



大学生职业生涯规划

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua

主编◎蒋超五

大学生职业生涯规划

主 编	蒋超五		
副主编	濮方毅	金 欣	
参 编	周玉东	董 菁	梁荣幸
	郑天恩	沙艳秋	叶惠娟
	杨银娣	李明珠	

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划/蒋超五主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-300-18631-3

I. ①大… II. ①蒋… III. ①大学生-职业选择 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 026463 号

大学生职业生涯规划

主 编 蒋超五

副主编 濮方毅 金 欣

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

刷 印 北京昌联印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 12.75

字 数 273 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

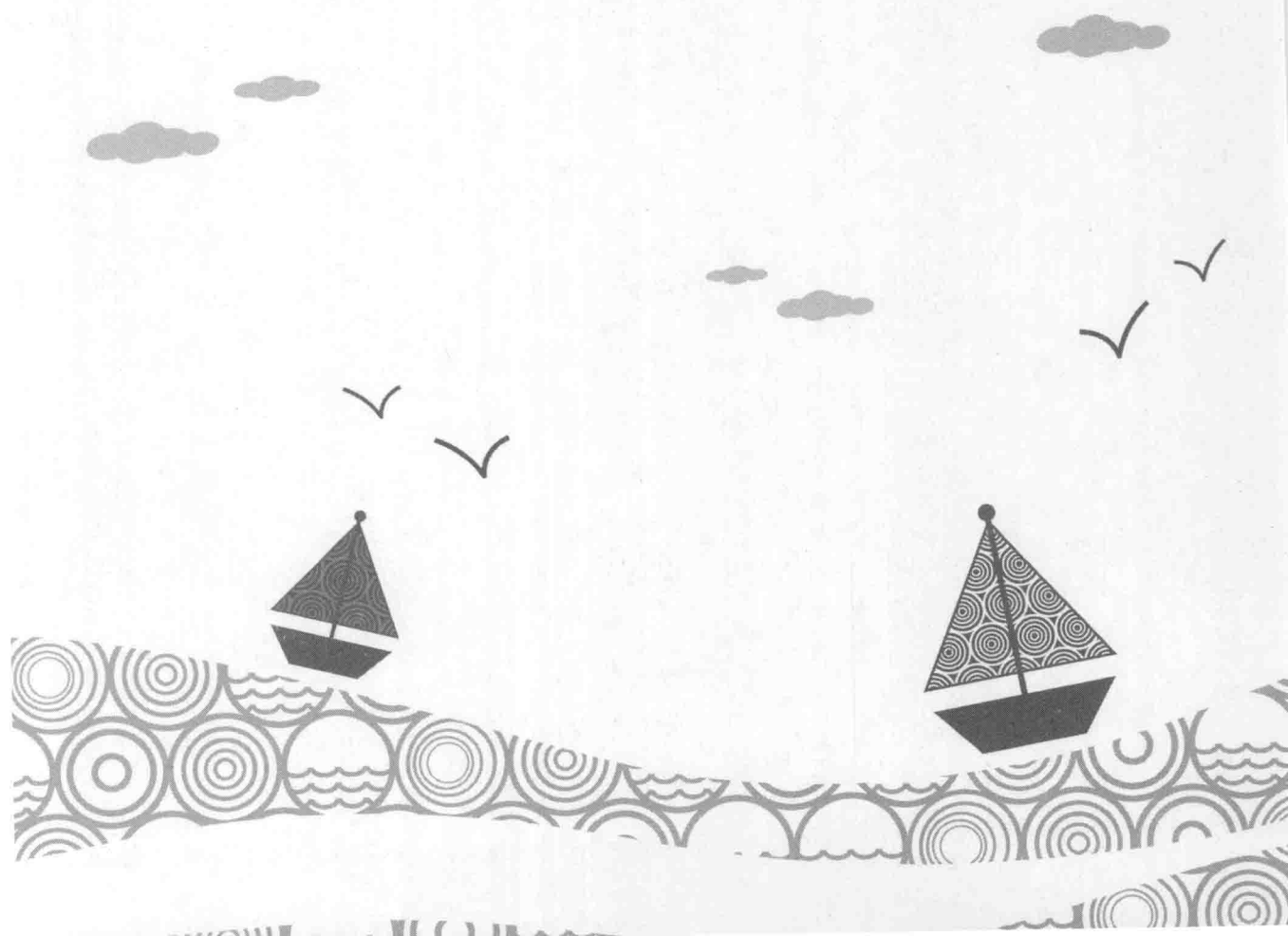


目 录

第一章 你的大学	1
第一节 渴望幸福	3
第二节 你的大学什么样	6
第三节 大学助力职业发展	12
第二章 大学生职业生涯规划概述	29
第一节 大学生职业生涯规划的内涵	32
第二节 大学生职业生涯规划的基础理论	41
第三章 自我认知	51
第一节 职业价值观	53
第二节 职业兴趣	58
第三节 性格探索	63
第四节 职业能力	73
第四章 职业探索	79
第一节 职场初探	81
第二节 职业环境分析	85
第三节 职业环境分析的途径与方法	94
第五章 生涯抉择	101
第一节 生涯抉择的类型、要素	103
第二节 排除生涯抉择的阻碍因素, 以及需要抉择技能的人	107
第三节 生涯抉择的流程	110
第四节 生涯抉择的方法	114
第五节 生涯抉择的原则、误区及应考虑的因素	117

第六章 职业素质的培养与锻炼	121
第一节 你了解职业素质吗	123
第二节 用人单位看重哪些职业素质	124
第三节 如何培养职业素质	133
第七章 职业生涯规划	141
第一节 制定职业生涯规划的原则	143
第二节 职业生涯规划的方法	144
第三节 职业生涯规划步骤	146
第四节 大学生职业生涯规划的制定与实施	148
第八章 大学生创业基础知识指导	171
第一节 大学生创业的时代背景	173
