

目录

CONTENTS

职业生涯唤醒篇

主题一 大学生涯

单元一 我的大学梦	003
一、大学生涯的主要特点	004
二、大学意义的探究	008
单元二 学习规划与职前准备	009
一、学习规划	010
二、职业素质储备	011

主题二 认识职业生涯规划

单元一 职业生涯规划概述	019
一、职业生涯规划的概念	019
二、职业生涯规划的基本内容	019
三、大学生职业生涯规划的意义	022
单元二 职业生涯规划的原则及步骤	028
一、职业生涯规划的原则	028
二、职业生涯规划的步骤	031

职业探索规划篇

主题三 自我世界探索

单元一	自我探索概述	039
	一、自我探索的概念及意义	040
	二、自我探索的方法	040
单元二	兴趣探索	045
	一、职业兴趣的概念	045
	二、兴趣与职业选择	046
	三、职业兴趣的类型	047
单元三	能力探索	049
	一、能力的概念与分类	049
	二、能力与职业选择	050
单元四	性格探索	055
	一、性格的概念与职业关系	055
	二、性格探索工具——MBTI	057
	三、性格探索与职业生涯	060
单元五	价值观探索	061
	一、价值观的概念	061
	二、价值观与职业选择	061
	三、价值观的澄清	063
	四、价值观在职业生涯规划中的应用	064

主题四 工作世界探索

单元一	认识工作世界	071
	一、工作世界探索相关概念及意义	071
	二、工作世界的相关内容	073



单元二 探索工作世界	080
一、行业分类	080
二、职业探索	082

主题五 决策与行动

单元一 决策	092
一、决策的概念	092
二、决策的风格	093
三、决策的基本理论与方法	095
单元二 目标与行动	103
一、制定职业生涯目标的重要性	103
二、制定职业生涯目标的 SMART 原则	104
三、制定职业生涯目标的“三定”原则	105
四、制定职业生涯目标的方法	106
五、行动	110
单元三 评估与修正	113
一、职业生涯成功及其标准	113
二、评估与反馈	115

职业发展实践篇

主题六 时间管理与情商管理

单元一 时间管理	123
一、时间管理的概念	123
二、大学生时间管理的现状	126
三、时间管理的重要性	128
四、职场时间管理的方法	129

单元二 情商管理 133

- 一、情商的基本概念 133
- 二、情商对职业生涯的影响 135
- 三、大学生如何培养和提高自己情商 138
- 四、大学生就业前的情商管理 141

主题七 素质训练

单元一 职业素质训练 154

- 一、团队合作训练 155
- 二、表达能力训练 160
- 三、沟通能力训练 163
- 四、领导、组织能力训练 166
- 五、职场礼仪训练 170

单元二 创新思维训练 174

- 一、逆向思维训练 174
- 二、横向思维训练 176
- 三、换位思维训练 177
- 四、求同思维训练 180
- 五、求异思维训练 181
- 六、迂回思维训练 182
- 七、头脑风暴式思维训练 183
- 八、分析列举式思维训练 185

附录

附录一 职业选择理论 194

附录二 职业发展阶段理论 207

附录三 霍兰德职业索引 216

附录四 我的职业生涯规划表 221

参考文献 /223



职业生涯唤醒篇

主题一

大学生涯

名人名言

学生应该学的七件事：自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处事。

——李开复

故事分享

斯皮尔伯格的故事

同学们都喜欢看大导演斯皮尔伯格的电影，如《侏罗纪公园》《霍克船长》等。他在36岁时就成为世界上最成功的制片人，电影史上十大卖座的影片中，他的作品就有四部。他在17岁的时候，有一次去一个电影制片厂参观，从那以后，他就偷偷立下了目标，要拍最好的电影。第二天，他穿了一套西装，提着爸爸的公文包，里面装了一块三明治，故意装出一个大人模样，骗过了警卫，再次来到了制片厂里面。然后找到一辆废弃的手推车，用一块塑胶字母，在车门上拼出“斯蒂芬·斯皮尔伯格”“导演”等字样。然后他利用整个夏天去认识各位导演、编剧等，天天忙着以一个导演的生活来要求自己。从与别人的交谈中学习、观察、思考，并最终在20岁那年，成为正式的电影导演，开始了他的导演生涯。在这个故事里，我们可以看到他如何确立自己的目标，如何积累经验，并朝着自己的目标奋斗的。

