

高职高专精品课程规划教材

高职生

职业发展与就业指导

主编◎杜德龙

GAOZHISHENG
ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO



电子科技大学出版社



高职生职业发展与就业指导

主 编 杜德龙

主 审 周俊辉

副主编 陈晓萍

曹建平

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高职生职业发展与就业指导 / 杜德龙主编. -- 成都: 电子科技大学出版社, 2013.5

高职高专精品课程规划教材

ISBN 978-7-5647-1570-0

I. ①高… II. ①杜… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 079165 号

高职高专精品课程规划教材

高职生职业发展与就业指导

主 编 杜德龙

主 审 周俊辉

副主编 陈晓萍 曹建平

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢晓辉

责任编辑: 谢晓辉

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 金华市三彩印业有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 12.25 字数 340 千字

版 次: 2013 年 5 月第一版

印 次: 2013 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-1570-0

定 价: 29.70 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序

高等职业教育与高等通识教育的本质区别，就在于前者是就业教育，后者是一般意义上的高等素质教育。以就业为导向是高职教育的最本质特征。因此，高职教育的全部任务就在于它要把一个普通学生培养成为一个合格的“职业人”。从这个基点看就业指导，看职业规划，其重要性就会一目了然。

有人说，我国的高职教育是高等教育大众化的产物。如果仅从高等教育大众化角度去理解高职教育，肯定是褊狭的。纵观发达国家的发展过程，高职教育是社会经济发展到一定阶段的必然产物；反之，高职教育的发展对现代社会经济发展的促进是十分明显和必需的。只有站在经济全球化大背景下，来思考高职教育，我们才会“不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层”。

在过去的几年中，我院始终把就业工作当成“四轮驱动”整体中的一个不可分割的重要组成部分，始终按照上级部门的要求认真抓好这项工作，因此，我们取得了毕业生就业率连续多年居全省同类高校前茅的好成绩，为我院品牌建设作出了应有贡献。这些成绩的取得，与就业部门的辛勤工作密不可分。现在他们又抽时间编写了本书，作为全院学生的就业辅导读物。这是一项意义深远的工作，也说明我院的就业工作确实走上了理性的轨道，有了一个质的飞跃。

我曾经在我的专著《民办高职院校管理创新论》中，提出过这样的观点：“核心竞争力就是一所院校的人才培养能力。这种人才培养能力必须放到就业市场上去检验。就是说要看你培养出来的人才受不受社会欢迎，被不被用人单位接受。这是最硬性的检验，也是我们办学的最根本目的。”也就是说，就业力就是一所高职院校的核心竞争力！

基于这样的认识，我们不难看出，就业工作关系重大，任重道远！

愿此书的出版，成为我院就业工作的一个新开端！

浙江广厦建设职业技术学院

许华春

2013.5

目 录

第一章 职业与职业生涯规划	1
第一节 职业	1
一、职业的含义	1
二、职业的分类	1
三、职业更新和演变趋势	2
第二节 大学生职业素质的培养	2
一、扎实的专业基础	3
二、广泛的通用技能	3
三、全面的个人素质	5
四、良好的职业心理调适	7
第三节 职业生涯规划	10
一、职业生涯规划含义及意义	10
二、职业生涯规划的理论	12
三、高职学生职业生涯规划的内容与步骤	14
四、职业规划测评	23
【拓展阅读】	23
一、职业生涯规划简介	23
二、生涯规划档案示例	25
【作业题】	29
第二章 高职毕业生就业基本知识	30
第一节 高职毕业生就业基本流程	30
第二节 毕业生登记表、推荐表及求职自荐书	31
一、毕业生登记表及推荐表	31
二、毕业生求职自荐书的制作	31
第三节 毕业生就业协议书	35
一、毕业生就业协议书的使用说明	35
二、就业协议书主要条款及填写方法	36
三、签订毕业生就业协议书的重要性	37
四、签订就业协议书的流程	37
五、毕业生就业协议书与劳动合同的关系	38
六、签订就业协议应注意的问题	39
第四节 毕业生就业报到证、户口迁移证及毕业生档案	40