第二节 我国大学生的创业环境	176
第三节 创业准备工作	179
第四节 撰写创业计划书	186
第五节 积极投入实践, 获取创业经验	190

第一章 你的大学



幸福生活是人人向往和追求的,作为大学生的你们也是一样。在追求幸福的过程中,你们跨进了大学的校园。你们离开家庭独立生活,开始个体社会化的真正历程。你们终于放下高考的重担,追逐自己的兴趣、理想;独立参与团体和社会生活;支配属于自己的时间,不再由父母安排生活和学习中的一切;有机会在学习理论的同时亲身实践。大学时期是人生的重要阶段,是一生职业发展的关键时期,是你们未来事业的助跑器。三年的大学生活转瞬即逝,因此规划好自己的大学生活十分紧迫而必要。你们应抓紧时间,早做规划,争取在有限的时间里学到更多的知识、增长更多的才干,为实现自己的职业理想、获得幸福人生做好准备。

第一节 渴望幸福

一、你幸福吗



【案例】

“上小学时我的目标是考初中,上初中时目标是考高中,上高中时目标更清晰,就是考大学。我想象自己进入了大学,开始轻轻松松、自由自在地享受美好的大学生活。可是,当我考上大学,我发现自己的目标实现了,却不知道该做什么了。我的生活没有了目标,也就没有了支点。我不知道为什么要去上课,为什么要拼命学习,我不需要考高分了,及格对我来说就足够了,那么我来大学究竟要做什么?我的下一个目标在哪里?我很失落,也很迷惘……”

“走进大学,开始大学生活,走过最初的那段对什么都感到新鲜的日子后,生活渐渐回归平淡。可是最近,我又有了一种新的感觉:觉得现在自己过着的大学生活和想象中的不一样,感觉自己很忙,每天都像陀螺一样不停地转,却不知道自己在做什么;学习、组织活动、社会实践等,这些事情都能做好,但时常还会觉得郁闷;不清楚自己适合做什么,对将来自己要做什么也拿不准;不知道大学生活究竟应该怎么过才真正有意义。我觉得好迷茫、好着急……”

“因为我报考的学校和专业是父母和老师替我选择的,所以对于学校和专业我并不了解,我像一只迷途的羔羊,稀里糊涂地跨进了大学的校门。而老师、师哥师姐和整个社会对于‘就业难’的种种言论,又让我感到就业的压力。我不知道自己是否喜欢这个专业,不知道自己该做什么,三年后能找到什么样的工作?我觉得很困惑、很郁闷……”

以上是三位大学生的心声。第一位同学迷失了生活、学习的方向,第二位同学在终日奔波中逐渐困惑,第三位同学对自己的未来忧心忡忡。你们从幼儿园、小学、中学到大学按部就班地走过来,很少有思索的机会。这样的过程多少有些“顺理成章”的意味,但是到了大学,许多人觉醒了,对自己的未来开始惶惶然起来。大学生活究竟该怎样度过?大学毕业时面对的分岔口众多,选择空间很大,接下来究竟该何去何从?转本、就业还是创业?如果转本,考什么专业?如果就业、创业,从事什么行业?是去民营企业、外资企业

