

予人以鱼，不如予人以渔

# 如何走出大学之门

大学生就业与职业能力拓展训练手册

李睿◎著

从一个更为广阔的视野，从人一生发展的长河中，把大学阶段作为整个人生的一部分，从更具有针对性和应用性的角度，去引导、认识和指导大学生就业。

陕西出版集团  
陕西人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

如何走出大学之门:大学生就业与职业能力拓展训练手册/李睿著. —西安:陕西人民出版社,2012  
ISBN 978-7-224-10308-3

I. ①如… II. ①李… III. ①大学生—职业选择—手册 IV. ①G647.38-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 205680 号

如何走出大学之门

——大学生就业与职业能力拓展训练手册

---

编 著 者 李 睿

出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社  
(西安北大街 147 号 邮编:710003)

---

印 刷 陕西利达印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 16 开 24 印张

字 数 500 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-224-10308-3

定 价 51.00 元

---

## 致大学生

各位大学生朋友：

大学生活都要经历这样的过程，进入大学后，学习的环境变了，学习的方法变了，考试的压力没有了，学习的目标和方向感上会产生迷茫；经过适应和几年的专业知识学习，对未来充满了理想和希望，当满怀豪情地要走出大学校门时，却遇到了一个重大而现实的问题：就业难！

上大学的目的是什么？上大学就只是学习专业知识吗？专业学习之外还应学什么？如何认识大学阶段在人生发展中的重要性？如何更好地安排大学的学习？如何顺利地实现毕业到就业的转换？这些问题看似简单，要每个人都能准确回答，并不容易。因此，科学地、全面地认识大学阶段的特殊性，对于我们充实地度过大学生活是非常必要的。

第一，大学生要认识到，大学阶段是人生发展的一个重要的里程碑。上大学要完成三个方面的转变。

从一生的学习过程看，大学阶段是人生中从幼儿园开始的全日制学习的最后阶段，大学学习的目的和方向与大学之前的小学、初中、高中学习的单一升学目标发生了完全的变化。大学专业知识学习的实质不是为了考试，而是为了就业，取得了学历毕业证，并不一定能就业。

从人一生的成长过程看，大学阶段是一个人从熟悉的校园生活进入丰富多彩的社会生活的过渡阶段，是人生身份的第一次转变阶段，从单纯的校园人转变为社会人身份。身份转变不是简单的穿衣戴帽，而是需要做好进入社会的心理、生理适应和知识准备。

从人生的职业发展过程看，大学阶段是一个人从学生到职业人的过渡阶段、从学生角色到职业人的角色转换阶段，也是人生职业生涯的准备和起步阶段。角色转换不是简单地把学生证换成工作证，而需要做好职业素质培养、职业技能训练的充分准备。

第二，大学生要认识到，大学的最终目标是解决就业，就业的核心是职业能力。职业能力的训练要从大一开始。

大家都知道，应届毕业生都要忙着为就业准备，但并不是所有大学生都知道，为就业做准备需要从进入大学开始，需要整个大学阶段的努力。因为大学阶段的学习目的，从根本上说，是为了就业。早起的鸟儿有食吃。就业准备时间越早，准备越充分，就业越容易；反之，就业准备时间越短，准备越仓促，就业越难。

大学生就业难的原因很多,有大学毕业生供大于求的问题;有用人单位不愿意聘用应届毕业生的问题;有大学生认为就业地域、行业、单位、待遇不理想的问题;有大学生自身能力不足的问题;等等。但更重要的、更深层的原因却是长期以来应试教育体制和计划教育体制的惯性所形成的对大学生职业教育、职业规划、职业培训的缺乏和忽视!最直接后果就是大学生就业能力和职业能力的不足,这是大学生就业难的核心和根本原因,也是一个体制性普遍问题。

教育部虽然已经要求各高等院校把大学生就业与职业规划教育列入教学计划,但目前各高校不同版本的大学生职业规划教材仍然以理论为主。实践证明,破解大学生就业难,不能只局限于理论化的职业规划培训,也不能只在大学生毕业前的半年、一年,进行临时抱佛脚式的、简单的就业技巧培训。有些培训机构试图通过高收费和短期培训解决就业难的问题,是对大学生们急功近利的误导,也是不现实的。

第三,大学生要认识到,职业能力是一种综合能力,是大学阶段应该完成的职业准备。

在说到大学生就业难时,人们经常会说大学生职业能力不足,缺乏实践经验等,那么,什么是职业能力?职业能力包括哪些内容?如何在大学阶段提高职业能力?