体验活动

1. 团队建设

(1) 同学们报数或者依班级点名册顺序就座，相邻4~6个人组成一个小组，选出组长、记录员、发言人等角色。

(2) 组内成员之间分享以下信息：姓名、个人特质及优劣势。

(3) 每组用A4纸记录以下内容，然后签上每个成员的名字。

组名：_____

标志：_____

口号:_____

我们希望收获:_____

我们准备付出:_____

(4) 每组选派代表在全班进行分享。

2. 我为什么要上大学

因为_____

因为_____

因为_____

3. 我未来的路在何方

我要去哪里? _____

为什么我会选择去那里? _____

我打算怎么去? _____

在我国,高中生的奋斗目标几乎都是考取一所理想的大学。踏入大学的大门后,高中生变成了大学生,然而,此时的目标是否明确坚定?我们是否能清晰回答“为什么上大学”“我们未来的路在哪里”等问题?大学生涯是人生最美好的时期,可以让我们有更多的机会和更好的条件获取知识、提升素质、培养能力、实现个人理想,从而更好地服务于社会,完善自己的人生。

单元一 我的大学梦

大多数同学没上大学之前,总是对大学充满憧憬,想象着环境美丽的校园、学识渊博的教授、来自天南地北的同学、浪漫的爱情、多彩的校园活动等,一切都应该是五彩缤纷的,对大学的一切充满了好奇。但是,当你踏进大学校门开始追逐梦想的时候,你的内心是否曾有过以下这些想法?

- (1) 我知道进入这个大门的使命吗?
 - (2) 我知道通过大学的学习应该具备什么样的素质吗?
 - (3) 我知道怎样才能迈着坚实的步伐,从“毕业”大门走出去吗?
- 另外,你是否会对毕业以后的人生有自己的计划?
- (1) 我毕业1年后的计划是什么?
 - (2) 我毕业5年后的计划是什么?



大学生就业要做
哪些准备?
来源: 优米网



（3）我希望过一种什么样的人生？

从中学到大学，我们已经实现了人生发展的大转变，当踏入大学之门，勾勒自己美好的人生发展前景时，首先需要先适应好大学生生活。

一、大学生涯的主要特点

俗话说“万丈高楼平地起”，大学生要在大学期间顺利完成学习任务，全面提高各项综合素质，实现自身的理想和抱负，就必须从适应具体的大学生生活开始。

（一）特殊的学习环境

1. 学习目标要求高

中学教育是一种基础教育，主要任务是向学生传授科学文化的各种基础知识，为升学或就业做一般性的准备；大学则是向学生传授各种专业知识和专门技能，把学生培养成为社会需要的专业人才。

2. 学习内容博又专

大学提高了对教学内容深度、广度的要求。大学教学不仅要向学生传授与专业有关的基础知识，还要向学生传授高精尖的理论和最新的科学成果，不仅要向学生介绍学科发展已有的定论，还要向学生介绍尚在探索和争论的问题。

3. 学习形式多样化

中学的学习形式较简单，主要通过课堂学习来获取知识，而大学的学习形式是丰富多样的，除了课堂学习外，还可以通过实验课、课外讲座、科研活动、大学社团活动、社会实践活动及实习、课程设计、毕业设计等形式学习。丰富多彩的学习形式是由学习内容的“博”和“专”的需要而产生的，这对形成和完善大学生的知识能力结构，提高大学生的综合素质起到了促进作用。

4. 实践环节比例大

大学生的实践性教学环节主要有实验课、课程设计、教学实习、生产实习和毕业设计等。实践性环节在大学的学习中占有十分重要的地位，在总学时中占有的比例较大，一般占 20% 以上，有的工科院校的实践性教学环节所占的比例高达 30%。实践性教学环节对于培养大学生的实验和操作技能等实践能力是必不可少的。

5. 注重自主学习

大学生必须学会积极主动地去获取知识、培养自主学习的能力，能根据学校教学计划的安排，围绕学科和专业的特点，有针对性地确定学习目标，并根据自身条件恰当地选学、补充相关知识，完善自己的知识结构。

6. 思维特点求创新

大学学习在思维特点上应力求创新,在学习过程中要逐步培养学生的创造性思维能力,在分析和解决问题时,力求有自己独特的见解,力求从不同的角度看待问题,用多种方法解决问题。



