

劳动预备制教材

职业培训教材

ZHIYE PEIXUN JIAOCAI

LAODONG YUBEIZHI JIAOCAI

就业指导

(第三版)

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写



中国劳动社会保障出版社

劳动预备制教材
职业培训教材

就 业 指 导

(第三版)

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

就业指导/人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —3 版. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 5045 - 8295 - 9

I. 就… II. 人… III. 职业选择-基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 060271 号

中国劳动社会保障出版社出版发行
(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京地质印刷厂印刷 三河市华东印刷装订厂装订
787 毫米×960 毫米 16 开本 7.25 印张 111 千字
2010 年 4 月第 3 版 2010 年 9 月第 2 次印刷

定价: 11.00 元

读者服务部电话: 010 - 64929211

发行部电话: 010 - 64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010 - 64954652

再版说明



全国劳动预备制培训教材公共课（试用）自 1997 年问世以来已经历时 13 年。在这十多年中，这套教材最初在劳动预备制试点城市试用，后来推向全国，在使用过程中受到用书单位的好评，为推动劳动预备制培训和职业技能培训工作发挥了积极的作用。

十多年来，劳动预备制度有了很大发展。2007 年 8 月全国人大常委会审议通过的《就业促进法》，明确规定国家采取措施建立劳动预备制度，以法律形式将劳动预备制度确定下来。随着劳动预备制培训工作的逐步推进，作为教育培训重要基础的教材建设也有了长足的进步。目前，由原劳动部职业技能开发司、劳动和社会保障部教材办公室组织开发的全国劳动预备制教材，已形成包括 10 门公共课程和近百种专业技能课程的较为完整的体系。截至 2007 年，完成了全部公共课教材第二版的修订出版。专业技能教材第二版的修订，目前也已完成一部分，其余正在推进之中。

《就业指导》第三版是为适应劳动预备制培训要求所作的再次修订。主要做了如下工作：一是对内容进行了全面整合，以人生理想、就业准备、求职要领为主线，调整了全书结构，重新组织和编写了各讲内容，以使教材更贴近劳动后备青年就业的实际。二是加强了对青年思想观念的引导，将求职观念、素质培养、职业要求、品行规范等内容融入求职就业的

各个环节，帮助青年树立正确的职业方向，走上健康发展的道路。三是着力增强教材的时代精神，突出了劳动后备青年面对的就业环境和技能成才前景的分析，注入了新的就业政策和就业指导信息，更新了相关讲述和各讲的教学案例，以更充分体现新时期对青年就业新的要求。同时，修订中还根据培训对象的认知特点和接受能力，删减了原版中偏深、偏繁的内容，并对文字进行了全面的再加工。

参加本书上一版编写的有郑平、吕燕、辛万齐、齐文涛。此次修订由本书编写小组的专家共同完成，唐云岐统稿。参加本书上一版编写和本次修订的专家付出了辛勤的劳动，我们表示衷心的感谢。在修订过程中还得到人力资源和社会保障部有关部门的大力支持，在此一并致谢。

人力资源和社会保障部教材办公室

2010年4月

目录



起首篇 路在脚下 / 1

上篇 了解就业政策 / 13

- 第一讲 认识就业形势 / 14
- 第二讲 走近就业政策 / 19
- 第三讲 维护劳动权益 / 25

中篇 打好就业基础 / 37

- 第四讲 提高自身素质 / 38
- 第五讲 确立职业目标 / 52
- 第六讲 准备角色转换 / 63
- 第七讲 酝酿自主创业 / 75

下篇 跨过求职之门 / 83

- 第八讲 获取就业信息 / 84
- 第九讲 写好自荐材料 / 92
- 第十讲 掌握面试技巧 / 101

结束语 祝你成功 / 109

起首篇

路在脚下



青春是花样的年华。在美丽的人生春天里，我们从事劳动预备制学习的青年同所有的同龄人一样，正编织着职业生活的梦想，准备着走进就业者的行列。

祖国对她的所有儿女都充满期待，对未来的技术技能人才更是牵挂在心。2009年12月21日，胡锦涛总书记视察了广东省珠海市高级技工学校。总书记同正在进行实训的学生亲切交谈，叮嘱大家一定要珍惜机会、好好学习。面对围绕在身边的技校学生，总书记语重心长地说，没有一流的技工，就没有一流的产品。现在我国技术工人特别是高级技工非常匮乏。希望同学们刻苦学习文化科学知识，潜心钻研专业技能，努力成为高素质技能人才。总书记的勉励和期望，激励着千百万劳动后备青年更加坚定地走在技能成才的道路上向前迈进。

