形式多样化

中学的学习形式较为简单，主要是通过课堂教授来获取知识；而大学学习的形式是丰富多样的，除了课堂教授外，还可以通过实验课、课外讲座、科研活动、计算机网络、大学社团活动、社会实践活动及实习、课程设计、毕业设计等形式学习。丰富多彩的学习形式是随着学习内容的“博”和“专”的需要而产生的，并且对于形成和完善大学生的知识能力和结构，提高大学生的综合素质起到很好的作用。

4. 实践环节比例大

大学生的实践性教学环节较之中学所占比例大。大学生的实践性教学环节主要有实验课、课程设计、教学实习、生产实习和毕业设计等。实践性环节在高等职业院校的学习中占有十分重要的地位。在总学时中占的比例高达 30%，实践性教学环节对于培养学生的实验和操作技能等实践能力是必不可少的。

5. 学习方法重自主

大学生必须学会积极主动地去获取知识、培养自主学习的能力，能根据学校教学计划的安排，围绕学科和专业的特点，有针对性地确定学习目标，并根据自身条件恰当的选学、补充相关知识，完善自己的知识结构。

6. 思维特点求创新

大学学习在思维特点上应力求创新，在学习过程中要逐步培养学生的创造性思维能力。在分析和解决问题时，力求有自己独特的见解，力求从不同的角度看待问题，用多种方法解决问题。

（二）多彩的生活环境

1. 生活环境的广阔性

大学较之中学，无论活动范围还是活动内容都更为广阔，更为丰富，为个性发展提供了足够的空间，为个性发展创造了良好的条件。同学们可以充分利用这些有利的因素，展示自己的才华，并在实践中不断发展、完善自己。

2. 大学生活的独立性

中学生无论在别人眼里还是自我意识中，都被认为是未独立的未成年人，进入大学后，社会、学校、家庭开始以成年人的标准来评价他们，教师和家庭直接干预大为减少，各方面的自由度增加，开始逐步成为独立的社会人。大学基本远离家庭，独立住校，生活要靠自己安排，要由依赖家长过渡到独立自主。不论衣食住行还是学习交友，乃至认识人生和社会，都要依靠自己的知识、能力去判断、思考、选择和行动。大学生活的这些特点是对大学生素质的一种考验和锻炼，它可能使一些人感到迷茫、困难重重、难以适应。另一方面，它为培养大学生的独立、自律、自强的精神，为促进大学生成长成才，提供了广阔天地。

3. 大学生活的群体性

上大学前，和谁打交道，喜欢不喜欢，高兴不高兴，是以自己的好恶为转移的。成年人则不同，做任何的事情都要与他人打交道，建立关系是生存的保障。因此，改变人际交往的态度，学会交流、沟通、理解他人，均是在新环境中遇到的新问题。这就要求大学生要适应集体生活，学会关心别人。要克服以自我为中心的思想，学会与各种不同性格的同学和睦相处，培养自己的交际能力。要知道，社会越发展科技越进步，人际关系越复杂，就越需要有很强的协调能力与交往能力，这是高素质人才必备的基本素质之一。

【引例】小宇的烦恼

小宇是家里的独子，父母对他呵护有加。从小学到高中，小宇都是走读生，从未在学校与同学们过上一天的集体生活。上大学了，小宇宿舍里住着6名同学，小宇觉得特别不习惯，其他5位同学在宿舍里的行为，小宇总觉得他们的每一个动作、每一种做法都是故意跟自己过不去——自己晚上9点钟上床睡觉时，其他5位同学却在宿舍里用电脑做课程设计，或绘图，或听音乐，或看电影，而自己中午用电脑与父母、朋友QQ视频聊天时，其他5位同学却在床上午休。小宇觉得他们是在故意挑衅自己，于是宿舍里开始出现矛盾，入学后的一个学期，小宇开始不跟其他5位同学讲话，对宿舍讨论的一些问题也从未参与。这5位同学都是系部的学生干部，人缘特别好，小宇心里觉得，这5位同学肯定在同学中挑拨离间，只要自己在校园里出现的地方，总觉得背后有人在对自己指指点点。甚至还觉得好像班里的其他同学也都跟自己过不去，有意疏远自己一样。从大二开始，小宇整个人郁郁寡欢，觉得大家都不理解自己，课程成绩也因此一度下滑……

