

普通高等教育“十一五”规划教材

构筑人生愿景

——大学生**职业生**涯规划

■ 主编 张胜前



普通高等教育“十一五”规划教材

构筑人生愿景

——大学生**职业生****涯**规划

主编 张胜前

河南科学技术出版社
· 郑州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

构筑人生愿景：大学生职业生涯规划/张胜前主编. —郑州：
河南科学技术出版社，2010.8

(普通高等教育“十一五”规划教材)

ISBN 978 - 7 - 5349 - 4580 - 9

I. ①构… II. ①张… III. ①大学生 - 职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 165041 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马国宝

责任编辑：王莉香

责任校对：柯 姣

封面设计：苏 杭

版式设计：苏 真

责任印制：张艳芳

印 刷：河南省瑞光印务股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm × 240 mm 印张：23.5 字数：447 千字

版 次：2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价：33.80 元



如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。





《构筑人生愿景——大学生职业生涯规划》

编 委 会

主 任 张平之

委 员 赵亚宏 张 洁 吴泽强 潘德明

程建华 张涤非 邢 坤 张胜前





《构筑人生愿景——大学生职业生涯规划》 编写人员名单

主 编 张胜前

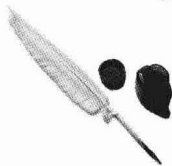
副主编 闫 石 李 敏 吕 莹

编 委 (按姓氏笔画排序)

吕 莹 闫 石 闫超华 李 敏

张胜前 张晓燕 泥 川 姚 坤





前言

当今,大学生职业生涯规划是个时髦的话题,很多大学都开设有相关的课程或专题讲座,网络上也大肆炒作,一时间职业生涯规划成了大学生最为关注的热点话题之一。但由于尚未真正理解职业生涯规划的确切含义,对职业生涯规划的重要意义认识不足,不了解职业生

涯规划的程序,缺乏进行规划的具体技巧,不少大学生对职业生涯规划或冷眼相对,或茫然无所适从,或使规划流于形式,或不顾主客观条件任意随自己的兴致来规划,这都导致职业生

涯规划的应有作用不能得到充分发挥。

根据当前大学生职业生涯规划教育的形势和需要,结合“三本”院校学生职业生涯规划教育的实际情况,编者在多年从事大学生职业生涯规划教育工作经验的基础上,编写了《构筑人生愿景——大学生职业生涯规划》一书。本书共三篇十章,从帮助大学生熟悉、适应大学学习与生活,了解、掌握、运用职业生涯规划相关知识,提高自身综合素质等方面入手,在理论阐述的同时有机地融入案例分析、课堂互动、行动指南等内容,力求为大学生,尤其是大一新生提供系统、实用、有针对性的职业生涯规划服务。

职业生涯规划课的目的绝不仅是帮助大学生按照自己的条件和意愿找到一份合适的工作,更重要的是帮助大学生了解自己,筹划未来,拟定一生的发展方向,并根据自身主客观条件制订出科学合理的行动方案。通过自身的不断努力和拼搏,实现自身的人生价值。

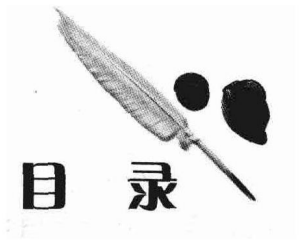
本书在编写过程中借鉴和参考了国内外职业生涯规划方面最新的文献资料以及近几年职业生涯规划方面的专著和期刊,在此向相关权利人表示感谢!

由于编者水平有限,书中若有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2010年8月





目 录



第一篇 千里之行 始于足下

第一章 我的大学	(3)
第一节 何谓大学 大学何为	(5)
第二节 大学生的学习与课余生活	(18)
第二章 大学生职业生涯导论	(46)
第一节 专业和职业	(48)
第二节 职业生涯规划概述	(50)



第二篇 谋定后动 行且坚毅

第三章 认知自我	(63)
第一节 自我意识	(65)
第二节 自我认知	(74)
第三节 自我认知的方法	(90)
第四章 认知职业	(140)
第一节 了解职业世界	(142)
第二节 职业探索	(145)
第三节 职业素质及构成	(155)
第四节 职业道德与大学生职业道德教育	(164)
第五节 职业资格证书制度	(171)