就业，是人生的里程碑。走上理想的工作岗位，在职业生涯中创造精彩人生，是每一位准备就业的青年的共同追求。成功之路在哪里？生活告诉我们，播下种子才有希望，辛勤耕耘才有收获。路就在自己脚下。



“工人专家”李斌

在上海市杨浦区军工路, 有一所上海电气李斌技师学院, 这是我国首次以普通工人名字命名的高等院校。

李斌是上海电气液压气动有限公司液压泵厂数控加工中心高级技师, 全国劳动模范, 全国五一劳动奖章、中华技能大奖获得者, 是全国机械行业知名的数控技术应用专家。

李斌走过了一条怎样的成长道路呢?

1978年, 李斌18岁, 他怀着对未来的美好憧憬, 考进上海液压泵厂技工学校, 1980年毕业, 进入上海液压泵厂做了一名工人。



图1 “工人专家”李斌

虽然是技工学校毕业生, 企业还是让他和同学们从学徒干起。李斌先后干过铣工、车工、磨工等多个工种。他干一样, 钻一样, 精一样, 很快成为企业技术骨干。

然而, 当中国的制造业开始从传统的金属加工工艺向现代数控技术转变时, 面对从国外引进的先进数控技术装备, 李斌强烈地感到自己还是个蹒跚学步的孩子。于是, 他一边工作一边进修, 整整用了6年时间, 先后完成了机械制造工艺大专和工业自动化控制本科的学习, 为掌握数控技术奠定了扎实的专业功底。

李斌更注重在实践中学习和提高。1986年和1989年, 李斌两次被派到设在瑞士的德国海卓玛蒂克公司冯劳尔分公司, 以“劳务输出”的名义接受技术培训。他不放过任何学习技术的机会, 每当外国工程师调试机床时, 他都默默跟在后面, 目不转睛地观察着每个步骤。就这样, 凭着勤奋和刻苦, 他成为该公司有史以来第一位有资格调试数控机床的亚洲人。

二十多年坚持不懈的努力, 使李斌实现了从一名操作型工人到知识型工人、再到专家型工人的飞跃。他集“三全”于一身: 金属加工全工种技能(车、钳、铣、刨、磨), 企业数控机床全机种应用, 全方面工艺技术(机械、电气、编程、调试、工

装、维修)。他技艺超群,苦干实干,先后完成技术攻关项目 160 余项,在生产国际先进产品、实施刀具国产化等方面作出了重要贡献。

李斌这位“工人专家”还荣幸地被上海师范大学聘为“兼职教授”。



点评

李斌是新一代知识型工人的杰出代表。在平凡的工人岗位上,李斌创造出了骄人的业绩。从他成长的轨迹中我们可以看到,在他成功的背后是他付出的巨大努力。没有人可以不播种就收获,没有人可以不奋斗就成功。在职业生涯之路上,努力了不一定成功,但不努力一定不会成功!不成功可以继续努力,放弃努力就永远无缘成功!

一、张开理想的翅膀

我们都知道“不积跬步,无以至千里”的道理。在羡慕别人成功的时候,也要看到他们为成功奋斗了也许是三五年,也许是十几年、几十年,甚至是一生。

(一) 有理想才会有追求



故事品鉴

近代天文学的奠基人哥白尼

哥白尼是波兰天文学家,杰出的“日心说”创立者。

哥白尼 1473 年出生于波兰维斯瓦河畔的托伦城,从小受到良好的教育。少年时期他对天文学就有着浓厚的兴趣,常常陶醉在对浩瀚星空的观察中,产生了探寻天文奥秘的理想。他对哥哥说,我要一辈子研究天时气象,让星空跟人交朋友,让他给海船拨正方向,给水手指引航程。上中学时,他在老师的指导下,制造出利用日影测定时刻的装置。1491 年,他进入克拉科夫大学学习,受到数学家、天文学家布鲁泽夫斯基教授的熏