根据中国高等教育和大学生进入职业过程的实际需要,按照循序渐进、逐渐积累的原则,按照职业人一般应具备的最基本的通用要求,遵循人生发展、职业发展的一般规律,本书在全国第一次从用人单位要求的角度,系统化地编排了大学生在大学阶段进行就业和职业能力拓展训练的基本内容。这些内容都是任何职场人士必备的、日常的、最通用的职业基本知识和技能,大学生作为职场新人,这些知识也是少不了的。很多用人单位不愿意聘用应届大学毕业生,主要原因就是因为现阶段教育体制下大学毕业生不具备这些基本的职业素养。

大学生职业过渡和人生角色转换训练,分为四个模块。

大学生职业基本素质训练,分为五个模块。

大学生职业基本技能训练,分为六个模块。

大学生职业基本知识训练,分为五个模块。

需要说明的是,第一学年的职业过渡和人生角色转换训练,是以笔者创代的现代命运科学为理论基础的,把大学阶段放在人一生的发展过程中、放在职业发展过程中、放在改变命运的机制中,告诉大学生们在大学阶段应该完成的使命和任务。

第四,大学生要认识到,大学阶段必须进行思想、观念、认识上的全面转变。

多年的研究表明,解决大学生就业难是一个系统工程,需要用系统工程的思维观念和方式方法具有针对性地解决。首先,大学生就业与职业能力培训不是应届毕业生的问题,必须从进入大学时的大一开始,这一点业内专家和有识之士已达成了共识;其次,从人力资源供给方面看,学习专业的目的是为了就业,但具有一定的专业知识并不等于具备职业知识和职业能力;再次,大学生就业不是简单地从毕业到就业的交接,而是一个漫长的一生中,从校园人到社会人身份转变的一个重要的过渡阶段,是从学生人到职

业人角色转换的一个重要的过程;最后,还有一个补课问题,就是长期应试教育形成的大学生接触社会比较少,这个问题在高中以前不明显,进入大学后就显得更为迫切和重要。欧美国家在高中和初中阶段就开始进行开放式职业教育和培训,而中国大学生在应试教育体制压力下,到了大学毕业时才开始职业规划培训。这种状况已经远远不能适用大学生个人职业发展和人力资源市场化的要求。

第五,大学生如何完成大学阶段的职业能力训练。

大学生职业能力的拓展训练,关系到今后的职业发展和职业选择,主要依靠自己,不能依赖学校的几堂职业规划课程。本训练按学年安排了职业能力训练的一般性进度,主要是作为大学生就业和职业能力拓展训练的自我培训教材,也可以作为高等院校的大学生职业规划与职业能力培训参考教材。本训练的进度按大学本科四年的时间设置,用于教学安排和大学生学习训练的参考。刚入学的大学生,最好从大一开始,循序渐进;大二以后的大学生,或者专科大学生、进入深造的研究生,也可以根据自己的需要进行调整,打破学年和模块次序,安排自己学习和训练进度。需要强调,要很好地完成每一模块的训练,仅靠本书该章的内容是不够的,需要拓展学习与该章有关的知识。

《易经》中有一句话“君子藏器于身,待时而动”,意思是一个人积蓄自己的才干,在适当的时候施展。

予人以鱼,不如予人以渔。我们虽然不能保证给你一个好的工作,但能够给你提供一个找到好工作的方法;虽然不能保证你能获得职业的成功,但能够给你提供一个职业成功的途径。一日之计在于晨,一年之计于春,一生的职业之计在于大学阶段。大学毕业是人生竞争真正的开始,大学阶段的所有知识、技能的积累都是为这一天准备的。在大学期间,如果你在完成专业学习的同时,也完成了职业素质、职业技能、职业知识的学习和培训过程,完成了学生角色到职业人角色的转换,你就能够自豪地以一个职业新人的角色走出大学校门。

