



大学生 全程职业 指导教程

主 编：徐伟东

副主编：柳世玉、石志丹

王城城、李 巍



 吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生全程职业指导教程 / 徐伟东主编. — 长春:
吉林大学出版社, 2013. 12
ISBN 978 - 7 - 5677 - 1219 - 5

I. ①大… II. ①徐… 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 004554 号

书 名: 大学生全程职业指导教程
作 者: 徐伟东 主编

责任编辑: 张宏亮 责任校对: 陶冉
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787 × 1092 毫米 1/16
印张: 14.25 字数: 370 千字
ISBN 978 - 7 - 5677 - 1219 - 5

封面设计: 刘瑜
吉林省金山印务有限公司 印刷
2013 年 12 月 第 1 版
2013 年 12 月 第 1 次印刷
定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431 - 89580026/28/29
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

序


摆在面前的《大学生全程职业指导教程》是我校就业工作办公室成立后的一部重要成果，也是几位年轻人的倾心之作。

这本教材从全程化和人性化的视角出发，旨在面向学生一生的职业成长，并为学生一生的职业发展打下坚实的基础，形成可持续的职业发展能力。这本教材结合最新的职业生涯规划理论以及最贴近实战的就业实践模拟训练，使本书理论更具有鲜明的时代特色，内容更具有针对性、时效性和实践性。本书能在教学过程中使学生在掌握扎实的理论基础上，不断增强学生对自我的认知、对社会的认知以及对职业的认知深度和广度，帮助学生树立正确的择业观和职业观，一定程度上培养他们的创新意识和创业能力，形成长期稳定的职业规划、设计、实践能力。

细读这本教材，从中可以渐渐产生几种感受。首先是模块化设计，教材由职业生涯规划、创业基础、就业指导和就业实训四个模块组合而成，先以“职业生涯规划”促进学生认识职业并产生职业规划意识，又以“创业基础”激发学生创业热情，再用理论与实践相结合的“就业指导”和“就业实训”作为学生毕业前的综合就业能力提高的保障。四个模块相互联系，又相辅相成，是一种有机的结合。其次是既关注大学生在校的学习，又突出学生一生的职业发展，教材名为“大学生全程职业指导”，用四个主题贯穿职业指导的全程，也是大学生从入学到毕业期间对职业、创业、就业的认识逐步深化的过程，更着眼于学生一生的职业成长，可谓名符其实。最后是总有一种“新”的力量涌动于教材之中。理论新，引用了国内外最新的理论使本教材将国际视野和学术前沿联合起来；案例新，每一篇中都配以案例供学生阅读和思考，这些案例有的是同学们的身边人，有的是同学们的同龄人，更加贴近他们的生活，增强了教材的可读性；训练新，教材中很多训练都从实战的角度出发用最新的训练方法和手段提升学生的能力。

这本教材是通化师范学院就业工作办公室成立后的第一个学术成果，作者全部是我校从事职业生涯规划、创业、就业指导的专业人员，他们既有常年对相关工作的体会，又有对相关领域的研究；既有对大学生心理发展和思想动态的把握，又具有宽广的研究视野。

希望这本教材能够为学生的职业成长和发展引好路，也能够为课程的任课教师做好教学材料的辅助，成为学生认可、教师得力的好教材。



二〇一三年十一月

前 言

《大学生全程职业指导教程》是通化师范学院立项教材，是通化师范学院大学生就业指导课程建设的重要内容。项目负责人徐伟东副教授结合自己将近 20 年的就业指导教学与工作经验，紧紧围绕新时期本科院校，尤其是高等师范院校大学生就业指导课教学及其效果的需求，为了把这门课程打造成颇具影响力和实效性的优秀课程、精品课程，于 2012 年秋季组建了通化师范学院就业指导教材项目组和编写委员会，并获得通化师范学院教材立项资助。

该项目组在负责人的带领下，首先对已出版的就业指导教材（含职业生涯规划、创业教育、就业指导等内容）进行了系统的分析和梳理，发现现有就业指导及相关著作都有一个值得商榷的地方——注重“就业指导”而轻视了实践训练，关注毕业生而忽略了全体大学生。因此，徐伟东副教授基于提升全体大学生“职业—就业—创业”三联意识和能力的目的，向项目组（编写委员会）提出“注重实用、关注全程、面向全体、教学合一”的总体编写价值取向。并且形成了几个方面的特色：在理念上，本书坚持把职业指导全程化和就业工作人性化的理念贯穿编写的全过程，以理论清晰、内容丰富、注重实践、讲求实效、服务终生来规划全书的框架设计；在定位上，坚持立足区域特色和本校学生实际的职业、就业和创业指导；在实践上指导上，针对就业能力的专题训练与模拟演示，全面提升毕业生就业、创业能力，在教学指导上，本书作为教材，一方面是为学生学习提供资料，一方面也为教师在教学过程中理清教学思路、提供案例素材，在教学方法、教学模式和教学理念上做出范例，使就业指导教师能在教学上更加轻松、实效。

