

# 第四篇 我心飞翔

——职业生涯规划篇

东软电子大学出版社

真正的幸福来自于全身心的投入到对我们目标的追求之中。

——威廉·考伯

## 一、从零做起——梦开始的地方

迈入了大学校门，你便站在了人生的又一起点上。这个时候，你将如何规划你的未来？每个人都有自己的位置，未来的一切对于现在的你来说也都是未知。迈好大学第一步诚然重要，但有时付出并不总对应着期望的回报，更需要勇气和信念来支撑你坚定前行。快开学了，对于未来，你是否已有目标？

重庆首届高校新生青春励志高峰论坛上，三位90后的大学新生凭借自己的优秀成绩与励志经历，获得了“华龙励志奖”。对于即将展开的大学生活，他们的心理，早已有了规划。

### 1. 大学生活花雨

简陋实验室诞生的发明家：19岁男孩刘文林接过“华龙励志奖”的奖杯和奖品时，他的双手有些颤抖，他说这份礼物有些沉。刘文林毕业于重庆铜梁中学，他的家在一个小村庄中。爸爸早早去世，妈妈也不在身边，11岁那年，爷爷去世，刘文林就跟着四叔生活。虽然家里困难，但他一直有一个信念：要成为一名大学生。经过多年的努力，他考入重庆大学物理专业。在生活中，刘文林最大的乐趣就是在自己简陋的实验室里，构思一个个新发明。他想发明一款新型内燃机，把机器卖给公司，好为自己挣学费。而他的另一个梦想，是成为第二个“爱因斯坦”。

而获得“华龙励志奖”的18岁女孩向密也有着同龄人少有的成熟。两元钱，在城里能买到什么？对于向密来说，两元钱等于四顿早饭，也是给弟弟补充营养的四颗鸡蛋。因为家境贫寒，她隐忍过许多不属于这个年龄的辛酸，更凭借着自己的努力走出了只属于她自己的未来。为了

省出这两元钱，她常年选择步行回家，走一趟得花两小时。有人问她这样的行为是否得不偿失？可她说：“磨难，是成长的催化剂。”带着这份信念，向密凭借着步步扎实的努力与拼搏，最终被中南大学预防医学类专业录取。向密说，今后要回到家乡，为贫困地区的人们提供更好的医疗救助。她说自己将像向日葵一样，始终扬着笑脸灿烂而热烈地生活。

失去双腿她继续前行：她叫肖娅兰，原本是个活泼健康的小女孩。一场突如其来的车祸，使她永远地失去了双腿。那时的绝望是难以言明的，但她还是坚持了下来。装上假肢后，她开始练习走路。无数次的摔倒，鲜血淋漓的皮肤，这些都让她想过放弃，却最终成为了她坚持下去的理由。肖娅兰说，在过去的岁月里，老师、同学乃至社会，都给予了她很多帮助，这些都是她坚持下去的理由。如今，肖娅兰成功考入西南大学，也获得了“华龙励志奖”。对于未来，肖娅兰表示，她希望自己能回报社会，帮助更多需要关爱的人。

## 2. 心理探秘

大学，生命旅程中的又一个开端，需要我们去重新寻找自我的起点。然而这就需要我们拥有跃动的激情和冷静的头脑去体味拼搏，去学习成长。初上大学，我们的行囊里装满了好奇心、求知欲、探索欲与父母的殷殷叮嘱。而现在，行囊里依然装载着求知欲和探索欲，不同的是，还多了明确的目标和努力的决心。现在，我们缺乏的是永不放弃的毅力；所寻找的是正确快捷的学习方法；所继承的是踏实勤恳的学习态度。

大学，培养的是我们的独立自主性。再也不会会有不厌其烦的督促和管教，无论是学习还是生活都要自己去约束与把握。大学，才是一个人的真正的体验和创造新生活的开始。

### (1) 认识自己，尽早规划。

认识自己就是对个人价值观、兴趣、技能、就业偏好的了解与理解。

#### ① 了解自己。

学着多问几个是什么：自己是一个什么样的人？自己的优点是什么？自己的不足是什么？包括自己的兴趣、爱好与特长，性格、能力、价值观、个人目标与需求，个人生理与健康情况、工作经验、社会阶层与教育水准、性别、年龄、负担状况、学识、技能、智商、情商、思维方

式等。

了解自己的选择：自己想干什么？自己能干什么？自己应该干什么？在有了较明确的答案后选择自己最佳才能、最优性格、最大兴趣等条件作为依据，来设立自己在大学期间的短期目标、中期目标、目标，制定出切实可行的行动计划，并靠自己的控制能力、意志品格来实施计划，实现目标。

### ②积极主动，认识自己。

自我认识是人对自己的认识，包括认识自己的生理特点、心理特点以及社会特点。自我认识包括自我感觉、自我观察、自我评价和自我观念等。其中，自我观念和自我评价是自我认识中最主要的方面，集中反映了个体自我认识的发展水平。

#### a. 比较彼此，认识自我。

作为一个社会的人，我们难免会把自己和身边的人进行比较来了解自己，认识自己。但是，在比较的时候，比较的对象应该是谁呢？比较的方式该如何选择呢？以下提供了两种可行的比较方法。

#### ●与他人比较

他人是自我反映的一面镜子，在与他人的交往中，恰当地与他人比较，是个人获得自我观念的主要源泉。首先，参照对象。参照对象必须与自己具有相似性和可比性。如性格、某学科学业、某方面能力等。其次，比较时切不可拿自己的缺点和别人的优点比，也不可拿自己的优点和别人的缺点比。只需要在匹配的参照系中，就选出的内容，分项目客观比较即可。比较时写出自己的优点主要是哪些，缺点和不足是哪些，一定要写具体。第三，分析比较结果。对自己的优势加强管理和发挥，对自己的缺点和不足加以改正和弥补。世间人事，各有长短，人的价值，在于自我的定位，在于学会取长补短、发挥自身优势。

#### ●与自己比较

在个人的成长历程中，每个人的经历是自我认识的重要资源。人们每天都处于成长和变化当中，现在的自己也会和过去的自己有所不同。所以把今天的自己和过去的自己做比较，就能够知道自己都发生了怎样的变化：是进步、原地不动还是后退了。回顾自己的成长过程，仔细思



考以下问题：到现在为止，自己收获了多少荣誉和成就？遭受过多少挫折和失败？自己最感兴趣的事情是什么？最后悔的事情是什么？最担忧的事情是什么？最渴望的事情是什么？这几个“最”一直是同样的事情吗？还是发生了变化？和过去相比，自己是否没有进步甚至落后了？如果有，具体表现在哪些地方？可以用什么方法促进自己提高呢？

只有了解自己的成长历程，知道自己的来龙去脉，明白自己进步还是落后，才能够更准确地认识自己，做好自己的主人。

#### b. 慎思今昔，认识自我。

孔子曰：吾日三省吾身。通过思索自己的言语、行为等可以使我们明白自己的功过得失，使自己更加清晰稳定。采用内省法认识自我包含以下两个简单易行的好方法：

##### ● 自我检查

结构心理学派创始人冯特认为，自我观察是对自我所感所知、所思所想、情感、意向等的内部经验感受和分析，它是我们认识自我时最基本又简单易行的方法。自我观察包括自身外表和体质状况的观察、自我形象的观察、自己的精神世界的观察。

自身外表和体质状况的观察，包括外貌、风度和健康状况等方面的观察；自我形象的观察，主要是对自己所生活的集体中的位置和作用、公共生活中的举止表现以及社会适应能力等的观察；自己的精神世界的观察，包括对自己的政治态度、道德水平、智力水平、能力、性格、兴趣、爱好、特长等方面的观察。

##### ● 自我反思

自我反思就是与自我对话，是对自己行为的审视、思考和分析。自我反思不是一般意义上的回顾，而是深入思考、认真反省、找出问题、解决问题的过程。我们应该经常反省自我，勇于并善于将自我作为一个认识对象，严于自我剖析，敢于自我批评；要检查自己的行为 and 动机是否正确，行为过程中有什么不足，结果如何，有哪些收获和缺憾，从中发现长短得失，有的放矢地进行自我调整。试着这样自我反思：过去这段时间我都做了些什么？有什么是需要继续做的？过去的这一天，自己是否完成了今天的任务？哪些地方做得好，值得鼓励？哪些地方做得不

