

大学生 职业生涯设计

— DAXUESHENG —

■ 主编 王 净 赵国军

■ 主审 杨铭铎

吉林大学出版社

《大学生职业生涯设计》

编委名单

编 委:

名誉主任: 刘北林 曲振涛

主 任: 杨铭铎

副 主 任: 赵 炎 王永发

编委名单: (以姓氏笔画为序)

丁冬宇	王志浩	王 诤	付 伟	冉庆国
白云龙	刘 天	孙静波	安瑞娟	毕兴民
吴桂芳	宋 真	张春明	张洪瀚	李秉坤
杨书良	杨珊珊	邵薇薇	陈 占	陈慧华
周 文	郑昌江	侯亚杰	赵 力	赵国军
赵桂梅	郭海峰	韩行洲	钱雨春	隋鸿威
黄春艳	谭士元	魏元和		

主 审: 杨铭铎

主 编: 王 诤 赵国军

副 主 编: 刘 天

编写人员: 冉庆国 赵桂梅 杨书良 张春明

丁东宇 隋鸿威 郭海峰 邵薇薇

乘长风方能破万里浪

(代序言)

不是一番寒彻骨，怎得梅花扑面香。几经考场征战，同学们走进了心仪已久的大学校园，踏上了通向科学殿堂的神圣之旅。面对新的环境，新的生活，新的目标，每一个同学都应该认真地审视自我，思考一下上大学的目所在，应该怎样度过大学的学习生活，大学毕业时如何面对社会的选择，如何选择个人的发展道路。

鸿鹄高飞，志在千里！其所以能够如此，是因为它有凭风直上的一双劲翼。庄子曰：“水之积也不厚，则其负大舟也无力；风之积也不厚，则其负大翼也无力。”事实正是如此，这也是对人生事业的一种非常好的启迪和鞭策。一个人，如果在人生旅程中没有过硬的本领，那他就无法成就一番事业，更不能担起时代所赋予的历史重任。为此，我们根据时代对人才需求的特点和高等教育自身发展的需要，编写了《大学生职业生涯设计》一书，本书作为黑龙江省高教学会高等教育科学“十五”规划重点研究课题，强调对学生的素质培养，成才教育必须落实到职业生涯设计上，让大学生在学习阶段就能自觉地思考社会的需要，并结合自己的个性特点找到自己未来的职业生涯之路。

我们所处的时代，是一个千帆竞进、不断创新和全面发展的时代。历史对于我们这一代人提出了更高、更光荣但也更艰巨的要求，作为新世纪的莘莘学子们更应首当其冲。是做时代的弄潮儿，还是成为时代的遗弃者，无疑是对当代大学生一种非常严峻的挑战，但只要我们的积沧浪之水、养沛然之气、挟击水三千、奋翻九宵



之志，便可堪其重任。积沧浪之水，养沛然之气，就必须搞好素质教育。素质教育是一种全面发展的教育，即德、智、体、美、劳全面发展，或者说集思想道德素质、文化素质、业务素质、身心素质于一身。在发达国家，如美、英、法、日等国，素质教育已经成为人才培养和录用的基本参数和重要手段，不具备良好的综合素质，则只有被淘汰一途。我们国家现已开始实施素质教育。因此，每一位大学生都应该珍视这一受教育的机会，并通过不懈的努力，全面提高自身的素养。成小事靠专业本领，做大事靠综合素质，历史和当代的许多成伟业者都是全面发展的楷模。苏步青、茅以升、竺可桢是科学家，但他们的文学才华都卓然可为文章国手；马克思、恩格斯是革命家、思想家，但他们的数学、化学水准堪称一流，他们的专之以约、渊之以博是他们取得伟大成就的深厚文化底蕴。所以，努力按照时代要求塑造自己，培养和发展自己的综合能力，其道理是不言自明的。当前，全球经济一体化，国际交流经常化，作为一名大学生，就不仅要谙熟民族文化，同时也要熟悉或通晓世界文化，只有这样，我们才能在日新月异的社会发展中有所作为，实现人生价值！

