

普通高等教育“十三五”规划教材

大学生 职业生涯规划



主编 / 王 炼 苏 斌

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA



四川大学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 王 炼 苏 斌
副主编 刘 凡 贾春花 罗发香
参 编 吴 峥 翟兴旺



四川大学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 王 炼 苏 斌
副主编 刘 凡 贾春花 罗发香
参 编 吴 峥 翟兴旺



四川大学出版社

责任编辑:杨 果
责任校对:谢 鋈
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划 / 王炼, 苏斌主编. —成都:
四川大学出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5690-2074-8

I. ①大… II. ①王… ②苏… III. ①大学生—职业
选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 156596 号

书名 大学生职业生涯规划

主 编 王 炼 苏 斌
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5690-2074-8
印 刷 唐山唐文印刷有限公司
成品尺寸 185 mm×260 mm
印 张 14
字 数 355 千字
版 次 2018 年 8 月第 1 版
印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷
定 价 39.80 元



版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆网址:<http://www.scupress.net>

前 言

职业生涯规划之所以日益受到人们的重视,是因为职业生涯规划可以帮助个体合理地选择职业发展道路,确定职业目标,有助于其提高工作技能,提升职业竞争力。

通过职业规划,个体能够将自身的兴趣、能力、性格以及所掌握的知识进行全面分析,同时权衡外界的各种因素,经过统筹考虑,理智地走好职业生涯的第一步,并在不断探索、开发自身潜能的基础上,逐步完善自我,最终实现职业发展的突破。哈佛大学的爱德华·班菲德博士在对美国社会进步动力的研究中发现,那些成功的人往往都是有长期时间观念的人。他们在做每天、每周、每月活动规划时,都会用长期的观点去考量。他们会进行未来五年、十年,甚至二十年的规划。因此,职业生涯规划在职业发展中有极其重要的作用。

本书作为大学生素质教育的特色教材,坚持科学发展观,以学习者素质培养为主线,严格按照教育部关于“加强国民素质教育”的要求,为配合国家实施的大学生就业、创业工程,帮助大学生提高职业发展能力、掌握有效的职业生涯规划方法而编写。

本书编者认为,在新形势下,创业应该作为大学生未来职业的重要选择,并成为大学生未来职业发展的重要组成部分。基于此种认识,本教材特意增加了有关创新创业基础的内容,让学生在本科课程中初步接触并了解创新创业的基础知识,同时与创新创业专门课程相衔接,目的是培养大学生建立新的职业生涯定位,帮助大学生树立新的职业生涯观念。

本书紧密结合大学生毕业、就业、创业及职业生涯规划发展的新形势和新特点,依照职业生涯规划活动的基本过程和规律,系统介绍了大学生活与职业准备、专业发展与就业方向、职业与职业素养的培养、职业生涯规划概述、认识自我、职业理想与职业认知、职业选择与生涯决策、职业生涯的设计与实施、职业生涯技能管理与训练、职业生涯规划心理辅导、创新创业基础的奠定等内容,并通过实战演练提升大学生自身素质,通过实践体验提高大学生职业生涯规划执行能力。

本教材由王炼、苏斌担任主编,并负责全书统稿和总纂;刘凡、贾春花和罗发香担任副主编;吴峥、翟兴旺参与编写。具体分工如下:王炼编写项目一和项目十一,苏斌编写项目三、项目七,刘凡编写项目二和项目四,贾春花编写项目五和项目六,罗发香编写项目十,吴峥编写项目八,翟兴旺编写项目九。

