



葛海燕

主编

高桥

主审

职业发展 与

就业指导



清华大学出版社

葛海燕 主编

职业发展与 就业指导

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

当前,大学生职业发展教育已成为促进高校人才培养的重要环节。本书强调职业在人生发展中的重要地位,从关注大学生的全面和长远发展出发,配合当前各高校开设的“职业发展与就业指导”课程教学内容,设置了“职业发展与生涯规划”“职业生涯规划与自我探索”“职业社会要求与专业认知”“大学生涯与职业准备”“职业目标探索”“求职择业指导”“自主创业指导”和“职业适应与发展”八章内容。旨在通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观、创业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在大学生活中学会自我管理、科学决策,自觉地提高职业发展素质和就业能力。

本书读者对象广泛,既可以是大学生、职业生涯发展及就业指导人士,也可以是即将步入大学的考生及其家长。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业发展与就业指导/葛海燕主编. —北京:清华大学出版社,2017

ISBN 978-7-302-47895-9

I. ①职… II. ①葛… 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(2017)第 193489 号

责任编辑:田 梅

封面设计:常雪影

责任校对:袁 芳

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:19.25

字 数:394 千字

版 次:2017 年 8 月第 1 版

印 次:2017 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~3500

定 价:49.00 元

产品编号:072187-01

编 委 会

主 编：葛海燕

副主编：荣芳倩 窦秀明 韩晨光

编 委：刘皓妍 高 蕾 赵 磊 王 翎

陈 琪 李伟华 詹小冷 朱丽华

晏 宁 李晓丽 张冰洁

主 审：高 桥

前言

大学生就业从来不是孤立的问题,而是整个经济发展的一个重要环节,与经济发展模式紧密相关。随着资源配置和经济发展方式的转变,中国经济从以往的投资驱动到现在的消费引导;从“有水快流”的资源型发展,到更加注重科技创新的新经济。在“互联网+”时代,互联网创业企业、众多小微企业以及与消费相关的产业链等,正在不断拓展出新的就业空间,“大众创业、万众创新”正在使人力资本这一生产要素得以重新优化配置。

对于高校而言,大学生就业不是“临门一脚”的工作。单纯追求就业率无法充分体现高校人才培养目标和社会服务定位,大学生就业质量才是衡量一所大学办学质量的重要标准。大学生职业发展教育是高校人才培养过程的重要环节,是做好大学生就业工作的重要路径之一。因此,职业发展教育既要与社会需求保持紧密对接,又要与高校自身的人才培养过程相互融合。这正是本书编写过程中体现出来的最大特色。

本书以“以人为本”和“可持续发展”理念为指导,力争在知识、技能和态度层面推动在校大学生顺利实现生涯过渡,尽早树立职业发展意识,将专业学习与社会需求主动对接,把个人成长和社会需要、经济发展相结合,在大学生活中为个人生涯发展主动付出积极有效的努力。因此,本书大幅增加了相关的实践内容,设有“案例引导”“资料学习”以及“练习与实践”等栏目,并通过生涯人物访谈、案例分析、情景模拟、角色扮演等形式丰富的活动设计,大大提高了本书的实用性和指导性。

本书编者均为北京联合大学从事就业指导 and 教学科研的一线骨干教师。葛海燕老师负责本书的策划及统稿。具体撰稿执笔分工如下:第1章和第8章由葛海燕编写;第2章由荣芳倩编写;第3章由赵磊编写;第4章由高蕾编写;第5章由王翎、荣芳倩、李伟华编写;第6章由刘皓妍、詹小冷、朱丽华、晏宁、陈琪编写;第7章由韩晨光编写。本书由葛海燕担任主编,荣芳倩、窦秀明、韩晨光担任副主编。

本书的编写,参考了一些著名学者的著作和研究成果。我们尽可能地在书中做了说明或者列在了参考文献中。北京联合大学高桥教授担任本书的主审,并对本书提出了宝贵的指导意见。在此,一并表示感谢!