《大学生全程职业指导教程》是集体智慧的结晶。首先由徐伟东提出总体要求、框架结构、内容定位及人员分配，然后经过全体编写人员多次集体讨论和修改完善，再由相关人员分头负责编写。初稿完成后采取交叉传阅审稿、校稿的模式确保提高文稿质量。具体编著分工如下：王城城（第一篇）、柳世玉（第二篇）、石志丹（第三篇）、李巍（第四篇）。最后由徐伟东、柳世玉负责全书的统稿、审校工作。

在本教材的编写过程中，参考和吸收了国内外部分专家、学者和同行们的研究成果，也在部分网站上下载了很多相关内容，因篇幅有限，恕未一一注明出处，在此向原作者致以诚挚的谢意与敬意。

由于项目组成员水平有限，本教程难免存在疏漏和不足之处，恳请各方专家和同行批评指正。

编 者

2013 年 12 月

目 录

第一篇 职业与职业生涯规划

第一单元	大学与职业	1
第一节	把握大学	1
第二节	职业	9
第二单元	职业生涯规划与相关理论	27
第一节	职业生涯	27
第二节	职业选择理论	28
第三节	职业生涯发展相关理论	40
第三单元	自我认知与社会环境认知	46
第一节	我是谁——自我探索	46
第二节	我想做什么——职业兴趣探索	50
第三节	我适合做什么——职业人格探索	51
第四节	我能做什么——职业能力探索	52
第五节	社会环境认知	54
第四单元	树立正确的职业价值观	63
第一节	价值观	63
第二节	职业价值观	64
第三节	人职匹配	67
第五单元	职业生涯设计	71
第一节	职业生涯设计的内涵与影响因素	71
第二节	大学生职业规划的方法	74
第三节	职业生涯设计的内容与步骤	77

第二篇 创业教育

第一单元	创业、创业教育、大学生创业	81
第一节	创业概述	81
第二节	创业教育	82
第三节	大学生创业环境	83
第二单元	创业者与创业团队	87
第一节	创业者	87
第二节	创业团队组建与管理	92
第三单元	创业机会与创业风险	98
第一节	创业机会	98
第二节	创业风险	102
第四单元	创业资源及模拟创业	106
第一节	创业资源	106

第二节	撰写创业计划书	109
第五单元	新企业创办与经营	114
第一节	新企业创办	114
第二节	新企业生存管理	124

第三篇 就业形势政策与求职择业的技巧培训

第一单元	就业形势政策及相关知识解读	126
第一节	就业形势与政策	126
第二节	毕业相关知识讲解	132
第二单元	求职择业的准备	137
第一节	求职择业的知识准备	137
第二节	求职择业的能力准备	141
第三节	求职择业的心理准备	144
第三单元	求职途径与计划	149
第一节	求职途径	149
第二节	制定求职计划	153
第四单元	求职材料与求职礼仪	156
第一节	求职择业的材料	156
第二节	求职择业的礼仪	163
第五单元	求职择业的方法和技巧	168
第一节	面试的方法和技巧	168
第二节	笔试的方法和技巧	174

第四篇 求职训练与实践

第一单元	求职的准备与训练	178
第一节	正确搜集用人单位招聘信息	178
第二节	求职方案的模拟训练	183
第二单元	模拟自我推荐能力训练	188
第一节	参加用人单位面试前的准备	188
第二节	自荐演讲模拟训练	190
第三单元	模拟面试训练	193
第一节	模拟面试训练准备	193
第二节	面试核心阶段的应对措施	197
第三节	面试结束阶段的应对策略	200
第四单元	结构化面试以及应对策略	203
第一节	结构化面试概述	203
第二节	结构化面试的对应策略	205
第三节	无领导小组讨论以及应对策略	208
第五单元	模拟现场招聘会	216
第一节	模拟招聘会前准备	216
第二节	模拟现场招聘会	218
参考文献	220

第一篇

职业与职业生涯规划

第一单元 大学与职业

进入大学深造是莘莘学子梦寐以求的事情。在大学里，新的环境、新的人群、新的学习、新的生活，一切是那么令人憧憬。每位新生都需要对自己及所在环境有一个新的认识，需要认真审视自己的人生规划，学会接受新事物，融入新环境，为充实与丰富自己的大学生活做准备。

第一节 把握大学

一、大学生活的培养目标

经历了十年寒窗，每一个从高中走过的学生对人生的理想都会产生新的思索和展望，大学将是青年学生生命中最为关键的一站，是人生的美好阶段，是个人学习和技能积累的重要阶段。大学生作为社会新技术、新思想的前沿群体，将作为国家培养的专业人才，成为推动社会进步的重要力量，进入大学深造是人生的幸运。进入大学，对大学培养目标的认识尤为重要。

（一）什么是大学

大学，原本是我国古代一部经典著作的名字。随着文化的发展和统治者对教育的重视，大学成了聚集在特定地点传播和吸收高深知识领域的一群人的团体，被认为是最高层次、最完善的教育。根据文献记载，大学作为一种具有高等教育功能的机构，可以追溯到五帝时期，发展至今，大学指提供教学、研究条件，授权颁发学位的高等教育机关，分为综合大学、专科大学或学院。它选拔具有高中以上学历者进行教育和培训，并以考试考核方式检验其所学知识和技能。现代意义的大学一般被认为是起源于欧洲中世纪的大学。

