

目 录

第一篇 职业生涯规划

第一章 规划大学生活 /2

第一节 寻找大学感觉·····	2
一、领悟大学的理念与精神·····	2
二、寻找大学的灵魂与魅力·····	3
三、认识大学生的角色与使命·····	4
第二节 适应大学环境·····	6
一、新的校园——高等教育体制创新与深化教育改革的前沿·····	6
二、新的重庆——城乡统筹发展的年轻直辖市·····	7
三、恬美的心境——让大学生活多点收获少点遗憾·····	8
第三节 规划大学生活·····	11
一、构建合理的知识结构·····	11
二、培养科学的思维方式·····	14
三、锻炼较强的实践能力·····	16

第二章 唤醒职业意识 /26

第一节 认识职业·····	26
一、职业的含义·····	26
二、准确把握职业的内涵，必须明确几种关系·····	27

三、职业发展的因素分析·····	29
第二节 职业道德与职业观·····	31
一、职业道德规范·····	32
二、树立科学的职业观·····	34
第三节 提高职业意识·····	36
一、什么是职业意识·····	36
二、职业意识的主要内容·····	36
三、当前大学生职业意识的现状·····	38
四、培养大学生职业意识的途径·····	39

第三章 职业倾向与自我探索 /45

第一节 认识自我·····	45
一、“自我”概述·····	45
二、认识自我的意义·····	46
第二节 职业倾向探索·····	46
一、职业兴趣识别·····	47
二、职业能力探索·····	52
三、职业性格探索·····	54
四、职业价值观澄清·····	62
第三节 职业测评的常用工具·····	65
一、职业兴趣测验——霍兰德职业兴趣测评·····	65

二、职业人格测验——MBTI 职业倾向测验	66
三、职业价值观测验——Super 的职业价值观量表	69
四、使用测评工具的注意事项	70

第四章 职业选择与生涯决策 /71

第一节 职业选择	71
一、职业选择概述	71
二、职业选择的基本理论	72
三、大学生职业选择的影响因素	75
第二节 生涯决策概述	75
一、什么是生涯决策	76
二、生涯决策的类型	77
三、生涯决策的实施步骤	80
第三节 生涯决策方法	80
一、SWOT 分析法	81
二、平衡单分析法	82
三、认知信息加工(CIP)方法	83

第五章 职业生涯规划的实施 /90

第一节 职业生涯规划概述	90
一、职业生涯规划的内涵	90
二、职业生涯规划的类型	91
三、职业生涯规划的主要内容	92
第二节 职业生涯规划步骤	93

一、自我评估	94
二、环境分析	95
三、确立目标	95
四、制定实施策略	96
五、反馈评估	97
第三节 职业生涯规划书的制定	98

一、职业生涯规划书的主要内容	98
二、职业生涯规划书实例及分析	99

第二篇 就业实务

第六章 认识社会,适应职场 /111

第一节 就业形势与就业政策	111
一、就业基本形势	111
二、应对措施	113
三、大学生就业方向及政策引导	114

第二节 大学生就业市场的特征	117
----------------------	-----

一、“二律背反”现象	117
二、立足基层融入社会	118
三、学会角色转换的训练	123

第三节 就业渠道的理性选择	126
一、市场竞荐	126
二、网络求职	130
三、他人引荐	132

第七章 培养职业素质 /138

- 第一节 自信与表达能力 138
 - 一、职业素质的内涵 138
 - 二、建立适度的自信心 141
 - 三、口才与表达技巧的训练 143
- 第二节 交往与沟通能力 145
 - 一、人际交往 145
 - 二、社交礼仪 146
 - 三、人际沟通 148
- 第三节 领导力与团队精神 150
 - 一、领导力 150
 - 二、团队与团队精神 151
 - 三、团队合作训练 153

第八章 求职技能与技巧 /159

- 第一节 就业信息收集与利用 159
 - 一、就业信息及其收集 159
 - 二、就业信息的整理 161
 - 三、就业信息的有效使用策略 162
- 第二节 求职材料的制作 163
 - 一、制作个性简历 163
 - 二、自荐信及其他材料的制作 165
 - 三、推荐材料的准备 166
- 第三节 就业面试和笔试技巧 169

- 一、就业考试的准备 169
- 二、面试方式与技巧 171
- 三、笔试的种类与技巧 174

第九章 就业权益和安全隐患 /183

- 第一节 大学生就业权益 183
 - 一、大学生就业基本权益 183
 - 二、大学生就业维权对策 186
- 第二节 求职过程中的安全隐患 187
 - 一、权益安全隐患及防范 188
 - 二、就业歧视 190
 - 三、非法传销陷阱 190
- 第三节 就业协议书和劳动合同的签订 192
 - 一、签订就业协议书 193
 - 二、签订劳动合同 193
 - 三、了解社会保险知识 194