由于作者水平有限,书中难免有疏漏之处,敬请各位专家和同行批评、指正。

编 者
2018年3月

目 录

| | |
|--------------------------|-------|
| 项目一 大学生活与职业准备 | (001) |
| 任务一 大学生活 | (001) |
| 任务二 大学新生的困惑及生涯准备 | (004) |
| 任务三 大学新生如何克服迷茫与困惑 | (007) |
| 项目二 专业发展与就业方向 | (016) |
| 任务一 专业设置的依据 | (016) |
| 任务二 了解与本专业相关的职业群 | (018) |
| 项目三 职业与职业素养的培养 | (020) |
| 任务一 职业的产生与演变 | (022) |
| 任务二 职业的分类 | (023) |
| 任务三 21 世纪职业发展的趋势 | (025) |
| 任务四 国家职业资格证书制度 | (028) |
| 任务五 职业道德 | (030) |
| 任务六 职业素质 | (033) |
| 项目四 职业生涯规划概述 | (041) |
| 任务一 职业生涯规划概述 | (041) |
| 任务二 职业生涯规划 | (046) |
| 项目五 认识自我 | (068) |
| 任务一 自我认知的基本原则和方法 | (069) |
| 任务二 发展要立足本人实际 | (072) |
| 任务三 你不可不知的小测试 | (090) |
| 项目六 职业理想与职业认知 | (141) |
| 任务一 职业理想对人生发展的作用 | (141) |
| 任务二 职业理想对社会发展的作用 | (144) |
| 任务三 职业生涯规划与职业理想的实现 | (145) |
| 项目七 职业选择与生涯决策 | (147) |
| 任务一 职业选择的原则 | (147) |
| 任务二 影响职业选择的因素 | (150) |
| 任务三 职业选择的决策及过程分析 | (153) |
| 项目八 职业生涯的设计与实施 | (160) |
| 任务一 职业生涯设计概述 | (160) |
| 任务二 职业生涯设计的步骤 | (163) |
| 任务三 职业生涯规划的内容及设计 | (166) |



| | |
|------------------------------|--------------|
| 任务四 大学生职业生涯规划的实施策略 | (173) |
| 项目九 职业生涯技能管理与训练 | (176) |
| 任务一 建立良好人际关系的方法 | (176) |
| 任务二 时间的管理 | (179) |
| 任务三 培养良好的心理素质 | (183) |
| 项目十 职业生涯心理辅导 | (185) |
| 任务一 个体职业生涯辅导 | (185) |
| 任务二 生涯咨询的一般过程 | (188) |
| 任务三 生涯辅导的目标与内容 | (192) |
| 任务四 个体职业生涯辅导的途径 | (194) |
| 任务五 职业发展危机与对策 | (198) |
| 任务六 择业常见的心理问题及自我调适 | (201) |
| 项目十一 创新创业基础的奠定 | (205) |
| 任务一 创业与创业精神 | (205) |
| 任务二 知识经济发展与创业 | (210) |
| 任务三 创业与职业生涯发展 | (213) |
| 主要参考文献 | (216) |

项目一 大学生活与职业准备

【课前热身】

我的过去和未来

活动设计：全体起立，闭上眼睛，回想自己走过的路，想象自己的未来。

问题设计：你对自己的过去是否感到遗憾？你对自己的未来是否拥有自信？为什么？你为什么要来上大学？你对自己的现状是否满意？为什么？

大学是什么？正如《穿过金色光阴的哈佛人》的译者在序言中所说的，大学不仅仅是一个历时四年的时间概念，最重要的还在于它奠定了一个人的人生基础。大学之“大”，在于其自由宽容之氛围和独立创新之精神，唯其两点，是大学之精髓所在。而初入大学者对其所表现出的诸多不适应，多为一个从较为封闭的环境来到一个相对开放环境中的人对这两点的不适应。无论从何种角度来看，从中学到大学，都可以说是人生的一次重要转折。在大学中，环境和氛围问题是核心问题。学校对学生的影响是通过自己文化所形成的氛围来实现的，因此，怎样尽快地熟悉和适应陌生的环境，使自己成为大学这个熔炉中有机的组成部分，是每一个走进大学的人首先应该解决的问题。

任务一 大学生活

一、学生生活的变化

大学生活不同于高中生活，有了巨大变化。如何适应这些变化成为每个大学生都要考虑的问题。只有调整好自我，适应转变，才能快乐并充实地迎接大学生活。

（一）社会角色的转变

大学生与中学生担任的校内角色不同，在中学时，不少人在校内或班内担任一定职务，而在人才荟萃的大学校园里，他们中的大多数人可能只是普通的学生。大学新生必须适应这种由出人头地到默默无闻，由高才生到一般学生的转变。此外，大学生与中学生所担当的社会角色也不同：中学生的心理和思想正在发展中，职业方向和社会角色不够确定；大学生的职业方向基本确定，社会对大学生的期望和要求标准要比中学生高得多。因此，大学新生要实现从中学生到大学生这种社会角色的变化，就要处处用大学生的标准严格要求自己，既学做人又学做事。

（二）奋斗目标的转变

大学是学生成才、成就事业的一个新起点。古人云：“有志者事竟成”“百学须先立



志”。大学生应从高考胜利的满足和陶醉中清醒过来，根据学校教学的客观现实和自己的实际，制定出个人在学业、思想道德、心理发育等方面的奋斗目标和行动方略，以增强进取的内动力，为再创大学阶段的人生辉煌打下良好的基础。