综上所述，我们认为：大学是一个传播知识、探寻真理、研究科学、平等和谐、培育人才、提升自我的地方。

随着教育的普及，大学生不再是天之骄子，而是人生中的一个普通教育阶段。然而，大学是我们人生的又一转折，是正式立足社会的前奏，在这里不仅需要学习科学文化知识，更需要丰富多彩的课外生活，以提高我们的人文素质，做到“理论与实践相结

合,思想与行为共进”。大学作为高等教育的重要场所,为我们提供了一个广阔的展示自我、锻炼自我的空间,成为同学们学习的课堂、实践的天地、交流的家园、成长的乐土,让大学生在丰富课余生活的同时也开阔了视野,提升了综合能力。

大学是每个人生命中最美好、精力最旺盛、收获最多的时光。无数的事实告诉我们,大学让我们在深入学习专业知识,树立正确的世界观、人生观、价值观的同时,还学会怎样去思考、怎样做事、怎样做人、怎样做学问。

(二) 大学的功能

著名物理学家爱因斯坦曾经说过:大学的任务是创造未来。从大学产生至今,世界上的大学经历了从单纯的教学发展到教学与科研的统一,再到教学科研与社会服务的统一。现在一般都认为大学被赋予了三种基本职能,科学研究、培养人才、服务社会。中华人民共和国教育部文件中明确规定:大学的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才,发展科学技术文化,促进社会主义现代化建设。

大学最重要的使命是创造知识、培养人才。随着科技的加速发展和知识的不断更新,大学除了传授知识外,更重要的是培养学生获取知识、创造知识的能力。有人认为,激励创造、引导创造、培养创造者,应该成为大学的主题。《北京大学教育评论》曾刊文探讨说:创造者教育,目的并不在于积累知识、提高素质、完善自我,而在于激励自主学习和积极创造,促进人由模仿者、学习者、劳动者到创造者、创业者、首创者的角色转换。这里不是说知识不重要,而是说如何才能获取更多的知识。哈佛大学前校长博克认为:大学共同教育目标是获得广博的知识,在深度上擅长一个专门领域,在广度上了解几个不同学科,掌握准确交流的能力和方法,至少精通一门外国语,具有清晰的思维和批判思维能力,熟悉主要的调查方法和思考方式,能运用这些方式和方法掌握获取知识的能力和了解大自然、社会和自我的能力,具有理解不同价值观念、不同制度下其他文化的能力,确立永久的智力兴趣和文化趋向,具有自知之明的能力,能选择未来生活和职业生涯,具有与各种人相处的能力。这些能力,要靠教师的讲授与指导,学生更要有积极参与和体验的意识。

大学作为培养高级人才、研究高深学问、孕育高新技术的文化组织,具有以下几个明显的功能。

第一,政治功能。大学传播着各个领域的知识,还传播着社会的政治意识形态,党的教育方针和社会主义建设理论始终贯穿着大学教育的过程,它所培养的政治人才和开拓的政治理论领域,在一定程度上影响着社会的变革和政治稳定。

第二,经济功能。大学的专业设置很多都是适应社会经济发展需要的,就是要培养能够为社会经济发展服务和做贡献的人才,加上现在许多高校实现了产、学、研相结合的人才培养模式,知识储备和科研成果进一步转化为生产力后便是无穷无尽的财富。可以说大学为社会经济发展提供了诸多高素质的人力资源和技术支持,在提高劳动者素质的层面上发挥了积极有效的作用。

第三,文化功能。大学云集了高层次的专业人才队伍,不论是教师队伍本身的知识储备还是综合素质,都有相当的竞争力,在文化传承和创新方面自然是首当其冲,而且老师们会将自身所学、所思、所想与学生分享探讨,把问题和知识推向新的深度和高度。

第四, 衍生功能。随着高校的扩招, 大学所能容纳的学生越来越多, 在一定程度上很好地安置了本专科阶段和研究生阶段的青壮年人口, 并为他们提供了一个学习与休闲并存的平台, 促进内外的交流和各种文化的融合。

大学是提供高等教育的重要场所, 作为知识传播的高级殿堂, 肩负着进行科学研究、培养人才、服务社会的重要使命。教育的立足点和归宿点都是人, 大学教师耕耘的是荒芜的心灵, 播种的是知识的希望, 收获的是学生的成长与成才。大学不仅仅能为学生提供智慧的创收, 也陶冶着学生的品性和情操, 更担当着文化的传承和民族振兴的责任。培养人才是大学的首要任务, 这也是大学的育人功能, 美国教育家杜威曾说过: 教育必须是人类的, 然后才是专业的。教育首先是育人, 然后才是教知识和技术, 培养人才就是要提高学生的精神境界, 完善他们的人格, 使知识和能力见长, 使品德和身心健康发展。而开展科学研究则是大学另一重要职能, 开展科学研究, 在服务区域社会经济上发挥着举足轻重的作用。随着经济全球化的深入, 教育国际化也在不断发展, 国际交流的作用日益突出, 成为各大学间、大学与地方间联系与合作的重要渠道。

