

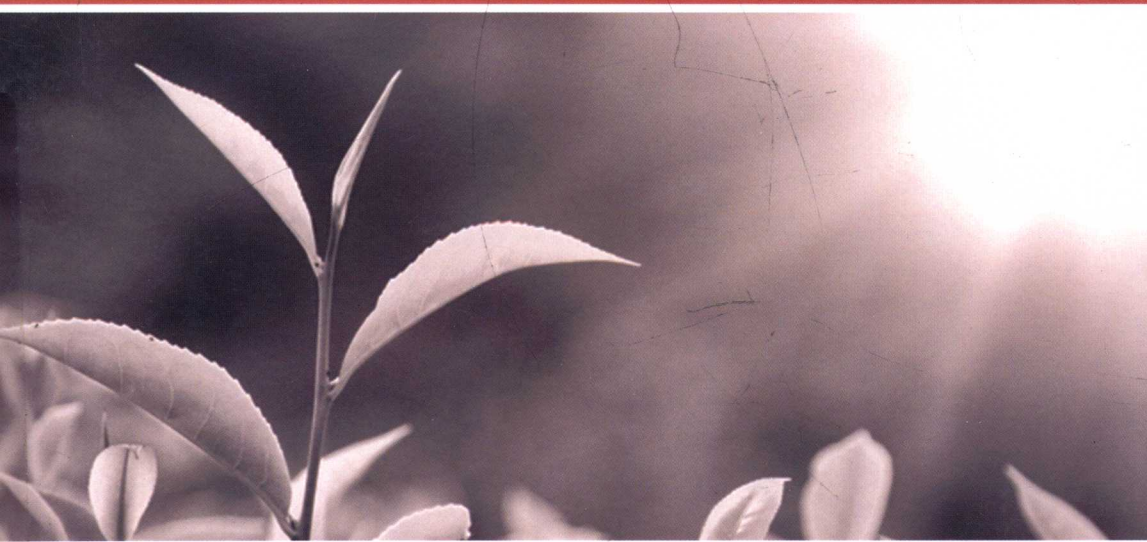
我的未来不是梦

——入学教育

WO DE WEI LAI BU SHI MENG RU XUE JIAO YU



闫远东 主编



山东人民出版社
Shandong People's Publishing House

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

我的未来不是梦

——入学教育

闫远东 主 编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

我的未来不是梦:入学教育/闫远东主编. —济南:山东人民出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 209 - 06785 - 0

I. ①我… II. ①马… III. ①大学生 - 入学教育
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 214343 号

责任编辑:袁丽娟

封面设计:彭 路

我的未来不是梦——入学教育

闫远东 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:[http:// www. sd - book. com. cn](http://www.sd-book.com.cn)

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 15

字 数 230 千字 插页 2

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 06785 - 0

定 价 25.00 元

如有质量问题,请与印刷单位调换。电话:(0546)6441693

编委会

主 编 闫远东

副主编 薛云东 毕于民 马培安 王 伟

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 静 李志强 张向东 陈旭东

张吉良 张 丽 陈振超 邵荣振

张新刚 胡泽生 韩 玮 甄亚丁

前言

大学生入学后，面对新的环境、新的任务、新的征程，需要新的思考与认识。为指导大学新生尽快转变角色、融入大学生活，我们围绕大学新生普遍关心的和切实影响大学生活的职业生涯规划教育、礼仪教育、安全教育、心理健康教育、就业创业教育等问题编写了本书，力求贴近社会实际，贴近学生实际，全面而详细地剖析大学新生在学习、生活、人际交往等方面应注意的问题，通过生动的语言、科学的知识、丰富的资料、大量的案例，引导大学生们树立正确的世界观、人生观、价值观，自觉遵守校纪校规，学会学习、学会生活、学会做人、学会做事，尽快成长为全面发展的一代新人。

本书可作为大学新生的入学教育或自学用书，也可作为其他各级各类学校、教育科研单位、学生家长等相关人员的参考用书，亦可供其他青少年作为自我教育用书。

第二章 怎样成为一名优秀的专业人才——专业教育 17

第一节 学会学习——认知自己和职业 17

一、高职生如何学会学习 17

二、职业教育学习的观念 18

第二节 企事业单位对专业人才的要求 22

第三节 大学中学习什么——提高学习兴趣，重视 23

专业技能的学习和训练 23

目 录

前 言	1
第一章 我的未来不是梦——职业生涯规划教育	1
第一节 概 述	1
一、职业生涯规划的基本概念	1
二、职业生涯规划的意义	2
第二节 如何规划职业生涯	5
一、职业生涯设计是大学学业的重要组成部分	5
二、职业生涯规划步骤	6
第三节 大学生职业生涯设计要注意的问题	9
一、根据社会需求设计职业生涯	9
二、根据所学专业设计职业生涯	10
三、根据个人兴趣与能力特长设计职业生涯	10
四、职业生涯管理	14
第二章 怎样成为一名优秀的专业人才——专业教育	17
第一节 学会学习——认知自己和职业教育	17
一、高职生如何学会学习	17
二、职业教育学习的理念	18
第二节 企事业单位对专业人才的要求	22
第三节 大学中学习什么——提高学习兴趣，重视 专业技能的学习和训练	23