（三）思维方式的转变

与中学相比，大学的生活节奏快，活动空间大，结交的人多，面对这些环境条件的变化，大学新生的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”转变。在思考和处理所遇到的问题时，要力求做到辩证全面而不要唯心片面；要远见务实而不要目光短浅；对人生重大问题的选择要深思熟虑，三思而后行，而不要盲目冲动或感情用事；要加强道德和法制观念，做事要考虑后果。

（四）生活方式的转变

在中学时，有些生活琐事可以依靠父母亲友的帮助，进入大学后，衣食住行等个人生活都由自己处理安排，自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生应适应这种生活方式的变化，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题，培养独立生活的能力；要自觉遵守学校的规章制度和作息时间，养成良好的生活习惯；要积极参加学校、班级组织的文体和第二课堂活动。

（五）交往方式的改变

大学生与中学生的来源不同。中学生大多来自本地就读，同学间充满乡音乡情；大学生则来自全国各地，其语言、个性、生活习惯有较大差异。这就要求交往方式要有所转变。首先，要做到相互了解，相互适应，提倡主动交往；其次，同学间要相互尊重，相互关心，为人要诚恳热情，严以律己、宽以待人，大事讲原则，小事讲风格；最后，与同学交往要坚持与人为善，要全方位交往，而不要拉帮结伙，注意人际关系的和谐性。

在深刻理解了这五方面的转变后，我们才能够做出正确的自我定位。一些学长学姐给出建议：想要在专业知识上深入学习、在学术上有所突破，就要了解本专业研究的概况，并找一些老师开出专业方面的书单，先对所学的专业有一个全面而宏观的了解。

而致力于 ze 学生工作的同学可以到学生会和团委报名参加学生干部的招募。但是，千万不要以为大学四年时间很长，学习和工作可以兼顾，很有可能什么都做不好，先明确自己是怎么样的个性、要做什么再行动吧。

二、积极适应大学生活

坐在宽敞明亮的大学教室内，小 A 却感到一片茫然，她不知道自己怎么了，上大学了却更怀念紧张忙碌的高中生活，刚进大学时的豪情壮志不知去向。每天除了上课，就是参加各种各样的活动、晚会，同学之间也是平平淡淡，各行其是，有时看着别人忙着参加各种活动，她突然觉得自己什么都不会，觉得自己像局外人。

小 A 同学怎么了？进入大学后她为何反而茫然了？其实这正是许多大学新生面临的问题。综合起来，大学新生要面临学习生活环境、人际关系和自我评价的三种改变，如果不能适应这种改变，就有可能引发一系列的心理问题。这主要是因为与高中相比，大学更注重学习的自主性、灵活性和探索性，考试少、自习多，部分学生易在失去他控的情况下不知不觉放松自己，导致学习难度加大；生活上，许多事情都要自己处理，同学间经济条件



差距较大，也会使一些学生感到困惑，有的还会产生自卑心理；丰富多彩的业余生活更让新生既新奇又不知所措，选择活动、社团时具有一定的盲目性、随意性。高中时期同学们的主要活动是学习，彼此间利害冲突、矛盾少。进入大学后，个体差异就显现出来了，每个人的价值观念、生活方式、行为习惯都有所不同，生活在一起，不可避免地要面临各种各样的人际关系问题，或友好相处，或平淡如水，或形同路人，若处理不当，易引起人际关系紧张。同时由原来的“鹤立鸡群”到群鹤争鸣、由学习成绩独霸天下到“百技上演、各展才艺”，再加上成绩的高低排列、班干部落选等变化使得大学新生要面临一次大的洗礼，重新评价自己、自我定位成为他们要解决的一个重要问题。大学生面对新的变化，如何进行自我调整？

（一）接纳现实，提高自立和自理能力

大学新生在适应客观环境的变化中最主要的障碍就是理想的大学生活和现实间的差距，这往往会导致他们情绪低落。心理学关于人的心理效应有一对公式：期望值 $>$ 实际值=失望；期望值 $<$ 实际值=满足。入大学前，许多学生把众多大学的优点综合起来形成了对大学的概念，入校后才发现相差很大，期望值高于实际值，因此产生心理落差。对此，大学生应增强对我国教育现状的认识，知道不可能所有的大学都整齐划一。事实上，校园环境的优劣，教学设备的齐全和先进与否并非个体能否成功的决定因素和唯一因素，个人能否有所成就、有所突破，还取决于自身的努力程度，外因还须有内因做基础。大学生应学会主动适应现实环境的变化，提高自身综合素质，以更好地接受社会的挑战。