总之, 大学通过传播新思想和新知识, 创新技术, 可以对劳动和知识进行再加工, 从而培养创新人才, 提高劳动者的素质和人才的附加值, 因此成为国家创新体系和科教兴国的重要力量。

(三) 大学的人才培养目标

2010 年国家出台了《国家中长期教育改革和发展规划纲要 (2010—2020)》, 针对教育提出了五点要求: 全面提高高等教育质量; 提高人才培养质量; 提升科学研究水平; 增强社会服务能力; 优化结构办出特色。在人才培养方面更是提出了要着力培养信念执著、品德优良、知识丰富、本领过硬的高素质专门人才和拔尖创新人才的目标。作为处于高等教育一线的高校教育工作者, 更应该结合当前形势和纲要要求思考现代大学人才培养的目标问题。

对于每所大学来讲, 都是希望把自己的学生培养成为真正的人才, 也就是要培养出有知识、有能力、有高尚情操的社会所需要的高素质建设者和接班人, 这也是每所大学的共识。但是, 由于每所学校的地理位置、专业设置、培育方向、办学层次等的不同, 人才培养目标还是存在一定的差异, 大多数学校是“因地制宜”、“因人而异”。对于一些重点大学而言, 它们的目标可能更倾向于立足当地, 培养适合在当地发展的、符合当地需要的人才。

其实, 大学人才培养目标的确立要顺应世界高等教育发展趋势, 遵循高等教育内部发展规律和自身发展性。由于大学负有培养人才、科学研究、服务社会的基本职能, 地理位置、专业设置、培育方向、办学层次、传统优势、学科特色等几乎决定了一所大学的培养目标, 因此, 每所大学都需要一个合理的定位。不同类型、不同层次的大学, 由于在高等教育体系中所承担的职责不同, 各自的人才培养目标必然有别; 即使是同一类型、同一层次的大学, 因为自身条件的特殊性, 其培养目标也不尽相同。从学者研究来看, 研究型大学主要以理论创新、科技创新为主, 以为社会培养大量高层次拔尖创新理论人才、学术型人才和进行原创性、基础性科学研究为主要职责。而教学研究型大学则一般是在大量培养专门应用人才的基础上, 重视高层次拔尖创新人才的培养, 着重承担面向生产、管理、服务一线的应用专门人才的培养, 致力于社会现实问题和生产实践

问题的研究与探索。高职高专院校则以培养技术型人才为主要目标，强调实用化，教育部明确规定：高等职业院校要按照高等职业技术教育的要求，培养出一批具有大学知识而又有一定专业技术和技能的人才，其知识的讲授是以能用为度，实用为本，在办学目标和人才培养模式、招生、就业、毕业文凭及待遇等方面与普通高等教育的本科院校完全一样。

二、把握大学学习生活

有人把大学比作“象牙塔”，认为大学是让人向往的地方，寄托着人们美好的愿望。大学的生活固然美好，这里有优雅的读书环境，有整洁舒适的公寓，有齐全的教学设备与休闲设施，还有便捷的网络和其他服务，一些高校甚至足不出户就能享受到各种服务。这样的大学生活当然令人向往，特别是对刚从紧张苦读的高三过来的大一新生来说更是让他们悠哉游哉，似乎生活已变得无忧无虑。但如果没有好好把握好大学生活，没有居安思危的思想，三年或者四年以后，也许很多人会一事无成，不说成才，可能连顺利就业都有困难，而同学间的差距也就逐渐拉开了。因此，把握大学学习生活，认识它的特点，了解它的内容和方式、方法很重要。

（一）大学学习生活的特点

大学是新生的新起点，许多奇迹都会在这里发生，人生或许将从这里改变。大学生生活是丰富多彩的，在大学里，既有以听课、自习、讨论、阅读、实验、考试等为主要内容的学习生活，又有以体育锻炼、社会实践等为主要内容的课余生活，还有以郊游、演出、电影和晚会等为主要内容的文化生活，与之前的中学生活有着明显的变化。

1. 生活环境发生变化，需要有较强的独立性。上大学以前，从早操到晚休，学生都有班主任或班干部的全程陪伴和督促。上大学后学生的生活习惯、饮食习惯、气候适应、语言、作息时间与卫生习惯等方面上会存在差异，这一切主要靠自己面对。

2. 学习状况发生变化，需要有较强的自主性。从中学到大学，教与学的内容都发生了变化，学习方法也随之发生变化。作为大学生，既要学好公共基础课程，又要学好专业课程，了解专业发展最新动向。学习方法也更具灵活性，除了靠老师引导外，更多的是要靠自身的主动学习和钻研，要学会管理支配时间、应用工具书和利用图书馆等条件系统自学，主动学习与思考。

3. 社会活动的变化，需要有较强的交际能力。大学生的交往，由“一元化”向“多元化”转变。由中学阶段重点是学业上的互相帮助的“一元化”转为参加各种社会活动的“多元化”的转变。党组织、团组织、学生会、班委会等组织活动增多；由志趣、爱好相同的学生自愿组织的各种学生社团课余活动丰富多彩；人际关系交往更加深入、对象更加广泛，不仅在学习方面，生活方面等，人际交往对象更加广泛如朋友、恋人、老乡、室友、师生、兼职领导、同事等。应尽量抽出一些时间与来自不同地方、性格、习惯各异的同学交往，把握交往机会，学习沟通技巧，积极主动与他人交往，用真诚、宽容、大度、友善的态度去待人接物，学会诉说也学会倾听。学习和掌握人际沟通技巧，自己的交际关系才会变得越来越广，对未来的事业也就越有帮助。