好，需要吸取教训，争取下次做得更好？与人相处时，自己有哪些方面需要调整或改正？

把这些问题做成纸条贴在自己容易见到的地方，用来随时提醒自己的行为，做及时的反思和修正。自我反思可以使自己清楚在一段时间里自己做了些什么，价值有没有得到体现，还有多少空间可以发挥。

c. 参与实践，认识自我。

深刻的自我认识是以深刻的认识和理解他人、理解社会为前提的。我们应积极主动地投身于认识世界、改造世界的社会实践活动中去，不断丰富自己对自然、社会和他人认识，通过认识他人、认识外界事物来进一步认识自我。作为大学生，为了在实践中更加客观地认识自己，需积极主动地参与学校组织的各种社会实践活动。根据自己的时间，尽可能多地选择自己感兴趣的、能锻炼自己能力的活动。在自己组织活动时，可以从自己的专业兴趣出发，充分利用学校资源，结合社会的热点和焦点，选择适合的社会调查活动。如对大学生的幸福感、大学生就业状况、农村留守儿童等方面进行调查研究。开展便民服务，在学校附近居民点设立家电维修、单车维修等便民服务，尽自己所能为当地群众提供服务，培养自己的奉献精神和劳动能力。开展义民劳动，到福利院、养老院进行义务劳动，也可以准备文艺节目表演，给大家带来欢乐和幸福；组织同学积极参加环境保护活动，宣传倡导环保观念。开展大学生科技活动，发展自己的动手能力和创新能力。通过参加实践活动，提升自己的综合能力。

d. 通过实践成果认识自我。

由于社会衡量一个人的价值是通过其社会活动成果认定的，所以社会实践成果的价值有时直接标志着个体的价值。我们可以通过自己参加各种活动时的动机、态度和表现，以及完成任务的情况来确定自己的组织能力和协调能力。在培养我们自我认识的过程中，要学会正确分析自己的活动表现和成果，客观地认识自己的知识才能、学习动力、兴趣爱好，进一步发展自己的长处，弥补自己的短处。

想一想：我最近参加了哪些实践活动？我在实践活动中表现怎么样？

周围人对我的表现有什么样的评价？我在实践活动中取得了怎样的成绩？等到了怎样的奖励或遭遇了怎样的挫折？我在实践生活中收获了什么经验或者吸取了什么教训？

### ③学会接纳自己。

自我接纳是指一个人对自身所具有的优点和缺点愿意去了解、去面对，并且无条件地接受，不因自己的优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑。做事尽力而为，而不要求结果一定怎样，或必须怎样。这样的话，问题即使不能解决，也会有一定转机或突破，我们就会提高自我满意度。如果面对的问题怎么努力都无法解决，那就试着接受它。

#### a. 解决问题。

当我们遇到问题和困难，感到压力很大的时候，首先不要畏惧和逃避，不要对自己说“太难了，我做不了”，也不要心慌和焦虑，吃不好，睡不好，结果事情做不好，还更加否定自己。需要沉下心来，考虑这件事情主要问题在哪里，解决步骤是什么，可以向什么人求助，目前的条件下我希望达到的目标是什么？计划要怎样做？

在解决问题的过程中要保持良好的心态，做事尽力而为，不要求目标一定或必须达到，而是希望达到。

#### b. 求助他人。

不要耻于向别人求助，即使是向亲朋好友倾诉，寻求心理上支持也有利于缓解压力，解决问题。更何况获取信息，咨询有经验者的建议以及解决问题中实质上的帮助呢？求助是解决问题的资源之一。当然，为了能获得别人的帮助，需要在生活和学习中积极帮助别人。

#### c. 合理化。

如果问题不是自己努力就能解决的，那就要接受现实、适应现实了。例如，我个子矮小，即使我作息规律，坚持锻炼身体，注意营养也没办法改变，那就高兴地对自己说：“浓缩的都是精华。”

### (2) 规划——前行的灯塔。

下面来看两则小故事。

第一则故事：一只饥肠辘辘的老鼠掉进了还有大半缸米的米缸里，面对如此丰盛的美餐，老鼠高兴极了。当它在这个米缸里度过了一天

“吃了就睡，睡了就吃”的日子后，便决定把这个米缸当成自己的“家”。不愁吃喝的日子开始了：老鼠的身体一天天发福，缸里的米一天天减少。终于有一天，缸里的米被老鼠吃光了，可是这只吃得溜溜圆的老鼠，却再也无法从米缸里逃出来……

第二则故事：一头驴子不小心掉到一口枯井里，哀怜地叫着等待主人将它救出。驴的主人召集众人来救它，可是想了许多办法都不行。最后大伙都认为，反正这头驴子也老了，倒不如把枯井填了，免得以后出现类似的悲剧。

当第一锹土扔进枯井的时候，驴的叫声很凄厉，它不想让主人把它埋掉。可当第二锹土扔下去的时候，驴安静了。再后来，当土被不断地抛进枯井，人们惊奇地发现，那头驴子不断地抖落背上的泥土，并且把泥土踏在脚下踩实，一点点地将自己垫高……就这样，驴子终于在那些“填井土”的帮助下，走出了枯井。

死在米缸里的老鼠与走出枯井获得新生的驴子，两个截然相反的结果所暗含的哲理不言而喻。

大学生的个人志向对今后择业，甚至事业都有着很大的影响：志向远大的学生，他们自己会有明确的个人发展目标及大学生活规划，他们会关注自己的发展道路，会选择对自己更加有利的学习生活、工作实践；而没有目标或目标不明确的学生，则多会安于现状，或者说不知道怎么锻炼、改变、发展自己，而需要外力的帮助。各高校开展的心理健康课、职业生涯规划课会帮助学生们了解自己的性格、气质类型、人格特征、职业生涯发展方向，来更好地规划自己的大学生活乃至今后的人生之路。

所以，大学生来到大学开始，务必先给自己做好规划。

### (3) 从故事中感悟。

有三个人要被关进监狱三年，监狱长给他们三个一人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个小孩子，美



丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，我衷心感谢您！”

这个故事告诉我们，什么样的选择终将决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的选择将决定我们三年乃至今后的生活。我们要选择接触最新的信息，了解最新的趋势，从而更好地创造自己的将来。

#### (4) 选择。

这个故事发生在西撒哈拉沙漠中的旅游胜地——比赛尔。

在很久以前，比赛尔是一片只能进而不能出的贫瘠土地。在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他只会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。而因为人们没有认识到这一点，所以他们一直都没走出去过。后来，一位青年出现了，他发现比赛尔四处都是沙漠，一点可以参照的东西也没有。于是，他找到了北斗星，在北斗星的指引下，他成功地走出了大漠。这位青年人于是成了比赛尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

“新生活是从选定方向开始的。”——你的生活目标选定了吗？你生活中的北斗星在哪里？如果你还没确定，那你就及早选择吧。

## 二、自己的船，自己的海——合理规划，让生活更加轻松

人最大的困难是认识自己，最容易的事情也是认识自己。

很多时候，我们认不清自己，只是因为我们将自己放在了一个错误的位置，因而给了自己一个错觉。所以，不怕前路坎坷，却只怕一开始就走错了方向。

### 1. 大学生活花雨

#### 《逍遥行》

本欲庸碌度余生，奈何残躯春正青。  
无为不请我做客，仗剑豪情步文峰。

这首《逍遥行》是小李最喜欢的一首诗，诗中的词句表达出他一生的追求。

2009年，他从一个普通的中专学校考入了武汉铁路职业技术学院。虽然已经通过贷款取得了学费，但是每个月的生活费仍是他面临的重大问题。他姐姐刚刚大学毕业，母亲的癫痫病久治不愈，一次病发，从楼上摔下来，成了残疾。爸爸虽然是一名小学教师，但是每月一千块钱的工资仅仅够支付家庭日常开销。为了减轻家庭的负担，他申请了勤工俭学。在学校的实训室打扫卫生，每月有80块钱的收入；周末他到外面发传单，每天可以挣到60块钱，一个月就有四百多块钱的收入。这样一来，他每个月的生活费就有了着落。

2010年7月，刚刚放假，他就踏上了南下深圳的火车：他要实现自己的承诺，大二以后不再向家里要钱。在深圳，他进入了一家印刷厂打工，每月的底薪1100块钱。为了能够多挣点钱，每次他都拼命加班。有一次，厂里赶货，24小时可以一直加班。那一次，他从周五上午8点半一直工作到周日上午9点半，在此期间除了饿了到外面的地摊上吃碗面，其他时间一直在厂里工作。周日那天加完班，他完全是从楼上爬下来的，全身一点力气都没有。就这样，一个月的时间他挣到了三千块钱。