作者

2012年9月1日

Contents

目 录

第一学年 职业过渡训练

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一章 命运规律与命运规划训练——现代命运科学应用 |     |
| 之一·····                   | 002 |
| 第一节 命运规律·····             | 002 |
| 第二节 命运规划·····             | 009 |
| 思考与训练·····                | 017 |
| 第二章 职业规律与职业规划训练——现代命运科学应用 |     |
| 之二·····                   | 020 |
| 第一节 职业规律·····             | 020 |
| 第二节 职业规划·····             | 029 |
| 第三节 职业选择一般过程和方法·····      | 034 |
| 思考与训练·····                | 040 |
| 第三章 大学生掌握命运转变机制训练——现代命运科学 |     |
| 应用之三·····                 | 043 |
| 第一节 决定命运的因素·····          | 043 |
| 第二节 命运变化的机制·····          | 052 |
| 第三节 命运成功密码·····           | 059 |
| 思考与训练·····                | 071 |
| 第四章 大学生人生角色转换训练——现代命运科学应用 |     |
| 之四·····                   | 074 |
| 第一节 大学阶段是人生的转折阶段·····     | 074 |
| 第二节 大学阶段职业规划的的特殊性·····    | 082 |
| 第三节 大学生职业化训练的内容·····      | 085 |
| 思考与训练·····                | 089 |



第二学年 职业基本素质训练

|                |     |
|----------------|-----|
| 第五章 感恩心训练····· | 094 |
| 第一节 爱心与感恩····· | 094 |



## Contents



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第二节 感恩和爱心都是一种责任·····   | 099 |
| 思考与训练·····             | 105 |
| 第六章 责任心训练·····         | 108 |
| 第一节 责任心·····           | 108 |
| 第二节 敬业精神是责任心的职业表现····· | 115 |
| 思考与训练·····             | 120 |
| 第七章 进取心训练·····         | 124 |
| 第一节 进取心是成功的动力·····     | 124 |
| 第二节 自信心是成功的保证·····     | 129 |
| 思考与训练·····             | 134 |
| 第八章 意志力训练·····         | 137 |
| 第一节 意志力·····           | 137 |
| 第二节 坚持是意志力的核心·····     | 143 |
| 思考与训练·····             | 149 |
| 第九章 诚信训练·····          | 152 |
| 第一节 诚信·····            | 152 |
| 第二节 诚信是合作的基础·····      | 158 |
| 思考与训练·····             | 164 |

### 第三学年 职业基本技能训练

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第十章 沟通能力训练·····  | 169 |
| 第一节 沟通·····      | 169 |
| 第二节 沟通能力·····    | 173 |
| 思考与训练·····       | 179 |
| 第十一章 组织能力训练····· | 182 |
| 第一节 组织与组织力·····  | 182 |
| 第二节 组织能力的培养····· | 189 |
| 思考与训练·····       | 195 |



## Contents

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第十二章 办公自动化训练       | 198 |
| 第一节 办公自动化是信息化的必然要求 | 198 |
| 第二节 办公自动化训练        | 203 |
| 思考与训练              | 209 |
| 第十三章 公文能力训练        | 212 |
| 第一节 公文             | 212 |
| 第二节 行政公文写作训练       | 216 |
| 第三节 事务类公文写作训练      | 223 |
| 思考与训练              | 231 |
| 第十四章 信息管理能力训练      | 234 |
| 第一节 信息             | 234 |
| 第二节 信息管理能力训练       | 241 |
| 思考与训练              | 247 |
| 第十五章 成功与创新能力训练     | 250 |
| 第一节 成功             | 250 |
| 第二节 创新能力是成功的阶梯     | 258 |
| 思考与训练              | 266 |



## 第四学年 基本职业知识

|                |     |
|----------------|-----|
| 第十六章 中国社会组织结构  | 270 |
| 第一节 中国现代政党制度   | 270 |
| 第二节 中国现代政治组织结构 | 273 |
| 思考与训练          | 283 |
| 第十七章 中国政府职能    | 286 |
| 第一节 政府及其职能     | 286 |
| 第二节 政府主要部门及其职能 | 291 |
| 思考与训练          | 298 |