4. 管理制度发生变化，需要有较强的约束力。大学实行教学学分制，管理规章制度一般都比较健全，更多的强调学生的自我管理、自我教育、自我服务、自我约束。因此，大学生要认真学习学校的各项规章制度，自觉遵守校纪校规，养成良好的习惯，促

进自己顺利完成学业。

总之，在大学中，不论衣、食、住、行还是学习、交友乃至认识社会和人生，都需要更多地依靠学生自己的知识、能力去思考、判断、选择和行动。了解大学生生活的特点和变化，有助于我们较快地适应大学生活。

（二）大学学习的内容

大学的学习是一种广泛性学习，我们需要学习的不仅是专业的知识，还要学习如何做人、如何做事、如何做学问，这才是进入大学深造的根本意义所在。联合国 21 世纪教育委员会把学会求知、学会共处、学会做人作为大学生学习的基本内容，具有良好的个性品质，才能更好地适应社会发展的需要，成为全面发展的高级专业人才。

1. 学生的首要任务是学习，大学的学习是一种高层次的专业性学习，学好专业知识是最基础也是最根本的任务。所在，联合国 21 世纪教育委员会提出的学会求知，就是告诉我们要学会如何学习，明白自己为什么学、学什么、怎么学，知识就是力量，只有学好了专业知识，才能在专业领域有一定的研究成果，做到一专多长。

2. 学习的能力不可忽视。社会发展迅速，专业知识固然重要，但更重要的是思考能力、学习新知识的能力。只有学习能力强才能更好、更快的适应环境，与时俱进。

3. 人的品德在现实社会中也是非常重要的。在企业 and 单位里，考查一个人的品德是关键的一步。学会做人，不单单是要学会自立、自强、自理、自制、自信、自律、自爱，也要学会懂得感恩，懂得尊重他人，珍惜亲情和友情，乐于助人，敢于承担责任，做一个光明磊落而又不失人情味的人。学会共处，说的就是这样一个道理。

4. 进入大学深造，另外一个任务就是学本领，也就是通常所说的“学会做事”。学会做事，不仅是要求我们知道要做什么事、为什么做事、怎样把事情做好，还要知道怎样把事情做得更好，怎样把事情做得自己满意、对方满意、上级满意。这就要求我们要多学习、多观察，正确做事、认真做事、用心做事。

5. 进入大学还要学会做学问。我们不难发现，读书的人是不少，但有学问的人却不多。学问学问，既要学又要问，学与问是相辅相成的，只有在学中问、在问中学，才能求得真知。只有不断思考，不断学习，不断研究，才会充实自己、丰富知识结构，见多识广、学以致用才能创造更多的机会和成果，才能在某个领域有自己的一席之地。

社会的进步在加快，市场需求的人才可能越来越高端化，只有更全面地发展，综合素质更高，才能胜任未来的工作。读书是为了长见识、长本领，大学生既要学习专业知识，又要学习人文知识；既要懂得如何做事，又要懂得如何做人。只有不断拓展知识面，才能开拓自己的视野，推进个体社会化，增强自己的社会适应能力、学习能力、研究能力、工作能力、创造能力，从而在激烈的竞争中处于优势地位。

（三）大学学习的方式

大学学习的方式是多种多样的，既有课堂学习，也有课外学习；既有传授式的课堂教学，也有操作式的实践实训。不可否认，课堂学习仍是大学生获取知识的主要渠道，但不是唯一途径。除了课堂学习外，还可以通过自学、沙龙交流会、学术讲座、实习见习、媒体网络、选修等形式学习，也可以借助社团活动、社会实践等课外活动学习更多的东西。大学学习讲究的是自主性和专业性，要求大学生们充分发挥自身的主动性，严格遵守教学管理规章制度，除了专心听讲外，还应充分利用好大学的网络和图书馆资

源,不断完善自己的知识结构,深入研究问题,培养独立性和创新能力。

丰富多彩的校园文化活动是大学的第二课堂,是最好的课外素质拓展课堂。这个课堂与老师授课的课堂有着明显的不同,第二课堂内容几乎完全由学生“自编自演”,充分展示的是学生的动手能力、组织能力、管理能力、策划能力等,起到指导作用的是老师,但起到主导作用的是学生。可以说,第二课堂是学生自己的“课堂”,他们在老师的指导下,自己给自己“上课”,自己给自己“打分”,是学生展现自我的好平台。

社会实践、实习实训是对学生所学知识的最好检验手段,是提升大学生交际能力、组织活动能力、思维应变能力等综合能力的重要途径,也是大学生自我教育、自我管理、自我服务的必要体现。通过实习实训可以让学生认识到理论与实践间的差距,总结出自己的实际操作能力如何,激励学生更加努力地学习。同时,实习实训为学生创造了接触社会和面对实际问题的机会,在分析问题与解决问题的过程中,也增长了他们的社会经验,这对个人成长很有帮助。