相关案例

一样是新生,一年后他们为何却不一样

月月和小赵毕业于同一所高中,高考后他们又被同一所大学录取,并且就读于同一专业,他们心中都有着美丽的梦想……

完成军训之后,月月跟同学们一样,开新生班会、上课、待宿舍、熟悉校园环境……。学校所有的一切对月月来说都是新鲜的。一个月过去了,月月发现,老师、辅导员的上课及管理风格完全不同于高中,老师上课认真但不再像高中老师那样继续利用自习时间到班级做课后辅导。后来,月月才知道,大学压根就没有自习课的硬性要求,而辅导员也不像高中时的班主任那样,总带着某一项活动任务到班级安排工作,向同学们介绍很多关于学校社团的情况,也没有更多的建议和强制要求一定要参加什么社团,或必须要做什么。本来曾经在高中时是老师得力助手的月月开始觉得特别不适应,很希望辅导员能够安排她做点什么。周末,百无聊赖的月月在校园里瞎逛,她来到了大学生活动中心,月月发现学长学姐们正忙碌着,月月很羡慕他们,为什么自己就不能够像他们这样得到老师的重视呢?当这一念头在月月的脑海里萌生时,她想找大学生活动中心的老师,可又一次让月月失望了,她根本就找不到老师。这时,月月顿悟,大学里,其实是自己想做什么就可以大胆去做的。因为月月从小就喜欢音乐,她的钢琴弹奏在高中时获过奖,月月便走到音乐爱好协会的活动场地,表明了自己的意愿,希望能够加入协会。从此,月月的周末不再无聊,她有了自己的活动,周末她积极参加协会的活动,周一到周五,她怀着积极向上的心态去上课、学习,主动找老师探讨问题。一年后,月月的全部课程成绩都在75分以上,除音乐协会外,她还先后加入了文学社、系文艺部、学院艺术团等组织,她认识了很多同学和老师,同学和老师都特别喜欢她,认可她的才能,月月在大生活期间找到了自己的舞台……

小赵和月月一样,经历了大学入学之后的每一个环节,他还曾获得过“军训优秀学员”的荣誉称号。然而随着军训结束,真正的大学生活开始了,学校的管理方式完全不同于高中时期,小赵不再受到高中时那种严格纪律的约束,他感觉



自己终于完全解脱了，获得了属于自己的自由。在远离父母管制的大学，小赵开始逃课，通宵玩电脑游戏，还学会了抽烟。见到同宿舍的其他同学热衷于学校的社团活动，小赵也为之心动过，但电脑游戏的诱惑实在太大了，其中那种刺激的情节以及每一次闯关之后的快感，比起社团活动和上课要好玩得多。小赵经常利用白天时间给自己补觉，到了晚上继续开战……因为长期旷课，小赵被全系通报批评，辅导员也找过他谈话，但他依然我行我素。一年后，由于所欠学分达到了20个学分以上，他被学校作了留级处理，无法接受留级处理的小赵，只好退学，提前结束了自己的大学生活……

（二）多彩的生活环境

1. 生活环境的广阔性

大学较之中学，活动范围更广阔，活动内容更丰富，为个性发展提供了足够的空间和良好的条件。同学们可以充分利用这些有利因素，展示自己的才华，并在实践中不断发展、完善自己。

2. 大学生活的独立性

中学生无论在别人眼里还是在自我意识中，都被认为是一个未独立的未成年人，进入大学后，社会、学校、家庭开始以成年人的标准来要求我们，教师 and 家庭的直接干预大为减少，各方面的自由度增加，开始逐步成为独立的社会人。大学生基本远离家庭，独立住校，生活要靠自己安排，要由依赖家长过渡到独立自主。不论衣食住行还是学习交友，乃至认识人生和社会，都要依靠自己的知识、能力去判断、思考、选择和行动。大学生活的这些变化是对大学生素质的一种考验和锻炼，它可能使一些人感到迷茫、难以适应；另一方面，它为培养大学生的自立、自律、自强的精神，为促进大学生成长成才提供了广阔的天地。



相关案例

18岁女大学生要求妈妈陪读

18岁的大学新生坚持要让妈妈到学校“陪读”，妈妈不同意就坚决不去报到，这让一贯宠着女儿的妈妈犯了愁。又到一年开学季，这其中，既有将要入学的新大学生，也有放心不下孩子的家长。

郑女士的女儿考上的是南方一所大专院校。眼看要开学了，一周前，女儿突然提出来一个要求：报到的时候让妈妈陪着去，而且要在学校“陪读”。

“陪着孩子去报到，这没有问题，可去陪读，这怎么行？”郑女士说，虽然自己并不上班，但孩子去上学，自己跟着去陪读，显然说不过去。

但女儿却坚持要让妈妈去，而且理由很充分：每天早晨都是妈妈叫起床，换洗的衣服给准备在床头，连牙膏都给挤好了，除了学习，所有的生活起居都是妈妈照顾好的。自己一个人去学校，不知道该怎么生活。