二、大学意义的探究

对于立志成才的大学生，就短期目标而言，毕业时能够顺利就业是第一步。每年就业招聘高峰期前，大学毕业生都在开始四处撒网寻求自己的“婆家”，随着时间推移，

就业高峰期渐渐远去，有的毕业生跑出这样一个问题：“为什么命运这么不公平，身边的同学都找着工作了，我却一直没有着落？大学究竟给我带来了什么？早知道这样我还不如不读大学呢。”那么大学究竟给我们带来了什么？

（一）一个新的起点

进入大学，你终于卸下高考的重担，第一次真正开始追逐自己的兴趣、梦想；第一次独立生活；第一次有机会在学习理论的同时亲身实践；重要的是，这一次不再由家长安排生活、学习的一切，而是让你有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。大学是一个新起点、一种新的视野，在你人生如此关键的阶段里，你应该认真把握这种种的“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石。正如图 1.1 所示，可以看出大学生最富裕的东西就是自身的可控时间和能力修正的最佳时机，因此，大学里你可以努力为自己编织生活梦想，明确奋斗方向，奠定事业基础。

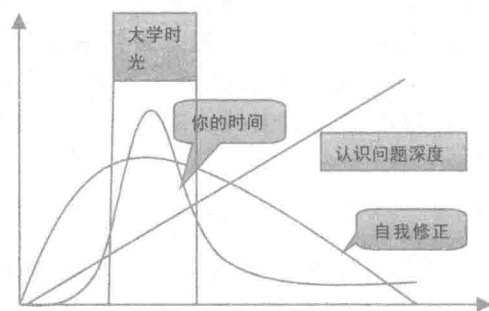


图 1.1 宝贵的大学时光

（二）一个新的成长舞台

进入大学，新的学习环境、生活环境，为我们奠定了充满希望和挑战的新生活。通过这样一个舞台，我们可以在大学获取以下能力：创新能力、竞争能力、思辨能力、学习能力、人际交往能力、适应能力、执行能力等。那么，如何有效掌握和提升这些能力呢？我们可以通过校内、校外实践来达成。

（三）一种大学精神

大学精神也是每个高考生所追求的、津津乐道的东西，它给大学注入了生命活力，使大学不仅是教学楼、图书馆、运动场、林荫大道等建筑群落，人才的集散地，而且是帮助大学生世界观、人生观、价值观成熟的智慧砝码，更是开启人生智慧的金钥匙。大学可以潜移默化地滋润每一个学子的精神、信念和信仰，使我们经历一种无形的洗礼和熏陶，它的影响无声却巨大，并且是持续终生的，这也就是大学生与高中生在人文素养方面最大的区别所在。

第二节 大学学习与素质培养

一、学业规划

西方有句谚语：罗马不是一天建成的。做好自我探索和职业规划后，那么你就应该早点为将来的职业做好准备。大学是人一生中最为关键的阶段之一。从入学的第一天起，为

了在学习中享受到最大的快乐，大学生就应当对大学的学习有一个正确的认识和规划。

【引例】金字塔拆开了，不过是一堆凌乱的石头

小时候我父亲做的一件事情到今天还让我记忆犹新。父亲是个木工，常帮别人建房子，每次建完房子，他都会把别人废弃不要的碎砖乱瓦捡回来，或一块两块，或三块五块。有时候在路上走，看见路边有砖头或石块，他也会捡起来放在篮子里带回家。久而久之，我家院子里多出了一个乱七八糟的砖头碎瓦堆。我搞不清这一堆东西的用处，只觉得本来就小的院子被父亲弄得没有了回身的余地。直到有一天，我父亲在院子一角的小空地上开始左右测量，开沟挖槽，和泥砌墙，用那堆乱砖左拼右凑，一间四四方方的小房子居然拔地而起，干净漂亮地和院子形成了一个和谐的整体。父亲把本来养在露天到处乱跑的猪和羊赶进小房子，再把院子打扫干净，我家就有了全村人都羡慕的院子和猪舍。

当时我只是觉得父亲很了不起，一个人就盖了一间房子，然后就继续和其他小朋友一起，贫困但不失快乐地过我的农村生活。等到长大以后，才逐渐发现父亲做的这件事给我带来的深刻影响。从一块砖头到一堆砖头，最后变成一间小房子，父亲向我阐释了做成一件事情的全部奥秘。一块砖没有什么用，一堆砖也没有用什么用，如果你心中没有一个造房子的梦想，拥有天下所有的砖头也是一堆废物；但如果只有造房子的梦想，而没有砖头，梦想也没法实现。当时我家穷得几乎连吃饭都成问题，自然没有钱去买砖，但我父亲没有放弃，日复一日捡砖头碎瓦，终于有一天有了足够的砖头来造心中的房子。