学习是大学生活的主要内容,是大学生身心健康成长的必要途径。学习顺利与否、成绩好坏,影响着大学生的成就感、自信心,影响着大学生的成才就业和人生发展。希望大学生们能够认清自我,树立正确的目标,把握大学学习生活,经过3~4年的学习与历练,能够有所收获,顺利地实现原来设定的奋斗目标,成为对社会有用的人才。

三、确定人生奋斗目标

(一) 对世界观、人生观、价值观的认知

1. 理解世界观、人生观、价值观的含义及其意义

世界观是指人们对世界的各种现象和事物总的看法,包括自然观、社会观和人生观等。世界观回答的是人们对世界本质、人与周围世界的关系、人在世界中的地位和生存价值等一系列基本问题。人生观是把人们对人生问题的总的看法,包括人生的目的、意义、态度和价值等,表现为生死观、金钱观、权力观、荣誉观、幸福观等。人生观回答的是“人为什么活着”和“怎样活着”等问题。价值观是指导人们对客观事物的一种认识和评价,包括物质价值、精神价值、道德价值、审美价值和人生价值等。价值观回答的是什么是最重要、最贵重、最值得人们追求的评价标准问题。

树立正确的世界观、人生观、价值观是个体发展的根本需要。马克思主义的坚持辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观,全心全意为人民服务的人生观,集体利益高于一切的价值观,才是目前唯一能够正确揭示人类社会发 展规律的理论体系,才是当代大学生的必然选择。

2. 树立正确的世界观、人生观、价值观

正确理解世界观、人生观、价值观,基本落脚点在于如何树立科学的世界观、人生观、价值观。首先,树立和坚持辩证唯物主义和历史唯物主义世界观应做到:坚定社会主义信念。胡锦涛同志在党的十七大报告中指出:“中国特色社会主义伟大旗帜,是当代中国发展进步的旗帜,是全党全国各族人民团结奋斗的旗帜。”坚持解放思想、实事求是的思想路线是我党不断加强自身建设的一大法宝,是我们党在指导理论上实现两次重大飞跃——形成毛泽东思想和中国特色社会主义理论的重要保证。坚持正确的思维方法,坚持“无神论”思想,要旗帜鲜明地反对“趋同论”、“易化论”等错误思想。其次,树立和坚持全心全意为人民服务的人生观,必须做到:第一,必须坚持远大的理

想；第二，必须树立崇高的人生目标；第三，必须追求高尚的人生价值。最后，树立和坚持集体利益高于一切的价值观，必须做好：第一，追求人的自由而全面的发展；第二，以人为本，促进社会和谐发展；第三，求真务实，按经济和社会规律办事。

（二）确立人生奋斗目标

人生奋斗目标是人生的方向，也是一种驱动力，如果人生没有了奋斗目标，那么一个人就犹如在大海漂泊的扁舟，永远只能随波逐流。在当今社会人们都有实现自我价值的需要，都要达到某种目的，或为生活所需，或为学习所需，或为工作所需。换句话说，每个人都可以根据自己的实际情况，做一些能够满足自己某些需求，实现自己某些价值的努力。当然也可以努力为社会、为他人做一些力所能及、有意义的事情，这也是一种人生目标。

理想是人类对未来特有的想象或希望，是同人生奋斗目标相联系的有实现可能的想法，它反映了人们对美好未来的向往和追求。理想是人生奋斗的目标，是人力量的源泉，是人的精神上的支柱。但我们需要有个清醒的认识，那就是理想目标不能脱离生活，因为实现理想是对现实生活的重新加工，这个过程是一个奋斗的过程，也是一个创新的过程，既要发挥主观能动性，又要尊重固定的客观规律。远大而美好的人生目标能吸引人们为实现它而努力奋斗不止，能实现自己理想目标的人，必定会是一个幸福的人。

因此，我们认为，确立远大志向，树立人生奋斗目标，对大学生来说具有很重要的意义。它能够激发人们的意志和激情，产生一种强大的精神动力，激励人们以积极、主动、顽强的精神投入生活，对人生抱有积极向上的进取精神和乐观态度，在人生的道路上披荆斩棘、迎难而上。

要实现人生奋斗目标，就必须积极发挥主观能动性，必须遵守客观规律。那么，在设定人生奋斗目标的时候，就必须考虑自己的目标是否具有可行性，是否符合事物发展的客观规律，否则目标不但不会实现，还会耗费许多不必要的时间和精力。

（三）大学与奋斗目标

拿破仑希尔在《思考与致富》一书中写道：“一个人做什么事情都要有一个明确的目标，有了明确的目标便会有奋斗的方向。”这样一个常识性的问题看起来简单，其实并非是那么回事。