一、学会做人：受益终生的财富	23
二、学会求知：奠定终生事业的基础	24
三、学会做事：获得成功的通行证	25
四、学会共处：共享成功的快乐	25
第四节 大学中怎么学习——端正学习态度，树立	
正确的专业观	26
一、树立正确的学习理念	27
二、树立正确的专业观	27
三、明确学院人才培养的途径	29
第三章 怎样成为一名“气质超人”——人文素质教育	32
第一节 “气质超人”的魅力在哪儿	32
一、什么是气质	33
二、气质美的标准	34
第二节 气质美与人文修养	36
一、文化修养是文化素质的修养，重点是人文素质的修养	38
二、文化素质修养的核心是人文精神的培养	38
第三节 “气质超人”的蜕变——人文精神的实现途径	40
一、知行合一	40
二、怎样培养人文精神	43
第四章 怎样成为一名绅士、淑女——礼仪教育	47
第一节 文明社会需要绅士、淑女	47
一、什么是绅士、淑女	47
二、怎样做才能成为绅士、淑女	48
三、现代文明、和谐社会需要绅士和淑女	48
第二节 绅士、淑女的仪容和仪表	49
一、仪容	49

二、仪表	50
第三节 绅士、淑女的言谈举止	53
一、翩翩风度	53
二、谈吐文雅	57
三、学做绅士与淑女	60
四、涵养,让绅士、淑女不断丰满	71
第五章 怎样成为一个幸福的人	75
第一节 幸福概论	75
一、什么是幸福	75
二、影响幸福感的心理困惑的具体表现	76
第二节 幸福的秘密在哪里	85
一、ABC 理论	85
二、吸引力法则	86
三、发现自我优势	88
第三节 如何收获幸福	94
一、自我接纳	95
二、确立目标	99
三、情感连接	107
四、完善人格	109
五、积极情绪——打开快乐之门	110
第四节 自我调节	113
一、读书疗法	113
二、音乐疗法	114
三、规律的体育运动	116
第六章 怎样让大学生活丰富多彩——第二课堂活动	118
第一节 大学生活中的课余生活	118
一、第二课堂 充实自己	118

02	二、提高素质 培养能力	119
03	三、学会交往 化解矛盾	120
03	四、培养特长 陶冶情操	121
02	第二节 积极参加学生社团活动	123
00	一、大学生学生社团的类型	123
17	二、如何选择参加学生社团	124
07	三、在社团活动中提高自身能力	126
05	第三节 在社会实践活动中提高自己	128
05	一、大学生为什么要参加社会实践活动	128
05	二、社会实践活动的内容和形式	130
03	三、社会调查报告的撰写方法	132
	第七章 如何保护自己	135
08	第一节 校园内常用的防范知识	135
08	一、树立防盗意识	135
10	二、识破形形色色的骗术	136
00	三、外出预防抢劫	138
00	四、增强防火意识	140
01	第二节 预防人身侵害与网络陷阱	144
001	一、预防侵害的注意事项	144
011	二、女生预防性侵犯十招	145
011	三、网络陷阱的主要形式	146
011	四、网上购物要当心	146
011	五、青少年沉溺网络游戏危害多	147
011	六、远离网络色情	147
011	七、与网友见面要当心	147
011	八、网上邮件骗局	148
011	第三节 自我保护与自救	149
011	一、小心误入传销歧途	149

二、远离毒品	151
三、防溺水及溺水自救	152
四、注意交通安全	154
五、预防食物中毒	155
六、自护自救	157

第八章 大学里的资助政策

第一节 学生资助工作的意义

一、家庭经济困难学生的资助工作是贯彻落实科学发展、 构建社会主义和谐社会的基本要求，也是促进教育 公平、坚持教育优先发展的重要体现	159
二、家庭经济困难学生的资助工作是培养学生自强不息、 乐观进取的需要，也是促进学生人格完善、身心 和谐发展的需要	160

