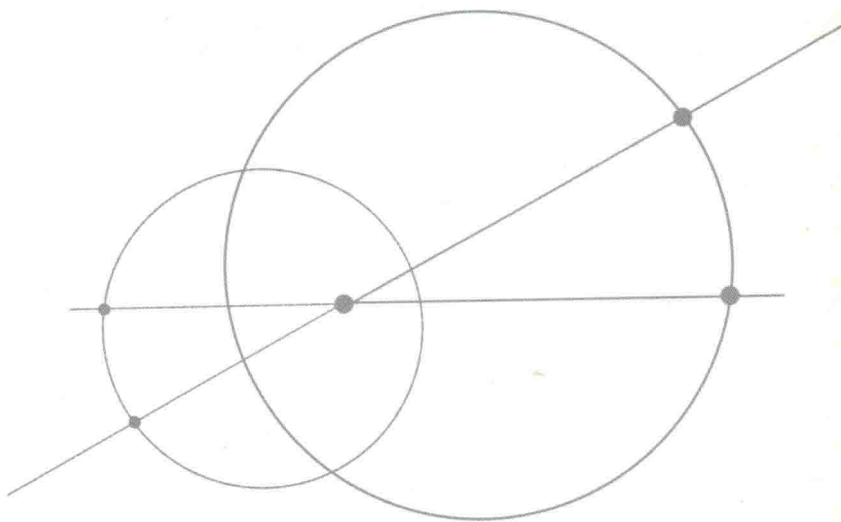


“十二五”高职高专院校规划教材



大学生 就业与创业指导 教程

DAXUESHENG JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO
JIAOCHENG



本书内容新颖，案例紧密切合当今时事
所有章节均配有案例分享和课后思考，以培养学生的就业与创业能力
本书较好地把理论性、可读性与应用性融为一体

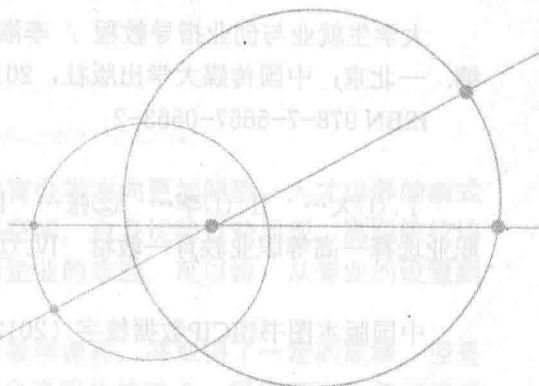
李淑霞 张晓旭 ◎ 主编

中国传媒大学出版社

“十二五”高职高专院校规划教材

图样在版编目 (CIP)

主编 李淑霞 张晓旭 副主编 黄会彬 尹莹 曹慧英 韩立新
北京：中国传媒大学出版社，2015.8



大学生 就业与创业指导 教程

DAXUESHENG JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO
JIAOCHENG

主 编 李淑霞 张晓旭
副主编 黄会彬
编 者 刘 萍 尹 莹 曹慧英 韩立新

中国传媒大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业与创业指导教程 / 李淑霞, 张晓旭主
编. —北京: 中国传媒大学出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5657-0563-2

I. ①大… II. ①李… ②张… III. ①大学生—
职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第197295号

大学生就业与创业指导教程

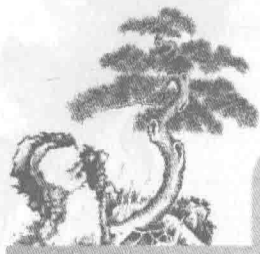
主 编 李淑霞 张晓旭
责任编辑 曹 辉 刘 殊
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)
北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编 100024
电话: 010-65450532 65450528 传真: 010-65779405
<http://www.cucp.com.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 19
版 次 2012年8月第1版 2014年2月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-0563-2/G · 0563 定 价 35.00元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



前言

FOREWORD

随着高等职业教育体系的建立和发展,高职教育办学方向更加明确,人才培养的模式更加清晰,高等职业教育找准了自己的定位和发展空间,自身优势日益显现。高职院校培养出高技能的、适应能力强的毕业生,深受社会和企业的欢迎,可以说,从专业的设置到人才培养模式都取得了可喜的成就。