可三千块钱，对于一年的生活费来说，还是远远不够的。要开学了，新生来报到了，他和同学一起到了武汉的汉正街批发市场，批发了30套棉被、床单、蚊帐、水壶、脸盆等新生必须的东西。在新生开学的那几天里，他在附近的武汉工程大学、武汉软件学院、武汉职业学院、武汉传媒以及自己的学校将批发的东西卖给了新生，一下子赚了几千块。

大二开始了，学校没有规定早晚自习，他便利用这些时间在学校食堂做兼职。早上5点起床，到奶茶店卖奶茶，每天五块钱。他为了生计，利用课余时间，在各处做兼职。他干活肯出力，学东西也快，一些老板都喜欢用他，到了大三的时候，每月他能挣到1500元了。就这样，他的学习、生活有了保障。在兼职工作中，在不同的岗位，他学了很多，不仅学会了烤鱼，烤羊肉，同时也找到了很多写作的灵感，他在烧烤店的所见所闻也是他一笔不小的财富。

他从小就喜欢文学，尤其是诗歌。刚刚到大学不久时，他就加入了

学校的文学社。在几次外校学习中，他发现学校没有诗社，他了解到在学校里有很多的诗词爱好者，就这样他开始为创建诗社做准备。2011年4月12日，为了发展校园文化，认识更多的文学朋友，增长自己的文学水平，他邀请了学校40多名诗歌爱好者，请有名望的老师做他们的指导老师，创建了“清泉诗社”。他将“为人和清泉一样，是纯净的，做人能像泉水一样，经得住千层万岩的层层过滤，种种考验”的希望寄托在这个名字中，希望他们的成员都能够像清泉一般，纯洁明净，潺潺不息。在创建诗社的过程中，他和同学们一起学习唐诗宋词，一起游览武汉的名山名水，和武汉大学的春英诗社，江汉大学的海天涯诗社等很多高校诗社建立了友谊，并且在2011年全省的12.9诗歌大赛中获得三等奖。

为了扩大影响力和更好的交流，他以诗社的名字在新浪上面注册了“武铁清泉诗社”，在博客上向更多的诗词爱好者学习。他们诗社的博客已经有两篇获得博主推荐。由于经常在网络发表诗歌，他认识了一大批的文学爱好者。他将这些作家和文学爱好者全部加在一个群里，让所有的文学爱好者有更大的交流空间。

由于一直爱好文学，他被选到学院编辑部和新闻中心做报刊编辑，多篇文章被选到网站。

在大学期间，他还做了青年志愿者，多次利用周末去做武汉公交的义务指挥官，组织乘客排队上车。在暑假里，为了协助武汉站完成暑运的任务，他做了一个多月的暑运工作，帮助旅客找公交站，每天都坚持到车站的最后一辆车到站。他没有别的要求，只是希望所有来武汉站的旅客走的时候都会说“武汉站不仅建设的漂亮，车站人员的素质也是一流的”。

他不特殊，他和多数大学生一样，来自普通的家庭。但是，他能够战胜贫困不自卑，自立自强展现一名大学生的风采。因为他懂得美好的蓝图需要自己的双手打拼，幸福也永远无法从春秋的大梦中化为现实！大学的四年有足够的时间为自己的未来积累资本，但宝贵的财富也会从蹉跎的时光间悄然流逝！未来的路还有很长，他想要做的事还有很多！不管是在学校还是步入社会，他都会踏踏实实过好每一天，当回首往事时，才不会“因虚度年华而悔恨，因碌碌无为而羞愧”！

## 2. 心理探秘

面对着大学里的各种压力：人才竞争的激烈、毕业后的就业问题等等，一些大学生觉得人生像一条没有尽头的路，而自己就像一只疲惫大雁，那遥远的路途使他们倍感迷茫。可人生是脚步的积累，大学是向迢迢远方的航程伊始。这是挑战，也是机遇。因此，大学是人一生中最值得骄傲和珍惜的财富。

我们每个人来到这个世界上，都有自己的人生、自己的事业、自己的生活。该如何度过，也是每个人都需要回答的问题。只有在自己的人生之海中，把握好自己手中的舵，才能在风雨中、在浪涛里朝自己的目标驾船前行！

程社明博士是共和国四大演讲家之一，彭清一弟子。是“职业生涯开发与管理”理论与方法的探索者、实践者、受益者、传播者和推广者。从18岁开始比较模糊地考虑自己的职业发展道路到38岁成功完成所订立的人生目标，20年的时间中，他从一个钳工变成了博士，他用“职业规划”实现了从普通工人到百万身价的飞跃，让更多人懂得了“计划人生”的重要性。程博士指出：命是与生俱来的、运是后天造就的，需心怀感激接受命、积极主动改变运。一个人只要有理想、有目标、有方法，就完全可以让自己在奋斗一段时间后，过上跟从前截然不同的生活，并且可以成为对家庭、对单位、对国家、对社会有很大贡献的人。

### (1) 如何做成功的自己。

一是让我们了解人生使命：每个人来到这个世界是有使命的，是要体现个人价值的。就是既要创造自己的物质利益和精神利益，同时也要更好地承担自己的社会责任。既要为自己的发展，也要为单位的发展，最终把自己融入整个社会中去。每个人也需不时地问自己，自己的人生使命是什么？为了更好地理解和把握自己的人生使命，需要从职业生涯开始。

二是让我们懂得职业生涯：简单地说，就是一个人的职业经历；具体地说，是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理观念开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称职务的变化为标志，以满足需求为目标的工作经历和内

心体验的经历。

职业生涯包含内职业生涯与外职业生涯。

内职业生涯是你的知识、观念、经验、能力、心理素质、身体健康、内心感受等因素的组合及变化过程，是靠自己不断探索而获得的。不随外职业生涯的获得而自动具备，也不会因为外职业生涯的失去而自动丧失。

外职业生涯是从事一种职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作待遇等因素的组合及变化过程，是由别人给予，别人认可、别人决定的，同时也就容易被别人否定和收回，甚至剥夺。

任何人的职业生涯之路都不是一条宽广的、平缓的、不承担任何风险就可以走好的路，而是一条险象环生但同时也充满了机遇的路。关键在于自己能否发现机遇、把握机遇。职业生涯之旅变幻多端，需自己有清醒的认识，以一颗平常心，从容、自信、充满智慧地应对一切。

(2) 路在前方，把握当下。

职业生涯之路，有人一帆风顺，有人坎坷艰辛。程社明博士说的好“只要开始永远不晚，只要进步总有空间”。

学习对于很多人来说，是我们人生中不可缺少的一部分，而正因为如此，很多问题便也因此而显得日益突出和尖锐起来。怎样实现自己的人生价值呢？

①清楚自己的实际情况和所处环境。

要提高自我认知水平，就需要对自我进行全面客观的分析与定位，从而认识自己、了解自己、剖析自己，对自己的价值观、兴趣、爱好、特长、性格、学识、技能、智商、情商以及协调、组织管理、活动能力等，有个准确的定位。清楚自己想要做什么，自己能做什么。自我剖析的过程实际上是自我暴露和解剖的过程，其重点是分析自己的条件，特别是性格、兴趣、特长与需求。性格是职业选择的前提，职业心理学的研究表明，不同的职业有不同的性格要求，虽然每个人的性格都不能百分之百地适合某项职业，但却可以根据自己的职业倾向来培养、发展相应的职业性格。兴趣是工作的动力，如果一个人的工作与自己的兴趣相符，那么工作就是一种享受和乐趣。特长是分析自己的能力与潜力，每

个人都有着巨大的发展潜力，关键是要相信自己。主要是分析自己的职业价值观，弄清自己究竟要从职业中获得什么。因此，自我剖析是职业生涯规划的基础，直接关系到个人的职业成功与否。在进行自我剖析时，个人对自己的认识难免有片面之处，还应当听取他人的意见和建议，以便对自己有更准确的认识，也可以使用科学的心理测量量表以及职业测评工具来帮助自己进行科学准确的分析与定位。