说起这个事，郑女士也挺无奈。从小到大，女儿所有的事情尤其是高三这一年，妈妈包办了女儿所有的生活起居。

评析 在很多家庭之中，家长对孩子照顾得无微不至。面对即将到来的大学生活，面对要去集体宿舍住宿，要和同学们在一块生活，有些新生确实会感到无所适从，继而焦虑不安。有些家庭，全家围着一个孩子转。家长的心情可以理解，过去太溺爱孩子，这个时候问题就出来了。

建议 一方面可以在开学之前的这段时间内，让孩子先尝试着在家里相对独立生活，锻炼一下生活自理能力。如果实在还不能解决问题，家长也可以在陪着孩子去学校报到之后，在学校附近租个房子，陪伴孩子几天，让孩子能适应学校生活再离开。

3. 大学生活的群体性

上大学前，与谁打交道，喜欢不喜欢，高兴不高兴，是以自己的好恶为转移的。成年人则不同，做任何的事情都要与他人打交道，建立良好的人际关系是生存的保障，因此，改变与人交往的态度，学会交流、沟通，理解他人，均是在新环境中遇到的新问题。这就要求大学生要适应集体生活，学会关心别人，克服以自我为中心的思想，学会与各种不同性格的同学和睦相处，培养自己的交际能力。要知道，社会越发展，科技进步，人际关系越复杂，就越需要有很强的协调与交往的能力，这是高素质人才必备的基本素质之一。



相关案例

小聪是大二的学生，是学生干部，学习成绩优秀，但人际关系较紧张，不仅



与寝室同学相处不好，就连与班上的许多同学也无法正常交往，在同学们心目中，他是一个清高、傲慢的人，实在不好接近，虽然优秀，但对他的其他方面则不敢恭维。小聪为此也很头疼，只要是他主持的活动项目，同学们似乎都故意不参加，好像故意和他作对，而他本人长期坚持的做人准则就是：我行我素，万事不求人。他几乎不接受别人的帮助，也不帮助别人，认为自己没有帮助别人的义务，虽然他成绩好，但是每当班上同学向他求教时，他要么说不知道，要么就在给别人讲完之后，将别人数落一顿，有时还要加上一句：“拜托你上课时认真听讲，下次不要再来问我这么简单的问题。”时间一长，同学们都不愿意与他交往，以致他的人际关系越来越差。小聪也对自己的人际关系状况十分不满意，他常常感到孤独、没有归属感，有时他的孤独感令他窒息、焦虑甚至恐惧，但不知如何改善现状。因为他自己也纳闷：我究竟有什么问题？

评析 小聪的人际关系不佳是因为他不懂得接受，更不知道给予，在他的观念里，每个人只要做好自己的事情就足够了，没有给予与接受的意识，最终将失去支持，生活在自己孤独的世界里，痛苦不堪。不懂接受与给予，不仅影响良好人际关系的建立而且还影响了人的心理健康水平。

二、大学意义的探究

对于立志成才的大学生，大部分学生的短期目标是毕业时能够顺利就业。每年就业招聘高峰期前，大学毕业生都开始四处撒网寻求自己心仪的工作。随着时间推移，就业高峰期渐渐远去，有的毕业生心生疑虑：“为什么命运这么不公平，周围的同学都找着工作了，我却一直没有着落？大学究竟给我带来了什么？早知道这样，我还不如不读大学呢。”那么，大学究竟能给我们带来什么？

（一）一个新起点

进入大学，我们终于卸下高考的重担，第一次开始真正追逐自己的梦想，可以大胆地做自己喜欢的事情；第一次独立生活；第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。重要的是这一次不再由家人安排生活、学习的一切，而是让我们有足够的自由去处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。大学是一个新起点，在人生如此关键的阶段，我们应当认真把握这种种的“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石。宝贵的大学时光如图 1-1 所示，大学生拥有着自身的可控时间和能力修正的最佳时机，因此，大学里你可以努力为自己编织生活梦想，明确奋斗的方向，奠定事业基础。