第二节 普通高校家庭经济困难学生资助政策

一、国家奖学金	162
二、省政府奖学金	163
三、国家励志奖学金	164
四、国家助学金	166
五、勤工助学	167
六、生源地信用助学贷款	168
七、赴基层就业高等学校毕业生学费和国家助学 贷款补偿	169
八、学生应征入伍学费补偿和国家助学贷款代偿	171
九、其他资助政策与措施	178

第三节 如何获得资助

一、“绿色通道”	179
二、家庭经济困难学生认定	179
三、生源地信用助学贷款	181

四、勤工助学	182
五、国家奖助学金	183
第九章 我是有为青年	185
第一节 何为有为青年	185
第二节 我想为同学们服务	187
一、学生干部的本质	187
二、学生干部应有的态度	187
三、学生干部需具备的能力	188
四、学生干部如何“充电”	188
五、如何发挥服务功能	188
第三节 有为青年的目标	190
一、优秀学生	191
二、优秀学生干部	191
三、优秀团员	192
四、优秀团干部	192
五、优秀毕业生	193
第四节 我的思想境界	194
一、为何加入中国共产党	194
二、入党的对象、条件和程序	195
第五节 成功学生激励案例	196
第六节 竞选稿、申请书写作技巧	198
一、竞选稿写作技巧	198
二、申请书写作技巧	200
第十章 我是职场达人——就业创业教育	202
第一节 大学生就业创业概述	202
一、毕业生就业的方针、原则	206
二、调配、派遣规定	207

三、毕业生的报到和接收政策	208
四、档案及毕业生的户口迁移	209
第二节 大学生就业创业常见模式	210
一、个人独资（个体经营）和合伙制开的小店面	211
二、法人股份制的小型公司	211
三、依托公司，利用关系创业	212
四、创业园创业	212
第三节 就业创业者的基本特质	213
一、心理特点	213
二、个人知识结构特点	213
三、综合素质特点	213
四、资金匮乏	214
第四节 大学生就业创业能力准备	214
一、大学生创业需做好心理准备	214
二、合理的知识结构和能力结构	214
三、创新意识	215
第五节 就业创业风险管理	215
一、风险概念	215
二、风险种类	215
三、规避风险的方法	216
参考文献	225

第一章 我的未来不是梦

——职业生涯规划教育

我们步入大学殿堂，来到一个崭新的环境，开启了人生新的征程。站在人生新起点上，我们每个人都需要问一下自己：我来到大学要做什么？大学毕业后，我要想做什么，我能做什么？我们要明确自己的梦想，要为了梦想而奋斗。

第一节 概述

每个人都想成就一番事业，然而成功者却是少数，多数人都不能如愿。是这些人没有努力、没有奋斗？不是。不少人兢兢业业、辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为什么呢？因为人生事业的发展需要技术与方法。这种技术与方法就是职业生涯规划。

一、职业生涯规划的基本概念

（一）职业

职业是劳动者足够稳定地从事某项有报酬的工作而获得的劳动角色，是一种社会劳动岗位。

（二）生涯

生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活角色，由此表现出独特的自我发展形式。

（三）职业生涯规划（career planning）

职业生涯规划是指在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点等进行综合分析，与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。它又叫职业生涯设计，是由早期职业辅导运动发展而来的，职业辅导运动起源于美国 20 世纪中叶，90 年代中期从欧美国家传入中国。

二、职业生涯规划的意义

职业生涯规划能够帮助青年人成才，是青年人成才的有效方法。确立目标，是职业生涯规划的重要内容。

大学生职业生涯规划是一种对大学生以职业要求为目标的目标管理，通过让每一个同学明确其预期的目标，使之自觉地按预期目标的要求开发潜能，提高综合素质。

【探索活动】生命线

（一）规则

1. 请每人在白纸上画一条直线，这条直线的长度代表了你生命的长度，思考一下，你期待自己活到多少岁？将直线的一端视为你生命的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

2. 在这条生命线中找到你现在的年龄，并标记出来，写下你现在的年龄。

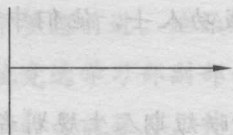
3. 回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出两至三件对你有积极影响的事件，并在直线的相应位置上标明年龄和关键词；在直线下方写出两至三件对你有消极影响的事件，并在直线的相应位置上标明年龄和关键词。

