

与 高职院校学生 职业生涯规划 就业创业指导

孙 晁 ● 主编



苏州大学出版社

高职院校学生职业生涯规划与就业创业指导

主 编 孙 晁

副主编 傅晓亮 丁振中

宋建军 缪宁陵

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职院校学生职业生涯规划与就业创业指导 / 孙晔
主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5672-1858-1

I. ①高… II. ①孙… III. ①大学生-职业选择-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 226419 号

高职院校学生职业生涯规划与就业创业指导

孙 晔 主编

责任编辑 徐 来

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址:宜兴市万石镇南漕河滨路58号 邮编:214217)

开本 787 × 1092 1/16 印张 16.5 字数 400 千

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5672-1858-1 定价: 33.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



前 言

本教材是专门为高职院校学生的职业生涯规划和就业创业而编写的。目前,就业指导课程已正式被纳入高职院校教学计划,而编写出有时代特色、适应时代要求的学生就业指导教材是十分迫切的。

本教材根据我国当前高职院校学生就业形势的需要,密切结合职业教育的特点,借鉴西方职业指导,以就业为导向,意在帮助学生树立正确的就业观,了解毕业生的就业政策、就业形势与就业市场,明确求职择业的方法和技巧,为学生顺利择业就业、适应社会、走向成功提供必要的指导;对于全面提升高职院校学生综合素质和就业、创业能力有所帮助,对于促进学生职业生涯的健康发展有所指导;有助于激发学生职业生涯发展的自主意识,促进学生更好地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业创业能力和职业生涯规划管理能力。

本教材以帮助学生树立正确的职业观和就业观为主线,引导学生正确地做出职业和就业选择,实现自身的价值。教材的编写从帮助学生掌握职业规划与就业指导的相关知识入手,帮助学生了解职业发展的阶段特点,更为清晰地认识自己的特性、职业的特性及社会环境,了解就业形势与政策法规,掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识及创业的基本知识。帮助学生正确认识学业与就业的关系,为学生的学习过程起到良好的导向作用,引领学生顺利完成学业,帮助学生掌握求职必备的知识、能力和技巧,帮助学生提升职业道德、职业素质和职业精神,帮助学生顺利成长成才和就业。

本教材以人才培养和就业服务为根本目标,既承载知识和技能,又注重解决实际问题的思路、自我认知途径的优化、职业发展能力的构建、职业竞争以及就业创业意识的培养。我们深信,本教材代表了学生职业发展教育新探索,体现了就业指导新理念、新思维,反映了课程建设新成果,将为高职院校人才培养和职业发展教育注入新的活力。



本教材的框架是由引言、第一篇:大学生生涯与职业生涯规划、第二篇:高职院校学生学业生涯规划特点、第三篇:大学生就业基本知识、第四篇:大学生创业基本知识五个部分共十章组成的。本书由孙晁主编,参与编写的人员有傅晓亮、丁振中、宋建军、缪宁陵、刘玉升等。

在编写本教材的过程中得到了出版社和有关专家的支持。尽管编者参阅了大量的文献资料,结合编者自己的理解,力图编好这本教材,但由于编者的理论修养和实践经验的局限,书中难免有疏漏之处,敬请同行专家批评指正。

编者

2016年6月20日



目 录

■ 引言 走进高职院校 / 1

- 第一节 适应新环境、新生活 / 1
- 第二节 积极参加学校活动 / 7

第一篇 大学生生涯与职业生涯规划

■ 第一章 大学生生涯与职业生涯规划 / 12

- 第一节 生涯与职业生涯 / 12
- 第二节 职业生涯规划概述 / 15
- 第三节 职业生涯规划的设计与执行 / 22
- 第四节 认识自我,准确定位 / 25

■ 第二章 职业理想与职业道德 / 38

- 第一节 树立职业理想 / 38
- 第二节 遵守职业道德 / 41
- 第三节 树立正确的择业观和就业观 / 48

■ 第三章 树立正确的人生价值观 / 53

- 第一节 需要与动机的内涵 / 53
- 第二节 学生需要与动机的特点 / 60
- 第三节 学生动机的培养 / 64
- 第四节 学生人生价值观的特点 / 71