一、就业报到证	40
二、户口迁移证	40
三、档案	41
四、党员组织关系转移须知	41
第五节 问题解答	42
【拓展阅读】	45
执业资格认证	45
【作业题】	49
第三章 高职毕业生就业面试技巧	50
第一节 面试的含义与特点	50
一、面试的含义	50
二、面试的特点	50
第二节 面试前的准备	51
一、面试前如何收集相关资料	51
二、面试应注意基本礼仪和技巧	52
三、面试应该事先准备的几个问题	54
第三节 参加面试	56
一、面试的一般程序	56
二、与主试人交流时应注意的问题	63
三、面试中的随机应变	64
【拓展阅读】	66
一、一般面试着装规则	66
二、首因效应和光环效应	68
三、多一种思维，多一片晴空	70
四、面试题集锦	70
【作业题】	72
第四章 高职大学生就业相关政策	73
第一节 高职大学生就业政策的主要类型	73
一、市场政策	73
二、就业准入政策	73
三、招考录用政策	74
四、权利维护政策	74
五、宏观调控政策	74
六、创业扶持政策	75
七、社会保障政策	75
八、派遣接收政策	76

九、指导服务政策	76
十、其他相关政策	76
第二节 高职毕业生就业派遣、报到、接收政策	77
一、杭州市接收毕业生来杭就业的办事程序	77
二、金华市毕业生报到、落户咨询解答	77
三、毕业生就业调整	78
四、毕业生到公安部门办理落户所需材料	78
五、外地生源毕业生来杭就业政策	79
六、高校毕业生进杭落户办理程序	79
七、如何通过杭州毕业生就业公共网办理协议签证手续	82
八、浙江省大学生就业的一些特殊政策	82
第三节 引导和鼓励高职毕业生面向基层就业和创业政策	83
一、高职毕业生西部工作3年可申请代偿助学贷款	83
二、劳动部鼓励大学生基层就业政策	84
三、浙江省鼓励大学生去中小企业就业优惠政策	85
四、应届高校毕业生自主创业、灵活就业鼓励政策	86
五、高职毕业生自主创业政策问答	86
第四节 权利维护政策解读	88
一、毕业生就业权益	88
二、就业权益的法律保护	89
【案例1】	92
【分析】	92
【案例2】	92
【分析】	93
三、如何签订劳动合同	93
四、试用期如何约定	94
五、最低工资及劳动时间如何规定	94
六、毕业生报到时用人单位拒绝接收怎么办	95
第五节 公务员考录、农村社区工作人员考录和专升本政策选编	95
一、公务员考录	95
二、农村社区工作人员考录	103
【拓展阅读】	111
一、人事代理制度	111
二、大学生就业政策解读	113
【作业题】	123
第五章 高职生创业素质培养	124
第一节 大学生创业应具备的基本素质	124

一、大学生创业应具备的基本素质和条件.....	124
二、大学生创业基本素质和条件的准备.....	124
第二节 影响创业的因素.....	125
一、个人能力因素.....	125
二、个人特质因素.....	125
三、家庭因素.....	125
四、社会因素.....	126
第三节 创业准备.....	126
一、树立创业意识.....	126
二、创业的基础.....	127
三、创业之前要理性分析.....	127
第四节 创业方法与途径.....	129
一、创业知识的积累.....	129
二、创业能力的培养.....	129
三、创业的途径.....	130
四、创办企业的基本条件与具体步骤.....	131
第五节 创业误区与创业风险.....	134
一、创业误区及纠正.....	134
二、创业风险及回避.....	135
【拓展阅读】.....	137
创业案例 1.....	138
创业案例 2.....	138
【作业题】.....	137
第六章 走好职场第一步.....	138
第一节 角色转换与角色认知.....	138
一、角色及角色转换的概念.....	138
二、学生角色和职场人角色的差异.....	138
三、影响毕业生角色转换的因素.....	139
第二节 初入职场需要注意的几个问题.....	141
一、留下良好的印象.....	141
二、知己知彼,左右逢源.....	142
三、尽早定向,少走弯路.....	142
四、处理好人际关系.....	143
五、主动踏实地工作.....	143
【拓展阅读】.....	144
一、新《劳动合同法》关键词解读.....	144
二、新劳动仲裁法的十大看点.....	147