同时也要进行外部环境分析，外部环境分析也很重要。环境因素对个人职业生涯发展的影响是巨大的，它为每个人提供了活动空间、发展条件、成功的机遇。在制定职业生涯规划时，要分析环境的特点、环境的发展变化情况及趋势、个人与环境的关系、个人在环境中的地位、环境对个人的要求以及环境中对自己有利与不利的因素等。外部环境分析主要是通过对组织环境特别是组织发展战略、人力资源需求，晋升机会分析以及对社会政治环境和经济环境等有关问题的分析与探讨，弄清环境对职业发展的作用及影响，以便更好地进行职业目标的规划与职业路线的选择。大学生要充分利用多种形式广泛搜集相关信息，增加对职业环境的了解，同时也要积极参加职业实践，通过实地锻炼来加强自己对职业的认知。

### ②探索自我，努力去做。

#### a. 提高自身综合素质，增强职业竞争能力。

首先，必须构建合理的知识结构。知识的积累是其成才的基础和必要条件，人们常常把一个人掌握知识的多少作为衡量水平高低的标准，但它不是衡量人才的绝对标准。单纯的知识数量并不足以表明一个真正的知识水平，大学生不仅要具有相当的数量的知识，还必须要形成合理的知识结构，没有合理的知识结构，就不能发挥其创造的功能。在制定职业生涯规划时，大学生要能根据职业和社会不断发展的具体要求，将已有的知识科学的重组，构建合理的知识结构，最大限度地发挥知识的整体效能，合理的知识结构一般指宝塔形和网络形两种。新世纪对未来人才的知识综合性结构提出了更高的要求，要求大学生既能很好地适应社会需要，又能充分体现个人特色；既能满足专业需要，又有良好的人文修养；既能发挥群体优势，又能展现个人专长。构建合理的知识结构

没有捷径可走，只能是学习和积累。大学生进行职业生涯设计，除了构建自己合理的知识结构外，还具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。从某种意义上说，能力比知识更重要，大学生只有将合理的知识结构和适用社会需要的各种能力统一起来，才能立于不败之地。一般来说，大学生应重点培养满足社会需要的决策能力，创造能力，社交能力，实际操作能力，组织管理能力和自我发展的终身学习能力，心理调适能力，随机应变能力等。

b. 自觉强化职业规划意识，提高职业技能水平。

职业生涯规划是大学生就业的良好课堂。职业生涯规划的重要内容之一是对个人进行分析。通过分析，认识自己，了解自己。估计自己的能力，评价自己的智慧；确认自己的性格，判断自己的情绪；找出自己的特点，发现自己的兴趣；明确自己的优势，衡量自己的差距。以此来开发自己、改变自己、塑造自己，跨越自己的障碍，成功地把握自己，真正的体现自己的职业，确定符合自己兴趣与特长的生涯路线，正确设定自己的人生目标，运用科学的方法，采取有效的行动，化解人生发展中的危机，使人生事业发展获得成功，担当起一定的社会角色，实现自己的人生理想。理想分析职业生涯规划对大学生就业的重要影响，不仅可以帮助大学生正确客观的面对自我实现自己的事业抱负，同时，也为大学生就业工作提出了新的课题。因此，当代大学生必须充分认识到职业生涯规划的重要性，提高自己的规划意识，同时加强职业规划学习，积极参加职业生涯规划的课程学习，阅读职业生涯规划的相关书籍、报纸以及网络上的相关内容，增加自己的职业生涯规划知识，并多与老师、同学交流提高自己职业生涯规划的认识和职业规划能力，科学合理地制定自己的职业生涯规划。

c. 充分调动一切积极因素，增强实践规划绩效。

一个人发展的动力主要来自于自身的激励，当一个人有了远大的，自己愿意为之奋斗的目标以后，即使遇到一些挫折和障碍也会全力以赴为之努力，可见大学生建立一种自我激励机制非常重要。大学生在制定了行动方案后，要有坚强的意志和毅力，不断地勉励自己，持之以恒，并加强自我管理，提高自己的主观能动性，最终把职业规划落到实处。

目前，大学生在进行职业生涯规划中普遍存在一种现象，认为只有毕业后才存在职业生涯规划的问题，在校期间轻视构建知识结构与职业生涯规划的关系。现在许多学校已认识到这个问题，从低年级开始对学生进行职业生涯规划教育，很多学生也制定了大学期间的行动方案，比如综合素质要训练哪方面的能力，资格证书要拿几个，这些对大学生职业生涯规划目标的实现必将起到非常重要的作用。但最重要的是大学生自己必须自觉提高践行职业生涯规划的能力，充分发挥自身的主观能动性，真正将职业规划与实际行动结合起来。

(3) 如何做个体现自己价值的人。

① 有智慧并有激情的人。

人的能力有大小，但要有智慧，就必须来源于学习与实践，还要有维持学习与实践的激情与动力。活到老学到老，不断学习，不断充实自己，才能发展智慧，并且做自己想做的事。智慧就是动力源、是源泉。而激情是一个人情感的外露，是源泉的加油站。激情具有感染力，这份感染力对内是自信、自强、自尊的内涵所在，对外是信念、理想、追求的外延展示。

激情是成功的强大动力，世界上所有伟大的事物都由激情来成就。激情是一种潜在的力量，就像火石，在发出灿烂的火花前需要铁的撞击。激情每个人都有，关键在于挖掘和激发。

② 胸怀大志并脚踏实地的人。

人的胸怀有大小，但要有大志，还要脚踏实地去践行。志向的高低，是检验人作用的大小、体现人自身价值的标尺。胸怀大志、放眼世界，就是指人的胸怀和眼界。志向是目标、是方向、是行动的指南针。而脚踏实地是实现志向的基础，像雷锋一样有钉子精神、去工作、去付出、去奉献，才能最大体现出自己的人生价值。

脚踏实地是做事的根基，世上做任何事情都需要有脚踏实地的精神。脚踏实地是一种工作态度，要实现自己的人生目标，不能靠别人，也不能靠幻想，只能靠自己脚踏实地去奋斗。

③ 德才兼备并勇于创新的人。

祖国的建设、国家的发展需德才兼备的人，而在今天的社会里做德



才兼备的人需有高度的自省，做人需做这样的人。靠智慧创新、每个人都是有潜能的，要敢于尝试。记得“党的好干部——焦裕禄”说过的一句话“吃别人嚼过的馍没味道”。创新也是自己和事业发展的需要。

④有责任感并敢于勇挑重担的人。

责任心强的人常能够审时度势选择适度的目标，并持久地、自信地追求这个目标，而且责任心强的人也容易在自己的事业中取得成功。能清醒地认识到，对待工作的态度，就是对待自己的态度，敬业实际是在敬自己。有责任、敢担当的人，才能在自己的人生中，开辟新天地并有所作为。

走过了才明白，经历了才懂得。每个人的能力，都是你用来生存的资本。而没有方向的努力，只能是漂泊，永远也到不了自己要去的远方。同样，在生涯发展的道路上，重要的不是你现在的位置，而是迈出下一步的方向。正如“学习生涯、不能停下，性格生涯、不易变化，情感生涯、酸甜苦辣，健康生涯、不断强化，职业生涯、影响最大，兴趣爱好生涯、拿得起放得下”。每个人都有自己的人生，或平淡或起伏、或贫穷或富贵、或兢兢业业或懒懒散散、或享受丰满的生活或疲于为工作奔波……每个人都需清楚地认识到，人的成功是靠自己的改变，而不是靠别人的改变。无论是怎样的人生，只要自己努力过、用心体验过，留给自己的都会是珍贵的足迹。而正是这一步步足迹，整合成了我们的生涯。就让我们从了解生涯开始，坚实走好每一个足迹吧！

### 三、我和青春有个约定——“想要”和“一定要”

你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是构成生命的材料。

——富兰克林

青春是生命中最为灿烂的阶段，人们赋予了它太多美好的情感。很

多人在享受着青春的同时忘却了，青春固然美好，但青春也是每个人成长中最为重要的阶段。一年之计在于春，每个人也是一样，青春也需要我们为之努力奋斗，青春时的每一次努力、每一次拼搏、甚至每一次失败都为你的人生打下坚实的基础。或许，仓促、短暂、狂想，就是我们的青春。它们就像条条河流，密密的交际在一起，涓涓的流过我们自以为成熟的心灵。最后汇聚成湖泊海洋，形成我们庞大的青春。