第十章 自主创业之路 /198

- 第一节 大学生创业的意义 198
 - 一、自主创业的内涵 198
 - 二、自主创业的意识形成 199
 - 三、创业者的素质与能力要求 199
- 第二节 创业一般流程 200
 - 一、创业灵感产生——合适的项目 200
 - 二、团队组建——寻找创业伙伴 201

三、市场调研——创业地点	201
四、创业策划——创业计划书	201
五、市场把握——谋势	202
六、企业管理——选好模式	203
七、企业经营——执行决策	204
第三节 自主创业风险及防范对策	205
一、项目选择太盲目	205
二、创业技能缺乏	205
三、资金不到位	205

四、社会人脉资源贫乏	206
五、实际管理经验不足	206
六、同行竞争残酷	206
七、团队分歧潜藏内耗	206
八、核心竞争力缺乏	207
九、人力资源骨干流失	207
十、意识理念上的差异	207

附 录 /212

参考文献 /249

编者的话 /251

第一篇 职业生涯规划

大学生从踏进大学校园的那一刻起，每个人都会憧憬大学生活，憧憬自己的未来职业。职业乃人安生立命之本，施展才华之基，成就人生之途，职业生涯之路是否顺畅直接影响人生理想与幸福生活。大学是学习生活的高级阶段，也是职业生涯的准备阶段。大学生理想中的未来职业是由好多个梦点缀的星空。而获取一个理想的职业，进而有一个完美的职业生涯，无疑是这些梦中最为瑰丽的一个。把职业生涯规划贯穿于整个大学学习阶段，必须从新生入校开始，在大学期间让学生有效的规划学业、规划职业，科学地选择自己今后职业发展目标。瑰丽的梦不是缥缈的海市蜃楼，它需要大学生自己去设计、去构建、去充实。因此，大学生应学会做设计师，有能力去规划蓝图；应学会做工匠，懂得如何添砖加瓦；还要审时度势，在时代和校园的背景下，修炼自己的“内功”，在择业竞争中脱颖而出，在人生与职业生涯中创造辉煌。请大学生们带着梦想，走进生涯教育的课堂——我们上路了。

第一章 规划大学生活

踏进当今大学生的行列，成为同龄人中的优秀者。大学，应该怎样度过？当你回首往事时，怎样才不至于留下更多的遗憾和悔恨？校园里，有人在不停的忙碌着，为自己的理想和生活不懈努力，大学生活过得紧张而充实；有人却是浑浑噩噩，“黄金季节”蒙上了一层灰色。这种差距，往往是因为进入大学的第一步没有迈好，不清楚中学与大学有太多的不同，没能找到上大学的真实定位。人生是一种体验，但是光凭自身的生活经历去体会、去积累经验是不够的，经验往往来得太迟太慢。大学四年一晃而过，许多事等到自己明白过来，失去的已经不可能再追回来。所以有人感慨大学生活的青春激昂，也有人叹息自己太天真、太浪漫、太放松，对许多道理知道得太少，懂得太迟，角色转换太慢。

第一节 寻找大学感觉

.....

一、领悟大学的理念与精神

大学之所以从最初的模式发展成现在的面貌，必须感谢大学发展史上的“四位巨人”，了解他们的理念也就了解了大学发展的基本脉络，有助于加深对大学生活的了解，真正领悟大学的理念和追求。这四位教育界的巨人分别是英国的纽曼、德国的洪堡、美国的弗来克斯纳和科尔。

1. 纽曼

他是牛津大学的毕业生，反映了英国大学的传统精髓，提出了“博雅教育”和“通识教育”的理念。博雅教育是相对于以某种实用知识或技能为目标的职业教育而言的。为了知识本身的价值而追求知识，知识提高人的情操，使人达到“绅士”的境界。博雅教育是一种通识教育，它注重知识的统一性，各类专门知识相互“补充、匡正、平衡”，构成统一的知识大厦。大学教育的目的就“在于提高社会理智的格调，培养大众的心智，净化民族的情趣，给大众热情提供真正的原则”。纽曼关于博雅教育、通识教育的理念至今仍然激励着人们关于大学的想象。

2. 洪堡

他的理念集中体现为两个基本原则：一是教育与研究相结合，具有创造精神与能力，以追求真理为最高目的。他将自己的研究成果、方法传授给学生，引导学生进行探索与研究。二是独立与自由原则。在大学里面，学术研究、教师的教学和学生的学习都应当是自由的，不受外在的干扰，学校允许不同的学生派和流派存在。