三、优势从哪里来	149
【作业题】	150
附录一 浙江省各市（区）、县（市）毕业生就业工作部门通讯录	151
附录二 部分就业信息网站网址	161
附录三 浙江广厦建设职业技术学院 毕业生就业推荐表	162
附录四 中华人民共和国劳动合同法	165
附录五 中华人民共和国就业促进法	176
参考文献	183
后记	184

第一章 职业与职业生涯规划

第一节 职业

一、职业的含义

对职业的含义，人们有着不同的看法和观点。从词义学的角度看，“职业”一词，由“职”和“业”构成。“职”即职责、天职、权利和义务；“业”即事业、行业。所谓“职业”，意即一种承担了某种责任、义务的行业和专门化的活动。

美国社会学家塞尔兹认为，职业是一个人为了不断地取得收入而连续从事的具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从事它的那个人的社会地位。

日本就业问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为了生活所得而发挥个人能力，向社会贡献而连续从事的活动。

我国职业专家认为，“职业”是指在业人员所从事有偿工作的种类。职业存在于社会分工之中，在不同工作性质的岗位上，人们从事的工作在目标、内容、方式与场所上有很大的差别。一定的社会分工或社会角色的持续实现，就形成了职业。

二、职业的分类

职业分类作为一个国家从事社会人口统计和劳动力资源开发与管理方面工作的重要基础，对社会经济的发展起着重要的作用。

职业分类的基本依据是工作性质的同一性。根据国际职业分类通行做法，职业分类一般划分为大类、中类、小类和细类四个层次。

自新中国成立以来，我国有关部门为满足国民经济发展、社会人口普查以及劳动人事规划指导等方面的需求，根据我国国情，开展了大量的职业分类调查研究工作，并制订了有关职业分类的标准与政策，在职业分类领域进行了成功的尝试和有效的探索，特别是自改革开放以来，我国先后制订了国家标准《职业分类和代码》《中华人民共和国工种分类目录》，随后修订了《职业分类和代码》，并在此基础上，组织制订了《中华人民共和国职业分类大典》。这为我国劳动力管理的社会化、科学化和规范化提供了重要的依据。

到目前为止，我国职业分类的总体结构为8个大类、66个中类、413个小类和1838个细类（即职业）。这种划分依次体现由粗到细的职业类别。第一大类为“国家机关、党群组织、企事业单位负责人”；第二大类为“各类专业技术人员”；第三大类为“办事人员及有关人员”；第四大类为“商业及服务人员”；第五大类为“农、林、牧、渔、水利业生产人员”；第六大类为“生产、运输人员及相关人员”；第七大类为“军人”；第八大类为“不便

分类的其他人员”。

三、职业更新和演变趋势

1. 由单一基础向跨专业、复合型转化

从目前招工、就业的情况来看，职业岗位的要求和劳动力方式逐步由简单向复杂方面转化，过去单一技能就可胜任的工作，现在职业内涵发展扩大了，往往需要相关专业的许多知识和技能，更多的是需要跨专业的复合型人才。

2. 由封闭型向开放型转化

随着改革开放的深入，社会主义市场经济地位的进一步确立，全球经济一体化的到来，职业岗位的工作范围和面向的服务对象越来越广泛，接受信息的渠道也必须加大，人们相互之间的交往和协作大大加强。所以要求人们具有开放的观念和心态，彻底摆脱封闭的状态。另外，开放型体现在职业岗位工作的性质上，也增加了一些以人与人之间联络沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

3. 由传统工艺型向信息化、智能型转化

生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量，改善劳动组织和生产手段，提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员，是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

