



21 世纪高等学校
经济管理类规划教材

高校系列

OCCUPATION CAREER AND
DEVELOPMENT PLANNING

**职业生涯
与发展规划**

+ 邓艳华 主编
+ 王勇 李印 副主编

规划精彩的人生
造就命运的主人
引航锦绣的前程

**ECONOMICS
AND
MANAGEMENT**



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



21 世纪高等学校
经济管理类规划教材
高校系列

OCCUPATION CAREER AND
DEVELOPMENT PLANNING

职业生涯 与发展规划

+ 邓艳华 主编
+ 王勇 李印 副主编

ECONOMICS
AND
MANAGEMENT

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯与发展规划 / 邓艳华主编. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 2
21世纪高等学校经济管理类规划教材
ISBN 978-7-115-34442-7

I. ①职… II. ①邓… 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(2014)第006771号

内 容 提 要

本书紧扣教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，共分10章，内容包括大学生职业意识培养、职业与人生、职业生涯规划、自我认知、职业认知、职业定向、职业生涯规划的实施、职业素质培养、常用应用文写作等。书中既有理论方面的深入阐述，又有切合大学生职业发展实际的案例分析、能力训练、操作方法，帮助大学生树立职业目标，合理规划自己的大学学业，为个人职场发展奠定基础。

本书不仅可以作为高等院校大学生职业生涯规划方面的通识教育教材，也可以作为高校相关教职人员的参考书。

◆ 主 审 邓艳华

副 主 编 王 勇 李 印

责任编辑 武恩玉

责任印制 彭志环 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：13

2014年2月第1版

字数：321千字

2014年2月北京第1次印刷

定价：29.80元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

编委会



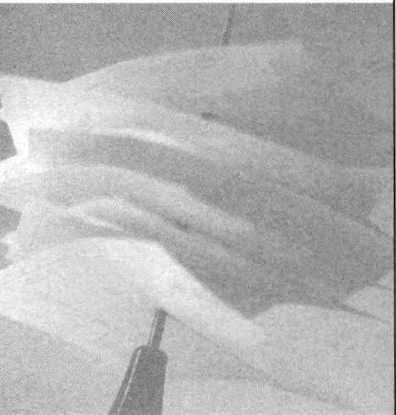
顾 问：闵春发 季小健

主 编：邓艳华

副主编：王 勇 李 印

编 委：蒲德彦 陈平波 杨 寅 姚 远
李 敏 邵雪晴 汤晓晨 李月星辰
龙芃穆 解厚荣

前言 Preface



大学阶段是人生成长中一个非常重要的时期。每个同学都希望今后能事业有成，实现人生价值，但是成功需要我们选定方向，扎实耕耘，一步一个脚印地去实现。职业生涯规划是个人突破内在和外在障碍，开发自身潜能，最终达成自我实现的有效途径。职业生涯规划的本质在于应变，其精髓在于胸怀未来、立足现在。作为 21 世纪的大学生，应该掌握一些职业生涯规划的理论 and 技巧，帮助自己能更快地到达成功的彼岸。

本书围绕高等教育的培养目标，从大学生职业意识培养、职业生涯规划发展、职业生涯规划的实施、职业素质培养等方面系统、完整地进行了阐述和探讨。我们着眼于普通高校（含独立学院）开展就业指导教学的实际情况，集合国内职业指导专家和一线任课教师共同编写了这本教材。

本书针对高等院校毕业生在职业规划方面的问题，在每个章节穿插了求职案例分析。在编写中力求突破传统，有所创新，既立足实用性，具备指导功能，又注重方向性，富有教育意义。与目前教材市场上的其他同类教材相比，本书具有以下特点。

(1) 紧密结合高等院校大学生就业实际情况。本书结合当前我国大学生的就业形势，详细阐释大学生职业认知、职业定向、职业素质培养，以全面提升大学生的职业发展能力。

(2) 案例丰富。本书题材新颖，内容丰富，理论联系实际，并附有大量的求职案例，其内容具有针对性、实用性和指导性。

(3) 内容全面，紧密结合教育部新课程大纲，满足教学需要。本书全面涵盖教育部颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（教高厅〔2007〕7号）的内容，完全满足高校学生及授课老师的需要。

本书由邓艳华任主编，由王勇、李印任副主编。本书编写分工如下：李印编写第一章、第二章，王勇编写第四章、第八章，邓艳华编写第三章、第五章、第六章，杨寅编写第七章，蒲德彦编写第九章，姚远和李敏共同编写第十章，附录由陈平波编写；编委会其他成员进行了素材收集、文字校对与结构排版等工作。全书由邓艳华统稿审定。

