



《大学生职业生涯规划与就业指导》

作者：郭涛 张永祥 李琳

开本：16 开

出版社：电子科技大学出版社

ISBN 978-7-5770-0280-4

价格：49.80 元

前言

PREFACE

大学教育对大学生的成长成才极为关键。大学阶段有可能是一个人一生中最后一次有如此大段的时间用于学习、系统性地接受教育和建立知识基础,也可能是最后一次拥有较高的可塑性、可以不断修正自我的成长历程。一个刚刚步入大学的青涩学生,经过四年大学生活的洗礼,完全有可能将自己培养成为素质全面、职业能力突出的精英,开始承担家庭和社会责任。

大学生该如何有效地规划大学阶段的学习和生活?除了大学生自身积极探索、刻苦努力,也需要就业指导部门、就业指导教师的有效指导,以便在校大学生能科学规划职业生涯路径,做好就业准备。本书的编写正是基于这一目标,希望为大学生提供更具实用性、操作性、针对性的职业生涯规划指导教材。《大学生职业生涯规划与就业指导》包含了大学生活学习介绍、学习指导、职业生涯规划理念、自我探索、职业世界探索、职业生涯管理、就业指导等内容,涵盖了大学生职业生涯规划过程中所需要的各种知识和技巧,符合学生从高中生涯向大学生涯过渡的心理变化规律和成长规律,具有以下特点:

第一,通俗易懂。各模块由案例导入,使学生对理论知识的理解更加深刻,透过小故事背后的大道理,让学生在学的过程中强化生涯发展意识,增强生涯规划的动力和信心。

第二,注重实训。教材内容编排,每个模块后的均有案例、实训项目,能有效地指导学生将学到的方法应用到实践中去。

在本书的编写过程中,作者参考、借鉴和引用了国内外许多学者的研究成果和网络资源,在此对相关作者表示感谢。

由于作者水平有限,书中难免有疏漏与不当之处,恳请专家和读者批评指正。

第一篇 识读大学	001
第一章 我的大学	/ 003
第一节 何谓大学 大学何为	/ 004
第二节 大学生的学习与课余生活	/ 009
第二章 职业生涯规划概述	/ 023
第一节 认识职业生涯规划	/ 024
第二节 职业生涯规划的基本内容	/ 028
第二篇 认识自我	035
第三章 自我认知之价值观探索	/ 037
第一节 生命的意义	/ 038
第二节 价值观与职业价值观	/ 038
第三节 职业价值观探索	/ 040
第四章 自我认知之兴趣探索	/ 049
第一节 兴趣与职业兴趣	/ 050
第二节 霍兰德的职业兴趣理论	/ 051
第三节 探索与培养兴趣	/ 054
第五章 自我认知之性格探索	/ 063
第一节 性格	/ 064
第二节 性格与生涯发展	/ 069
第三节 探索性格的其他方法	/ 072
第六章 自我认知之职业能力探索	/ 081
第一节 能力	/ 082
第二节 能力与生涯发展	/ 083
第三节 探索职业技能	/ 085
第四节 培养职业能力	/ 087



第七章 职业认知	/ 095
第一节 探索职业世界的意义	/ 096
第二节 职业信息的分类与内涵	/ 096
第三节 探索职业世界的基本内容	/ 098
第四节 探索职业世界的途径与方法	/ 102

第三篇 生涯决策与实施 **115**

第八章 生涯决策	/ 117
第一节 生涯决策概述	/ 118
第二节 生涯决策的理论	/ 123
第三节 生涯决策的原则和方法	/ 124
第四节 职业生涯目标的确立	/ 128
第九章 职业生涯规划的设计与实施	/ 135
第一节 职业生涯规划的设计	/ 136
第二节 职业生涯规划的管理	/ 145

第四篇 求职与就业 **153**

第十章 求职、简历与面试	/ 155
第一节 就业信息的收集与使用	/ 156
第二节 求职书面材料准备	/ 160
第三节 笔试与面试	/ 167
第四节 毕业生心理指导	/ 176
第十一章 就业权益与法律保障	/ 193
第一节 就业权利和义务	/ 194
第二节 就业协议与劳动合同	/ 198
第三节 劳动争议解决途径	/ 212
第四节 劳动争议与处理程序	/ 216

参考文献	/ 221
-------------	-------

第一篇

识读大学

规划人生





案例导入

你适应大学生活了吗？

困惑 1：被动学习变为主动学习。

对于小周来说，进入大学后最大的不适应是学习方式的改变。高中时，老师都“盯”得很紧，还不时地有这个测验那个考试，不想努力都难。但是进了大学，作业不常布置了，老师也很少主动关心自己的学习，连上课地点也不固定了。面对这么“松”的学习方式，小周有些手足无措，如何才能变被动学习为主动学习呢？

困惑 2：平时不努力，考试“抱佛脚”。

新生小马充分“享受”了大学宽松的学习氛围，上课经常睡觉、开小差，下课没有作业时绝不温习功课。期末考试前才紧张起来，临时抱佛脚，熬几个通宵，游题海、狂背书，应付考试。

困惑 3：我不喜欢学校的课程安排。

我是一个很有计划的人，当初觉得现在的学校和专业跟自己的理想吻合才填报的志愿。可如今看了课表却发现学校的课程安排和我想的不太一样。比如我认为实践操作应当尽早开始，可课程安排却要到大三大四，想先行一步自学吧又觉得缺少专业的指导，想跟着学校的进度安排走又觉得太晚了，我该怎么办呢？

困惑 4：突然多了那么多时间，我都不知道怎么过了。

有些同学习惯了高中时每天被安排得满满的，上了大学，闲暇时间一下子宽裕很多，反而不知所措、无所事事，每天上完课之后如何安排闲暇时间成了他们最头痛的问题。

启示：大一新生从入学开始，就应寻找适合自身职业发展所需的知识、技能、兴趣、爱好，尽早给自己明确职业定位，最终实现个体与职业的匹配，实现个体价值的最大化。职业生涯规划对于大一新生而言，主要是提升自身知识、技能。只要拥有一颗未雨绸缪的心，深入了解自我，做好职业定位，明确自己的人生目标，就会找到职业生涯规划的内在原动力，给自己的未来写上完美一笔。

第一章

我的大学

📖 主要内容

本章主要介绍大学、大学生的学习和生活以及职业生涯规划的基本概念。旨在从宏观和微观两个层面让学生了解什么是大学，怎样合理地规划大学学习生活，从而有价值地度过大学四年。

📖 学习目标

了解大学的历史，认识大学的本质；了解大学的概念与类型；掌握大学学习规律，适应大学生活。

📖 思政目标

引导大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，坚定文化自信，鼓励大学生积极探索适合的学业目标和职业目标。



扩展阅读



第一节

何谓大学 大学何为

在中国古代，类似于大学的高等教育机构有国学、国子监，以及后来的高等书院等，是聚集在特定地点整理、研究和传播高深领域知识的机构。中国古代的高等学校可以追溯到公元前 2000 多年。如虞舜之时，即有“上庠”，“上庠”即“高等学校”。不过，中国古代的高等学校和西方现代的大学有很大差别。中国古代的官办学校以培养治理政府的仕人及从事文化教育的文人为主，自然科学学科尤为缺乏，所以到近代，整个传统教育体系都面临着转型、革新。

近代和西方交流以来，西方的“University”早期被翻译成“书院”等，后又称为“大学堂”“大学校”，辛亥革命以后“大学”成为正式的称呼。中日甲午战争后，中国开始兴办近代学堂，日本的学校成为官办学堂最主要的借鉴对象。北洋大学（今天津大学）创建于 1895 年，是中国近代第一所大学，开启了中国近代教育的航程。

一、大学的概念与类型

（一）“大学”释义

大学是提供教学、研究条件和授权颁发学位的高等教育机构。大学选拔具有高中以上学历者进行教育和培训，并以考试考核的方式检验其所学知识和技能。大学通常设有许多专业，再由几个相近的专业组成系。

大学需具备一定的条件。在中国，1948 年有《大学令》，规定大学设文、理、法、医、农、工、商等学院，凡具备三个学院以上者称为大学，不足者称为独立学院。1986 年，国务院发布《普通高等学校设置暂行条例》，规定称大学者须符合：①主要培养本科及本科以上人才；②在文科（含文学、历史、哲学、艺术）、政法、财经、教育（含体育）、理科、工科、农林、医药等 8 个学科门类中，以 3 个以上不同学科为主要学科；③具有较强的教学、科学研究力量和较高的教学、科学研究水平；④全日制在校生计划规模在 5000 人以上。

（二）大学的类型

大学的类型由类和型两部分组成。类反映大学的学科特点，按教育部对学科门的划分和大学各学科门的比例，现有大学分为综合类、文理类、理科类、文科类、理学类、工学类、农学类、医学类、法学类、文学类、管理类、体育类、艺术类等 13 类。型表现大学的科研规模，按科研规模的大小，现有大学分为研究型、研究教学型、教学研究型、教学型等 4 型。每个大学的类型由上述类和型两部分组成，类在前，型在后，例如：按各学科比例情况，北京大学属于综合类，按科研规模，北大属于研究型，故北京大学的类型是综合类研究型，简称综合研究型。再如：按各学科比例情况，清华大学属于工学类，按科研规模，清华属于研究型，故清华大学的类型是工学类研究型，简称“工学研究型”。



二、大学的历史

（一）大学的演进历程

1. 古代东西方的高等教育

古代埃及、印度、中国等都是高等教育的发源地。古希腊、罗马、拜占庭等建立了较完善和发达的高等教育体制。公元前 1000 年左右，印度就产生了最古老的高等教育机构。随着城市文明的逐渐发展，古埃及的尼罗河流域出现传授高级学问的机构，僧侣阶层垄断了一切文化教育活动，教授宗教、道德、数学、天文等方面的知识。西方高等教育的开端是公元前 393 年，柏拉图开办学园——阿克德米（Akademie）。他在学园里生活和从事教学活动长达 40 年，这是雅典第一个永久性的高等教育机构。学园的目的是培养治理国家的哲学王，课程以哲学为核心，辅以算数、几何、天文和音乐理论等。古代东西方的高等教育不仅为当时的社会培养了大批高级人才，推动了学术的进步，而且在教育价值观和课程等方面也极大地影响了欧洲中世纪大学乃至现代高等教育的发展。

2. 中世纪大学

公元 10—11 世纪，西欧经济开始发展，行会和联合组织发展成为主要的社会组织形式，城市中出現著名教师，社会形成广泛尊重知识的风气，来自各地的学生聚集在设有大教堂的城市听课。师生仿照手艺人行的方式，组成教师或学生行会。这种拥有特权的师生组成的行会组织形成了自己特有的特征，形成了系和学院，开设了规定的课程，实施正式的考试，雇用了稳定的教学人员，颁发被认可的毕业文凭或学位。从这个意义上说，大学起源于 12 世纪。早期最有代表性的大学有博洛尼亚大学、巴黎大学、牛津大学以及剑桥大学。中世纪大学的产生和发展，是社会发展的必然结果，同时又对社会发展起到了推动作用。

3. 宗教改革时期的高等教育

欧洲文艺复兴和宗教改革时期，大学发生了一系列的变化。新的学科如希腊文学、修辞学、诗歌、历史等被正式纳入大学课程，为自然科学和实验方法进入大学开辟了道路。大学世俗化的进程加快，大学也由国际性的机构转变为民族性的机构，欧洲 80% 的大学教学语言——拉丁语——也被各民族的语言所取代。