还是国有企业就业？这些问题迫在眉睫。

此外，“90后”的你们正处于社会转型时期，社会价值观多元化使你们有了太多的迷茫：生活的迷茫、求知的迷茫、求职的迷茫……这些迷茫给你们带来了幸福的迷茫，不知道该去哪里寻找幸福。英国和美国社会学家联合做的研究表明，大学时期是人们幸福感开始减退的时候。研究称，人一生的幸福感呈U形曲线，青少年时期和老年时期幸福感最强，中年时期最弱，“谷底”在44岁左右，而大学时期正是幸福感开始降低的起点。

多家网站和机构对大学生幸福感的调查结果显示，近五成的大学生感到不幸福，而在所有感到不幸福的大学生中，导致其不幸福的原因主要是来自就业方面的压力，根源在于生活没有目标。

二、幸福是什么

幸福生活是每个人所向往和追求的，那么，幸福到底是什么呢？怎样获得幸福呢？

人生的幸福绝不是用物质需求的满足程度来衡量的。物质需求的满足在温饱尚未完全实现之前能够带来较多的幸福感受，但是，达到一定程度时物质需求的满足带来的幸福感将降低。

美国哈佛大学的两位心理学家曾经做过关于幸福的研究，研究对象是一些自称幸福的人。结果他们发现幸福的人们的共同之处不是财富、爱情，甚至不是健康，他们只有两点是共同的：明确地知道自己的生活目标；感受到自己正稳步地向目标前进。因此，一个确立了自己的目标、开发了自己的潜能、感受到稳步地向目标前进的人，就是一个幸福的人。

要想获得持久的幸福，就要为社会做贡献、实现自身的人生价值。那么，人生的价值在于什么呢？人生的价值不仅在于索取，而且在于贡献，在于你所创造的价值。如果一个人对社会的贡献大于从社会的索取时，人生就变得有意义，贡献越大，价值越大；反之，如果一个人对社会没有贡献，甚至有害，那么这样的人不仅没有价值，而且会产生负价值。

做一个有价值的人，就是要做一个对人类进步有贡献的人，一个为国家的繁荣富强添砖加瓦的人，一个对自己、对亲人负责任的人。做一个有价值的人，并不一定要有什么发明创造，并不一定要权高位重，更不一定要腰缠万贯，而是要在任何一个平凡岗位、任何一个人生阶段，都能够做出一番令人感动的业绩。



【案例】

2005年7月，杨磊以“大学生服务西部志愿者”的身份来到重庆市河川区草街镇工作。西部的广袤土地给了他无限的锻炼空间，他从中深刻地体会到了什么叫责任。他跟同事学到了与群众沟通和做群众工作的方法，他变得成熟和稳重起来。他已深深地爱上了这片土地，同时他也被这片热土所接纳。杨磊的出色工作得到了群众的好评和领导的认可，他也体验到自己的价值所在，获得了深深的幸福感。

杨磊自愿服务于重庆市河川区草街镇建设，在为群众服务、实现人民群众利益的过程

中,实现了较大的社会价值;他也得到了领导的认可、好评和群众的交口赞誉,实现了自我价值,从而感受到了幸福的真谛。

三、幸福与成功的关系

许多人认为成功人士的生活一定是幸福的,也许正是因为如此,才让人们有了一种错觉:“成功”和“幸福”是一样的。

其实,幸福这个东西很微妙,它与成功有一定的关系,但不是因果关系。对于大多数人而言,所谓成功就是某个人在某个领域取得了较大的成就,当这种成就得到了很大一部分人的认可,或者使大多数人望其项背的时候,这就是成功。有些事业上成功的人常常抱怨自己不幸,而一些生活幸福的人在外人眼中却并不成功。

成功人士之所以能够成功,多半是因为他们在有意识地管理他们的人生。我们走向成功的因素主要是那些能将我们导向成功目标的努力。当这些努力是我们可以确切把握的,并且在正常情况下,我们就会一步步接近成功。倘若我们所有这些努力都是有意识地做出的,那么,我们实际上就是在管理着我们的人生,在经营着我们的幸福与成功。然而,管理好自己的人生、经营好自己的幸福和成功并不是一件容易的事。