此外，大学生还应该提高自立、自理能力和业余生活质量，以更好地接受社会的挑战。大学生应明白何时何地都是适者生存，能者上，庸者下，应从点滴做起，严格要求自己，做一个生理、心理和行为都独立的人，并针对自身发展要求，结合各社团特点，有选择地参加活动，以提高生活和学习质量。

（二）建立新型的人际关系

在交往中不以个人好恶要求他人。关系到彼此利益时，双方最好互相协商，形成一个共同约定，在不断调适的过程中，既解决了问题，又保持了和谐的人际关系。

要正确看待小摩擦或冲突。首先，同学间的摩擦和冲突是不可避免的；其次，大部分同学都不是故意和谁过不去，冲突多是由于言谈或行为方式不当、处事不理智造成的，同学间通过沟通交流就能够达成共识，找到解决问题的办法。发生矛盾要主动和解，这并非丢人的事情，相反更表明了本人的豁达大度，更能得到他人的尊重和爱戴。

（三）正确认识和评价自我

在自我评价时，许多同学以己之短比彼之长，只看到今天的失，回忆昨日的辉煌，却没有看到今天的得，以及自身综合素质的提高。纵横是经纬，缺一不可，大学生既要在与周围人的比较中看到自己的长处与不足，更要看到自身的成长和收获，增强自信，并不断自我完善。

在与别人的比较中常存在两类差距。第一类是必须弥补赶上的，如在学习、人际交往和口语表达上的差距，但应允许自己有个逐渐改善的过程，很多同学想在短期内弥补并超过他人，这种期望可以理解但很不现实，差距是客观存在的，怎么可能一夜之间就化为乌有？只有不断发现差距并缩短差距，才能不断提高、完善自身。第二类差距是其他方面



的，这种差距能赶上，是锦上添花，赶不上也无伤大雅。我们必须明白，人一生中能做的事情非常少，能做好的就更少了，应把有限的精力放到自己的主攻方向上。

在充分认识自我的基础上规划自己的人生，要确定符合自己的发展目标，并围绕目标制定实现目标的步骤和方法，最后通过努力去实现目标，这就叫生涯设计。一个人的生命线是由自己描绘的，同样的起点，却不一定有同样的终点。如果你不愿意留下终生的遗憾，应该从现在开始给自己做一个生涯设计，并积极行动起来，将这份设计一步步变成自己理想的现实。



每年新生入学的时候往往是大学校园最为热闹繁忙的时候，由于大量陌生面孔的涌入，也是学校自身安全防御最为脆弱的时期。大一新生应该注意哪些安全事项呢？

第一，放好自己的贵重物品；第二，坚决拒绝来宿舍推销用品的人；第三，别去离学校太远的地方；第四，出现意外及时告知辅导员。

任务二 大学新生的困惑及生涯准备

对于刚刚入学的大学新生来说，从中学到大学，绝不只是生活环境发生了简单变化，而是标志着他们刚刚完成了人生中一个非常重要的阶段性目标，正处于通往职业生涯的另一个至关重要的转折点。随着我国高等教育事业由精英化教育向大众化教育模式的转变，学年制逐步过渡为学分制，统筹分配改为自主择业，种种因改革而带来的冲击，让大学新生对即将开始的大学生活在充满期待的同时又备感困惑。

一、大学生生活的新奇感与困惑

经历过十几载的苦学，迈入大学校园的新生，在经历了最初的喜悦、兴奋、新奇、期待之后，接踵而至的迷茫、困惑是在所难免的。这种新奇、迷茫和困惑将在一定时期内存在，还会影响新生的心理状态、对学校 and 专业的认同，以及对自我职业生涯规划与发展的困惑等各方面。

（一）对学校生活的心理困惑

一方面，大学低年级的课程设置和高中区别不大。理工科的核心课程基本上还是数学、英语等基础课程，人文社会科学的专业也大都开设了高等数学、大学英语之类的课程。从某种意义上说大学低年级课程仅仅是高中内容的延伸和拓展。

另一方面，除了正常的上课、自习和实验外，大学生的业余和课外活动更加丰富多彩，各种社团开始招募新人，目不暇接的信息扑面而来。一些人开始积极参加社会活动，一些人开始重新规划自己的职业发展，还有一些人开始过度放松自己，忽视了学习和业余生活之间的平衡点。

面对缤纷多彩的大学校园，努力学习仍然是大学生的主旋律。在经历了对大学生生活的新奇和适应之后，部分学生也会出现一些小问题，例如：和同学可能会发生一些小摩擦，人际交往出现困惑；学习上开始遇到了小麻烦，学习方法出现困难；对未来的生活开始失去兴趣，理想信念出现偏差；等等。