4. 近代世界各国的高等教育

19 世纪之前，以行会组织为基础的古典大学是世界性的。学者在各个大学之间可以自由流动，使用通用的语言——拉丁语。学生学习基本相同的课程：逻辑、语法、修辞、数学、几何、天文、音乐。19 世纪，大学逐渐摆脱宗教束缚，并随着整个世界的变革，由单一走向多元，世界各国的高等教育呈现蓬勃发展态势。

（二）当代大学的职能

现在，众多高等学校把职能定位为“教研并重，服务社会”。随着时代的发展，大学已经从社会边缘走向社会中心，在国家与社会的发展中占据着越来越重要的地位，发挥着越来越大的作用。可以说当今大学承担着培育人才、科研创新、服务社会和引领文化等多重职能，当代大学的主要作用如下。

1. 社会发展的“助推器”

英国《经济学家》曾经把大学称为“知识厂”，认为大学不仅是知识的创新源和人才的培养库，而



且也是经济的增长源、文化知识的传播源和技术的转移源。随着社会发展越来越依赖知识和信息技术，大学研究以及与之交织在一起的教育和培训所创造的巨大动力，构成了世界经济的发动机，在国家建设中发挥着越来越大和越来越核心的作用。

2. 科学追求的“思想库”

列夫·托尔斯泰曾说过：“如果学生在学校里学习的结果是自己什么也不会创造，那他的一生将永远是抄袭和模仿。”大学“经世而独立，历久而弥新”，不是尊世而立，不能自外于人群，不能随外界政治风向或社会风尚而盲转、乱转，而应该是“时代之表征”，以科学思想、先进文化烛照社会之方向。大学的每个空间都充溢着一种大象无形的探索精神，几乎每个学科都有独特的观察世界、认识世界的视角和方法，保全了一种伟大的学术自由追求。

3. 学生成才的“炼金炉”

赫钦斯在《学习化社会》中指出：“大学是人格完整的象征，保存文明的机构和探求学术的社会。”大学不仅传授知识，而且创新知识，以同时具备对社会、对人类强烈的道德责任感和发掘新知识的创新能力为标准，培养全面发展的大学生，促进学生个体社会化健康发展。大学教育将唤醒大学生敢于怀疑、敢于挑战的精神，教会学生探求学问，追求真理，引导人类走向光明灿烂的明天。

4. 终身学习的“加油站”

现代社会知识呈“爆炸式”增长，终身学习成为社会对每个人的必然要求。大学处在信息知识的最前沿，责无旁贷地承担起为不同人才提供继续教育基地的重任，是最好的学习“加油站”，保证在这里学习的人，收益的不只是专业技术知识，更是自我发展的资本。

三、大学的灵魂

（一）大学理念

在历史变迁的过程中，大学在自身的发展道路上留下了深深的痕迹，凝结出光芒四射的大学精神。大学之所以从最初的模式发展成现在的模式，有四位大师起到了重要作用，大学几乎是沿着他们提出的理念前行。了解四位大师关于高等教育的思想和理念，有助于我们加深对大学的了解，从而领悟大学的理想和追求。

1. 纽曼

英国著名教育家纽曼（1801—1890）是牛津大学的毕业生，纽曼的教育思想反映了英国大学的传统精髓。纽曼最主要的贡献是提出了“博雅教育”和“通识教育”理念。博雅教育是相对于以某种实用知识或技能为目标的职业教育而言的，纽曼认为人们应该为了知识本身的价值而追求知识，因为知识可以提高人的情操，使人达到“绅士”的境界。在纽曼看来，博雅教育是一种通识教育，它注重知识的统一性。因为所有知识都是相互联系的，各类专门知识相互“补充、匡正、平衡”，构成统一的知识大厦。应用到大学教育中，专业化的教育也许会促进对某一专门知识的理解，但它最终会削弱甚至限制一个人的心智全面协调地发展，而这恰恰是大学教育最重要的培养目标。纽曼关于博雅教育和通识教育的理念至今仍然激励着人们关于大学的想象。

2. 洪堡

德国柏林大学的创始人洪堡（1767—1835）的理念集中体现为两个基本原则。一是教育与研究相



结合原则。大学教师必须以科学的方式对所从事的学科进行研究，必须具有创造精神与能力，必须以追求真理为最高目标。不仅如此，他们还要将自己的研究成果、方法传授给学生，引导学生进行探索与研究。二是大学的独立与自由原则。大学应是独立的学术团体，不受政府的干涉。在大学里面，学术研究、教师的教学和学生的学习都应当是自由的，不受外在的干扰，学校允许不同的学派和流派的存在。洪堡的这两条原则包含了现代大学的基本特征，影响非常深远。

3. 弗莱克斯纳

美国普林斯顿高等研究院的创始人弗莱克斯纳（1866—1959）对洪堡的思想进行了提升。他主要有两个观点：第一，大学是一个复杂的有机体，它是编织在社会网之中的，而不是超然于社会之外的。它随着时代的变化而变化，而且应当是时代的体现。大学必须经常给社会一些东西，这些东西不是社会所想要的，而是社会所需要的。第二，大学是特殊的研究组织，不管社会如何变化，大学的主要任务不会发生太大变化。学者和科学家应主要关注四大目标：知识和思想的保存、知识和思想的解释、寻求真理和训练青年成为将来继起的工作者。

4. 科尔

第二次世界大战以后，世界各国都致力于恢复和发展经济，科学和教育的地位提高，大学在社会发展中的地位和作用日益凸显，社会需求与传统的大学理念发生了冲突。曾任美国加州大学校长的科尔（1911—2003）适时地提出了“多元化巨型大学”的概念。“现代大学是一种多元化机构，有若干个目标，有若干个权利中心，为若干种顾客服务。”“多元化巨型大学”的概念适应了多元化社会对大学的多元化需求。

中国作为一个文明古国，在教育事业的发展过程中孕育了丰富深邃的教育思想。中国传统的儒家教育思想与纽曼的思想有不谋而合之处，强调教育的目的不是传授使用技能，不是职业训练，而是训练某种礼仪、风度、德行。近代大学制度确立之时，著名教育家蔡元培吸收西方合理的大学理念，提出了“囊括大典、网络众家、思想自由、兼容并包”的教育思想，深入人心，影响巨大。

（二）大学精神

大学精神是在大学的发展过程中形成和发展起来的，经过长期的历史积淀，有着稳定而丰富的内涵，它体现了大学人对大学的价值和生存意义的关怀，同时又以价值观念和行为规范的形式约束着大学的行为，显示着大学不同于其他机构的气质特征。

1. 大学精神的支柱：大师、大楼、大气、大学生

大学是各类学科交融、各类人才汇聚的地方，是大师汇聚的地方。大师就是学问高深的名师，是学校的灵魂所在。有一流的大师，才会有一流的学生，才会有一流的学校。大学老师各有特长、各具特点、各具风范，他们的风采是岁月与学识的积淀。大师应当是老师中的代表人物，他们不光学识渊博，而且师德高尚。这样的老师有很多，大学四年，你肯定有自己喜爱、敬重的老师，你不但可以跟他进行学术上的交流，也可以和他聊天谈心，可以单纯仰慕他的气度、才学、品行，看他行事、听他言谈就感觉如沐春风。一位好老师给人带来的影响可能是终身的，要懂得珍惜，善于把握与老师相处、交流的机会，不辜负大学这段美好的时光。

“大楼”的真正含义是指学校的办学设施与条件。一所大学办学条件的好坏，必将直接影响学生培养的质量和教学科研水平。现在的大学已经不是百年前的规模，科学研究也不是几位大师独居陋室



可以完成的。现在的大学，学生成千上万，一项科学研究可能需要上百人一起攻关，大学里的教学、科研和社会服务都需要对应的教学和科研设施来配合完成。大楼是一所大学的基本条件。

所谓大气，就是一个学校的学术视野、学术氛围和学术气度，就是校风、学风。如果没有开放、求真、务实的精神，没有国际的视野、宽广的胸怀，大气很难形成。首先，大气体现在开放性，大学具有开放性，才有利于学生获得新知；其次，大学要具有实事求是、追求真理的科学精神；最后，大学强调学术自由，没有学术自由，就没有老师和学生就某个问题表达自己的观点和见解的学术空间，也就不会有学术创新。当今世界面临的许多问题，已经超越了国界、超越了民族，需要各国人民共同努力去解决。大学之大气，应当有立足全球、放眼未来的视野。

大学生是大学校园里的主体，是未来国家建设的栋梁之材。大学生会源源不断地产生新思想、新观念，敢于突破传统、敢于创新是大学发展的原动力所在。正因为有这样特质的年轻学子，大学才充满活力与魅力。与其说学生是受教育者，不如说学生与教师在大学中是共同学习者、实践者、研究者和学校的共建者，学生与教师同行，教学相长。大学的理念与精神也通过师生的教学互动、研究活动和校园生活体现出来，主要反映在教风和学风上。大学生不仅是学校资源的享用者，也是学校资源和声誉的创造者，跟老师一样对学校的建设与发展承担着义不容辞的责任。

2. 中国大学精神的表述

尽管中国近代大学的办学体制是从西方引进的。但是，大学精神的核心是一种价值系统，这种价值系统的最初形成不可能是个别个体在短期内就能完成的。梅贻琦认为：“今日中国之大学教育，溯其源流，实自西洋移植而来。制度为一事，而精神又为一事。就制度言，中国教育史中固不见有形式相似之组织；就精神言，则文明人类之经验大致相同，而事有可通者。”即主张中国本土的大学教育虽与西方的大学制度不同，却精神相通，话语中暗含中国大学精神并非源自西方之意。中国的大学精神可以从中国丰厚的文化积淀中找到。我国知名院校的校训即是大学精神的表述，如表 1-1 所示。

表 1-1 知名院校校训一览表

表述	学校或引用者	引用方式	出处
“兼容并包，思想自由”	北京大学 / 蔡元培	原文	《史记》《中庸》
“自强不息，厚德载物”	清华大学	原文	《周易》
“大学之道，在明明德，在亲民，在止于人民之幸福”	陶行知	原文修改	《大学》
“允公允能”	南开大学	自创	中国群体本位思想
“刚毅坚卓”	西南联大	自创	源出阴阳家学说
“诚朴雄伟”	中央大学	自创	“诚”出自《中庸》



第二节

大学生的学习与课余生活

一、大学阶段的任务

大学教育是全面性的，不仅要使人能够理解和把握世界，而且还要使人理解、把握自身和超越自身。它要使受教育者获得智慧、精神、人格等方面的全面涵养，获得主动求知和自我发展的能力，使自己成为社会所需要的人。

（一）学会学习

大学的学习是学会学习的学习。对于大一新生来说，要学会从被动学习走向自觉思考的主动学习，从孤立、刻板的学习走向互相协作的动态学习，从死记书本理论的“死学”走向学以致用“活学”……大学的学习气氛是外松内紧，竞争是潜在的、全方位的。除了考试分数这个指标，人们也看重综合能力的培养和全面素质的提高。