■ 第四章 校园与职场 / 77

- 第一节 校园人到职场人的转换 / 77

- 第二节 成功,人脉很重要 / 82
- 第三节 有效沟通是职场成功的开始 / 87
- 第四节 良好习惯的培养有利于事业发展 / 91
- 第五节 职场中塑造高尚人格 / 94

第二篇 高职院校学生学业生涯规划特点

■ 第五章 学生学业生涯规划 / 101

- 第一节 学业生涯规划概述 / 101
- 第二节 大学学习的特点与方法 / 104
- 第三节 学业生涯规划的设计与执行 / 111

■ 第六章 高职院校学生学习心理调适 / 120

- 第一节 学生学习心理概述 / 120
- 第二节 学习心理的激励 / 134
- 第三节 学习心理问题与调试 / 138

■ 第七章 正确认识和悦纳自我 / 153

- 第一节 自我意识概述 / 153
- 第二节 学生的自我意识和心理健康 / 160
- 第三节 学生自我意识的偏差及调整 / 165
- 第四节 学生的自我教育 / 178

第三篇 大学生就业基本知识

■ 第八章 大学生就业基本知识 / 185

- 第一节 就业信息的收集 / 185
- 第二节 就业求职材料的撰写 / 191
- 第三节 就业求职礼仪与技巧 / 196

■ 第九章 择业与就业权益保障 / 204

- 第一节 择业中的权益保障 / 204



- 第二节 签订合同时的权益保障 / 213
- 第三节 试用期内的权益保障 / 219
- 第四节 劳动合同的解除与终止时的权益保障 / 222
- 第五节 劳动争议中的权益保障 / 224

第四篇 大学生创业基本知识

■ 第十章 创新创业教育 / 225

- 第一节 创新创业基础知识 / 225
- 第二节 创业能力概述 / 229
- 第三节 创业能力的提高 / 231
- 第四节 选择创业目标 / 235
- 第五节 创业计划的拟订 / 242

■ 参考文献 / 254



引言

走进高职院校

走进高职院校,就意味着开始了一种新的学习和生活。当你满怀对未来的美好憧憬,来到追求梦想的校园,踏入这充满神圣而又丰富多彩的知识殿堂,独立自主的校园生活蓦然呈现在面前,你可能会产生一个又一个的困惑:如何适应新环境,学会独立自主?如何处理与老师、同学和朋友之间的关系?如何选择未来的发展道路?……本章从适应学校生活、学会自主学习、参加课外活动三个方面对上述困惑做出解答,以帮助莘莘学子尽快适应学校生活,以良好的开端度过一段充实、愉快的学校时光。

第一节 适应新环境、新生活

一、适应新环境、融入新集体

1. 大学校园环境

当送行的亲人离去后,新生们立刻真切地意识到自己离开父母开始独立生活了。刚进学校,什么都是陌生的,尽快适应新环境是十分必要的。适应新环境的第一步自然是熟悉它。在办完各种报到手续安顿下来以后,应该马上和家人或同学一起出去转转,看看生活区的布局,了解一下宿舍安排的顺序;找找开水房、洗衣房、理发室、公共浴室都在哪里,记住开放时间和使用规则;再去食堂看看有哪些花色品种,价格和用餐环境怎样,以及三餐的开饭时间。凡是今后生活要用到的主要设施,都应该去熟悉一遍。

2. 学校教学环境

去教学区走走,看看学校的全景图或模型,知道学校的整体结构和布局,了解一下学校发展的历史和特色。一定要搞清楚有多少教学楼,它们各自的方位,以及里面教室的排列规律:大教室、小教室、阶梯教室、多媒体教室的位置、门牌号。因为学校上课是没有固定教室的,上两节课就换一个教室,如果不熟悉就会因找不到教室而误课。

3. 学校的规章制度

除了以上这些“硬”环境之外,还有一些“软”环境需要熟悉,那就是学校的规章制度。在大学里,由于学生的自由度较大,班主任、辅导员只是起到帮助、引导的作用,不可能管得很细。新生入校后,学校一般都会给每个学生发一本《学生手册》。《学生手册》的内容一般包括学校概况,校纪校规,奖、贷、助学金条例,学生违纪处分条例,学生公寓有关规定等。