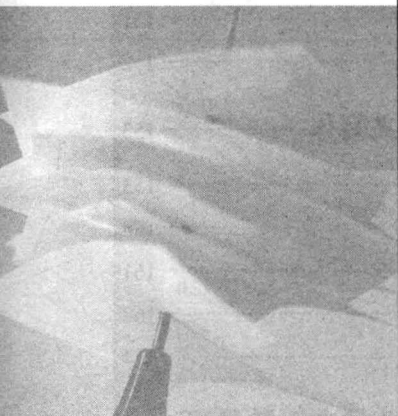
本书在编写过程中，参考和借鉴了同行的研究成果，由于时间紧迫未能一一与原作者联系，在此诚挚谢意和歉意。本书的编写和出版得到了南京邮电大学通达学院闵春发院长、季小健书记的大力支持和帮助，在此谨表谢忱。本书作为江苏省高校哲学社会科学基金项目（编号：2013SJBFDY051）和南京邮电大学思政项目（编号：xc212022）的阶段性成果，得到了以上基金的资助。

鉴于时间仓促、水平有限，书中不足之处在所难免，恳请各位专家和使用本教材的广大师生提出宝贵意见和建议，以便及时修订，不断完善。

编者

2013年11月

目 录 Contents



第一章 大学生职业意识培养	1
第一节 解读大学.....	1
第二节 大学生的社会角色.....	5
第三节 大学期间大学生的发展阶段.....	9
案例点评.....	11
素质拓展.....	13
第二章 职业与人生	14
第一节 职业与人生的关系.....	14
第二节 职业理想和理想职业.....	18
案例点评.....	26
素质拓展.....	27
第三章 职业生涯规划理论基础	29
第一节 职业生涯规划基础知识.....	29
第二节 职业选择理论.....	32
第三节 职业发展理论.....	36
第四节 职业生涯规划决策理论.....	42
素质拓展.....	45
第四章 大学生职业生涯规划	46
第一节 职业生涯发展的基本理论.....	46
第二节 职业生涯规划的概念、原则和方法.....	48
第三节 大学生进行职业生涯规划的意义.....	53
第四节 毕业去向的分析与选择.....	56
案例点评.....	64
素质拓展.....	65
第五章 自我认知	66
第一节 兴趣的自我认知.....	66
第二节 人格的自我认知.....	68
第三节 能力的自我认知.....	71
第四节 价值观的自我认知.....	73
第五节 职业测评工具的应用.....	75

案例点评	78
素质拓展	79

第六章 职业认知 80

第一节 职业的特性与分类	80
第二节 当代职业发展趋势	83
第三节 职业认知的方法	86
第四节 价值观的相关理论	89
第五节 岗位分析	92
案例点评	96
素质拓展	97

第七章 职业定向 98

第一节 职业定向的基本要素	98
第二节 职业定向的原则	105
案例点评	112
素质拓展	113

第八章 职业生涯规划的实施 114

第一节 职业生涯规划书的撰写	114
第二节 职业生涯规划中常见的问题及对策	119
第三节 职业生涯规划的实施与调控	123
案例点评	128
素质拓展	130

第九章 职业素质培养 131

第一节 职业素质概述	131
第二节 职业兴趣	133

第三节 职业道德	138
第四节 职业能力	145
案例点评	151
素质拓展	152

第十章 常用应用文写作 153

第一节 请示、报告	153
第二节 通知	158
第三节 计划、总结	161
第四节 条据、专用书信	168
素质拓展	174

附录 A 霍兰德职业性向测验量表 176

第一部分 你心目中的理想职业(专业)	176
第二部分 你所感兴趣的活动	176
第三部分 你所擅长或胜任的活动	178
第四部分 你所喜欢的职业	181
第五部分 你的能力类型简评	183
第六部分 统计和确定你的职业倾向	184
第七部分 你所看重的东西——职业价值观	185

附录 B 职业生涯人物访谈 190

第一部分 生涯人物访谈概述	190
第二部分 生涯人物访谈参考提纲	191
第三部分 生涯人物访谈实例	192

参考文献 199

第一章

大学生职业意识培养

第一节

解读大学

1895年，北洋大学堂的正式成立，标志着中国自近代史以来第一所大学的建立，宣告了沿袭千年封建专制教育的瓦解，开启了中国高等教育新的航程。随着时代的发展、社会的进步，大学正被赋予更多的社会功能与责任。人们深刻地认识到，高校在进行知识传播、推动科学进步、促进文化发展等方面正起着至关重要的作用。那么，大学到底是什么？对于大学生又意味着什么呢？很多人把大学称之为“心之所往、情之所系、梦之所想的圣殿”。在那里，人们可以享有的是探求真理、交锋思想、探索未知、拓展能力的自由与空间，接受的是来自大学充满理想主义的“崇真、向善、求美、务实”的教育，感受到的是来自多元文化的熏染与思想上的碰撞，带给你的是充满哲理的思考与对人生的重新审视和定义。当然，每个人眼中的大学都或有不同，而走进大学，了解认识并深刻地体验她，才是你从这片肥沃土壤中汲取智慧养分的关键。