### 1. 大学生生活花雨

当代中国文化史学者，文学家，散文家，我国当代著名艺术理论家余秋雨先生 1946 年出生在余姚的一个普通家庭。他的父亲是一位本分的基层公务员，而母亲则是一位没落大家族的小姐。他出生那天，天上一直下着小雨，因此得名叫秋雨。4 岁那年，余秋雨背上书包走进了乡村的小学。小学有一个图书馆，有几十本童话和民间故事，十分诱人。但几十本书怎么能满足得了几百名学生呢？老师想出了一个办法，写 100 个毛笔小楷字才可借得一本书。余秋雨的毛笔字，就是在那时打下的根基。他在回忆那段日子时，曾说：“我正是用晨昏的笔墨，换取了享受《安徒生童话》《格林童话》《伊索寓言》的权利。直到今天，我读任何一本书都非常恭敬，那是从小养成的习惯。”

在余秋雨 11 岁的时候，为了能让他有更好的前途，他们全家借住到上海市区。余秋雨在上海报考了中学。中学的图书馆不小，但每天借书都要排长队，而且想借的书十次有九次都被借出去了。后来，余秋雨到处打听，终于知道有一个叫“上海青年宫图书馆”的地方借书比较方便，就立即去办了一张借书证。青年宫在江西中路 200 号，快到外滩了。当时正值困难时期，人们每天都吃不饱。余秋雨每天晚饭后要步行一个多小时才能到达青年宫，走到一半就已经饿了。当他走到图书馆时，离人家关门已经不到一个小时了。从青年宫图书馆把书借出来也不容易，所以余秋雨只能在那里看。不到一个小时的时间，等找到书，就只剩下半个多小时了，能读几页？但是，就为了这几页，一个十三四岁的男孩子，每天忍着饥饿走一个多小时，看完再走一个多小时回家。这种如饥似渴的阅读精神怎能不让人为之感动？

正是少年时那段艰辛的阅读时光，为他今后的文化之旅打下了坚实

的基础。“文革”期间，余秋雨的父亲被同事诬陷错划为“右派”，叔父遭到红卫兵及造反派的残酷迫害而含冤自尽。1969~1971年，余秋雨赴江苏吴江县太湖农场劳动（即下放五七干校）。学校复课后参加过由周恩来总理亲自发起、组织的大学教材编写。1975~1976年，29岁的余秋雨因肝炎回乡下养病，在恩师盛钟健先生的帮助下，被安排到了奉化山间的一个图书室，专心阅读了当时很难找到的《古今图书集成》《二十四史》《四部丛刊》等书。正是因为余秋雨先生如此的努力，才最终取得了如此的成绩，成为一代文豪。

## 2. 心理探秘

青春是人生中最灿烂的年代，是从少年到成年的过渡，正如毛主席所言：“你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳。”是一生之中最为美好也最为重要的时间段，在这个时期，青年人要认真认清自己，为自己树立一个远大的目标，不断去奋斗去努力，切勿虚度光阴。

### (1) 珍惜时间。

明日复明日，明日何其多。  
我生待明日，万事成蹉跎！  
世人苦被明日累，春去秋来老将至。  
朝看水东流，暮看日西坠。  
百年明日能几何？请君听我明日歌。

这首《明日歌》想必大家都很熟悉，是希望大家要珍惜时间。青年人更应如此。有很多青年人认为我现在还年轻，有很多时间可以去浪费，殊不知你浪费的每一天在你生命中都仅仅只有一次，时间如流水，流过去了就再也不会回来。而青春又是人生之中最有激情，学习能力最强的阶段。因此，要好好利用好这段时间进行学习，不断地充实自己，为即将迎来的挑战而奋斗。

很多青年人说我太忙了，要忙于和同学聚会，要忙于手头的工作，要忙于处男女朋友等等，于是乎没有时间进行学习。这些原因看似合情合理，似乎是你很忙，但是如果你细细品味，却发现原来你浪费了那么多的时间。时间对于任何一个人都是公平的，不会给别人多，给你少，

关键是看你怎么样去利用。哈佛图书馆的一张照片曾经深深打动我们的国人，那是在凌晨四点钟的时候，哈佛图书馆里面仍然是座无虚席，大家都在认真地学习看书，而反观我们的学校，我们的图书馆呢？不是时间给你的少，而是你浪费的多，就如哈佛图书馆墙上的名言“Not matter of the today will drag tomorrow.”（勿将今日之事拖到明天）。时间是公平的，关键是看你怎么去利用它，怎么样去节约它，用有限的时间创造出最大的价值才是最为重要的。

### （2）年轻没有失败。

年轻的我们不够成熟，缺少经验，没有许多所谓的资格、资历、资本等等。但是，我们应该知道，机遇面前人人平等，竞争面前不分老少，即使再成熟的水手，倘若没有充沛的精力、丰富的知识和超凡的智慧，同样随时面临灭顶之险。尽管，年轻使我们缺乏阅历，显得稚嫩，常常容易犯错，甚至遭遇困惑与陷阱。但是，我们应该相信，年轻也使我们获得许多谅解、支持与提携，从而使我们最终赢得一次次的机会去披挂上阵，突出重围。尽管，年轻使我们缺乏积累，底子薄弱，没有那些殷实的财富，令人眩目的权利与地位，成功时的鲜花与掌声。但是，我们应该懂得，年轻使我们拥有更多的时间来磨砺自己，克服弱点，养精蓄锐，调整坐标，重塑生命，迈向辉煌！

拿破仑说：“光荣的成功不在于永不失败，而在于屡败屡战。”于是便有了叱咤风云的法兰西第一帝国。贝多芬说：“卓越的人的最大优点是在不利与艰难的遭遇里百折不挠。”于是便有了享誉全球的音乐大师。失败是一笔财富，它能给人奋发向上的动力，给人直面挫折的勇气，给人饱经风霜的坚强。而年轻时的失败更是一笔财富，不经百炼，何以成钢？斗争的生活使你干练，苦闷的煎熬使你醇化，失败为你铺就一条走向成熟、走向成功的康庄大道！所以说年轻人不在于你能不能承受起失败，而在去你敢不敢去奋斗。

青春易逝，有谁的世界总是成功？世人总注重结果而忽略了过程。大千世界，悲观处世者总在抱怨。无能的青年忘记了自己的浅薄，慵懒与堕落，习惯了畏缩不前，习惯了无休止的叹息。而成功人总是在一次次的失败与挫折中站立起来。

### (3) 付出与回报。

很多人总是在抱怨为什么我付出了那么多而我却没有得到应有的回报，这在当今社会确实是一个问题。很多人有一点点的付出就索要回报，而他所要求的回报往往要比自己的付出要高很多。更有甚者有些人甚至习惯于索取，特别是现在的年轻人，他们把索取当成是一种习惯，这与他们小时候父母的教导有很大的关系：每逢过年的时候对于长辈的红包，很多的父母没有拒绝，甚至有的父母竟然是鼓励，这也造成了我们现在很多人养成了索取的习惯，包括和自己的父母索取，和自己的爷爷奶奶索取。但是上面这些人应该想想你们给其他人付出了什么，你们的付出值得多少回报？

有一首歌词是这样的：“付出总有回报”。这在很大程度上是一种误导，谁说付出就会有回报？付出与回报实际上不是等式，而是不等式所以我们没有必要盯着回报，成天喋喋不休的讲着社会对自己不公，单位、老师、领导对自己不公。在某种意义上来说，我们付出了，我们争取了，至于回报那只是奖励。我们不要成天怀着付出总有回报这样的理念，但是我们同样不能怀着不付出这样的理念，因为你要知道只有你辛勤努力了才会有收获的可能，付出越大，越努力工作，越辛勤付出，回报的机会就会越多，这是亘古不变的真理。

## 四、站得更高，走得更远

凡是都要脚踏实地去做，不驰于空想，不鹜于虚声，而惟以求真的态度做塌实的功夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度做事，则功业可就。

——李大钊

综观古今中外，凡事业有成者都是目光远大者。“自知者智，知人者明”，只有认清了现在的自我和潜在的自我，才能科学地规划自己的职业生涯。

## 1. 大学生活花雨

刘敏从小就喜爱美术，包括绘画、雕塑、摄影等每一样都是她的挚爱。小时候和小朋友玩时，刘敏也打扮的漂漂亮亮的，抢着当“公主”。妈妈有点担心：小小年纪就这么爱美？爸爸却哈哈一笑：爱美是女孩儿天性，咱们可以培养她学美、审美，这孩子有心劲儿，没准能有大出息。果然不出爸爸所料，刘敏一上学就迷上了画画。高中毕业后刘敏考入了一所大学的艺术系学习美术专业。进入美术专业学习后刘敏如鱼得水，不论素描、色彩、写生，刘敏学习的都十分投入，深得老师的喜爱。老师对学生的关爱，往往通过严格要求表现出来。刘敏也没有辜负老师的期望，以优异的成绩大学毕业。