从某种意义上来说,《学生手册》就是学校的“地方法律”。所以,《学生手册》就成了我们规范行为、把握分寸的依据,熟悉《学生手册》里的有关内容,有助于我们尽快适应学校生活。

4. 城市环境

熟悉和了解学校所在的城市是非常必要的,一方面可以给自己的生活和学习带来方便,另一方面很多毕业生将来会选择自己学校所在的城市就业。新生可以通过网络、报纸、地图、老师、学长等不同途径了解、熟悉学校所在的城市。从宏观上看,要了解城市的地理位置、历史文化、发展的足迹和未来的规划,还要了解城市的市容市貌、功能布局等;从微观上来说,要了解自己学校附近的公共汽车出行路线,医院、银行、邮局、大型超市等日常生活相关场所的分布。

5. 融入新集体

对于刚从中学进入高职院校的新生来说,离开了昔日的同窗好友,离开了父母,而新的友谊还暂时没有建立起来,难免会产生孤独、寂寞感,此时的学生会特别渴求与人交往,这时同学间的互相帮助有助于个人尽快地熟悉生活环境。

(1) 室友的相互适应

宿舍是学生之间交往最频繁的场合,而室友则是学校中与自己交往最为密切的人。因为同处一室,同学们更容易彼此产生友情,从相伴上课到生活互助及至心灵交流。学校宿舍就像是大家共有的小家庭,而室友就像是兄弟姐妹。学校的群居生活是另一种形式的家庭生活,不同的是这个家庭里的每个成员来自天南地北,各自的风俗习惯肯定会有差异。室友关系的好坏对学生的心理健康有极大的影响,甚至对学习、生活的质量也有很大影响。

(2) 同班同学的相处

班集体是学生学习生活的基本单位。尽管完全学分制在全国高校逐步推广,有些课程可能会组建临时班级,但最基本班级的同学在学校的学习生活中交往还是最多的。对于初入高职院校的学生来说,可以先在班级中选择合适的朋友。班级是学生每天生活学习的大环境,和班级同学保持良好和谐的关系,就可以在一种轻松愉悦的氛围下学习。而倘若与同学的关系处理得不好,就很可能被一些小事弄得心烦意乱,从而影响学习效率。因此,每个学生要热爱自己的班级,积极参加班级活动,在与班级同学共同活动中建立真正的友谊。

(3) 与其他同学的相处

很多刚进入高职院校的同学会对周围的一切人和事都怀着一种敬畏感,其中包括对高年级的同学。其实,高年级的同学与你并没有什么不同,只是比你早一点开始了学习生活而已。不过,高年级同学的学习生活经验对新生而言是非常宝贵的,非常值得借鉴。新生可以积极主动地与其他院系、不同专业的同学取得联系,增加交往。可以多参与一些学校各种社团组织的活动,这是让你迅速赢得高年级朋友的良好途径之一。最好能与他们保持长期的、较为连贯的联系,这样的联系对于增进双方的友谊是很有帮助的。

学生在人际交往过程中要获得真挚的友谊,须遵循一定的交友之道。下面介绍一些人际交往中应注意的事项供大家参考:

① 要认识自我,了解对方。要了解自己与人交往的优势在哪里,不足之处又是什么,要有意识地展现自己的长处,改善自己的不足。在与同学交往的过程中,要有意识地了解对



方的性格和长处,其中最重要的是要经常看到别人的优点,而不是去挑对方的毛病。要知道,懂得欣赏和赞扬他人的优点,往往会更容易赢得他人的喜爱。

② 学会主动关心、尊重他人。只有懂得尊重他人的人才会赢得他人的尊重。如果你曾经是家里的“皇帝”、“公主”,那在学校里就得收敛些,因为学校里每个人都是平等的。卡耐基说过,主动地对别人表示关心,比被动地等待别人对你表示关心能结交更多的朋友。