近几年来高职院校普遍开设了就业指导的教育教学课程,并取得了一定的成绩,但是目前还存在一些问题:就业指导课教材的内容不适合高职生的特点。我们在十几年的教学中,感觉到高职院校所使用的就业指导教材针对性不强,基本上是理论阐述的较深,缺乏实践指导性,虽然引用了经典的案例,但案例多来自本科生、研究生等,无法对高职学生进行有针对性的引导;同时存在着内容与高职生培养的目标脱节的现象。因此,迫切要求对就业课程的教学内容进行修改,并对教学模式和方法进行探索,运用现代化的教学手段和新理念构建就业引导的模式,以符合新的形势和客观实际的需要,满足社会和企业的需要,这就是编写此书的初衷。

该教材主要从高职生的自身特点和发展实际出发,符合企业对人才发展的需求。在整个内容的编写中注重理论与实际相结合。在每章开头提出了学习要求和学习重点,用于指导学生学习。书中选择了大量的案例,并对案例进行分析说明。在选择案例时,做到了“新颖”、“真实”、“特色”。把教学目标内化为学生的学习目标,将传授的知识转化为学生感兴趣的内容,从而使学生由被动接受转变为主动需求新知识;将静态的教学内容动态化,抽象内容具体化,引导学生去思考问题,帮助他们树立正确的择业观,激励他们行动起来,去实现自己的奋斗目标。本书增加了自我管理能力、时间管理能力、职业素养、团队合作意识等内容,目的在于提高学生的综合素质,提高适应能力、准确定位能力。各章后面有思考题、知识链接,目的在于扩充学生知识的深度与广度,加深对本章内容的理解和掌握。

本书编写人员由一线任课教师组成。他们深刻了解学生对就业以及企业对学生的需求,准确把握学生职业发展的方向,并结合对企事业单位调研成果,体现在本书内容当中。本书在编写的过程中,由李淑霞主持编写并制定了编写大纲,经过编写组成员的交流和讨论,写出了本教材。

本书共十四章,分上下篇各七章。主编李淑霞、张晓旭;副主编黄会彬。各章编写分工为:李淑霞负责编写第四章、第十一章、第十三章;张晓旭负责编写第一章、第五章、第六章;黄会彬负责编写第七章、第九章、第十章;刘萍负责编写第十二章;尹莹负责编写第十四章;曹慧英负责编写第二章、第三章、第八章;韩立新负责相关资料的搜集与整理。

非常感谢教务处赵洪星主任的大力支持,同时得到了科研处窦连江主任、管理工程系张学民主任、就业办毛永弟主任的指导和帮助。由于时间仓促,经验不足,加上编者水平有限,书中难免有不足之处,诚望同仁、专家批评指正。

编者



目 录

第一章 认识我的大学——提高适应能力..... 1

第一节 高职——我为你自豪 2

第二节 大学——人生的关键阶段 8

第三节 独立自主——大学生活的特点 10

第四节 调整心态——适应大学生活 12

第二章 学会学习——构建合理的知识结构..... 18

第一节 技能型人才的知识结构 19

第二节 大学学习的内容与特点 23

第三节 大学学习的方法 25

第四节 学无止境——提高学历途径 36

第五节 关于职业资格与就业的准入制度 37

第三章 立足自我——提高自我管理的能力..... 42

第一节 自我管理概述 43

第二节 自我管理的内容 44

第三节 大学生自我意识的培养 53



第四章 利用好时间——提高时间管理的能力..... 59

第一节 时间概述	60
第二节 时间管理	63
第三节 大学生的时间管理方法和途径	71

第五章 有效沟通——提高人际交往能力..... 79

第一节 认识人际关系的本质	80
第二节 大学生与人际交往	83
第三节 建立良好人际关系的原则和技巧	87
第四节 如何做到有效沟通	94

第六章 完善自我——提高做人与做事的能力..... 103

第一节 道德素质的培养	104
第二节 人文素质的提高	107
第三节 身心素质的提高	112

第七章 准确定位——提高职业规划能力..... 118

第一节 职业生涯规划 从准确定位开始	119
第二节 职业生涯规划的内容与步骤	129

第八章 就业形势——提高认知能力..... 141

第一节 大学生就业形势	142
第二节 大学生就业政策	150

第九章 充分准备——提高就业能力 157

- 第一节 提高毕业生的就业能力 158
- 第二节 求职就业准备 165
- 第三节 求职材料的准备 172

第十章 求职技巧——提高求职能力 181

- 第一节 笔试技巧 182
- 第二节 面试技巧 185
- 第三节 在应聘中脱颖而出 195

第十一章 培养职业道德意识——提高职业素养 204

- 第一节 职业与职业道德 205
- 第二节 提高职业素养 适应岗位要求 210
- 第三节 角色转换 做合格的职业人 217

第十二章 培养团队意识——提高合作意识 224

- 第一节 认知团队 培养团队意识 225
- 第二节 优秀团队的特点与团队精神 235
- 第三节 团队合作 241

第十三章 了解学生就业权益——提高自我保护能力 249

- 第一节 毕业生就业权益及保护 250
 - 第二节 毕业生就业协议书 258
 - 第三节 毕业生报到证、毕业生人事档案 260
 - 第四节 劳动合同签订 263
-