一、大学是培养素质的重要阵地

大学素质教育是一项全面系统化的育人工程，贯穿于大学的始终。综合素质的主要内容包括：观念素质、品格素质、知识素质、能力素质和方法素质。中国高等教育学会会长周远清同志曾经有过这样的表述：“素质是在先天生理基础上，经过后天教育和社会环境的影响，由知识内化而形成的相对稳定的心理品质……知识、能力、素质三者是素质教育中的三个要素，并且是相辅相成的……在高等学校倡导素质教育的思想，应将素质教育渗透到专业教育中，贯穿于人才培养的全过程。”要达到良好的效果，需要高校将素质教育的自觉性与文化发展的自觉性紧密结合，并通过在校教育与社会实践，使大学生得到积极响应，形成素质教育由传授、引导转向认知、自省、内化、自觉的过程。

许多的大学生在即将完成学业踏上求职之路时，都会面临各式各样的困难与困惑，特别是在一次又一次的应聘失利后，很多人都会发出这样的慨叹：“为什么找工作这样难？”，“用人单位实在是太挑剔了！”，“上大学到底有啥用？”。其实，大学里本来提供给了你很多，但是有些重要的东西你却忽略了。成功者之所以成功不仅仅都是依靠聪明的头脑，卓越的才能，和那么一点点“运气”，高尚的操守与敬业的态度才是开启并延续成功最宝贵的东西。

【案例】

雨清是从大山里走出的贫困大学生。在校期间，她努力学习，连年获得奖学金，除了申请国家助学金外，她还在校勤工助学，并积累了一些实践经验。毕业后，为了尽快承担

起家庭的经济重任，她放弃了考研，来到之前一家实习过的物流公司工作。物流行业准入条件不高，利润率低，公司里90%的员工都是男性，每个人都承担着繁重的工作，也正是雨清的吃苦耐劳和良好的敬业精神为她赢得了这份工作。每天起早贪黑在分包的市场里走家串户联系发货成为她的生活，入行较晚，经验不足，使她的业务量一直不大。

下雨的一天傍晚，雨清正在做下班前货物的清点，忽然发现在货箱的一角放着一只背包。她顺手一提，还挺沉的，打开一看，她惊呆了，包里装的都是成捆的现金。想到失主发现后一定会非常着急，于是，她决定尝试着在库房等一等。深秋的雨夜特别的寒冷，这一等就是五个多钟头，只见远处渐渐出现两束抖动的车灯，接下来是一阵急促的脚步，看到的是两人激动而感激的目光。原来，失主王老板当天收到了十几万的货款，放在背包里，一直由刚到自己公司上班的儿子保管，来物流公司派发了一些货物后，就去外地洽谈业务了。谁知道在返程时发现背包不见了，两人回想了半天，也想不起到底将背包丢在了哪里。王老板又气又急，找了很多地方都没有找到，来物流公司是王老板父子最后来碰碰运气，不曾想雨清却能为金钱所动，诚信之举委实叫人感动。

从此，这位王老板不仅将自己的货全部交给雨清来发，还喊上朋友一起找雨清联系业务。很多人开始都会问为什么，王老板总是面带笑容地说：“雨清是我的好朋友，她是个了不起的大学生！”

在这个案例中，我们能够发现雨清有着很多可贵的品质。首先，懂得感恩的生活让她能够正确面对家庭的窘困，珍惜在大学求学成长的机会；吃苦耐劳、勇于实践的精神让她积累了社会经验，提高了业务本领；拾金不昧的行为和诚实守信的品格为她赢得了他人的信任，也促成了她事业上的发展。事件的发生虽然是偶然的，但良好的品格与全面的素养一定是成功的必然。

【案例】

中学时的张强天资聪慧，多才多艺，学习成绩也十分优异，就是有时表现显得个性张扬，性格倔强，经常听不进老师和同学们意见。老师对他几经批评教育，并向其家长多次反映，可家长总认为孩子还小，思想尚未成熟，小时候的所谓“张扬”就是将来成功人都有的“个性”。就这样，张强度过了那个属于自己的中学时代，学业的成功为他掩饰了的一切。

到了大学，张强平生第一次过起了集体生活，生活方式的改变给他带来很大的麻烦。但是，他依旧是那般的我行我素，依然故我。开学不久，自信满满的他参加了班干部的竞选，最终落得惨败。之后，他又向党组织递交了入党申请书，尽管他的学习成绩十分的优异，但几次团员推优的名单上总是没有他。渐渐地，他发现自己不喜欢大家，大家也不喜欢自己。他将别人对自己的批评和孤立视为对他的妒忌和偏见。到后来，他只能通过埋头学习来逃避内心的不安和孤独，并通过考取优异的成绩来证明自己的“优秀”。

一年后，张强再次考取了优异的成绩，并再次向辅导员递交了入党申请。这一次，老师并没有给他多讲建议，而是请他先参加一次党组织的群众交流会。会上同学们积极发言，列举了许多身边同学的优秀品质和先进事迹。他发现这些同学所关注的许多东西都是自己不曾在意的。会后，老师找到张强谈体会，起初，张强说出了自己的困惑，他不明白，为