3. 弗来克斯纳

他主要有两个观点：第一，大学是一个复杂的有机体，它编织在社会网之中而不是超然于社会之外；第二，大学必须经常给社会一些东西，而且是社会所需要的。大学是特殊的研究组织，学者和科学家应主要关注四大目标：知识和思想的保存、知识和思想的解释、寻求真理和训练青年学人成为将来继起的工作者。

4. 科尔

第二次世界大战后，科学和教育被提高到极其重要的地位，大学在社会发展中的地位和作用日益提高，要求全方位服务于社会的需求与传统的大学理念发生了冲突。他适时地提出了“多元化巨型大学”的概念，现代大学是一种“多元的”机构——在若干种意义上的多元：有若干个目标，有若干个权力中心，为若干种顾客服务，它不崇拜一个上帝，不是单一的、统一的社群，没有明显固定的顾客，它标志着许多真、善、美的幻想以及许多通向这些幻想的道路，它标志着权力的冲突，标志着为多种市场服务和关心大众。应当称它为多元大学或联合大学——与企业类似或如同一些德国人正在经办的综合大学，或叫其他一些名称。“多元化巨型大学”概念适应了多元化社会对大学的多元化需求。近几年我国大学建设不断出现大学合并、大学城等现象，正是沿着科尔的巨型大学理念方向在发展。

中国作为一个文明古国，传统的儒家教育理论与纽曼的思想有不谋而合之处，强调教育的目的不是传授实用技能，不是职业训练，而是训练某种礼仪、风度、德行。中国著名教育家蔡元培先生吸收西方合理的大学理念，提出了“囊括大典、网罗众家、思想自由、兼容并包”的教育思想深入人心。到今日，我国众多高等学校把职能定位为“教研并重，服务社会”，明显受到了西方大学的教育思想的影响。大学已经从社会边缘走向社会中心，当今的大学承担着育人、科研和服务社会等职能。

二、寻找大学的灵魂与魅力

大学何以为“大”？大学有四大支柱。

(1)“大师”，学问高深的名师，是学校灵魂之所在。真正的大学首先拥有一批“大师”，“大师”引领大学不断走向前进、迈向成功。大学是各类学科交融、各类人才汇聚的地方。大学老师各有特长、特点与个性，风采都是岁月与学识的真实积淀。所谓“学高为师，身正为范”。“大师”是老师的代表，不仅学识渊博，而且师德高尚，教书育人，将学生当作朋友，有意识地扩展学生的知识面，给学生书本以外的新东西；善于调动学生的积极性，让学生学会自己思考与学习；老师是学生的导师，在做人做事方面是学生的楷模。大学四年，你肯定会遇到自己喜爱、敬重的“大师”，不但可以跟他作学术上的交流，还可以和他聊天谈心；单纯仰慕他的气度、才识、品行，看他行事、听他言谈就感觉到如沐春风。有人说“人世间最美好的东西，莫过于有几位良师益友，像人生中的一盏明灯，照亮你到达成功的彼岸。”一位好老师带给你的影响可能是终生的，你要懂得珍惜，善于把握与“大师”相处交流的机会，不辜负大学这段美好的时光。

(2)“大楼”，筑巢引凤，办学的条件和设备。

(3)“大气”，是一个学校开放的学术视野、学术氛围、学术气度，通俗讲就是校风、学风。如果一所大学没有求真、务实的作风，没有国际的视野，没有宽广的胸怀，“大气”很难形成。“大气”，首先体现开放办学，虚怀若谷、海纳百川，才有利于学生获得新知；其次是实事求是、追求真理、追求科学、追求进步，敢为天下先的科学精神；最后要强调学术自由，师生有表达自己观点和见解的学术空间，有学术创新。所以大学之“大气”，应当立足于全球、放眼未来。

(4)“大学生”，是大学校园的主体。他们朝气蓬勃，才华横溢，是未来国家建设的栋梁之材，也是成年人中最富有青春活力和朝气的群体。

只有“大师”“大楼”“大气”及“大学生”共同构建，师生共进才有可能创建现代的大学。

大学之魅力——自由与创新。一所大学，办学理念、办学特色、教育创新意识决定着这所大学的魅力指数。无论什么类型和层次的大学，都倡导自由与创新，因为有自由才有活力，有活力才会有创新，有创新才会有特色，有特色才使大学具有无穷的魅力。