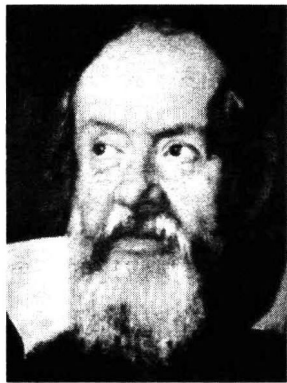


图 2 近代天文学奠基人哥白尼

陶，更加坚定了他献身天文学研究的志向。从此，他一生都孜孜不倦地进行着天体运行的研究。

哥白尼的主要功绩在于：他倾毕生精力完成了科学巨著《天体运行论》，创立了具有划时代意义的天文学理论——太阳中心说。他指出，太阳居于宇宙的中心，地球和其他行星围绕太阳运行。地球是一颗普通的行星，它一方面按一定轨道绕太阳公转，一方面也在同一方向上自转。而在此之前，在天文学上统治了一千多年的是“地球中心说”，这个学说是欧洲中世纪宗教神学的理论支柱。哥白尼的“日心说”使天文学从宗教神学的束缚下解放出来，是近代天文学发展史上的一次重大革命。虽然哥白尼的学说不可避免地受到时代的局限，但它仍然给人类的宇宙观带来空前的变革。



点评

哥白尼以他在天文学上的伟大贡献而名垂青史，几百年来受到进步人类的爱戴和敬仰。他在天文学上的成就，既来自于他渊博的学识和杰出的智慧，也来自于他对建立科学理论的执著。他遭遇无数困难和压力，但从未放弃过探索宇宙的目标，而献身天文学研究的志向早在少年时期就已经形成了。可见，理想在人生的道路上起着多么重要的作用。

人人都有理想。有的目标长远，有的目标具体；有的想法浪漫，有的想法实际；有的是为追求美好生活，有的是为奉献社会；有的是为国家昌盛，有的是为实现自我……为了各自不同的理想，人们付出或大或小、或多或少的努力。有的人注重奋斗过程，也有的人在意奋斗结果。

但是无论哪种情况，理想始终是人生奋斗的目标，是人生奋斗的动力。有理想才会有追求。职业理想是个人对未来职业的愿望和追求，即将步入社会开始职业生活的青年，从现在起，就要牢固树立符合社会需要和自身实际的职业理想，并为理想不懈奋斗，这样才能创造人生的辉煌。

（二）掌握成功的“金钥匙”

拥有一个理想的职业，充分发挥自己的聪明才智，最终成就一番事业，是每一个有进取心的人梦寐以求的事情。

当你在职业的道路上跋涉，当你一次次面对艰难险阻，你会想，成功靠什么？无

数成功者的事迹告诉我们，除了实现理想的精神动力，他们依靠的是知识、技能、能力。劳动者从事职业活动应具备的知识、技能和能力，体现着一个人的职业素质，是事业发展的基础。要想在职业生涯中有所成就，就必须努力提高自己的知识、技能水平和持续发展的能力，把成功的“金钥匙”牢牢掌握在自己手中。

你不能决定生命的长度，但可以控制他的宽度；你不能改变容貌，但可以展现笑容；你不能左右他人，但可以把握自己；你不能控制明天，但可以决定今天；你不能样样顺利，但可以事事尽力。

大千世界中，每个人都会找到属于自己的成功之路，只要努力不息，终会有长风破浪之时。正如古诗所描绘的：“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金”。职业成功的“金钥匙”——学习知识、掌握技能、提高能力，正在等待你通过“千淘万漉”去获得。



故事品鉴

一位女厨师的绝技

黎长新是北京五洲大酒店的面点厨师。在北京餐饮业，她享有很高声誉，被人们称为“抻面大王”。

她能在2分钟内，用1.25公斤的面团抻出32 768根龙须面丝；她能够抻出细如毫发的面丝，30根面丝能一同被穿进缝衣针的穿线孔；她可以抻出空心的、扁的、三角形的龙须面；还可以抻出加馅面——素馅面、肉馅面、海鲜馅面。她抻面的功夫，就像魔术表演。许多外国友人在观看了她的抻面表演后，都称赞她创造了中国奇迹、世界奇迹。

黎长新的业绩来自于她潜心钻研专业技术，刻苦磨炼岗位技能。她克服了常人难以想象的困难，一次又一次经历失败，一次又一次取得突破。她的抻面技术，由最初的100多根；逐渐增加到8 000多根、16 000多根、32 000多根，终于练成了“神功”。



