

“大学生职业化与创业”课程配套辅导教材丛书

珍惜大学时光 践行人生规划

宁焕生 编著

大学究竟是天堂还是地狱？

大学是美好人生的起点，还是职业烦恼的开端？

让我们从聆听大学生的心声开始……



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

*适合高考学生和在读大学生阅读 *适合家长参考 *适合作为教材

珍惜大学时光 践行人生规划

“大学生职业化与创业”课程配套辅导教材丛书

宁焕生 编著



机械工业出版社

本书作者拥有多年在企事业工作的经历,结合在高校从事科研与教学管理经验,为全校开设了“大学生职业化与创业”课程,其内容丰富实用,授课方式独特,学生评价很高。其风格不是“教与学”,而是在和青年学生们一起探讨职业和人生。本书是作者在职业发展过程中不断思考与总结的基础上,结合“大学生职业化与创业”课程的教学体会,经过认真提炼而成的配套辅导教材。其内容已和历届听课学生进行过反复交流和反馈,得到了学生们的高度认可。本着求真务实、引导激励的原则,本书以帮助大学生认识自我与环境,提高判断力和决策力,以及提升职业素养和综合素质为目标。本书立足于大学生内心需求,基本涵盖了大学生在大学生活不同阶段的困惑与思考,其内容按照一条主线展开:大学困惑→寻找迷失中的自我→在探索中领悟→定位与践行→人生与职业规划→职业素养的培养。基本指导思想是:非求成功之术,但求成功之道。

图书在版编目(CIP)数据

珍惜大学时光 践行人生规划/宁焕生编著. —北京:机械工业出版社, 2009. 9

(“大学生职业化与创业”课程配套辅导教材丛书)

ISBN 978-7-111-28173-3

I. 珍… II. 宁… III. ①大学生—思想修养—高等学校—教学参考资料②大学生—人生观—高等学校—教学参考资料 IV. C641

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第152459号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:林春泉 责任编辑:赵 任 版式设计:张世琴

封面设计:张 静 责任校对:常天培 责任印制:李 妍

中国农业出版社印刷厂印刷

2009年11月第1版第1次印刷

140mm×203mm·7.375印张·192千字

0001—3000册

标准书号:ISBN 978-7-111-28173-3

定价:20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010)68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010)88379649

读者服务部:(010)68993821

封面防伪标均为盗版



序

在每年的大学生毕业求职过程中，多数求职者和用人单位都感到课堂教学与择业需求存在脱节现象。据报道，对于如何从大学校园顺利走向职场，约九成的学生感到比较茫然，因此亟需在高校中开设相应的职业化与就业课程。

在整个培养过程中，各高校如何对大学生进行系统的职业化和创业指导教育将是一个长期的、循序渐进的实践过程，在进行统筹规划的同时，还需要从机制、课程、教材和师资等方面进行准备和完善。2007年，教育部办公厅在关于《大



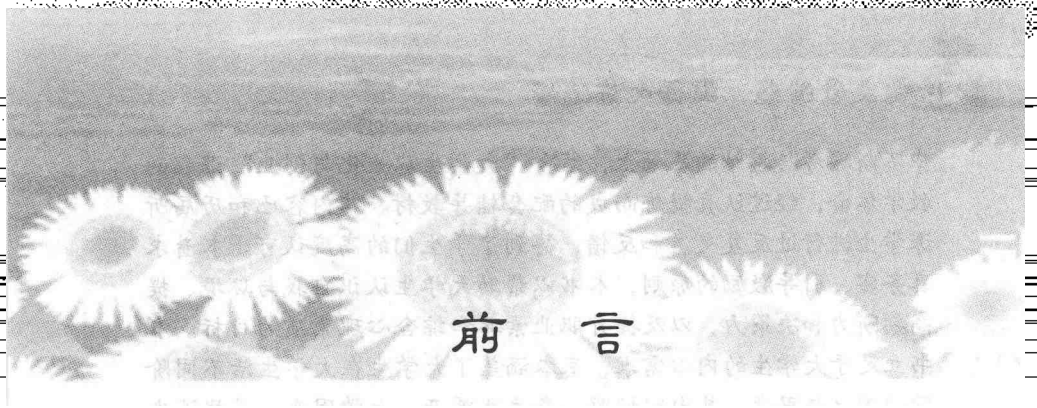
的素质培养和就业辅导工作。我院教师宁焕生博士拥有多年在企事业工作的经历，他结合在学校从事科研与教学管理的经验，为全校开设了“大学生职业化与创业”课程，课程内容丰富实用，授课方式独特，受到学生很高的评价。通过与学生以及与宁博士本人的交流，我感到“大学生职业化与创业”这门课程适合作为一门大学基础课程，其风格不是“教与学”，而是在和青年学生们一起探讨职业和人生。