第五章	职业生涯决策与实施	(185)
第一节	生涯决策概述	(187)
第二节	生涯决策相关理论及应用	(191)
第三节	职业生涯决策原则及方法	(196)
第四节	大学生职业生涯规划与实施	(204)
第六章	大学生自主创业	(220)
第一节	创业与人生	(222)
第二节	大学生创业准备	(226)
第三节	考察前方的路	(232)



第三篇 博观约取 厚积薄发

第七章	大学生身心健康的培养	(250)
第一节	大学生身心健康及其标准	(252)
第二节	当代大学生身心健康现状及原因分析	(255)
第三节	正视压力 保持身心健康	(260)
第八章	大学生社交基本礼仪	(273)
第一节	认识礼仪	(275)
第二节	大学生社交基本礼仪	(277)
第九章	大学生口才的培养	(296)
第一节	正确认识口才	(298)
第二节	良好口才的重要意义	(300)
第三节	良好口才的培养	(303)
第十章	大学生写作能力的培养	(318)
第一节	写作的重要意义及注意要点	(320)
第二节	提高写作能力的基本途径	(321)
第三节	几种常见的应用文写作	(322)
附 录	职业规划设计书	(347)



第一篇

千里之行
始于足下



千里之行，始于足下。



路在脚下





学习导航

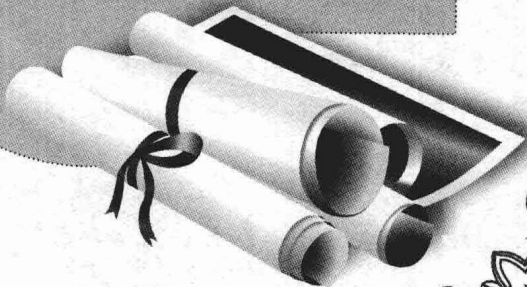
9月,正值大一新生入学之际,他们从熟悉的中学校园迈进陌生的大学门槛,一些人会感到茫然。同时,目前国内严峻的就业形势及就业政策的变化,也会让这些刚入大学校门的莘莘学子感受到未来的压力。

如何结合自己的职业追求和所学专业,合理安排大学生活,学有所成,四年后轻松就业?怎样进行职业生涯规划,给自己的未来一个完美的结局?这都是新生要面对的全新课题。

《老子》云:“合抱之木,生于毫末;九层之台,起于累土;千里之行,始于足下。”就业指导专家也指出:罗马不是一天建成的,职业生涯规划是一门实用但不能一蹴而就的学问,需要与大学生活、学习同步进行,从跨入校门的那一刻开始,就要准备为将来就业做好铺垫。

作为大一新生,相信大家对职业生涯规划这个词语还比较陌生,因为在我国中小学职业教育基本还处于空白状态,学生对不同职业、自己的兴趣等认知非常有限。不过,进入大学后,随着知识的增加和社会实践的增多,这种状况会有很大的改观。