不少职业生涯规划师在做培训的时候基本都提到，设定人生奋斗目标必须注意几个基本问题。首先，要树立正确的人生观、世界观，对事物有正确的认识，以便更好地指导我们的实践。其次，把奋斗目标定在自己能力所及的范围之内，尽量使自己有圆满完成目标的可能，减少因挫败而带来的伤害。最后，学会自我调控情绪，以积极的心态应对不可预估的压力和困难。但不管怎么样，目标应该是明确的、实际的、专一的、特定的、长期的。因为，人生奋斗目标的设定与自身发展有着密切的关系。有资料显示，美国斯坦福大学曾经对此做过一项调查，他们随机抽取了一群年龄、条件、学历等都大体相同的人。调查发现：27%的人没有什么目标，60%的人目标模糊，10%的人有明确的目标，3%的人不仅有明确的目标，而且能把目标写下来，经常对照检查、25年之后，再次对这群人进行调查，结果发现：当初27%的没有目标的人都处在社会的最底层，他们贫困、潦倒，靠社会救济金过日子，有的甚至成了流浪汉。60%的目标模糊的人，普



普通通，没有什么作为，处在蓝领阶层。10%目标明确的人成为白领阶层，属于专业人士，进入上流社会。那些占3%把目标写在纸上并经常检查的人，成了社会的顶尖人士及各行各业的领袖。调查者因此得出结论：目标对人生具有巨大的导向作用，有什么样的目标就会有什么样的人生。

南京大学科技园南博科学教育研究所教育督导、中国超级学习法创始人郭瑞立先生曾经提出建议，希望所有追求进步、渴望成功的同学真诚地回答以下问题：我们有没有目标？有多长时间的目标？我们的目标清晰吗？有没有写下来？我们是否经常检查自己的目标？我们愿意成为27%、60%、10%、3%中的哪一类人？我们为什么要学？我们将来要为社会做些什么？我们将来准备成为一个什么样的人？

总之，人生是漫长的也是短暂的，目标的设定在有可能实现的情况下，应该尽可能地远大，将自己的人生目标确立在一个对社会、对他人、对自己都有利的大坐标上。只有这样，才能产生持久的动力和热情，才会有更多的机遇和挑战，从而更好地鞭策自己，增强使命感和责任感。

人们常说，行百里者半九十。对于符合实际的、具有可操作性的人生目标，在设定了之后，我们必须为之付出艰辛的努力，并始终做到持之以恒、坚持不懈。每个人都是期望自己是成功的、幸福的，如何设定要实现的人生奋斗目标至关重要。我们认为，首先，必须对人生奋斗目标有个清醒的认识，明确奋斗方向，明白自己需要借助的力量是什么，有哪些优势，有哪些不足，还需要做出哪些努力。其次，必须对人生奋斗目标进行一定的管理。要实现这个管理，就要明确它的具体内容，实现的大概时间，还要考虑它的具体性、实际性、可能性。最后，要马上行动。只有行动了才知道自己的实力，只有行动了才能发现自己还有哪些差距，从而思考更多的应对措施。

四、实现人生奋斗目标所需的准备

第一，勤奋学习，建立合理的智能结构。当代大学生要想在未来真正为祖国、为人民开创出一番事业，更好地实现自己的社会价值和人生价值，就必须在大学阶段勤奋学习，努力构建合理的智能结构，不断地汲取人类科学文化中的精华，全面提高自身素质，积极地做好开创未来事业的准备。

第二，驾驭自己，发展健全的自我认识。正确的认识自己，是完善自我的前提。人各有所长，也各有所短。应该学会从社会需求和个人发展的结合上恰当地认识自我、评价自我、激励自我、扬长避短，而不是囿于弱点导致自我牺牲的情感和行为。当我们能不断地摆脱自我中心的束缚、肯定自我中的新与美时，自我必将会升华到一个新的水平。

第三，把握机遇，创造美好未来。人才成长过程一般分为学习准备期、创造活跃期和事业成功期。大学阶段属于学习准备期的最后过程，其间将面临一系列人生的重大课题，如专业知识储备、智力潜力开发、社会化初步完成、个性品质养成、思想道德塑造、就职择业准备等。因此，各种各样的机遇摆在我们的面前，每个机遇都是解决这些课题的捷径，如果不能把握这些，我们就得付出更大的代价，而结果也未必能尽如人意。因此，把握机遇是我们发展的关键。

第四，坚定信念，提高思想政治素质。加强和接受爱国主义、集体主义、社会主义教育，并努力使之成为我国社会的主旋律，是社会主义思想道德建设的主要内容。肩负

历史重任的当代大学生,应当率先垂范,艰苦创业,用双手去开拓光明的未来。

第五,严格自律,陶冶高尚的道德情操。“正心,修身,齐家,治国,平天下”。当代青年学生应努力培养优秀的道德品质,将自己塑造成为身心健康、品学兼优的一代新人。

第六,调适自己,培养健康的心理素质。心理素质在大学生所必备的诸方面素质中属于一种基本素质,良好的心理素质对于大学生健康成长具有积极的作用。当今,社会处在转型期,社会就业、生活等方面压力较大,应培养积极心态,正确面对困难,主动解决。市场经济的大潮、科技创业的大任,正热切地呼唤着当代大学生在调适各种心理矛盾中走向成长,在塑造良好的心理素质中走向未来。

