

内 容 简 介

教材遵循“人的发展”和“职业发展”理念,按照“活动导向,项目驱动”的设计思路来编写。全书共分12个项目,按项目描述、学习目标、案例示范、知识准备、学习活动、全面评估、互动平台等栏目来阐述新形势下高职生职业生涯如何规划和如何就业创业。

本书既可作为高职生职业生涯规划与就业创业指导课程教材,也可作为职业指导教师和学生的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

高职生职业生涯规划与就业创业指导/杨丽敏,吴宝善主编.

—长沙:湖南大学出版社,2014.12

ISBN 978-7-5667-0771-0

I. ①高… II. ①杨… ②吴… 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(2014)第303197号

高职生职业生涯规划与就业创业指导

GAOZHISHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE CHUANGYE ZHIDAO

作 者:杨丽敏 吴宝善 主编

责任编辑:胡建华 责任印制:陈 燕

印 装:衡阳顺地印务有限公司

开 本:787×1092 16开 印张:15 字数:356千

版 次:2015年1月第1版 印次:2015年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5667-0771-0/G·805

定 价:29.80元

出 版 人:雷 鸣

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-88822559(发行部),88821251(编辑室),88821006(出版部)

传 真:0731-88649312(发行部),88822264(总编室)

网 址:<http://www.hnupress.com>

电子邮箱:pressshujh@hnu.edu.cn

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

正如弗洛伊德所言，人生就像弈棋，一步走错，满盘皆输，这是令人悲哀之事；而人生还不如弈棋，不可能再来一局，更不可能悔棋。我们无法预知未来的路，但是提前规划却可以使人生避免走弯路。

为了适应新形势下大学生职业指导与就业创业服务的需要，大学生职业生涯规划与就业创业指导的教材与资料应运而生。编者在长期的就业指导 and 教学工作中，发现现有的教材与资料大多数都枯燥无味，可读性欠缺，很难激起高职生阅读与学习的兴趣。于是，我们组织从事职业发展与就业创业指导工作的教师一起编写了本书。本书主要面向高职院校大学生，既可作为职业生涯规划课程的教材，也可作为相关教师和学生的参考书。

本教材编写的过程遵循“人的发展”和“职业发展”理念，按照“活动向导，项目驱动”的设计思路编写，参考国内外先进的职业教育和企业培训模式，借鉴并整合了“目标—示范—准备—活动—评估”五步训练法，并且按照训练课程确定教材编写的基本体例。该体例主要包括项目描述、学习目标、案例示范、知识准备、学习活动、全面评估、项目互动平台（包括项目小结、思考探究、推荐作品）7项。

●项目描述：以通俗易懂、幽默诙谐但不失庄重的语言介绍了整个项目的基本情况，提供方向性引导，提示本项目学习任务。

●学习目标：从认知、技能、情感态度与价值观三个维度设置任务的学习目标，让师生明确并接受每个任务的学习点。

●案例示范：提供职业生涯规划与就业创业案例，分析解读每个案例，在学生的头脑中树立相对模糊的形象。

●知识准备：为下一步的学习活动打好基础，提供理论应知方面的准备，让学生掌握基本的理论和知识。

●学习活动：以行动导向教学法组织训练活动，用任务驱动和实例的方式，让学员在大量的活动中提高职业生涯规划的意识和相关技能。

●全面评估：对每个任务中教师如何开展教学，学生如何评估自己的收获给予指引。通过教师、同学以及学生本人的监控，及时获得反馈。

●项目互动平台中的推荐作品：结合每个任务的实际情况，推荐拓展性的学习资源，主要有专题网站、经典电影、优秀著作，并提供导读、导视。

本书由杨丽敏、吴宝善担任主编，谢志杰、谢文波任副主编。各项目编写人员如下：

湖南工艺美术职业学院杨丽敏（项目 3、10，项目 7 之任务 3）、吴宝善（项目 1、2、12）、谢志杰（项目 4、11，项目 9 任务 1）、谢文波（项目 6）、李娟（项目 5）、祝李杨（项目 7 之任务 1、2，项目 9 之任务 2）、张万铝（项目 8 任务 1、2）、李晚晴（项目 8 任务 3）。全书由杨丽敏、吴宝善拟定大纲、总纂、修订并定稿，湖南工艺美术职业学院副院长汪泳波担任主审。此外，在本书的编写中，王桃红参与了本书部分章节的编写和全书的校对、统稿工作。