思想品德素质，是素质教育的核心。《中国高等教育》杂志最近撰文指出：“成才先成人，提高全面素质，首先还是要重视思想品德素质的提高，树立为社会为事业献身的责任感。既要胸怀远大理想，眼观大局，研究大事，又不能好高骛远。要勤于思考，勤于实践，扎扎实实从具体工作做起，打牢事业的根基，才能在新世纪做‘大事’。”江泽民主席在庆祝北京大学建校二百周年大会上的讲话中，对当代大学生提出了四点希望，即：坚持学习科学文化与加强思想修养的统一；坚持学习书本知识与投身社会实践的统一；坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一；坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。江泽民主席的四个坚持和统一，很好地说明了素质教育的本质特征，这也是青年大学生的成才规律。如他在第三个坚持和统一中说：“希望你们坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一。青年人富有理想和抱负，憧憬着美好的未来。这是青年的特



点，也是优点，但需懂得，个人的抱负不可能孤立地实现，只有把它同时代和人民的要求紧密结合起来，用自己的知识和本领为祖国为人民服务，才能使自身价值得到充分实现。如果脱离时代，脱离人民，必将一事无成。波澜壮阔的改革开放和现代化建设，为全国各族青年展示才华、实现志向提供了广阔的舞台。生长在这样的时代是幸福的。广大青年一定要虚心向先辈和人民群众学习，在为祖国的竭诚奉献中焕发出青春的绚丽光彩。”

奠定深厚的文化基础和树立高尚的道德情操是择业的前提条件，而结合自己的性格、爱好和专业特点做好职业生涯设计则有利于明确人生未来的奋斗目标，取得事业的成功。“目标之所以有用，仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”有目标，生活才不盲目；有追求，生活才有动力。高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。我确信这也是一个真理。”人的崇高价值正是在巨大的社会奉献中体现出来的。这一点，马克思当年对择业观的论述，对我们选择事业会有所启迪。马克思说：“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，我们就不会为他的重负所压倒，因为这是为全人类所作的牺牲；那时我们感到的将不是一点点自私而可怜的欢乐，我们的幸福将属于千万人，我们的事业并不显赫一时，但将永远存在；面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”

这种择业方向和作为中所体现出来的坚强意志，为马克思建树伟大的事业奠定了不朽的历史丰碑！总之，深厚的学识，健康的身心，崇高的志向，创新的能力，是一个当代大学生走向社会时应该而且必须具备的素质，一句话——只有乘长风才能破万里浪！

杨铭铎

哈尔滨商业大学

党委副书记 副校长

教授 博士

目 录

乘长风方能破万里浪(代序言)

上篇 素养提高篇

第一章 思想道德素养	(3)
第一节 树立正确的人生价值观	(3)
第二节 培养优良的道德品质	(8)
第三节 大学生活的新方式及礼仪	(14)
第二章 文化业务素养	(22)
第一节 广泛的文化基础知识	(22)
第二节 专精的行业知识和技能	(25)
第三节 科学的思维方式和学习方法	(28)
第三章 心理素养	(36)
第一节 稳定的情绪	(36)
第二节 多元的能力	(39)
第三节 健全的人格	(45)
第四节 不竭的动力	(48)



第四章 审美素养 (54)

第一节 审美形态 (54)

第二节 审美指导 (58)

第三节 在生活中塑造美的人格 (64)

第五章 身体健康素养 (69)

第一节 身体健康 (69)

第二节 身体健康与运动 (70)

第三节 身体健康与营养 (73)

中篇 职业生涯设计篇

第六章 职业生涯 (79)

第一节 职业生涯设计 (79)

第二节 职业生涯开发 (86)

第七章 个性测量与职业选择 (93)

第一节 个性与从业 (93)

第二节 个性测量与职业的匹配 (95)

第八章 大学生的择业心理 (115)

第一节 大学生择业心理分析 (115)

第二节 大学生择业心理偏差及调适 (118)

第三节 大学生的个性与择业 (122)

第九章 适应社会早日成才 (127)

第一节 认清位置,顺利完成角色转换 (127)

第二节 迈好关键的第一步 (130)

第三节 踏实工作,开拓创新 (135)

第四节 把握机遇,超越自我 (139)