宁博士将近两年听课学生的学习体会和感悟摘录并凝聚成《珍惜大学时光 践行人生规划》一书，作为其“大学生职业化与创业”课程的配套辅导教材。阅书提笔，让我重温了大学时代的种种经历，也让我有种激情以教师职业践行者的身份与学生们面对面地促膝而谈。现将此书推荐给广大学生、家长和教育工作者们，祝大家都拥有理想的职业和幸福的人生！

北京航空航天大学电子信息工程学院院长

教授

2009年6月10日



前 言



中不断思考与总结的基础上，结合“大学生职业化与创业”课程的教学体会，经过认真提炼而成的配套辅导教材。其内容已和历届听课学生进行过反复交流和反馈，得到了学生们的高度认可。本着求真务实、引导激励的原则，本书以帮助大学生认识自我与环境、提高判断力和决策力、以及提升职业素养和综合心理素质为目标。本书立足于大学生的内心需求，基本涵盖了大学生在大学生活不同阶段的困惑与思考，其内容按照一条主线展开：大学困惑→寻找迷失中的自我→在探索中领悟→定位与践行→人生与职业规划→职业素养的培养。基本指导思想是：非求成功之术，但求成功之道。

我相信，正处于校园的莘莘学子们，当你翻开本书时会突然发现自己的影子跃然纸上，时而对照比较，时而领悟；当你合上本书时，可能激动不已，也可能陷入沉思……相信经过聆听自我心声后，头脑中会塑造一个全新的、充满活力的自我，很可能受到启发而有了适合自己的目标和规划，等待自己去践行。

我也相信，辛勤工作在各个岗位上的教育工作者、学生家长和职场人士会产生共鸣；当今大学校园里的时代骄子们会有如此多的烦恼与困惑！也会惊嘘：原来大学生们内心真正所想的是这些……

本书在写作过程中，得到了2006年以来各届选课学生的大力支持和参与，书中的内容是他们学习“大学生职业化与创业”的体会，在此不但要对他们的努力和付出表达谢意，还要对他们的成长致以由衷的祝福。机械工业出版社的林春泉副编审及时地组织了本书的出版；研究生钟艳兰、刘虹和汪俊，以及宁巧玲协助了本书的文字整理。在此对他们的努力和付出表示衷心感谢。

希望本书能为大学生朋友的成长与解惑带来帮助；为大学教育工作者提供教学素材；为家长关心子女成才提供参考。祝福广大学生朋友都能通过自身的努力，找到适合自己的人生方向，规划自己的职业蓝图，挖掘自我潜能，实现自身价值，迈向成功，收获幸福！

宁焕生

2009年6月



如何善用本书

1. 关于素材

2006年以来,作者在北京航空航天大学讲授“大学生职业化与创业”选修课,本书的原始素材来自于各届选课学生的学习体会。为方便读者阅读,本书将这些素材进行了分类和整理,除了必要的文字和语法勘误之外,未做过多的修饰,各部分内容基本上都保持了原文的内容和思想,以更好地体现在校大学生的真实想法。

2. 关于内容和观点

书中的内容是学生根据自己的感受自由选择的,部分学生的观点可能不全面、不科学,甚至是偏激的,希望读者们在阅读本书时,以积极的心态和评判的眼光来阅读,取其精华,去其糟粕。

需要强调的是:部分学生对自己专业的看法是基于其个人的视角和兴趣做出评价的,可能带有局限性,这一点不宜作为广大读者评价具体专业的直接参考依据。如何选择适合自己的大学专业,需要根据各人自身的兴趣、特长、志向和考试成绩等因素,再进行一定的社会调研才能做出合理的选择。