三、认识大学生的角色与使命

读大学，究竟怎么读？从高中生变为大学生，在学习上最重要的转变是要学会思考、学会质疑。不唯上，不唯书。思维的过程往往比结论更重要。所

以，一个经过自己的思考而接受错误观点的人比不假思索地接受正确观点的人更值得肯定。知识不等于能力，如果只是机械地学知识，那永远只能做一个善于考试的好学生；反之能把知识上升为能力，具备独立思考的能力，能够独立地发现问题、解决问题，才能成为真正的人才。

大学与中学的不同之处：

(1)培养目标不同：中学教育是为了学生考上大学，高中阶段无非是老师教如何解题，如何得到标准答案。而大学阶段不再一味地学习知识了，大学教育是教授学习方法，引导学生进入社会；

(2)培养方式不同：中学培养“考”生，大学培养“学”生，求知求学求真理，学会质疑、学会探索；

(3)教育模式不同：中学是封闭式教育，大学是开放式教育；

(4)教学方式不同：中学老师“逼”着学生走，大学生“追”着老师走；

(5)学习状态不同：中学是被控式学习，大学强调自主性学习；

(6)学习方式不同：中学学习老师帮你掌控，大学学习需要自己经常“反省”；

(7)学习内容不同：中学学习课本上的内容，大学更多的是学习课本以外的知识；

(8)学习要求不同：中学强调标准，大学鼓励创新；

(9)思维训练不同：中学学习越学问题越少越好，大学学习越学问题越多越好；

(10)管理方式不同：中学要求服从，大学倡导个性；

(11)承担责任不同：中学别人把你当孩子看，大学别人把你当成人看；

(12)生活方式不同：中学靠别人管自己，大学靠自己管自己；

(13)学习视野不同：中学只要伏案学习，大学要站起来四面观望；

(14)发展道路不同：中学靠别人帮助规划，大学需要自己学会规划。

大学是人生中最宝贵、最应该读书的时间。作为 21 世纪的大学生，对自己肩负的使命和角色定位应该有清晰的认识，大学生的主要任务是：治学、做人、立业，即心态健康、认真做人、勇于创新、积极探索、完成学业、自主选择，着眼于自己知识、能力、素质的不断提升。

第二节 适应大学环境

一、新的校园——高等教育体制创新与深化教育改革的前沿

新机制、新模式的“独立学院”，伴随高校扩招，在全国各地横空出世。是中国高等教育事业发展的新生事物；是高等教育主动适应我国经济社会发展，满足更多人接受高等教育的迫切需要，帮助数千万考生实现了接受高等教育的梦想。以公办高校的品牌、师资、管理等优质教育资源，联合社会资金，依靠国家政策支持和高校的体制创新，“名校+民办”的新型高校。“独立学院”的迅速崛起，成为中国高等教育事业改革发展的新亮点，成为中国高等教育事业的“新长城”。

“独立学院”从创建之日起就面向市场办学、面向市场寻求就业出路。在与强大的公办高校竞争中，在极其艰难的创业期和跨越式发展过程中，创业激情、事业心和办学所面临的“市场机制”那只看不见的手，一直在有力地推动她改革创新，不断提高教学和育人质量，以图生存发展。近年来，独立学院已经逐步得到了社会的广泛认同。五年的过渡期，必须脱离母体大学的独立学院正整合和集中有限资源，进一步瞄准社会发展和市场需求变化，创新形成自己的特色和品牌，与普通院校、高职高专一样在人才培养上，更加突出适用性和技能性。

作为后建的本科新院校，办学理念应一切为了市场需要，一切为了学生就业，看准短缺急需专业实行合格基础上的扬长教育。培养方案为什么强调基本合格？一条基准线，对知识、能力、素质的基本要求通不过，完不成学业或人品不合格，这将成为他今后发展的障碍。为什么又强调扬长教育？以长补短，以长补短，满足市场多层次多元化的人才需要。人的成才经验告诉我们，一个人的成功往往依靠他的强项，每个学生都展示自己的特长、亮点，单项比赛也有世界冠军。因材施教施教，这种教育理念学生认可了，自我规划、自主发展，走最适合自己的成才道路，最大限度地发展自己的能力、兴趣和潜能，是独立学院和高职高专的“三本”生、专科生、少数民族学生中冒出一批杰出优秀者的重要原因。一所真正优秀大学的意义不在于它的名气、大小，而在于是否具有科学发展观，是否有全新的办学理念和创新意识。深刻分析和认识自己的母校，同学们要在这里找到一种归属感，和学院融合到一起，珍爱珍惜自己的校园。