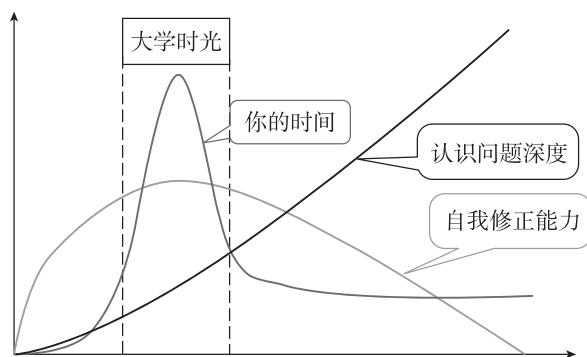


图 1-1 宝贵的大学时光

（二）一个新的成长舞台

进入大学，新的学习、生活、人际环境，为大学生带来了充满希望和挑战的新生活。通过这样一个舞台，我们可以在大学获取以下能力：创新能力、竞争能力、思辨能力、学习能力、人际交往能力、适应能力、执行能力等诸多能力。那么，如何有效地掌握和提升这些能力呢？我们可以通过校内外实践等途径来达成目标。

（三）一种大学精神

大学精神是每个大学生所追求的目标，它给大学注入了生命力，让大学不仅仅是教学楼、图书馆、运动场、林荫大道等建筑群落，也不仅是人才的集散地，还是帮助大学生树立并发展完善自身世界观、人生观、价值观的智慧砝码，更是开启人生智慧的金钥匙。大学可以潜移默化地滋润我们的精神、信念和信仰，使我们受到一种无形的洗礼和熏陶，它的影响无声却巨大，并且是持久的、终身的，这也就是为什么大学生与高中生在人文素养方面有很大区别的重要原因。

单元二 学习规划与职前准备

西方有句谚语：“罗马不是一天建成的。”做好自我探索和职业规划后，就应该早点为将来的职业做好准备。大学生涯是人一生中最为关键的阶段之一。从入学的第一天起，大学生就应当对大学四年的学习有一个正确的认识和规划，从而使自己能在快乐中度过自己的学习生活，能使自己有所收获。



一、学习规划

俗话说：“磨刀不误砍柴工。”我们很有必要在大一的时候就将自己四年的学习计划一下，想一想以后自己将怎样去走好自己的路，怎样才能充分地利用好这大学四年的时光，使自己迅速地成长。

（一）大一探索期

关键词：观念·兴趣·基础

大一这一年，要树立怎样上大学、如何利用大学的观念，这是思维方式层面的问题，是第一位的，会影响日后大学四年怎样度过。打好基础，英语、计算机、专业基础课程，虽然基础很简单也很枯燥，但“万丈高楼平地起”，打好基础很有必要。

从职业规划发展的角度来讲，大学一年级应了解自己的兴趣、性格、职业技能和职业倾向，为确定职业目标奠定基础。如果自己尚不明确，可以利用相关测评工具帮助自己提升自我认知水平。

（二）大二定向期

关键词：环境·职业·方向·实践·能力

大学二年级处于大学职业生涯中的定向期。这一阶段，大学生的角色转换已经完成，对大学生活也已经基本适应。经历了一年的大学生活之后，大学生对自己有了较为全面客观的了解，同时，二年级大学生对社会环境、社会需求、所学专业、职业方向等方面有了较为详尽的了解。这时大学生就需要结合自身情况和对环境的了解情况，根据社会对未来职业发展的要求，确定自己未来职业的发展方向，围绕未来职业发展方向建立合理科学的知识结构，培养相应的能力。

能力往往是从实践活动中得来的，储备了理论知识之后，还需大量参与相关的社会实践，以检验自己、塑造自己和找到下一步要弥补的差距。

（三）大三提升期

关键词：职业·岗位·证书·实习·能力

大学三年级进入大学生涯规划的分化期，重点是确立未来职业目标，提高和完善各项实践能力，提升自我职业素养。

同学们可以通过生涯人物访谈、实习等方式深入了解职业。从行业、专业出发，就会发现与之对应的职业，职业确定后再去寻找相应的岗位，根据岗位要求去准备考取相应的职业资格证书。

（四）大四冲刺期

关键词：实习 · 求职 · 职场 · 单位 · 素质 · 入职

对于很多大四学生来说，大四的关键词是“实习”“求职”，因为毕业之后要进入职场，所以大四就可以开始了解职场，看看工作之后都是什么样的，都要具备什么样的素质。求职，就要确定求职目标，此时，要根据以往三年的学习成果和个人倾向的行业、职业确定一些毕业后求职的单位，然后逐个单位进行调查、分析，最后确定几个必去单位。

