



全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材

# 大学生职业发展规划与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

李 花 陈 斌 © 主 编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

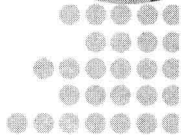
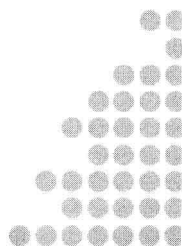


全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材

# 大学生职业发展规划与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE FAZHAN GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

李花 陈斌 ◎ 主编  
陈鑫林 李妍 刘丹丹 ◎ 副主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展规划与就业指导 / 李花, 陈斌主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.9

(全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-303-15045-8

I. ①大… II. ①李…②陈… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 179558 号

---

营销中心电话 010-58802755 58800035

北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com.cn>

电子信箱 [bsdzyjy@126.com](mailto:bsdzyjy@126.com)

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

装订: 三河达文装订厂

经销: 全国新华书店

开本: 184 mm × 260 mm

印张: 18.5

字数: 370 千字

版次: 2012 年 9 月第 1 版

印次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

---

策划编辑: 沈 炜 责任编辑: 沈 炜

美术编辑: 高 霞 装帧设计: 李 尘

责任校对: 李 茵 责任印制: 孙文凯

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

# 前 言

《大学生职业发展规划与就业指导》由以下部分构成：导言部分引导学生正确解读大学，适应大学生活；第一部分为职业素养篇，主要讲述了职业素养的内涵，大学生职业素养的培养途径；第二部分为大学生职业发展规划篇，主要讲述了大学生生活和职业发展规划，大学生的自我认知，大学生职业发展规划的设计与实施；第三部分为大学生就业与创业指导篇，主要讲述了大学生的就业准备，大学生就业指导，大学生求职技巧与方法和大学生创业指导。

当本书即将付梓时，我们倍感欣慰，一个早已产生的美好愿望变为一道文化套餐，算是为大学生确立科学、可行的职业发展规划尽了些绵薄之力，这是团队协作的结果。在这里我们要向所有付出努力的作者们表示感谢，特别感谢张俊领教授对于本书的中肯建议。各章执笔作者为：李花：导言、第十章第二节；陈斌：第五章第三节、第九章第三节；李妍：第一章、第四章、第九章第一节；陈鑫林：第二章、第五章第一节、第七章；刘丹丹：第三章、第六章第三节、第八章；葛聪：第十一章第一二节；刘珊珊：第六章第一二四节；姚恩菊：第五章第二节、十二章第一节；万海堂：第九章第二节、十二章第二节；于露：第十章第一节、第十二章第三节；李红梅：第十一章三四节；马艳：第十二章第四节、第五节。

本书既注重结构编排的科学性，又注重内容的实用性，书中收集了大量实例，希望为广大读者提供帮助。尽管本教材的作者都做出了很大的努力，但仍有不少不足之处，敬请读者批评指正，以便我们改进与完善。

编 者

2012年6月

## 目 录

导言 享受充实的大学生活 .....	1
第一节 解读大学 .....	1
一、大学概述 .....	1
二、大学学习 .....	2
三、尽快适应大学生活 .....	4
四、大学阶段的主要任务——学会四种本领 .....	5
第二节 树立正确的职业理想 .....	7
一、职业的产生 .....	7
二、职业理想概述 .....	7
第一章 大学生职业素养培养 .....	11
第一节 职业素养概念 .....	11
一、素养 .....	11
二、职业素养 .....	11
第二节 职业道德 .....	14
一、职业道德内涵 .....	14
二、当代劳动者应具备的职业道德 .....	15
三、大学生职业道德的培养 .....	16
第三节 职业素质 .....	18
一、职业素质的内涵 .....	18
二、职业素质的构成 .....	18
三、大学生职业素质的提升 .....	19
第二章 大学生生活与职业发展规划 .....	24
第一节 职业发展规划概述 .....	24
一、职业发展理论 .....	24
二、职业发展规划的含义 .....	29
三、大学生职业发展规划的意义 .....	29
第二节 大学生生活与职业发展 .....	31
一、专业学习对职业发展的影响 .....	31
二、课外活动对职业发展的影响 .....	33
三、社会活动对职业发展的影响 .....	34