由于编者水平有限,书中难免有错漏及不妥之处,敬请读者批评、指正。

编者

2017年4月

目 录

第 1 章 职业发展与生涯规划	1
1.1 人生新起航	1
1.1.1 大学,人生新起航	2
1.1.2 大学中的大学生	6
1.2 生涯与职业生涯	11
1.2.1 生而有涯	12
1.2.2 职业发展与人生愿景	12
1.2.3 职业生涯规划	13
第 2 章 职业生涯规划与自我探索	17
2.1 职业生涯规划基本理论	17
2.1.1 生涯规划类型理论	18
2.1.2 生涯发展理论——颠覆既往着眼点的生涯理论	23
2.1.3 生涯建构理论——自我成长为导向的后现代生涯理论	26
2.1.4 生涯教育与生涯咨询	27
2.2 职业生涯发展的影响因素	28
2.2.1 个体特征	29
2.2.2 情境因素	33
2.3 职业生涯规划原则与方法	35
2.3.1 职业生涯规划原则	36
2.3.2 职业生涯规划方法	37
2.4 自我探索与职业发展	44
2.4.1 自我探索的重要意义	44
2.4.2 “轻松愉快”的生涯幻游	46
2.4.3 自我探索与职业发展	48
第 3 章 职业社会要求与专业认知	51
3.1 职业认知	51
3.1.1 职业的分类	52
3.1.2 我国现行职业制度	53
3.1.3 职业发展趋势	56

3.2	职业社会对人才要求	59
3.2.1	认知职业环境	60
3.2.2	用人单位对大学生素质要求	62
3.2.3	职业环境探索方法	65
3.3	专业学习与职业发展	70
3.3.1	大学学习特点	71
3.3.2	专业与职业的关系	73
3.3.3	职业对专业学习的内容要求	75
第4章	大学生涯与职业准备	79
4.1	大学生生活适应与管理	79
4.1.1	大学生的环境适应	80
4.1.2	财务管理	81
4.1.3	培养兴趣	82
4.1.4	学会独处	83
4.1.5	时间管理	84
4.2	学会学习	85
4.2.1	学习理念	86
4.2.2	学习方法	87
4.2.3	学习资源	90
4.2.4	学习能力	92
4.3	人际关系与情绪管理	93
4.3.1	人际关系的内涵	94
4.3.2	人际关系的特点	94
4.3.3	大学生活中如何建立和谐的人际关系	96
4.3.4	用心培养职业社会需要的人际交往技能	97
4.3.5	情绪管理	98
4.4	大学生素质教育与社会实践	100
4.4.1	素质教育和素质拓展活动	100
4.4.2	社会实践中的个人成长	102
4.4.3	学生社团中的大学生成长	105
第5章	职业目标探索	109
5.1	就业形势与就业政策	109
5.1.1	当前高校毕业生就业形势	110
5.1.2	我国高校毕业生就业政策	113
5.2	职业目标探索	120

5.2.1	职业世界探索	121
5.2.2	职业目标聚焦	126
5.3	就业市场与就业程序	131
5.3.1	大学生就业市场	132
5.3.2	用人单位的招聘程序	136
5.3.3	大学生就业程序	140
第6章	求职择业指导	147
6.1	就业信息的收集与应用	147
6.1.1	就业信息概述	148
6.1.2	就业信息的收集	152
6.1.3	就业信息的应用	159
6.2	求职自荐材料准备	163
6.2.1	求职自荐材料概述	164
6.2.2	自荐信的准备	165
6.2.3	求职简历	166
6.2.4	网络求职材料	173
6.2.5	其他材料准备	175
6.3	面试与笔试	178
6.3.1	面试	179
6.3.2	面试礼仪和技巧	183
6.3.3	常见面试新要求	188
6.3.4	笔试	190
6.4	求职心理调适	194
6.4.1	心理素质与求职	195
6.4.2	大学生求职择业中的心理现象	199
6.4.3	调整求职心态	201
6.5	就业维权与法律保障	206
6.5.1	毕业生的就业权益	206
6.5.2	就业协议与劳动合同	208
6.5.3	社会保险	215
6.5.4	就业侵权行为及其防范	217
第7章	自主创业指导	225
7.1	创新与创业	225
7.1.1	创新	226
7.1.2	创新与创业	226