幸福更多的是一种主观上的感受,虽然是以客观为基础,但它可以对客观进行有效的修正或提升。因此,只有幸福的人生才能真正称得上是成功的人生,你表面上或在现实的生活中再成功,但是如果你根本感觉不到幸福,就是失败的人生。

幸福和成功的人生,是你实现了自己想要达到的目标的人生,就是社会心理学家常说的“实现了自我”。善于经营自己人生的人,他们追求并且慢慢地接近着自己的理想,他们在为自己的理想而努力奋斗,即使他们除了自己的奋斗几乎一无所有,他们也足够幸福了。这样的人生,何尝不是我们现在许多人想过的理想人生!有意义,有价值,而不是飘浮、随波逐流。因此,拿破仑是幸福的,岳飞是幸福的,文天祥是幸福的……所以他们也是成功的。

伟人是这样,那么,我们这些普通人应该怎样呢?道理是一样的,发挥自己的才能,实现自己的人生目标,实现自己的人生价值。

柏拉图说:“没有经过思考的人生是不值得过的人生。”因此,若想成功并且拥有幸福,就要为自己规划一张人生目标的蓝图,努力去经营自己的幸福和成功。

四、幸福与财富的关系

你如何看待金钱比金钱本身更加影响你的幸福感。尽管金钱是实现自我实现的重要基础,但是财富和幸福感的相關度并不大。相反,过度的财富与物质欲望会降低一个人的幸福感。

目前,许多大学生都把拥有金钱财富的多少当成衡量幸福及成功的主要标准,认为赚多少钱就等于拥有多大权力、多大自由和多少幸福。有调查显示,20多年前,80%的大学生认为“建立有意义的人生哲学”是重要或必要的目标;而今天,这个比例下降到了41%。赚钱已经成为许多大学生的人生哲学。

大学生对幸福的理解普遍存在一个误区,就是“有钱就会幸福”。这个想法有其正确的一面,的确有一定的经济基础才会更加幸福。但是幸福和金钱并不是简单的正相关关系,而是存在着复杂的关系。

过度迷恋财富除了会导致我们的幸福感降低外,还会产生很多负面效应,例如:不利于人的心理健康,因为财富目标集中于瞬间的、肤浅的、外在的满足而不是内在目标——幸福的满足,它可能使人忽视和放弃内在潜能的实现和整合。纽约康奈尔大学的经济学教授罗伯特·弗兰克说:“虽然财富可以带给人幸福感,但并不代表财富越多人越快乐。一旦人的基本生存需要得到了满足后,每一元钱的增加对快乐本身都不再具有任何特别意义了,换句话说,到了这个阶段,金钱就无法换算成幸福了。”

第二节 你的大学什么样

一、大学的内涵和主要职能

(一) 大学的内涵

“大学是实施高等教育的机构,分综合大学、专科学校或学院。中国大学以本科为基本组成部分,有的设专修科和研究生机构。大学本科根据社会主义建设需要和学校性质分设若干专业,以几种相近的专业合组成系,招收高级中学及同等学校毕业生或同等学力者,学习年限一般为四年,医科及某些专业为五年或五年以上。”(《辞海》)“大学”有着丰富的内涵。

1. 大学是高等教育的场所

这里的“高等”具有多方面的含义:一是指在学校教育体系中办学层次的“高”。大学是最高的办学层次,大学教育这一层次内部又分为若干不同的层次,如专科教育、本科教育和研究生(包括硕士研究生与博士研究生)教育,这些都属于高等教育层次。二是教育内容的高层次。与中、小学教育相比,大学传授的不再是最基础的科学文化知识,而是具有专业性质的较为高深的理论和技能,研究生层次的教育则往往涉及学科的前沿领域。三是指教育对象的高层次。能够进入大学学习的人,一般都接受过良好的基础教育并经过严格的选拔,具有较高的智能和知识水平。四是指教育目标的高层次。大学是一个创造新知识的场所,寻找真理被认为是大学的重要办学理念之一。现代大学,特别是高水平的大学,既是教育教学的中心,也是科学研究的中心,承担着推动人类科学进步、社会发展、文化创新的重要职责。