第三节 职业发展规划与未来生活 .....	35
一、职业发展规划是美好未来的风向标 .....	35
二、职业发展规划使远大理想更具操作性 .....	37
三、职业发展规划使未来求职择业更具针对性 .....	37
第三章 大学生的自我认知 .....	39
第一节 自我认知概述 .....	39
一、什么是自我认知 .....	39
二、自我认知的重要性 .....	40
三、自我认知的方法 .....	40
第二节 兴趣认知 .....	41
一、什么是兴趣 .....	42
二、兴趣在职业发展中的作用 .....	42
三、了解你的兴趣 .....	43
第三节 能力认知 .....	45
一、什么是能力 .....	45
二、能力在职业发展中的作用 .....	46
三、当代大学生应具备哪些能力 .....	46
第四节 个性认知 .....	47
一、什么是性格 .....	47
二、性格在职业发展中的作用 .....	48
三、性格自我认知 .....	48
第五节 人一职匹配 .....	51
一、人一职匹配理论 .....	51
二、人一职匹配测试 .....	53
第四章 大学生的职业认知 .....	67
第一节 职业分类 .....	67
一、职业概述 .....	67
二、职业分类 .....	69
三、职业资格证书 .....	75
第二节 专业与职业 .....	79
一、专业概述 .....	79
二、职业对人的专业化的要求 .....	85
第三节 职业与社会 .....	89
一、人的社会化与人的社会角色 .....	89
二、社会资源与个人职业发展 .....	90

<b>第五章 大学生职业发展规划的设计与实施</b> .....	92
<b>第一节 大学生职业目标的确立</b> .....	92
一、职业目标选择的依据 .....	93
二、职业目标选择的原则 .....	94
三、确立职业目标应注意的问题 .....	95
<b>第二节 大学生职业发展规划的制定</b> .....	95
一、大学生职业发展规划的常用技术 .....	95
二、大学生职业发展规划的基本步骤 .....	100
<b>第三节 大学生职业发展规划的实施</b> .....	103
一、学会学习 .....	103
二、时间管理 .....	108
三、践行素质教育五项工程 .....	111
<b>第六章 大学生就业准备</b> .....	115
<b>第一节 大学生就业的观念准备</b> .....	115
一、服从国家需要, 适应社会需求 .....	115
二、面对现实, 客观评价自己 .....	116
三、主动求职, 把握主次 .....	117
四、注重职业的发展性 .....	117
<b>第二节 大学生就业的知识准备</b> .....	118
一、重视学习专业知识 .....	118
二、注重对非专业知识的涉猎与运用 .....	119
<b>第三节 大学生就业的能力准备</b> .....	120
一、表达能力 .....	120
二、交往能力 .....	121
三、创新能力 .....	122
四、适应能力 .....	122
五、实践能力 .....	123
<b>第四节 大学生就业的信息准备</b> .....	123
一、收集就业信息的渠道 .....	124
二、信息的分析、筛选与运用 .....	125
三、警惕大学生就业陷阱 .....	127
<b>第七章 大学生就业指导</b> .....	131
<b>第一节 大学生就业政策</b> .....	131
一、大学生就业的总政策 .....	131
二、大学生就业具体政策及规定 .....	132
<b>第二节 大学生就业权益与法律保障</b> .....	140
一、大学生的就业权益 .....	140

二、大学生就业的法律保障 .....	142
三、学会处理劳动争议 .....	148
第三节 大学生就业选择与心理调适 .....	151
一、求职择业中常见的心理问题 .....	151
二、掌握心理调适的方法和技巧 .....	154
<b>第八章 大学生求职方法与技巧 .....</b>	<b>158</b>
第一节 求职定位 .....	158
一、影响合理定位的因素 .....	158
二、合理设定职位 .....	160
三、完善求职策略 .....	161
第二节 应聘技巧 .....	165
一、求职信、简历的撰写技巧 .....	165
二、笔试的方法与技巧 .....	170
三、面试的方法与技巧 .....	173
<b>第九章 大学毕业生就业程序 .....</b>	<b>180</b>
第一节 就业协议书和劳动合同的签订 .....	180
一、就业协议书的签订 .....	180
二、劳动合同的签订 .....	189
第二节 毕业生离校、就业报到相关程序 .....	194
一、毕业生离校程序 .....	194
二、毕业生就业报到程序 .....	195
三、毕业生户籍、档案的转签 .....	196
第三节 毕业生常见问题的处理 .....	197
一、毕业生人事档案代理 .....	197
二、报到证改签程序 .....	198
三、报到证丢失补办程序 .....	198
<b>第十章 成功实现角色转变 .....</b>	<b>199</b>
第一节 尽快适应职业需要，完成角色转变 .....	199
一、正确认识学校与职场的不同 .....	199
二、成为“成功人士”的三种途径 .....	200
三、实现角色的成功转变 .....	201
四、职场注意事项 .....	202
第二节 建立和谐人际关系，搭建施展才华的舞台 .....	207
一、打造良好第一印象，尽快融入企业文化 .....	207
二、构建和谐人际关系的技巧 .....	209