对于大学新生来说，要适应大学的学习。首先必须适应大学的环境，面对新环境、新学习、新生活、新人际、新感情、新体验，不适应是正常的，这是每个新成长中必然要面临和必须正视的问题，要积极正确地对待；其次，要调整好心态，以积极的态度去迎接挑战，努力适应大学生活；最后，要努力缩短适应期，在熟悉老师、同学、校园环境的过程中，获得体验，学会学习，学会思考。

（二）学会做事

大学阶段，是培养我们做事能力的关键时期。现代社会越来越注重能力，而不是资历。大学生不仅要具备专业知识，更应该具备应用专业知识的能力。学会做事，不仅要有理论分析能力，还应该具备将理论运用于实践的能力；学会做事，不仅要具备从事专业工作的能力，而且还应该培养自己的创新能力；学会做事，还要求我们培养团队协作能力、人际沟通能力和组织管理能力。

（三）学会做人

做事要受一定的环境条件制约，要守规矩、讲原则，所以预行事，先做人。

做一个有理想信念的人。人生如果没有正确的理想信念，就像失去了方向和动力的小船，会在生活的波浪中漂泊，甚至被淹没。理想信念会引导我们做什么人，指引我们走什么路，激励我们为什么学。一个人有了坚定的理想信念，再加上惊人的毅力和不懈的努力就能成就事业，创造奇迹。

做一个有道德的人。一个人学业上的缺陷并不一定会影响他的一生，而道德、人格上的缺陷却可能使他的人生不完整。所谓“得道多助，失道寡助”，一个缺乏道德修养的人，得不到别人的信任，是不可能成功的。

做一个和谐的人。人是社会的一员，是自然界的一员，自始至终都生活在群体中，生活在大自然之中，必须学会与人相处、与自然相处，做一个和谐的人。要学会尊重、理解、信任、同情，做到心胸开阔，严于律己、宽以待人，使自己能够适应社会需要，能为社会做出较大贡献。

（四）学会发展

人的发展是一个永恒的话题。心智发展、行动培养、人格塑造和价值形成是大学阶段发展的四个



核心主题。无论你的发展方向如何，最终都归集到这些方面。大学中提供的发展机会很多，参加社团组织的各项活动是发展自己的一个重要的途径。学生活动不仅仅可以满足兴趣爱好，也是一门必修课，它对于锻炼个人的沟通能力、策划能力、执行能力和领导能力都有极大的作用。

二、重新认识“学习”

（一）“学习”释义

学习，是指通过阅读、听讲、思考、研究、实践等途径获得知识或技能的过程。狭义的学习是指通过阅读、听讲、研究、观察、理解、探索、实验、实践等手段获得知识或技能的过程，是一种使个体可以得到持续变化（知识和技能、方法与过程、情感与价值的改善和升华）的行为方式。广义的学习是人在生活过程中，通过获得经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的行为方式。

（二）“学习力”释义

“学习力”指在常规的教学过程中，学生在已有的知识和技能的基础上，在不断获取新知识并运用这些知识的活动中所表现出来的智力和非智力因素的能力，包括：发现问题和解决问题的能力，搜集、分析和利用信息的能力，分享与合作的能力。它表现在四个方面：一是意识、动机、习惯，二是获取、分析和利用信息，三是评价和反思，四是表达。

19世纪70年代，美国预言家阿尔涅·托夫勒指出“未来的文盲不再是目不识丁的人，而是那些没有‘学习力’的人”。“学习力”是未来社会人类要具备的重要本领。

（三）大学学习与中学学习不同

1. 课程设置不同

大学课程的设置很大程度上决定着学生的知识体系架构，是学生职业（倾向性核心）竞争力打造的基础保证。课程设置有以下特点：

重视多学科门类相互渗透。为了适应社会发展对复合型人才的需求，很多高校推行跨专业、跨学科融合，即修读某一学科领域的学生可以选修其他领域的课程，重视文、理、工相互渗透。有的高校建立了主、辅修专业制度，即允许学生在完成一个专业全部课程学习的同时，再修读另一个专业所规定的核心课程，获得辅修证书。也有的学校开通“双学位”渠道，允许学有余力的学生同时修读两个专业，完成规定的课程学习后同时获得两个专业的学位证书。随着社会发展和教育改革的深入，一些新的体现学科交叉的专业应运而生，如“经济工程”“计算机与信息管理”等，它们体现了现代科学技术与社会科学的结合。这些专业既能适应学科日益分化的现状，又能满足相互渗透的综合发展要求的，有利于培养学生的综合素质。

2. “教”与“学”的方式不同

中学阶段的教育是基础性教育，本质上是一种中等水平的普通教育，为广大学生的继续深造和就业做一般性的基础文化知识准备。中学阶段的教育，各学校按照大纲规定的教学内容和要求，按照“老师讲授——解题示范——课外解题”的教学模式来组织教学。

大学阶段的教育面向社会，是一种瞄准未来社会经济建设和社会发展的实际需要，尽可能照顾到学生未来具体职业的专业性质的教育，促进学生的素质全面发展，为国家建设培养能做出贡献的高素质人才。



教学方式上, 大学老师则希望培养学生自主学习的能力。教师讲课精、少、快。抽象阐述多, 注重重点、难点、思路结构或关键问题的讲解, 绝大多数课程内容要靠学生自学完成。教师一节课讲的内容, 学生需要花几倍的时间才能消化和理解。即使有课后作业, 也多凭学生自觉完成。所以特别需要学生经常反省自己的学习态度, 提醒自己投入足够的时间自学, 巩固所学内容。大学需要培养学生的创新思维和创造性解决实际问题的能力, 从这一层意义上讲, 大学教师更喜欢启发学生发现问题, 发现的问题越多, 创新发展的机会也就越多。大学生要把训练自己发现问题的能力放到重要的位置, 在学习上要培养自己的怀疑精神。

3. 学习方法不同

大学的学习内容和学习目标决定了学习方法的特殊性, 应掌握大学的学习特点, 选择适当的学习方法。

(1) 自主学习法。自主学习是指学习者在确定学习目标、选择学习方法、监控学习过程、评价学习结果等方面进行自我设计、自我管理、自我调节、自我监控、自我判断、自我评价和自我转化的主动学习过程。学生首先要确定自己的学习目标, 给自己制订学习计划, 学会安排自己的时间。

(2) 合作学习法。“独学而无友, 则孤陋而寡闻”。“大学就是大家一起自学”, 其实是有一定道理的。如果说, 高中的学习更多的是一种竞争性学习, 大学的学习则可以说是一种合作性学习。一方面, 大学涉及的学习内容异常广泛, 大家互相分享彼此的学习收获, 可以凝聚大家的智慧; 另一方面, 许多学习任务是需要大家合作完成的, 尤其是一些研究性的任务, 需要大家分工合作才能完成。

(3) 批判学习法。高中学习的基本是定论的东西, 学生以接受为主, 而大学教师除了传授一些定论的知识外, 还会向学生介绍学科的发展前沿, 介绍有争议的知识。因此, 不能被动地接受知识, 要学会独立思考, 学会带着质疑的眼光和批判的精神来吸收知识。即使是一些最司空见惯、习以为常的现象, 也有值得质疑的地方。因此, 要善于用批判的眼光去学习。

(4) 探究学习法。学生在学习时, 不能仅满足于接受现成的知识, 要形成探究的意识。要搞清楚所学知识的来龙去脉。对于一个定理、公理或理论, 要搞清楚其产生的背景、提出的过程、适用范围和局限性, 它又经过了怎么样的发展和演变, 搞清楚从该定理、公理或理论产生以来, 哪些学者对其进行了补充、修正或批判等。

(5) 创造学习法。学生通过此种学习法培养创新精神和创新能力。具体途径包括一题多解、设计实验方案、用新的理论解释客观现象、写读书报告、综述报告、完成专题报告和参加科研等。

在学习方法方面, 前人总结出了很多值得借鉴的方法, 每一位同学要结合自己的实际情况(学习目标、任务、兴趣、爱好等), 在学习过程中善于发现自己的优点, 选择适合自己的学习技巧和方法, 适合自己的才是最好的。

三、充实大学课余生活

(一) 大学生生活方式的特点

大学生作为一个特殊的社会群体, 有其特定的生活方式, 我国大学生的生活方式具有如下特点。

(1) 优越、健康的成长成才环境。大学集中了一大批专家、学者、精英, 有丰富的图书资料、先进的实验设备, 还有来自五湖四海的同学少年, 大家同气相求、同声相应, 同学们在大学校园里可以系统地学习专业知识, 健康地成长成才。



(2) 群居式的生活环境。大学生通常几人同居一个寝室，对于刚刚独立生活的大学生而言，既有一种轻松感，也有一种局促感。对独立生活的向往与顾忌，给大学生带来成长的机会与挑战。

(3) 严格的群体规范。大学生活除了受社会的规范之外，还要受到《大学生守则》等规章制度的约束。由于大学生不是完全独立的社会人，正处于学习阶段，而且过的又是集体生活，所以，遵守规范特别重要。

(4) 丰富多彩的精神生活。大学校园文体活动积极健康，社团活动丰富多彩，大学生的精神消费层次较高，精神生活丰富多彩。大学生的闲暇生活一般都是与志趣相投者一起，而且所从事的活动也是“动”多“静”少，充分体现了其集体性和动态性。

(5) 和谐的人际关系。大学同学之间相互学习、相互帮助、相互促进，不存在实质上的矛盾、利益冲突，无论同学间的经济条件差异有多大，大家共同进步的机会是平等的。个人的成就如何，仅与个人的努力程度有关。老师和学生之间，尊师重道，教学相长。

(6) 物质消费的依附性。大学生在经济上还没有独立，经济来源除了政府和学校的补贴外，一般都来自家庭的供给。大学生的物质消费具有高度的依附性。

大学生生活方式的特点是明显的，也是在不断发展变化的。把握大学生生活的特点，有利于大学生有效管理自己的大学生生活，更加自主地掌控与规划自己的未来。

（二）丰富大学课余生活

1. 追求“三得”

大学生课余生活应追求“三得”，即“得兴”“得益”“得志”。

“得兴”是指在课外体会自由、享受自在的有兴味生活，是大学生自得其乐、寄寓情怀、表现自我的闲情逸致，如观花赏草、泼墨绘画、制作新品等。“得兴”的生活彰显了大学生在课余时间里的乐趣、情趣与意趣，使其过得充实、活得有兴致。

“得益”是指避开损害、获取好处的具有社会积极功能的课余生活。其要义是让自己、他人和社会共同受益。如植树造林、种花养草等就是能够给个人和社会带来益处的活动。

“得志”是指通过劳动创造、贡献成果来实现自我价值目标的课余活动，是大学生在个性张扬和能力展现中获得社会认可的活动。大学生如何在其生活中将“为己”与“为他”有机结合起来，在合乎德行的自我存在方式中成为一个在劳动岗位上得以挺立的得志者，成为众多在校学生中真正的有追求者。如商业专业的同学在课余时间邀上几个同学组成一个小的创业团队，在艰苦劳动、创造产品与服务中占据一定社会或市场就不失为一种“得志”。

如果说“得兴”具有自我陶醉性，“得益”具有利益共享性，那么，“得志”则具有更多的忘我奉献性。唯有在忘我奉献的课余生活中让更多的人享受其劳动成果，才能尽快尽早地走上职业的中心舞台。

2. 警惕“三失”