在了解职场和企业的过程中，就会发现自己作为一个学生和职员之间的巨大差距，这样素质提升就要提上日程了，在大四上半学期最好拿出一段时间去提升职业素质，为日后的求职做好准备。在素质得到提升之后，就可以求职了，根据以前的准备，为企业、岗位撰写针对性的简历，投递简历是入职的第一步。

二、职业素质储备

为了能够在毕业时收获一份自己喜爱的工作，大学生涯中，除了学业规划，还要做好职前准备，通过校内外实践，提高自身的社会适应能力。



知识延伸

在校大学生积累工作经验的方法

认识要超前。在校主生要认识到单有理论知识没有实践经验，将来走向社会很难得到社会的认可。

途径要多样。在校主生积累工作经验有以下途径：其一是利用寒暑假到企业、社会实习；其二是临近毕业的这一年实习；其三是课余时间的勤工俭学。

目标要明确。在校主生要根据自己所学专业或毕业后打算从事哪些职业来确定实习的内容，不能毫无目的地“捡到篮里就是菜”，这样的实践对将来的就业帮助就不会很大。

兼职过程中，不仅可以提升知识水平，而且可以掌握大量与人交往、沟通的技巧，因此，不管从事什么样的社会实践，都要认真对待，从中获取知识。

在大学期间，学校要积极鼓励大学生主动投身于各种社会实践活动，这越来越成为社会发展的必然要求和高校培养高素质人才的重要理念。因此，大学生必须认真制订大学期间的社会实践计划，提升自己的实践能力，才能在未来的职业发展中站稳脚跟。



（一）校园社会实践

1. 加入大学社团

大学社团是由在校大学生依据兴趣爱好自愿组成，按照章程自主开展活动的学生组织，是大学生自我教育、自我管理、自我服务的重要组成形式。目前，大学生社团不仅是活跃校园文化的主力军，而且还是大学生素质提升的重要舞台。大学生在自愿的基础上形成各种社团组织，开展各种形式的有益活动，这些社团活动的开展，有益于大学生开阔视野、增长知识、培养能力、陶冶情操，促进学生的全面发展，提高学生的职业能力。目前，在高校社团类型中主要有理论研究型、学习知识型、文艺活动型、体育爱好型、公益服务型五大类型。

大学的社团活动丰富多彩，许多大学新生被这些形形色色的社团弄得眼花缭乱，有的同学一下子参加好几个社团，结果一学期下来力不从心，还影响学习，所以，在选择社团时，应根据个人的具体情况有选择地参加。选择社团应遵循以下几个原则。

（1）**避免盲目选择。**大学生的时间和精力都是有限的，所以一定要选择自己有兴趣、有特长的学生社团，参与学生社团关键在于质量，而不是数量。

（2）**避免从众心理。**有的新生在选择社团时容易受周围同学的影响，同学选什么，自己就选什么，而不去考虑是否适合自己，是否能真正实现个性和兴趣的发展。

（3）**避免虎头蛇尾。**有些学生在刚加入学生社团时热情很高，但随着对大学环境的日益熟悉逐渐对学生社团活动失去了兴趣，这种被动参加社团活动的态度会使自己失去更多的锻炼机会。

（4）**选择团体要考虑自己的兴趣所在。**社团的种类是多种多样的，但并非所有的都适合自己，大学生选择社团时首先考虑的是自己擅长什么和是否感兴趣。

（5）**选择社团活动功利性不可太强。**抱着功利性的想法去参加社团是非常不可取的，这些想法无疑会给原本纯洁的社团文化蒙上一层不太纯洁的色彩。

（6）**选择社团要尽量与自己的专业相契合。**课堂上讲的知识大多以理论为主，学生通过学生社团活动可以加深自己对专业知识理解，做到理论联系实际，提高分析问题和理解问题的能力。

（7）**选择社团要与自己的职业规划相结合。**大学阶段是就业起跑的助跑期，在选择学生社团时可选择有利于自己职业规划目标实现的学生社团。

2. 加入团学组织

大学校园里各个层面的团学组织也是大学生进行校内社会实践的重要平台。在这些团学组织中，大学生往往是通过自我管理来实现自我提升的。学生会是团体组织中的典型代表，学生会是青年学生进行自我管理、自我服务、自我成才的学生自治组织，是联

系学校和学生的桥梁和纽带，是发展和繁荣校园文化的重要平台，更是促进大学生全面成才、培养大学生职业能力的主要载体。团学组织为大学生提供了一个与人和社会接触的机会，从中可以提高自己的社交能力、实践能力、自制能力，也可以增进同学们之间的相互理解，结识更多的新朋友。