③ 要乐于助人,善于交心。当别人在生活和学习上遇到困难的时候,作为室友要主动帮助他人,这是创造和谐人际关系非常奏效的诀窍。帮助别人的过程中,自己难免会有些时间、精力或者金钱上的损失,但这些损失朋友会看在眼里,记在心里,他会感受到你的真心诚意。要记住:有所付出才会有所回报!大学生作为素质较高的人才,与人交往的过程中不仅仅只是形式上的玩伴关系,更不能只注重物质交流,要善于与人进行思想、情感上的交流,而且也只有这种深层次上的交流才能真正了解他人,同时让他人了解自己。这样交心的朋友才是真朋友,构建在精神层面上的友谊才会牢固。

④ 尊重隐私,保守秘密。对于不同的人来说隐私其定义是不同的。有的人可能会认为家庭背景是隐私,有的人会认为个人的交往圈子是不愿为外人所知的,等等。首先,不主动探求对方的隐私。同学从未主动提过的一些情况,或者不愿过多谈到的事情,说明他(她)会比较在意,你最好不要主动打听。对于其他公认的隐私,更不要触及。另外,也要尊重自己的隐私,不要随便在朋友面前谈起,尤其是人多的情况下。你的随意可能会让人觉得你轻浮而不可信任。试想一个人留给别人的印象是对自己所有的事情都可以轻易告诉人,那么谁敢把自己的秘密与你分享呢?

⑤ 学会微笑。人类的笑容是一种重要的面部表情,微笑是一种令人愉悦的表情,表达一种热情而积极的处世态度。一个热爱生活的人,一个积极向上的人,微笑是他显露最多的表情,也是人所拥有的一种高雅气质,在社交中有很重要的作用。

⑥ 善于倾听。认真地听人说话,就是在表达你对他人的尊重和重视,等于告诉对方:你是一个值得我倾听你讲话的人。这样能够提高对方的自尊心,让他得到一种自我表现的心理满足。倾听是与他人心灵沟通的基础,是成功的起点。

⑦ 学会赞美。真诚地赞扬和欣赏是一种美妙的人际关系技巧。最真诚的慷慨就是赞赏。卡耐基说:“一滴蜜比一加仑胆汁能捕到更多的苍蝇。用一滴蜜赢得他人的心,你就能使他走在理智的大道上。”只有当我们为他人的优点和成就热情地喝彩,为他人的美好与幸福真诚地祝福,为他人的不俗和难得之处献出赏识的时候,才会从中获得快乐和满足,同时也会得到他人的认可和赞赏,从而可以最大限度地发挥自己的聪明才智。

⑧ 常存感激心。感谢是建立人际网络的基石,也是做人应有的礼貌。我们与人相处的基本前提就是:没有人有义务帮我们做任何事。如果有任何人我们做了一些什么,我们就必须及时而适当地向他们表达谢意。这是人与人之间最起码的礼貌,也是保持你人际资源的良方。

⑨ 学会换位思考。和同学相处,每天都要面对生活中很多琐碎的事情,不要总是发号施令让同学去帮你做这做那。换位思考一下,如果是别人对你如此,你会乐意吗?所以,应该多站在别人的立场上,设身处地地为别人着想,用别人的眼光来看这个世界,用别人的心来理解这个世界。善解人意的人一定会得到别人的喜爱。

⑩ 与人交往要把握合适的度。虽然热情大方的人会让人觉得有亲和力,但过于热情也会让人产生不适感。当然,太冷淡显然也不行。这就如同刺猬取暖,必须选择一个平衡点。如果彼此离太远,则达不到效果;若太近,却又会扎到彼此。人与人的交往也是一样的。

⑪ 不在背后议论他人。学生生活在集体中难免会形成一些小团体,聚在一起可能会自觉或不自觉的议论他人。这种议论其实往往是在没有了解事情的全部真相的情况下进行的,因此带有很强的主观臆测和非理性的评论。这就在无形中会影响到自己和他人或者其他同学之间的关系,从而引起不必要的误会。

⑫ 学会沟通、学会宽容。由于各自生活背景、习惯以及兴趣不同,同学之间有摩擦和矛盾总是难免的。对于学生而言,最重要的是要学会宽容、学会沟通,这也是学生成长过程中所需具备的素质之一。

二、适应新生活、丰富校园生活

1. 学会掌控时间

学生有大量的时间可以自己掌控,学会掌控时间是适应学校生活的基本技能。有效地计划和管理自己的时间非常重要,学习要有时间作保证,不论是在校业余时间,还是双休日、节假日更多的空闲时间,都存在一个怎样计划和管理自己学习时间的问题。能否处理好学习与休闲的关系,是造成同学们学习上差距的主要原因之一。学生要学会掌控时间,合理安排自己的学习、生活,使自己过得更有意义。