大学生课余生活应该避免“三失”现象。“三失”，即“失落”“失色”“失足”。

“失落”是指空虚、失去寄托，无所事事。其主要特征是在缺少他人管理或导引的状态下，过着一种闲得发愁、不知如何打发时间的百无聊赖生活；在缺乏思想碰撞、情感交流的状态下，体会不到自由时空里特有的意味和情味。

“失色”是指生活失去其本来色彩或光彩。课余生活是在调节、完善自我这一总体目标下的自主



抉择。课余生活的失色者恰是在这点上缺乏清醒认识，以放荡取代自由，以任性替代自取，虚度青春、透支精力，失去大学生课余生活本来应有绚丽色彩。

“失足”是指生活堕落，跌倒不起。是一种践踏自己、反对他人与社会的不道德课余生活，是“失色”的恶变。沉溺于“失色”生活的大学生由于把握不住课余生活的方向，因而极易受到反社会道德的侵蚀，并被其俘虏。他们认为自由生活就是想干什么就干什么，在课余时间专营无耻、刁蛮的欺、骗、偷、摸行为，扰乱了课余生活秩序，败坏了学校风气。失足生活无疑是校园里最应该被否定的课余生活。

案例 1-1

“90 后”高校教师给在校大学生的一些建议

从教这几年，遇到不少学生，他们有着共性问题。如果你即将成为大学生，或者你已经是一名在校大学生的话，看看下面的这些问题，是不是你的真实写照。

问题一：进入一所二三流大学，我感觉前途黯淡，学什么都提不起劲，怎么办？

有这个问题的学生不在少数。经过分析，原因有以下几点：有的学生是在高中时对自己的期望过大，而没有考上自己期待中的大学；有的学生是因为发挥失常，与自己梦想中的大学失之交臂；有的学生则是盲目从众，因为大家都在说这所学校不好，所以他也觉得这所学校不好。

你应该怎么办呢？

首先，别去抱怨，别成为浑身充满负能量的人。首先问问自己，有没有自身的原因，先从自己身上找原因。盲目地抱怨，不仅会徒增烦恼，更会让自己成为惹人厌的负能量之人。

其次，你学不学，跟你所处的环境无关。学不学，关键在于你。想学习的学生，在任何环境里都能学得下去；想上进的学生，在哪个环境里都能奋斗。所以，别为你自己的不努力找借口。

最后，我们来看看应该怎么办。

1. 以高标准要求自己

如果你已经做到这个环境中的最好了，千万不要满足于这个高度。如果你是大专院校的学生，去看看二本、三本大学的学生在学什么，在考什么证；如果你是二本、三本大学的学生，去看看一本、985、211 大学的学生在学什么；如果你是 985、211 大学的学生，去看看国外一流大学的学生在学什么。总之，学习是无止境的。当你觉得自己在某个环境里已经到达顶端了，你应该再想想，还要怎么努力才能更进一步。所以千万不要只满足于现状。当你觉得差不多了，不想再进一步提升了，想想你的同龄人还在努力。

2. 广泛利用各种学习工具

网络上的学习工具有很多，比如想自学 Photoshop、CAD，你可以选择“我要自学网”，想考公务员、考研，你可以选择“粉笔网”，想学习程序设计语言，你可以选择“慕课网”。诸如此类的自学网站还有很多，比如“网易云课堂”“学堂在线”“51CTO”“咪咕学堂”“麦子学院”等。所以当你觉得你所在的环境不能满足你时，你可以试着去接触一下其他的环境，去试试其他的学习方式。总之，别让自己在安逸的环境里沉沦。



问题二：误打误撞进入现在这个专业，感觉学什么都没兴趣，怎么办？

部分学生是由于调剂进入现在这个专业的。但是如果认真问你，你知道自己喜欢什么专业吗？大多数人的回答又是“不知道”。要找到自己真正的兴趣是很难的。基本上很少有学生确切地知道自己喜欢什么专业。你不能把自己的未来架构在“有没有兴趣”这个问题之上。

兴趣是什么？是你努力尝试了之后发现你对它有坚持下去的动力，所以当你只是从表面看、在门外绕，没有真正尝试过的话，别说你对它有没有兴趣。所以，对遇到这个问题的同学，我的建议是，你先去尝试。尝试多听听课，尝试深入了解这个专业，尝试与你的专业课老师探讨以后的工作方向，尝试在寒暑假时间做一做与本专业相关的工作。只有去尝试之后，你才知道自己是否真的感兴趣。不去走一走，你永远不知道自己真正的兴趣在哪里。走，就有希望。

问题三：我学的这个专业什么都学，但是什么都只学皮毛，四年下来什么都没学到，我很迷茫，怎么办？

现在，高校教育里的一些专业，比如电子商务、信息管理与信息系统，这些专业既涉及商务，又涉及计算机，同时还涉及管理学，这类专业学的东西都会比较繁杂。但是我们能说这些专业没用吗？显然不能。“你学的每一门专业课都是你的一个工作方向”，这句话是我经常在上课时跟学生说的。举个例子吧，我这学期教的一个班——电子商务专业，这个专业既要学习电子商务网站设计，也要学习基础会计，还要学习管理信息系统ERP，很多同学看到学的内容那么杂，就纳闷了，“学的乱七八糟的，会有用吗？”我告诉你，有用。学“电子商务网站设计”这门专业课能干什么呢？能做网店美工设计、网页设计等工作。学“管理信息系统ERP”这门专业课能干什么呢？能做ERP系统实施专员、ERP系统分析师、ERP系统培训师等。所以说你学的每一门专业课都可能是你的一个工作方向。专业课老师只是把你带入门，后面的需要你通过各种方式去详细深入探究。

所谓“入行靠师傅，修行靠个人”正是这个意思。每一门专业课，教师带你入门，带你了解这个领域的基本概念和基础知识，如果你感兴趣，就去深入研究。

启示：正确认识大学，认真思考大学生活，对于刚刚跨入大学校门的大学生极其重要。建议大家广泛阅读书籍，与教师谈心，静心思考对于解开心中心困惑大有裨益。

重要概念

大学 学习方法 课余生活



思考题

1. 查一下资料。了解你所在大学的培养目标、办学任务、育人理念和办学特色，理解你所在学校校训的含义。
2. 写一封家书。选择给自己的家人和高中老师写一封信，向他们汇报一下你进入大学以后的感受和体会。



实训项目

实训项目一：学习动机测试

请根据你的实际情况，对下列题目做出“是”和“否”的回答：

1. 如果别人不督促我，我极少主动地学习。
2. 当我读书时，需要很长时间才能提起精神来。
3. 我一读书就觉得疲劳与厌烦。
4. 除了老师指定的作业外，我不想多读书。
5. 如果有不懂的地方，我根本不想弄懂它。
6. 我常想自己不用花太多的时间成绩也会超过别人。
7. 我迫切希望自己在短时间内就大幅度提高自己的学习成绩。
8. 我常为短时间内成绩没有提高而烦恼不已。
9. 为了及时完成某项作业，我宁愿废寝忘食，通宵达旦。
10. 为了学好功课，我放弃了许多感兴趣的活动，如体育锻炼、看电影等。
11. 我觉得读书没有意思，想找个工作做。
12. 我常认为课本上的基础知识没啥好学的，只有读高深的理论、读大部头的著作才带劲。
13. 只在我喜欢的科目上狠下功夫，对不喜欢的科目放任自流。
14. 我花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。
15. 我把自己的时间平均分配在各门课程上。
16. 我给自己定下的学习目标，多数因做不到而不得不放弃。
17. 我几乎毫不费力就能实现自己的学习目标。
18. 我总是为实现几个学习目标忙得焦头烂额。
19. 为了应付每天的学习任务，我已经感到力不从心了。
20. 为了实现一个大目标，我不再给自己制订循序渐进的小目标。

结果反馈：上述 20 个题目可以分成 4 组，分别测查学生的学习动机、学习兴趣、学习目标的困扰程度。选择“是”记 1 分，选择“否”记 0 分，将各题得分相加，算出总分。

总分 14~20 分：学习动机上有严重的问题和困扰，需调整。

总分 6~13 分：学习动机上有一定问题和困扰，可调整。

总分 0~5 分：学习动机上有少许问题，并不严重，必要时及时调整。

实训项目二：学习能力测试

说明：本测试由 20 道题组成，每个题目只有一个正确答案，请选择最符合自己实际状况的答案，然后填写在题后的括号内。

- A. 非常符合 B. 有点符合 C. 无法确定 D. 不太符合 E. 很不符合
1. 我习惯记下阅读中的不懂之处。()
 2. 我经常阅读与现在专业无直接关系的书籍。()
 3. 在观察或思考时，我会多角度培养我的思维。()
 4. 我在做笔记时，把材料归纳成条文或图表，以便理解。()



5. 听人讲解问题时，我会眼睛注视着讲解者。()
6. 我注意归纳并写出学习中的要点。()
7. 我善于运用较新的手段解决问题。()
8. 我不喜欢一成不变的生活方式。()
9. 我经常查阅字典、手册等工具书。()
10. 认为重要的内容，我格外注意听讲和理解。()
11. 阅读中若有不懂的地方，我非弄懂不可。()
12. 我会联系其他学科内容进行学习。()
13. 阅读中认为重要或需要记住的地方，我就画上线或做上记号。()
14. 我善于吸取别人好的学习方法。()
15. 我对需要牢记的公式、定理等关键部分会反复进行记忆。()
16. 我喜欢观察实物或参考有关资料进行学习。()
17. 我能够制订出切实可行的学习计划。()
18. 我喜欢了解自己不知道的东西。()
19. 遇到自己不知道的事情。我能够主动地请教他人。()
20. 我能够较快地掌握新的工作方法。()

结果反馈：本测试可用来测验你的学习能力。选择答案A得5分；选择答案B得4分；选择答案C得3分；选择答案D得2分；选择答案E得1分。得分为20~40分：能力差；41~60分：能力一般；61~80分：能力良好；81~100分：能力优秀。

拓展活动

我之所以上大学的十大理由

请同学们以小组为单位，分享自己“上大学的十大理由”，并参考网上一些关于“上大学到底为了什么？”的跟帖，找出本组认为最重要的十大理由。然后各小组派代表在班里宣读讨论结果，再在全班评选出大家公认的最重要的十大理由。

- 我之所以上大学，是希望/因为：1. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：2. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：3. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：4. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：5. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：6. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：7. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：8. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：9. _____
- 我之所以上大学，是希望/因为：10. _____

引导讨论：

上大学归根结底是为了家人能有一个好的生活，还有就是自己的事业。



上大学，也许真的是为了钱！不上大学你也可以挣到很多钱，但上了大学，好像就让自己少走许多弯路，因为，好一点的工作基本都会要求大学学历作为职位准入资格。

上大学，也许是为了充实自己的头脑。你也许原来就很有思想，但是接受了高等教育后，掌握好了就有了创造性的思想，把握不好，就是书呆子。

上大学，是为了认识更多的朋友。你也许本身就有很多朋友，但是进了大学后，你就会体会到真正的朋友和利益朋友的区别。

上大学，是为了能更好地进入社会。如果没有进入大学，你也许能找到工作，经历过磨炼，有了经验，也能把工作做得很棒，但那之后，没上过大学的人，还是会重返校园进修的，终究逃不过大学熏陶，就看自己的选择了。