同学们只要拥有一颗未雨绸缪的心,从现在做起,从点滴做起,深入了解自我,做好职业定位,明确自己的人生目标,就会找到职业生涯的内在原动力,给自己的未来画上完美一笔。



第一章 我的大学



名言警句

不论富贵贫贱，每一位学生的受教权应该受到相同保障，对于弱势条件和表现杰出的学生，更应该支持，这也是我广设各种奖学金的原因。

——王广亚

读书像练功，不能不用功。想要有成就，一定要用功。

——王广亚

志不强者智不达，言不信者行不果。

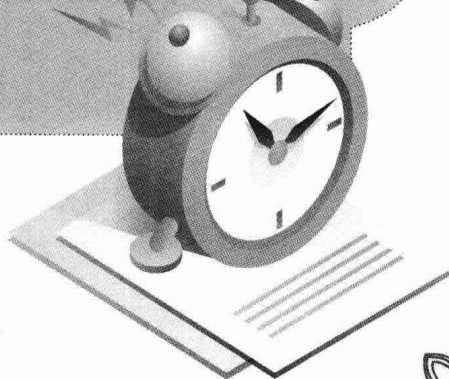
——墨 翟

君子之修身，内正其心，外正其容。

——欧阳修

盛年不再来，一日难再晨。及时宜自勉，岁月不待人。

——陶渊明

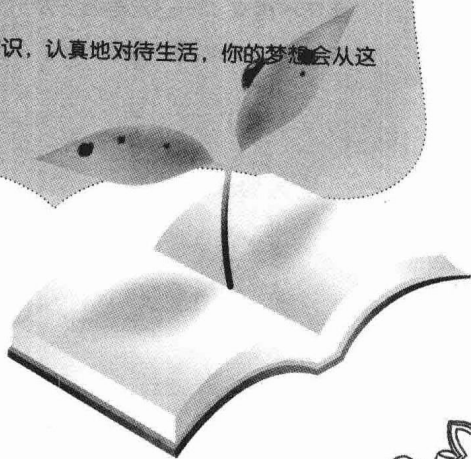




风向标

大学是人生的关键而美好的阶段。这时体力、记忆力、反应能力都达到了一生的巅峰。非常幸运的是，在人生这一极为宝贵的阶段中，你有3~4年的时间可以心无旁骛地专心学习，提高你未来工作和生活的能力。这可能是你一生中最后一次有如此大段的时间用于学习；可能是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育；可能是最后一个可以拥有较高的可塑性、可以不断修正自我的成长历程；也可能是你最后一次在相对宽容的理想环境中学习为人处世之道。希望同学们在大学的学习和生活中，能够树立自己的人生理想并规划自己的职业方向，享受学习的快乐。从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从计划中把握时间，从兴趣中获取快乐，从实践中锻炼能力，从追求中获得力量，从竞争中赢得价值，从表达中锻炼口才，从交友中品味真情，从独立中体验自主，从自由中领悟责任。

努力地学习科学文化知识，认真地对待生活，你的梦想会从这里起航！



第一节 何谓大学 大学何为

大学，何谓之“大”？蔡元培说大学是“囊括大典，网罗众学之学府也”，斯乃有“思想自由，兼容并包”的“五四”新文化发源地的北大；竺可桢说大学就是“求是”之地，“办大学者不能不有哲学中心思想”，正德厚生利用，还要有“真理的薪求”与“但知是非不计利害”的做人原则，“君子盖有举世非之而不顾，千百世非之而不顾者，亦求其是而已矣，岂以一时毁誉而动其心哉，此为我校求是精神之精义”，斯乃有“东南民主堡垒”之誉的浙大；张伯苓说“教育之事，非独使学生读书习字而已，尤要在造就人才，三育并进而不偏废”，这才有涌出周恩来等民族精英的南开；梅贻琦说“大学者非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”，这才有水木清华大师如林的场面，才有“通才教育”的有力支撑。

一、何谓大学

大学通常被人们比作象牙塔。象牙塔，根据圣经《旧约雅歌》第7章第4节，睿智富有的以色列王所罗门曾作诗歌1005首，其中《雅歌》都是爱情之歌。在第五首歌中，新郎是这样赞美新娘的：“……你的颈项如象牙塔，你的眼目像希实本巴特那拉并门旁的水池……”很清楚这里的“象牙塔”只是用来描述新娘美丽的颈项。这个词后来逐渐被运用到社会生活的各个方面，主要是指“与世隔绝的梦幻境地、逃避现实生活的世外桃源、隐居之地”。在汉语中，象牙塔的外延含义主要是“比喻脱离现实生活的文学家和艺术家的小天地”。从某个视角来看，大学正是这种地方。可是，大学到底是什么？

（一）大学的概念

大学，指提供教学和研究条件及授权颁发学位的高等教育机关，它选拔具有高中以上学历者进行教育和培训，并以考试考核的方式检验其所学知识和技能，通常设有多个专业，再由几个相近的专业组成系。我们通常所说的专科学校的含义是专门科目，如医科大学、农业大学、林业大学、药科大学、商科大学、高新科技大学等。现在的大学一般包括一个能授予硕士和博士学位的研究生院和数个专业学院，以及能授予学士学位的一个本科生院。此外，大学还包括高等专科（高职）学校。