后来的日子里，这件事情凝聚成的精神一直在激励着我，也成了我做事的指导思想。在我做事的时候，一般都会问自己两个问题：一是做这件事情的目标是什么，因为盲目做事情就像捡了一堆砖头而不知道干什么一样，会浪费自己的生命。二是需要多少努力才能够把这件事情做成，也就是需要捡多少砖头才能把房子造好。之后就要有足够的耐心，因为砖头不是一天就能捡够的。

我生命中的三件事证明了这一思路的好处。第一件是我的高考，目标明确：要上大学，但第一年、第二年我都没考上，我的砖头没有捡够，第三年我继续拼命捡砖头，终于考进了北大；第二件是我背单词，目标明确：成为中国最好的英语词汇老师之一，于是我开始一个一个单词地背，在背过的单词不断被遗忘的痛苦中，父亲捡砖头的形象总能浮现在我眼前，最后我终于背下了两三万个单词，成了一名不错的词汇老师；第三件事是我做新东方，目标明确：要做成中国最好的英语培训机构之一，然后我就开始给学生上课，平均每天给学生上6~10小时的课，很多老师倒下了或放弃了，我没有放弃，十几年如一日。每上一次课我就感觉多捡了一块砖头，梦想着把新东方这栋房子建起来。到今天为止我还在努力着，并已经看到了新东方这座房子能够建好的希望。

金字塔如果拆开了，只不过是一堆散乱的石头；日子如果过得没有目标，就只是几段散乱的岁月，但如果把一种努力凝聚到每一日，去实现一个梦想，散乱的日子就积成了生命的永恒。

（一）大一探索期

关键词：观念·兴趣·基础

大一这一年，要树立怎样上大学、如何利用大学的观念，这是思维方式层面的问题，是第一位的，会影响日后的大学生活如何度过。打好基础，如英语、计算机技术基础、专业基础课程，这些基础很简单也很枯燥，但万丈高楼平地起。

从职业规划发展的角度讲，大一应了解自己的兴趣、性格、职业技能和职业倾向，为确定职业目标奠定基础。如果自己尚不明确，可以利用测评工具帮助自己进行自我认知。

（二）大二定向提升期

关键词：环境·职业·方向·实践·岗位·证书·实习·能力

大二处于大学职业生涯中的定向提升期。这一阶段角色转换已顺利完成，大学生活也基本适应。经历了一年的大学生活之后，大学生对自己有了一个较为全面的了解，对社会环境、社会需求、所学专业、职业方向等方面有了更进一步的认识。这时大学生就需要结合对自我和环境的了解情况，根据社会未来职业发展的要求，确定自己未来的职业目标，并完善提高各项实践能力，提升自我职业素养。

同学们可以通过生涯人物访谈、兼职、实习等方式深入了解职业。从行业、专业出发，就会发现与之对应的职业，职业确定后岗位就会凸显，然后了解职业资格证书，根据岗位要求准备考取相应证书。

（三）大三冲刺期

关键词：实习·求职·职场·素质·入职

对于很多大三学生来说，大三的关键词就是实习与求职。因为毕业之后要进入职场，开始了解职场，看看工作之后都是什么样，都要具备什么样的素质。求职，就要确定求职目标，此时，你要根据以往两年的努力，根据所确定的行业、职业和个人倾向确定一些毕业后求职的单位，然后逐个单位进行调查、分析，最后确定几个必去的单位。

在了解职场和企业的过程中，就会发现自己从一个学生到职员之间的差距，这样素质提升就要提上日程了，在最后一年最好拿出一段时间去补充提升职业素质，这样为日后的求职做好准备。在素质补充之后，就可以求职了，根据以前的准备，为企业、岗位撰写针对性的简历，然后投递，就迈出了第一步。

二、自我能力的培养

为了能够在毕业时收获一份自己喜爱的工作，大学生涯中，除了学业规划，还要做好职前准备，通过校内外实践，提高自身的社会适应能力。

大学期间，积极鼓励大学生主动参与各种社会实践活动，正越来越成为社会发展的必然要求和高校培养高素质人才的共识。因此，大学生必须要认真制定大学期间的社会实践规划，提升自己的能力，才能在未来的职业发展中站稳脚跟。