2. 大学具有学科覆盖的广泛性

海容百川、博大精深是大学教育的本质特征之一。大学在英语中是 university, 它的词根 universal 有普遍、无所不包、万有、广博之义。随着社会生产力的进步,人类社会分工越来越精细,对各个专门领域高层次人才的需求日益扩大。大学顺应了这一时代发展的潮流,建立起覆盖面极广的学科群,分门别类地培养社会所需要的各类人才。例如,我

国现在的高等教育就分为 11 大类：工科、农科、林科、医科、文科、理科、师范、财经、政法、体育、艺术，每个科类又包含了很多的学科专业。作为正处在生理、心理成长期的大学生，在大学不仅要学习科学文化和专业知识，也要培养道德、意志、人格等，以实现个人的社会化。

3. 大学有特定的人才培养计划和标准

大学作为高等教育的机构，针对不同学科、专业的学生实施有区别的培养方案。学生通过培养方案所规定的课程考核，达到毕业要求的，学校颁发毕业证书；符合学位授予要求的，学校授予相应的学位。

(二) 大学的主要职能

1. 培育人才

学校教育，育人为本。培育人才是大学之本，是大学存在的第一要义，是大学从诞生之日起应承担的根本任务。培养什么样的人才、怎样培养人才，是高校所要面对、思索与完成的基本命题。

2. 科学研究

大学是由若干学科、专业组成的，科学研究是大学之根，是大学存在的基础。大学是学术思想最活跃的殿堂，是人类知识的集大成之地。高校作为科学研究的主力军，从事着国家创新系统中最重要的基础研究。

3. 服务社会

作为社会的一个机构，高校必然对社会的发展承担相应的职责。鉴于高校的自身特征，高校的社会服务工作应注重知识的沉淀、潜能的挖掘和创新思想的培育，应该做到努力构建科研转化机制，积极提升理念引领作用，主动把握前瞻社会问题，为提高所在地区乃至整个社会的文化发展层次、经济发展层次以及整体素质不懈奋斗。

4. 文化传承

传承文化是高校的基本功能之一，创新文化是高校的崇高使命。高等教育与文化发展之间具有互动的、双向的密切联系，高等教育对文化传承和创新发挥着不可替代的重要作用。

二、方兴未艾的高等职业教育

(一) 我国高职教育的发展概况

从 1980 年初建立职业大学至今，我国高职教育已经走过了 30 多年的发展历程。1996 年，全国人大通过并颁布了《中华人民共和国职业教育法》，从法律上确定了高职教育在我国教育体系中的地位，由此拉开了高职教育发展的序幕。1999 年，在全国教育工作会议上，中央提出“大力发展高等职业教育”的工作要求，我国高职教育进入了蓬勃发展的历史新阶段。

2011 年，全国有高职学校 1 276 所，占普通高校总数的 60%；招生数 325 万人，占普通高校招生总数的 47.7%。随着中国工业化进程的加快、产业结构的调整和技术设备不断

更新换代,企业对技术工人的要求也越来越高,对熟练掌握高精尖设备的操作技术、具有技术革新和创造力的高级技能人才的需求量越来越大。提升职业教育在整个教育体系中的地位、振兴职业教育已逐渐成为社会的共识,尤其是在近两年国家政策大力扶持和企业用工极度短缺的形势下,职业教育的发展面临前所未有的历史机遇。

(二) 高职教育的发展前景

1. 培养高技能人才是社会发展的需要

高技能人才是指在生产、运输和服务等领域岗位一线,熟练掌握专门知识和技术,具备精湛的操作技能,并在工作实践中能够解决关键技术和工艺的操作性难题的人员,包括技能劳动者中取得技师和高级技师职业资格及相应职级的人员,主要分布于第一、第二和第三产业中技能含量较高的岗位。他们是我国人才队伍的重要组成部分,是各行各业产业大军的优秀代表,是技术工人队伍的核心骨干,是技术革新的探索者、实践者和推动者,是推动技术创新和实现科技成果转化不可或缺的重要力量,是一个国家核心竞争力的体现,在我国经济社会发展全局中具有十分重要的地位和作用。