（二）讨论

思考：1. 这些事件对你有什么影响，它们是如何使你成为今天的你的？

2. 在你长远的生命历程里，还会有新的事件出现？

生涯不是一个静止的点，它是一个动态的过程，不只发生在人生的某一个阶段，而是相伴我们的一生。



【案例 1】美国哈佛大学大学生职业生涯规划调查启示

人们经常为周末度假而规划，为一次旅行而规划，甚至为一顿早餐而规划。但是，人们却很少思考一下自己的一生该如何度过，为自己生命中最重要的事情——职业做个像样的规划。要知道，职业生活会占据我们人生的 8 万小时，那么为什么不花 8 小时来好好规划一下呢？

大学生面对十字路口的选择，许多人陷入了迷茫和困惑，于是他们发出了这样的疑问：未来的道路该怎么走？我的奶酪在哪里？伴随着茫然和困惑，他们往往不知道自己想要什么，更不知道该如何去做。

人人都想改变自己的命运、改善自己的环境，但是很少有人将这种改变的欲望具体化为一个个清晰明确的目标，并为之坚持不懈地奋斗。所以，很多人的欲望就仅仅是梦想而已。

哈佛大学有一项非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的大学毕业生。结果是这样的——

第一类人：27%的人，没有目标。

第二类人：60%的人，目标模糊。

第三类人：10%的人，有清晰但比较短期的目标。

第四类人：3%的人，有清晰而长远的目标。

以后的 25 年，他们开始了自己的职业生涯。

25 年后，调查者又对这些调查对象跟踪调查，他们的职业和生活状况发生了很大的变化——

第四类人：3%的有清晰且长远人生规划的人，25年来几乎不曾更改过自己的人生目标，并且为实现目标作着不懈的努力。25年后，他们大都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

第三类人：10%的有清晰短期人生规划者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是：那些短期人生规划不断得以实现，生活水平稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。

第二类人：在另外的60%中人生规划模糊的人，几乎生活在社会的中下层面，能安稳地工作与生活，但都没有什么特别的业绩。

第一类人：那些没有目标和规划的人，几乎生活在社会的最底层，生活状况很不如意，经常处于失业状态。

调查者因此得出结论：目标对人生有巨大的导向性作用。成功在一开始仅仅是一种选择，你选择什么样的人生规划，就会有什么样的人生。

其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道自己到底要什么，而另一些人则不清楚或不很清楚。

未来的人生道路一片空白，需要你去填充，灿烂与否、绚丽与否，取决于你的人生规划、你的选择。

【案例2】

三跨国公司相中最牛大专女生

泸州女孩曹晓洁是江西一民办高校高职学生，她还没毕业就被三家跨国软件公司相中，被网友称为“最牛大专女生”。金融危机当前，众多本科生、研究生都担心毕业即失业，而曹晓洁却在毕业前同时获得了三家跨国公司的青睐。为此，她赢得了史上“最牛大专女生”的称号。“她优势并不多，家庭条件并不优越，长得也很普通。”其所在学校副院长说，是平时异常的刻苦努力成就了曹晓洁。

“我最大的特点就是经得起考验，并对自己有信心。”曹晓洁说。她是一个心中有目标的人，进入 IBM 等国际一流 IT 企业，一直是她的梦想。

曹晓洁一直在朝着这个梦想前进。她始终把学习作为首要任务，并抓住一切机会锻炼自己。她竞选学习部副部长，组织英语角，并经常活跃在各种晚会、典礼等活动的台前幕后，大大小小的奖励、荣誉是对她成绩的最好证明。

（四川在线——《华西都市报》）

第二节 如何规划职业生涯

在职业生涯中，应有目标，这样才不会盲目；应有追求，这样才会有动力。只有通过对你的职业生涯进行设计，才会使你有一个新起点，有一个新的发展，有一个新的未来，才能站立在你以前的基础上追寻更大的成功。

求职择业的过程，在某种程度上，也是一步一步走出来的，在职业生涯中，更应讲求原则，采取一定策略，不断去追求。

职业生涯同我们的身心发展一样，是一个渐进的过程，这其中，难免出现职业适应与职业满意的问题，也就是说，遇到不满意的职业时，应采取什么方法、方式、步骤去解决问题，从而达到职业适应。应慎重选择，然后按一定规律去办事，这样才能取得成功。

一、职业生涯规划是大学学业的重要组成部分

应当说，职业设计是大学教育的必修课。对于在校大学生来说，及早科学地设计自己的职业生涯，具有多方面的积极意义。

（一）设计职业生涯，有助于明辨方向，实现职业理想

每个人都会有职业理想。我们经常会听大人问小孩子这样的话——你长大了想干什么？懵懂儿童一般会这样回答：当科学家、当老师、当音乐家等。当代大学生具备较为丰厚的专业知识，具备