## Contents

---



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第十八章 中国企业管理基本知识</b> ..... | 302 |
| 第一节 现代企业制度 .....             | 302 |
| 第二节 现代企业管理 .....             | 309 |
| 第三节 现代企业管理的组织形式 .....        | 319 |
| 思考与训练 .....                  | 325 |
| <b>第十九章 中国基本法律知识</b> .....   | 329 |
| 第一节 法律基础理论 .....             | 329 |
| 第二节 经济法律制度 .....             | 341 |
| 思考与训练 .....                  | 357 |
| <b>第二十章 英语口语训练</b> .....     | 361 |
| 第一节 训练英语口语的意义 .....          | 361 |
| 第二节 英语口语等级训练 .....           | 364 |
| 思考与训练 .....                  | 372 |
| <b>后记</b> .....              | 375 |

## 第一学年 职业过渡训练

首先向各位大学新生表示祝贺,祝贺你们成功地跨入了梦寐以求的大学校门。

在大学一年级:你们要完成的是适应大学生活的自我管理环境和学习方式的转变;了解本专业的课程设置,学好本学年各门功课。这些都是学生的本职工作。

但是,需要告诉各位大学新生的是:

大学是一个完全不同于高中以前的全新的人生阶段。进入大学,意味着你已经不是完全意义上的学生,你的学习不能再是为了考试而学,你的学习成绩不再是衡量你的能力的唯一标准。

进入大学,意味着在你的一生中,学生阶段即将结束,进入了一个人从学生身份到职业人身份的过渡阶段;

进入大学,意味着在你的一生中,职业阶段即将开始,进入了一个人的职业起跑阶段,要为成为一个合格的职业人而做好必要的准备,你已经是一个准职业人了。

进入大学,从自然年龄上,你也已经是一个成年人了,在学习好专业课程的同时,也要做好承担家庭责任、工作责任、社会责任的必要准备。

因此,在大学一年级,了解人生命运的发展规律、职业发展的规律、职业人的基本要求、事业成功的机制和条件等,才能知道如何科学安排、度过大学阶段的学习和生活,为即将开始的人生职业阶段做好扎实的、充分的职业心理、职业素质、职业技能、职业知识准备。

## 第一章

# 命运规律与命运规划训练—— 现代命运科学应用之一

### ◆ 第一节 命运规律 ◆

#### 一、命运的概念

##### (一) 命运

###### 1. 命运是人一生的生活、工作全过程状态

人们经常会说到命、命运,也会对自己的或别人的命运进行评论、讨论,甚至抱怨。每个人周围的人命运的经历和状态大都不一样,都有大大小小的差别。人们对不同的命运司空见惯,好像人人都知道命运是怎么一回事。

但是,要用一句话概括什么是命运,又会感觉一两句话说不清楚。

命运是什么? 命运的“命”就是人的生命,命运的“运”就是生命运动的过程、运程和状态。合而言之,命运是人一生中的生命状态的发展变化轨迹,是人一生的学习、生活、工作全过程状态。

###### 2. 人生命运发展过程是多变的

人人皆有命,“运”却大不同。不顺利的时候,人们盼望时来运转。顺利的时候,人们希望好运常在。但在现实生活中经常发生的是,命运常常与人们盼望的、希望的不相符合,还可能相反。这时,人们又会感到命运无常。

人一生的生活、工作过程,是丰富多彩的、不断变化的。有逆境也有顺境,有悲也有欢,有时穷也有时富,有善也有恶。有的人一生平凡,有的人少年得志,晚年不幸;有的人半生坎坷,却大器晚成。

##### (二) 时运

###### 1. 时运是人生某一个时期或某一个阶段的状态

人的一生中要经过若干年、若干个日日月月,而在这么多年、这么多日日月月中的工

作、生活中的状态、质量,又是各不相同、不断变化、多种多样的。人一生中不断变化的生活、工作状态,就是人的时运。所以,人们常说的时运不济、时来运转、好运常在、时机、机会、机遇等等,都指的是时运。