上大学，就是为了好好享受，享受学校图书馆的知识海洋，享受大学里不同学术氛围的熏陶，享受没有搬上荧屏的现代爱情故事，享受不知所措的困惑，享受每天浪费时间消耗生命的寂寞。

其实上大学也没什么，只是以此可以跟上潮流，可以安慰自己和家人，可以拿到证书。就是可以给自己长面子，可以屁颠屁颠地说自己是文化人啦！

我是那种思想独立的学生，被一所重点大学点招上的，但是，现在我真的不知道我的理想在哪里，我发现大学和我格格不入。也许我的见解很幼稚，我觉得上大学就是在浪费生命，浪费我的大好青春！独立思考很痛苦，可我宁愿做痛苦的苏格拉底，也不愿做一头快乐的猪。

上大学就是接受高等教育，认识志同道合的朋友。不过，当教育成为一门产业，学校也只能是：进一批猪加工加工“培养培养”再卖个好价钱。所以，大学只是一个圈圈加一群人，就看你找什么。

推荐阅读

阅读材料一：中国大学掠影

稷下学宫

我国春秋时期齐国君王醒公创办了稷下学宫。稷下学宫位于山东淄博的稷下镇。据史学家考证，稷下学宫比古希腊柏拉图所创办的学院至少要早 20 年。稷下学宫实行“不任职而论国事”“不治而议论”“无官守，无言责”的方针，学术氛围浓厚，思想自由，各个学派并存。人们称稷下学宫的学者为稷下先生，随其门徒，被誉为稷下学士。齐威王即位，为革新政治，选贤任能，广开言路，进一步扩建了稷下学宫。齐宣王时期，采取了更加开明的政策，“趋士”“贵士”“好士”，稷下学宫的规模和成就达到顶峰。齐宣王对稷下学宫的发展做出了巨大贡献。当时，四方游士、各国学者纷至沓来。“邹衍、淳于髡、田骈、接子、慎到、环渊之徒七十六人，皆赐列第为上大夫，不治而议论。”（《史记·田敬仲完世家》）儒、道、名、法、墨、阴阳、小说、纵横、兵家、农家等各家学派林立，学者们聚集一堂，围绕着天人之际、古今之变、礼法、王霸、义利等话题，展开辩论，相互吸收，共同发展，稷下学宫达到鼎盛。世称“百家争鸣”。对此，司马光在《稷下赋》中说：“致千里之奇士，总百家之伟说。”

稷下学宫最有名的两个人是孟子和荀子。两人都曾在稷下学宫任职，荀子在齐襄王时期曾三为“祭酒”。至齐襄王的儿子齐王建即位，稷下学宫未能得到进一步发展，并随着齐的灭亡而消失。



湖南大学

湖南大学的起源可追溯到公元976年创办的岳麓书院，是中国同址办学时间最长的高等学府，素有“千年学府”的美誉。湖南大学起源于宋太祖开宝九年创建的岳麓书院，经宋元明清的朝代变迁，始终开展教育传播，直至1903年改制为湖南高等学堂。1949年10月，中华人民共和国成立。中央人民政府委员会第四次会议任命李达为湖南大学校长。同年，省立克强学院、省立音乐专科学校、国立师范学院、私立民国大学等校并入，雅礼大学的某些专业资源转入，组成文艺、社会科学、教育、财经、自然科学、工程、农业等7个学院、25个系，成为华中地区规模最大的综合性大学，也是湖南省最高学府。湖南大学不止在湖南，在国内都有一定知名度，现为双一流大学工程世界一流大学建设高校。

截至2022年4月，学校下设27个学院，学科专业涵盖哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、管理学、医学、艺术学等11大门类，形成了理科基础坚实、工科实力雄厚、人文社会学科独具特色，生命医学学科兴起、新兴交叉学科活跃的学科布局。

北洋大学

北洋大学是中国近代第一所大学，即现在的天津大学。北洋大学创建于1895年10月2日，曾用名包括北洋西学学堂、北洋大学堂、北洋大学、国立北洋大学、国立北洋工学院。1952年，北洋大学正式更名为天津大学。

北洋大学从1885年至1911年共有毕业或肄业生518人，其中资送出国52人（不包括自费留学生）。该校为我国近现代科技教育事业培养了一大批奠基的专家学者，他们多为国家社会所倚重，对采矿、冶金、土木、水利、机械工程、铁路交通、财政金融、政法、外交等事业的发展做出了开创性的贡献。任课教师多为中外硕学鸿儒，以美、日、英、法、德、俄学者任主课，教材也多采用外文原版。此外，北洋大学还建立了一套较为完善的教育教学管理制度，保证能够实现培养高层科学人才的目标。由于治学严谨，校风朴实，当时北洋大学与哈佛大学、耶鲁大学不相伯仲，毕业生可免试进入美国一流大学攻读研究生，因而被誉为“东方的康奈尔”。中共早期领导人张太雷，我国著名经济学家马寅初，五四运动天津各界联合会副会长马千里，海牙国际法院大法官徐谟，著名诗人徐志摩等，都是北洋大学的毕业生。

上海交通大学（创建于1896年）

上海交通大学的前身是1896年创建于上海的南洋公学，1911年更名为南洋大学堂，1929年成为国立交通大学，在那时起，学校已基本成为我国著名高校，一度被誉为“东方麻省理工”，在国内外声名远扬。1949年更名为交通大学；1957年经历西迁与分设，分为交通大学上海部分和西安部分；1959年交通大学上海部分启用“上海交通大学”校名；1999年原上海农学院并入；2005年与原上海第二医科大学合并。曾培养出江泽民、汪道涵、钱学森等知名校友。截至2022年4月，上海交通大学共有33个学院/直属系，12家附属医院，2个附属医学研究所，23个直属单位，5个直属企业，有本科专业71个，涵盖经济学、法学、文学、理学、工学、农学、医学、管理学和艺术等九个学科门类。如今的上交，实力出众，多门专业全国第一，借助上海优越的地理位置，发展更是无可限量。

西安交通大学

西安交通大学的前身是1896年在上海创建的南洋公学。1921年定名为交通大学，1956年交通大



学的主体内迁西安，1957年分设为交通大学西安、上海两个部分，1959年交通大学西安部分定名为西安交通大学。2000年西安交通大学、西安医科大学、陕西财经学院三校合并，组成新的西安交通大学。多年发展，西安交通大学在学科建设和科研领域都有不俗实力，成为当之无愧的“西部第一”高校。截至2021年11月1日，学校设有27个学院（部、中心）、9个本科书院和3所直属附属医院，开设90个本科专业。2022年2月，学校新增能源互联网工程专业。

四川大学

四川大学也是创建已久，曾是1896年创建的四川中西学堂，是西南地区最早的近代高等学校。1981年11月26日，经国务院批准，该高校和成都科学技术大学、华西医科大学均成为全国首批博士、硕士学位授予单位。1994年，原四川大学和原成都科学技术大学合并为四川联合大学。1998年，恢复“四川大学”校名。2000年，与原华西医科大学合并组建为新的四川大学。合并了成都科学技术大学、原华西医科大学两所全国重点大学后，川大更是实力大增，口腔医学亚洲第一，多个学科全国领先，绝对是西南地区第一学府。据2022年7月四川大学网站显示，四川大学覆盖文、理、工、医、经、管、法、史、哲、农、教、艺等12个门类，有131个本科招生专业和35个学院。

浙江大学

浙江大学的渊源——求是书院创建于1897年，是中国近代史上效法西方学制最早创办的几所新式高等学校之一。求是书院首届招收“举贡生监”（后称“内院生”）30名，学制5年。以后也招“经生”“蒙生”，统称为“外院生”。书院注重“新学”，必修课设有国文、英文、算学、历史、地理、格致（物理）、化学等。延聘外籍教师，选派留学生。1898年选派4人，1900年选派18人。建校的最初20年，创业维艰。1901年起曾几度易名并一度停办。1928年定名国立浙江大学。1937年浙江大学举校西迁，在贵州遵义、湄潭等地办学，1946年秋回迁杭州。1952年全国高等学校院系调整时，浙江大学部分系科转入中国科学院和其他高校，主体部分在杭州重组为若干所院校，后分别发展为原浙江大学、杭州大学、浙江农业大学和浙江医科大学。1998年，同根同源的四校实现合并，组建了新的浙江大学。多年发展，浙大也一直保持自身优势，成为C9联盟重要成员之一，全国名校之中，浙大稳居榜单前十。

北京大学

北京大学作为中国第一所国立大学，其历史可追溯到1898年中国第一所国立综合性大学——京师大学堂，是当时中国最高教育行政机关。北京大学作为新文化运动中心和“五四”运动策源地、中国最早传播马克思主义思想的发源地，为国家的建设和发展发挥了不可替代的作用。北京大学是以文理基础学科为主的综合性大学，特别是理科有着悠久历史和深厚积淀，中国第一个数理化和计算机等专业皆诞生于此。拥有自然科学、技术科学、社会科学、医药科学等多门类、多学科体系，是国内学科设置最齐全的大学之一，下设8个学部，51个直属院系，开办了130个本科专业，263个博士点，286个硕士学位点。

阅读材料二：三级学位制度

按照《中华人民共和国学位条例》的规定，我国实施三级学位制度，学位分为学士、硕士、博士三级。我国的学位分级与高等教育的不同阶段相联系。学士学位，由国务院授权的高等学校授予；硕



士学位、博士学位，由国务院授权的高等学校和科研机构授予。《中华人民共和国学位条例》对各级学位的授予标准做出了明确的规定，分别具体规定了各级学位获得者应具备的学术水平。

学位类型

我国学位类别分为学术型学位与专业学位。学术型学位按照学科门类授予，分别为哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、军事学、管理学、艺术学学士学位/硕士学位/博士学位。专业学位虽也分为学士、硕士和博士三级，但一般只设置硕士一级。各级专业学位与对应的我国现行各级学位处于同一层次。专业学位按照专业学位类型授予，专业学位的名称表示为“××（职业领域）硕士（学士、博士）专业学位”。

学位授权审核制度：学位授权审核是指向学位申请人授予学位的资格和能力的审核，包括学位授权单位（学士学位授权单位、硕士学位授权单位、博士学位授权单位）的审核，学科、专业点（硕士学位授权学科、专业点，博士学位授权学科、专业点）的审核。我国的学位是一种“国家学位”，国家制定统一的学位授予标准，国务院授权有关高等学校和科研机构行使学位授予权，因此，高等学校和科研机构及其学科、专业开展学位授予工作，必须首先取得国务院的授权。国务院设立学位委员会，负责领导全国学位授予工作，实行国家集中统一的评审制度，国家统一部署学位授权审核。授予学位的高等学校和科研机构及其可以授予学位的学科名单，由国务院学位委员会提出，经国务院批准公布。为简化审批手续，经国务院同意，从1986年开始，硕士和博士学位授予单位改为由国务院学位委员会批准公布。

自1981年进行首批博士、硕士学位授权审核以来，截至2006年，我国已经先后进行了10次学位授权审核。从1995年开始，逐步实行新的学位授权审核办法：新增博士、硕士学位授予单位和博士点由国务院学位委员会组织审核和批准；硕士点由地方、部门或学位授予单位根据统一规定的办法组织审核、批准；学位授予单位在自行审核招收培养博士生计划的同时，遴选确定博士生导师。在一定的学科范围内和一定的总量控制下，硕士点审批权下放给成立了省级学位委员会的省市和一部分条件较好的高等学校。