可就在刘敏毕业那年，刘敏的父母双双下岗。刘敏回到家乡，为了减轻家庭负担，找工作的事情便迫在眉睫。这时恰好有一家刚开业的影楼招工，缺个前台服务员，每天的工作除了向顾客介绍、推荐服务项目外，就是干杂活。这份工作与美术专业所学的那点本事差得太远，与当作家、设计师的“梦”更是相距十万八千里。这样一来，就有一个重要的问题摆在了刘敏的面前——去还是不去？

刘敏上影楼看了看，那优雅的环境，如梦如幻的照片，亮丽动人的婚纱，色彩缤纷的捧花……这一切都让刘敏感到新鲜，也让她动了心：在这儿当服务员，虽然干的是杂活，但能接近美、欣赏美，还能偷着学点艺术，学学摄影什么的，也算和美术对口，更何况马上就能挣工资养家，于是刘敏选择了这份工作。

刘敏是个眼里有活儿的姑娘，不仅手勤脚快，而且干活干净利索。干完自己份内的事，还主动到摄影师那儿帮忙。凭着她的聪明伶俐，不但得到了摄影师的青睐，而且被老板调到摄影室当上了助理。出于对知识和技术的渴求，刘敏又迷上了影楼的另一个重要技术岗位——化妆。一有空闲就向化妆师请教，来了顾客就近距离、全方位的观察化妆要领。离开学校的刘敏，在工作岗位上又开始了她的“二次学习”。这个城市只有这一家影楼，顾客盈门，排队等号。看着那些焦急不安的顾客，刘敏开始做起了新的“梦”：别人能开影楼，我为什么不能开？替人打工还不如自己当老板！当老板谈何容易？资金、设备、技术、经营没有一样不

让刘敏头疼。好在刘敏在影楼，处处留意，事事上心，人人为师，把打工看成是另一种方式学习，从中也积累了不少经验。剩下的问题就是：缺资金，想办法贷款；缺技术，想办法学习。刘敏分析了自己的特长，为自己定了个新角色：老板兼化妆师。可刘敏知道自己那点化妆本事，离化妆师差远了，就下决心辞了影楼的工作，南下杭州进摄影化妆培训班。她如饥似渴地学艺，发结业证时，老师对他说：你是这学期学员中最用心，最有灵性、最有收获的一个。为了进一步提高化妆水平，她又到上海、广州投师学艺，在二下杭州时竟让她“钻进”了毛戈平——刘晓庆饰演武则天时的特型化妆师门下，成了化妆师的编外弟子。

刘敏的影楼要开业了，叫个什么名字好呢？以前做过当画家的梦，现在正在做着当影楼老板的梦，而这梦就要实现了……“圆梦”两个字猛然闪现在她的脑海里。多好的名字，影楼是个帮人圆梦的地方，让年轻的有情人，在阿诺多姿的婚纱照中圆梦；让中老年人找回以前的感觉，来一回旧梦重圆……影楼相继推出了以年轻人对象的新娘化妆和为老年人服务的“晚情”婚纱摄影等专项业务。她以高超的摄影、化妆技术和廉价质优的温馨服务，赢得了广大顾客的信赖，迎来了一批批回头客，生意越来越红火。刚满24岁的刘敏，已经成为一家拥有40多万元固定资产的影楼老板兼化妆师了。她圆了自己的梦，也为成百上千的顾客留下了美好的梦。

## 2. 心理探秘

大学生几载寒窗苦读，在心中描绘今后生活的蓝图，构筑事业的大厦，想在毕业后找到一份称心如意的职业，是人之常情。但是，在社会生活现实与主观愿望之间存在着一定的差距，大学生对此应有充分的思想准备。因此，大学生应树立正确的择业观。择业观是人们对职业问题的根本认识和基本态度，对人们的择业行为起着决定性的作用。

### (1) 端正择业与求职的态度。

生存是发展的基础。人生活在社会里，首先要学会生存，生存有了保证才能发展。小时候由父母哺育和抚养，但我们不能一辈子躲在“大树”下乘凉。一个正常人在结束了学生时代以后，总得寻找职业，并依靠自己的职业收入独立生活。刘敏想当画家，但她首先得在社会上找到

立足之处。先获得生存的条件，才有可能去寻求理想的实现。应聘影楼前台服务员的岗位，使她有了在社会上立足的基础。

正视现实，正视自身——在求职择业时，要从实际出发，正确把握自己的职业期望值。从社会需要、发展趋势和自身能够从事某种职业的能力三个方面来确立自己的职业期望，才能达到理想与现实的统一。择业求职不能眼高手低、好高骛远，要正视现实，从实际出发。在职业岗位上不仅仅是劳动，要在劳动中适应职业，要在岗位上有目的地学习，不断增长才干，不断完善自我，才能得到职业发展。

#### (2) 树立正确的立业观。

##### ① 了解职业。

求职成功、应聘上岗以后，要更细致、更深入地了解自己的职业岗位。如用人单位的规章制度、所在部门的规定、有关部门的职责、具体的岗位职责和道德要求、领导者的特点、同事间的人际关系、岗位的技术要领、材料工具的领取和保管……此阶段对职业的了解在于适应职业、胜任岗位。

##### ② 适应职业。

适应职业是刚刚就业或转换职业的人，对新职业适应的过程。要尽快熟悉工作岗位的工作程序和人际关系。要知道自己的学生时代即将结束，职业生涯即将开始，应该建立新的角色意识，尽快适应职业岗位要求。

适应职业，不仅是知识、技能的适应，更重要的是人际关系的适应。原来的角色是学生，生活在同学和老师之中；现在的角色是从业者，工作在同事和上级间。角色不同，人和人之间的关系有相当大的区别。

##### ③ 转换职业。

由于市场体制的逐步完善和科技进步对职业演变的影响，以及从业者对自身发展的需求，一个人在一个单位的一个岗位上干一辈子的可能性越来越小，转换职业将越来越频繁。既要有“干一行、爱一行、钻一行、精一行”的精神，又要改变一次选择定终身的传统观念，做好转换职业的准备。

无论是终生做一行，还是转换职业，都需要具有扎实的基础。在学



校的学习，正是奠定这一基础的关键时期。从业以后的不断学习、创新，是干好一行或转换职业的新起点。

### (3) 自学与求学。

#### ① 树立终身学习观念。

古人都知道“活到老，学到老”的哲理，在科技进步对职业演变的影响越来越大的今天，终身学习更是人的立身之本。只有不断补充、更新自己的知识和技能，才能在竞争激烈的社会中立足，才能使自己有一个成功的职业生涯。现代社会是个终身学习的社会，要树立学无止境的理念，只有肯学习、会学习的人，才能在职业生涯中取得成功。

#### ② 自学是终身学习的主要方式。

自学必须有明确的目标，对“学什么”要认真选择。自学内容应该围绕职业生涯规划中的阶段目标需要予以选择，不论“钻一行，精一行”，还是准备转换职业，都需要针对实际需要来选择学习内容。做到针对性强、学以致用。

自学需要有比较强的自我控制能力。在边工作、边学习的过程中，要珍惜时间、提高效率、勤奋刻苦、谦虚好问、持之以恒。自学可以是看书，也可以借助网络等现代方式，还可以在职业实践中训练。在自学过程中，要注意向同事、向亲友、向一些可以为师的人虚心求教。

自学能力是依靠自己已有的知识、技能和经验，去获取新的知识和技能的一种能力。学生时代即将结束，职业生涯即将开始，要充分利用在校生活的黄金时代，在日常学习中自觉提高自学能力，为终身学习做好准备。

#### ③ 求学也应该围绕自己的职业生涯规划安排。

求学有两种方式：一种是参加工作后，选择短期培训班学习某种知识或技能，注重实用性、针对性。比如，刘敏为圆自己的梦，多次参加培训班学习。另一种是升学，取得高一级学历，以提高职业生涯的起点。毕业生可以根据自己的奋斗目标和实际情况，既可以立即就业，工作一段以后再决定是否深造，也可以选在毕业后直接考研升学。