2. 合理的饮食习惯

学习是一项艰苦的脑力劳动,大学阶段又是身体生长发育的最后时期,需要均衡的营养。因此,学生还要学会科学地安排自己的饮食,养成合理的饮食习惯。

(1) 早餐非常重要

学校里很多同学因为睡懒觉起床晚了,为了赶去上第一节课就不吃早餐或者随便吃一点充饥。这种做法是非常不可取的,十几分钟的时间用来睡觉远不如用来吃早餐划算。无数的研究和实践证明,早餐很重要,它会直接影响你一天的学习和工作效率。

(2) 三餐的合理搭配

“早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要吃少。”这是对一日三餐的最通俗、最简单的说明。作为学生,要想让自己有合理科学的饮食,仅仅知道这一句话是远远不够的。膳食中的碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、维生素、无机盐和纤维素是人体必需的七大营养素。学生合理的膳食结构是:以碳水化合物为主,这是全天饮食的主要部分;蛋白质和脂肪也不能少;其余的如无机盐、维生素等虽是微量,但也要适度与均衡。

(3) 改变不良的饮食习惯

很多不良的饮食习惯稍不留神就养成了,所以如果你发现自己有下列不良习惯,就应在日常饮食中多加注意:吃饭方式不科学,进餐没有规律,过分节食,挑食偏食,边吃饭边看书。还有的同学尤其是女生喜欢吃零食,或是为了保持苗条的体形而盲目减肥,用两餐代替三餐。

3. 长期的体育锻炼

首先,体育锻炼能改善和提高人体各系统的功能,使人头脑清醒、思维敏捷、身体健康,



起到预防疾病、提高学习效率的作用。其次,体育锻炼可以调节人的心理状态,使人朝气蓬勃、充满活力,不仅能增强体质,而且能调节情绪,使人产生一种非常美妙的快感,并得到心理上的满足。体育锻炼还可以提高人体对外界环境的适应能力。因此,为了适应将来生活和工作的需要,必须加强身体锻炼。学生体育锻炼时应坚持以下几项原则:

(1) 循序渐进,避免急于求成

体质的增强是一个日积月累的过程,是机体不断接受锻炼、不断适应刺激的结果。锻炼时如果不顾自己体质较差的现状就急于做大量的剧烈运动,必然会损害健康;但如果循序渐进,只是机械重复,也不能使自己的体质得到进一步发展。

(2) 选择适合自己的锻炼项目

体育项目有很多种,各有各的特点和作用。我们应该根据性别、身体条件、健康状况和个人的兴趣爱好,选择适合自己的锻炼项目。一般男生比女生肺活量大,心脏功能强,可以选择运动量大、比较剧烈的运动,如足球。女生则可以更多地选择艺术体操、体育舞蹈等有节奏性的运动。

(3) 持之以恒

坚持锻炼和“三天打鱼,两天晒网”式锻炼的效果相比哪一个更好,相信你比谁都清楚。大家都知道锻炼身体需要持之以恒。如果你发现自己常常由于很多原因不能坚持下去,建议选择你喜爱的运动,与别人一起锻炼,经常变换花样,也可加入一个运动健身类的社团等。

4. 培养理财习惯

花钱容易挣钱难,这是生活中的普遍道理。想一想父母为了供养你上学而日夜操劳,你就应该警醒自己不能无节制地花钱。无论家境有多富裕,勤俭节约是一个人的良好品质,是一种文明。如何把支出限制在收入许可的范围内,并做到合理使用,是每个学生都应关注的问题。

(1) 做好预算

做好预算就是对自己的收支情况做计划。一份好的预算表是避免你乱花钱的保险阀。一般来说,预算分为长期预算和短期预算两种。

① 长期预算。在学校里,你可以把学期或者学年作为长期预算的时间段。长期预算不必太详细,只要列出主要的收支项目即可。以学期预算为例,你不妨把以下项目列入预算表中:

收入方面:家庭支持、奖学金、勤工俭学的收入。

支出方面:学费、住宿费、基本生活费、书本费、服装费、购买电脑或者手机等大件物品的费用、电话费等。

② 短期预算。短期预算可以周或月为单位,不过更倾向于以月为单位来制作预算表。每周都做预算表过于频繁,而且父母给你提供的资金支持或者你的兼职收入多数是以月为单位计算的。短期预算应比长期预算更详细,否则它就不能对你每月的花费起到监督指导作用。

(2) 进行储蓄

很多父母会在每学期初给你一笔钱,作为你一个学期的生活费。大家知道,把这笔钱



放在宿舍或者带在身边都是不可取的做法,你可以把钱存进银行。现在,随着金融业和服务业的不断发展完善,银行开始提供越来越周到细致的服务。邮政储蓄、异地存取、自动取款机(ATM)、信用卡等都让理财变得更方便、更快捷。

(3) 养成好的购物习惯

好习惯使人终身受益。如果说树立俭朴的意识和进行储蓄是从宏观的层面帮你节省开支,那么好的购物习惯则是从微观的层面帮你堵住乱花钱的黑洞。

每次购物之前,我们可以先在纸上列出一张需要购买的物品清单。你可能写了一长串想要买的东西,接下来你要重新审视自己的购物单,看是否真的需要。检查完清单,你还可以把每件物品的大概花费估计一下,计算出大体的数目。逛街时带上与估算数目差不多的钱,防止自己抵制不了诱惑而又掏钱买了不该买的物品。

5. 丰富课余生活

刚刚走进高职院校,对于自己业余时间的支配,很多学生显得手足无措,看到各种各样的讲座、学术报告、文娱活动、社团活动的海报,感觉眼花缭乱,对于课余时间的安排心中没谱。为了有效地利用学校的有利环境和资源,为自己的成长、成才、成功创造条件,我们建议按照以下思路安排课余生活:

(1) 科学审视自己的需求

首先对自己在近期的课余需求要有一个理性的分析,看看自己近期要达到哪些目标,长远目标又是什么,自己最迫切需要的是什么,各种活动对自己发展的意义又有多大等。然后做出合理的顺序安排,并且在执行计划中不断地修正和发展。

(2) 制订一份课余生活计划

对一些较重大的节假日和双休日做出妥当的安排,这样能使你的课余生活和学习有条不紊地交叉进行,使身心得到有效的放松和调适。而且,你一旦制订出了既愉快又切实可行的课余生活计划,那么在这一时间尚未到来之前,你也会感到愉快而充实,能精神振奋地投入学习和工作之中。

(3) 培养自己的生活情趣

新生要善于利用课余时间,开展一些有益的文娱活动,如唱歌、跳舞、下棋等,尽量培养多种兴趣爱好,如集邮、剪贴、垂钓等,这样可以增添生活情趣,使生活充实丰富、生机勃勃。若能够拥有一项或多项自己感兴趣而又擅长的爱好,那就再好不过了。有些同学能写一手好字,或能做出精妙的手工艺品,或打得一手好乒乓球,这无疑会给他们的人生增添无穷的乐趣,也有利于建立自信心,增强社会适应能力。

(4) 增加课余阅读时间

阅读既可以排遣烦忧、愉悦性情,又可以获取知识、增长智慧,对学生身心的健康发展非常有利。每个学生都应当选择一些自己喜欢的书籍报刊,增加课余阅读时间,以读书为乐事。

三、保持愉悦的心情

学校生活是五彩缤纷的,顺心如意不可能总是伴随左右,经常会有这样那样的事情给你带来烦恼、忧愁、痛苦或者悲伤。生活中充满了酸甜苦辣、喜怒哀乐,但是你应该采取一



些办法尽量减少消极情绪对你产生的不良影响。

1. 不要过分在意自己的形象

每个人都只是宇宙中的一粒尘埃,你没有必要力求自己十全十美,更没必要为小小的瑕疵而患得患失。大多数人不会轻易对你做出判断,他们通常在忙自己的事,很少会注意你穿什么、做什么,或者他们根本没有在意关于你的一切有什么不妥。过于在乎自己的形象会不必要地给你增加很多烦恼。

2. 对他人不要期望过高

你不要把希望完全寄托在他人身上,因为若对方达不到你的要求,你就会大失所望。其实每个人都有自己的个性和特点,不可能与你一模一样。既然尊重他们的独特之处可以使你们更好地相处,你又何必一定要别人迎合自己的要求呢?