在本书编写过程中，我们参考了一些专家和学者的研究成果和大量的国内外教材等书籍，同时也借鉴了网络上的一些资料。由于篇幅有限，我们只在书末列出部分参考文献，不能将各位同行和其他教材一一列出，希望见谅，在此一并致谢。

尽管在编写时我们对编写体例和内容进行了反复推敲，但由于时间仓促和编写水平有限，本书难免会有一些疏漏与不妥之处，敬请专家和读者指正。

编写组
2014 年 11 月

项目 1	我是高职生，我骄傲	001
	任务 1 高职 我无悔的选择	002
	任务 2 我的大学 我做主	004
项目 2	唤醒生涯规划意识 点亮人生路	012
	任务 1 初识职业生涯规划 畅想生活	013
	任务 2 职业生涯规划的相关理论	018
	任务 3 高职生职业生涯规划的原则、要求与步骤	026
项目 3	认知自我，拿回人生主动权	034
	任务 1 明确你的价值观，心中有杆秤	035
	任务 2 发现你的职业兴趣，快乐工作	042
	任务 3 锤炼职业能力，天生我材必有用	051
	任务 4 了解你的气质性格，你是唯一的	057
项目 4	认知环境，编织人生的“网”	066
	任务 1 了解工作世界概貌	067
	任务 2 熟稔环境认知的内容	070
	任务 3 掌握环境认知的途径，做好大学五件事	074
项目 5	科学确定目标，开展职业决策，听从心的声音	084
	任务 1 确定职业目标，瞄准职场靶心	085
	任务 2 职业决策，小决定成就大未来	091

项目 6	积跬步，至千里，有效行动，走向成功	101
	任务 1 制订行动计划，有序实施	102
	任务 2 分解目标，从每天做起	108
项目 7	职业生涯发展评估，适合自己的才是最好的	115
	任务 1 职业生涯发展的评估	116
	任务 2 职业生涯规划规划的修正	123
	任务 3 我要制作自己的职业生涯规划书	128
项目 8	求职准备须充分，走好求职第一步	141
	任务 1 搜集甄别就业信息，积极准备	142
	任务 2 准备求职材料，翔实全面	147
	任务 3 调适求职心理，乐观向上	153
项目 9	求职过程有技巧，有的放矢	159
	任务 1 通过笔试、面试有技巧	160
	任务 2 求职礼仪面面观，留下美好印象	167
项目 10	就业权益保护，我在行	176
	任务 1 就业方式、就业流程早知道	177
	任务 2 就业权益与保护	183
项目 11	职业准备与适应，让我的人生有准备	193
	任务 1 角色转换，从“操场”到“职场”	194
	任务 2 培养过硬职业心理素质，做情绪的主人	203
	任务 3 培养职业道德，给自己一面旗帜	208
项目 12	敢于创业，练就创业本领	214
	任务 1 培育创业精神与创业素质	215
	任务 2 高职生创业的方法和途径	222
	任务 3 绘制创业蓝图，完善创业计划	227

参考文献	233
------	-----

导 语

◎ 你若想获得知识，你该下苦功；你若想获得食物，你该劳动；你若想得到快乐，你也该下苦功，因为辛苦是获得一切的定律。——[英] 牛顿

◎ 人无远虑，必有近忧。——《论语·卫灵公》

◎ 所谓天才，只不过是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上了。——鲁迅

◎ 一个人，重要的不是你的专业技能，不是你的社会经验，而是你的思维方式和思考能力。——杰克·韦尔奇

◎ 人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。——奥斯特洛夫斯基

项/目/描/述

高等职业教育到底是什么样的？高职，我的选择到底对吗？高职能给予我什么呢？所谓“不走弯路，便是捷径”，站在新的起跑线，让我们一起走进高职、了解高职、融入高职，我的大学我做主，完成学业规划，开展成长规划，坚持实践规划，让你的大学生活充实给力。

任务1 高职 我无悔的选择

任务2 我的大学 我做主

● 下面就让我们一起走进项目1——“我是高职生，我骄傲”吧！

.....