现在网络发达,网上的资源丰富,总有学生部分或全部地采用别人的成果。尽管在编写本书过程中尽可能地删除了有抄袭嫌疑的作品,但仍不能确认完全没有“漏网之材”,若有读者发现,欢迎将举报信发到作者信箱,以便再版时署上原创作者姓名或者删除其内容。



3. 隐私问题处理

本书力求保持学生听课体会和感受的原貌，但对涉及个人隐私方面的词句还是做了适当的处理，特此说明。



目 录

CONTENTS

序

前言

如何善用本书

一	我的大学困惑	/1
1	高中过渡到大学的适应	/3
	大学生活之感言	/3
	分数的吸引力下降了	/7
	路漫漫	/9
	谁能告诉我何去何从?	/11
	创业,我很迷茫	/13
2	专业与职业取向	/16
	曾经优秀的我……	/16
	担忧与信心的混杂	/19
	做一个什么样的人	/21
	我究竟能做些什么	/24
	高中到大学——职业梦想的转换	/25
	我适合这个专业吗	/27
	如此多的道路,难以抉择	/28
	考研?就业?出国?	/30
二	在迷失中寻找自我	/35
1	在探索中前进	/37
	我的大学生活从50分开始	/37



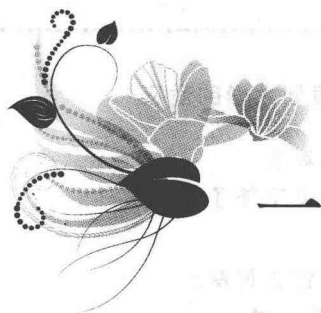
2	画出我的坐标	/39
	十九年的路	/39
	自我性格剖析	/43
	自我评估与目标规整	/45
3	朝着目标奋斗	/49
	我想做一名院士	/49
	路走得越宽，目标越明确	/53
4	我的未来不是梦	/55
	在水与火中寻找未来	/55
	及时规划，走向未来	/58
三	在自我探索中领悟	/61
1	领悟与现实	/63
	开启一扇窗	/63
	我也有不足	/65
	路在脚下	/69
	走好每一步	/71
	经历了才懂得	/73
2	掌握人生航向	/75
	站得高，看得远	/75
	认清航向，活得大气	/78
	人生紧握手中，自己创造未来	/81
3	努力便无悔	/86
四	自我定位与践行	/89
1	就业	/91
	就业前需择业	/91
	我的大学求职经历	/93
	面对择业，需定心定力	/95
	就业，给自己一分钟思考	/98



提前给自己写份简历	/100
2 深造	/103
鹰击长空，鱼翔浅底（出国篇）	/103
实现考研梦想	/112
钓到我人生中的那条鱼	/115
成功之术，成功之道	/118
终身深造之路	/122
过去、现在与未来	/124
3 创业	/126
就业、深造、创业总分析	/126
先提升职业化素质，后创业	/128
创业只是一种方式	/131
创业，我会尝试	/134
我的创业遐想	/136
我理想的职业——艺术	/140
学习再学习——设计之路	/143
做外企软件公司的 CEO	/145
一路走来	/147
五 人生与职业规划	/151
1 人生规划	/153
我的人生总规划	/153
凡事预则立	/155
自我发展三步策略	/158
2 自我认识与规划	/160
自我认识与发展规划（1）	/160
自我认识与发展规划（2）	/165
自我职业生涯分析和规划（3）	/168
自我职业生涯分析和规划（4）	/172
3 内外环境分析，长远规划	/174



Just do it!	/174
4 创业设计之路	/176
我创业的设计之路	/176
诚信公司	/179
多功能管道机器人创业公司	/182
六 职业素质的培养	/185
1 幸福的定义	/187
幸福是什么	/187
寻找属于自己的幸福	/190
2 积极心态	/194
学会珍惜自己的未来	/194
3 职业与创业素质培养的分析	/197
4 时间管理	/201
态度与计划	/201
时间规划处理（案例）	/204
收获时间	/207
今日安排换明日成功	/210
5 人际交往与沟通	/213
个性—学习—交往	/213
倾听的艺术（1）	/216
倾听的艺术（2）	/218
6 怀着一颗感恩的心	/220