秦自明长卷——郑海 许一策

第一章

认识我的大学——提高适应能力

◆学习要求

要求学生准确为高职及高职生的定位，正确认识大学生生活，学会调整心态，尽快适应大学生生活。

◆学习重点

高职生的定位；如何适应大学生生活。

◆名言名句

人生最紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。

——柳青



第一节 高职——我为你自豪

“经过十年的寒窗苦读，我们迈入了大学，面对崭新的大学环境，我们既充满新奇和兴奋，又充满困惑与迷惘。大学是什么？大学应该学什么？大学生活有何特点？如何充实愉快地度过大学时代？如何展示才华，锻炼能力，提高自身综合素质？”诸如此类的问题困扰在同学心中，亟待解决。因此，大学生首先要对大学有一个正确的、全面的认识 and 了解，这样才能尽快完成从中学到大学的过渡，适应大学的新环境、新情况、新要求，才能正确为自己定位，合理规划职业生涯，有的放矢地提升自身素质，为今后的成长和发展奠定良好的基础。



案

例

读

读

小张是天津工程职业技术学院 05 级物流专业学生，2008 年 7 月毕业。毕业后，他在物流公司摸爬滚打，从最底层的工作做起，一直做到物流经理。如今，他已经拥有了自己的物流公司，虽规模不大，但生意很红火。小张说他毕业后一直都与母校中曾经教过他的几位老师保持联系，因为他认为他之所以能一直持之以恒地走到现在，与母校中老师的帮助和教诲是分不开的，他们在他迷茫时给他指明了方向，在他气馁时给了他及时的鼓励，他们指引着他顺利度过了人生重要的转折阶段。

小张回忆说，他曾经是村里的高才生，高考时一向成绩优异的他因为压力太大而发挥失常了。他最终拿到的是——一张职业技术学院的录取通知书。面对村里人的发问：职业技术学院是大学吗？是大学也应该是“爹”大学吧？他满脸通红，在他的脑海里，职业技术学院到底是一所什么样的学校，上职业技术学院会有出息吗？他一无所知，一片空白。来到高职院校，由于理想与现实的巨大差距，他的失落感与日俱增，尤其是当面对考上本科的同学时，强烈的自卑感又油然而生。他甚至认为，进了高职，他的人生从此画上了句号，于是打算混过三年。一向上进的他，开始过着浑浑噩噩的日子。直到有一天，他在上就业指导课时，老师讲到高职不是坟墓，高职生也不一定只能成“虫”。只要你肯努力，发挥高职生的优势，高职与本科的差距只是一张纸。一句话点醒梦中人，从此小张彻底改变了自己。他说毕业这么多年，他从不为自己是个高职生而自卑，甚至可以说，他为自己是个高职生而自豪，因为他并不比本科生差！

总会有不少像小张这样的学生带着对高职院校满脑子的疑问，带着高考失利的没落心情，带着无奈来到高职院校，也像曾经的小张一样失望、自卑、茫然、困惑。实际上造成这一切的原因，都是源自这些学生对高职院校的不了解，对高职生的定位不明确，对未来目标的不明确。俗话说：“成功源于热爱，热爱源于了解。”相信那些时常感到迷茫的学生们也想像小张一样成功，甚至想获得比他更大的成功。那么，就请你像曾经的小张一样收拾好心情，改变自己，一起走进高职，了解高职，热爱高职，揭开你人生成功的序幕吧！相信总有一天，你也会像他一样高呼：高职，我为你自豪！

一、高等职业教育的定位

高等职业教育是我国国民教育体系中的一个重要组成部分，它与研究生教育、本科

教育一样都属于高等教育，区别只是在于培养目标不同，教育层次有异，尤其在培养人才的方式和人才培养的能力上各具特色。研究生和本科教育侧重培养研究型和管理型人才，而高职教育着重培养实用型、技术型人才。高职院校也是大学，并不是中等职业教育。