学习目标

作为高等教育的一种类型,职业教育具有高等教育的特点,同时又具有鲜明的职业教育特点,让我们一起了解高职、走进高职、融入高职。通过本任务的学习,你将能够认知:

知识目标:

1. 了解高职教育的概念、起源;
2. 理解高职教育的特点。

技能目标:

1. 掌握高职教育的培养目标;
2. 明确高职教育能给我们带来什么。

情感目标:树立正确的学习观,学习态度端正。

案例示范

案例

2007年年底,当身边很多同学还在四处找工作时,杭州职业技术学院化工系学生王则冠早已被杭州一家知名药业集团录用,做研发部实验室的分析员。“我没想到最后能留下来,毕竟竞争非常激烈。”说到顺利签约,王则冠觉得很庆幸。因为在这家知名企业里,每年都有很多实习生挤着进来,小王所在的分析实验室更成了“香饽饽”。竞争最激烈的时候,据说一个小小的实验室就有15名实习生,其中本科生占一半,还有几名研究生。学精细化工的小王在学历和专业上并无优势。

“我的优点就在于既懂理论知识,又掌握了一定的专业技能。”王则冠说。三年高职有一半时间花在实践中,这让他在工作岗位上得心应手。“加原料的顺序、如何调节等技术,师傅一点拨我就懂了。主要原理在学校里都学过,只要稍微变通就可以了。”果然,实习没多久,他便在与众多本科生的竞争中脱颖而出,给实习单位留下了“动手能力强、上手快”的好印象。而凭借娴熟的技术,王则冠还在全国职业院校操作技能大赛上轻松得奖,捧回个人全能二等奖奖杯。随后,她又获得了由国家劳动部颁发的化工高级分析工职业资格证书。(资料来源:《杭州日报》2007年6月27日)

知识准备

一、高等职业教育的概念

按照联合国教科文组织1997年公布的《国际教育标准分类法》,高等职业教育属于5B级教育,其“课程的内容是面向实际的,是分具体职业的,主要目的是让学生获得从

事某个职业或行业或某类职业或行业所需的实际技能和知识。完成这一级学业的学生，一般具备进入劳动力市场的能力与资格”。

可以看出，高职教育是高等教育的重要组成部分，它既是高等教育的一个重要类型，又是职业教育的较高层次。

二、高等职业教育的起源

伴随着科技进步和知识经济时代的到来，高科技产品的研制、开发及利用，生产、建设、管理、服务等基层岗位工作内容的科技含量越来越高，由此对劳动者素质的要求也越来越高。社会呼唤综合能力更强的职业类人才，高等职业教育应运而生。

三、高职教育的特点

高职教育是按照培养岗位能力的需要有针对性地学习有关学科知识，理论以必需和够用为度，专业以成熟的技术和管理规范为主要内容，强调知识的针对性和实用性。在学习目标上，高职教育强调学生有很强的专业实践能力，毕业就能顶岗工作，学生在校期间完成上岗前的实践训练。

高职教育是以实训为主，实行教学—生产—技术服务一体化，学校教育更贴近生产实际。联合国教科文组织发布的《国际 21 世纪教育委员会报告综述》提出：“学知、学做、学会生存和学会共处是教育的四大支柱。”“学做”中明确强调，只培养技能不够，必须要培养能力。因此，高职教育的本质其实就是技术教育。