图3 “抻面大王”黎长新

绝技”。

黎长新获得了“首都劳动技能勋章”，还获得了“全国技术能手”称号。

二、迈出坚实的步伐

积小流成江海，积跬步至千里。职业道路上的发展，离不开孜孜不倦的积累。无数事实证明，年轻人步入社会，无论从事什么职业，只有迈开坚实的步伐，扎扎实实地努力奋斗，才能一步步实现自己的目标。



故事品鉴

杂交水稻之父袁隆平

中国工程院院士、著名杂交水稻专家袁隆平，1953年毕业于西南农学院，是新中国培养的第一代科技工作者。他长期从事杂交水稻研究，1973年在世界上首次育成“三系法”籼型杂交水稻，1975年研制成功杂交水稻制种技术。杂交水稻的推广种植，累计增产粮食5 000多亿公斤，为根本上解决我国粮食自给的难题作出重大贡献。现在，已有二十多个国家引种了杂交水稻，



图4 杂交水稻之父袁隆平

这一科技成果不仅造福了中国人民，也造福了世界人民。1984年，袁隆平获得了我国第一个特等发明奖，2001年获得国家最高科学技术奖。他的成就和贡献也赢得了国际社会的广泛赞誉，先后获得联合国教科文组织的“科学奖”、美国的“世界粮食奖”等多个国际奖项，被称为“杂交水稻之父”。

袁隆平说：总结我的科学研究，可以用八个字概括，那就是知识、汗水、灵感和机遇。他还说：搞科学研究，首先要不怕失败，你要怕失败，就不要去研究。第二，不要怕吃苦，书本上是种不出小麦，种不出水稻来的。从1964年到1970年，袁隆平和他的助手先后做了3 000多个杂交组合试验，都没有成功。但他们没有退缩，坚持

不懈继续试验，终于育成世界上第一个杂交水稻品种。

现年70多岁的袁隆平院士依然经常穿着水田靴，活动在田间地头。这位两腿沾满泥水的科学家，就像一位普通农民一样，几十年来，不论烈日当头，不管刮风下雨，不分上班下班，只要研究工作需要，就一定忙碌在田间地头。他把自己的希望、追求同汗水一起播撒在他的试验田地，收获着他的梦想，也展现着他的品质和精神。



点评

我国著名核物理学家钱三强院士说过，古今中外，凡成就事业，对人类有作为的，无一不是脚踏实地、艰苦攀登的。袁隆平正是这样一位典范。作为新中国培养的第一批大学生，他从城市走向农村，从书斋走向田野，几十年如一日地勤奋工作，用他的知识和智慧，也用他的辛勤和汗水，创造着科学奇迹，演绎着人生精彩。搞农业科技工作很艰苦，在太阳底下晒，在泥水中踩，像苦行僧一样。但袁隆平昂然走在这条艰苦攀登的路上，即使在他誉满天下的时候，仍然专注于田畴。他的成就是科学实验、探索创新的结晶，也是刻苦和勤奋的赞歌。这位“用一粒种子改变世界”的伟大科学家，不仅以他的科学发现和科技成就赢得广泛赞誉，也以他高尚的品行和朴实的风范受到世人的尊敬。袁隆平的品质和精神，值得我们青年一代好好学习。

（一）制定职业生涯规划

古人云：“凡事预则立，不预则废。”无论做什么事情，事先都需要做出设想或筹划，以求少走弯路。对于人生最主要历程的职业生活，更需要做好规划和设计。所谓职业生涯规划，就是通过对决定个人职业生涯的主、客观因素的分析，并根据社会发展的需要，制订个人职业发展的目标和计划安排。