作为高等教育和职业教育的集合体，高等职业院校既具有高等教育的普遍性，也具有作为高等职业教育的特殊性。笼统地说，高职教育区别于普通高等教育和中等职业教育的主要特征是高教性与职教性的统一，他的主要特点是：一个是“高”，另一个是“职”。“高”决定了它必须以一定的现代科学技术、文化、管理知识及其专业学科为基础，着重进行高智力含量的技术教育，要求毕业生能够熟练掌握高智力含量的应用技术和职业技能，并且有一定的对未来职业技术变化的适应性。这是它区别于中等职业技术教育的主要特征。“职”则决定了它主要强调应用技术和职业技能的专业性、实用性和针对性、知识性及其学科基础的注重性。围绕生产、建设、管理和服务第一线职业岗位或岗位群的实际需要，以必需、够用为度，这是它区别于普通高等教育的主要特征。

（一）高等职业教育与普通高等教育的不同之处

1. 人才培养目标上的区别

根据社会功能，人才大体可分为四大类型：学术型、工程型、技术型和技能型人才。学术型人才担负着探索、发现自然界变化和人类社会发展的规律，即“认识世界”的任务；工程型人才主要是运用已知的自然和社会发展规律去“改造世界”，他们从事应用技术的研究，进行开发、设计、规划和决策。对这两类人才，要求其基础理论深厚且知识面宽广。技术型和技能型人才的主要任务是在生产、建设、管理、服务第一线实施已完成的设计、规划和决策并使之转化为直接的生产力。两者的区别主要在于：前者需要较多的技术理论和智力技能，而后者在动作技能上更熟练、更有经验。一般来说，在我国，前两类人才由普通高等教育来培养，后两类人才主要由职业教育来培养。因此，在培养目标上，普通高等教育主要培养从事研究和发现客观规律的学术（研究）型人才及从事与社会谋求直接利益有关的规划、决策、设计等有关的工程型人才，这两类人才的特点主要是应用智力技能来进行工作；高等职业教育培养的是与我国社会主义现代化建设要求相适应掌握本专业必备的基础理论和专门知识，具有从事本专业实际工作的良好综合素质和职业综合能力，能在生产、建设、管理和服务第一线工作的应用型人才。

2. 专业设置及课程设置上的区别

普通高等院校设置专业主要依据的是学科，而高等职业教育专业设置的主要依据是职业技术的岗位群，也就是说要按照市场的需求设置专业。这种专业设置的显著特征是：由于岗位性或职业性比较强，因而专业设置的针对性也比较强。在课程体系上，研究型高等教育注重宽口径设置课程，讲求课程体系的整体性和单一学科课程的系统性，一般按“公共课”和“专业基础和专业课”两段式设计课程体系，并按素质教育的需要，重视开设选修课。高职院校则按照宽基础、活模块设置课程，课程体系的重点不在整体性和单一学科课程的系统性上，而强调构建以职业能力为本位的课程模式，开设的课程基本涵盖未来职业岗位所需的基本知识和技能，即既要引入前沿知识，又要注重生产实践中已应用的知识。

3. 人才培养方式上的区别

普通高等教育以课堂教学为主，也有实验、实习等联系实际的环节，但联系实际的目

的是为了更好地学习、掌握理论知识,着眼于理论知识的传授;高等职业教育则着眼于培养学生的岗位工作能力,将技能强化训练放在极其重要的地位上,强调理论与实践并重,教育与训练结合,强化技能训练,“在学中做,在做中学”。

在实践教学中,高等院校都重视相关专业的教学实践环节。研究型高等教育的实践教学以发现、验证性实验为主;高等职业院校则以强化技能训练为主,重视校内实验、实训设施和校外实习基地的建设,加强学生动手操作和模拟实习能力的培养。

(二) 高等职业教育与中等职业教育的不同之处

高等职业教育和中等职业教育同属于职业技术教育类型,但是层次却不相同。高等教育属于高等教育范畴,教育对象是具有高中文化基础(或具有相当于高中文化程度的学历)和相关专业的知识与技能基础的学生;中等职业教育的对象则是具有初中文化基础(或具有相当于初中文化程度的学历)的学生。这是两者最明显的区别。但是,它们之间的主要差异并不是文化程度的高低,其主要差异表现在以下两个方面。