## 2. 命运是由时运组成的

命运是一个人一生的生命过程的轨迹。一个人的命运就是由很多个不同的时运组成的。时运改变,命运就会跟着变化;时运变好,命运就会向好的方向发展,时运变坏,命运就会向坏的方向变化;生命停止,命运自然而然结束。

在现实中的一个人身上,时运有的已经发生,有的将要发生,有的还没有发生;时运可能年年发生,也可能月月发生、天天发生;时运可能是大的,也可能是小的。时运有时被称作机会、运气。

需要强调的是,人们日常所说的、所关心的命运,严格地讲,实际上指的是时运,即某一时期、某一阶段的生活工作状况。这已经是约定俗成的一种说法,通常把时运称作命运,有时时运与命运交叉使用,而真正的、人一生的命运往往被忽视了,很少有人对别人或自己一生的命运进行规划总结。

从人的思维习惯、行为习惯来看,人们的关注点、最关心的往往是正在发生的,或将要发生的事件,因为这是要面对当前现实的工作和生活问题。对已经发生的、过去的事,其影响结果已经形成,不可改变,习惯上会顺变,慢慢淡忘掉。这些都是时运,进一步讲,当人的一生将要完成时,一生的命运已经注定,关心它的意义已不大了。

## 3. 关注时运,更要关注命运

由于现实中人们把常常会把时运看做是命运,往往会忽视命运。因此,要注重时运变化,更要学会命运变化。

关注自己的时运,就是要努力改变运势和现状,要学会因势利导,扬长避短,不断升华自己,改变现状。这是人生的一种眼前的、短期的利益。

关注自己的命运,就是要了解命运的规律,科学预测命运,科学规划命运。这是人生的一种长期的、长远的利益。

现代社会已与传统社会大不相同了,是一种高度竞争、高度多元、变化迅速的社会形态。要在这样的社会谋得比较好的工作状态、好的生活状态,仅仅关注时运是远远不够的,更需要对自己的命运作出适合自己特点的人生规划、计划和选择,才能适应现代社会,才能跟上社会节奏,才会更有意义,才会过得更幸福。

大学生们必须记住:在你还年轻,还在学习、工作的时候,你的所有成功、所有的失败,都只能说是暂时的,都是时运,不能肯定你的一生都是成功的,或者都是失败的,你的暂时成功随时可能被失败所代替,而你的暂时的失败却意味着你将要成功。

## (三)已知命运与未知命运

### 1. 什么是已知命运

人们经常会说到,某某人的命好,或者某某人的命不好时,大都是对某某人身上已经

发生的事件的议论。

已经发生了的命运事件,就是已知命运。

只要注意一下就知道,当人们议论命运好与不好时,绝大多数都是在说“别人”的命运,即使对亲朋和家人也一样。如我们经常听到的一句话,“要怪就怪自己命运不好”,这多半也指的是“别人”。

相反,任何人最关心的却是自己的命运。人们对自己未来命运的关心、预期甚至渴望远远超过关心别人的未来命运。通常情况下,人是最忌讳谈论自己命运的,即使自己不顺利,甚至倒霉时,也不认为自己命不好,最多认为自己运气不好。从心理学上说,这是人们一种趋好、盼好的愿望,正如大多数人日常不愿意说不吉利的话一样;另一方面,可看作是人们与生俱来的、潜在的不认命、与命运抗争的天性;从全社会看,则是人类社会发展的力量。如果人人一遇到挫折就认栽,一遇到失败就回头,一遇到困难就停止,人类就不会有今天的科学、技术成就,也不会有今天丰富的物质生活、精神生活。

## 2. 什么是未知命运

未知命运就是未来将要发生的或以后将要发生的影响生命状态的事件。

对于未来的命运,顺利与否,好坏成败,有的人埋在心里,有的人说在嘴上,有的人做在行动上,还有的人寻求神灵和上帝的保佑。

真正未来的命运,在没有发生之前,一切都是不确定的,都是未知的。谁也不敢肯定未来到底会发生什么样的事情、会出现什么样的情况。

但是,人这种高级动物,对未知的世界具有天生的好奇的本能。对自然科学、社会科学如此,对人类自身是如此,对个人命运也是如此,人们总是想预先知道自己未来的命运。

那么,如何知道未来的命运呢?