下篇 择业实践篇

第十章 大学生就业须知	(145)
第一节 就业政策及相关规定	(145)
第二节 人事代理制度	(157)
第三节 大学生就业管理机构及就业程序	(159)
第十一章 就业方式和搜集就业信息	(165)
第一节 就业方式及选择	(165)
第二节 就业信息的搜集及使用	(169)
第十二章 求职材料的准备	(173)
第一节 就业推荐表	(173)
第二节 中文简历的设计制作及范例	(176)
第三节 撰写中文求职信的技巧及其范例	(184)
第四节 网上求职及范例	(192)
第五节 英文求职材料的撰写及范例	(202)
第十三章 勇闯面试关	(218)
第一节 求职面试的种类和内容	(218)
第二节 面试前的准备工作和面试技巧	(226)
第三节 面试中最常问到的问题	(238)
第十四章 就业协议及其法律问题	(249)
第一节 就业协议书	(249)
第二节 有关就业协议的法律问题	(257)
第三节 毕业生的权利与义务	(262)
第十五章 报考硕士研究生须知	(267)
第一节 研究生报考的有关规定	(267)



第二节 报考研究生的准备	(277)
参考书目	(281)

上篇

素养提高篇



第一章 思想道德素养

思想道德素养是人才的“灵魂”，是成才的导向。我们大学生为谁成才？成什么样的才？这些问题都要靠高尚的思想道德品质来解决。一个人缺乏良好的思想道德素养，就会失去方向，不仅不能为人类谋福利，甚至还可能做坏事，本领越高，做的坏事就越大。思想道德素养是一种非智力因素，但是它能为智力因素的形成提供强有力的精神动力。在现代信息时代，在激烈的经济和科技的角逐之中，这种精神动力的作用尤其显得重要。总之，思想道德素养是大学生认识社会，成为社会人所必须具备的品质，主要是解决大学生如何“做人”的问题。

第一节 树立正确的人生价值观

一、树立为人民服务的人生观

人生观是指人们对人生的根本看法和基本态度，它回答人生目的、意义、价值、态度等问题。在人类社会的历史上，有各种各样的人生观。大学生首先要牢固树立为人民服务的人生观。我们应该把鲁迅先生的名言“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”作为自己的座右铭，把范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的忧国忧民之心作为自己人生道路上的指南，把白求恩“毫不利己，专门利人”的精神作为自己最高的精神追求。

1. 以人民的利益为言行的宗旨

为人民服务的人生观，把为人民谋利益作为一切言论和行动的宗旨，这就从根本上揭示了无产阶级人生观与资产阶级人生观的原则区别，指明了人生目的的出发点和归宿。为人民服务的人生观，主张以人民的利益为宗旨，要求我们做到以下几点：



第一，一切言行都要从人民的利益出发，不能从个人或团体的利益出发。从个人利益出发，指的是一事当前先替自己打算，置阶级的利益和人民的利益于不顾，这是一种自私自利的思想。只注意自己小团体的利益，不考虑人民的利益，是一种放大的自私自利，同样具有很大的销蚀作用和离心作用。我们要从人民的利益出发，把人民利益放在第一位，个人利益服从人民的利益。要为国家、为社会、为民族、为集体的利益努力地学习和工作，毫无保留地贡献出自己的聪明才智，这样的人生，才有真正的意义，才是光荣而闪光的人生。

第二，要划清个人利益与自私自利的界限。我们主张以人民的利益为宗旨，不是不要个人利益，而是要反对自私自利的思想和行为。自私自利，是指为了个人或集团的利益而不顾甚至危害他人和人民的利益的思想 and 行为。这种自私自利的人，为了达到个人私利，往往不择手段，损人利己，损公肥私，这是我们应当坚决反对的。社会主义并不抹杀个人利益，谋求正当的个人利益受到社会主义宪法的保护。个人利益和自私自利的性质、含义完全不同，二者的界限不容混淆。