（二）校外社会实践

社会实践是人们能动地改造和探索现实世界的一切社会性的客观物质活动。社会实践活动的直接目的就是了解社会的实际情况，运用所学的专业知识来认知社会，使自己及时走向社会，适应社会要求，缩短进入社会的试用期。大学生社会实践是在校学生为了进一步了解自我、了解社会、明确职业意向的一种职业探索活动。

随着就业竞争压力的日益加大，越来越多的用人单位更加青睐曾经参加过一定社会实践活动、具有一定组织管理能力、纪律性强的毕业生，这就要求大学生要通过各种途径培养自身适应社会、融入社会的能力。校外社会实践为大学生搭建了一个提高职业实践能力、心理承受能力、人际交往能力和应变能力的平台。通过社会实践，大学生可以进一步地了解自我、了解社会，并根据深入社会实践的反馈情况不断修正职业发展的方案和目标，从而顺利地走向社会，踏上职业发展之路。

1. 专业实践

走进企业进行专业实习锻炼，检验所学专业知识，通过专业实习活动，弥补大学生动手能力不足的缺陷，做到理论和实际的结合，对大学生求职具有积极的意义。其中尤其要注重学校安排由教师指导的专业教学实习，能够巩固所学理论知识，提高综合运用所学知识的能力。

2. 社会调查

大学生利用假期，围绕经济社会发展的重要问题，开展结合专业和未来职业的调查研究，提出解决问题的建议和意见，从而正确认识社会现象，了解社会发展情况，掌握科学的分析研究方法，提高分析问题和解决问题的能力。

3. 志愿服务

随着社会对大学生关注度的提高和对学生成才的重要影响，志愿服务活动逐渐成为高校培养人才的重要载体。通过大学生志愿服务活动的开展，从而有效地提高大学生的社会责任感和奉献意识，培养大学生的职业能力和职业精神。

4. 勤工助学

勤工助学作为大学生利用课余时间进行的有偿兼职劳动和社会实践活动的一种重要途径，不仅能缓解大学生自己的经济状况，增强自己的理财能力，还能锻炼吃苦耐劳的精神品质和综合能力。



拓展阅读

做一棵只管成长的树

他出生于辽宁沈阳，从小就喜欢音乐，并且在这方面很有天赋。9岁那年，为了让他的爱好有所发展，父亲放弃了自己热爱的工作，陪他来到北京中央音乐学院学习钢琴。尽管他还是一个稚气未脱的孩子，但他非常懂事，也非常刻苦，除了学习文化课外，他每天都坚持练琴8小时以上。一段时间下来，他已能熟练地弹奏柴科夫斯基的《第一钢琴协奏曲》和拉赫玛尼诺夫的《第三钢琴协奏曲》，而这两首曲子的难度都相当高。

正当他沉浸在进步的喜悦中时，一天晚上，居委会的大妈气冲冲地敲开了他家的门。为了表达邻居们的愤慨，那位大妈毫不客气地对他说：“你不要再弹琴了，你的琴声实在吓人，吵得大家都无法休息。你以为你是谁呀！贝多芬？克莱德曼？趁早收起那份心吧，学琴的人多的是，你看有几个人能真正出名呢？”

不仅如此，在学校里，许多同学都看不起他，嘲笑他是东北的土包子，嘲笑他癞蛤蟆想吃天鹅肉。更令他难受的是，一位钢琴老师也泼他的冷水，说：“你还是赶紧回沈阳去吧，以你这样的资质，再过一百年，也不可能成为钢琴家！”他心灰意冷地回到租住的筒子楼里，哭着对父亲说：“我讨厌北京，讨厌钢琴，讨厌这里的一切，咱们回老家吧，我再也不学琴了。”

父亲听后，没有像往常那样安慰他，而是将他带到公园的一片树林前，父亲指着其中的一棵树说：“孩子，之前，曾有不少路人对它指指点点，有人说，这棵树平淡无奇，没有什么观赏价值；有人说，这棵树不久就会枯死，根本不会有长大的机会；有人说，从来没见过这么丑陋的树，简直是影响市容；也有人说，干脆把这棵树挖走，重新再栽一棵，免得它碍眼。对于人们的评头论足，这棵树一直保持着沉默，它只管自顾自地生长着，每天照样吸收阳光雨露，照样从土壤里吸取营养。你看现在，它长得枝繁叶茂，郁郁葱葱，还开出了奇香无比的花。”