一些大学生开始出现心理困惑：上大学是为什么？这就是我想要的大学生活吗？

（二）对大学学习方式的困惑

大学新生对大学学习方式产生的困惑主要缘于大学生对大学教学方式的不适应。在我国，中学教育以传授知识为主，中学的教学方式主要以知识的接收和熟悉为重点。大学阶段的学习和教育方式开始强调创新性思维，培养计划中一般都设置了大量的实验与实践环节，学生需要自己寻找问题的答案，开始接触那些平时无法理解的生活现象。大班课程、合班上课以及学生自主选课产生的最大问题是缺乏应有的教师监管，有人开始逃课，有人开始放松自己，迷恋上了网络游戏；也有人认为，大学给我的东西都是没有用的知识，开始转移学习兴趣；更有人开始随波逐流，没有了学习目标，没有了生活目标，积极奋发的意志力在逐步消退，产生了心理困惑。

（三）对就读学校及专业的困惑

多数学生对就读学校和就读专业并不了解。一方面，是由于我国高等教育管理方式的改革，最近10年，大学经历了翻天覆地的变化，不少学校进行了重组合并，许多专业为迎合社会发展进行了必要的变革；另一方面，大多数学生对学校和专业的认知一般来源于高考填报志愿前招生简章上的表面介绍，或亲友间的口耳相传。也有相当一部分学生在选择学校、专业时由父母、老师代为决定，实际入校后却发现现实与自己的设想出入很大，由此而产生了困惑甚至厌学情绪。

（四）对职业生涯规划困惑

对职业生涯规划的困惑，是一些大学新生进入大学以后逐步意识到的。

随着高等教育的大众化发展，大学毕业生数量逐年递增，就业压力日益增大，大学生对将来的职业规划感到困惑：大学毕业以后干什么？是继续深造，还是直接参加工作？是考研，还是边工作边寻找机会，继续发展和提高自己？是在大学期间就自己创业，还是踏踏实实学习，毕业以后再找工作？

一些大学新生想不明白：现在学习的高等数学、大学英语之类的课程到底和就业有什么关系？现在学习的专业和毕业以后的工作之间到底有什么联系？大学的三或四年时间究竟应该怎么度过？未来的职业目标和现在的学习内容关联程度到底有多少？

二、大学学习的目的与意义

大学学习是大学生人生轨迹的重大转变，这个转变是一个过程。经历了这个过程的转变，大学生开始从学校学生转变为社会人，开始具备了基本的职业技能和学习能力，开始具有了社会人所要求的职业能力的基礎。

（一）大学学习首先需要明确学习目标和内容

对于大学新生来说，大学究竟学什么是一个必须解决的现实问题。从我国的高等教育教学要求来看，大学教育承担了职业教育与科学研究的双重任务。对于那些办学时间长、科研实力强的大学来说，科研能力的培养是大学教学的主要任务。对于大多数普通本科院校、专科学院和高等职业技术学院来说，就业能力的培养是大学教学的基本任务之一。所以，对于大学生来说，进入大学首先需要搞清楚在大学需要学什么。



（二）大学是大学生职业生涯的开始

职业生涯的发展是一个人一生需要考虑的现实问题。对于大学生来说，个人职业生涯规划必须从大学时期就开始。大学生应该从入学开始就充分了解自己的兴趣、爱好、素质、特长等，客观正确地认识和评价自己，尽早确定人生的方向，做出职业生涯规划。很多人正是因为有了大学阶段扎实的专业基础，才有了后来的个人职业生涯发展空间。因此，大学阶段的教育被社会提高到了一个相当高的高度，成为个人职业生涯发展必不可少的阶段。

（三）大学学习是探索性的个人人力资源开发

对于大学生来说，在大学期间不仅仅是专业知识的学习，更多的是个人职业能力的培养和深化。从个人人力资源开发的角度来看，大学是年轻人个人心智模式的开发和深化。在当今社会，个人的竞争，除了能力竞争之外，更多的是个人持续学习能力和个人素质的竞争。因此，大学给了那些愿意继续接受高等教育和愿意提升个人职业能力的人一个平台。有了这个平台，个人人力资源开发变得更加快捷，个人价值的实现变得更加容易。