4. 由继续型向知识创新型转化

我国在加入 WTO 的前三年过渡期之后，更加要求社会成员必须树立开拓创新精神，在自己的职业岗位上进行创造性劳动，用科学发展观武装头脑，将科学技术成果迅速转化成生产力。劳动效率的迅速提高改变着职业岗位的职业特征，只有创造型人才才能更好地胜任岗位职责。

5. 第三产业、社会服务业发展壮大，社会生产力的提高，解放了生产力，人们越来越多地需要社会服务行业的排忧解难，提供方便

第三产业的劳动人数将迅速增加，信息传播与管理等行业的各种职业，文化教育事业、休闲、娱乐、保健等事业，提供各种各样的服务项目的社区服务业等，将迅速发展壮大，不仅能产生大量新职业，而且是吸纳社会劳动力的主要渠道。

第二节 大学生职业素质的培养

大学生的职业素质问题，近年来一直是人们所普遍关注的焦点。大学生个人职业素质水平在很大程度上决定着他人和社会认可，并直接影响到他今后职业生涯的发展。随着中国经济的高速发展和知识经济时代的来临，用人单位对高素质人才的需求越来越大，对大学生的职业素质也提出了更高的要求，培养大学生的职业素质对大学生就业以及新时期的人才培养都具有重要的意义。良好的职业素质主要表现为扎实的专业基础、广泛的通用技能、全面的个人素质和良好的职业心理调适。

一、扎实的专业基础

大部分用人单位在招聘毕业生时都会关注其专业基础,包括专业知识、专业技能等方面。因此,对于大学生而言,具备扎实的专业基础将会在求职中取得非常重要的优势。

1. 目标职业对专业基础的要求

首先,用人单位会关注大学生专业课成绩的好坏。专业课成绩在一定程度上反映了大学生对专业知识的掌握程度以及对专业学习的兴趣度。一个学生其专业兴趣度较大,则他一定会花较多的时间和精力去学习,其成绩自然会比较好的,对专业知识的掌握也就比较牢固;相反,一个专业课成绩差的学生,他的专业兴趣度肯定是不大的,他对专业知识的掌握通常也是不理想的。

其次,用人单位还会关注大学生专业课题的研究情况。专业课题研究体现了大学生将专业理论进行思维探索和实践论证的能力。大学里对专业的学习除了专业知识以外,最主要的便是学习研究方法与思维方式,这是非常重要的。专业课题研究是锻炼专业思维和课外科技竞赛,以及导师选拔优秀学生进入课题组等,对大学生来说都是优化专业思维、提升专业深度的好机会,应该努力去争取,用心去做好。

再次,用人单位还会关注大学生专业实习实践的情况。专业实习实践体现了大学生解决专业领域内实际问题的能力。当前,用人单位普遍认为大学生缺乏工作经验,这给大学生求职带来了一定的难度。但是,我们也惊喜地发现,有不少大学生能够很好地平衡理论与实践的问题。他们采取了很有预见性的行动,在校期间就参与了很多社会实习实践工作,比如假期到相关行业兼职或实习,积累了一定的专业实践经验,为其日后求职积累资本。

2. 评价个人目前所掌握的专业技能水平

近年来,大量的心理测验被开发出来用于测量专业技能,一些用人单位、专业组织和行业研发出了高度专业化的专业技能测评软件。那么,对大学生而言,应该如何评价自身的专业技能水平呢?

首先,大学期间的专业成绩能够从一定程度上反映出大学生的技能水平,尤其是在专业实验、专业竞赛中取得较好成绩的,则可以认为已经初步具备了比较扎实的专业技能基础。

其次,职业资格证书能够提供有效的专业技能水平证明。当前,对大学生的职业资格认证非常多,通常来说,获得国家正规部门或国际知名企业颁发的资格证书,则说明你在该领域内已经具备了合格的专业技能水平,对求职将大有帮助。

再次,大学生评价自身的专业技能水平也可求助于专业的职业技能评价机构,这些机构会根据大学生的个体情况给出一个评价的范围,从而最终作出个人的专业技能评价报告。

二、广泛的通用技能

通用技能,也称“可迁移技能”,即在不同的工作环境中能发挥其功能,不断适应新的工作要求,有效地解决由不同情境引发的问题的能力。一般来说,通用技能主要包含表达沟通、人际交往、分析判断、问题解决、创新能力、团队合作、组织管理、客户服务 8 种