父亲顿了顿，接着说：“孩子，做人就应该像树那样，不要在乎别人说什么，也不要抱怨命运的不公，你只管自己生长，当有一天你芬芳馥郁时，别人自然就理解你了。”听了父亲的话，他似懂非懂地点了点头。

从那以后，他一心一意地练习钢琴，不管别人怎样打击、讽刺他，他始终坚持自己心中的梦想，数十年如一日。8年后，谁也没有想到，当初这棵毫不起眼的小树苗，长成了一棵参天巨树，年仅17岁就享誉全球，万众瞩目。

他就是被誉为“当今世界最年轻的钢琴大师”“一部钢琴的发电机”“中国的莫扎特”的著名钢琴家——朗朗，他创造了无数个世界第一，第一位受聘于世界顶级的柏林爱乐乐团和美国五大交响乐团的中国钢琴家，获得古典音乐类多项权威奖项，包括德国古典

回声大奖等。曾在多个世界瞩目的海内外重要场合进行演出，包括2006年世界杯足球赛开幕式、2008年诺贝尔颁奖音乐会、2008年北京奥运会开幕式、2010年上海世博会开幕式等，还曾在美国白宫举办过专场独奏会，被奥巴马称赞为“世界和平的使者”。2013年10月28日，联合国第八任秘书长潘基文在纽约联合国总部为中国钢琴家朗朗佩戴象征和平使者的胸针；2013年11月18日，朗朗被英国牛津大学圣彼得学院授予荣誉院士称号；2015年11月21日，专辑《莫扎特》获奥地利白金唱片认证；2016年7月12日，获得“世界杰出华人青年大奖”；2017年8月27日，获得亚洲新歌榜年度盛典音乐视频杰出贡献奖；2017年12月8日，获得“商业星力量巅峰人物年度盛典”年度实力音乐人奖。如今，朗朗已成为中国和世界音乐的一张名片。

朗朗之所以能取得这样卓越的成就，可以说那棵树帮了他很大的忙。做一棵只管成长的树，这既是一种胸怀，也是一种智慧。



实践测评

一、中学学习与大学学习有何不同

- (1) 向2~4位学长了解中学与大学的学习有何不同？他们是怎样学习的？
- (2) 以宿舍为单位讨论和回答上面的问题，并将本宿舍的看法和打算记录下来。
- (3) 利用班会时间，各宿舍的观点，抽签决定发言的顺序，内容不能重复。
- (4) 总结各组的看法，将其整理后贴在墙报栏上。

二、“畅想我的大学”新生主题班会

1. 班会目的

- (1) 促进班级交流，增强班级凝聚力。
- (2) 促进同学们对大学四年的思考，规划有意义的大学生活。
- (3) 初识人际关系，建立对他人的信任。

2. 班会流程

(1) 热身游戏（20分钟）：

目标：打破约束，让同学间开始熟悉，建立安全感、信任感。

- ①自己动手，制作胸卡（姓名、昵称、来自哪里、爱好等）。
- ②游戏可以选择大风吹、姓名叠罗汉、同舟共济等。
- ③具体游戏规则可通过上网查询获得，也可以选择其他的游戏热身。

(2) 核心部分（40分钟）：

目标：针对新生对环境、学习生活方式、人际关系的问题，进行辅导。

- ①活动可选择转化之盾和理想之旅。



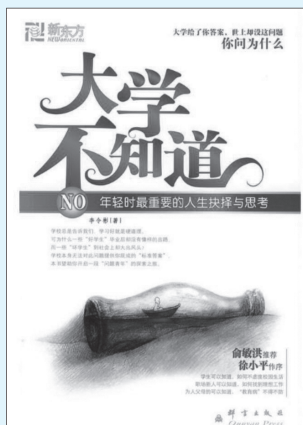
②重点是邀请同学们多分享发言，交流互动，老师引导和点拨即可。

(3) 结束阶段(20分钟):

①所有成员围成圆圈站好，每人说说通过本次活动领悟到的感受。

②主持人总结收尾，将活动的意义进一步升华，至此活动结束。

作品分享



书名:《大学不知道》

作者:李令彬

推荐理由: 学生可以知道，如何不虚度校园生活，职场新人可以知道，如何找到理想工作，为人父母的可以知道，“教育病”不得不防。学校总是告诉我们，学习好就是硬道理。可为什么一些“好学生”毕业后却没什么像样的出路，而一些“差学生”到社会上却大出风头？学校本身无法对此问题为我们提供现成的“标准答案”，本书望助你开启一段“问题青年”的探索之旅。