3. 退一步海阔天空

生活中总会有很多烦心事:没有买到需要的参考书,银行取钱要等好久,被老师批评,被同学误解……你能列出一大串。假如你因为这些小事就烦躁不已,那你就中了生活给你设下的圈套。俗话说:“让一尺风轻云淡,退一步海阔天空。”把心胸放开阔些,从大处着眼,只要大方向不受影响,不必为日常琐事烦恼。

4. 学会宣泄不良情绪

长期压抑自己的郁闷痛苦,把消极的情绪憋在心里会影响一个人的生理和心理健康。最好的宣泄途径是与人交谈,把你心中解不开的疙瘩告诉朋友、师长,你的心情会舒畅很多;也可以采取注意力转移的方法,听音乐、看书、参加集体活动都可以消除你的不良情绪;在你心情不好的时候甚至可以找机会在没人的地方大声喊叫几声,到操场上疯狂地跑上几圈,你会发现,积郁在内心许久的困惑、烦恼、忧伤和痛苦都会随之减轻很多。

第二节 积极参加学校活动

一、学校活动的概念和分类

学校活动是指学校在课堂教学任务以外由有关职能部门、群团组织、学生组织为丰富广大学生课余生活、提高学生综合素质而有计划、有组织地开展各类科技、文化、体育、社会实践、青年志愿者等活动。学校活动内容丰富多彩,形式活泼轻松,营造了宽松、协作、个性化的氛围,广大同学乐于参加,也在活动中增长了知识,完善了知识结构。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”在学校里,学习书本知识固然重要,但参加实践活动也是必不可少的。校园里的学生活动也好,校园外的社会实践也罢,都会让你学到书本上和课堂上没有的东西。

目前,在高职院校中普遍开展的学校活动的类型和形式主要有以下几类:

1. 思想道德教育类

主要活动形式有结合“五四”青年节、“一二·九”纪念日和国家民族重要节庆日,组织开展爱国主义、社会主义和集体主义教育,通过理论学习、业余党团校、学生社团、演讲比

赛、报告会、知识竞赛等活动,培养广大学生的世界观、人生观、价值观以及科学精神、人文精神和团队精神。

2. 科技创新能力培养类

科技创新活动内容广泛,其主要活动形式有面向广大学生的科技普及活动、学术报告会,也有激发学生思考与探究兴趣的专业科研活动、科技小发明小制作等科技竞赛、创业计划大赛以及各种专业的学科竞赛。

3. 社会实践和志愿服务类

主要活动形式有社会调查、挂职锻炼、参观考察、勤工助学、公益活动以及在寒暑假集中开展的学生“三下乡”社会实践活动和配合学校所在城市与地区的大型活动而开展的青年志愿者服务项目等。

4. 文化艺术素养养成类

主要活动形式有学校开展的文化艺术节系列活动,包括音乐会、歌咏比赛、书法摄影、话剧戏曲小品专场演出,以及日常开展的丰富课余生活的人文素质讲座、音乐赏析、周末电影、文艺类学生社团活动等。

5. 身心健康类

主要活动形式有各类体育竞赛,包括球类、田径、体操、登山、游泳,以及心理咨询与疏导等旨在增强学生体质、保健身心、培养良好行为习惯和健身习惯的各类活动。

二、学生参加学校活动的途径

1. 学校的各种组织

高职院校中有校一级的团委、学生会,也有院系、班级一级的学生组织。积极参加学校的各种组织,担任各级学生干部是参加课外活动的途径之一。担任学生干部,可以锻炼组织协调、人际交往能力,值得注意的是要处理好学习与工作的关系。

作为学生干部,首先要摆正学习和工作的关系。学生干部首先是学生,这就是说,你必须把学习放在首位,工作放在从位,但也不能不做或少做工作。好的学生干部,首先要学习好。学习不好,威信就不高,工作就难以开展。如果不努力学习而只想着工作,那就有“不务正业”之嫌了。其次,要提高学习和工作的效率。很多学生干部在紧张的工作后会有一段时间学习学不进去,于是这段时间就浪费了。要学会排除工作后的“惯力”,然后再学习,这样效果就会好很多。平时听课和看书时也要集中精力,切不可一边学习一边考虑工作和其他问题。