技能，这些技能对所有的用人单位来说都是有价值的。大学生有必要考察一下这 8 种通用技能，并弄清如何在课堂的、闲暇的、组织的或志愿的活动中使其中的一些得到完善。

1. 表达沟通

“表达沟通”这一看似基本又简单的技能，其实是所有职业人不可缺少的技能，也是许多单位考虑用人的一个重要参考。良好的表达沟通能力可以使自己广受欢迎，更有助于事业的成功。

一般认为，良好的表达沟通体现在以下几个方面：能够有效地倾听，能够有逻辑、有组织、有条理地进行陈述与表达，能够掌握并熟练运用与职场人及关系有关的表达沟通技巧。

2. 人际交往

戴尔·卡耐基认为：一个人事业的成功只有 15%取决于他的专业技能，另外的 85%依靠人际关系和处世技巧。全新的事业成功概念告诉我们，现代社会最有力的事业发展工具之一就是人际网络。人际交往能力实际上就是与他人相处的能力。对于大学生来说，人际交往不仅能够加强相互交流，也是获取知识的重要途径之一。

大学生自觉地培养人际交往能力非常重要。要在学会竞争的同时，学会以诚待人，与人相处。要富有同情心和责任心，能容忍他人与自己在价值观和信念上的一些差别，善于倾听他人的意见，欣赏他人，注重团体协作精神。

3. 分析判断

分析判断，简单地说就是对事物真假是非的理解、认知和评估。

分析判断是一项为人处世的基本技能，在复杂的职场中，如果能很好地运用分析判断能力处理好各项事务和人际关系，你的工作将会事半功倍。

培养分析判断能力，首先要积累很多必要的知识。知识是分析判断的基本理论和依据，没有依据的分析判断是臆断的，是空中楼阁，是站不住脚的。其次要善于客观地分析。如果不会客观地分析，就不能找出事务的基本属性和内在规律，就很难给判断提供正确的指导。最后要敢于判断和善于总结。判断是一个思维过程，同时也依赖自身的直觉。如何提高判断能力需要实践和锻炼，只有敢于判断，在判断后及时总结、为下一次判断提供经验教训，你的判断能力才会不断提高。

4. 问题解决

问题解决就是在问题空间中进行搜索，以便使问题的初始状态达到目标状态的思维过程。问题解决能力就是一种面对问题的习惯和处理问题的能力。这种能力体现在：一个人在遇到问题时，能自主地、主动地谋求解决，能有规划、有方法、有步骤地处理问题，并能适宜地、合理地、有效地解决问题。

培养解决问题的能力可以采取以下措施：训练逻辑推理能力，通常包括归纳推理和演绎推理。扩大知识面，一般指基本原理方面的知识。注意把握问题的解决策略，包括人们对长期问题解决经验的总结和对自身问题解决经验的总结。

5. 创新能力

创新能力指人们在顺利完成以原有知识经验为基础的，在创建新事物的活动中表现出来的潜在的心理品质。从全球发展的趋势看，一个国家的自主创新能力将直接决定该国的未来。当今时代的发展对大学生的创新能力提出了更高的要求，对大学生来说，这是挑战，

也是实现自我全面发展的机遇。

从大学生自身来讲，可以从以下几方面来培养创新能力：增强创新意识，用于冲破思想束缚，敢于挑战权威；培养严谨、科学的学习和思考习惯，建立健全合理的知识体系，提高创新能力；积极参与实践，理论联系实际，学以致用。大学生自身创新能力的提高任重而道远，作为大学生，应该刻苦学习，深入钻研，积极、主动地成为创新活动的重要角色，为国家成功推荐自主创新战略的实施作出自己应有的贡献。