1. 职业技能和职业能力中的科技文化含量不同

在职业技术教育中,衡量学生业务水平的主要依据是职业技术和职业能力的掌握程度。高等职业教育和中等职业教育都要培养学生掌握一定的职业技术与职业能力,但是,高职学生和中职学生所掌握的职业技能与职业能力中的科技文化含量却不相同。现代科学技术的发展表明,技术与科学的发展密不可分,技术层次愈高,科技知识和技术管理要素的比例愈高。要掌握这些科技知识,操作富含高新技术的实体,必须要有较扎实、层次较深的文化和专业理论基础。而中等职业技术教育所培养的技能型人才是远远不能满足富含高新技术职业岗位群的要求的。

2. 人才培养规格的全面提高

高等职业教育是职业教育的高层次,即它的目标是培养生产、建设、管理和服务第一线技术应用型人才中的高层次人才,不同于中等职业教育培养的技能型人才。高职所培养的人才具有较广的知识面和较丰富的现代科技知识,有较强的基础技能和岗位职业技能,有较好的智力素质和社会素质。高职学生在知识、能力和素质三个方面都要比中职生高一个层次。也就是说,高职毕业生是依靠扎实的专业基础知识和科技含量更多、水平更高的技术以及综合性更强的职业能力从事本职工作的。同时,高职毕业生经过高职教育的深造,人格素质和职业素质更加丰厚,潜在能力更强,发展后劲更足,适应社会、经济、科技发展的本领更大。

二、高等职业教育人才培养目标的定位

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分,它是在高中文化(或者相当于高中文化)和一定的专业技术技能的基础上,以培养与我国社会主义现代化建设要求相适应的,掌握本专业必备的基础理论和专门知识,具有从事本专业实际工作的全面素质和综合职业能力,在生产、建设、管理、服务等第一线工作的高级技术应用性人才为培养目标而实施的具有高等教育理论知识和高级技术技能内容的职业教育。因此,高等职业教育在整个高等教育体系中具有独特的位置定位,即:高职教育具有高等教育和职业教育的二重性。高等教育的属性要求其所培养的学生必须具有必备的基础理论和专业基础知识,为学生能力、素质的培养和今后的持续发展打下基础;职业教育的属性要求其所培养的学生能获得

一定的职业技能,能把工程图纸转化为实物,把决策、设计等转化为直接的生产力形式。

高等职业教育具有多个特征,其中,培养目标是具有决定性的特征,在一定意义上是决定其他特征的基础,其他特征都为人才培养目标的实现而存在。高等职业教育所培养的人才主要是为了满足地方社会经济发展的需要,能够胜任生产、建设、管理和服务第一线需要的高等技术应用型人才,这既是社会经济发展的需求,也是高等职业教育服务于地方经济发展的必然选择。这类人才能在高新技术密集的岗位上顶岗上班,能对高新技术设备进行直接的操作应用,能对操作过程中出现的问题进行有效处理并能对出现的故障进行一般的维修。一方面,他们以一线工作和劳动为主,能完成各项基本的工作任务,负责对生产线上的生产工艺进行直接管理和操作,负责监督和检测产品质量;另一方面,他们还可以协助专业设计人员从事新产品的开发、新工艺的设计,他们有更强的动手能力和更丰富的实践经验,他们能按照生产用人单位的要求从事切合实际的工作。

综上所述,高等职业教育人才培养目标的具体特点如下:

(一) 人才层次的高级性

高等职业教育是学校教育的高层次。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,掌握相应的新知识、新技术和新工艺,以较强的实践动手能力和分析、解决生产实际问题的能力区别于普通高等教育,以较宽广的知识面和较深厚的基础理论知识区别于中等职业教育。

(二) 知识、能力的职业性

高职教育以提高职业技术水平为目的,对学生进行某种职业生产和管理的教育。它以职业岗位群的需要为依据制订教学计划,在进行职业能力分析的基础上组织教学。注重职业知识和职业能力的提高,着眼于产业结构和产品结构的调整,不断更新教学内容,调整课程结构,注重知识的横向拓展与结合,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,毕业生具有上手快、适应力强等特点。高职教育人才知识、能力的职业性,体现了它隶属职业教育的本质属性。

(三) 人才类型的技术性

高职教育的培养目标是面向生产和服务第一线的高级技术型人才。毕业生不但懂得某一专业的基础理论与基本知识,更重要的是他们具有某一岗位群所需要的生产操作和组织能力,善于将技术意图或工程图纸转化为物质实体,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。他们还应善于处理、交流和使用信息,指导设备、工艺和产品的改进。可以说,商职人才是一种专业理论够用,生产技术操作熟练,组织能力强的复合型人才。

