

当代大学生书系

黄孝通题

大学生素养与职业生涯设计

杨书良 赵桂梅 王 诤 主编

杨铭铎 主审

机械工业出版社

《当代大学生书系》（丛书）

顾问、编委名单

顾 问：

张岱年	季羨林	费孝通	林 庚	任继愈
侯仁之	冯亦代	严文井	陈 原	贾植芳
黄苗子	郁 风	丁 聪	于光远	李 锐
周汝昌	汤一介	乐黛云	范 用	郭预衡

编 委：

牛 汉	林斤澜	姜德明	严 秀	邵燕祥
蔡仲德	宗 璞	牧 惠	李国文	刘梦溪
高 莽	母国政	朱 正	柳 萌	谢 冕
五得后	王富仁	钱理群	黄宗江	戴文葆
舒 乙	张抗抗	斯 好	解思忠	邓九平

《大学生素养与职业生涯设计》

编委名单

编 委：

名誉主任： 刘北林 曲振涛

主 任： 杨铭铎

副主任： 王永发

主 审： 杨铭铎

主 编： 杨书良 赵桂梅 王 诤

副主编： 冉庆国 张春明 丁东宇

隋鸿威 赵国军

成 员： （以姓氏笔画为序）

王月兰 安瑞娟 刘新福 毕兴民 李秉坤

陈 占 陈惠华 吴桂芳 杨洁华 郑昌江

周 文 侯雪筠 钱雨春 韩行洲 薛玉明

魏元和

乘长风方能破万里浪

（代序言）

雄关漫道真如铁，而今迈步从头跃。几经考场征战，同学们走进了心仪已久的大学校园，踏上了通向科学殿堂的神圣之旅。面对新的环境，新的生活，新的目标，每一个同学都应该认真地审视自我，思考一下上大学的目的所在，应该怎样度过大学的学习生活，大学毕业时如何面对社会的选择，如何选择个人的发展道路。

鸿鹄高飞，志在千里！其所以能够如此，是因为它有凭风直上的一双劲翼。庄子曰：“水之积也不厚，则其负大舟也无力；风之积也不厚，则其负大翼也无力。”事实正是如此，这也是对人生事业的一种非常好的启迪和鞭策。一个人，如果在人生旅程中没有过硬的本领，那他就无法成就一番事业，更不能担起时代所赋予的历史重任。为此，我们根据时代对人才需求的特点和高等教育自身发展的需要，编写了《大学生素养与职业生涯设计》一书，本书作为黑龙江省高教学会高等教育科学“十五”规划重点研究课题，强调对学生的素质培养，成才教育必须落实到职业生涯设计上，让大学生在学习阶段就能自觉地思考社会的需要，

并结合自己的个性特点寻找到自己未来的职业生涯之路。

我们所处的时代，是一个千帆竞进、不断创新和全面发展的时代。历史对于我们这一代人提出了更高、更光荣但也更艰巨的要求，作为新世纪的莘莘学子们更应首当其冲。是做时代的弄潮儿，还是成为时代的遗弃者，无疑是对当代大学生一种非常严峻的挑战。但只要我们积沧浪之水，养沛然之气，挟击水三千、奋翻九霄之志，便可堪其重任。积沧浪之水，养沛然之气，就必须搞好素质教育。素质教育是一种全面发展的教育，即德、智、体、美、劳全面发展，或者说集思想道德素质、文化素质、业务素质、身心素质于一身。在发达国家，如美、英、法、日等国，素质教育已经成为人才培养和录用的基本参数和重要手段，不具备良好的综合素质，则只有被淘汰一途。我们国家现已开始实施素质教育。因此，每一位大学生都应该珍视这一受教育的机会，并通过不懈的努力，全面提高自身的素养。成小事靠专业本领，做大事靠综合素质，历史和当代的许多成伟业者都是全面发展的楷模。苏步青、茅以升、竺可桢是科学家，但他们的文学才华都卓然可为文章国手；马克思、恩格斯是革命家、思想家，但他们的数学、化学水准堪称一流，他们的专之以约、渊之以博是他们取得伟大成就的深厚文化底蕴。所以，努力按照时代要求塑造自己，培养和发展自己的综合能力，其道理是不言自明的。当前，全球经济一体化，国际交流经常化，作为一名大学生，就不仅要谙熟民族文化，同时也要熟悉或通晓世界文化，只有这样，我们才能在日新月异的社会发展中有所作为，实现人生价值！