人人都希望自己有本领，任何从业者都需要本领。要养成良好的学习习惯，像海绵吸水那样不断汲取知识，不断提高自己的本领。也要善

于根据本人的实际和客观条件，选择学习方式，为职业理想的实现创造条件。

## 五、让生命为理想而燃烧

成功并不能用一个人达到什么地位来衡量，而是依据他在迈向成功的过程中，到底克服了多少困难和障碍。

——布克·华盛顿

### 1. 生活花雨

“为了祖国的富强和荣誉，我要终生选择玉米育种栽培这一艰难而又催人奋进的事业，这辈子我就要在这片土地上干大事业，不做大官。”这是中国玉米育种专家李登海在山东省莱阳农业学校读书时，在笔记本上工工整整写过的一句话。

通过 20 多年的努力，他培育出了“掖单”系列玉米良种，年种植面积占全国玉米种植面积的 38%，还创造出夏玉米单产的世界纪录。作为育种专家，李登海不但当选为首届“中国十大杰出青年”，而且拥有“国家星火科技一等奖”等八项重大科研成果，是教授级高级农艺师、国家级有突出贡献的中青年专家、国家农业和农村科学技术咨询委员会专家组成员、全国人大八届和九届常委会委员。

李登海出生在山东省掖县农村。在进中等职业学校以前他就种过地，当过本村分管科学种田的负责人，是个先当农民，后进学校的中职生。他曾经作为国家干部坐在窗明几净的县科委办公室里当过一阵“小官”。为了实现自己的理想，他向领导申请回乡，在自己的老家——后邓村建起了农业试验站。现在试验站已改名为“山东省莱州市农业科学院”，而且被农业部确定为玉米良种繁育、推广、销售一体化试点单位，李登海出任院长。

他的“大事业”起步于学生时代，在有些同学“混日子”甚至“瞎

胡闹”的时候，他整天不是“猫在”学校的玉米地里悉心观察，就是“泡在”图书馆里开夜车。刘恩训老师从李登海身上看见了“亮点”，师生常在玉米地边促膝长谈，成了忘年交。临毕业时，刘老师把自己珍藏多年的20粒美国玉米杂交种和一大堆育种材料交给了自己的得意门生：我这辈子看样子是不行了，只有交给你，我才放心！

李登海在家乡的土地上使开了新学成的“十八般武艺”。回乡第一年就从实验田中选出一个良种，第二年在大面积试种中获得了单产656.5公斤的高产，在烟台地区引起了轰动。面对纷至沓来的采访者，他默默无言，逼急了就说句：我还差得很远呢！李登海不是假谦虚，他心里有数，这个品种与国内其他主栽品种类似，是平展叶形，株型松散，无法密植，光合作用效率低，最高产量也超不过700公斤，而美国在20世纪60年代初期春玉米亩产已达到1250公斤，正在向1500公斤冲击。他有一个“梦”，培育出中国的玉米良种，在中国的土地上使玉米单产超过1500公斤。

育种是个十分折磨人的工作，寻找杂交玉米良种的成功概率是十二万分之一。为了一年当三年用，他一连二十几年在海南岛过春节。第一次去海南，坐了8天的火车、轮船，租了黎族村寨的12亩地，忍受着蚊虫叮咬，住在废弃的破草屋里，就着白开水吃大饼子和咸菜。为了防止牲畜糟蹋玉米，他常常头上罩一条麻袋，脚上套一条麻袋，睡在玉米地的垄沟里照管着自己的“心肝宝贝”。两条麻袋虽然既挡风，又透气，还能防蚊咬，可是挡不了潮气。身强力壮的李登海没能扛住高负荷的劳作和低质量的生活，患上了美尼尔综合症、心脏病、痔疮、肛裂、胃病，并因此动过两次手术。可手术一完他就忙乎开了，乐呵呵地对同事说：“我没事，咱们下地！”

他先后搞了2000个组合，记录了50万个数据，不但培育出闻名于世的“国产”紧凑型品种“掖单2号”，实现了玉米单产超过1500公斤的“梦”，而且又选育出新自交系“478”，并以此为亲本组配了20多个紧凑型新品种。世界级玉米单产记录在这个中职生手里不断被刷新：1649.2公斤，1925.2公斤，2017.6公斤，2092.58公斤……

玉米育种是个点石成金的事业，美国种子大王先锋公司、孟山都公

公司的老板，年收入都是几亿美元。李登海也挣过“大钱”，却常常把挣来的“大钱”又一把把地撒了出去。他组织上百名技术人员到全国和玉米主产区建立了 800 多个示范点，与当地有关部门合作，开展人员培训、技术指导、良种推广。李登海把这称为“在农户田间地头打广告”，让农民亲眼看到“掖单”系列良种的增产效果。他说，只有这样做，才能使“收视率”高，效果好。自 1996 年起，农业部公布全国农业科研单位新成果排名榜和育种单位新品种推广面积排名榜，莱州农科院连年名列第一。依托莱州农科院组建的“国家玉米工程技术研究中心（山东分部）”，形成了种子工程、增产技术工程、产品增值工程的三位一体的运作机制。

## 2. 心理探秘

理想是人生的奋斗目标，是对未来的向往和追求。具体来说，理想是人们从实际出发，遵循客观规律而产生的经过努力能够实现的对未来的向往，是人们在实践中形成的具有实现可能性的想象，是人类特有的一种精神现象。大学生在自己的人生道路上，对未来充满着美丽的憧憬、向往和追求。每个人都会有自己的奋斗目标，有自己的理想。

### （1）职业理想含义。

美好的理想为人们指明人生的奋斗方向，是照耀人生道路的火炬，能激励人们在黑暗中看到光明，令人向往和追求。马克思一生中多次被驱逐出境，成为“世界公民”，被贫困逼得几乎无法维持最低生活水平。但是在要为无产阶级的解放创造革命理论的崇高理想推动下，他呕心沥血 40 年，写出了举世公认的不朽巨著《资本论》。无数革命先烈，在敌人的屠刀下坚贞不屈，英勇就义，就是因为有革命的理想支撑着他们。在建设社会主义的事业中遇到困难的时候，许多同志没有彷徨，一如既往地坚持自己的目标，为加快社会主义建设努力奋斗，这也是因为他们把崇高的理想作为自己的精神支柱。

职业理想是个人对未来职业的向往和追求。人们往往通过职业活动去追求社会理想的实现，在职业活动中体现自己的道德理想，借助职业活动取得的报酬来实现物质和精神生活水平的提高，实现自己的生活理想。职业理想不仅可以激励人们对自己献身于其中的事业充满自豪感和

光荣感，而且可以促使人们产生实现理想的责任感和紧迫感——坚韧不拔，奋斗不息。

## (2) 职业理想在人生中的作用。

### ① 确定人生发展目标。

人们常常把人生比喻为在海洋中航行，如果没有一个明确的目标，就会随波逐流。最终的结果，或被波涛抛在礁石上，沉没于大海；或被潮水弃于沙滩，不能前行。而有了明确的目标，就能扬帆远航，朝着既定的方向前进。

人的生命是有限的，要使有限的生命有意义，就必须使人生具有明确的奋斗目标，并沿着正确方向和道路前进——这对人的一生具有决定性的意义。在当代中国，许多人之所以能披荆斩棘，开拓进取，满腔热血地投身革命大潮，并取得辉煌的成就，主要是因为崇高的职业理想使他们志气高昂、无私无畏、建功立业。反之，有些人在改革开放的形势下安于现状，不思进取，因循守旧；有些人精神空虚，“混”一天送一天，沉迷于吃喝玩乐；有的甚至走上腐败犯罪的道路，就是因为他们没有正确的人生发展目标。

职业无贵贱，关键在贡献。不同人才可以在不同职业领域各领风骚，就像陈景润能搞哥德巴赫猜想，摘数学的皇冠；李素丽在公交车的乘务员岗位上，成长为全国劳动模范；在玉米地里风吹日晒的李登海，能成为育种专家。

当代大学生应该树立符合时代要求的人生发展目标。目标是否选的合适，就看你有无自知之明，既要知自己之长短，还要知道环境的利弊。要善于根据自己的长短和客观条件，选择并不断调整自己的目标，顽强地从现实环境中踩出一条路来，这是一个人能否取得成功的重要因素。一个立志成才者必须认识时代给自己提供的条件以及自己所担负的任务，抓住时代提供给自己发展才能的良机，把握时代发展的方向，与时代的脉搏共同跳动。