职业生涯规划的主要环节和步骤包括：

——分析自身条件。通过分析自己的兴趣、性格、特长、学识、技能、智商等，认清自己的优势和不足，正确评价自己的职业素质，对自己有一个准确的定位。

——分析职业环境。了解和评价就业形势、行业 and 职业发展趋势、社会需求的变化等，充分认识外部条件对自己择业和发展的影响。

——确定发展目标。选择适合自身条件、有利自己发展的职业，确定阶段性目标和最终目标，设计出自己的职业发展路线。

——制订发展措施。包括实现阶段性目标和最终目标的时间安排,以及达到目标的行动和保障措施等。时间安排要符合实际,具体措施要切实可行。

职业生涯规划确定后,在实施过程中还要根据情况变化及时调整和补充。

有了切合实际的职业生涯规划,可以使职业理想的实现更具有计划性和可行性,对于职业道路上可能出现的机会或挫折早有准备,从而使你的行动步伐更加坚实。

职业伴随人生。职业生涯规划是实现职业理想的蓝图。让我们从制订职业生涯规划入手,开始实现自己人生理想的历程。



故事品鉴

美国著名企业家比尔·拉福曾接受《中国青年报》记者的采访,谈到他的职业生涯规划。

比尔·拉福中学时代就立志经商。但他没有选择一些商业人士在大学毕业后立即投身商海的道路,而是在父亲的帮助下制定并实施了被后来事实证明很有远见的职业生涯规划。他给自己制定的职业生涯路径是:机械专业学习——掌握基础的工科学技术,经济学学习——了解经济运行规律,政府部门工作——学习处理人际关系,大公司工作——熟悉商务环境并掌握商业技能。按照这个规划,比尔·拉福一步步向自己的职业目标迈进,取得了事业的成功,最终建立了自己的跨国公司。

(二) 锤炼辛勤劳动的品质

一个人无论从事什么职业——工人、农民、教师、医生、经营管理人员、工程技术人员、科学研究人员等,其最基本的职业活动都是劳动。劳动是人类生存和发展的基础,人类通过劳动创造了社会的物质财富和精神财富,推动了社会的发展。

辛勤劳动是人在与自然斗争中形成的宝贵品质。勤劳不仅是人类生存和发展的保证,也是衡量人的道德水准的重要尺度。中华民族具有崇尚劳动的优良传统,自古把勤劳作为美德。在大力推进社会主义精神文明建设的今天,热爱劳动作为社会主义道德规范的重要内容,已成为我国公民共同的行为准则。胡锦涛同志在论述社会主义荣辱观时强调,要引导广大干部群众特别是青少年以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻,就蕴含了弘扬民族精神和时代精神的深刻内涵,既体现了中华民族的传统美德,也反

映了当代文明对个人行为品质的要求。

辛勤劳动也是事业成功的根本之道。一个人无论多么富于天资，多么博学多识，他的事业的成功仍然离不开辛勤的劳动。就像一项宏伟的工程是用一斗斗混凝土和一根根钢筋累积起来的一样，人的事业的成就也是辛勤劳动日积月累的结果。伟大的物理学家爱因斯坦说过：“在天才和勤奋之间，我毫不迟疑地选择勤奋，它几乎是世界上一切成就的催生婆。”俄国著名戏剧教育家斯坦尼斯拉夫斯基也说：“辛勤的劳动能使苦根上结出甜果。没有顽强的细心的劳动，即使是有才华的人也会变成绣花枕头似的无用的玩物。”

然而，现今有些年轻人思想深处却潜藏着贪图安逸、厌恶劳动的意识。他们或者依赖父母坐享其成，或者懒散倦怠、萎靡度日，这与热爱劳动、崇尚劳动的传统美德和时代精神都是背道而驰的，长此以往贻害无穷。我们应该积极锤炼辛勤劳动的品质，使之成为修身、立业的法宝。



懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸、是休息、是福气。但实际上，它所给你的是无聊、是倦怠、是消沉。它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。

——（台湾）罗兰

（三）扬起自强不息的风帆

人生并非总是坦途，不可能永远一帆风顺，遇到困难、挫折甚至失败都是难免的。遭遇困难和挫折并不可怕，关键是面对逆境要有一个正确的态度。英国现代哲学家培根说过：“幸运所需要的美德是节制，而厄运所需要的美德是坚忍，后者比前者更为难能可贵。”日本著名企业家、被称为“经营之神”的松下幸之助则说：“逆境给人宝贵的磨炼机会。只有经得起环境考验的人，才能算是真正的强者。自古以来的伟人，大多是抱着不屈不挠的精神，从逆境中挣扎奋斗过来的。”可见，逆境并不总是倾覆生活的波涛，它也是锤炼强者的熔炉。而在逆境中崛起的，正是那些坚韧不拔、自强不息的人。