2. 参加各类学生社团

高职院校中的学生活动有很多。你可以到学生社团领略各种活动的丰富多彩,认识不同院系的朋友;也可以在其中担任干部或组织者,锻炼自己的工作能力,积累为人处事的经验。学校的学生社团是基于爱好、兴趣、特长或责任而自发组织的团体,是各个学校校园里一道亮丽的风景线,可谓是“八仙过海,各显神通”。新生刚入学时面对眼花缭乱的社团,在参加社团时应该注意以下问题:

(1) 兴趣很重要

社团的种类多种多样,但并非所有的社团都适合自己。在选择社团时首先要考虑自己



擅长什么和对什么感兴趣。每个人的兴趣、爱好是不同的,擅长文艺的同学可以到话剧团、合唱团或舞蹈团;喜欢文学的同学可以找文学社;爱好运动的同学可以参加自行车协会、登山协会;珍惜环境、爱好自然的同学可以参加环境与发展协会;乐于助人的同学可以参加青年志愿者组织;喜欢新闻采编的同学则可以到校记者团、电视台施展才能。如此之多的社团,只要感兴趣,总能找到最适合自己的一个。

(2) 选择要慎重

参加社团时,兴趣是首要的条件,但是也要考虑清楚后再做出决定,切不可草率。一些同学匆忙选了一个社团,待了一段时间后觉得不适合,很快就放弃了,可谓“来也匆匆,去也匆匆”,结果什么都没得到,还影响了社团的正常工作。也有的同学觉得社团活动丰富多彩,很有意思,就连参加好几个社团,整天不是到这个社团开会,就是去那个协会值班,如此忙碌,难免顾此失彼,更有甚者,严重影响学业,得不偿失。因此,选择社团时要慎重,选择一两个自己最感兴趣的社团即可,不要贪多。

(3) 认真对待社团活动

一旦加入某个社团,就要认真做好社团的每一项工作,并坚持到底。自己心里要清楚在社团中应该做些什么,以及怎样培养自己的社会实践能力,不要把自己在社团中的职位看得过重,也不要抱有太强的功利性。其实社团的每一项活动都能让你从中得到锻炼,无论你是参与者还是组织者,都应该把自己的角色扮演好。

3. 走出校门参加社会实践

社会实践活动作为学校人才培养的一个重要环节和不可或缺的组成部分,是学生接触社会、了解社会、认识社会的重要途径。学生在社会实践的过程中,还能及时地发现自己与社会上所需人才之间的差距,这样在以后的学习过程中就能有的放矢,及时地弥补不足。同时,社会实践还是将专业教育和工作实践结合起来的必要环节。有人甚至认为,学校里不参加社会实践,你的学校生活就是不完整的。

(1) 做青年志愿者

严格说来,志愿服务既是校园内学生活动的一部分,也可划入校园外的社会实践。之所以要把做志愿者这一项单独列出来,是因为参加志愿服务是一项崇高而伟大的事业。它不仅有助于学生自身道德修养的提高,而且对于整个社会良好风尚的形成有着潜移默化的作用。

青年志愿者奉行“奉献、友爱、互助、进步”的准则,通过参加青年志愿者活动改善社会风气和人际关系,为发展社会主义市场经济创造良好的社会环境;培养青年的公民意识、奉献精神和服务能力,促进青年健康成长;为城乡发展、社区建设、扶贫开发、抢险救灾以及大型社会活动等公益事业提供志愿服务;为具有特殊困难以及需要帮助的社会成员提供服务;为社会提供志愿服务,推动社会主义精神文明建设,促进社会主义市场经济体制的建立和完善,提高青年的整体素质,为经济社会的协调发展和全面进步做出贡献。

(2) 日常社会实践

社会实践的内容多种多样,形式也各不相同,目前学生社会实践大致分为以下四大类型:

① 知识型社会实践。即利用自己现有的知识和技术来获得报酬,增长见识。从事这类