珍惜大学时光 践行人生规划

我的大学困惑



未经核对过的生活是不值得过的。

——苏格拉底

1 高中过渡到大学的适应

大学生活之感言
分数的吸引力下降了
路漫漫
谁能告诉我何去何从？
创业，我很迷茫

2 专业与职业取向

曾经优秀的我……
担忧与信心的混杂
做一个什么样的人
我究竟能做些什么
高中到大学——职业梦想的转换
我适合这个专业吗
如此多的道路，难以抉择
考研？就业？出国？

1 高中过渡到大学的适应

大学生活之感言

大学里只出人才和人渣这两种人，你是人才还是人渣？如果你回答我既不是人才也不是人渣，介于两者之间，那么你正在慢慢地向人渣靠近。在人生的道路上真的是不进则退。

成功与伟大的人大多与孤独和寂寞为伴，他们在忍耐的过程中培养了超强的毅力与过人的智慧。

大学生活对于已经大二的我来说，是既熟悉又陌生。熟悉的是那美丽的校园，宽敞明亮的教室，需要早上八点就去占座的图书馆，还有那需要排几米长队伍的食堂……陌生的是未来的路，是未来的归宿。

刚进大学的兴奋已不复存在，随之而去的还有之前对大学的美好憧憬和少年时期的雄心壮志。当一个人眼睁睁地看着理想离他越来越远时，他是最痛苦的。而更痛苦的是，他有能力去将理想拉近，却因为各种各样的原因而没能去付出努力，这种自责真的令自己失望，而那好不容易建立起来的信心也被这失望一点一点地吞噬了。

我的成绩不算差，大一的总成绩排到大班第6，但我知道我能做得更好。我是一个完美主义者，所以对自己的要求很高，但那种高要求需要付出巨大的努力才能实现。而由于我的兴趣广泛，或者说我那“贪玩”的个性使得我无法投入足够的时间与



精力到学习中去，每每给自己设定目标后，又无法完全实现，即使做得比一般人要好很多，但也令我十分沮丧。

人的一生是有限的，真的无法经历太多的事情，有些兴趣爱好必须放下，才能把时间与精力专注于那些对你更有价值和意义的事情上。宁老师曾在课上让我们好好体会一下“舍得”这个词，这个词在不同的年龄阶段有不同的感悟，“舍得舍得”有舍才有得，这句话说起来容易，但做起来真的很难。但为了理想，为了让自己的人生更有价值，为了赢得别人更多的认可，为了担负起对自己、对家庭、对社会的责任，我必须去“舍”，然后才能“得”。

有人曾经说过，大学里只出人才和人渣这两种人，你是人才还是人渣？如果你回答我既不是人才也不是人渣，介于两者之间，那么你正在慢慢地向人渣靠近。在人生的道路上真的是不进则退。

创造一个事物很难，摧毁一个事物却很容易。曾经在高中养成的好习惯，却在不知不觉中一去不复返了。当你习惯在寝室里打游戏时，去图书馆自习就变得很陌生。当你习惯了一两点才睡觉，你一定很久没有看到早上六七点钟的太阳了。大学里有太多的诱惑，QQ里又发出了让人手痒的声音；网络游戏里又发出了让人觉得兴奋无比的厮杀声；湖边的路灯下又站着一对对相互依偎的情侣；牌桌前又摆满了好像可以唾手可得的……我需要拒绝这些诱惑，在别人眼里像苦行僧一样在大学里穿行，向着理想不停地前进。

在大一一年的生活里，我曾努力过，也曾堕落过。堕落是不需要理由的，只需要借口；而努力却要承受孤独与寂寞，在通向自己理想的道路上一个人艰难地前进着。但是成功与伟大的人大多与孤独和寂寞为伴，他们在忍耐的过程中培养了超强的毅力与过人的智慧。

大学里多是青春期的少男少女，爱情在这里最容易产生。但不知何时起，这正常的不能再正常的事情却遭遇到从来没有过的