（一）学习与社团

在大学里，有着渊博多才的名师引路，有着无尽的知识宝藏需要探索，有着丰富多彩的社团活动可以选择，有着各种各样的挑战等待突破。学生们可以倾心于自己感兴趣的课题，尽情钻研；可以闪光在学生社团的舞台上，尽显自己的能力。然而，如此多样的选择也同时引发了这样一种问题：大学生的学习和社团工作，到底孰轻孰重？大学生生活中的“鱼”与“熊掌”到底能不能兼得？

放眼于校园中，便会发现对于社团工作和学习之间的处理，每个人都有自己的理解，每个人的处理方式也都不尽相同。

有些同学只潜心于社团工作，忽视了学生最基本的任务。他们天天奔波于各个社团会议与外场之间，为社团倾尽所有的精力。各种大大小小的活动中都能看到他们的身影，但自习室中却鲜有他们的身影；各种活动计划按时上交，作业则一拖再拖；各种舞台上生龙

活虎，课堂上却哈欠连天；社团总评中赢得满堂喝彩，期末考试中却挂科一片。这种本末倒置的做法，绝不可能塑造出素质型人才，只能让大学学习成为空谈，使专业知识的培养彻底瘫痪。同时也有着这样一批同学，他们谨记学生的任务，却不晓得自己是在死读书、读死书。整日趴在课本上，整日驻守在自习室中。集体活动不理，社团招新不闻，课外活动不去，这样的生活难有情趣，大学生活的缤纷他们到底能体会多少？很难想象，在当今对综合能力要求越来越高的社会形式下，这些同学怎么能够立足。

然而有这样一部分同学，他们不仅学习成绩优秀，而且在社团活动中也有着突出的表现。他们用实际行动告诉我们，“鱼”和“熊掌”并非不可兼得。

【引例】

工管 1002 班赵亚楠同学，她曾获得国家级奖学金、校级一等奖学金、校级三好学生标兵、校级优秀团员、校级优秀团干、奥运会志愿者标兵等多项表彰，同时，她还担任工商管理学院团总支副书记、校团委第四期轮值主席团主席。这些成绩表明，她不仅学习成绩优异，同时，工作实践能力也很突出。

机电 1102 班孙晶同学，她曾获得 2006—2007 年度全国一等奖学金，并身兼校学生会与机电学院学生会中重要职务。她曾在机电学院新生交流会上说：“每个人在大学期间的生活就像是一架天平，左边和右边分别是社会实践和学习。这两端其实无所谓轻还是重，只是哪一端的任务重一些，就要多花一点时间与精力在上面。但是如果想过既充实又有趣的大学生活，那你就一定要把天平的两端调平，而这两者之间是一个不断调节、不断平衡的过程。”

学生社团的创办目的是满足大学生们对于校园生活多元化的需求。因此，只需要做到以下三点，大学生参加社团工作与学习是可以互不干扰的。第一，合理分配时间。在大学里，时间是完全自主的，只有合理地安排，才不会发生顾此失彼的现象。第二，找到适合自己的方法。正确合适的学习、工作方法，才能保证课业和任务的完成质量。第三，专心致志。不管在做什么，都应该集中精力，这样才能提高效率，在最短时间内完成自己的学习或工作。学生应始终以学习为主，如果同学们在学习方面出了问题，最好先暂时停下手中的社团工作，及时弥补学习上的漏洞，在学习问题解决之后，再重新开始社团工作。

参加社团活动与学习之间其实并不矛盾，反而是对学习有益的，因为大学是培养知行合一的过程。知，就是我们所说的学习知识；行，则是指参加各种社团活动。“知”和“行”是统一协调、相互补充的。在这一过程中，同学们可以根据大学生活的晴雨表——综合测评来把握自己的时间与精力，及时了解自己的规划是否正确。同学们应该参加一些社团，来锻炼自己的工作实践和人际交往的能力。但不能滥选，应选择一两个自己感兴趣的来参加并投之以热情。切忌本末倒置，必须要在抓好学习的前提下，才能去参加社团活动。

大学生的生活应该是充实而有意义的，既有知识的获得，又有能力的培养。并且，这两者之间应该是相辅相成的，知识的储备是我们展现能力的基础，而实践工作则是我们对所学知识运用。所以，同学们应该根据自身情况，全面把握自己社团与学习之间任务量的变化，合理规划自己的时间与精力，才能达到“鱼”与“熊掌”兼得的境界。

（二）课堂学习与社会实践

课堂理论教育和社会实践教育是当今高等教育的两大重要环节，由于两者的地位和作用不同，我们在组织社会实践时，必须处理好两者之间的关系，使它们在学校教育中相辅相成，互相促进，共同发挥育人功能。