思想品德素质，是素质教育的核心。《中国高等教育》杂志最近撰文指出：“成才先成人，提高全面素质，首先还是要重视思想品德素质的提高，树立为社会为事业献身的责任感。既要胸

怀远大理想，眼观大局，研究大事，又不能好高骛远。要勤于思考，勤于实践，扎扎实实从具体工作做起，打牢事业的根基，才能在新世纪做‘大事’。”江泽民主席在庆祝北京大学建校一百周年大会上的讲话中，对当代大学生提出了四点希望，即：坚持学习科学文化与加强思想修养的统一；坚持学习书本知识与投身社会实践的统一；坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一；坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。江泽民主席的四个坚持和统一，很好地说明了素质教育的本质特征，这也是青年大学生的成才规律。如他在第三个坚持和统一中说：“希望你们坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一。青年人富有理想和抱负，憧憬着美好的未来。这是青年的特点，也是优点。但需懂得，个人的抱负不可能孤立地实现，只有把它同时代和人民的要求紧密结合起来，用自己的知识和本领为祖国为人民服务，才能使自身价值得到充分实现。如果脱离时代，脱离人民，必将一事无成。波澜壮阔的改革开放和现代化建设，为全国各族青年展示才华、实现志向，提供了广阔的舞台。生长在这样的时代是幸福的。广大青年一定要虚心向先辈和人民群众学习，在为祖国的竭诚奉献中焕发出青春的绚丽光彩。”

奠定深厚的文化基础和树立高尚的道德情操是择业的前提条件，而结合自己的性格、爱好和专业特点做好职业生涯设计则有利于明确人生未来的奋斗目标。取得事业的成功。”目标之所以有用，仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”有目标，生活才不盲目；有追求，生活才有动力。高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益；我确信这也是一个真理。”人的崇高价值正是在巨大的社会奉献中体现出来的。这一点，马克思当年对择业观的论述，对我们选择事业

会有所启迪，马克思说：“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，我们就不会为他的重负所压倒，因为这是为全人类所作的牺牲；那时我们感到的将不是一点点自私而可怜的欢乐，我们的幸福将属于千万人，我们的事业并不显赫一时，但将永远存在；面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”

这种择业方向和作为中所体现出来的坚强意志，为马克思建树伟大的事业奠定了不朽的历史丰碑！总之，深厚的学识，健康的身心，崇高的志向，创新的能力，是一个当代大学生走向社会时应该而且必须具备的素质，一句话——只有乘长风才能破万里浪！

哈尔滨商业大学
党委副书记 副校长
教授 杨铭铎 博士

前 言

迎着新世纪的曙光，踏着时代的步伐，同学们走进了大学校园，登上了通向科学殿堂的阶梯。进入大学，标志着人生开始了一个新的阶段，这也是青年人在成长道路上跨越的一个新台阶。面对新的环境，新的生活，新的目标，每一个同学都应该认真地审视一下今天的自身，思考一下大学生活究竟是什么，应该怎样度过大学学习生活，大学毕业时如何面对社会的选择来选择个人的发展道路。高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益；我确信这也是一个真理。”

迈进了大学校门，进入一个学习的新阶段。有的同学满足于过去成功的学习经验，照旧沿着中学的路子走，操着过去的学习方法继续学下去。殊不知，不同阶段的培养目标是不一样的，要做一个合格的大学生，应按照大学阶段对人才的特殊要求来塑造自己。在大学阶段，更强调在掌握科学文化知识的基础上，着力培养自己的全面素质，发展自己的创新能力和实践能力。

21世纪初叶，是我们国家振兴、腾飞的关键时期。过去百年来我国在经济发展方面被拉下的差距，要在这几十年里缩小，在新世纪综合国力的较量中，我国要抢占有利位置。这个空前伟