<b>第十一章 大学生创业指导</b> .....	212
<b>第一节 大学生创业概述</b> .....	212
一、大学生创业的概念 .....	212
二、大学生创业的意义 .....	215
三、大学生创业的政策 .....	216
<b>第二节 创业者的素质和能力</b> .....	218
一、大学生创业需要具备的素质 .....	218
二、大学生创业需要具备的能力 .....	221
<b>第三节 大学生创业的途径和方式</b> .....	226
一、创业的主要途径 .....	226
二、创业的方式 .....	226
<b>第四节 大学生创业风险规避</b> .....	229
一、大学生创业风险 .....	230
二、大学生创业风险成因分析 .....	233
三、大学生创业风险的规避措施 .....	235
<b>第十二章 大学生自主创业的基本流程</b> .....	238
<b>第一节 创业前的准备</b> .....	238
一、心理准备 .....	239
二、知识准备 .....	240
三、经验准备 .....	241
<b>第二节 创业计划的制订与实施</b> .....	243
一、大学生创业项目的选择 .....	243
二、制订创业计划 .....	245
三、学会创业融资 .....	251
四、组建创业团队 .....	252
<b>第三节 企业的经营与管理</b> .....	253
一、战略管理 .....	253
二、人力资源管理 .....	257
三、财务管理 .....	262
<b>第四节 营销管理</b> .....	268
一、营销管理的含义 .....	268
二、营销管理的五种需求 .....	268
三、营销管理的具体过程 .....	271
四、营销管理的八大类型 .....	271
五、某营销人员的管理工作心得 .....	272
六、经营管理九项原则 .....	273
七、经营管理中应注意的问题 .....	273

第五节 大学生创业案例分析 .....	275
一、大学生创业失败案例 .....	275
二、给大学生创业者的忠告 .....	278
<b>参考文献</b> .....	281
<b>教学支持说明</b> .....	283

## 导言

# 享受充实的大学生活

莘莘学子怀揣着梦想，走进美丽的大学殿堂。然而有很多同学在进入大学后，发现学校与自己想象中的不一样，有差距，甚至会感到失望。抱怨学校太小，环境不好，寝室条件太差，食堂饭难吃，等等。面临新的环境、新的挑战，我们应及时改变自己，努力适应大学生活，无论在什么样的环境下都要学好知识。我们来到学校是为了学习知识和锻炼自己，是为实现自己的梦想打好基础，而不是来旅游度假的。你选择了大学就选择了吃苦，即使是天才也是从奋斗中出来的。因此，环境不好也不能当作借口，学习中永远没有借口，学不好只能怪自己不努力。我们要学会在逆境中学习，调整好自己的心态，转变自己的角色定位，努力适应大学生活，做一名优秀的大学生。那么，我们应如何认识大学，转变自己的角色定位呢？

## 第一节 解读大学

### 一、大学概述

儒家基本经典之一《大学》中指出，大学是聚集在特定地点传播和吸收高深领域知识的一群人组成的团体。现代大学的概念，来自英文 university (A university is an institution where students study for degrees and where academic research is done)。大学指提供教学和研究条件和有权颁发学位的高等教育机关，分为综合大学、专科大学或学院。它选拔具有高中以上学历者进行教育和培训，并以考试考核的方式检验其所学知识和技能。

#### (一) 大学意味着新的起点

无论经历过怎样的境遇，无论有过怎样的心情，进了大学的门槛，你和其他人就都站在了同一条起跑线上。这意味着过去已经成为历史，人生将会展开一幅新的画卷。大学，是人生的一个重要转折点，在这里，最需要的就是调整自己以适应大学生活。大学是人生

最美好也是最重要的阶段。在这里，第一次跟随那么多学识渊博的老师走进知识的殿堂；第一次有如此自由的课余时间；第一次独立思考人生；第一次尝试自由选择自己想要的生活；等等。