理顺独立学院申办方、母校和毕业生的关系。前几届扩招的毕业生，客观上存在两个“母亲”，一个母亲给了学籍生命；另一个母亲传授知识、教书育人。曾有同学为了抬高自己的身价，要“不留一点痕迹”，完全成为申办母体大学的毕业生，进而完全否认、歧视抚育自己成长的学院，大伤一个母亲的心，那是大逆不道！几年以后，申办母校升格成了“外婆”，她的亲生小女儿也成熟多了，有一定社会地位了，既能给孩子学籍生命又直接哺育儿女成长，能自主发毕业证和学位证，还享受母体大学文化的熏陶和环境滋润。作为家庭成员，资源共享，血脉相连，既要用好外婆的资源 and 光环，同时要感激、回报自己母亲的生育和培育之恩。加倍珍惜，担当起外婆大家庭成员应负的责任和社会使命，今天以母校为荣，明天母校为我骄傲。同时也不可否认，社会上还有些人对独立学院这一新生事物还有偏见，对“三本”学生有偏见，在就业过程中经常遇到歧视，不公平等待遇，所以更需要在创建和发展阶段的毕业生敢于向社会展示竞争实力，表现真才实学，为申办母体大学和独立学院争光。

二、新的重庆——城乡统筹发展的年轻直辖市

胡锦涛总书记为重庆导航定向：西部地区的重要增长极，长江上游地区的经济中心，城乡统筹发展的直辖市。十年前，国家设立新的直辖市——重庆，力求破解四大难题“百万移民”、“振兴老工业基地”、“加快农村经济发展”和“保护生态环境”。几年后，中央又批准重庆、成都设立中西部国家综合配套改革试验区，（继上海浦东、天津滨海之后）重庆将成为下一阶段中国深化改革的前沿阵地，担负探索建设和谐社会、创新区域发展模式、提升西部竞争力的使命。成渝两地成为西部的经济增长极、西部城市群和经贸中心，重庆城乡统筹构建“一圈两翼”的发展战略。“城”字在前，城市要做大做强，一小时经济圈，距主城区一小时车程的发达区域，具有率先加快集约型发展的潜力和优势，形成现代产业体系支撑的城市群，集中发展汽车摩托车、天然气石油化工、装备制造、材料、高技术、综合轻纺织品 6 大产业集群。成为中国的汽车名城，摩托车之都，铝加工之都，西部鞋都，中国西部最大的石油化工基地，现代装备制造基地，国家级生物产业基地和纸业生产基地。近三年重庆迎风独俏，电子信息产业异军突起，成功引进惠普、富士康、广达、英业达等重大项目，惠普公司来渝下单 4 000 万台笔记本电脑，拉开了重庆打造全球最大笔记本电脑基地的帷幕。全球第二大个人电脑品牌宏碁公司生产基地落户重庆两江新区，也会有 4 000 多万台订单。还将协同供应链伙伴在重庆布局全球制造基地，并投资 1.5 亿美元，成立中国第二营运总部，这是宏碁公司在全球战略布局的唯一

一个复合型基地，意味着重庆将成为宏碁未来在中国及世界的重要根据地。伴随她入渝的还有闻名遐迩的加工贸易“微笑曲线”，标志重庆迎来了加工贸易最高端的制造研发和销售结算及总装一体化的“微笑曲线”全流程，由其产生的巨大凝聚力将引发愈演愈烈的“马太效应”，对重庆打造全球最大笔记本生产基地和内陆开放高地都具有里程碑意义。重庆是我们的故乡，欢迎毕业生留在重庆就业，在这里能干出一番大事业，都能找到适合自己的发展空间。目前，重庆紧缺各类人才数十万，相关部门已启动优秀人才引进计划，正向全球招聘。

三、恬美的心境——让大学生生活多点收获少点遗憾

从某种意义上看，整个大学生生活都是一场心理战，无论是英语等级考试、期末考试；还是与异性朋友的交往或与其他同学的交往，都需要保持一种健康、理性的心态。人的胸怀并不是天生就很大的，当我们面对不愉快或困惑的事情时，要成功地控制住情绪，先冷静下来，就能不断地拓展自己的胸怀。套用当下时髦的两个字来说，就是要学会“淡定”，不要动不动就“纠结”。很多事情，当时觉得难以逾越，多年后回过头来看，不过云淡风清而已，学会用将来的眼光看待眼前的困难，梳理和抛开那些折磨自己的困惑、沮丧、疑惑，保持良好的心境。