(四) 毕业生去向的基层性

由于高职教育培养的学生是为生产第一线服务的,因此,高职人才的毕业去向具有很强的基层性。例如工科类高职的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;经济类高职的毕业生主要去财经或企业部门从事财经管理工作等。高职毕业生去向的基层性是高职教育的生命力之所在。

三、高等职业院校学生的定位

目前,高职教育几乎占中国高等教育的“半壁江山”。随着高职教育的迅速发展,也

提升了用人单位以及社会大众对高等职业教育的认可度,加之高职生自身具有的优势,面对如此严峻的就业形势,近几年毕业生的就业率与本科相比,竟呈现稳步上升的趋势。甚至我们从一些新闻报道中得知,有一部分高考考生的分数线上了本科线,却“弃本读专”,为的就是更好地就业。虽然,以上这些现象说明了高职生就业形势具有回暖的趋势,较之本科,就业形势也更加乐观。但是,从近几年的高职生就业情况来看,也反映出很多突出的问题:专业基础知识不够扎实、实际适应能力不强、综合素质不高,以及所学专业不对口、自身择业观念错位等。这些问题导致高职生在就业中屡屡碰壁。究其深层原因,就是高职生自身定位不准确,不清楚自身优势,不知道自己的努力方向,不知道如何完善自己,如何合理地规划大学生活,也不能有效地利用大学时光为就业增加砝码。

高职生受到入学前的成长环境、文化知识基础,以及高等职业教育特有的人才培养目标、人才培养模式等多方面的影响,与本科生相比,高职生普遍存在以下几个特点:

(一) 在专业技能方面,高职毕业生具有明显的优势

在专业技能方面高职毕业生具有明显的优势。例如,高职建筑工程专业普遍拥有钢筋砼实训、砌体工程实训、装饰工程实训等设备先进的大型实训场地,还有一些大型建筑施工企业的校外实训基地;学校还会定期组织学生到施工一线进行长期的现场实践实习,参加施工员、测量员等相关职业资格考试。这使学生在职前即已受到了大量的职业技能训练,在校期间获得了大量的职业资格证书,这些均成为建筑工程高职毕业生就业竞争中的有力优势。

(二) 用人单位对高职生认可度进一步提高

普遍企业反映高职院校学生很清楚就业市场的定位,他们一般比较务实,心理预期接近市场,很少有好高骛远的想法,能就业、能达到专业基本对口就心满意足。目前用人单位普遍要求求职者应聘即可上岗,具有职业资格证书等。而这正是高职毕业生的优势所在。目前高职院校对毕业生实行“双证书制”,即毕业证书和职业管理证书。高职毕业生的就业定位瞄准市场需求,接近市场状况,不刻意挑选单位,不分地域与条件,所以有相当一部分高职院校的毕业生就业率还高于本科院校的毕业生就业率,这也充分说明了社会对高职院校毕业生的认可度大大提高。

(三) 与同专业本科毕业生相比,高职专科文凭明显属于“弱势文凭”

与同专业本科毕业生相比,高职专科文凭明显属于“弱势文凭”。北京大学教育经济研究所丁晓浩教授对这种形势的分析表明,什么层次和类型的高等教育学历和学位的作用在人才、劳动力市场上的作用比以往任何时候都显得突出。对此,高职高专学生首先就处于了被动地位。有学生一言蔽之:“就业市场遵循的法则永远是争夺重点牌大学、热门专业的本科、研究生人才,出身寒微的高职高专学生只能遭受使他们备感寒心的冷遇。”

(四) 高职院校学生的文化课基础普遍低于本科学生

高职院校学生的文化课基础水平普遍低于本科学生。一是因为高职院校的部分学生是由于考不上本科院校被迫接受高职教育的,学习有抵触心理;二是大部分高职院校只强调专业知识的理论学习以及专业技能训练,文化基础课教学相对是个薄弱环节;三是高职生对自己要求低,在基础知识的学习上重视不够。诸多原因使高职生的文化基础水平与本科生存在英语、数学、计算机成绩较差,加上高职院校对学生英语、计算机等级要求不高,造成高职毕业生在毕业求职过程无法提供英语、计算机等级证书或证书等级明显低于高校



本科毕业生,使得该方面处于劣势地位。然而这种劣势并不是不可挽回的,通过学生和高职院校的共同努力,这种局面完全可以得到改善。

(五) 高职院校的学生学习能力不足,缺乏良好的学习习惯,自我管理能力稍欠缺

高职院校学生大部分都比较欠缺自主学习能力,他们有一定的学习目标,但学习基础较为薄弱,不能合理地安排自己的学习时间,没有良好的学习习惯,欠缺自主学习能力与自我管理能力。