学位授予程序

学位授予程序是指接受学位申请者的申请，审核和决定向其授予学位以及颁发学位证书的工作流程。我国学位授予采用的是由国家统一规定要求和授权，由各授权单位进行学位授予的办法。经过国务院学位委员会授权的学位授予单位按照国家的统一要求对学位申请人的学位申请进行审核并确定是否授予学位。

《中华人民共和国学位条例》及其暂行实施办法中，对学士、硕士和博士三级学位的标准和要求，都有明确规定，各级学位获得者都必须达到这个统一的标准。学位授予单位设立学位评定委员会，并组织有关学科的学位论文答辩委员会。学位论文答辩委员会一般应当有外单位的有关专家参加，其组成人员由学位授予单位遴选决定。学位论文答辩委员会负责审查硕士和博士学位论文、组织答辩，就是否授予硕士学位或博士学位作出决议。决议以不记名投票方式，经全体成员的2/3以上通过，报学位评定委员会。学位评定委员会负责审查通过学士学位获得者的名单；负责对学位论文答辩委员会报请授予硕士学位或博士学位的决议，做出是否批准的决定。决定以不记名投票方式，经全体成员过半数通过。决定授予硕士学位或博士学位的名单，报国务院学位委员会备案。学位授予单位，在学位评



定委员会做出授予学位的决议后，发给学位获得者相应的学位证书。学位授予单位对于已经授予的学位，如发现有舞弊作伪等严重违反《中华人民共和国学位条例》规定的情况，经学位评定委员会复议，可以撤销。

学位服

1994年5月10日，国务院学位委员会办公室印发了《关于推荐使用学位服的通知》（学位办〔1994〕22号）及其附件《学位服简样》和《学位服着装规范》，对学位服的简样及学位服着装规范给予明确规定。

一、学位服的来由

学位服饰的起源要追溯到12世纪，那时正在形成大学。学者的日常服饰与牧师的服饰相同。中世纪的学者几乎没有等级之分。他们都立特定的誓约和可能被剃度。在英格兰亨利八世时代，牛津和剑桥首先开始规范了有明确定义的学位服饰并且使它成为大学所严格管理的大事。自1636年哈佛大学成立后，大学礼服开始在美国流行。相比较而言，美国的大学管理机构确定了明确的所有大学都须遵照的学位服规范体系，出台了一部关于学位服饰的法规。20世纪初，国外的学位服已分成两派：一派以欧洲的意大利、英国为代表，即所谓的“欧派”；另一派以美国为代表，即所谓的“美派”，也有称其为“新派”。最初，学位服是西方耶稣会、天主教会传教士在中国兴办教会学校的附带物。

中国的学位服出现在20世纪20年代中期，或更早一些。随着改革开放和对外交流不断发展，中国建立了适合于中国高等教育的学位制度。同时，与之相匹配的学位服饰也提到了日程安排上来。1994年，国务院学位委员会发布了《关于推荐使用学位服的通知》，开始确立中国学位服的规范体系。

二、学位服的用途和使用场合（国务院学位办制定）

学位服仅限于学位获得者、攻读学位者及学位授予单位的校（院、所）长、学位评定委员会主席及委员（或导师）在学位论文答辩会、学位授予仪式、名誉博士学位授予仪式、毕业典礼及校（院、所）庆、庆典等场合穿着使用，不准滥用。

三、学位服规范（国务院学位办制定）

学位服分为：校长（导师）服、博士服、硕士服、学士服四种，每套学位服由学位帽、流苏、学位袍、垂布等四部分组成。

（一）学位帽

学位帽为方形黑色。

（二）流苏

博士学位帽流苏为红色，硕士学位帽流苏为深蓝色，学士学位帽流苏为黑色，校（导师）长帽流苏为黄色。

流苏系挂在帽顶的帽结上，沿帽檐自然下垂。未授予学位时，流苏垂在着装人所戴学位帽右前侧中部；学位授予仪式上，授予学位后，由学位评定委员会主席（或校、院、所长）把流苏从着装人的帽檐右前侧移到左前侧中部，并呈自然下垂状。

（三）学位袍

博士学位袍为黑、红两色，硕士学位袍为蓝、深蓝两色，学士学位袍为黑色，校（导师）长袍为



红、黑两色。

（四）垂布

垂布为套头三角兜型，饰边处按文、理、工、农、医、军事六大类分别标为粉、灰、黄、绿、白、红颜色。

垂布佩戴在学位袍外，套头披在肩背处，铺平过肩，扣绊扣在学位袍最上面纽扣上，三角兜自然垂在背后。

（五）附属着装

内衣：应着白或浅色衬衫。男士系领带，女士可扎领结。

裤子：男士着深色裤子，女士着深色裤子或深、素色裙子。

鞋子：应着深色皮鞋。

第二章

职业生涯规划概述

📖 主要内容

本章主要讲述职业生涯规划与找工作的差别和联系，介绍职业生
涯规划的步骤。通过本章的学习，帮助学生正确地理解职业生
涯规划的理念，提高对职业生涯规划意义的认识，从而积极
地对自己进行职业生涯规划探索和规划。

📖 学习目标

理解职业生涯规划的内涵和意义；了解职业生涯规划相关理论；
了解职业生涯规划的基本流程。

📖 思政目标

引导大学生树立正确的三观，坚定制度自信、职业自信，从而
树立报国强国的远大志向。



扩展阅读



第一节

认识职业生涯规划

一、职业生涯规划的基本概念

（一）理解“生涯”

“生涯”的英文是 career，从字源上看，来自罗马字 via carraria 及拉丁字 carrus，二者的意思均指古代的战车。在西方人的概念中，“生涯”一词就如同在马场上驰骋竞技，隐含有未知、冒险的精神。在汉语中，“生涯”的定义是指从事某种活动或职业的生活。career 也被翻译成职业生涯。

生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯也是人生从青春期到退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色。

生涯不是一个静止的点，它是一个动态的历程；不只发生在人生的某个阶段，而是相伴人的一生。同时，因为遗传、家庭、经历、所处环境等不同，每个人的生涯也会有不同。所以，生涯的发展是个性的发展，即使处于同一时代或同一文化背景下的人们，因为生涯发展中的其他因素的影响，每个人也会有属于自己的生涯。

（二）理解“职业生涯规划”

1. 西方职业生涯规划（生涯辅导）的发展简史

（1）第一阶段（1908—1942年），职业指导理论提出和基本模式建立时期。

1898年，美国的杰西·戴维斯就开始在学校教育中探索实施职业咨询。1908年1月13日，“职业指导之父”弗兰克·帕森斯针对大量年轻人事业的情况成立了波士顿职业局，首次提出职业指导的概念，开启了生涯辅导的先河。1909年他出版《职业选择》，第一次运用了“职业辅导”这一专门学术用语，建构了帮助青少年了解自己、了解职业，以及人职相配的职业指导模式。帕森斯的这三个步骤包含了“知己、知彼与决策”的三重含义，其理论成为以后职业指导理论的基石。1913年，美国成立了职业指导协会。到20世纪20年代，兴起了以美国为中心的职业指导运动，引起了世界各国的关注，人们认识到了通过人才素质测评进行职业指导的科学性，世界上大多数国家纷纷进行研究与应用，并使其内容与范围逐步扩大。1939年，美国学者威廉姆逊出版了《怎样咨询学生》。该书进一步拓展了帕森斯的特质因素理论。他将职业指导分为分析、整理、诊断、预测、咨询（处理）、追踪六个步骤，形成了一套独特的指导方法，被称为“明尼苏达辅导学派”。该理论在20世纪三四十年代占据了职业指导的主导地位。

（2）第二阶段（1942—1955年），重视个人发展的时期。

1951年，金斯伯格等人通过对不同家庭背景的大学生职业选择过程及其间所遇到的问题进行研究，提出了“职业发展是一个与人身心发展相一致的过程”，向动态的职业生涯管理理论迈出了一步。1953年，舒伯提出了生涯发展理论。该理论注重对个人的职业倾向和职业选择过程本身进行研究，被认为是生涯辅导形成的标志。他以差异心理学和现象学作为解释职业选择的理论基础，提出了个体生



涯发展中成长、探索、建立、维持以及衰退五个阶段以及不同阶段的发展任务。这一思想把职业指导上升到更高的层面，不仅以个人的发展为着眼点，同时也兼顾社会的需要和利益，从个体发展和整体生活的高度来考察个人与职业、个人与社会的关系。舒伯生涯发展理论的提出被认为是职业生涯规划理论形成的标志。

(3) 第三阶段（1955—1971年），生涯辅导的形成时期。

1971年，美国联邦教育署署长悉德尼·马兰提出了生涯教育应该从义务教育开始，延伸至高等教育及继续教育的整个过程。1974年，美国《生涯教育法案》（以下简称《法案》）规定：“生涯教育课程应面向所有的学生；生涯教育是一种持续性教育，自儿童早期直至中学后整个人生的历程。”该《法案》的实施，使得美国人提升了自己的人生价值，人尽其才，才尽其用，且形成了良性循环。

(4) 第四阶段（1971年至今），生涯辅导的快速发展时期。

此时期，职业生涯规划理论继续发展，具有代表性的理论是霍兰德的类型论与吉列特等的生涯决定论。霍兰德把人和环境区分为实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型以及传统型六大类型，以此为依据，把人的特质和这种特质所适合的工作联系起来。吉列特等的生涯决定理论则以“个体职业生涯规划发展过程是不断面临生涯决定的过程”为逻辑起点，提出了职业生涯规划中的预测系统、价值系统以及决策系统。这些理论在一定程度上标志着职业生涯规划理论又向前迈出了一大步，20世纪70年代，它在欧美国家学校中的生涯辅导系统中牢牢占据一席之地。

2. 职业生涯规划的主题

职业生涯规划不应该简单地等同于找工作，或者仅仅与工作相关，职业生涯规划包含以下几个主题。

(1) 促进个体生涯决策能力的发展。“我们的决定，决定了我们”（萨特，1905—1980年）。人在一生中会遇到不同的生涯抉择，如何抉择便成了职业生涯规划关心的主题。学生在初中毕业时面临重要的生涯抉择：选择报考高中、中职或其他选择。高中毕业，又面临考大学、选择专业或就业的抉择。大学顺利毕业后，是寻找第一份工作还是考研又是需要仔细斟酌的抉择。所以，完成职业规划，首先要发展个人的生涯决策能力，让个体面对不同的生涯决策点时，能搜集、过滤、运用各种相关资料，做出最恰当的决定。

(2) 促进个体自我概念的发展。如果我们将生涯发展历程中的每个节点，如中学生、大学生、实习生、主管、主任等比喻为一颗颗的珠子，串起这些珠子的线就是“自我概念”。自我概念是对“自我”的“概念”，指个人对自己多方面知觉的总和。包括个人对自己性格、能力、兴趣、欲望的了解，个人与别人和环境的关系，个人对处理事务的经验，以及对生活目标的认识与评价等。个体获得明确的自我概念，是职业生涯规划在选择职业时的重要前提。