7.1.3 创新思维训练	228
7.2 认识大学生创业	231
7.2.1 创业的概念	232
7.2.2 大学生创业的时代背景	233
7.2.3 大学生创业的意义	234
7.3 创业的关键要素	235
7.3.1 创业者与创业团队	236
7.3.2 创业机会	239
7.3.3 创业资源	242
7.4 创业的商业模式	245
7.4.1 商业模式的概念	246
7.4.2 商业模式的表现及选择	248
7.4.3 商业模式的设计	249
7.4.4 精益创业设计法	251
7.5 创业计划书	254
7.5.1 撰写创业计划书的目的	255
7.5.2 创业计划书的内容	256
7.5.3 编写创业计划书的要点	260
第8章 职业适应与发展	263
8.1 从学生到职业人	263
8.1.1 变化与适应	264
8.1.2 蘑菇定律	267
8.1.3 把握职场第一年	268
8.2 职业化要求与职业素养提升	277
8.2.1 职业道德	277
8.2.2 职业意识	280
8.2.3 职业心态	282
8.3 入职后职业发展规划与管理	285
8.3.1 看懂职业生涯	286
8.3.2 自己的选择	289
8.3.3 梦想靠近现实	291
参考文献	297

第1章

职业发展与生涯规划



【学习目标】

1. 了解大学精神,思考如何做一名大学生。
2. 了解生涯与职业生涯。
3. 认知职业发展对人生价值实现的意义。
4. 明晰职业生涯规划的概念和意义。

1.1 人生新起航



【案例引导】

挑战自我,勇攀高峰

韩××,中共党员,山东科技大学经管学院某班团支部书记。大学四年间,学习成绩、综合测评名列前茅,多次获得奖学金和“三好学生”“优秀学生标兵”等称号……

1. 迎难而上,踏实前行

对我们来说,大学四年要学好文化知识,但更重要的是要培养自学能力。安静沉稳的她,珍惜课上宝贵的时间,敏锐地抓住每一个有用的信息,并在课后及时消化吸收。作为学生干部的她,总会遇到各种各样的突发状况,面对挑战,她调整心态,及时做出改变,做好时间管理,并在有效的学习时间里提高效率。

2. 敢于尝试,挑战自我

大学四年并不是只有埋头苦读傻干,要提升自己的综合素质,利用课余时间参加各种科技创新乃至文娱类的活动丰富自己。在参加各类活动的过程,可以学会如何与他人更好地合作。

3. 苦尽甘来,勇攀高峰

经过不懈的努力,凭借优秀的成绩和个人素质,她被推荐免试到上海大学继续攻读硕士研究生。韩××从一个很普通的学生,到当选为班级团支书,再到学生会任职,再到协助辅导员处理年级事务,这一路走来,她从一个懵懂少年蜕变成为一个能够独挑大梁的大学生,从一个默默无闻的小角色变成了一个自己生活中的主角。她在不断的成长,她用自身的经历告诉我们:很多时候,机会不是靠等而是由自己努力争取得来的;很多事情,如果不去尝试就永远不知道自己到底能不能行,如果不尝试就永远不知道自己会有多大的潜力。