(六) 高职院校的学生普遍缺乏自信心

高职院校学生大部分都非自愿选择高职院校,有的是因为高考发挥失常,有的则是由于自己在高中时期学习不努力而别无选择。无论哪种原因,高职生对高等职业教育缺乏正确的认识,自暴自弃,自信心十分欠缺。

(七) 大多数高职毕业生的定位和要求较低,对自己的职业生涯缺乏科学的规划

大学生职业生涯规划有利于学生准确定位、合理安排自己的大学学习生活,有利于学生综合素质的提高,有利于实现学业与社会职业的良好对接,有利于实现大学生个体与社会需求的合理匹配,进而提高大学生的就业竞争力。而大多数高职毕业生对自己的定位和要求较低,认为自己属于技术型人才,只要懂技术、会操作就可以了,普遍对自己的职业生涯缺乏科学的规划,安于现状,不能为自己的职业生涯设立远大的奋斗目标,缺乏进取心和工作动力,这样的毕业生往往在工作岗位上没有突出表现,很难发挥自身闪光点,在职业生涯的后续阶段往往缺乏有力的竞争。

(八) 在可挖掘潜力方面,高职毕业生存在一定的弱势

在可挖掘潜力方面,高职毕业生存在一定的弱势。例如,在建筑专业中,专业技术技能是最基本的要求,如想取得更高层次的发展,必须具有深厚、扎实的理论基础 and 创新能力,高职毕业生在入校前的起点不高,学习过程中理论方面的要求也相对较低,因此可提升的空间不大。

综上所述,与同专业本科毕业生相比较,高职生的就业竞争力有一定的优势,但也存在着许多劣势和威胁。高职院校学生只有结合高等职业教育的培养目标,以及用人单位对高职生的要求,客观地分析自己的优、劣势,充分发挥自身的优势,认清自身的不足,合理地为自己做职业生涯规划,有意识地计划个人全部生活的过程,包括重要的生活领域,学习、工作、闲暇及各种关系等,同时积极采取行动步骤,积极地弥补和完善自身的不足,化被动为主动,有效利用大学时光,有针对性地提高自身综合素质,提升就业竞争力,为自己今后的就业以及职业生涯的发展打下坚实基础。

高等职业教育是高等教育的一种形式,因此,毋庸置疑,高职就是大学,上高职就是上大学,高职生就是大学生。不仅仅如此,高职生作为大学生中的特殊群体,在许多方面还具有自己独特的优势,只要高职生能正确为自己定位,认清自己的优、劣势,有意识地弥补和完善自己,提升自身的综合素质,就能在今后的就业竞争中与本科生甚至研究生一较高下。所以,作为高职生,无需自卑,只要自己肯努力,终有一天会实现自己的价值,实现自己的梦想!

第二节 大学——人生的关键阶段

大学是青年学生走向社会的重要环节的纽带，是大学生今后发展的重要起点。大学生生活开创了大学生人生发展的黄金时代，它是人生发展的关键阶段。

一、大学是大学生身心发生剧变的时期

大学期间，大学生身心将完成人生一系列重要的变化，这些变化对大学生的终身都有影响。主要表现如下：

（一）大学是大学生成长的重要时期

1. 生理发展

从生理发展来看，人的一生从出生到成熟，一般要经历两次生长的高峰期。第一次为婴儿期，即从出生后的一个月到一周岁左右。第二次是青年期，显著的生理变化，急剧的身体形态的变化，神经系统开始发达，内分泌的发展特别是性意识的出现和发展，真正实现了人的第二次诞生。当代大学生的年龄一般都在16岁到24岁之间，正处于青年期发展的重要时期。各个器官机能的成熟，第二性征日益明显，第三性征也随之出现，大脑发育的成熟使学生能够有意识地坚持较长时间的脑力劳动，并能较为客观地分析外界的刺激，作出理智的判断，为大学生的观察力、记忆力、想象力、逻辑思维能力和操作能力的发展，奠定了基础。

2. 心理发展

从心理发展来看，生理成熟前倾和成熟后倾两极矛盾形成了“边缘人”的状态，大学生的思维水平也从经验性思维逐渐转向了逻辑性理论思维，进入了形式思维阶段。从而，大学生开始喜欢思考一系列抽象深奥的理论问题，他们对人生的看法不满足于现象的罗列、现成的结论，而是要求探索人生的真谛，揭示事物的内在联系和规律性。在这个时期的大学生的思维带有强烈的自我意识，表现的是以自我为中心的一个思维模式。另外，对事物抽象的看法和思考方法，很容易远离现实，而进入凭空想象的境界，这反映出了大学生的思维具有很强的片面性。