## 二、命运规律

### (一)命运的自然性和社会性

#### 1. 命运的自然规律

如上所述,命运是人一生的生命状态的发展变化轨迹。命运规律就是人一生生命状态,即生活、学习、工作状态发展变化的一般规律。

人作为生物体,命运规律可以从自然规律和社会规律两个方面认识。与自然界的任何动物一样,人生在世,都要经历出生、成长、衰老的生老病死的过程,这就是生命运动的自然规律,也是人一生命运的自然规律。

#### 2. 命运的社会规律

人与其他动物的区别是人社会性的具有智慧的高级动物,人一生要经历从父母养育下成长到自立,要经历婚姻、生儿育女的过程,经历学习、就业、职业的过程,经历成功和失败的过程,经历老年儿女赡养的过程,这就是人生生命运动的社会规律。人生命运

的自然规律很容易理解,而命运的社会规律,由于受到社会发展各种因素的影响,难以认识和把握。这也是迄今为止算命等各种迷信活动存在的最根本原因。

因此,研究人生命运变化的发展规律主要就是指命运发展的社会规律。

## (二)人生命运的阶段发展规律

命运的阶段发展规律是指人一生必然经过的几个过程或现象,可分为三个阶段。第一阶段是成长学习阶段,第二阶段是工作或职业阶段,第三阶段是退休养老阶段。

人生命运规律可以用一条抛物线表示,如图 1-1 所示:

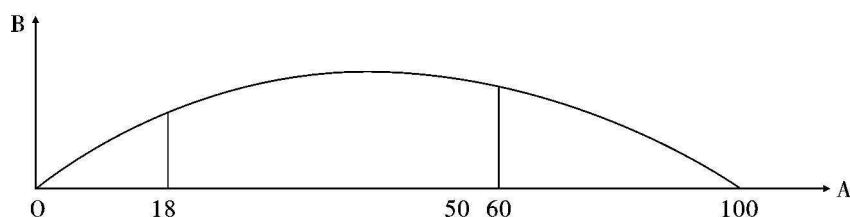


图 1-1

OA 表示自然规律,OB 表示社会规律。人生运动的抛物线就是在自然规律和社会规律的共同作用下形成的。

### 1. 第一阶段的特点

从人的一生看,成长学习阶段的时间是从出生到具有自食其力的能力时为止。标志性时间为 18 岁,这是现代法律规定的个人成年时间。这个阶段的最大特点是没有劳动能力,或不具有劳动能力,主要功能和任务是生理上、身体上的成长和各种生存本领的学习。出生后的学习生活,包括学说话、学走路、学习生活常识,进入幼儿园、学校、大学学习知识,再到工作实习等都属于学习。这个阶段有些方面是与动物性是一致的,像老虎甚至麻雀的所有动物一样,小时要父母喂养,父母再教其学习捕食能力,最后从父母身边出去独立生活。人与普通动物不一样的是,普通动物是本能地完成这一切的,人则是有意地完成学习过程的;动物是完全由父母完成学习培训的,人则是由父母和社会共同完成学习培训的。

这里的学习不仅指狭义上的在校学习,而是包括家庭、学校、社会中的广义的学习,环境的熏陶等等都对人生有影响,只要是对个人一生有影响的都属于学习的范围,现在强调素质教育,这就不仅仅是学校能完成的,父母是儿女的第一任老师,家庭教育是学习,社会环境、社会风气也对个人成长的影响也是学习。学习的好坏不只是学习成绩的好坏,还有家庭教育、社会环境、人际交往环境中的学习,即便是文盲,没有上过学,虽然不识字,没有文化知识,但他也可能有很强生活能力,这也是他学习的结果,都会对命运的发展产生影响。