4. 真挚劝诫,真诚帮助

最后,她根据自身经历,真诚地向大家提出如下建议。

(1) 给自己的大学作一个规划,搞清楚自己要做什么,有计划地安排好学习、生活,不要安于空虚。

(2) 认真对待学习,尊重老师,虚心向老师请教,多与老师交流。

(3) 停止抱怨,学会利用现有的资源。

(4) 学会与人相处,能够真正地融入集体,热爱集体。

(5) 积极参加有益的课外活动,发现、发展自己的兴趣。

(6) 多锻炼身体,养成良好的生活习惯。

(7) 不要迷恋网络,对网络里的东西要有自己的判断。

(资料来源: http://www.sdust.edu.cn/content_7AA2682F9A5C01A07D8D6E23BE0C1461.html)



点评

大学,托起了年轻人五彩斑斓的人生梦想;大学,是人生的新起点,是我们可以去精雕细琢的,感悟大学精神,知其内涵,扬其精髓,保持一颗进取的平常心。四年之后,我们会更加明确自己的目标,超越自己,有所成长。

虽然我们可以说:“人生处处是开始”,但大学时光对一个人的影响还是至关重要的。大学生们是否应该珍惜分秒韶光,是否可以努力一点,再努力一点?而这每一点滴的努力,也许会改变大学生的一生。

1.1.1 大学,人生新起航

大学,让一个个普通的孩子站上世界各个领域的舞台。让一个个单纯的生命,犹如稚嫩小苗被滋养茁壮,长成参天松柏、长成芬芳玫瑰。让一个个懵懂的青春,如破土的芽、雨后的笋,悉数苏醒。

大学是什么样的?为什么会影响我们的人生?如果不能清楚地回答这些问题,则会令人迷茫混沌、无所适从、难有所获。

1. 大学的历史发展

最早的大学是12世纪末在西欧出现一种高等教育机构,这些中古大学的任务,乃

是传授一套对上帝及世界的既定看法。真理早就找到了,教育的目的只不过是把它传授给下一代。

几个世纪以来,大学的理想和性格在发展变化。发展到18世纪初,真理不再被视为既得的了,相反,它变成了被寻求的对象。而大学里的教员,在讲授古籍精要的同时,也开始教授学子追求真理的方法。

19世纪的牛津学者约翰·亨利·纽曼认为大学的功能在于提供“博雅教育”,培养社会的好公民。大学教育的艺术就是社会生活的艺术,其目的就是使人适应这个世界。

1810年,“现代大学之母”威廉·冯·洪堡认为,大学教育有两个职能,一是科学探索;二是个性与道德的修养。科学探索意味着只进行纯知识、纯学理的探求。个性与道德的修养是将人培养成有修养的人,他具有充分的自主性、生动的想象力、高超的思辨能力、独特的个性和完整的民族性。

1930年,美国大学的先驱者佛兰斯纳著作《大学》一书,强调大学应该是“时代的表征”,但他不以为大学应该随社会的风尚、喜恶而乱转,他强调大学应严肃地批判性地把持一些长永的价值意识。

德国哲人耶士培在1960年的《大学理念》一书中认为,真正的大学必须具有三个组成,一是学术性之教学;二是科学与学术性的研究;三是创造性之文化生活。他认为大学的使命在于对真理的探寻,大学是为对知识有热情的人设立的。

20世纪中期后,大学教育在世界各地获得蓬勃发展,尤以美国的大学教育发展快速。美国的大学狂热地求新,求适应社会之变,求赶上时代,大学已经彻底地参与到社会中去,是一个具有多种目的的多元性社会。现实中,美国大学的这种理念与性格已经成为世界各大学的模型。

2. 大学的精神特质

大学之所以能够承载悠悠历史和漫漫时光,是因为大学的精神特质。“大学精神”是大学自身存在和发展中形成的具有独特气质的精神形式的文明成果,它是科学精神的时代标志和具体凝聚,是整个人类社会文明的高级形式。

大学精神是每所大学在长期办学过程中形成的,为大多数教师、学生所信仰。所具备的一种理想追求和意志。一所大学办学理念的形成、精神气质的形成,要日积月累,薪火相传,绝非一日之功。著名大学的校训和校风往往是大学精神的载体,是大学特有的气质标志。我们看几所世界一流大学的校训。