第三，要正确处理个人利益与人民利益的关系。为人民服务的的人生观，主张人民利益高于个人利益，个人利益服从人民利益，局部利益服从全局利益，眼前利益服从长远利益。在处理国家、集体、个人三者利益时，要把国家利益、集体利益放在第一位，并尽可能地兼顾三个方面的利益。当个人利益与人民利益发生矛盾，并且二者不可兼得的时候，要自觉牺牲个人利益，保全人民利益。个人利益和人民利益是辩证统一的，二者之间没有也不应该有不可调和的对立。这是因为社会主义并不否认个人利益，而是把个人利益同人民利益结合起来，并且为个人利益的满足创造越来越充分的社会条件。

2. 尊重人民群众的主人翁地位

个人与人民群众的关系问题，是人生观的基本问题。要尊重人民群众的主人翁地位，努力为人民服务，应该做到以下几点：



第一，热爱人民，与人民群众建立深厚的感情。这是尊重人民群众的主人翁地位，实现为人民服务的前提。人民哺育了我们，我们和人民血肉相连，只有立于此点，才能产生为人民服务的动力，才能激发为人民利益献身的精神。一个人如果对人民冷漠、轻视，就不可能为人民的利益而献身。

第二，服务人民，甘为人民的勤务员。人民是主人，我们自己是公仆，这个位置不能颠倒。在我们社会主义国家中，人们的分工不同，职位不同，但都是人民的勤务员。刘少奇曾对掏粪工人时传祥说过，你是掏粪工人，是人民的勤务员，我当国家主席，也是人民的勤务员。决不允许以权谋私，当官做老爷。如果以权谋私，甚至反过来欺压人民，必然会失去民心，甚至会被人民群众所唾弃。

二、树立集体主义价值观

价值观是指人们对人生价值的总的根本看法。在改革开放和发展社会主义市场经济的条件下，人们的价值观念呈现出多样化的状态。而集体主义价值观同我国社会公有制为主体的经济基础相适应，是科学、正确的价值观。我国《公民道德建设实施纲要》也明确提出：社会主义道德建设要以集体主义为原则。因此，我们大学生应当自觉树立集体主义观念，坚持集体主义原则，从而使自己真正成为对社会有用的人。集体主义既是个人利益与集体利益的结合，又要使个人利益服从集体利益，并且在正确处理集体利益和个人利益的相互关系中，实现二者的有机统一和协调发展。它是我们党思想道德教育的优良传统，是正确处理个人、集体、国家三者关系所应遵循的基本原则。大学生要从以下几个方面理解和培养集体主义观念：

1. 坚持集体利益高于个人利益

集体主义提倡在个人利益与集体利益发生矛盾时，个人要顾全大局，以集体利益为重，为集体利益而放弃个人利益。甚至在国家和集体的财产受到损失、人民的生命财产受到侵害以及国家的安全面临威胁之时，个人应当为集体而牺牲个人的利益，甚至不惜牺牲自己的生命。



2. 重视个人正当利益的实现

重视个人的正当利益，维护个人的尊严和价值，这本来就是集体主义的应有之义，是与集体主义不可分割的重要内容。因为只有个人的正当利益得到了保障，个人的价值和尊严得到了实现，才会激发个人的主动精神和积极性，集体才会有活力，集体的事业才会兴旺发达。可见，集体利益高于个人利益，但并不排斥个人的正当利益，二者是根本一致的。那种把集体主义看作是“敌视个人”的观点是错误的，那种认为强调集体主义就会束缚个人、限制“个性”的观点是对集体主义的一种误解。

3. 个人和集体都不断得到完善和发展

马克思曾指出：“只有在集体中，个人才能获得全面发展其才能的手段。”这就是说，只有在集体中才可能有个人的自由。只要我们坚持个人和集体关系的不断完善和发展，坚持集体主义的价值导向，个人的正当利益就能够得到保障，个人的个性和才能的发挥就有了广阔的天地，个人必将会成为自由全面发展的人。

4. 集体主义价值观要成为当代大学生思想道德品质的主旋律

集体主义作为一种价值导向，对于坚持我国社会主义建设的方向，有着重要的保障作用。社会主义所坚持的集体主义的价值导向，它对于大学生的健康成长，为把自己培养成为社会主义事业的建设者和接班人，也有着重要的促进作用。因此，我们应当在思想道德建设中，高扬起集体主义的风帆，努力坚持不懈地以集体主义精神来陶冶自己的思想品德，反对和抵御各种个人主义的思想，以保证大学生的成才方向。