大而艰巨的事业对当代大学生提出的要求既高又实；要求我们成长为有科学研究能力，能攀登科学技术高峰的优秀科研人才；要求我们成长为能满足人们不断增长的物质文化需要，促进社会生产力高速发展的工程技术人才；要求我们成长为勇于在世界经济大市场上拼搏竞争的企业家、贸易家、金融家等各类经济人才；要求我们成长为具有预测、判断、决策、组织能力的各方面高级管理人才……而无论哪一类人才又都必须坚持社会主义方向，坚持“一个中心，两个基本点”的基本路线，适应新时代的要求，经受得住世界范围内政治、经济、科学、文化等方面严峻挑战的考验。大学生从入大学第一天起就要意识到这个新的要求，努力使自己在大学阶段具备良好的素质和较高的综合能力。

21世纪的大学生，真应该庆幸生逢其时。历史的经验告诉我们，时势造英雄，时代育新人。1998年5月4日，中共中央总书记、国家主席江泽民在庆祝北京大学建校100周年大会上，向北大同学和全国高等院校的大学生提出了四点殷切希望：

希望你们坚持学习科学文化与加强思想修养的统一；
希望你们坚持学习基本知识与投身社会实践的统一；
希望你们坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一；
希望你们坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。

2001年4月29日，在庆祝清华大学建校90周年大会上，江泽民又向清华的同学和全国高等院校的大学生提出了五点殷切希望：

希望你们成为理想远大、热爱祖国的人；
希望你们成为追求真理、勇于创新的人；
希望你们成为德才兼备、全面发展的人；
希望你们成为视野开阔、胸怀宽广的人；

希望你们成为知行统一、脚踏实地的人。

如果说前四个统一是成才途径的话，那么后五点希望则是指出了成才的具体目标和方向。而这正是当代大学生所应该而且必须遵从的方向，并且需要脚踏实地、实实在在地从我做起，从现在做起。江泽民同志满怀信心和希望地说，中华民族的未来是美好的！中国青年的未来也是美好的！我们真是打从心眼里羡慕你们这一代年轻人，你们真是生在了改革开放的好年代，又成长在实现中华民族伟大复兴的好时候。

我国加入WTO及全球化经济发展的形势，知识经济时代的到来，社会对大学生的要求在不断的提高，不仅要求他们业务精，同时还要求素养好、能力强。根据这一要求，我们编著了这本《大学生素养与职业生涯设计》。

高校毕业生就业制度改革以后，大学生就业问题已成为人们关注的话题，受到社会的重视。“双向择业，自主选择”所带来的不仅仅是就业形式上的变化，更多的是心理和观念上的冲击。从过去的学校说了算，到现在的市场决定一切，对大学生的综合素质提出了越来越高的要求。毕业生择业的竞争，归根到底是人才综合素质的竞争。用人单位对人才的聘用，也在这个过程中逐步制度化、规范化。随着就业竞争力的增强，大学生迫切需要有一些专门的书籍来指导他们如何去择业。

本书的第一部分（上篇——素养提高篇），从提高毕业生个人素养入手，讲述了作为一名当代大学生，应该具备什么样的素质结构。应该说，这是进行就业准备的第一步。因为相对于所谓的择业技巧而言，这是一个基础。这些内容有利于在校大学生进行有针对性的准备，可以帮助他们从入学到毕业的整个大学生活期间，不断地注意提高自己的思想政治素养、文化素养、审美素

养、心理素养和身体素养等，增加各方面的能力，为将来服务于社会，作好思想、知识、技能准备，以适应社会对人才的需求。从这一意义上讲，就业的准备是一个长期的过程，也许从大学生刚迈入大学校园的第一天就应开始了。

求职成功的基础是个人的素养，但它需要求职艺术的配合。因为在一个竞争激烈的人才市场上，只有善于推销自己的人，才是真正的成功者。在第二部分（下篇——职业生涯设计篇）从就业心理、职业设计、影响就业的因素、就业须知、求职过程、如何适应社会到参加用人单位的面试到最后确定签约单位、对如何选择业进行全过程的指导。相信你读后会有所感悟。