### (二) 大学提供了新的舞台

大学是一个难得的自我修炼场所，为我们追求人生梦想搭建了一个大平台。大学是各类学识渊博、不同学科知识分子的聚集地，他们通过授课、讲座等多种方式给予我们不同风格、不同视角的知识体验和人格感染。大学还汇聚了富有激情、敢于挑战、思想活跃的同学，每个同学的价值观念、兴趣爱好等都不尽相同，都可以成为我们学习的对象，在大学期间所建立的良好师生关系和同学关系，会成为今后职业发展中的重要资源。同时，经常的交流和讨论才能让思想相互碰撞，培养有智慧的头脑。

### (三) 大学具有新的精神

大学中最吸引人，也是最为世人津津乐道的就是大学精神。大学精神内容很广泛，没有固定的定义。我们可以感受到一个受过大学教育熏陶的人，往往比其他人具有更明确、更积极向上的理想信念；有自己内在的价值追求；有理性的宽容之心；在精神上、学术上追求更大的自由；一身正气，敢于为真理而奋斗；能客观地看待问题、分析问题，充满科学精神和讲究科学方法。

总之，大学虽不能直接赋予我们职业、态度、理想和幸福，但大学为我们的成长提供了良好的环境，为我们获取人生幸福要素提供了机遇，关键就看我们如何去把握。

## 二、大学学习

世界发展变化之快，永远超乎我们的想象，知识的更新换代越来越快。在大学时期，我们不仅要努力学习，而且要学会学习。

### (一) 大学生需要学会学习

#### 1. 学会学习是时代和社会发展的需要

在 21 世纪，世界经济正迅速从资本经济向知识经济转变，人类将进入一个全新的知识经济时代。未来学家托夫勒在《权力的转移》一书中指出：“力量有 3 种表现形式，即暴力、财富和知识。暴力有限，财富有价，而知识无限又无价。”在不可再生资源越来越匮乏的时代，无限增长的知识可以成为社会发展的新动力。谁掌握了知识，谁就掌握了财富和机遇。

#### 2. 学会学习是职场生存的前提

学会学习是驰骋职场的基本能力，也是在职场生存的首要前提。要想在企业中发展下去，就必须学会“充电”，这种“充电”就是指学会学习。在未来职场上，个体所拥有的唯一持久的竞争优势就是有能力比竞争对手学得更快、效率更高。知道如何学习，才能知道如何比别人更快。

#### 3. 学会学习是个人发展的动力源泉

知识能够改善人的心态，重塑人的性格。这种改变不仅包括个人内在修养的改变，还包括外在社会定位的改变，从而使人们能通过学习来造就成功的人生。21 世纪，知识经济时代带来了前所未有的机遇，但是机遇和挑战并存。面对这样的社会，必须尽早形成核心的职业竞争能力，找准职业定位，避免被时代淘汰，而这些都需要通过学会学习才能实现。

## (二) 大学学习方法

学习并不是一件困难的事情，只要认真探索适合自己的学习方法，就会有事半功倍的效果。所谓“授人以鱼不如授人以渔”。法国科学家笛卡儿曾经说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”学习固然需要持之以恒的毅力和耐心，但如果我们找到有效的学习方法，可以让学习的小船行驶得更加顺畅，更快地到达彼岸。

### 1. 自主学习

为了适应市场经济对人力资源的配置要求，在校期间就应该充分培养学习的自主性和自觉性，形成自主学习观。走上工作岗位后，自动、自主学习非常重要。特别是在这样一个知识经济时代，科技成为第一生产力，谁拥有知识并通过运用于实践将知识转化为能力，谁就能在这个竞争日益激烈的社会中获得持续的竞争优势，而知识的获得大多要靠后天的自主学习。自主学习者在没有其他人监督下有良好的自我控制能力，能确保学习活动的顺利进行和良好学习效果的取得。

自主学习反映了现代社会崇尚个性、追求自由的理念，当代大学生作为新时代的主力军，要积极转变原有的学习模式，树立起自主学习的意识。

### 2. 全面学习

学习应该是全面的，不仅要认真学好专业知识，而且要学好与专业相关的其他方面的知识，学好有利于提高自身综合素质的各方面知识。学习不仅是学习知识，更为重要的是掌握科学方法，培养探索求知的热情，学会如何收集、处理和选择信息，学会分析、解决理论和实际问题。学习不仅是掌握课堂知识、向书本学习，还要向实践学习、向生活学习，锻炼动手能力，提高实践本领，学会关心他人、尊重他人，学会与他人协作，学会按照道德准则和法律规范做人处事。