什么大家只专注于那些鸡毛蒜皮的“小事”。后来，老师讲了许多事例，希望张强学会换位思考，并鼓励他先从服务同学一点小事做起，尝试着改变。

张强回去想了很久，最终，他决心按照辅导员的建议试着改变自己，并主动与人交流和帮助学业有困难的学生。期间，他还虚心接受别人的建议，礼貌的表达个人的见解……渐渐地，张强开始发现别人越来越多的优点，而且能够意识到自身的不足并改进，为他人着想，帮助他人也成为了一种生活中的快乐与满足。终于，再一次群众座谈会上，张强听到了同学们热情的赞扬。

在校园里，文化知识的学习固然重要，但处世之道，与人交往的能力也是大学期间应该学习和提高的内容。不少大学生在大学时期放弃了对自身能力的综合审视与提高的重要机会，一心专注学业，死读书，书读死，生活中暴露了一些性格和能力上的缺陷。也从不尝试着积极改进与完善，终将被社会激烈的人才竞争所淘汰。案例中，张强经历了一段感触深刻的人生挫折，但他经过与老师和同学交流后，在问题面前不回避、不言弃、不固执，肯改变的积极心态帮助他扭转了颓势，成功克服了性格的弱点和能力的缺陷。他也因此端正了思想态度，并使个人的优势得到了很好的发挥，而且获得了外界积极的认可。所以说改变需要条件和方法，但最重要的还是我们自己。

二、大学是延伸兴趣的试验场

心理学家认为兴趣是指一个人力求认识某种事物或从事某种活动的心理倾向。任何一种兴趣的产生都是基于个体已经获得了某方面的相关知识，或是通过参与这方面的一些活动后体验到情绪上的满足而产生的。认识越深刻，情感需求就越强烈，在此基础上产生的兴趣也就越浓厚。

大智、大勇、大德、大度、大师是大学在数个世纪的发展过程中展示出来的“大”形象的根本精神归依，也是大学谓之大学的基本特质。在包罗万象的大学里，学生们可以依靠这里的一切，对个人感兴趣的事物进行研究和探索，进而对个人兴趣进行充分的发掘、培育与发展，并由此在自己的兴趣点上获得源源不断的动力和智力支持，放飞个人的梦想，成就个人的事业。

【案例】

程刚曾是重点美术学院的一名大学生，他性格内向腼腆而又略显持重。他擅长绘画、雕塑，对艺术有着超乎寻常的喜爱和执着追求。在入学不久，他就喜欢上了陶塑，几经拜师学艺和自学，他从一个陶艺爱好者成为一名优秀的陶艺师。他运用传统与现代相结合的工艺手法，进行塑形、刻花、彩绘、施釉、煅烧等工艺，在开始制作每一件作品之前，都寄期望于通过变化主题来赋予作品全新的生命。

大学毕业后，他先是在一家陶艺工作室实习了两个月，积累了一些经验后，更加坚定了自己开办工作室的想法。于是，他最先投入了少量资金开办了一家小型的陶艺馆，边加工边出售。最开始，他就将自己工作室定位在生产中高端产品，因此，他对工艺精益求精，对作品成型严格苛刻，加工过程中但凡失误或是有缺陷的作品他都会甩掉不要，店里陈设

的作品可谓件件都是精品。在一次颇具影响力的艺术展上，他的几件作品同时获奖，更是在业界引起了不小的轰动。现在，虽然他的作品价格不菲，但为了保证艺术水准和质量，他依旧对作品精益求精，严格控制作品的数量。在接受媒体采访时，程刚动情的说：“是母校为我插上了追逐梦想的翅膀，在那里曾经留下了我成长的足迹”。

伟大的科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”这就是说当一个人一旦对某一事物有了浓厚的兴趣，就会主动地去求知、探索和实践，并在其实践中获得有效的体验与满足。程刚的故事就是很好的例证。他将个人兴趣与特长进行有效的整合，并充分利用大学资源，发展了特长，强化了兴趣，并将个人热爱的艺术发展成为自己成功的事业。当然，成功除了需要兴趣，更需要积极求索和坚持，因为缺少了专恒的品格，兴趣的丰富只会换来一次又一次的错过或是等待。

三、大学是学习知识的主要战场

文化是历史的传承，而知识是文化的重要载体。当今科技进步与社会的发展都离不开知识的有效传播与推动。大学校园里所蕴藏的知识内容丰富，是集各个时代与阶段人类智慧的结晶于一身，为大学生成长、成才提供广阔而肥沃的知识土壤。在大学学习期间，大学生不仅仅要利用好课堂上的学习时间，还要为自己在课下的学习积极地寻找机会。这就要求大学生要具备课外学习的意识和基本的自学能力。在学习过程中，要注重学习知识结构的多元性与合理性，知识内容的广泛性与深度性，知识利用的针对性与时效性等。只有把握好在大学期间的学习的机会，个人成才的梦想才可能最终实现。