哈佛大学:以柏拉图为友,以亚里士多德为友,更要以真理为友。

斯坦福大学:让自由之风吹拂。

剑桥大学:求知学习的理想之地。

麻省理工学院:理工与人文融通,博学与专精兼取,教学与实验并重。

普林斯顿大学:为国家服务,为世界服务。

这些校训或校风确实别具一格,与众不同。中国有一些大学的校训,同样显示了

厚重的文化底蕴和独特的精神气质。如北京大学的“爱国、民主、科学”；清华大学的“自强不息，厚德载物”；复旦大学的“博学而笃志，切问而近思”；厦门大学的“自强不息，止于至善”；以及山东大学的“气有浩然，学无止境”，等等。

现代大学精神主要包括以下三个方面。

(1) 包容精神

大学精神，首先在其包容精神。从大学的起源来看，大学的拉丁文词根是 universitas，即可解释为“整体”“社会”“世界”“宇宙”。因此，大学最初就已蕴涵了包容万象的特性。所谓包容精神，即指海纳百川雍容大度的胸襟和气度，也指人们博采众长，兼容并包的思维方式和精神境界。中国的大学在创办之初就秉承了这种包容精神。20世纪初，马相伯先生在创办复旦公学初期，提出“囊括大典，网罗众家，兼容并收”¹²个字作为办学指南。师从马相伯先生学习拉丁文的蔡元培先生担任了北京大学校长。他在北京大学采取了“思想自由，兼容并包”的办学思想，聘请各种不同学术流派、具有真才实学的学者来北大任教。从马相伯的“兼容并收”到蔡元培的“兼容并包”，并非偶然，他反映出教育先贤对大学办学思想的共同理解。正是这份包容，可以给学子广博的思想、宽松的环境、多维的思索、开阔的眼界和心胸。

在当代高校中包容精神具体表现在：其一，学术包容，即尊重他人学术观点；其二，思想包容，即允许他人表达自己的思想观点，并学习自己感兴趣的思想观点。此外，思想包容还包括了对跨地域、跨种族、跨国界的优秀文化的包容。^①

(2) 求真育人

求真育人是大学精神的灵魂。大学的发展历史一直努力保持精神上的独立性和批判性，把追求真理和陶冶心灵当作最基本的目标。

其一，大学肩负着追求真理的使命。对于科学真理的追求，是人类探求未知的一种本能。人们出于对知识的爱好，满足对“无知领域”的好奇心，共同聚集在一起进行交流和探讨就是大学形成的最初形态。大学的发展历程，也就是大学中的人们崇尚真知、追求真理的过程。德国教育家第斯多惠说“不好的教师是给学生传授真理，好的教师是使学生找寻真理。”正是秉持这种对真理的执着追求，才得以不惧艰难困苦、百折不回，促使了科学和人类社会的不断进步。

其二，大学是思想自由的学术圣地。蔡元培曾说过：“大学教员所发表之思想，不但受任何宗教或政党之拘束，亦不受任何著名学者之牵制。”他的这句话体现了高校中大学人对于思想自由地追求。大学中的自由精神还体现在学术自由。学术自由是指在高校中大学人都有学术上的自由，能毫无顾忌地追求真理，探索科学。

其三，大学具有育人的社会责任。大学是塑造人的心灵的场所，大学教育的本质目的在于培养健全、和谐的人，实现人的全面发展。在现今这样一个全球化，技术爆炸，不断变化、分工精密化和知识专业化的世界中，大学除了担负着传授专业知识这个重要功能之外，仍然需要担负起一个传统的神圣天职，那就是培育学生的人文精神。