（二）大学的类型

大学的类型由类和型两部分组成。类反映大学的学科特点，按教育部对学科门的划分和大学各学科门的比例，现有大学分为综合类、文理类、理科类、





文科类、理学类、工学类、农学类、医学类、法学类、文学类、管理类、体育类、艺术类等 13 类。

型表现大学的科研规模，按科研规模的大小，现有大学分为研究型、研究教学型、教学研究型、教学型等 4 型。每个大学的类型由上述类和型两部分组成，类在前，型在后。

1. 大学的类——按学科比例划分（表 1-1）

表 1-1 按学科比例划分的各类本科大学数量

类别	学校名称	数量
综合类	北京大学、吉林大学、兰州大学、郑州大学、南昌大学、山西大学、新疆大学、复旦大学、四川大学、苏州大学、上海大学、河北大学、内蒙古大学、汕头大学、南京大学、山东大学、湖南大学、福州大学、广西大学、安徽大学、中山大学、南开大学、西北大学、云南大学、青岛大学、湖北大学、武汉大学、厦门大学、暨南大学、扬州大学、湘潭大学、济南大学	32 所
文理类	北京师范大学、华中师范大学、福建师范大学、山东师范大学、河北师范大学、河南师范大学、华东师范大学、南京师范大学、湖南师范大学、西南师范大学、曲阜师范大学、河南大学、东北师范大学、陕西师范大学、华南师范大学、首都师范大学、西北师范大学	17 所
理科类	浙江大学、中国科技大学、中国农业大学、电子科技大学、青岛海洋大学、青岛化工学院、华中科技大学、中南大学、中国地质大学、西安电子科技大学、成都理工大学、中国药科大学	12 所
文科类	中国人民大学、上海财经大学、中南财经政法大学、中央民族大学、上海师范大学	5 所
工学类	清华大学、华南理工大学、大连理工大学、北京理工大学、河海大学、合肥工业大学、南京工业大学、西安交通大学、同济大学、西北工业大学、武汉理工大学、东华大学、河北工业大学、昆明理工大学、上海交通大学、北京航空航天大学、华东理工大学、西南交通大学、北京化工大学、江苏大学、西南石油学院、哈尔滨工业大学、东北大学、重庆大学、南京航空航天大学、山东科技大学、哈尔滨工程大学、浙江工业大学、东南大学、中国矿业大学、石油大学、北京工业大学、燕山大学、广东工业大学、天津大学、北京科技大学、南京理工大学、北方交通大学、北京邮电大学、太原理工大学	40 所
农学类	南京农业大学、南京林业大学、北京林业大学、山东农业大学、东北农业大学、安徽农业大学、河北农业大学、华中农业大学、西北农林科技大学、华南农业大学、福建农林大学、湖南农业大学、上海水产大学	13 所
医学类	上海第二医科大学、中国医科大学、天津医科大学、哈尔滨医科大学、南京中医药大学、首都医科大学、南京医科大学、河北医科大学、北京中医药大学、广州中医药大学	10 所
法学类、体育类、文学类、艺术类	中国政法大学（法学类）、北京体育大学（体育类）、北京广播学院（文学类）、中央音乐学院（艺术类）	各 1 所

2. 大学的型——按科研规模划分（表 1-2）

我国本科大学分为研究型、研究教学型、教学研究型、教学型等 4 种类型

(表 1-2)。现有普通高校符合表 1-2 研究型、研究教学型标准的大学共 133 所(表 1-3)。

表 1-2 中国大学分类标准(按科研规模划分)