【案例】

牟丽丽在大学里学的是畜牧专业，毕业后她回到农村老家，成立了一家生态农牧科技有限公司。她聘请了专家做指导，组织员工进行专业培训，改变传统的养殖方式和方法，提高养殖效益的同时，利用循环养殖的模式，逐渐实现了养猪、养羊、养鸡、养鱼、种植经济林等多种农业经营的协调发展。随后，她又找准时机开始特色养殖，利于网络平台对自己的农产品进行宣传和销售，经营效益十分可观。周边的许多乡亲纷纷来向她请教。在牟丽丽的建议下，公司又联合村民成立起了农业合作社，逐渐由特色化养殖向规模化养殖迈进。牟丽丽的回乡创业不仅仅实现了她个人事业的成功，也带动了当地农民的共同致富，她的事迹传遍了当地，她成为了大学生基层创业的明星。

曾经有很多人认为自己所学的专业“前景不好”而苦恼，也有许多学生认为专业学习与实践联系不紧密而感到困惑和倦怠。但事实上，并不是所学的专业“前景不好”，所学的知识“无用”，而是我们并没有深入地了解自己的专业，没有认真思考，正确认识我们所学的知识。

牟丽丽的学以致用、用以至善的例子恰恰说明了大学知识的学习是非常的有用，而且是非常重要的！这种重要性在牟丽丽身上表现为：一是她善于运用专业知识。在创业初期，她确定了自己最为了解，最为熟悉的行业作为创业的对象，创业管理利于操作，创业风险利于把控；二是她善于钻研和学习。虽然在实际经营中涉及的许多专业知识都是她未曾在学校学习过的，

但大学教会了她学习的方法和自学的能力,使她能够一一克服面对的困难。三是她善于捕捉机遇和信息。开办特色养殖,建立电子商务平台,成立农业合作社,这些无不体现出她的果敢与智慧,如果没有接受过大学教育,很难想象一个农村女孩能够有这样的眼界和魄力。通过以上的分析说明,大学知识的学习非常的必要而且非常的重要。即便将来从事的工作与专业“无关”,在校期间认真的学习也一定会为你的能力加分。

【案例】

张显学习地质专业,在学校的成绩非常好。毕业之后,他进入了一个国内知名石油企业。和大多数国企一样,在入职时,他便被通知,不能留在当地,需要到石油一线去接受锻炼。张显满怀信心地和其他同学一起到了东北某城市的一座石油重工业基地。到了这里之后,他发现一切都跟想象的不一样。他每天的工作就是和其他同学以及带班负责人一起到工地去查井,看看井有没有异常,或者是负责刷漆。就这样,张显和同学们度过了大半年这样的生活。有些人开始发牢骚,觉得读书那么多年,如今却只是来这里当监工和苦力,真是不值。张显把自己的苦闷悄悄地告诉了带班负责人,负责人笑了,说:“年轻人,不懂了吧,这可是对你们的锻炼。公司肯定是希望你们多一些实地经验,近距离了解石油工程是怎么回事。企业花了大精力和财力把你们招来,不可能让你们在这里待一辈子的。以前也有过这么一帮年轻人,后来都安排到了技术部门,搞研发和操控去了。像我这样没有啥专业技术的,只能一辈子呆在这喽!既然现在在这,就好好学,好好干,在这的工作经历对你绝对有用,以后也一定会有你们大显身手的机会!”果然,没过多久,这帮年轻人就被安排到其他地方开始从事重要的技术工作。

工作没有贵贱之分,只有分工上的不同。大学教会了大学生许多专业上的知识和能力,社会也需要有知识、有文化的大学毕业生充实到专业技术的岗位上来。但是,大学期间的专业学习有时与实际工作需要存在一定差距。一是专业知识内容上的不同,这需要毕业生入职后再学习。二是对人员的素质要求不同,企业需要技术人员具有吃苦耐劳的奉献精神,能够下到一线,实际了解产品和生产情况,从而完善技术工艺,为企业带来更多的效益。许多大学生在初入职场之时,往往都会表现出一些对工作过高的要求。及时调整好心态,积极投身一线工作,并把业务做精做强,才是你赢得信赖和机遇有效手段。

第二节

大学生的社会角色

人生来都具有自然和社会的双重属性,由自然人向社会人的转化是人的社会化过程。在这个过程中,每个人都扮演着各种各样的角色。大学生作为社会的一员也不例外,大学生社会角色的成功扮演是顺利完成社会化的前提和保证,其最终目的是实现自我的人生价值。正确扮演好社会角色,直接关系到人生价值的体现。

【案例】

小周是一名刚毕业的大学生，在校期间，他凭借个人过硬的计算机知识和技术，多次代表学校参赛，并获得各类大奖。还没有毕业，他就被一家世界 500 强企业破格试用。实习期间，小周业务能力表现出众，与同事之间相处也算融洽和谐，只是偶尔会发点牢骚，嫌同事技术不够专业。尽管同事们嘴上不说，但大家都对小周的讲话方式感到不满。有一次与外商谈判，小周在没有经得上司的同意的情况下，就擅自做主请客户吃饭，拉近关系。上司得知消息后勃然大怒，训斥了小周。小周嘴上虽然承认了错误，但心里却十分不服。还有一次，小周和领导一起去参加与客户的谈判，期间，小周竟然随意打断上司的发言，主次不分，让上司感到很没有面子。小周虽然技术优秀，并取得了一些业务上的成绩，但却给上司留下了强出头、爱表现的不良印象。6 个月试用期一到，小周就接到人力资源部门的通知，国庆节之后他就不用去上班了。