（四）大学是提升人际交往能力的试验田

对于大学生来说，人际交往能力的提升是大学生普遍关心的话题。但是，对如何提升个人的人际交往能力，一些大学生却始终面临困惑。从用人单位的用人标准来看，无论是学工科的还是学文科的，个人人际交往能力始终是用人单位考核大学生就业能力的重要标准。有人说，我是学工科的，只要把课程学好就行了，其实这是个错误的观点。大量的社会实践表明，缺乏基本的人际沟通技巧和人际交往能力，会给实际工作带来许多困难和干扰。拿到了博士学位，却由于缺乏基本的人际交往能力而导致失掉工作岗位的新闻不断见诸报端。大学阶段的集体活动、集体住宿、社会实践等都给大学生带来了适应社会生活、学会与人相处的机会。

三、大学阶段是进入职业生涯的准备过程

面对未来的职业生涯，大学为大学生提供了一个过渡阶段。在这个过渡阶段，大学生需要克服自我生理发展的躁动和迷茫，树立全新的职业理念，进行职业尝试，规划自我的职业生涯。

（一）青春期的躁动和迷茫

青春期的躁动体现在个人生理的变化和对社会心理的适应方面。处在青春期的青年，随着个人意识的觉醒和自我认识的深入，叛逆和迷茫伴随着整个成长过程。对于刚刚步入大学校园的年轻人来说，这种迷茫和躁动常常表现在个人独立意识的增强和个人自信心的缺失等方面。

【案例】

小李刚刚进入大学，但总是感觉学习太累，注意力不集中，既不愿想什么问题，也不愿意和别人交流，和别人交流的时候总觉得自己的思想缺乏深度。有一段时间干脆都懒得听别人说话了，实在无聊了就去网吧泡个通宵。他也知道这样下去不行，但就是不愿意和别人交流，一想到上课就烦躁。



其实，大学生已经走出了青春期的困惑，但是为什么有一些人还会出现青春期的生理特征呢？这是因为逃避心理的存在。在度过青春期的迷茫后，很多人的心智模式并没有完全走入成人世界，这种过程本身就是责任感的缺失，大学时期正好为个人成长提供了缓冲期。

（二）树立全新的职业理念，进行必要的职业尝试

社会发展的实践表明，个人职业发展和社会适应需要一个过渡期。个人职业发展过渡期的表现是个人对职业发展的认同感和满足感不足。由于我国中学教育缺乏必要的职业发展测评工具和手段，大学生在大学时期需要重新认识自我的职业发展和自我人格特征。因此，在大学时期，个人职业发展的过渡期是个人自我人格形成和重新认识时期。这个时期的表现是试图进行各种可能的职业尝试，突出表现是一部分学生热衷于大量的课外实践和具体的打工经验。个别严重的，基本脱离了学校教育的轨道，将大量时间用在工作上而忽视了学校学习阶段必需的课程考核。

（三）规划自己的职业生涯

大学生对自我职业生涯的规划，主要表现为对自我所学专业的认识、所学专业的社会适应和未来的就业趋向。

从我国目前大学专业设置和大学的发展过程来看，我国的大学教育阶段已经为学生的就业进行了必要的职业准备和就业训练。在这个过程中，大学生需要正确认识所学专业，积极应对各门课程的教学要求，认真完成教学计划规定的全部内容，在进行专业学习的同时，还要认识自我的职业特征、了解所学专业的就业特征、提升自我的职业适应性。大学期间的职业适应一般是通过大学教学计划规定的实习实践环节来完成的。由于对大学教学计划制订实施过程不了解，很多大学生常常独自行动，还自认为是社会实践。这种实践常常表现为脱离所学专业的体力劳动或者是商业活动。例如，大学校园随处可见的商业活动是大学市场营销、管理类专业高年级学生的实践场所，但常常被认为是社会实践而被很多学生不分专业地使用。

在完成教学计划规定的全部内容的同时，大学生要认真思考自己未来的职业发展道路，初步完成自我的职业生涯设计。

任务三 大学新生如何克服迷茫与困惑

一、大学新生中存在的较为普遍的问题

大学新生存在的问题前面已经有所提及，反映在大学生的学校生活中，重点需要思考以下几方面的问题。

（一）突然的相对自由和目标缺失

在应试教育的中学阶段，学生处于相对封闭状态。中学生在学校里，学习、生活都带有被动性和强制性，在心理上处于被支配的状态；学习和生活主要围绕着升学和应试展开，学生在家长、老师的督促下学习。进入大学后，他们的学习生活改变为以自我设计为特征，可支配的时间突然增多。同时，随着年龄的增加和社会阅历的丰富，独立意识越发



增强。由于缺乏足够的自我约束能力，大学生开始遇到一些这个年龄阶段比较棘手的问题：自由支配的学习时间和各种诱惑的关系处理开始出现严重分歧，典型的表现是一部分人难以自拔地过度放任和缺乏目标。