### 2. 第二阶段的特点

工作阶段或职业阶段是具有自我谋生和独立生活能力的阶段,主要特征是具有或具

备了谋生的能力——工作。农民种地、工人做工、教师教学、医生看病、科技人员做研究、领导人员搞管理等等,三百六十行,行行都是工作,都是谋生的手段。

工作阶段的开始时间因人而异。法律规定,用工单位必须聘用具有符合法定年龄的人员。根据《中华人民共和国劳动法》有关规定,我国劳动者的法定劳动年龄是,男 16 周岁至 60 周岁;女 16 周岁至 50 周岁,女性干部为 55 周岁。禁止用人单位招用未满 16 周岁的未成年人,对年满 16 周岁未满 18 周岁未成年工实行特殊劳动保护,不得安排未成年工从事矿山井下、有毒有害、国家规定的第四级体力劳动强度的劳动和其他禁忌从事的劳动。文艺、体育和特种工艺单位招用未满 16 周岁的未成年人,必须依照国家有关规定,履行审批手续,并保障其接受义务教育的权利。

穷人的孩子早当家,有的人初中毕业就开始就业,有的人高中毕业就业,有的人大学毕业就业,有的人硕士、博士毕业后开始工作。这个阶段结束的时间就是法律规定的退休年龄,男 60 岁、女 50 或 55 岁,在以上这个年龄范围内的工作时间,是一个人的职业阶段或工作阶段。这个阶段是人生最重要的创造价值的阶段,人生的梦想、理想、个人价值都是在这个阶段实现的。

### 3. 第三阶段的特点

退休阶段是退休后到生命终结为止,在法律上是脱离职业逐渐衰老的丧失劳动能力阶段。这一阶段的人是需要家庭、社会关爱的阶段,是需要赡养的阶段。这是人与自然界动物的本质不同。动物一旦老去,就会自然被淘汰,病老的动物,再勇猛的豺狼虎豹都会被作为其他动物的食物;而人则是越是病老越需要保健、医疗、生活必需品的保证,越需要亲情,需要社会关爱,需要交流、沟通,需要享受天伦之乐。

人在退休后的生命质量、过程,最能体现一个人的命运的差异和不同。有的人退休后衣食无忧,有的人则食不果腹;有的人退休后具备医疗保健条件,有的人则缺医少药;有的人子女孝敬,老有所依,有的人则被子女推来推去,甚至抛弃;有的人能够享受天伦之乐,有的人则连子孙都叫不到跟前。不论哪一种情况,都是个人职业阶段状态的延续,也就是自己在职业阶段创造价值和教育子女结果的体现。

## (三) 命运阶段性规律延伸

### 1. 法定的三个阶段划分是人类文明的进步

在人类发展的历史长河中,个人生命的三个阶段是始终存在的,但关于三阶段的划分绝大多数时间是模糊的、不明确的。在长达数万年的农耕文明、游猎文明时代,小孩什么年龄开始劳动,老人什么年龄不再劳动,完全是根据个人身体状况和能力来决定。上述关于法定劳动年龄和退休年龄的规定,明确把人的一生划分为三个不同的阶段,是现代工业文明发展的产物。在工业文明早期,有大量的童工,而现代童工现象的存在则是非法的。

### 2. 人生各个阶段的发展规律

人的一生具有经历不同发展阶段的内在规律,同样,在各个不同阶段内,也有自身的



发展规律。也就是说,学习阶段有学习成长的规律,职业阶段有职业发展的规律,退休阶段有养老的规律,每个阶段都有不同的学科专门研究。本书的表述主要涉及与大学生有关的学习阶段和职业阶段的发展规律。

### 3. 人生三个阶段之间的过渡规律

现代文明用两个指标性年龄把一生分为三个阶段,但并不是说,一到 18 岁就是职业阶段,更不能说就是合格的职业人;一到 60 岁退休,马上就进入养老阶段,开始养老。不论从社会还是从个人来说,到了 18 岁,不一定能进入职业,过了 60 岁,也不一定丧失劳动能力。因此,三个阶段之间在时间上又有一定的模糊性,并不完全是法定的具体时间。从研究的角度,学习阶段到职业阶段、职业阶段到退休阶段完成的一般性过程就是过渡规律。掌握过渡规律对于指导大学生完成从学生到职业人的转变具有重要的现实意义。

## (四) 命运规律的一般性和个人命运的特殊性

### 1. 命运的一般性规律

命运规律的一般性规律,就是适用于所有人的命运变化的共同性和普遍性。包括两方面含义:

一是指每个人都要经历生命的三个阶段,都要受到共同的命运因素和命运变化机制的影响,都要经历生命的生老病死的自然过程。

二是指每个人一生中,在生命的不同阶段、不同时期,都要承担相同的社会责任和义务,以及家庭责任和义务,比如职业阶段要干好工作、维护和谐,是社会责任和义务,教育好子女、孝敬父母是家庭责任和义务。

### 2. 命运的特殊性规律

命运的特殊性规律,就是人与人之间命运状态千差万别的不同性和差异性。可以说,世界上没有两个人的命运是完全相同的,也没有人的命运是可以复制的。不同人的命运总会有或大或小、或多或少的差异,这种差异和不同贯穿于人的一生之中。

在不同的年龄阶段,如童年、少年、青年、中年、老年这些阶段,每个人的经历和影响命运的因素是不会相同的;在某个同一年龄阶段,由于每个人所处的生活、学习、工作条件千差万别,决定每个人命运的因素也就不相同,经历也会不同,最后必然是每个人的命运各不相同。

人的一生是一个漫长的过程,每个人一生中都要经历各种各样的、有酸有甜有苦有辣的、或长或短的各种际遇。这就是命运的特殊性,通常人们称之为人生阅历。人生阅历的丰富程度取决于所经历的事件的多寡和时间的积累。

决定个人一生的命运状态和成功与否的差异性,就是命运的特殊性规律。大学生们要科学认识命运规律的一般性,更要认识、理解、把握自己命运的特殊性,才能更准确地定位自己的人生目标,实现自己的人生价值。

### 三、命运变化的原因

#### (一) 决定一生命运的因素

##### 1. 命运的特殊性本质上是决定命运因素的差异

每个人一生的命运都要经历大大小小多次的演变和变化,每次变化都有不同的原因,都是由不同的因素引起的。命运的密码、秘密,简单地说就是决定命运的因素。自古以来,以至当代,世界各地的人们都有通过千百年来流传下来的一些被神秘化了的手段——算命,对自己未来命运进行预测、了解和认识。几千年传下来的算命的各种依据和算命方法,都是基于一些所谓的天命因素,如面相、手相、骨相、属相、星相、生辰八字、五行生克、风水阴阳等。客观地说,这些因素与现实中的命运变化,并没有直接的因果关系。自古以来形成的各种算命方法,是人类在发展历史上,由于认识水平、知识水平有限,对命运莫测不定的一种自我安慰方式,哲学上叫唯心主义。对于各式各样的求神拜佛,说到底人们是基于对命运神秘性的恐惧,在千百年的潜移默化中形成的一种心理依赖活动,站在科学的角度,都是不足为信的,是一种迷信活动。

##### 2. 科学认识决定命运的因素

正确、科学地认识决定命运的因素,对于人们科学理解人生命运发展规律、发展变化过程,科学、合理地安排自己的生活、工作、学习,追求事业成功,实现人生价值,具有重要的实践性和重要的指导意义。正确、科学地认识决定命运的因素,对于破除迷信,树立正确的人生观、价值观和积极向上的人生态度,具有非常重要的现实意义。

现代命运科学认为,决定人一生命运变化的因素,不是有人说的性格决定命运或者知识决定命运那样简单的一两个因素,而是有 36 个因素。这些内容将在第三章介绍。

#### (二) 决定命运变化的原动力和机制

##### 1. 命运变化的推动力是对未来的美好的向往

世界上一切未知的东西总是神秘的。命运的神秘也不例外。人对自己未来命运的关注,更多的是关注未来命运的好坏。

严格地讲,每个人一生的命运都不可能是一条直线,总是曲曲折折,有起也有落,有成功也有失败,有顺利也有坎坷。但有一条是肯定的,每个人都是希望未来比现在更好,现状比较差的,希望得到改善;现状比较好的,希望未来更好;现状很好的,希望再上一层楼。总之,没有人希望自己的未来比现在差。所以,对未来美好的向往是每个人的共同目标。

一个普遍的现象是,人们总是在人生不顺利的时候,或者遇到危机、灾祸,而对未来缺乏判断的时候,在趋好心理作用下,总是想知道什么时候能够好转,如何才能好转,有一个好的预期,给自己一个心理安慰,或者寻求继续下去的支持力量的时候,才去算命。