小周之所以被公司辞退，主要原因是他没有很好地认识到自身的职业角色，没有认真履行好与之地位、身份相一致的权利、义务与行为规范。由此干扰了公司正常的工作、破坏了人际关系的和谐，并最终失去了团队的信任。在踏入陌生的职场环境中时，经常会有一些曾经在某些领域取得过优异成绩的大学生行为表现得过于自信，忽略了待人应有的起码尊重，也丢掉了可贵的团队协作意识。固然个人的才华对于公司的发展十分需要，但是老板也绝不会为了你一人而放弃整个团队。

一、大学生角色要求

（一）目标要求

当代大学生是国家的未来、民族的希望，是建设中国特色社会主义国家的后备力量。大学生的思想道德素养和文化知识水平的高低，直接关系到国家的发展和民族的进步。身为高等院校的大学生们，应当首先明白自身的角色，确立学生应有的身份。应当把知识的学习作为促进个人发展的第一要务，注意知识的积累和消化，注重理论知识的学习与实践，珍惜在校的条件和资源，努力拓宽个人的视野，拓展知识面，完善个人素养，提高个人综合竞争力，使之成为对国家有益，对人民有利的社会主义建设人才。

大学生在校时总是幻想出校门后凭借自己的努力一定会闯出一片天地，可是梦想和现实间总是隔着很多困难和不确定因素。

【案例】

张明是一名在校大学生，高考时被调剂到冶金工程专业学习。开始专业学习后，他发现自己并不喜欢这个专业，他讨厌机器的轰鸣声，但又不知道将来想干什么，生活变得懒散，学习也变得懈怠。在一次和家人发生争执后，他竟然赌气退学了。退学后的他更加茫然。突然有一天，他听说不少人在股市发了财，他便开始对金融知识产生了兴趣，在草草看过一些专业书之后，他认为这个行业并不难，便一头扎进股海中去。令他没有想到的是理论知识与实际操作有很大的不同，在深入钻研后发现很多专业知识自己根本搞不明白，于是他最终放弃了。后来，他又听说搞计算机专业有前途，于是，他又自学起了计算机。又是一年过去了，转眼张明的同学都已毕业工作，而他却还一事无成。他很想重新回到学校继续学习，但现在已经没有机会了。

在上大学前，我们都会对大学生生活充满向往和憧憬，可来到大学后，也许你会发现梦想与现实间总是隔着很多困难和不确定因素。张明的草率行为或许曾经在你我的身边发生过，而他简单、不成熟的想法你我或也都曾经有过。当我们第一次踏进校园，对大学都会有一个认识和适应的过程。当面对困难时，我们不应该简单地回避，更不能随便地选择放弃。张明对自身、对大学、对社会都缺乏足够的了解和认识，放弃学业之前与之后都没有能够明确相应的角色身份，并承担起相应的角色义务，也正因如此，张明一次次错失方向，给自己留下了一生的遗憾。

（二）心理素质要求

心理素质是大学生综合素质的重要组成部分，是在生理素质的基础上，通过环境的影响和教育的作用形成并发展起来的，与大学生的学习实践和生活交流密切联系的心理品质的综合表现。心理素质在大学生素质结构中处于基础地位，它参与大学生其他素质的形成和发展，对大学生的行为起着驱动和制约的作用，并直接影响其行为效率。

心理素质包括智力因素与非智力因素两个方面。健康的心理素质除了要拥有正常的智力表现外，还需要适度的情感反应，良好的意志品质，完善的道德人格，以及构建良好的人际关系等。大学期间教育的一部分内容围绕着这些内容展开，同样也需要大学生积极地响应，认真的看待，积极地完善与提高。

【案例】

某日，一家网络公司向警方举报，由该公司提供服务器服务的十多家政府网站被非法侵入，政府信息发布受到严重影响。警方调查发现，附近某高校的一名大三学生小良有重大作案嫌疑。

经审讯，小良交代了作案动机和过程。原来，小良一个月前刚刚失恋，而且一直没能从失恋的痛苦中摆脱出来。于是他开始放纵，并迷恋上了泡网，在网上结交了不法分子，并在他们的蛊惑下，想通过报复社会来发泄心中的愤恨。但生性胆小的他不敢采取暴力方式，就想到了充当网络“黑客”。于是，他用自己掌握的计算机知识，专门找到挂靠政府网站较多的服务器，通过 ADSL 拨号上网的方式，非法侵入服务器，破坏政府网站。

大学生在恋爱问题上，通常表现为个性突出，重感情、易冲动，不受传统习俗的局限。一旦陷入热恋之中，往往很难控制自己的情感，并缺乏理智的驾驭能力。恋爱双方彼此过份依赖，稍有波折就会痛苦万分。一旦受挫，还会情绪失控，给对方造成伤害。小良的行为让我们痛惜，从而，也再次提醒年轻的大学生，正确地处理情感与社交的活动是十分必要的。