(3) 体现对生活方式、价值及休闲的重视。教育、休闲与职业交织影响而形成个人特有的生活方式，每个人的生活方式又和其价值观念的清晰度和内涵有关。事实上，职业生涯规划，就是一种生活方式的选择，是融合了工作、学习、休闲的特殊生活方式的选择。

(4) 强调自由选择与责任承担。职业生涯规划课程的学习，最终的目的是要让个体依照个体特质与抱负，同时斟酌社会环境的需要，自己选择生命的主线。这一过程背后的精神，是强调自由选择和个体承担。

(5) 注重应对外界的变化。现代社会变迁迅速，职业的内涵、职业评价也不断更替。供需之间的



“时间落差”难以预料。现代人的一个重要生涯发展能力，就是应变的能力。真正学会职业生涯规划，就是面对这种变动的社会特性与需求，形成应变的观念与思路。一方面，个体必须未雨绸缪地学习积累日后进入社会所需的知识与技能；另一方面，面对不断变化的现代社会，个体必须不时学习新观念、新技能，充实个人掌控环境的能力。

二、职业生涯规划的意义

（一）明确人生目标

目标的制定是一个探索过程，这个过程帮助一个人逐渐去理清生命的价值与意义，并用行动去实现它。好像为飘忽不定的人生加了一个锚，无论风雨来自何方，人生之船都有它的方向。职业生涯规划就是我们每一个人根据自己的能力和知识，设计好一个自己将要为之奋斗的目标，然后再通过一步一步的努力朝着那个方向前进，最终实现自己的人生理想。一份科学合理而又完善的职业生涯规划，将会帮助你在这漫长而又短暂的职业生涯中“定心”，把人生的美好希望变成行动的目标、奋斗的方向、激发进取的动力。

（二）突破障碍、开发潜能

职业生涯规划本身是一个动态的不断发展的变化过程，它提供了一些有效的方法或工具，帮助个体历练一种能力，使个体集中精力，全神贯注于自己的优势，在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会，这样就有助于个体发挥最大的潜力，克服生涯发展的困难和阻碍，从而突破发展中的内外障碍，为自己的每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。

（三）促进人的全面发展

一个人最大的幸福，是能以自己选择的方式生活。择其所爱，爱其所择，会使一个人以己为荣，并呈现出圆融、丰足、喜悦、智慧和充满创造力的气质。行之有效的职业生涯规划能使个体更深入、更全面地认识自己，包括性格、兴趣、气质、职业能力、职业价值观等，帮助个体重新对自己的价值进行定位，突破并塑造自我，进而促进个性的全面发展，达到生命的圆融。

三、职业生涯规划相关理论

（一）帕森斯的特质因素理论

1909年，美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）在其《职业选择》的著作中提出了人与职业相匹配是职业选择的观点，他认为，个人都有自己独特的人格模式，每种人格模式的个人都有与其相适应的职业类型。特质就是指个人的人格特征，包括能力倾向、兴趣、价值观和人格等，这些都可以通过心理测量工具来加以评估和测量。因素则是指在工作上要取得成功所必须具备的条件或资格，这可以通过对工作的分析而了解。依据特质因素论，选择职业的三大要素或步骤如下。

第一步是评价求职者的生理和心理特点（特性）。通过心理测量及其他测评手段，获得有关求职者的身体状况、能力倾向、兴趣爱好、气质与性格等方面的个人资料，并通过会谈、调查等方法获得有关求职者的家庭背景、学业成绩、工作经历等情况，并对这些资料进行评价。

第二步是分析各种职业对人的要求，并向求职者提供有关的职业信息。

第三步是人职匹配。指导人员在了解求职者的特性和职业的各项指标的基础上，帮助求职者进行



比较分析，以便选择一种符合其个人特点又有可能在职业上取得成功的职业。

（二）舒伯的职业发展理论

1940—1950年，舒伯出版的两本生涯发展的专著：《职业适应动力学》和《职业心理学》，奠定了他在该领域的权威地位，使其成为职业生涯发展研究领域中最具权威性的人物之一、全球最有影响力的生涯发展研究者。20世纪80年代末，舒伯在许多研究者的成果的基础上，综合了差异心理学、发展心理学、职业社会学、人格理论等四个学术领域的内容，系统提出了生涯发展理论，提出了生涯发展的十四项基本主张，从而构成了其生涯发展理论的基础。舒伯生涯发展理论主要包含以下几个方面的内容。

1. 生涯发展阶段

生涯发展阶段划分为五个阶段（又称大循环）：成长期（growth），从出生到14岁；探索期（exploration），15岁到24岁；建立阶段（establishment），25岁到44岁；维持期（maintenance），45岁到64岁；衰退期（decline），65岁以上。在每个时期至下个时期之间，称为转换期（transition），又称为小循环，包括新的成长、再探索以及再建立三个历程。他认为不同的阶段，面临的发展任务不同，个人必须达成其每一阶段的生涯发展任务，并为下一阶段的发展做好预先规划与准备。个人一旦进入一个新的生涯发展阶段，可能进入一个新的发展循环，需重新经历成长、探索、建立、维持、衰退等一系列历程。

2. 自我概念

自我概念（self-concept）是生涯发展理论中的核心、重点。职业生涯发展是发展和实现自我概念的过程，自我概念是一个结合体，包括了生物学特征以及个人所扮演的社会角色等。自我概念指的是个人看待自己和自身境况的观点，包括两个部分：一是个人或心理上的，包括个人如何选择以及如何对选择进行调整；另一个是社会的，重点是个人对其社会经济情况及与工作和生活有关的当前社会结构的个人评价。自我概念不是静态的，而是持续发展的，正确的自我概念是生涯成熟的必要条件。

3. 生涯成熟度

生涯成熟度（career maturity）概念的提出是生涯发展理论的重要成果。生涯成熟度是发生在生命中某个阶段内，经由成功完成生涯发展任务而获得的。舒伯认为在各个阶段完成适当的任务，即是生涯成熟。生涯成熟的概念包括两方面：一是指个人在整个职业生涯历程中达到社会期望的水准，二是以职业生涯各发展阶段的发展任务为标准所做的衡量。生涯成熟度包含六个维度：职业选择的定向、职业信息和规划、职业偏好的一致性、个人特质的具体化、职业选择的独立性、职业偏好的智慧。

（三）霍兰德的职业人格类型

约翰·霍兰德是美国约翰霍普金斯大学心理学教授，美国著名的职业指导专家。1959年，他提出了具有广泛社会影响的人业互择理论。霍兰德认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业，且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。这一理论首先根据劳动者的心理素质和择业倾向将劳动者划分为六种基本类型，相应的职业也划分为六种类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。霍兰德职业选择理论，实质在于劳动者与职业的相互适应。



案例 2-1

没有规划的人生注定要失败

小张，毕业于某高等院校文秘专业，现从事文职工作。大学期间，小张一直是名优秀的学生，但自认为毫无特长，大学的专业并不是自己喜欢的，也不清楚自己到底喜欢什么。她当了两年教师，没找到兴趣点，后来听朋友说要考研她也参加了考研并在之后读了原专业的研究生，毕业后进入出版社工作。工作了两三年，没有太大的成就感，她感觉很苦闷，好像有劲儿没处使，于是想跳槽。偶然看到报纸上的某个招聘广告就去应聘了，虽然顺利进入新领域，然而她对所进入的行业没有太多的了解。刚进入一个新领域的新鲜感消失后，小张又开始怀疑自己的选择：“我到底适不适合这个职业？”她在这个岗位工作了几年，别人看来还算不错，但她内心有时会冒出一个声音：“这不是我最想要的！”不满足感常常困扰着她。这期间，她读了一些有关职业规划的书籍，才把这个问题与自己的职业规划联系起来，后悔从前没有自我规划的意识。但转念一想，即便有自我规划的意识，如果不清楚自己想干什么，也无从规划。

转眼间，小张已经 35 岁了，再重新规划职业道路也有些力不从心了，所以她非常想提醒那些尚未进入职场的大学生：不要随波逐流，规划自己的未来很重要。

启示：从一个学生转变成一名职场精英，对于象牙塔中的我们来说，还有很长一段路要走，第一步就是要确定目标，要知道自己想从事哪方面的工作。职业生涯规划以对自我的认识为基础解决目标问题，以求把握自己，把握当下。

第二节

职业生涯规划的基本内容

一、职业生涯规划常见模式

模式是指解决某一类问题的方法论。譬如把解决某类问题的方法总结归纳为某种理论，就是模式。职业生涯规划的模式是人们进行职业生规划的程序和方法。生涯规划模式可为职业发展的方向和路径问题提供现实可行、有根有据、逻辑清晰的解决方案，指导人们做出具体的职业生涯规划。常见的职业生涯规划模式主要有以下几种。

(一) CGLC 模式

该模式最早于 1997 年在一些企业的培训中被提及，它将职业生涯规划的一系列步骤和方法集纳为四个部分：认识（cognizance）、目标（goal）、阶梯（ladder）、结合（cohesion）。CGLC 模式认为，职业生涯规划应该经由对个体自身诸多方面的认识开始，进而确立有效的职业目标，然后实施有效的阶梯式的行进过程，同时，必须从系统的观念出发，结合多方面的因素去实现目标。



（二）大学生职业生涯规划的5W模式

该模式也称归零思考模式，是许多职业咨询机构在进行职业咨询或者职业规划时常常采用的一种方法，主要解决职业生涯规划中的五个具体问题。

（1）Who are you？是指对自己进行一次深刻的反思，把自己的优点和缺点都一一列出来，对自己有一个全面、客观、清醒的认识。

（2）What do you want？是指对自己的职业发展有一个心理趋势的检查，知道自己需要什么样的职业和生活。

（3）What can you do？是指要清楚自己能干什么，或者可能有哪方面的发展潜力。

（4）What can support you？是指周围可提供的你发展所需要的环境资源，通过对主客观因素的深入调查，做出可行性分析。

（5）What can you be in the end？是指确立自己最终的职业目标。

（三）知识经济时代职业生涯规划的“权利-社会模式”

知识经济时代，职业生涯规划的研究从单纯关注个体或组织，发展到关注个体和组织的协同发展，权利-社会模式是指个体、组织和社会共同拥有对个体职业生涯规划进行操作的权力，并在规划的过程中主动寻找三方利益最大化平衡点的发展模式。在这一模式下，因个体、组织和整个社会全体自觉主张职业发展的权利，职业规划便成为在一种“不自觉”状态下的主动规划。

个体在权利-社会模式下，不仅可以得到职业竞争力的稳步提升，还可以在确保自身多层次需求得以满足的前提下获得最大限度的个人发展，并在增加自身人力资本存量的基础上，主动主张自己对职业生涯规划的决策权和实现权，充分行使人力资本的产权权能，获得最大收益与效用。在权利-社会的发展模式下，可以节约组织资源，专门开展核心员工的职业生涯规划，同时也将在个体职业生涯规划成功的过程中获得个体更高的组织承诺和工作满意度，激发个体的工作潜能，为组织创造更高的绩效成果，并使组织整体人力资本效能实现最大化。个体和组织的发展无形中促进了整个社会的全面发展和共同进步。