类型	类型标准	类型细分	标准细分
研究型	将全国所有大学的科研得分降序排列,并从小到大依次相加,至得分累计超过全国大学科研得分的 61.8% 为止;各个被加大学是研究型大学	研究 1 型	科研得分列全国大学前 10 名;或者研究生创新环境高于研究型大学平均水平,且每年授予博士学位不少于 100 人
		研究 2 型	不符合研究 1 型标准的研究型大学
研究教学型	不统计研究型大学,将全国其余大学的科研得分降序排列,并从小到大依次相加,其中研究生各一级学科第一名的大学先行计算,至得分累计超过被统计大学科研得分的 61.8% 为止;各个被加大学是研究教学型大学	研教 1 型	研究生创新环境高于研究教学型大学平均水平,且每年授予硕士学位不少于 100 人
		研教 2 型	不符合研教 1 型标准的研究教学型大学
教学研究型	不统计研究型和研究教学型大学,将全国其余大学的科研得分降序排列,并从小到大依次相加,其中本科各专业第一名、研究生各二级学科第一名、有博士学位授予权的大学先行计算,至得分累计超过被统计大学科研得分的 61.8% 为止;各个被加大学是教学研究型大学	教研 1 型	培养的学士质量高于教学研究型大学的平均质量,且每年授予学士学位不少于 1000 人
		教研 2 型	不符合教研 1 型标准的教学研究型大学
教学型	不符合研究型、研究教学型、教学研究型标准的大学	教学 1 型	培养的学士量高于教学型大学的平均质量,且每年授予的学士学位人数超过每年毕业的专科生人数
		教学 2 型	每年授予的学士学位人数超过每年毕业的专科生人数
		教学 3 型	每年毕业的专科生人数超过每年授予的学士学位人数

表 1-3 133 所研究型、研究教学型大学名单

类型	学校名称	数量
研究型	清华大学、武汉大学、哈尔滨工业大学、厦门大学、大连理工大学、中国人民大学、北京大学、上海交通大学、天津大学、北京师范大学、中国农业大学、华东师范大学、浙江大学、中山大学、东南大学、北京航空航天大学、兰州大学、中国地质大学、复旦大学、吉林大学、中南大学、上海第二医科大学、西北工业大学、南京理工大学、南京大学、四川大学、华南理工大学、东北大学、华东理工大学、北京理工大学、华中科技大学、中国科学技术大学、南开大学、中国矿业大学、石油大学、西安交通大学、山东大学、同济大学、北京科技大学、重庆大学	40 所



续表

类型	学校名称	数量
研究教学型	湖南大学、西安电子科技大学、河北大学、江苏大学、哈尔滨工程大学、中央民族大学、武汉理工大学、南京师范大学、山东科技大学、东华大学、青岛化工学院、浙江工业大学、电子科技大学、北京工业大学、南昌大学、燕山大学、河南师范大学、上海师范大学、苏州大学、扬州大学、广东工业大学、太原理工大学、河北师范大学、河南大学、南京农业大学、北方交通大学、北京化工大学、湘潭大学、安徽农业大学、汕头大学、西北大学、西北农林科技大学、华南师范大学、合肥工业大学、首都师范大学、河北农业大学、西南交通大学、云南大学、南京医科大学、南京工业大学、河北医科大学、中国政法大学、首都医科大学、福州大学、天津医科大学、河北工业大学、济南大学、上海水产大学、上海大学、南京林业大学、广西大学、昆明理工大学、曲阜师范大学、南京中医药大学、东北师范大学、湖南师范大学、福建师范大学、内蒙古大学、中国药科大学、北京广播学院、中国医科大学、陕西师范大学、福建农林大学、成都理工大学、北京中医药大学、广州中医药大学、郑州大学、河海大学、西南师范大学、山东师范大学、东北农业大学、北京体育大学、暨南大学、山东农业大学、山西大学、安徽大学、哈尔滨医科大学、中央音乐学院、华中农业大学、华南农业大学、青岛大学、湖北大学、西南石油学院、南京航空航天大学、青岛海洋大学、上海财经大学、西北师范大学、湖南农业大学、华中师范大学、北京林业大学、北京邮电大学、中南财经政法大学、新疆大学	93 所

按各学科比例情况，北京大学属于综合类。按科研规模，属于研究型，故北京大学的类型是综合类研究型，简称综合研究型。再如按各学科比例情况，清华大学属于工学类。按科研规模，属于研究型，故清华大学的类型是工学类研究型，简称工学研究型。