6. 团队合作

1994年，组织行为学权威、美国圣迭戈大学的管理学教授史蒂芬·罗宾斯首次提出了“团队”的概念：为了实现某一目标而由相互协作的个体所组成的正式群体。在随后的十年里，“团队合作”的理念风靡全球。团队合作是一种为达到既定目标所显现出来的自愿合作和协同努力的精神，它可以调动团队成员的所有资源。

大学是学习、培养、锻炼与人相处的最好时期，大学生在课余时间应该积极参加各种与团队有关的工作，比如参加学生会、学生社团等各类学生组织，在这些学生组织中学会与他人分工合作、互助互惠，提高自身的团队合作意识和团队合作能力。

7. 组织管理

组织管理是指把人力、物力、财力、时间、信息等要素科学地组织起来并有效地完成所担负的任务的过程。虽然不是每个大学毕业生都会从事管理工作，但是在实际工作中每个从业者都会不同程度地需要组织管理才能。现代社会职业表明，不仅领导干部、管理人员应当具备组织管理才能，其他专业人员也应当具备这方面的能力，

在大学期间，培养自己的组织管理能力非常重要。大学生应该树立培养组织管理能力的意识，积极主动地专注每一个参与组织管理工作的机会，通过向老师学习、向同伴学习、向工作学习，尽可能地提高自身的组织管理能力，为以后的职业生涯打下良好的基础。

8. 客户服务

有专家给“服务”下的定义是这样的：服务就是满足被人期望和需求的行动、过程及结果。我们生活在一个庞大的社会系统中，相互依存，相互服务，从广义的“服务”来说，我们每个人的工作都是在为他人提供服务。当前，已经有不少单位在招聘大学生时将服务意识作为一个重要考核指标。

大学生在校期间应该自觉树立为祖国、为人民、为社会服务的意识，抓住参与志愿服务和社会实践的机会，利用假期、课余时间，跟社会多接触，加强社会适应能力，激发自己参与社会服务的热情，培养强烈的劳动观念和服务意识。

三、全面的个人素质

个人素质是一个人成才的必要基础，分为智商（IQ）和情商（EQ）。现代心理学的研究表明，在决定一个人成功的诸多要素中，居核心与决定地位的是情商。因此，对大学生来说，全面提高个人素质应着重从培养情商入手，而培养情商可从以下7个方面着手：自信、自理、责任心、诚信、时间管理、主动、勤奋。

1. 自信

自信是在全面认识自己的基础上发自内心的自我肯定与相信。自信是对自身能力的正

面和积极地评估，是一种健康向上的个人素质。美国作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”人们常常把自信比作发挥主观能动性的闸门、启动聪明才智的马达，这是很有道理的。

确立自信心，可按照以下 5 个步骤进行：第一，客观地评估自己，在发现自己缺点的同时挖掘自己的长处；第二，关注和赞美自己的优点，进行正面的自我心理暗示；第三，树立自信的外部形象，用自己的言行举止激发自信；第四，用充分的准备去完成一件事情，在成功完成的过程中增强自信；第五，给自己制定适当的目标，并且在目标达成后制定更高的目标。

2. 自立

自立是不依赖别人、依靠自己的努力做事的精神品质。自立包括自立意识和自立能力，两者是相辅相成的。人有了自立的意识和能力，便比较容易适应社会，把握机遇，发展自己。自立能力之所以被称为众多能力之首，主要是因为自立是人的成长过程中最重要的环节。有了自立能力的人，才能够独立思考，才能够在遇到问题的时候做出自己的选择；有了自立能力的人，才能够具有创造精神，才能够做出与众不同的事情。

大学生在校期间有意识地培养自己的自立能力是十分必要的。首先，要培养自己生活自立的能力。从日常生活小事开始，发展各种基本生活的能力，学会自立。其次，要注重培养学习自立的能力。发挥自己的学习主动性和创造性，而不是等待老师安排。第三要培养思想自立的能力。要意识到大学生要有自己独立的见解，能够独立处理各种问题，不断完善自己。

3. 责任心

所谓责任心，是一个人对其所属群体的共同活动、行为规范及他们所承担的任务的自觉态度和行为。国内外学者的研究表明，责任心根据其表现形式的不同，主要可以分为 6 类：自我责任心、他人责任心、集体责任心、任务责任心、承诺责任心和过失责任心。在日常生活中，我们比较熟悉和了解的是自我责任心、集体责任心和任务责任心。