3. 情绪发展

从情绪发展来看，大学生的容易情绪激动，带有明显的两极性，与中学生相比，他们有一定的调节和控制自己情绪的能力，但同成人相比还显得动荡多变，具有一定的不稳定性。他们有着丰富、复杂而又强烈的情感世界，情绪波动有极强的外显性，心境变化也比较复杂，对外界的刺激反应迅速、敏感，喜怒哀乐表现得尤为充分和具体，情境性很强，有着很大的感染性，很容易受到群体活动的影响和感染。

4. 自我意识发展

从自我意识发展来看，进入青年期以后，大学生对自我有一种扑朔迷离的感觉，他们由“我”与“非我”分化，再有“主体的我”与“客观的我”分化之后，进入了“理想的自我”与“现实的自我”的分化阶段。他们把当前的我同未来理想的我区分开来，把观察的注意力转向自我，从而使自己成了观察探索的对象。从这一点来看，大学生有着明显的不能

认识自我的倾向和缺乏自我控制的能力，因而大学生的自我意识还处于不断的完善之中。

因此，从总体上来说，大学生的心理还处于积极的发展变化过程中，有敏锐的认识能力，但还不成熟；有丰富的情绪情感，但自控能力和自控意识较差；有强烈的自我意识，但往往又不能处理好自我与他人、自我与社会之间的关系；意志水平稳定，可是意志的稳定性与多变性又交织在一起；气质、性格日趋稳定，可是人生观还表现出动荡多变的特点，具有明显的矛盾性、可塑性和不稳定性。所以，大学时期是人一生中心理发展的重要时期。

（二）大学时期也是大学生成长的“危险期”

大学生的心理发展的主要特点是：既发现了自我，但又没有完全发现自我。因此，“我”的问题常常困扰着正在成长的大学生们。刚刚步入大学的他们自我感觉良好，激动放松，盲目乐观，无忧无虑。而临近毕业时，面对就业压力，却显得手足无措，难题接踵而至，正如许多大学生在临毕业前感言道：“大一时不知道自己不知道，大二时知道自己不知道，大三时不知道自己不知道，毕业时才知道自己知道。”当现实生活与自我期待不一致时，大学生容易产生心理失落和反差的心理困难。

从青年期身心发展的特点来看，青年期是一生发展的特殊时期，各种心理品质变化幅度大、速度快，处于人生的一个动荡时期。大学生比一般社会青年踏入社会晚，成为社会人的准备时期增加，社会化过程延长，出现了社会化的晚熟现象。上述情况的出现，使大学生的自我认识的深度加深，也加剧了探索的矛盾；另一方面，社会化时间的延长，也使青年期的矛盾、困惑和危机时间延长，表现也更为充分。因此，在这个时期的大学生很容易产生各种心理问题。

大学生的人生发展过程中有三个很典型的特点。

1. 单一的人生经历

学生长期生活在学校，对国情、民情的体验少，社会阅历浅，生活经验匮乏，人际交往能力和遇挫时的应变能力不足，这都会使学生在书本中学到的知识与理想中的宏伟蓝图存有一定的差距。所以，大学生非常有必要加强社会实践和对自我的锻炼。

2. 个体化的学习道路

学习活动是大学生主体活动，学习活动具有个体性的特点，任何一次学习活动都要经过学习者个体自我教育来完成，每一次学习活动，都可以是看成是对自我的一次证明。然而，这种对学习成绩的过度关注使大学生忽视了社会作用，走向了以个人主义为主的小圈子，从而为今后对社会的适应设置了一个无形的屏障。

3. 集中的人生任务

大学虽然只有几年的时间，大学生除了完成繁重的专业知识的学习任务外，还面临着许多其他任务。如：身体发育的成熟和心理的复杂化；自我意识和社会意识的发展；同学之间的相处；师生关系；世界观、人生观、道德观、价值观，以及爱情观的形成与变化等，每一次任务都异常艰巨。

二、大学阶段是人才成长的黄金时期

大学阶段是人才成长的黄金时期，其主要表现在两个方面：（1）大学阶段是大学生学习知识和技能的最佳时期。这个时期的大学生正处于智力发展的鼎盛时期，其记忆能力、