四、高职给予社会什么

1. 符合我国的基本国情

我国正处于并将长期处于社会主义初级阶段。对于这一阶段的特点，简言之，就是人口多，底子薄，生产力不发达，人民日益增长的物质文化需求和落后的社会生产之间的矛盾是社会的主要矛盾。构建以就业为导向的现代职业教育体系，已摆上日程。

2. 高等职业教育的发展战略

作为国民教育体系的重要组成部分，职业教育为初高中毕业生提供了接受高中阶段教育和高等教育的机会。作为人力资源开发体系的重要组成部分，2005 年以来，职业院校共培养了 8000 多万名高素质劳动者和技能型人才，每年培训各类人员 1.5 亿人次以上。这不仅缓解了社会就业压力，支撑了经济转型和产业结构调整，也为广大青年打开了成功成才的大门。

3. 高等职业教育的培养目标

高职教育的培养目标有四个层面：必须明确培养德智体全面发展的社会主义建设者和接班人，这是高职人才培养的方向；必须明确高职人才的特征与规格，高职人才是一种人才类型，而不是一种人才层次；要明确职业岗位群；要明确职业岗位群所要求的专业知识结构与职业能力素质结构特点。

五、高职给予我们什么

1. 报答父母

某问卷调查中给高职生提供的感恩对象分别是父母、身边人、社会，结果显示，认同自己最应该感恩的是父母的人数最多。由此可以看出，当代高职生并不是缺乏责任意识的

一代。父母的养育之恩仍然摆在首位，学生把对父母的责任的分担看作是自己分内的事。

2. 改善经济状况，提升社会地位

高职院校的学费相对而言比较少，这也给许多来自农村尤其是贫困地区的学生家庭减小了经济上的压力。另外，现在许多企业在招聘员工的时候明确要求：学历至少是大专文凭，还必须有技能证书，要熟练掌握一门技术。很多本科生在这样的要求下被挡在了门外，就业形势越来越严峻，这时候高职生就成了企业竞相追逐的对象。高职生获得进入企业的“通行证”，改善经济状况、提升社会地位就水到渠成了。

3. 实现理想

爱因斯坦在《我的世界观》中写道：“要追究一个人或一切生物生存的意义或目的，从客观的观点来看，我总觉得是愚蠢可笑的。可是每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向。”

高职生也是如此。为了报答父母也好，改善经济状况也好，甚至仅仅是为了逃避巨大的学习压力……可以这样说，上高职只是一种方法，或者说是一种途径，是实现理想的辅助工具。人的一生长则上百年，少则几十年，而高职阶段仅仅只有三五年时间。读完高职，大家干什么呢？答案是：实现理想。

学习活动

活动 组织讨论：高职教育的培养目标是什么？

全面评估

1. 我国为什么要大力发展职业教育？
2. 高职毕业生就业有什么优势？

任务2 我的大学 我做主

学习目标

大学阶段是大学生职业生涯发展的重要准备阶段，也是人生中最美好的阶段，在这三年中，一个人为其今后的职业生涯准备得如何，将直接影响今后几年的职业生涯发展方向和就业竞争力。通过本任务的学习，你将能够认知：

技能目标：

1. 掌握高职学习的特点，学会学习；
2. 掌握高职阶段学习方式；
3. 明确高职阶段的主要任务。

情感目标:

1. 了解高职学习的含义、主要特点;
2. 了解高职生活的特点。

案例示范

案例

管增凯,无锡职业技术学院汽车技术应用专业2007届毕业生。2007年3月他就与一汽解放汽车有限公司无锡柴油机厂签订了就业协议。和他同时进入该厂的还有该校另外40多名学生,实习期结束后1600~1800元的薪资水平,令一些普通本科院校的毕业生都自叹不如。