作为一种重要的社会性人格品质，责任心是未来社会对人才素质的一项基本要求，因此大学生应该有意地从各个方面严格要求自己，发展和提高自己的责任心。首先，对自己的事情负责。在 6 种责任心的表现中，与自我相关的责任心是基础，是其他责任心发展的前提。其次，承担应尽的社会职责。除了对自己负责外，作为一个社会人，还必须对整个社会的进步和发展承担自己应尽的责任。

4. 诚信

诚信是什么？从道德范畴来讲，诚信即待人处事真诚、讲信誉，言必行，行必果，一言九鼎，一诺千金。《说文解字》中对诚信的解释是：“诚，信也”，“信，诚也”。重诚信，历来是中华民族的优良传统。在西方，诚信观念发源于古希腊，兴起于古罗马，体现于商品经济活动中，是契约的基础。诚信是立国之基、立业之本，也是个人安身立命的精神法宝。

当代大学生应该如何培养诚信的价值观呢？首先，要诚信做人。“人无信则不立”，只有诚信做人，才会有立身之本，才能赢得信任和支持。其次，要诚信学习。在学习中客观地评价自己，杜绝考试舞弊等不诚信的行为。再次，要诚信生活。以诚待人，关系疏远的人会变得密切；待人虚伪，亲朋好友也会与之疏远。

5. 时间管理

时间是不能储存的资源。光阴似箭，岁月如梭，随着日子一天一天向前推进，你失去的时间只会越来越多。有效地管理时间是每一位大学生应该具备的人格素质。要想有效地利用时间，关键在于改进时间管理方法。通过合理安排时间，我们能够给取得事半功倍的效果。

改进时间管理方法的具体途径包括：第一，制订时间计划。根据事情的轻重缓急确定什么先做、什么后做，尽量把重要的事情放在一天当中你感觉效率最高的一段时间里去完成。第二，确定最后期限，当你去完成某项任务时，如果确定一个具体的最后期限，那么，你就能够在这期间做得更多。第三，保持行动导向。一旦你决定要解决某个问题，你就必须大致列出你所采取的行动步骤，然后开始行动，这种行动导向将有助于你避免为某个问题犯愁。第四，总结经验。经常回顾你过去的经验，你就能够弄清楚哪些事情既有趣又有收益、哪些事情既乏味耗时又没有什么收获，将来你有可能面临类似的经历，到那时你可以选择只去做些最有价值和产出最多的事情。

6. 主动

美国文学家及哲学家梭罗说：“最令人鼓舞的事实，莫过于人类确实能主动努力提升生命价值。”“积极主动”这个词如今经常出现在管理方面的著作里，它的含义不仅在于主动的态度，还代表了更深层次涵义：个人行为取决于自身，而非外在环境。

原谷歌全球副总裁李开复在《做最好的自己》一书中提出积极主动的 7 个步骤：拥有积极的态度，乐观面对人生；远离被动的习惯，从小事做起；对自己负责，把握自己的命运；积极尝试，邂逅机遇；充分准备，把握机遇；积极争取，创造机遇；积极地推销自己。

请记住：只有积极主动的人才能在瞬息万变的竞争环境中赢得成功，只有善于展示自己的人才能在工作中获得真正的机会。

7. 勤奋

勤奋是人类的传统美德，纵观古今中外历史我们会发现，不论是善于治国的政治家，还是胸怀韬略的军事家；不论是思维敏捷的思想家，还是智慧超群的科学家，他们之所以在事业上取得非同凡响的成就，都是与他们的勤奋好学分不开的。

唐代文学家、哲学家韩愈在《劝学解》中指出：“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。”对于大学生来说，勤奋，就是要珍惜时间，勤于学习，勤于思考，勤于实践。最宝贵的勤奋，不仅是身体上的勤奋，而且还是精神上的勤奋。