本书附录中，选编了《中华人民共和国劳动法》、《中华人民共和国高等教育法》、全国部分地区人才网站情况介绍，备于案头，便于查询。

由于指导大学生就业是一项常做常新的工作，再加上我们经验有限，因此，这本书必然存在许多不足，希望大学生朋友能够将阅读意见及时反馈给我们，以便在日后进行修订时更好地丰富和改进有关内容。

感谢所有关心这本书、参与这本书创作的朋友们。

全书由杨铭铎、杨书良、王诤、赵桂梅主持编著，冉庆国、赵桂梅、杨书良、王诤、张春明、赵国军、丁东宇、隋鸿威参与了编写工作，最后由杨书良统稿，杨铭铎审校。

本书编写过程中，曾参考引用了许多有关就业形势、求职指导等方面的著作和文章，在此一并向原作者、出版部门表示诚挚的谢意！

伴随着21世纪的钟声，我们迎来了科学和文明的新纪元。作为一名科技工作者，面对日新月异的世界和新技术革命的挑

战，我们最大的心愿就是中国的科学家能够在世界的科技舞台上独领风骚，领导潮流，而这一历史重任自然要落在即将毕业或已经毕业的大学生身上。

热爱科学、探求真理、为科学而献身，是科技工作者的使命和责任，也是一个国家和民族兴旺发达的不竭动力和源泉，需要一代又一代人的不懈努力。年轻大学生是时代的英才，你们的成长直接关系到民族的希望，因此你们要脚踏实地，承前启后，锲而不舍，为中华民族的伟大复兴做出实际的贡献。

新的世纪，新的希望，我们衷心祝愿并希望你们在21世纪创造属于自己的光荣与辉煌。

编者

2002年7月

目 录

乘长风方能破万里浪（代序言）

前 言

上篇 素养提高篇

第一章 思想道德素养	3
第一节 树立正确的人生价值观	3
第二节 培养优良的道德品质	8
第三节 大学生活的新方式及礼仪	15
第二章 文化业务素养	23
第一节 广泛的文化基础知识	23
第二节 专精的行业知识和技能	26
第三节 科学的思维方式和学习方法	30
第三章 心理素养	37
第一节 稳定的情绪	37
第二节 多元的能力	40
第三节 健全的人格	46
第四节 不竭的动力	50
第四章 审美素养	56
第一节 审美形态	56

第二节	审美指导	60
第三节	在生活中塑造美的人格	67
第五章	身体健康素养	72
第一节	身体健康	72
第二节	身体健康与运动	73
第三节	身体健康与营养	76

下篇 职业生涯规划篇

第六章	大学生职业生涯规划	83
第一节	职业生涯规划概述	83
第二节	职业理想与职业抉择	89
第三节	职业适应性测验	93
第七章	大学生就业市场与就业分析	107
第一节	大学生就业市场	107
第二节	大学生就业面临的主要矛盾	112
第三节	影响大学生就业的因素分析	115
第八章	大学生的择业心理	120
第一节	大学生择业心理分析	120
第二节	大学生择业心理偏差及调适	124
第三节	大学生的个性与择业	128
第九章	大学生就业须知	134
第一节	就业制度、政策、法律、法规	134
第二节	知己还要知彼	139

第十章 大学生就业过程	149
第一节 就业信息的搜集及使用	149
第二节 就业方式及选择	152
第三节 求职过程	156
第十一章 适应社会早日成才	169
第一节 认清位置，顺利完成角色转换	169
第二节 迈好关键的第一步	172
第三节 踏实工作开拓创新	178
第四节 把握机遇超越自我	182
附录	185
附录 A1 按企业需求塑造人才	185
附录 A2 企业眼中优秀大学生	191
附录 B 中华人民共和国劳动法	194
附录 C 中华人民共和国高等教育法	208
附录 D 全国部分地区人才网站介绍	219
参考书目	223

上篇

素养提高篇