我们常说，每个人都有成功的资本。这种资本可能是显露出来的能力，也可能

是隐藏未露的能力,前者可以称为显能,后者可以称为潜能。我们每个人都应该去发现、开发能够借以改变命运的资本,并运用它们创造成功的未来。但是我们也应记住,当遭遇困难或挫折的时候,只有强者才能真正掌握自己的命运,让生活绽放出绚丽的光彩。相反,如果你表现怯懦,那么就将如培根所说:“灰心生失望,失望生动摇,动摇生失败。”

现在的就业环境与过去不同。在计划经济时代,就业靠国家分配,实现就业意味着有了终身职业保障。现在进入职场的方式是双向选择,你可能在择业之初受到挫折,也可能在进入职场后因转换职业暂时失去工作。因此,对每一个即将进入职场的人来说,都应有面对逆境的心理准备,主动提升自己适应职场的能力和素质。

现代社会竞争激烈,每个渴望有所作为的年轻人,都要敢于面对前进道路上的坎坷,经得起困难和挫折的考验。生活呼唤你扬起自强不息的风帆,驾驶自己的命运之舟远航。



她让世界感动

2004年9月,在雅典残疾人奥运会的闭幕式上,中国残疾人艺术团表演的舞蹈《千手观音》让世界为之感动和震撼,赢得了世界对中国6000万残疾人的赞誉。

2005年春节晚会,当电波再次把这21位聋哑人表演的舞蹈展现在人们面前时,全国和世界各地的观众又一次领略了中国残疾人艺术家的风采。这个节目最终以绝对优势的票数获得了“特别大奖”。

《千手观音》的领舞邰丽华来自湖北宜昌,2岁时因高烧注射链霉素而失去听力。7岁进入聋哑小学后,舞蹈成为她看得见的彩色音乐,也成为她表达内心世界的美丽语言。15岁时她才开始接受正规的舞蹈训练,



图5 千手观音

听不到音乐的她只能靠看教练的手势凭自己的感觉去跳，身上经常是青一块儿、紫一块儿的。顽强的毅力、刻苦的训练终于使她成为出色的舞蹈演员。在我国艺术家队伍中，她是唯一一位登上两大世界顶级艺术殿堂——美国纽约卡内基音乐厅和意大利斯卡拉大剧院的舞蹈演员。她始终认为，残疾只是缺陷，并不意味着不幸。正如她经常用手语表述的：“我会带着一颗快乐感恩的心去面对人生的不圆满。”

2005年，在中央电视台举办的评选上，邰丽华被评为“2005年感动中国年度人物”。颁奖辞说：“从不幸的谷底到艺术巅峰，也许你生命的本身就是一次绝美的舞蹈，于无声处，展现生命的蓬勃，在手臂间勾勒人性的高洁。一个朴素女子为我们呈现华丽的奇迹，心灵的震撼不需要语言，你在我们眼中是最美。”这是对邰丽华卓越才华和宝贵品格最好的概括。

如今，邰丽华担任着中国残疾人艺术团团长和艺术总监。她以更加顽强的精神推进着残疾人艺术事业，并向社会奉献着爱心。她和她的伙伴已到过数十个国家演出，并成功地使“千手观音”成为2008年北京残奥会的精彩乐章。2008年5月12日汶川大地震后，中国残疾人艺术团向灾区捐款260万元，并赴国外举行了多场赈灾演出。在“《爱的奉献》抗震救灾大型募捐活动”上，邰丽华这样表达她内心的情感：“爱是我们共同的语言。只要你心中有爱，只要你心地善良，你会伸出一千只手去帮助别人，也会有一千只手来帮助你。”

邰丽华感动了中国和世界，也带给人们深深的感悟。



点评

从生理上看，邰丽华遭遇了残疾和不幸。但从心理上看，她是健全的，面对不幸，她以乐观、向上、自立、自强的坚定信念笑对人生，并以她的毅力和才华创造出令世人惊叹的艺术成就。邰丽华是成功的，她实现了自身价值，对社会作出了贡献。

邰丽华和她的伙伴用如梦如诗的舞蹈，表达了对爱与美的追求。他们以优美的舞姿告诉世人——生命如此蓬勃，人性如此高洁，只要脚踏实地，自强不息，为美好的理想而全力奋斗，就能够取得成功。他们的信念和精神，激励着我们每一个人。