伴随着我国经济的发展,生产、服务类企业扩容非常明显,特别是三资企业和民营企业的用工需求量与日俱增,其中主要需要技能型人才,而且相比于普通本科院校4年的培养周期,高职院校培养周期较短,一般是2~3年,在此期间行业需求的变化较小,学校的人才输出比较容易跟上市场需求的“节拍”,不至于发生“招生时是热门行业,学校毕业出来却变成冷门”的尴尬情况。在目前的劳动力市场上,北京地区高职生的月薪税后大都在2000元左右,明显超过一般非名牌大学的本科生1500左右的月薪水平。(资料来源:《中国教育报》2007年6月20日第2版)

知识准备

一、高职阶段的主要任务——学习

1. 学习的含义

学习是指为实现一定需求而产生的求知欲望,促使大脑对客观事物进行感知、记忆、思维、想象和分析等活动,从而不断开发获取信息→储存信息→提取信息→整合信息的创新性或创造性的智力,进而达到采用最好的方法解决实际问题,取得最好实践效益目的的过程。

由上述定义可知,学习要以实践应用为本。人们通过读书、听课、人际交流、实践等方式获得了知识,如果不把这些前人在实践中认识客观世界的成果应用于客观实践中,去发现和解决现实问题,知识就不会变成实践能力,这些知识也会随着时间的流逝而逐渐被遗忘。

2. 学习的重要性

高职生在校期间所学的知识仅仅占一生中所需知识的10%左右,其余90%的知识都需要在工作中不断地学习。我们要想在高速发展的社会中占有一席之地,就必须终身学习。

3. 高职阶段学习的特点

高职教育是有别于培养学术型、工程型人才的另一类型的高等教育,以培养面向生产、建设、管理、服务第一线,德智体全面发展的高端技术技能人才为目标。它的基本特

点是：

第一，高职教育是建立在普通中等教育基础上的专业技能教育，与经济建设的联系非常密切。

第二，高职教育的实践性与应用性较强，因而在教育过程中，十分注重培养学生的智能、自学能力和实践能力，使学生初步具备岗位职业技能。

第三，高职教育的培养对象在完成了普通中等教育后，已具有学习某一专业技能的文化知识基础和生理基础与心理基础，能独立思考，表现出对知识的继承性、批判性和选择性。

二、高职生的生活特点

第一，独立性。高职阶段大多数学生是远离家乡过集体生活，所有的事情都要自己去计划、安排和处理，可以锻炼高职生的生活自理能力。

第二，广泛性。高职同学相处3~5年，他们可能来自不同的地区，属于不同的民族，有不同的生活习惯，讲不同的语言，这就开拓了高职生的视野，了解了各个地区的文化差异，丰富了他们的阅历。

第三，自由性。高职生可以自由安排时间，自由支配行动，财务也相对独立。高职校园一般都不在父母的管辖之内，自我管理、自我服务和自我约束对高职生尤为重要。

故事分享：“深圳时间”手表

由第26届世界大学生运动会执行委员会举办的海报应用设计大赛中，广东职业技术学院珠海校区的张华同学以一个名为“深圳时间”的手表设计战胜了来自加拿大、英国、中国香港和内地等众多名牌院校的学生，一举夺得该项赛事的唯一金奖。

谈到设计的初衷，张华说她平时就喜欢手表，皮肤闪着黑亮光泽的她，原本就是个“运动宝贝”，跑步、打球和游泳是她平时热爱的运动，所以在接到参加设计大赛的通知时，她脑中立马闪现出一个构思，只花了十分钟就完成了草图设计，堪称一气呵成。

（资料来源：《南方都市报》2010年3月10日）

三、高职阶段的主要任务

高职生在高职阶段的主要任务应该是：培养一种精神，树立三种意识，学会四种本领。

（一）培养一种精神——职业精神

职业精神是人们在从事工作时所表现出来的一种态度或精神风貌。主要包括三个方面：主动精神、责任心、诚实。

1. 主动精神

从一出生直至上高职，在我们的生活和学习中，总是会有人不断地告诫我们应该做什么，不应该做什么，由此造成了我们的被动性思维。但是社会不需要被动做事的人，只有具有主动精神的人，其职业生涯才会精彩纷呈。