然而,我国高技能人才总体不足。党和国家高度重视高技能人才工作。自2003年全国人才工作会议特别是中办、国办印发《关于进一步加强高技能人才工作的意见》以来,按照党中央、国务院的统一部署和要求,人力资源社会保障部积极发挥统筹协调作用,各有关部门和行业密切配合,完善政策措施,健全工作机制,优化舆论环境,推动高技能人才工作取得新进展。一是高技能人才规模不断扩大,结构逐步优化。2009年底,高技能人才达到2 631万人,比2004年底增加了771万人,增长约40%,高技能人才占技能劳动者总量的比例达到24.7%。二是高技能人才成长的政策环境明显改善。各地区、各部门普遍制定了促进高技能人才队伍建设的政策,国家将高技能人才纳入享受国务院政府特殊津贴制度的范围。三是高技能人才培养体系正逐步完善。企业行业在培养高技能人才中的主体作用开始得到发挥,一批高级技工学校、技师学院、高职院校紧贴市场需求,密切与企业合作,在加快培养后备高技能人才方面发挥了重要的基础作用。

2011年7月6日,中央组织部、人力资源社会保障部发布《高技能人才队伍建设中长期规划(2010—2020年)》,这是我国第一个高技能人才队伍建设中长期规划。规划指出,到2015年,全国技能劳动者总量达到1.25亿人,其中高级工以上的高技能人才达到3 400万人(高级技师140万人,技师630万人,高级工2 630万人),占技能劳动者的比例达到27%左右。到2020年,全国技能劳动者总量达到1.4亿人,其中高级工以上的高技能人才达到3 900万人(高级技师180万人,技师820万人,高级工2 900万人),占技能劳动者的比例达到28%左右,使高技能人才数量同经济社会发展目标基本相适应,高技能人才结构和素质同产业、行业发展需求基本相适应。

2. 高职院校是培养高技能人才的主阵地

我国高技能人才培养的阵地主要包括以下几种:一是高级技工学校。这是现阶段我国培养技能人才的重要阵地。二是高职院校。近年来,为了适应经济发展对高级技能人才的需求,我国陆续通过合并、升格或改建,成立了一大批以培养高技能人才为目标的高等职业技术学院。三是企业或行业办的职工培训机构。在体制转轨和企业改制过程中,这类培训机构明显减少,且以初、中级技工和岗前培训为主。四是社会各类职业培训机构,包括

民办职校。这类培训机构往往规模小、培训层次低,大部分难以承担起培养高技能人才的任
务。五是以师带徒或自学成才的培养方式。就目前而言,高职院校是发展最成熟、实力
最强的高技能人才培养基地。

高职教育的主要任务是培养高技能人才。这类人才既不是“白领”,也不是“蓝领”,
而是“应用型白领”,应该叫做“银领”。当前我国高职教育的一项迫在眉睫的任务,就是
以制造业为重点加速培养高技能型紧缺人才。为此,教育部启动实施了“制造业和现代
服务业技能型紧缺人才培养培训工程”,力争在不到5年的时间里,为相关职业领域输送30
万高职毕业生,开展职业技能培训100万人次,有效缓解当前高技能人才紧缺的状况。现
代服务业是未来社会经济发展的重要领域,也是我国经济发展的薄弱环节,教育部要求高
职教育不断调整专业结构,大力培养与发展现代服务业相适应的高技能人才,特别是要根
据现代服务业的特征,更加注重学生的职业道德、心理素质、诚信意识和意识的教育,
更加重视学生实践能力和创业能力的培养。此外,为农业现代化培养高素质人才,也
是高职教育责无旁贷的历史责任。总之,高职院校培养的学生,既要能动脑,又要能动
手,经过实践的锻炼,能够迅速成长为高技能人才,成为国家现代化建设不可或缺的重要
力量。

(三) 高职教育的特点

高等职业教育是高等教育的一种类型,和本科教育强调学科性不同,它是按照职业分
类,根据一定职业岗位(群)实际业务活动范围的要求,培养生产、建设、管理、服务第
一线的高素质技能型专门人才。这种教育更强调职业的针对性和职业技能能力培训,是以
社会需求为导向的就业教育。它具有以下鲜明特点:

1. 人才层次的高级性

高职教育属于高等教育的范畴,是高等教育的重要组成部分。高职人才必须具备与高
等教育相适应的基本知识、理论和技能,以较宽的知识面与较深厚的基础理论知识区别于
中等职业教育人才。

2. 人才类型的技术性

高职教育的培养目标是培养面向生产、建设、管理、服务第一线的高素质应用型人才。
不同于普通高等教育培养的理论型、学科型人才,学生不但要具备某一专业的基础理
论和基础知识,更重要的是要具有某一职业岗位群所需要的生产操作和组织能力,善于将
工程图纸或技术意图转化为物质实体,并能在生产现场进行技术指导和组织管理,解决生
产中的实际问题。学生还要善于交流、处理和使用信息,指导设备、工艺和产品的改进,
是一种专业理论够用、生产操作技术熟练和组织管理能力强的复合型人才。