（二）人际关系开始遇到危机

高中阶段，由于学业紧张等原因，人与人的交往不够紧密，而到了大学，随着社团活动的增加，同学之间关系更加密切。由于大学是一个更加广阔的交往平台，同学来自天南地北，每个人的生活方式、行为方式都有所不同，不可避免地要遇到各种各样人际关系方面的纠纷，日益复杂的人际关系与大学生处理人际关系的能力之间形成了矛盾。从中学生到大学生的转变中，一个核心的内容就是人际关系观念的转变。如何与周围的同学和谐相处，从更理智的角度来处理人际关系，是大一新生所面临的问题。

（三）想象中的大学生活与实际中的大学生活的不一致

新生在跨入大学门槛前，往往在想象中美化校园环境和学校生活。然而，实际入学之后发现校园并没有想象中那么美好时，就会形成心理上的落差，这种落差的突出表现是为自己的自我放纵寻找借口。

（四）中学的远离社会和大学内的小社会

大学新生在入学之前受到了家庭、学校、同学等各个方面的特殊关注。到了大学，同学之间的隐性特征和社会的各种思潮开始影响大学生的大学生活。因此，同学的自身条件、家庭出身、社会关系开始受到了越来越多的议论和关注。面对这些较为复杂的问题，部分大学生开始感受到了来自各方的压力，进而导致心理落差的存在。如果不能及时处理好这些问题，正确看待这些问题，就有可能造成个人职业生涯开始前的心理危机。

大学教育到底能够给大学生带来什么样的收获？应该说大学是人生起跑的平台，是一个社会化的过程。在大学期间，学生应该开始考虑自己要成为一个什么样的人，准确地说是要成为一个什么样的社会人。除了要提前做好职业规划外，还要考虑自己的人生价值在哪里、生活的意义是什么。

二、如何适应大学生活

大学生活的迷茫是人生发展的正常过程。对于大学生来说，刚刚结束的中学生活标志着基础知识学习的完成，即将开始的大学生活是自己职业发展的新开始。对于大学新生来说，这种新的开始既是职业发展的起点，也是自己未来人生发展的机遇。

正确认识大学生活，尽快适应大学生活，是大学新生面临生活转折的成长课题，也是对大学生心理素质的初次考验。很多人不习惯几个人一间的宿舍，不习惯排队打饭的食堂，不习惯大学教师的讲课方式，不习惯“没人关心我”的集体生活环境。很快，收到录取通知书时的激动和兴奋被某种失落感所取代。

大学新生必须认识到：大学虽然不是天堂，却是知识的殿堂，是打造人才的熔炉，这里有学识渊博的教师、丰富的图书资料、浓厚的学习气氛和独特的校园文化。大学是独立人生的开始，是增强适应能力的重要阶段。中学时可以吃住在家，生活由父母安排，学习由老师规划，自己只要按他们的安排行动就行了。进入大学以后，离开了父母和家乡，生活要由自己安排，学习要由自己规划。许多学生一开始总是不太适应，这种不适应表现



在：晚上在宿舍里高谈阔论，早晨困倦难起，挤掉早餐；中午不能抓紧时间休息，下午上课时没精打采；不重视体育运动，体质下降；不会理财，钱花不到刀刃上，经常发生经济困难；对大学的管理和教学方式很不适应，学习成绩滑坡；等等。

在适应环境的过程中，有人陷入了盲目性和被动性，任消沉情绪自由泛滥，不能以积极的态度有意识地处理新生活中遇到的各种问题，这种态度对自身的发展进步非常不利。心理学的研究表明，智慧、意志和自觉意识在适应环境的过程中有重要价值。“适者生存”是生存竞争的普遍规律，适应环境的能力是在适应环境的过程中提高的。环境是客观存在的，不会因为我们对它不适应而改变它的现状，需要改变的是我们自身。对于初次离开家庭进入一个新环境的年轻人来说，生活上、心理上有一个适应过程是正常现象，当处理好适应期各种问题的时候，也就成长了、进步了。

三、在行动和心态上如何调整

（一）在行动上设定目标，开始初步的职业生涯发展设计

大学生的职业生涯设计需要从进入大学开始。个人职业生涯是伴随一个人一生的连续从事的职业和工作职务的发展道路，个人职业发展的成败，主要取决于本人对职业生涯的设想与考虑。大学生个人职业的发展，除了个人起决定作用外，还受多种因素制约。因此，大学生个人职业生涯设计与规划的制定，必须符合本人气质、能力、性格特征和专长，以适应个人职业生涯的长期发展。