2. 责任心

责任心是一种习惯性行为，也是衡量一个人成熟与否的重要标准。责任感对于一个人

来说是极其重要的，是一个优秀的人所必需的，敬业精神也源自当事人的强烈责任感。

一个缺乏责任心的人，在学习、工作、生活中就会寻找各种各样的借口，告诉别人自己做不了某事或做不好某事的理由。如果我们有心去找借口，所有的事情都可以找到无数条“合情合理”“冠冕堂皇”的理由。

3. 诚实

诚实不同于诚信。此处所讲的诚实，是指对待工作不弄虚作假，而是务求实际、实事求是，主要包括两个方面的内容：

①对待工作的过程要诚实。在工作中，不走过场，不搞形式主义，要做到“就事做事”。

②对待工作的结果要诚实。干成什么就说成什么，不夸大也不缩小，更不能弄虚作假。

对高职生来说，诚实的职业精神需要从自己身边的小事做起，在学习、生活中抵制说谎的诱惑，努力做到求真、务实。

（二）树立三种意识

1. 自立意识

自立贯穿于整个人生，可以分为身体自立、行动自立、心理自立、经济自立和社会自立。

身体自立是指个体无需扶助而能自由行走；行动自立是指个体具备生活自理能力，如会自己洗脸、刷牙、洗衣服等；心理自立是指个体能独立思考、独立判断，自己做决定；经济自立是指不依赖父母或他人的经济援助，而能独立生存；社会自立是指能够按照社会所规定的行为规范、责任和义务而行动。

2. 规划意识

马英九的父亲马鹤凌在教导子女时的一句经典名言诠释了有规划意识的重要性：“有原则不乱，有计划不忙，有预算不穷。”

高职生的职业发展方向、职业发展路径都是不能事前确定的，职业发展的成功与否就更不可得知。高职生可以通过对自己职业生涯进行规划来降低这种不确定性，并且随着社会形势的变化，根据新的情况对自己的规划作必要的修改和调整，确保规划顺利完成，从而取得职业的成功。

3. 竞争意识

高职生虽然身处校园，但也无法回避学业的竞争、机会的竞争、择业的竞争等。高职生要实现人生价值，获得职业发展的成功，就必须尽可能早地树立竞争的意识，在自我成长的过程中培养敢于竞争、善于竞争的意识。

（三）学会四种本领

1. 学会做人

当今，企业招聘员工时在看重专业知识和技能的同时，也越来越注重敬业精神、团队协作能力等综合能力的考察。要学会做人，那么到底应该怎么做呢？

要学会做人，通俗而言，就是要制订自我实现的短期目标和中长期目标，并根据实际

情况自我调整、自我控制，最后，将这些目标逐个攻破，超越自我。高职生要从一点一滴做起，循序渐进，把自我培养成一个诚实、有责任心的优秀青年。

故事分享：断箭

春秋战国时期，一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲已做了将军，儿子还是马前卒。又是一阵号角吹响，战鼓雷鸣，父亲庄严地托起一个箭囊。

父亲郑重地对儿子说：“这是家传宝箭，佩带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”那是个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾，一眼便能认定是用上等羽毛制作。

儿子喜上眉梢，忙推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛“嗖嗖”的箭声掠过，敌方的主帅应声落马。果然，佩带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也按捺不住，完全背弃了父亲的叮嘱，他呼的一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了：一只断箭！箭囊里装着一支折断的箭。

这个儿子越想越害怕：“我一直挎着一支断箭在打仗？”儿子吓出一身冷汗，仿佛失去支撑的房子，轰然倒塌了。结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。拂开弥漫的硝烟，父亲捡起那柄断箭，沉重地叹息道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

2. 学会学习

高职院校不应当是“职业培训场”，而应当是一个让学生学会适应社会、适应不同工作岗位的平台。在高职期间，学习专业知识固然重要，但更重要的是学习独立思考、解决问题的方法，掌握自修之道。只有这样，才能适应瞬息万变的未来世界。