3. 培养手段的多样性

高职教育培养目标的复杂性决定了其培养手段的多样性。教学形式上,不仅有一定的
理论教学,使学生掌握基本的知识和理论,而且通过大量的实验、实训、实习等实践教
学,培养学生的综合职业能力。在教学手段上,计算机和多媒体等现代化技术的广泛应
用,极大地提高教学效率和教学质量。教育实施的参与者,既有学校的专职教师,又有校
外的兼职教师和实习单位的指导教师。实际教学过程中,学生不再是被动接受者,而是主
动探求者,教师成为学习的组织者、指导者、促进者和管理者,为学生学习提供资料、咨

询等方面的支持,教和学成为双向式教学过程。

4. 培养内容的职业性

高职教育是一种职业教育,围绕某种职业生产和管理,以提高职业技术水平为目的。它依据职业岗位群的需要开发教学计划,在对职业岗位群进行职业能力分析的基础上,明确高职毕业生应具备的职业道德、职业知识和职业能力等,确定培养目标,组织教学。其中,职业知识和职业能力的提高,要着眼于产业结构和产品结构的调整,面向现代科技的发展,不断调整课程结构,更新教学内容,注重知识的横向拓展和结合,体现知识的先进性和应用性,培养学生掌握新设备、新技术的能力。因而高职毕业生具有上手快、适应性强等特点。

5. 毕业去向的基层性

发展职业教育的出发点和落脚点主要是为地方经济建设、社会的发展及行业发展服务。因此,高职院校是根据地方的社会、经济、文化、人口、教育等因素办学的,培养的是面向地区经济建设和社会发展,适应就业市场的实际需要,工作在生产、服务、管理第一线的高技能人才。“面向地区经济建设和社会发展”,“工作在生产、服务、管理第一线”,说明了高等职业教育的基层性特点,其专业设置、课程内容等密切适应地方和行业的需要,适应基层的要求,例如:工科类高职毕业生主要去企业生产第一线从事施工、制造、运行、检测与维护等工作。高职毕业生去向的基层性是高职教育的生命力之所在。

(四) 高职教育人才素质的构成要素

1. 思想政治素质

思想素质体现了培养目标的政治标准和思想品质,要求高职学生热爱祖国和祖国的社会主义事业,拥护党的基本路线,具有马列主义、毛泽东思想和邓小平理论的基本知识。同时,作为高职学生,爱岗敬业、勤奋踏实是毕业求职时受到用人单位青睐的一个重要原因。而这样的特质不是与生俱来的,需要在学校的学习和生活中培养。其核心是社会责任感、职业理想和职业道德,要求学生具有面向基层、扎根于基层、服务群众的思想观点,理论联系实际、实事求是、言行一致的思想作风,踏实肯干、任劳任怨的工作态度以及不断追求知识、独立思考、勇于创新的进取精神等。

2. 知识素质

知识素质包括文化基础知识、现代科技知识、专业基础知识和专业知识。文化基础知识和现代科技知识包括职业教育的基础性知识和语文、数学、外语、计算机等知识,是高职人才必备的基本知识,是适应职业岗位必要的前提性知识。这些知识既是求职谋生的文化基础,又是终身学习、转职转岗、立业创业的前提条件。专业基础知识和专业知识分别是学习本专业所必须具备的基本知识和从事本专业工作所应具备的专业技术知识。对于高职人才来说,拥有必备的文化基础知识和专业基础理论,不仅是胜任当前技术密集型岗位的需要,也是知识再生和迁移、进一步学习与提高以适应将来岗位变动的重要前提。

3. 能力素质

能力素质是人才素质的核心。对于高职教育来说,综合能力可分为三个层次。核心能力是第一层次,主要包括接受新技术、开发新技术的能力,现场组织与技术管理的能力等。核心能力是形成核心竞争力的关键。相关能力是第二层次,主要包括合作能力、交流

能力、创业能力、信息处理与加工能力等。这些能力是巩固和强化核心能力、加强核心能力与外围能力联系的基础,对提高应用型高等专门人才的综合能力具有重要的影响。外围能力是第三层次,主要包括自学能力、发展能力、自我推销能力等。这是构成高技能人才综合能力的基础,是开发、提升核心能力和相关能力的营养源。此外,还有特长能力,它能充分体现毕业生的个人魅力,比如:有人有较强的写作能力,有人有美术、声乐方面的天赋,有人有发明创造的专利等。这些特长有时甚至会成为学生求职制胜的“法宝”。