在中国高等教育大众化时代，大学生就业难的问题日益显现。作为就业的主体，大学毕业生就业观念的转变显得越发迫切。实践中，有的人对未来职业的选择常常表现为不顾自身实际，盲目选择就业去向。如果公司收入高，就愿意去公司当一名管理人员和经理人员，以获取优厚的经济待遇；如果国家公务员待遇好，就往机关事业单位挤。长期的职业实践表明，不少人由于缺乏明确的职业发展目标和适合自身发展成长的职业生涯规划，经过一段时间的职业发展实践，才发现个人气质类型、能力、性格、兴趣爱好等并不适合当初的工作选择。

（二）在心态上积极调整，努力适应大学生生活

由于大学生活和中学生活存在本质区别，大学生活初期存在的问题主要起源于角色转换得不及时，因此大学新生调适自己的心理，首先要从这方面入手。角色转换需要一个过程，但这个过程不能过长。从经历过大学困惑的学生的体会看，从以下几方面入手，能够使大学生迅速度过迷茫和困惑，实现中学生到大学学生的角色转换。

1. 参加入学教育，加速对所学专业的认识

实现角色转换的好办法是积极参加入学教育。不少学生以为入学教育只是讲讲大道理，不愿认真参加，这是误解。每个专业都有自己的培养目标、课程设置，有自己的一套教学方法和学习方法，在入学教育时，这些都将详尽介绍。有些院校还会针对新生开设专业导论等课程，专门讲解某一专业的特色、学习内容、就业方向等。全面了解这些情况，是确立自己的专业思想，顺利地进行大学学习的捷径。

2. 加速角色转换，迅速实现角色认同

每个人都在一定的社会单位中生活，如家庭、学校、工厂、机关，承认并意识到自己



在这个组织内，愿意为这个组织的发展做出自己的贡献就是认同感。但如今有一个让人费解的现象是，不少大学新生入学很长时间了，仍把自己当成“校外人”。宿舍卫生搞不好，一有不满意就责备学校、怨天尤人。缺乏认同感正是影响他们情绪的重要根源。

3. 及时扩大自己的视角

在我国，很多学生因为升学的压力、生活范围的局限，生活视角比较狭窄。过去由父母承担的心理压力，现在要自己独立承担。对于这些问题，可能许多人缺乏必要的心理准备，典型的表现是心理承受力减弱，甚至出现心理障碍。家长、学校都有义务帮助他们，只要学生不采取逃避态度，这个问题是不难解决的。更重要的是要及时扩大自己的人生视角、社会视角，对生活前景和自己的前途看得远些、开阔些，这样可以使自己对困难采取乐观的态度。

4. 提高心理的抗压能力

能够考上大学进一步深造的同学，一般来说在中学时代都是较为优秀的。然而到了大学，各类人才齐聚一堂，很多人的优越感顿时消失，极端的甚至会产生强烈的自卑感。这就要求大学生尤其是新生一定要及时调整心态，学会发现自己的长处，提高心理抗压能力，尽早适应大学生活。

【阅读延伸】

如何充实大学生活

一、充实度过大学生活的每一天

很多时候我们觉得时间不重要，所以我们才会无意中浪费了很多时间。对于生命短暂的人来说：每一秒都是很重要的。举个简单的例子来说吧，对于一个死里逃生的人来说，正是因为多一秒，才挽回了他的生命。在大学里面，有时我们难免会无所事事，短暂的无所事事叫休闲，但长期的无所事事叫空虚。人最可怕的不是忙，而是不忙且闲着。人最痛苦的不是疾病，而是虚度光阴。只有利用时间做有利于社会、家人、朋友或增值自我的事，人生才会过得更有意义。

(1) 身体是革命的本钱，健康是学业和事业之舟，所以首先需要养好身体，而饮食对身体很重要。

(2) 每天至少做一件比较重要的事情。

(3) 每天至少做一件比较紧急的事情。

(4) 每天坚持适量的运动，因为每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活就会一辈子。

(5) 每天坚持早睡早起，中午最好休息半小时到一小时。一个人一般情况下一天需要八小时左右的睡眠。最佳睡眠时间是晚上10点到清晨6点。午觉不要睡得过长，否则会觉得很累。

(6) 多看书。21世纪最重要的是信息，谁掌握了最新和最有效的信息，谁就有可能最快成功。最好睡觉前和睡醒后都看一会儿书，睡觉前看书有助睡眠，睡醒后看书有助于清醒。尽量争取每天坚持阅读30分钟。李嘉诚从不间断地读新科技、新知识的书籍，就是为了不致因不了解新信息而和时代潮流脱节。