（三）大学的历史

1. 大学的演进历程

近现代高等教育制度是从欧洲中世纪大学演变而来，但是在欧洲中世纪大学形成之前，古代东西方就已经存在着某种形式的高等教育机构。从时间顺序上看，古代东方的高等教育机构不仅早于西方类似机构出现，而且系统开设了内容广泛的科目，影响达几百年之久。古代的高等教育机构尽管在不同国家、不同历史时期名称有所不同，且没有冠之以“大学”之名，但是从传授与研究当时最高层次的知识、培养最高层次的人才、并对此后大学产生直接影响等意义上来看，它们对以后欧洲中世纪乃至世界近现代大学都产生了深远的影响。

（1）古代东西方的高等教育。在欧洲中世纪大学创办前，高等教育以一定的形式存在了数千年。古代埃及、印度、中国等都是高等教育的发源地；古希腊、罗马、拜占庭及阿拉伯国家也都建立了较完善和发达的高等教育体制。

①印度、古埃及的高等教育。公元前1 000年左右，古代东方的印度就产生了最古老的高等教育机构“塔克西拉”。到公元前700年前后，它已名闻遐迩，吸引了大批学生前来就学，成为当时最重要的高等教育学府；随着城市文明的逐渐发展，古埃及的尼罗河流域以及两河流域也出现了传授高级学问的机构。由于古埃及的神权政治，僧侣阶层垄断了一切文化教育活动，因此海力浦里斯等著名神庙发展成为高等学府。除了宗教、道德和文学教育外，这些依附于神庙的高等教育机构还传授数学、天文、物理、医学、农业、灌溉、雕刻和防腐术等方面的内容；美索不达米亚平原两河流域一带形成的高等教育机构更注重医学、天文、星象学，尤其是法律的学习和研究，因而带上了更浓厚的世俗和功利色彩。

②古代西方的高等教育。古代高等教育的中心处在不断变化与发展的过程中，尤其是西方高等教育的发展变化更为清晰。柏拉图于公元前362年创办的“学园”（Academy）可以说是西方高等教育的开端。其主要目的在于培养治理国家的哲学王，课程以哲学为核心内容，辅之以算术、几何、天文和音乐理论等。到公元前200年左右，这家“学园”与其他一些修辞学校逐渐合并，形成后人称之为“雅典大学”的高等教育机构，这是西方奴隶社会最早的大学，直到公元529年被东罗马帝国（拜占庭帝国）的查士丁尼大帝封闭为止。

希腊化时期，与雅典大学注重哲学、伦理学、修辞学等相呼应，在埃及的亚历山大里亚又形成了以传授和研究自然科学（尤其是医学）和语文学的高等教育中心，后人称之为“亚历山大里亚大学”。这所大学于公元前308年由法勒人德墨特里奥斯（Demetrius Of Phalerum）提倡而建立，它是柏拉图的学园和亚里士多德的吕克昂的模仿与扩大。当时这所大学中，聚集着来自东西方各个国家和地区的学者。优厚的物质待遇和良好的学术环境，使这所大学的师生们在自然科学方面取得的成就远远超过了希腊古典时期，特别是在几何学、天文学、地理学以及医学方面取得的成就更是突出。

古罗马的高等教育最初是由希腊的修辞学校移植而来。公元2世纪初，在罗马和平之庙的基础上，以雅典大学为模式，形成了后来史家通称的“罗马大学”。虽然其课程设置基本上来自古希腊，但却带有浓厚的拉丁色彩——注重实用。总之，罗马人一方面在高等教育中继承古希腊的传统，开设培养雄辩家需要的课程；另一方面，又根据社会实际，开设法律、医学、建筑和机械等课程，形成了与今天职业大学类似的法律学校、医学学校和建筑学校等，其中有部分一直延续到公元12世纪，成为与巴黎大学相对的欧洲中世纪大学的另一类模式——波隆亚大学和萨拉沃大学的原型。

可以说，古代西方高等教育源于柏拉图的“学园”、兴盛于希腊化时期的“雅典大学”，其中心后又转移到“亚历山大里亚大学”。公元1世纪开始，古