3. 学会做事

(1) 培养专业能力

专业能力是从事专门工作所必须具备的能力。在培养专业能力上，应该注意以下问题：

①“学什么”与“学成什么”。“学什么”指的是专业名称的问题，而“学成什么”指的是专业能力的问题。并不是在一个就业前景好的专业里学习，将来肯定就能找到一份出色的工作。

②培养专业能力途径的多样性。除了进入自己感兴趣的专业进行系统学习之外，其实我们还有很多别的选择。

③专业基础知识的学习。在高职期间，我们一定要学好本专业要求的基础课程。因为应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具所取代，只有学好专业基础知识，才可以受用终身。

(2) 学会搜集信息

在高职阶段，学会搜集信息对于作出合理的学习或职业生涯规划、自主开展学习活动是非常有帮助的。学会如何使用图书馆、电子数据库、互联网搜索、问卷调查以及现场采访等都会有助于提高我们的信息搜集能力。

知识手卡：搜商

“搜商”与“情商”相对，“情商”的全称是情绪智力，搜商（SQ）的全称则是搜索智力，是人类通过某种手段获取新知识的能力。其公式表达为：

$$SQ=K/T \text{ (C)}$$

K=knowledge（获得的知识）

T=时间（花费的时间）

C=搜商指数（社会平均知识获取能力）

4. 学会创新

创新与学习是密切联系、不可分割的整体，时代需要创新型人才，创新型人才实际上是在其学习过程中逐渐训练和养成的。学会创新，也就是要在学习中创新，在创新中学习。

故事分享：将脑袋打开一毫米

美国有一家生产牙膏的公司，产品优良，包装精美，深受广大消费者的喜爱，公司发展蒸蒸日上。记录显示，前10年每年的营业增长率为10%~20%，令董事长雀跃万分。不过，业绩进入第11年、第12年及第13年时则停滞下来，每个月维持同样的数字。董事长对此三年业绩表现感到不满，便召开全国经理级高层会议，以商讨对策。会议中，有名年轻经理站起来，扬了扬手中的一张纸对总裁说：“我有一个建议，若您采纳我的建议，必须另付我5万元！”总裁听了，很生气地说：“我每个月都支付你薪水，另有红包奖励。现在叫你来开会讨论，你还要另外要求5万元。是否过分？”“总裁先生，请别误会。若我的建议行不通，您可以将它丢弃，一毛钱也不必付。”年轻的经理解释道。“好！”总裁接过那张纸后，阅毕，马上签了一张5万元支票给那年轻经理。那张纸上只写了一句话：将现有的牙膏开口扩大1mm。

总裁马上下令更换新的包装。试想，每天早上每个消费者多用1mm的牙膏，每天牙膏的消费量将多出多少倍呢？这个决定，使该公司第14年的营业额增加了32%。

当代高职生应当着力培育创造力，包括创造性的个性和创造性的观察力、思维能力和实践能力，努力成为创新型人才。创新型人才就是具有创新意识、创新思维能力，并取得创新成果的人才，是个性自由、独立发展的新型人才。

首先，高职生要培养创新意识，就是要培养标新立异、挑战权威的意识。

其次，高职生要逐渐培养创新思维能力，即着重发展发散思维能力。

最后，实践是检验真理的唯一标准。创新成果的取得，只有通过实践才能完成。

学习活动

活动 寻找自己的成长顾问

大学成长顾问，主要指以下四个方面：

第一个顾问是学习成长顾问。这个顾问可以是你高年级同学或者你的老师。讨论学习

上遇到的问题。

第二个顾问是心理保健顾问。这个顾问可以是学院心理健康中心或你所在院系的辅导员、班主任等相关人员，当生活、学习、情感或任何一个方面遇到困惑时，可以及时与对方沟通，以寻求及时、有效的帮助。