### 3. 创新学习

创新学习是一种以“求真务实”为基础，采取创造性方法，积极追求创造性成果的学习。树立创新学习的理念，首先要脚踏实地，打下扎实的专业根基；同时，要善于思考，勇于开拓，不断激发自己的创新意识，敢于突破陈旧的思维定式，努力从事探索活动，培养创新意识。知识经济时代更要求我们成为知识的创造者，而不只是知识的接受者，在学习中不要固守一种思维模式，不要让自己成为课本或经验的奴隶，要善于从全新的角度去思考问题。只有这样，我们潜在的思考能力、创造能力和学习能力才能被真正激发出来。

### 4. 终身学习

新的时代要求将终身学习的观念贯穿于整个职业发展过程，只有这样才能适合不断变化的世界，不至于被快速发展的时代所抛弃。孔子曾说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”可见终身学习的思想在我国由来已久。以前我们说“活到老，学到老”，现在我们提倡“学到老，活到老”。

终身学习需要养成良好的阅读习惯。良好的阅读习惯主要体现在两个方面：一是会选书；二是会看书。选书方面，一般高水准的出版社往往是高质量图书的有力保障；看书的技巧，大致可以概括为精读、泛读、通读、选读，视不同情况而定，读书需要使用一些辅助手段，比如做读书笔记、标记，最好能在阅读后写概述或心得体会。

### 5. 实践学习

学习能力既包括获取知识的能力，还包括把所学知识转化为素质和本领并应用于实践

的能力。后者就是实践学习的内涵，实践学习是学习的最高境界。真正的知识与技能往往都得益于实践中的感悟。实践学习要求在校学生具有主动实践意识，能够主动把握机会，主动创造机会。

### 三、尽快适应大学生活

刚刚跨入大学门槛的新生，生活和学习环境都发生了重大变化，生活上由父母的“包办”到独立的集体生活，学习上由老师的重点培养到自主学习，诸如此类的变化使许多大一新生难以适应，学习动力缺乏、心理矛盾加剧，甚至人际关系紧张等都是这种不适应的表现，严重影响了他们的生活与学习，这就要求刚入学的大学生从思想上、生活上和学习上做出相应调整，尽快适应大学生活。

#### (一) 学习上的转变

钱伟长曾对大学生说过：“一个青年人不但要用功学习，而且要有好的、科学的学习方法。要勤于思考，多想问题，不要靠死记硬背。”学习方法正确往往能收到事半功倍的效果。大学要求学生有较强的独立思考、解决问题的能力，要求学生善于自学，要自学需要善制订学习计划；要求学生善于利用身边的资源，其中包括大学的人才资源、图书馆和互联网上的资源；在学习中摸索、寻找和总结科学的学习方法，指导自己顺利前进。

#### (二) 生活的转变

##### 1. 大学生应学会自强、自理

刚入大学的新生在生活中难免遇到一些困难，要从心理上树立自强精神，相信自由有能力处理好自己的事情，自己动手处理自己的事情。同时，大学生还应学会合理理财，适当参加力所能及的勤工助学活动，多参加一些社会实践，不仅可以减轻家长的经济负担，而且有助于培养自己独立生活的能力，要合理计划自己的各项开销，为适应大学生生活和以后的工作打下基础。

##### 2. 大学生应学会包容

中华文明是学习的文明、对话的文明、包容的文明，对青年学生来说，包容是眼界、是胸怀、是气度，也是修行。著名社会学家费孝通先生主张“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”，就是要求我们不仅欣赏自己的优点和长处，也要认识并欣赏他人的优点和长处，大家互相尊重、互相欣赏、互相学习、互相促进，人类的理想社会就能实现。

#### (三) 思想上的转变

##### 1. 大学生应学会保持良好的心理状态

中学时代，你也许是佼佼者、家长的骄傲、同学的榜样，进入大学后也许你会失去众星捧月的感觉，不要消沉，要及时调整自己。不少青年学生缺乏独立调节自身情感的能力，加上青年人喜欢幻想，当幻想破灭时会产生不少烦恼，这就需要青年学生保持一种良好的心理状态，克服对他人的依赖心理，相信自己，从现在开始就应该把握自己，加倍努力，让自己赢在起跑线上。