（三）价值观要求

价值观是指一个人对周围的客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性的总评价和总看法。一方面表现为价值取向、价值追求，凝结为一定的价值目标；另一方面表现为价值尺度和准则，成为人们判断事物有无价值及价值大小的评价标准。

大学生作为接受高等教育的群体，肩负着建设祖国，实现伟大民族复兴的重任。其个人的世界观、人生观和价值观应当与国家的发展紧密联合起来。胡锦涛同志曾勉励青年工作者：“把弘扬中华民族传统同发扬时代精神结合起来，在服务他人奉献社会的实践中逐步树立起正确的

世界观、人生观、价值观，努力把自己锻炼成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。”

【案例】

郭勇是水利水电专业的博士研究生，中共党员，一毕业就来到水利研究所工作，成为单位科研工作的骨干。结婚后不久，郭勇得知单位要选派“第七批博士服务团”到西部地区工作的消息，他立即报名，并向党组织表达了自己支援祖国西部建设的心愿，并且已经做好了家人的工作，也得到了他们的支持。水利研究所的党政领导都非常关心此事，得知郭勇下定决心参团后，对其支援祖国西部建设，奉献火热青春的精神给予了充分的肯定。临行时，所里还专门为郭勇组织了欢送会。在会上，郭勇激动地说：“能够有幸参加这支服务团，使我得到了投身实践、开阔视野的锻炼机会，同时也可以更好地了解西部、服务西部。我一定要不会辜负领导和组织的信任和期望，努力向基层的同志学习，刻苦踏实地工作，提高分析问题、解决问题的能力 and 组织协调能力，为西部的经济社会发展作出积极的贡献。”

祖国的建设需要大学生们的青春与智慧，但更需要的是他们身体内所迸发出的激情与奉献精神。郭勇的事迹体现了作为一名党员应有的政治觉悟和牺牲精神，作为参加工作不久的博士，他能够将个人的事业与发展同祖国的前途命运紧紧联系，不畏艰险，克服困难，扎根基层，探索实践，形成这样良好的人生观和价值观与他接受的教育有关，与他个人的认识、学习和修为有关。我们不禁要为这样的行为发出赞叹：这样的选择是何等的高尚，这样的事业是何等的伟大，这样的荣誉是何等的光荣！

二、大学生如何进行职业转换

大学生初入职场，个人职业的发展就存在着诸多的不确定性，有相当一部分大学生存在着职业角色转化带来的困扰与不适应。就个体而言，产生这种不适应的原因在于他们对工作缺乏必要的认识和兴趣，对个人发展缺少科学的规划与自主设计，对各种社会责任的承担欠缺必要的意识和能力。通常，角色的失衡会给行为主体带来诸如困惑、焦虑、急躁、厌烦、倦怠等负面情绪，后果是出现行为上的不良表现，造成工作效率的低下，人际关系的紧张，公众评价的降低，严重的还会危害到个人的身心健康，对社会的和谐稳定造成破坏。社会、学校、家庭、个人在大学生职业转换中都发挥着重要的作用。对初入职场的大学生来说，主动发现并弥补自身存在的不足，勇于克服各种各样的挑战和困难，积极地调整心态，主动地进行自我完善和学习，是顺利完成职业角色的转换和人生的蜕变前提。

【案例】

静怡对大学毕业后就业的工作一直不满意，原因是她认为工作和自己的专业不对口，工作内容很枯燥，环境待遇也一般。但是，因为自己是女生，当时工作又不好找，家里为她能有这份工作做了不少努力，于是她也就将就了。来到工作岗位后，她对许多的工作内容都不了解，但从来也不主动向同事交流询问，慢慢地，她感到工作非常的被动，经常出现焦虑，内心感到孤独无助。上班时，她总是习惯性地发短信和聊QQ，而且一停下这两

件事，就觉得六神无主了，一天工作下来都不知道自己做了些什么。而且，静怡性格腼腆内向，有两次会上领导让她发言，她都非常紧张，没说两句话就已经是面红耳赤，尴尬收场。所以，从那以后，她就愈发表现得怕见领导，不愿意与同事交流，还经常以各种的理由请假不去上班，渐渐地，领导和同事都对她有了一些不好的看法。静怡自己也十分的痛苦，她曾多次向同学表达过想放弃这份工作，但又担心找不到自己称心的工作，即便找到另外一份工作，又怕同样的情况会再次发生。

静怡的担心是对的，以她现有的工作认识和能力素质，即便换了条件更加优越的工作，她也是很难胜任的。她只专注于外部，而忽略了自己，她没有想到现在的窘境是可以通过改变自己来得以改善的。其实方法很简单，就是要正视自己；不能回避问题。静怡最大的失误就是将所有的困难与失败完全归咎于外部环境，没有对自身的能力素质进行合理的评价和分析。即便是在大学阶段，她曾经错失了很多人审视自我，完善个人的机会，但是也绝不能放弃在实际工作中成长锻炼的机会。静怡在职业角色转换中暴露出的问题有其性格上的缺陷和业务水平上的问题，但她最欠缺、最应该具备的还是评价个人的能力，以及克服困难的决心和勇气。