1. 不要抱怨学校和专业

因为学校不是名牌、专业不够热门而背上一个沉重的思想包袱，那就太不应该了。教育资源在各所高校之间的分配确实存在不均衡的状况，名牌大学在图书馆藏书、实验室设备、师资力量等方面都要优于一般的大学。可是，这并不意味着名牌大学的毕业生必然比草根大学的毕业生更加优秀。许多毕业于毫无名气的二本、三本甚至专科院校的毕业生，通过自己的努力，比大多数名牌大学的毕业生更加成功。毕竟，当你走出校门以后，无论是在老板还是客户的眼中，你只代表你自己，不代表其他任何人。

考上一所“非著名”的大学，只能说明你在考场上输给了那些考上名牌大学的人，除此之外，并不意味着任何东西。而人生的考场又何止是高考那两天呢？就算高考输给了他们，后面还有漫长的几十年的人生考场等待着你赢回来。关键在于，你要有这么做的勇气、毅力与智慧。

至于专业，更是没必要太过计较了。理由有三：其一：大学生最重要的是要具备批判性的思维能力，要能够独立地发现问题、解决问题，而这种能力跟专业并没有直接的联系，像文史哲这样的冷门专业更能训练一个人的批判性思维能力；其二：有些所谓热门专业虚有其表，不过拥有一个时髦的名称罢了，

与其羡慕别人读了这样的热门专业，还不如踏踏实实学好自己的冷门专业；其三：冷门专业往往蕴含着很多机遇，只是不那么令人瞩目而已。比如，大家都削尖了脑袋往金融学、计算机这样的热门专业里面钻，殊不知这些专业已供过于求了；而冶金、材料这样的专业就热门程度而言远不及金融、计算机，可这些专业直接关系到国计民生，创业的机遇也非常多，现实中其成功的典例也颇多。

2. 杜绝学习无用的消极思想

有很多大学生问“大学里学的东西到社会基本都用不上呀，那何苦花那么多精力去学一些无用武之地的屠龙之术呢？学了也是白学，那还不如好好玩一玩”。这种心态是非常可怕的。曾经有个学生专业是思想政治教育，大学期间最主要的精力都用于学习法学，而毕业以后先后做过房地产策划、广告文案、IT 项目管理等工作。这些工作跟法学没有直接关系，跟思想政治教育更是无关。可是，如果没有大学期间接受的严谨的思维训练和积累丰富的知识储备，她的第一份工作就会离她而去，她后来的人生轨迹也会彻底改写。

还有一些荒废学业的方式，表面上看起来似乎很忙碌，而后果却是一样的。比如，很多学生过于热衷参加社团活动和社会实践，把主要的精力用来组织、参加形形色色的活动了。还有些学生的生意头脑过于发达，热衷于一些能够马上产生经济效益的事情，比如做一些小生意，开一家小餐馆，黄金周之前帮旅行社组团，暑假帮民办高校招生……适当参加一些社会实践是有益的，甚至是非常必要的，但是，过犹不及，如果因此而荒废了学业，那就真成了“捡了芝麻丢了西瓜”。

3. 不要盲目追随考研热

读高中是为了考大学，很多人形成了惯性，刚上大学就在考虑考研究生的事情了，甚至整个大学期间的学习和生活都以考研为中心。这些人乍一看似乎非常有上进心，其实，不过是按照读高中的方式来读大学，把考研当成了第二次高考。读大学是为了有足够的 ability 去适应社会、胜任工作，为了能够有一个美好的职业生涯。所以，进入大学之后第一件要做的事情就是进行大学的生涯规划。选择比努力更重要，方向比速度更重要。只有弄明白了大学毕业以后究竟要从事哪方面的工作，才能基于这项工作对人才提出的要求，有的放矢地塑造自己的核心竞争力。

只有确定了正确的方向以后，才能理性地看待考研的必要性。如果想要从事的工作客观上要求具备更高的学历，那就应该在本科毕业以后继续深造，考研可以使职业生涯走得更高、更远，一个想要终身从事学术研究的人，如果不

获得更高的学历，在目前我国这种体制环境下要想获得高校或者科研机构的聘用无异于天方夜谭。对于这种人而言，从某种意义上来说，读研究生其实就是求职的一部分。如果你要从事的工作对学历的要求并不高，工作经验远比一个硕士学位更值钱，那就没必要把时间浪费在读研究生上了。比如从事会计、市场营销、人力资源管理等方面的工作，研究生不一定比本科生更有竞争力，而有工作经验的人绝对比没有工作经验的人更受欢迎。