培养集体主义思想、弘扬集体主义精神，大学生就要从爱班级入手，团结同学，爱惜班集体荣誉，努力在集体之中锻炼成长。这是大学生培养集体主义思想、弘扬集体主义精神实实在在的行动表现，集体主义不是空谈的集体主义。

因此，大学生要用集体主义的价值导向作为精神动力，来激励自己努力为祖国、为社会、为集体而学习、工作和服务。



三、树立正确的人生态度

人生态度指人对人生所抱的看法和采取的行动,亦即对人生形成的较稳定的自我心理倾向。人生态度多种多样,有消极悲观的人生态度,也有甘居平庸的人生态度,还有积极进取的人生态度等等。我们处在一个改革创新的时代,要求大学生立足国情、放眼世界重新审视自己的人生,修正人生目标,培养与时代精神相适应的人生态度。

1. 确立科学的人生态度

科学的人生态度主要是指主体对于人生道路的选择,对于人生道路上可能出现的各种问题,持实事求是的态度,使自己的评价和行为倾向符合社会进步和发展的需要。具体说,就是按照社会的需要和可能,结合自己的志趣和力量,选择最能发挥和创造自己人生价值的行为,以求得成功。对社会、人生的科学认识是科学人生态度的前提,只有科学地认识社会、认识时代精神、认识自我、认识人生,才有可能确立科学的人生态度。

2. 确立积极的人生态度

积极的人生态度是我们社会所期望的人生态度。我们国家正处在改革开放的历史时代,它需要人民群众,尤其是青年大学生,锐意改革,积极进取。积极的人生态度也是实现人生价值必需的人生态度。我们的社会是一个开放的、竞争的社会,人生主体只有自觉地参与竞争、磨练自己,才能实现人生价值,完善自我。

3. 确立乐观的人生态度

改革开放 20 多年来,我国综合国力显著增强,但在经济、科技、教育等方面与发达国家相比,还存在着很大的差距。因而,需要人们一方面要保持清醒的头脑和忧患意识,另一方面又要从成就中看到前途和希望,保持自信和乐观的态度。乐观的人生态度对于个人更有现实意义,无论在什么情况下,就个人的境遇而言,总有顺境和逆境之分,人生道路上的困难、挫折乃至失败是不可避免的。科学和乐观的态度是既要正视困难、逆境,认真总结经验教训,克服困难,在逆境中奋起,又要对人生、对前途充满自信,用



自己的行动改变和掌握自己的命运。

4. 确立务实的人生态度

在现代社会中，务实是走向成功之路的基本精神。务实是乐观的保障，乐观自信者，并非是盲目的，他往往伴有务实的行为，所以他才可能对未来充满信心，在人生求索的道路上，有踏踏实实实际行动在保障他取得成功，去争取美好前途。务实的人生态度是当代大学生不可缺少的素质。

科学、积极、乐观和务实构成了现代大学生人生态度的基本要素。科学是前提，它起着定向作用；务实是基石，它是落脚点；积极和乐观具有鲜明的倾向性，它起着激励作用。四个要素是不可分割的，它们互相制约、互相渗透、互相关联。可以认为，科学、积极、乐观、务实的人生态度，是符合时代精神的正确、合理的人生态度。

第二节 培养优良的道德品质

当代大学生是民族的希望、国家的未来，是建设有中国特色社会主义事业的强大后备力量。要承担起这样的重任，大学生不仅要“有知识”，还应当“有道德”，努力使自己成为德才兼备的人才。但丁说：道德常常能弥补智慧的缺陷，而智慧永远弥补不了道德的缺陷。可见培养优良的道德品质的重要性。《公民道德建设实施纲要》指出社会主义道德建设要以爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义为基本要求，以社会公德、职业道德、家庭美德为着力点。这不仅是对全社会道德建设的要求，也是对大学生培养良好的道德品质的基本要求。

一、大学生要自觉遵守社会公德、职业道德和家庭美德

社会公共生活、职业生活和家庭生活是人类社会生活的三大领域。自觉遵守社会公德、职业道德和家庭美德，是大学生培养良好道德品质的基本环节和重要方面。