第三节

大学期间大学生的发展阶段

经历过竞争激烈的高考，走进神圣而向往的大学校园，可能你会有片刻的轻松，片刻的满足，但你随后又会发现，新的任务又在等待着你，你对未来的生活又多了许多热情与期待。人生没有驻足，有的只是方向的选择。

一、大学的磨合期

进入大学校园后，几乎所有的大学生都会面对大学生活的适应性问题。大学生由对大学生活的不适应到适应，由不和谐矛盾向适应性发展的转变被称为大学的“磨合期”。产生磨合是一种必然，因为这里有知识、环境和人的变化，有学习、工作和生活方式的改变，还有更多的知识内容和实践环节供你挑选。期间，有的大学生能够迅速的融入，明确个人定位，通过努力找到了属于自己的快乐和满足；而另外一部分大学生迟迟没有适应，盲目或是被动地学习生活，使他们逐渐失去了对大学的兴趣和信心。大学生活十分短暂，有效的把握和利用这段时光对于大学生的发展十分重要。所以，大学生应当主动、全面地了解和认识大学，同时通过正确的自我评价与分析，广泛学习，深入实践，增长知识，锻炼才干，尽量缩短大学的“磨合期”，从而对大学的时间和空间进行合理的划分和充分的利用。

【案例】

秦强是一个从大山走出来的大学生，当年高考时，他以全县第一的成绩考入了一所重点师范大学，初进大学时，他自信满满，一心就想通过个人的努力，将来成为一名优秀的人民教师。可开学没过多久，他发现自己对大学有许多的不适应。首先是他的学习，因为

过去所在地区的教育水平有限，他明显感到自己基础知识的学习能力比较弱，特别是英语水平比较薄弱。另外，过去他生活环境封闭，接触外界的事物较少，造成了他与一些同学缺乏共同语言，存在着一定的沟通障碍。再有，就是他最为头疼的问题，将来要成为一名合格的教师，普通话首先要过关，可是他的讲话地方口音太重，有时连同宿舍的同学都会笑他。但是，他没有对个人的命运进行无谓地抱怨，而是积极地尝试改变自己。基础课的学习能力不强，他就花双倍的时间自学。为了提高英语能力，他参加了学校的英语角，每天听听力、矫正发音、背文章；以前见识少，他就经常驻足食堂边上的宣传栏看报纸，平时还注意借阅综合读物来充实，有时还参与一些社团活动，努力提高个人的认识、分析和表达能力；普通话不好，他就借来教材和音频资料锲而不舍地练习，有时还会主动去找广播台的同学请教。就这样，辛苦而充实的一年过去了，秦强期末考试门门功课成绩优异，英语四级一次性高分通过，普通话考试成绩一级乙等，同学相处变得和谐融洽。

在困难面前有时我们都会感到无助和渺小，然而正是因为我们的克服了一次又一次的困难，取得了一个又一个的胜利后，我们的内心才会变得越来越强大，我们能够更加自信的说出自己是生活的强者。秦强用自己的实际行动践行着事业的理想和顽强的承诺。他对于现实遗憾的坦然面对，对于问题矛盾积极应对是他迈向成功的关键。他在短时间里发现了问题，又在短时期里通过正确的途径解决了问题，为他个人在大学的成长和锻炼赢得了更多的时间和机遇。

二、大学的定向期

“定向”即做好前期准备，明确发展方向。经历过或长或短的大学“磨合期”之后，绝大多数大学生都会为自己选择一个属于个人的发展方向，并为今后的个人目标的实现而努力奋斗。这个定向也必然包含了职业的定向，但此时的职业定向还显得很不清，存在偶然性和不确定性。职业的定向需要兴趣的培养，认识的加深，行为的改造，能力的提升和机会的创造。大学生应当在这些准备实践的环节中，完善和提高个人综合素质与能力，不断地修正个人的职业生涯规划，进而规划和指导个人在校期间的学习与实践。定向期既是对未来发展方向进行适时的修正，也是一种为了确定方向而进行的内容相对稳定的行动准备。

【案例】

王磊是某财经大学的研究生，为了能在毕业时多一些能力，多一些选择，他扎实地学习并掌握专业知识，并且利用课余时间去一家超市帮忙进行财务结算，不计报酬，只享有一顿基本的工作餐。很快，他的业务操作水平有了很大的提升。同时，他还十分重视个人科研水平的提高，积极参与导师的项目，利用在超市实习的机会，获取大量重要数据和丰富的一手实践材料。回来后，他认真整理，科学分析，选题论证，撰写了许多价值含量较高的专业论文，并多次发表在专业核心期刊上，成为学生们心目中的实践达人、学术达人。

聪明的头脑、行动的能力、实践的精神对于大学生在“定向期”的准备是十分重要的。贪图小利，盲目攀比的现象，在我们的学习实践中经常发生。比如，有的大学生在外进行实习兼职，但贪图的却是微不足道的劳务费，而忽略了实践本身对个人发展的真正意义；有的人羡慕