4. 树立远大的理想

曾有学生问一位政治家，怎样才能成就一番事业？回答说，首先有高远的理想。因为高远的理想是引导一个人锲而不舍、不断追求、不断攀登的引擎，是人生的动力。一个人最后能达到什么样的境界，他在事业上能走多远，很大程度上同他的理想和志向是相关的。一个人从青年时代起，就要志存高远，有理想、有信念、有追求、有远大目标，才能登得高，走得远，才能提升人生的品质、品位，才能活得豁达、乐观、积极、有意义。遇到坎坷，迈得过去，不会因困难和挫折而失去或改变人生的大方向。

高远的理想，使人生正直、高洁，而非消极、世故；使人具有灵魂，而不是行尸走肉；使人学习、生活有激情、有动力，而不懈怠；使人面对困难不牢骚满腹，不怨天尤人，是一种积极、健康、向上的人生取向，是一个青年学生应有的人生态度。树立高远的理想，要把握好以下三点：

首先，高远的理想应该与祖国和社会的需要联系在一起。在高远的理想和志向的激励下，励精图治、奋发有为，在各个历史时期，都能在各行各业中作出自己的贡献。

其次，高远的理想和志向要与脚踏实地的务实精神结合。理想和志向有虚实之分，高远的理想和志向与空洞的理想和志向之间本质的差别，在于立志之人是否能够脚踏实地地去落实。“不积跬步，无以至千里”，有了高远的志向和目标，如果我们只是每天沉浸在梦想中而不去付诸实际行动，不去脚踏实地地为之奋斗，或者是眼高手低，那么我们的理想也就会成为空中楼阁。

再次，高远的志向要与自己的特点、长处以至兴趣结合。要发挥自己的所长，认识自己的特长、亮点，以及兴趣、爱好。你可能擅长钻研科学问题，或动手实践能力突出，或对管理经营情有独钟。认清自己的特点和长处是成功的一个重要前提，能够有效地缩短成功的时间和距离，既能够让人更短更快地成功，也能让人更长更久地成功，所以，理想有多高我们就一定能走多远。

第三节 规划大学生活

大学生活，靠什么往前走？靠什么超越他人，超越自我？靠底气、底蕴，这力量来源于核心竞争力。高校正进行从教学改革入手突破人才培养机制的瓶颈，学生自强不息、向上创造，书写精彩人生。治学、做人、立业，生涯决策和职业发展，将融入成长与生活中。不要诧异她的厚重，不要惊奇她的美丽，因为我们将成为这份厚重和美丽延续的责任人和主体。规划大学生活，实施立志成才的行动。

一、构建合理的知识结构

知识是人们在改造世界的实践过程中所取得的认识和经验的总结。它反映着客观世界各个领域物质运动和社会发展的规律，是人类改造自然、改造社会、争取自由的有力武器。知识结构则是指一个人所拥有的知识体系的构成情况与结合方式，它是一个由诸多要素组合而成的有序列、有层次的整体信息系统。大学生应该根据社会的需要塑造自己，既要注意用丰富的知识来充实自己，又要注意建立自己合理的知识结构。

（一）合理知识结构的内涵

1. 基础知识

当前诸多国家在高等教育改革中越来越重视基础知识的教育，实践证明基础知识在大学生建立合理的知识结构中有着重足轻重的作用，对今后知识的运用与发挥起到基础保证作用。为了适应 21 世纪发展的需要，大学生必须掌握以下几方面的基础知识：数学、物理学、化学、外语、计算机知识、人文知识、历史学、地理学、汉语及专业基础课程，从而构建起合理的基础知识结构。

专业基础知识是基础知识中较为重要的一部分，对于一个从事专门学科知识的大学生而言，它是衔接基础与专业知识的重要环节，也是一个铺垫。目前高校专业基础知识课时安排一般占到 1/3 左右，足以证明它的重要性。

2. 专业知识

专业知识是指大学生各自所学专业，是大学生今后走向工作岗位的一技之长。专业知识是大学生知识结构中的主要内容。高等教育专业的设置是随着社会分工的需要而建立的一个特殊的专门化人才的培养计划。可见，离开了专业

知识的学习，知识体系也就失去了完整的含义。专业知识是大学生赖以生存的资本，是自身掌握的认识社会、改造社会的武器。由于专业知识有“学以致用”的运用性特征，决定了它在知识结构中的应用地位，而这一运用过程的主体无疑只能是大学生自身。这一特征说明大学生知识结构的完善必须以专业知识的学习和运用为最终目的。