二、职业生涯规划的一般流程

职业生涯规划并不难，它和制订一份旅游计划有很多相似之处。如目标的制定、实现的过程，都和一个人的兴趣爱好和自身条件等相关，对目标和过程的选择没有绝对好坏之分。对目的地信息的了解，可以让行程更有把握。无论对信息有多么细致的了解，也要有风险和意外的心理准备。你能否如愿以偿地实现目标，这在很大程度上取决于你是计划的主导者还是依赖别人或环境。一个系统的职业生涯规划应当包括觉知与承诺、认识自己、认识工作世界、决策、行动和再评估六个基本步骤。

（一）觉知与承诺

在这个阶段，学生了解到生涯规划的重要作用和意义，并愿意花时间来规划自己的生涯。值得注意的是，生涯规划是一个过程，是一种面对生涯发展的态度，他未必能立竿见影，马上为自己带来理想的工作，就好像我们所播下的种子，未必能马上发芽一样。所以，对生涯规划要有合理的预期。

（二）认识自己

系统化的生涯规划是一个从内而外的过程。因此，在生涯规划时，首先要认识自己，诚实地自问：



我有哪些人格特质？

我的兴趣是什么？

哪些东西是我生命中不能缺少的？

我最看重什么？

我有哪些技能是与众不同、赖以生存的？

其他：健康、性别、民族等。

（三）了解职业世界

职业世界信息和自我信息是生涯规划中重要和基础的部分。对职业世界的了解具体包括：

- （1）专业与职业的关系；
- （2）职业世界的宏观发展趋势；
- （3）具体职业对工作人员的要求、条件和待遇等；
- （4）继续教育方面的选择。

（四）决策

决策是综合整理和评估信息的部分，在决策时有可能因信息不全而重新回到前面两个步骤。决策的具体内容包括：

- （1）综合与评估信息；
- （2）目标设立与计划；
- （3）处理决策过程中的各种问题：生涯信念、障碍等。

（五）行动

行动是将全部的探索和思考落实的阶段。学生要通过行动来实现自己设立的工作目标。通常包括：

- （1）具体的求职过程；
- （2）制作简历、面试等。

也可能在实际操作过程中，你对自己有新的发现，由此对生涯发展有新的思考。所以，虽然我们为了方便学习，将生涯规划人为地割裂成不同的步骤，但无论在哪个步骤，自我与外部信息的探索都不会停止，不要忽略这些部分带给你的新启示。

（六）再评估

当我们在实践中迈出生涯的重要一步——进入工作时，随着外部环境的变化，或许你会继续沿着过去的规划前进，也有可能发现过去的规划已经不适合自己，或者发现过去的规划并不尽如人意。这就需要再次进行生涯探索，修正生涯规划。所以说，生涯规划是一个循环的过程，需要用一辈子来探索。本部分的具体内容包括：

- （1）走进职场；
- （2）管理生涯规划——生涯规划档案。

重要概念

生涯 职业生涯规划



思考题

(1) 有同学认为：“虽然觉得职业生涯规划是应该学习和有用的，但毕竟离找工作还很远，现在学习是否有点早？”你的观点是什么？

(2) 回顾过往生命历程中发生的重大事件，思考一下这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你。

(3) 评估一下自己在生涯规划方面的情况，考虑哪些部分是需要特别努力的。



实训项目



实训项目一：职业规划之自我激发

你以前的高中同学在另外一所大学里，你们相遇，你被问道：“你学的是什么专业？”你的回答除了简单的院、系、专业名称外，还能说出这个专业的内涵吗？

你能不能清晰地告诉你的同学，你所学的东西将会使你拥有什么素质？

你能不能清晰地告诉你的同学，你所学的东西使你拥有的素质会使你有资格获得哪些工作？

你能不能清晰地告诉你的同学，为了真正获得与专业匹配的素质，你将如何度过大学？

另外，当你回答这几个问题的时候，你内心相信自己所说的话吗？

现在就回答这些问题吧：

我是_____学专业的，我完成本专业学习将会拥有的素质是：

当我拥有这些素质时，我将可以做的工作有：_____

你有勇气填满上面的空吗？你对自己写下来的东西有信心吗？当你在写下这些内容时，你内心有怎样的对话呢？

- 想想而已，计划不如变化。人的潜力无限，未来做什么都不一定，所以还是走一步看一步。
- 先想想，但我知道我需要为了这些选择做些功课，去尽可能多地了解一些信息。
- 我对自己的选择充满信心，而且非常清楚我大学将要如何度过。



实训项目二：画出你的生命线

生命中已经发生的事和将要发生的事，使得每个人都有自己独特的生命线，它们拥有以下共同点。

1. 每条生命线都从你所认为的人生开端开始，到你所认为的末端结束。
2. 在生命线上，写上影响你人生的重要事件，用箭头标出你今天的位置，并且按照你所设想的未来来描绘未来的生命线。这个生命线不一定是直线，可以根据你对某一时期的评价来画出不同的高度。
3. 把每件事情发生的年龄标在线上，然后圈出：你的最佳决定所达成的事件；你预见到的未来的关键决定事件。
4. 观察你所画的生命线，然后思考：
 - ① 从中你学习到了什么？



- ②什么类型的决定影响着你的生命线?
- ③在影响你人生的事件中,有你自己决定的吗?
- ④你现在面临什么重要决定呢?

实训项目三：十年远景书

1. 想象十年后,有个杂志要写一篇关于你的特别报道,请你选择一种杂志,并写出这篇报道的概要,特别是你希望它突出的内容。

2. 内容可以涉及你的职业、家庭、社会地位、财务状况、物质生活、个人价值、社会关系等方面。

你选择的杂志是_____

选择这本杂志的原因是_____

这本杂志的读者群是_____

这篇文章描述你的哪些方面_____

文章具体如何描述你_____

拓展活动

生涯幻游游戏 (30~40 分钟)

- 1. 目标:唤醒个体内心真正的需要,从而有动力去实现它。
 - 2. 活动准备:舒缓轻松的音乐、安静的教室。
 - 3. 活动过程:更具体地想象自己十年后的模样,未来的生涯会是什么光景。
- (自我暗示放松训练+轻音乐+闭上眼睛)

现在,坐在时光隧道机里,来到十年后的世界,也就是公元××××年的世界。算一算,这时你几岁了?容貌有变化吗?请你尽量想象十年后的情形,越仔细越好。好,现在你正躺在家里卧室的床上。这时候是清晨,和往常一样,你慢慢地睁开眼睛,首先看到的是卧室里的天花板。看到了吗?它是什么颜色?

接着,你准备下床。尝试去感受脚指头接触到地面那一刹那的温度,凉凉的?还是暖暖的?经过一番梳洗之后,你来到衣柜前面,准备换衣服上班。今天你要穿什么样的衣服去上班?穿好衣服,你看一看镜子。然后你来到了餐厅,早餐吃的是什么?一起用餐的有谁?你跟他们说了什么话?

接下来,你关上家里的大门,准备前往工作的地点。你回头看一下你家,它是一栋什么样的房子?然后,你将搭乘什么样的交通工具上班?

你即将到达工作的地方,首先注意一下,这个地方看起来如何?好,你进入工作的地方,你跟同事打了招呼,他们怎么称呼你?你还注意到哪些人出现在这里?他们正在做什么?你在你的办公桌前坐下,安排一下今天的行程,然后开始上午的工作。上午的工作内容是什么?跟哪些人一起工作?工作时用到哪些东西?

很快,上午的工作结束了。午餐如何解决?吃的是什么?跟谁一起吃?午餐还愉快吗?

接下来是下午的工作,跟上午的工作内容有什么不同吗?还是一样的忙碌?

快到下班的时间了,或者你没有固定的下班时间,但你即将结束一天的工作。下班后,你直接回



家吗？或者要先办点其他事？或者要参加一些其他活动？

到家了。家里有哪些人呢？回家后你都做些什么事？晚餐的时间到了，你会在哪里用餐？跟谁一起用餐？吃的是什

晚餐后，你做了些什么？跟谁在一起？

该是就寝的时间了。你躺在床上。你回忆一下今天的工作与生活，今天过得愉快吗？是不是要许一个愿？许什么样的愿望呢？

渐渐地，你很满足地进入梦乡。安心地睡吧！

一分钟后，慢慢地醒来，从10开始倒数，10—9—8—7—6—5—4—3—2—1—0。你慢慢地醒过来，静静地坐着。

请介绍一下自己进入生涯幻游的情况，分析内心需求。

4. 备注：可能有时进入不了状态，则达不到效果，这是正常现象。

推荐阅读

美国弗吉尼亚州欧多明尼大学本科生的四年职业发展计划

大学新生	<ul style="list-style-type: none"> (1) 辅导部门帮助新生适应大学的学习与生活，学会如何平衡学业上的要求与社会生活之间的关系 (2) 走访职业辅导中心，了解中心的资源，以及各种活动与工作的时间安排，并与咨询师接触 (3) 通过一些测试与问卷，了解自己的兴趣所在 (4) 了解学校的一些相关机构、可利用的资源，以及学生组织与社团，参与一些学生社团，参加学生活动 (5) 与高年级同学顾问及学校顾问谈话 (6) 到学校就业办寻找临时工作，参与有关简历、职业兴趣的讲座，学习如何制定职业计划 (7) 利用职业辅导中心的在线服务，寻找假期工作 (8) 初步确定自己的职业兴趣，阅读相关的书籍、杂志 (9) 选择自己的专业
大学二年级	<ul style="list-style-type: none"> (1) 与顾问、老师一起评估学习成绩，继续研究自己的职业兴趣和职业选择，计划下年度专业学习目标 (2) 利用中心的资源与服务，寻找与自己职业发展密切相关的组织、公司与机构 (3) 在校内学生社团或组织中担任领导或管理职务 (4) 在顾问、老师帮助下准备简历，通过网络等渠道，开始寻找与职业目标有关的学习和假期工作锻造的机会 (5) 与家长、朋友、专业人士讨论自己的职业 (6) 参加与职业发展有关的各种讲座，增加实习机会，了解求职方法、面试技巧、简历和求职信写作技巧等 (7) 确保一个假期的工作，以便加深对未来职业的认识和理解
大学三年级	<ul style="list-style-type: none"> (1) 更新在线简历 (2) 每学期至少与学术顾问见面一次以确认学习成绩达到基本要求 (3) 在高年级同学顾问和学校顾问的帮助下评估职业发展方向，并准备与专业直接相关的实习机会 (4) 参加职业辅导部门组织的实习前培训，了解如何找到有学分的实习或定向培训机会 (5) 在校内学生社团或组织中担任重要领导职务或负责重要项目 (6) 参加与职业发展有关的各种讲座，增加实习机会、求职方法、面试技巧、简历和求职信写作技巧等 (7) 访问就业信息中心，与顾问探讨毕业后工作计划和继续深造机会 (8) 参加考研、继续深造之类的讲座 (9) 收集研究生院的信息，参加 GRE 或 GMAT 等考试



大学
四年
级

- (1) 继续参加实习工作
- (2) 参加中心组织的简历制作 / 考研 / 面试技巧等讲座
- (3) 与高年级同学顾问和学校顾问一起制定求职策略
- (4) 参与中心组织的校园招聘面试或与未来雇主面谈
- (5) 与家人或朋友 / 专业人士讨论自己的职业，模拟并改进面谈技巧，或开展大规模求职活动
- (6) 申请研究生院并让顾问评估申请信
- (7) 评估工作或升学邀请，或走访公司 / 学校，向顾问或专家请教接受工作 / 升学机会的谈判技巧