四、良好的职业心理调适

对于大学毕业生来说，择业是一个综合的人生课题，只有那些具备一定基础知识、基本技能和一定道德素质及良好心理素质的大学生，才能从容应对复杂的局面和激烈的竞争，因此大学毕业生要有良好的心理调适能力。所谓心理调适，就是个体为达到某种目的，对自我心理状态进行适当调整，使之适应或切合外界某种状态需求。择业中的心理调适是指学生为更好地择业而运用心理学的技能、方法对自我心理与行为进行调整，从而在择业过程中保持良好状态，促进个人顺利就业。心理调适是大学生择业过程中一个非常重要的环

节，是大学生心理素质在择业过程中的外在表现，它既是学生心理素质水平的表现，又是影响学生择业的重要因素之一。

1. 良好的心理素质在择业中的重要作用

良好的心理素质是指一个人有正常的智力、稳定的情绪、坚强的意志、健康的人格等。大学生在择业过程中体现出的心理素质，是影响其正确择业和顺利就业的重要因素之一，它对个体的择业和心理健康都具有十分重要的意义。

(1) 有利于学生确定就业期望值，确立择业目标。择业是大学生完成学业，走向社会、服务社会的需要，是人的发展从自然人向社会人的跨越过程。从过程上看，求职择业的首要环节是确定目标、适度定位。心理素质对确定目标起着重要作用，良好的心理素质有利于学生正确认识自己、剖析自我，客观地评判自我，从而做到“知己”，更快捷地把握适合自己个性的就业岗位。此外，良好的心理素质还有利于学生调整就业期望值，不好高骛远，不见异思迁，不攀比，脚踏实地，实事求是，把个人意愿与社会需求、主观愿望与客观实际紧密结合起来，平衡心态，找准目标，适度定位。

(2) 有利于学生实施择业过程。毋庸置疑，择业过程中良好的心理素质有助于学生实施择业过程。如在自荐、面试中保持健康情绪和乐观向上的精神状态，保持面对现实不怕挫折、勇于创新的态度，对择业过程中成功与失败的客观判断、理性分析及在此基础上对择业策略的适度调整，从而有利于学生与用人单位“双向选择”活动的正常开展。此外，良好的心理素质有助于学生保持清醒的头脑，客观面对用人单位，理性分析优劣、个人专长，从而更准确、有效地使就业目标与现实达成有机的统一。

(3) 有利于学生实现择业目标。“双向选择、自主择业”的就业方针使大学生就业的主动性大为增强，但择业的复杂性也随之增加。毕业生择业中要不断调整择业目标和择业策略，要承受失落和挫折，要经历疑惑和困顿，要面对就业运作体系中尚不完善和规范的问题与现象，这一切，没有良好心理调节能力的支撑是不可能想象的。

(4) 有利于学生角色的转变。就业是大学生人生中的一次重大转折，是人向社会化进程的重要一环，是学生生活和社会工作重要的分水岭，是大学生走向成功的基础。这种角色的转变，必然带来一次心理上的冲击，这需要大学生有一个良好的心理来承受。同事，角色的变化需要大学生在择业后保持学生本色，虚心好学，有上进心，有责任心，对工作执著、务实，脚踏实地，这样才能赢得机会，发挥专长，充分发挥角色功能，从而创造事业的成功。

2. 大学生择业心理的调适

理想与现实总是有差异的，大学生的期望与社会的现实也总是有距离的。同时，就业中的困难、挫折和冲突时有发生，毕业生由此产生压力，出现抑郁、失望、焦虑等情绪，甚至引起心态失衡……这一切虽然是正常的，但必须引起高度重视，应及时进行心理调适，从而使毕业生保持稳定而积极的择业心态。

(1) 提高大学生自我调适的自觉性和主动性。对立统一规律是宇宙的根本规律，也是心理发展变化的一般规律。人的心理活动总是处于由不平衡—平衡—新的不平衡—新的平衡的螺旋式发展过程中，人的根本特点就在于能够通过自我调节与控制去认识自己的心境，寻求最佳途径实现自己的目标。