① 卜芯：当代中国大学精神的培育研究[D]。成都：西南石油大学，2014：12。

大学培育人才不仅具有健康的人格,良好的道德修养,渊博的学识,更应该体现在对全人类社会历史的担当。大学承担社会责任是为了推动自身不断追求卓越、增进社会公共利益、引领人类社会进步。不同历史时期、不同国家、不同类型的大学承担社会责任的最终目的是一致的,那就是使人类社会获得不断进步和光明的发展前景。气象学家竺可桢主政浙江大学后,对学生充满了期待:他主张大学要造就各界领袖,盼望着学生“具备清醒而富有理智的头脑,明辨是非而不徇利害的气概;养成深思远虑,不肯盲从的习惯……有健全的体格,肯吃苦耐劳,牺牲自己、努力为公的精神”。

(3) 创新精神

创新精神使大学焕发活力。人们对真理的探索有一个过程,是随着实践发展不断从相对走向绝对,循环往复、波浪式前进的过程。因而,追求真理就是一个精神与现实的双向互动与创新的过程。大学教育的本质不是灌输或机械地传播已有知识或书本的知识,而是引导学生在思考和实践的过程中自我领悟、探索和研究,创新知识、创造知识。没有批判和否定就没有真理的创新,实现创新必须具有批判精神。这种理性批判精神,主要表现在对已有知识和前人创造的成果不轻信盲从,学会扬弃,继承和发扬积极、合理的因素,抛弃和否定消极的、丧失必然性的因素。对社会现实问题进行客观评判,不趋炎附势,明辨是非,正本清源,追求抵达真理的澄明之境。



【资料学习】

美国 CNN 主持人,印度裔美国人法瑞德·扎卡瑞艾(Fareed Zakaria)在美国纽约的知名文理学院莎罗哈劳伦斯大学(Sarah Lawrence College)2014 届学生的毕业典礼上的演讲摘编(谭颖译)。

对于博雅教育最好的定义是由纽曼在 1854 年给出的:博雅教育就是给予学生一个宽阔的知识框架,并且教育的目的就在于学习和知识本身,而非去获得一些具体的技能从而能从事具体的行业或工作。

对我而言,博雅教育最重要的实际用途就是教会了我如何写作。在我大一的时候选修了英语写作课程。我很善于考试,善于反复咀嚼复习知识,但我不是很善于表达自己的观点。但就在这个学期中,我发现我开始在自己的思想和文字之间建立起联系来。应该说博雅教育教我们如何批判性地思考。但我认为思考和写作是不可分割地交织在一起的。当我自己开始写作时,发现我常常只有一堆不成熟的、不连贯的冲动和感觉,而这些感觉之间存在着许多的逻辑漏洞。正是写作这个过程强迫我把它们想通透并把这些杂乱的感觉组织起来。

博雅教育的第二个好处在于它教给你如何说出自己的想法。

我的教授会评价我在思考特定问题时的思想过程,并且要求我大声地进行分析和给出结论。小组讨论型授课,就是一种博雅教育,教育我们如何去阅读、分析和分解问题以及表达自己的观点。很多时候,你需要获得别人的关注并且告诉他们我们追求的事业是正确的。

博雅教育还能教会我们如何学习。

我现在认识到,在大学里学到的最有价值的东西不是任何特定的知识,而是学会了如何获得知识。我学会了如何精读一篇文章,找到新的资讯来源,寻找数据来支持或驳斥一个假设,并且弄清楚某个作者是否值得信赖。当然,更重要的是,我明白了学习本身就是一种享受,是一个充满冒险与刺激的探索。

无论你将来从事什么工作,你在大学里学习的知识和你的工作不是很有关系,或者很快就会变得无关。考虑到那些正在重塑我们的行业和职业日新月异的变化,我们必须具备终生学习的能力。