4. 身心素质

身心素质包括健康的体魄和良好的心理,它体现了学生的物质基础和心理素质,是从事一切工作的前提。只有具有良好的身体体能,才能胜任职业岗位的工作;只有具有较好的心理素质,才能在工作中讲求协作,才能在激烈的竞争中保持积极乐观的态度,才能在艰苦的工作中不怕困难、奋力进取。

5. 劳动素质

劳动素质是人才素质的基本素质,它包括劳动观念、劳动知识和劳动实践。现在的高职学生大多数是独生子女,父母宁愿自己多吃苦,也不让孩子受委屈,导致有些高职学生劳动素质较差。因此,高职教育的内容除了专业知识和专业技能,还应包括劳动素质教育,只有加强劳动素质教育才能使高职学生成为受社会欢迎的高素质的劳动者。

6. 人文素质

高职院校的学生正处在身心发展、逐步成熟的时期,其心理上易受外界的影响,在这个人生的重要时期,加强人文素质培养是非常必要的。人文素质包括:具备远大的理想、高尚的情操及审美能力;具备竞争和团队意识;具备自我教育、自我控制的能力;具备奋斗意识和效率意识;具备处理信息、收集信息的能力;具备开拓意识和乐于奉献的意识等。只有这样才能更好地适应各种竞争和挑战。通过历史、哲学、文学、艺术、伦理等知识的学习,可以提升个人的人文素质。



【小贴士】

给大学生的十点忠告

1. 进入大学会接触到新的人,你对他们来说是一张白纸,这是你重新塑造自己形象的最好时机。应改掉以前的缺点,以全新的形象进入一个新的环境。

2. 你大学的朋友很可能是你将来事业的一部分,他们会帮助你,你也应该让自己有帮助他们的实力。所以,你要努力,你和你的朋友将来可能会共创出很辉煌的事业。记住,你们都要努力。

3. 很多事情在你回忆时会发现其实没什么,所以,不管你当时多么生气、愤怒,都要告诉自己不必这样,你会发现其实真的不必。

4. 学业,永远别忘记它。尽管有人说大学是个提高综合能力的地方,如果你的学业失败了,你就什么也不是——不排除意外,但你考虑好了吗?你会是那

个意外吗?

5. 尊严是最重要的,但是在大学里,要懂得利用这个空间锻炼自己,要让自己的尊严有足够大的承受力。要知道,社会是一个最喜欢打碎人尊严的地方,除了你自己,没人会为你保护它。

6. 如果你三年内很少去图书馆的话,你就等于浪费了一大笔财富,所以,常去那里,即便随意翻翻,也会有收获。

7. 别迷恋网络游戏,千万别!

8. 如果你的个性让很多人对你敬而远之,那么你的个性是失败的,个性的成功在于能吸引而不是排斥他人。

9. 每个人都有潜在的能量,只是很容易被习惯所掩盖、被时间所迷离、被惰性所消磨。

10. 你可以看不惯一些东西,但是你应该学会接受——如果你没办法改变的话。



第三节 大学助力职业发展

一、职业与个体的关系

(一) 职业、工作和岗位的词义辨析

职业是参与社会分工,利用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富,以获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业定义中包含四种关系:一是个人与社会的关系。从事了某种职业就意味着参与了社会分工,而不同需求的职业分工体现了个人与社会的关系,也是职业结构的关系。二是知识技能与创造的关系。人们利用专门的知识技能创造物质财富和精神财富,由此引入职业化的概念。三是创造财富和获得报酬的关系。只有为社会创造了物质财富和精神财富才有资格获得报酬,而且是合理报酬。四是工作和生活的关系。人们通过工作获得合理报酬,满足其物质生活和精神生活的需求。我们所说的职业,是工作的类的称呼,是从时间和空间两个维度去认识工作,即存在于不同时期、不同组织中的同一类工作,如教师职业、医生职业、职业规划师职业等。

工作是指相似的职位所组成的一个特定的专业领域,如高校教师从事教育工作、汽车维修理工从事汽车维修工作等。

岗位也称职位。在组织中,在一定时间内,当一名员工承担若干项任务,并具有一定