3. 复合知识

这一概念的提出是针对目前高校存在的“专才”教育的缺陷而言，现在许多高校或实施主辅修制，或通过增设某些课程以弥补本专业知识结构的缺陷。如文科增设高等数学、计算机等课程；理工科增设大学语文、人文社会学等课程。当今世界，各种知识浩如烟海，各门学科交叉渗透，科学技术的发展突飞猛进，交叉学科、边缘学科层出不穷。大学生完善自我知识结构，借助于计算机和外语，发挥自身的主观能动性和自身知识的特点，进行广泛的学习。实践证明，合理的知识结构本身应该是一种转换能力，它能够根据变化了的客观世界和实际需要，从一个目标转向另一个目标而不断地对自身适应性进行充实和调整。

(二)不同类型的职业对知识结构的共性要求

1. 宽厚扎实的基础知识

基础知识是知识大树之躯干，是知识结构的根基。大学毕业生无论选择何种职业，向哪个专业方向发展，都少不了宽厚扎实的基础知识，就像“万丈高楼平地起”，全靠基础来支撑。特别是随着科技和经济的高速发展，社会的产业、行业、职业结构调整的速度必然加快，大学毕业生在择业、就业上已不可能再是从一而终，职业岗位随时变动的状况不可避免。要适应这种变化，必须靠扎实宽厚的基础知识。著名数学家苏步青教授曾讲过一段极为深刻的话，大意如下：现在的学生一进大学即分系，分专业，由于急于求成，急于专业化，学生仅学到本专业的一些基础知识，只能单打一，将来适应性很差，只会守住自己的“小摊子”，换一个方向(更不要说换专业)就晕头转向，不知所措，这怎么能适应“四化”建设的需要呢？大学教育的根本，是要扩大学生的知识面，把基础知识面拓展得尽可能宽一点。学生就有了“后劲”。

2. 广博精深的专业知识

大学毕业生是将来从事专业性较强工作的高级人才。专业知识是知识结构的核心部分，也是科技人才知识结构的特色所在。所谓广博精深，是指大学生对自己所要从事专业的知识和技术具有一定的深度、一定的范围，有质和量的要求，对概念体系、理论体系、研究方法、学科历史和现状、国内外最新信息

等都要了解和把握。并对其专业邻近领域的知识也要有所了解和熟悉,善于将其所学专业的领域与其他相关知识领域紧密联系起来。专博相济,专深博广,已成为当前人才素质的重要要求。高校通过“双学位班”、“第二学位”、“主辅修制”等培养的复合型大学生正成为社会所急需的人才。

3. 大容量的新知识储备

现代各类职业都要求从业者的知识“程度高、内容新、实用强”。“程度高”是指知识层次高,知识面广;“内容新”是指从业者的知识结构中应以反映当今科学技术发展状况的新知识、新信息为主;“实用强”是指从业者的知识在生产、工作中有较强的实用价值。目前用人单位普遍要求毕业生具有高学历,能够熟练地运用一门外语和使用计算机。此外,如能掌握一技之长诸如书法、绘画、驾驶、公关等将增加其求职的成功率。

(三)不同类型的职业对知识结构的特殊要求

(1)管理类职业的要求。该类型职业主要包括国民经济管理、企业管理、金融管理、财政管理、外贸管理等社会工作。此类求职者,在其文化素质上除了具备上述共性要求外,根据管理职业的实际需要和管理科学的发展规律,还必须很好地掌握方针政策和基本的法律知识。在其知识结构中,管理理论和知识要求占较大的比例,除此以外还应了解税务、工商、外贸的管理知识。

(2)工程类职业的要求。该类职业的范围包括各行业中从事工程技术应用工作的职位。它要求求职者在文化素质上应具备扎实的专业知识,具有较新的现代专业理论,熟练地掌握并能应用于实际工作中的应用技术知识及一定的管理知识。

(3)科研类职业的要求。主要指基础理论研究、信息情报研究、学科应用技术研究等职业。该类职业对希望献身于这方面工作的求职者在文化素质上的要求为:具有丰富、坚实的专业基础知识,掌握严谨的科学研究方法论并能运用于实际研究中,掌握大量的本专业的当代研究的前沿信息,熟练掌握本专业的各种实验方法和调查方法并能运用于实际工作中。

(4)教育类职业的要求。包括大学、中学教师以及各类职教、干部培训教师等。教育这一特殊职业决定了此类求职者在文化素质上要具备以下条件:掌握辩证唯物主义和历史唯物主义的基础理论和深厚扎实的专业知识,熟悉本专业最新研究成果及其发展趋势,了解与本专业相近的新兴边缘学科或交叉学科的情况,具有较高的文化素养,达到真正的“博学”。此外,还要掌握教育科学包括教育学、心理学、教材教法等有关知识。

大学生应当根据社会需要,结合个人专长,充分了解各种职业对求职者知