教育不是一个零和游戏,在称颂专业技术的时候无须以人文学科作为代价。计算机科学未必比艺术史更好。这两者其实社会都需要,而通常这两者都是结合在一起的。存在于科学和人文之间的结合,在今天无所不见。20 年之前,科技公司可能是工业产品的生产制造者。今天,这些科技公司必须要拥有顶尖的设计,市场策略以及懂得如何使用社交网络。事实上很多科技公司都很关注上述领域,因为生产制造越来越商品化,并且越来越依赖于品牌的附加值,也就是你的品牌是如何被大家感知的、如何被呈现的,甚至是如何被销售的。

你可能已经注意到,我说的一切都是博雅教育如何有助你的职业。但这不是博雅教育的所有价值。事实上,我们需要的不仅仅是一个好的工作,而是一个好的生活。阅读优秀的小说,了解一个国家的历史,品赏伟大的艺术作品和建筑,在音乐和数学之间找到奇妙的联系,这一切都会使我们的生活变得丰富而有内涵。

在未来的十年内,当你变成丈夫、妻子或父母;当你交新的朋友,阅读,欣赏音乐,看电影,品赏舞台剧,主持一个讨论会;你会发现这些美妙的经历其实早已经被你在这里的这些年深深地影响了。

博雅教育也会让我们成为好的公民。博雅教育中的自由源于拉丁语自由。就其本质而言,博雅教育让我们的思想免于教条、操控和限制。学习让我们成为人类。我们人类天生就具备“被知识所吸引”的特质。

你要相信,你们继承了人类历史一个最伟大的传统。正是这个传统让人类发现了宇宙星系的排布,创造了美轮美奂的艺术作品,并设计出了拥有令人震惊的效率的社会组织形式。

你们继承了这样一个传统,并且加强了人类社会组织形式的一次最伟大的试验——民主。同时,在一切之上的是,你们在哺育人类精神的最根本的冲动——求知。

1.1.2 大学中的大学生

历经高考的拼搏、离别家乡亲友、带着满满行囊步入大学校园,大学生们是否意识到,自己将在大学校园里开启新的人生,而这一切都将取决于自己的认识和选择。

短短四年的大学时光既承载着大学生们多彩斑斓的美好青春,又是他们经历必要的学习、成长并走向独立的巨大人生蜕变的重要阶段。这条慷慨激昂但并不会平坦风

顺的成长之路需要大学生们以彻底的觉悟、坚定的决心和坚韧不拔的毅力去努力,才能让大学成为大学生们未来的“应许之地”。

1. 信念决定一切

信念是一个人确信的看法、思想状态。信念之于人生,就如同羽翼之于飞鸟。如果飞鸟没有羽翼,就不能展翅高飞,就不能掠过长空,只能望空兴叹。那么,值此步入大学校园之际,大学生们可以“以终为始”地思考这样一些问题:同一所学校,甚至同一个班级的学生为什么毕业后的成就会产生很大的差别?大学四年毕业之时,为什么有的人早已信心满满地奔赴职业生涯发展或继续学习深造的人生新起点;有的人却还在为求职择业疲于奔波而惶惶无定;有的人甚至中途辍学未得“善终”。这样的现实比照是否可以让大学生静下心来思考并问问自己:除了自己以外谁还可以对自己的大学教育负责?老师?家长?

心不唤物,物不至,你怎样看待大学,大学就给予你什么。短短四年的大学时光承载着大学生们对于广博知识的学习钻研、对于素质能力的锻造培育、对于内在品质的发掘拓展……而自己,就是这段时光责无旁贷的设计者、主宰者、执行者和收获者。通过四年的大学生活,大学生们将不断发现和挖掘自己的潜能、愿望和内在驱动力,培育锻造自己以获得坚实的基础去迎接未来人生路上的种种挑战和艰难困苦,大学时光关系着人生发展,未来正取决于现在。

信念如同引领人生航向的灯塔,可以赋予自己人生责任和使命感,可以让自己超越困顿。大学学习是一个帮助人建立确信和内在力量的自我教育过程,读大学与自己的人生发展有着如此深切的联系,这一切终使大学生们有必要秉持人生信念来开启自己的大学生涯。