##### 2. 大学生应学会克服不良心理

青年学生中比较普遍的不良情绪有两种：一种是孤独感。大学生离开家人、朋友，独自面对新环境、新面孔，尤其需要理解和关心，如果处理不好就会出现寂寞感、孤独感，孤独感不利于青年学生的学习和身心健康，若长期如此，可能形成孤僻、冷漠的个性。要

摆脱这种困境：一要自信，主动与他人交流，增进友谊；二要积极参加集体活动，培养自己的兴趣爱好，充实自己的生活，消除孤独感。另一种不良情绪即自卑感。自卑感是对自己的能力或品质做出过低估价的心理感受，往往表现为沉默寡言、胆小怯懦等。因此，要正确认识和评价自己。世界上没有十全十美的完人，每个人都有自己的优点和缺点，不能因为某一方面不如别人就看不到自己的长处和优点，正如马克思所说：你之所以感到巨人高不可攀，只是因为你自己跪着。如果你站起来，一定会发现，自己并不比别人矮一截。

爱因斯坦在《论教育》中指出：“学校应该永远以此为目标，就是从学校出来的人，不只是个专家，而应该是个和谐的人。”这就需要青年学生充分利用课余时间参加各种活动，锻炼自己的交往能力、组织能力，培养兴趣，丰富生活，主动接触社会、了解社会，逐步向一个真正的社会人转变。

#### 四、大学阶段的主要任务——学会四种本领

大学是一个人自我发展的最好阶段，也是一个人职业发展极为重要的时期。大学里，我们应该怎样全面发展自己以适应社会的需求呢？大学时代是一个职业发展的探索阶段，这个阶段的主要任务如下：

##### （一）学会做人

《易经》中说道：“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物。”意在塑造完整人格。联合国教科文组织国际教育委员会的报告《学会生存——教育世界的今天和明天》指出，学会做人是教育和学习的根本目的。有人调查过诺贝尔奖获得者的情况，发现他们除了有过人的智慧之外，都具备优良的品格，他们都热爱自己的事业、有锲而不舍的精神、坚强的意志、乐观的心态等。由此看来，学会做人对于大学生来说是非常重要的。有位哲人说过：4年的时间可以培养一个优秀的工程师，但学会做人却要用一辈子的时间。大学生要从点滴做起，循序渐进，塑造优秀的人格。

##### （二）学会学习

李开复先生在哥伦比亚大学任助教时，曾有位中国留学生的家长向他抱怨：“你们大学里到底在教些什么？我孩子在计算机专业读完大二了，居然连 VisiCalc 都不会！”李开复回答：“电脑的发展日新月异，我们不能保证大学里教的任何一项技术在5年以后仍然管用，我们也不能保证学生可以学会每一种技术和工具。我们能保证的是，你的孩子将学会思考，并掌握学习的方法，这样，无论5年以后出现什么样的新技术或新工具，你的孩子都能游刃有余。”

大学生应该走在老师的前面培养自己的自学能力，一旦真正理解了理论的来龙去脉，就能举一反三地解决问题，甚至无师自通。

##### （三）学会做事

青年学生应学会利用大学里的优质资源，培养自己的职业能力。

###### 1. 培养专业能力

专业能力是从事专门工作所必需的能力，专业能力的获得主要靠专业学习，专业教育也是我国高等院校人才培养的主要方式。

###### 2. 学会使用办公软件

随着计算机的普及，以计算机为核心的办公自动化软件在我们工作中正被越来越广泛

地使用，办公自动化大大提高了我们的工作效率，因此，无论对于计算机专业的学生还是非计算机专业的学生，学会使用办公软件都是必需的。

### 3. 培养写作能力

要实现良好的书面沟通就要求沟通者具备良好的写作能力，部分高校专门开设旨在帮助大学生提高写作能力的课程，如大学语文、应用文写作课程，这样的课程对于培养学生的写作技能帮助非常大，大学为我们提供了锻炼写作能力的机会。

### (四)学会创新

原哈佛大学校长陆登庭在北京大学演讲时说：“在迈向新世纪的过程中，一种最好的教育就是有利于人们具有创新性，使人们变得更善于思考、更有追求的理想，成为更完善、更成功的人。”美籍华裔诺贝尔奖获得者朱棣文教授说：“美国的学生学习成绩不如中国学生，但他们有创新精神，所以往往创造一些惊人的成就。”21世纪是要求不断创新和创造的时代，大学生正处于这样一个只有创新才能赢得自主权的时代，创新与学习是密切联系的，时代需要创新型的人才，创新型人才的形成是在其学习过程中逐渐养成的。学会创新，也就是在学习中创新，在创新中学习。