第三个顾问是职业发展顾问。这个顾问可以是学院就业指导中心的老师或所在院系的辅导员、班主任等相关人员，他们会在你职业迷茫需要帮助时助你一臂之力。

第四个顾问是个人形象顾问。这个顾问你可以约请学校的老师或校外相关人员来担任。不过在这里你要注意“形象”的含义：一方面是外在形象，如服饰、发型、言谈举止等；另一方面是你的气质、素质、个人品牌等。

你可以用自己的方式寻找以上四个顾问。这里要提醒的是：无论通过哪种方式找到你需要的顾问，你都要尊重对方。有了这四个顾问的贴心服务，你会成长得更快。

请将你的生涯成长顾问记录于下表。

顾问姓名	联系方式	沟通建议频率	咨询提示	备 注
学习成长顾问			每学期 1 次	学业有困难时
心理保健顾问			每年 1 次	心理压抑时
职业发展顾问			每年 1 次	职业选择或实习时
个人形象顾问			根据个人需要	参加重要活动时

全面评估

1. 你对培养“一种精神，树立两种意识，学会三种能力”是如何认识的？
2. 本任务介绍的学习方式，你更多地采用哪几种？

项目互动平台

■ 项目小结

高等职业教育，符合我国基本国情，尤其符合我国加快建设小康社会、提高整个中华民族素质的要求，更是满足了人们普遍接受高等教育的需求与愿望，是实现全民教育需求的重要途径。高等职业教育与国家的战略发展目标与我们每个人的发展目标是高度统一的。高等职业教育对社会的贡献是任何教育形式所代替不了的。

接受高等职业教育的大学生除了了解所接受的教育类型，更要有明确的目标，充实度过三年，才能收获一生。

■ 思考探究

结合你的大学生活实际情况，深刻反思你已经度过的大学生活是否充实，下一步怎么改进。

■ 推荐作品

1. 覃彪喜著，《读大学，究竟读什么》，南方日报出版社，2005 年 9 月第 1 版

导读：《读大学，究竟读什么》的作者以一名成功的创业者，同时也是一个大学毕业不久的过来人身份，结合自己在求学、求职和创业过程中的经历，与大学生深入、全面地讨论了大学生在学习、生活、考研、留学、求职、创业等方面要注意的问题。

作者在书中列举了大量的事例，而其中很大一部分取材于作者身边的现实生活。这些生活在作者身边的大学毕业生案例比任何一个权威的案例都更为生动而真实。

2. 方向东著，《哈佛大学给青少年的励志课》，中华工商联合出版社，2014年2月第1版

导读：在哈佛，学习是一种信仰！哈佛制造了40位诺贝尔奖得主、8位美国总统、无数商界精英，哈佛无疑是一个神话，一种学习精神的象征，它经过百年积淀与传承的治学理念和进取精神如今仍历久弥新。

在勤奋这一点上，哈佛不是神话，哈佛只是一个证明，关于人的意志、精神、抱负与理想的证明。再杰出的哈佛人，都是在曾经的勤奋和忙碌中为自己的人生打下了坚实的基础，这才是哈佛人取得如此成功的真正原因。

导 语

◎ 生活无目标，犹如航海无指南针。—— [英] 鲁斯金

◎ 一个人若看不到未来，就掌握不住现在。一个人若掌握不住现在，就看不到未来。—— 佚名

◎ 人的一生可能燃烧，也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！—— [苏联] 奥斯特洛夫斯基

项/目/描/述

大学中，有人对未来清晰，一步一个脚印走下去；但是更多学生要么没有想法，要么整日忙碌却如无头苍蝇。90 后的高职学生对学业和职业发展进行必要的规划，尤为重要。你了解职业生涯规划吗？将学习职业生涯规划理论和方法与 90 后高职学生的实际相结合，便有了适合高职生的与众不同的人生规划课。

任务 1 初识职业生涯规划 畅想生活

任务 2 职业生涯规划的相关理论

任务 3 高职生职业生涯规划的原则、要求与步骤

● 下面就让我们一起走进项目 2——“唤醒生涯规划意识 点亮人生路”吧！

.....