2. 认清自身力量

当步入大学校门为人生掀开新的一页时,会有一些同学基于种种原因对自己的现状并不满意,他们还没有做好敞开怀抱、迎接人生新生活的准备。现实中,更会有一些大学生从来就没有真正接纳过自己,他们在为自己身上这样或那样的“缺点”或“问题”而忧虑,甚至自卑;又或将自己的学习成绩、家庭背景、经济状况、身体条件等方面与他人盲目对比,对自己的压抑或否定致使他们在行为上浮躁、爱出风头、吹牛、刻意讨好或敌意……徒劳地努力证明自己,却不能直面自己的“缺陷”,没有真正的自信来获得学习和自我发展的真正动力。

这个世界上每一个人都是独特的。古往今来,任何人都不曾与你有相同的人生体验和身体条件。基于这种个体的独特性,你的视角、思维、观念和思想也是与他人不同的。也就是说,我们每个人的生命都包含着无限的可能性。从另一个角度讲,虽然会受他人或环境或多或少的影 响,但除了自己之外,没人能为你的行为做出最终的选择并担负责任。因此,这世界上并没有其他人可以比自己更能够全然地了解自己、接纳自己。

只要是人,都会不完美。每个人身上都有积极和消极的特质。接纳自己要从接纳

全然的自己开始,包括自己的一切“优点”和“缺点”。一个人的“优点”和“缺点”就像是一个硬币的两面。积极乐观的状态让人们在危难中看到机会,而消极悲观的状态使人们在每个可能性中都难以把握机会。



【资料学习】

有一位牧师的女儿,她天生就是一位脑性麻痹患者,全身不能正常活动,而且无法言语。然而,她却靠着非凡的毅力,在美国拿到了艺术博士学位,并现身说法,帮助他人。有一次,她应邀到一个场合演“写”(不能讲话必须以笔代口)。在提问环节,一个学生当众小声地问:“你从小就长成这个样子,请问你怎么看自己?你都没有怨恨吗?”

这个无心但尖刻的问题,让在场人士无不捏了一把冷汗,担心会深深刺伤了她的心。只见她回过头,用粉笔在黑板上吃力地写下了“我怎么看自己”这几个大字。

忽然,教室内鸦雀无声,没有人敢讲话。她笑着再回头看了看大家后,又转过身去继续写着:

- (1) 我很可爱!
- (2) 我的腿很长,很美!
- (3) 爸爸妈妈这么爱我!
- (4) 上帝这么爱我!
- (5) 我会画画! 我会写稿!
- (6) 我有只可爱的猫!
- (7) 还有……

她又回过头来静静地看着大家,再回过头去,在黑板上写下了她的结论:“我只看我所拥有的,不看我没有的。”

众人安静了几秒后,全场响起了如雷的掌声。那天,许多人因为她的乐观与坚强而得到激励。这个乐观的脑性麻痹患者是谁?她就是美国南加州大学艺术博士,在中国台湾办过多次画展的黄女士。

(资料来源:和云峰. 学会自己长大[M]. 北京:北京联合出版社,2016.)

人是在承担责任中成长的,当能够为自己的过去行为负责时,就获得了重新诠释这些经历的自由,也就找到了前行的动力和方向。今天,你站在哪里已经不重要,重要的是脚步将要迈向哪里。

3. 学习还是获胜

作为一名大学生,是为了什么学习? 是为父母,为荣誉,为竞争胜利,为取得大学文凭,还是为各种各样的考试而学习? 当内心不明确成绩意味着什么时,别人的看法就容易成为自己的看法。现实中大多数人以成绩作为评判一个学生的价值标准时,你也会不自觉的认同。然而,因成绩而建立的自我价值也许会使学习不够深入,甚至难以获得梦寐以求的高分。如果大学生对自己的认识只依赖于取得好的学习名次,而不是友善与否、知识的多少、努力程度的大小、解决问题的程度,甚至是贡献的多少,那么