### 案例分析

就读于一所重点大学的小柯，性格虽然比较内向，但中学时成绩优秀，当了三年班长，高考时以非常优异的成绩考入现在的大学。

一进大学，各种校园活动让小柯眼花缭乱，班里进行班干部竞选时，一直都习惯于被老师推上台的小柯只能默默地坐在角落里，羡慕地看着其他同学上台演讲，好不容易鼓起勇气走上讲台，但由于过分紧张，他不小心摔了一跤，竞选结果自然不理想，这让小柯备受打击。为了证明自己的实力，他参加了几个社团的纳新招聘，但腼腆内向的小柯没办法在短时间里将自己的特长展现出来，他的表现没能得到社团负责人的肯定和认可。接二连三的失败让他在老师、同学面前很不自信，对很多事情也失去了兴趣，在开学后一次考试中，小柯因为发挥失常成绩非常不理想。这让小柯觉得，在大学这个高手云集的新环境中，他找不到属于自己的位置。

这个案例告诉我们：

1. 新生入学后应该要有目标，经常问自己“为什么上大学”“今后我要成为怎样的人”，这样有利于角色定位，适应新环境。
2. 新生在入学后应对心目中的理想大学进行调整，减少理想大学与现实大学之间的冲突可能导致的心理落差和失衡。
3. 新生在认识自我、评价自我时，应积极地与他人比较，客观评价自己的优点和缺点，发挥优点，克服缺点，这样容易获得自信，减轻心理压力。



## 第二节 树立正确的职业理想

### 一、职业的产生

职业作为一种社会历史现象并非从来就有，它是人类社会生产力发展到一定阶段的产物。马克思曾说：“人们为了能够创造历史，必须能够生活。但是为了生活，首先就需要衣、食、住及其他东西。因此，第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身。”这里所说的生产物质生活本身的活动就是我们现在所指的职业活动。

职业是人们为了谋生和发展而参与社会劳动的某种特定模式，是在社会分工的前提下，从事相对稳定的、专门类别的劳动，并以此获得合理报酬的社会关系。职业的发展总是与社会分工的发展密切相关，近代以来，随着科技的不断进步和社会分工的愈来愈细，专业化程度越来越高，职业门类越来越多。19世纪末20世纪初以电力发明为标志的科技革命，使电力取代蒸汽机成为新的动力，人类从此进入了电气化时代，许多新职业纷纷兴起；到了20世纪50年代，原子能、电子计算机等高科技的广泛应用推动世界向信息化时代和知识化时代过渡，管理、咨询、金融、理财、文化、旅游、服务等都以产业化的形式呈现在人们面前，大量新兴职业的出现使人们在职业选择上有了更多的便利。我们也要看到，现代社会对从业者职业素养的要求也在不断提高，这就给未来职业人顺利求职择业带来了极大的竞争压力。

### 二、职业理想概述

#### (一) 职业理想的内涵

理想一般是指人生的奋斗目标，是人们对未来的一种合理的期望，而职业理想就是个人对未来职业的向往和追求。职业理想是指人们在职业上依据社会要求和个人条件，在一定的世界观、人生观和价值观的指导下，对其未来所从事的职业及事业上获取成就的追求和向往，即个人渴望达到的职业境界。具体来说，职业理想是指人们对未来的专业、工作部门、工作种类以及事业成就大小的向往和追求，它应该建立在个人的专业知识与能力、兴趣和职业激情的基础上，只有三个方面重叠的部分，才可确立为自己的职业理想。由此可见，职业理想是人们对职业活动和职业成就的超前反映，与人的价值观、职业期待、职业目标密切相关，它是人们实现个人生活理想、道德理想和社会理想的手段，并受社会理想的制约。职业理想会随着社会的发展而变化，并通过一定具体事业的成就来实现。因此，职业理想的内涵有四个要点：

第一，它反映了个人的职业愿望和需求，是源于现实的有形化的构想，是建立在现实可能的基础上，既不同于脱离实际的空想，也不同于远离现实的幻想；

第二，它与经济收入相联系，与人们提高物质生活、精神生活水平的追求直接相关；

第三，它追求社会对从业者劳动的认可，追求自己的职业生活对经济、社会发展的作用；

第四，它表现为一个具体的职业或有一定范围、标准的方向，是具体的追求目标。