第七,正确交往,建立良好的人际关系。交际是人类的自然伴侣,也是大学生社会化的基本途径。通过交往,建立和发展良好的人际关系,有助于我们培育健全人格,获取幸福的生活和学业、事业的成功。

第八,选准坐标,实现心中梦想。党的十八大提出中国梦,强国梦,作为当代大学生每个人心中都应有梦,树立正确的人生观、价值观,为实现中国梦,自己的梦而努力。

大学生要全面发展,必须牢牢把握以上八点,以科学发展观作为指导与动力,以实现中国梦为目标。我们唯有在全面发展的同时,集中发挥自己的特长,才能在日后真正地举起建成小康社会的大旗,成为建成小康社会的主力军。

第二节 职业

一、职业的概念、特征与功能

(一) 职业概念

究竟什么是职业?从字面上看分为职和业组成,“职”是指职责、天职、权利与义务;“业”是从业务、事情、事业的意思。不同学者给职业下了不同的定义。

根据中华人民共和国民政部职鉴中心的定义,职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业的含义主要由以下四个方面构成:

1. 与人类的需求和职业结构相关,强调社会分工;
2. 与职业的内在属性相关,强调利用专门的知识技能;
3. 与社会伦理相关,强调创造物质财富和精神财富,获得合理报酬;
4. 与个人生活相关,强调物质生活来源,并涉及满足精神生活。

(二) 职业的特征

职业的特性是职业自身形成、发展和职业主体实践过程中形成的与其他形式的劳动相区别的本质属性。归纳起来,主要具有以下几点特性:

1. 目的性。即职业以获得现金或实物等报酬为目的。
2. 社会性。每一种职业都体现了社会分工的细化,体现了对社会进步的积极作用。社会成员在一定的职业岗位上为社会整体做贡献,社会整体积累全体成员的劳动成果而获得持续的发展和进步。职业的社会特性反映出不同的职业承担着不同的社会责任。从



业人员应该了解自己承担的职业角色，完成自己的角色使命。

3. 技术性。职业的技术特性标示了职业的专业色彩。任何一个职业岗位，都有相应的职责要求和专业技术要求，用职称、职务区分出技术等级、能力和资历程度的差异。

4. 经济性。职业的经济性反映职业活动具有获得谋生的经济来源的目的，劳动者在承担职业岗位职责并完成工作任务的过程中要索取报酬，获得收入。一方面这是社会、企业及用人部门对劳动者付出劳动的回报和代价；另一方面，劳动者以此维持家庭生活，这是保持整个社会稳定的基础。

5. 规范性。职业的规范性主要表现在两个方面：一是职业主体必须遵照国家的法律、法规和社会伦理道德规范；二是职业主体必须遵守其职业道德、职业操守和行业规范。如某些岗位要求从业者持证上岗、签署保密协议等。

6. 群体性。职业的群体性并不仅仅表现为一定的从业人员数量，更重要的是一定数量的从业人员所从事的不同工序、工艺流程所表现出来的协作关系，以及由此而产生的人际关系。从业者由于处于同一企业或同一部门，总会形成语言、习惯、利益、目的等方面的共同特征，从而使群体成员不断产生群体认同感。

7. 差异性。不同职业间存在着很大的差异，劳动条件、工作对象、工作性质等都不同。随着社会的进步，经济体制的改革，新的职业会不断涌现，各种职业间的差异也会不断变化。

8. 层次性。从社会需要角度来看，职业并没有高低贵贱之分，但是，现实生活中由于对从事职业的素质要求不同以及人们对职业的看法或舆论的评价不同，职业便有了层次之分，这种职业的不同层次往往是由于不同职业体力或脑力劳动的付出、收入水平、工作任务的轻重、社会声望、权力地位等因素决定的。

（三）职业的功能

根据职业的上述特征，我们可以体会到职业的社会功能和个人功能。

1. 社会功能

从社会角度来看，职业的存在和职业活动构成了人类社会的存在和社会活动；职业劳动创造出社会财富，从而为社会的存在和发展奠定物质基础；职业的分工是构成社会经济制度运行的主体；职业也是维持社会稳定，实现社会控制的手段；职业的运动如职业结构的变化、职业层次间的矛盾的解决也是推动社会进步的一种动力。就社会功能而言，职业是社会存在的内容，是社会发展的动力，还是社会控制的手段。

2. 个人功能

第一，职业是人的主要经济来源。职业作为个人获得经济收入的主要手段成为个人生存和维持家庭的物质基础。第二，职业也是个人获得名誉、权力、地位和金钱及各种便利的来源，从而使个人获得心理满足，达到“乐业”的境地。因此，追求较高社会地位，成为许多人的重要目标。人们在职业问题上的努力和奋争，构成人们在社会地位“阶梯”中的向上流动。第三，人们从事的某种特定职业类别的工作，不仅要求人应具备一定素质，还要能使人的才能得到发挥，并成为促进人的才能和个性发展的手段。因此，职业是促进个性发展的手段，当个人从事的职业能使个人的特长、兴趣得到充分发挥时，也就促进了个性的充分发展。第四，人一旦从事某种职业，立即进入一个社会分工体系之中参与活动，职业是个人在社会劳动中从事具体劳动的体现。个人在这个体系