职业理想对确定人生目标，促进人生目标的实现有着积极的作用。它是人的知识、意识、情感等因素的综合表现；它蕴藏着强烈的意志力量，促使人们为了实现美好的未来，以坚强的毅力、顽强的斗志，向着

既定的目标而拼搏奋斗。

### ②增强人生前进的动力。

崇高的职业理想是焕发劳动者积极性和创造性的内驱力，是培养良好职业素质的巨大塑造力，是成就事业的向心力和凝聚力。一个人只有树立了崇高的职业理想，才能在自己所从事的职业中，具有顽强的毅力与进取精神；才能在平凡的岗位上勤勤恳恳、任劳任怨，创造出不平凡的业绩。一个人如果缺乏职业理想，就会失去爱岗敬业的动力，就只能浑浑噩噩，庸庸碌碌，虚度一生。古往今来，凡是为人类进步事业做出重大贡献的人，无一不被崇高的职业理想所鼓舞、所激励。大学生即将步入社会，应该根据自身特点及社会发展的现实需要，确立正确的职业理想，并为职业理想的实现激励自己，为即将开始的职业生涯做好准备。职业理想既是一种推动人们为了获得理想职业而不断提高自身素质的动力，也是推动大学生做好就业准备的动力。一个人在能力所及的范围，追求的目标越高，能力发挥得就越大，直接激发的动力也就越强。

职业理想作为一种可能实现的奋斗目标，是人们实现职业愿望的精神支柱和力量源泉。翻开人类历史的画卷，大凡有作为、有成就的人，都与坚定的志向和明确的目标分不开，成就的背后是奋斗者的足迹。职业理想一旦确立，人们就会为之孜孜以求，力争在奋斗中使理想变为现实。

### ③激励人生价值的实现。

人生价值可分为自我价值和社会价值两个层面。任何一个人都是社会的一员，个人的生存和发展是个人适应社会和改造社会的过程。作为一个有志青年，不仅要实现人生的自我价值，还应当实现人生的社会价值，融入社会、改造社会，在推动社会的过程中完善自我。

人生价值可以从多种角度去体现，然而，无论从哪一种角度去体现人生价值，总要以一定的职业背景为依托。职业理想转化为现实的道路是曲折的，职业理想必须经过努力才能转化为现实。我们应充分认识自我，把职业理想建立在能够胜任的、能发挥自己优势的基础之上，促成自己人生价值的实现。

## 六、测测你自己

测试：测测自己的职业选择

在那茫茫的原始森林里，生活着一种善于飞腾、跳跃的灵猿。他们在那些又粗又直的乔木之间轻盈敏捷的攀援，时而跃上，时而落下，不时还扯住一根藤蔓，荡到另一棵大树的树杈上去小憩片刻。他们在大森林内嬉戏玩耍，逍遥自得，神气活现，好不威风，俨然就像这深山老林中的君王一般，谁也奈何他不得。然而，若是将这群灵猿赶到一片荆棘丛生的灌木林中去生活，那就会变成另一番景象了。那里尽是满身荆棘的酸枣，生有长刺的拓树等等。在这些浑身长刺的灌木丛中，灵猿再也不敢轻举妄动了。他们无树可攀，无枝可跳，善于腾跃的本领无法施展，稍有行动，往往就会被繁枝利刺扎得疼痛难忍。因此，他们只能小心谨慎地在林间东张西望，左顾右盼，战战兢兢地爬行，全身紧张得直打哆嗦，好不凄惶！

人若是入错了行，选错了工作，极有可能像荆棘丛生的灌木林中的灵猿，整天凄惶无助、处处被动。所以，了解自己合适做哪项工作就显得尤其重要了。

你做哪一种工作具有最大的潜力，请对下面的题目回答“是”或“否”。

1. 喜欢改变日常生活中的惯例，使自己有一些充裕的时间？
2. 闲暇时，较喜欢参加运动，而不愿意看书？
3. 对你来说数学难不难？
4. 你是否喜欢与你比你年轻的人在一起？
5. 你能列出五个你自认为够朋友的人吗？
6. 对于你能办到的事，是乐于帮助别人还是怕麻烦？
7. 不喜欢太琐碎的工作？
8. 看书看得快吗？
9. 你相信“小心谨慎，稳扎稳打”是句至理名言吗？
10. 你喜欢新朋友、新地方与新的东西吗？

11. 当你读一本有关谋杀案的小说时，你常能在作者未告诉你之前便知道谁是杀人凶手吗？
12. 你很少写错字、别字？
13. 你宁愿参加音乐会而不是呆在家闲聊？
14. 墙上的画挂歪了，你会想着去扶正吗？
15. 你喜欢读一些散文或小品文而不喜欢看小说吗？
16. 你常记得自己看过或听过的事情吗？
17. 你愿少做几件事，但一定要做好，而不愿意多做几件马马虎虎的事吗？
18. 你喜欢打牌还是下棋？
19. 你对自己的预算有控制吗？
20. 你喜欢学习机械知识吗？

### 【选择分析】

这个测试的答案没有对与错之分，只是在看你的倾向。

圈出全部答“是”的答案。算算前10题中有几个“是”的答案（第一组）。算算后10题中有几个“是”的答案（第二组）。

比较这两组答案，如果第一组中的“是”比第二组多，那么表明你是个广博的人，最大的长处在成功地与人交往，你喜欢有人来实现你的想法。较适合你的工作包括：人事、顾问、运动教练、计程车司机、服务员、演员、推销员、广告宣传的执行者等。

如果第二组的“是”比第一组多，那么表明你是个精深的人，能从事具有耐心、谨慎与研究的琐细工作。诸如：医生、律师、科学家、机械师、修理人员、编辑、哲学家、工程师、技术工人等。

如果你在这两组中的“是”大致相等，那就表明你不但能处理琐碎小事，也能维持良好的人际关系，你可以适合许多种工作。

## 七、团训营

### 1. 无家可归

(1) 活动目的：身体接触，破冰融冰，体会归属感的重要性。



(2) 活动时间：90 分钟。

(3) 活动场地：室内、室外均可以，须有足够大的空间。

(4) 活动程序：所有同学自由站立在场内。

①主持人先喊“马兰花开，马兰花开”，接着学生喊“开几瓣？”主持人再喊“开×瓣”（这里的×可以是成员数的任意数）。

②成员听到后，尽快以相应的×人数围成一圈，手拉手，圈外的学生就成为“无家可归者”。

③请“无家可归者”谈谈自己的感受。

④回到随意站立状态，重复步骤②、③、④。

(5) 活动扫描：一个人如何积极、主动地面对学习和生活？乐观的、积极的态度是你成功的重要因素。活动中体验到人与人之间的联结，每个人都须主动去表达对他人的接纳与友爱，自信从容地面对新同学，在人际交往中迈好第一步。在经历了活动开始阶段的陌生、羞涩之后，逐渐意识到团队的力量是无穷的。

## 2. 价值大拍卖

(1) 活动目的：协助成员认识何谓价值观，并进一步探索自己的价值观，有助于生涯决策。协助成员澄清自己的一般价值观与工作价值观的关系。

(2) 活动时间：60 分钟。

(3) 活动场地：室内。

(4) 活动道具：海报、笔、假钞。

(5) 活动程序。

①首先，领导者引发成员动机。

领导者问：“有谁不喜欢金钱？”（预期成员回应一致说没有，而且反应是热烈的）

领导者继续问：“如果你有两万块钱，你希望买到什么？”（请一两位成员回答）

②领导者发下“价值大拍卖清单”，成员自己思考，并编列出个人的预算购买单，每种物品基本底价一千元。

③领导者分给成员每人两万元参加拍卖，领导者主持拍卖会：

- a. 领导者开始一一提出每项价值观，成员喊价。
- b. 每项价值观叫价经三次确认后，由最高喊价者获得。

④拍卖完后，团体讨论。

a. 你最想买的“价值观”有没有买到？没有买到的话，为什么？与你的个性是否有关？

b. 哪一项是你最想买的？为什么？

c. 有没有买到你不是很想要的？为什么？

d. 为什么你一样都没有买到？或者你只买到很少几项？

e. 为什么你要花那么多钱买那一项？

f. 有些东西是否真的能用钱买到？如果不能，如何获得？

⑤团体分享活动心得，让成员回味拍卖会的过程和感受，及时写下自己的感受。

⑥活动扫描：本活动的主旨是为了调查学生的价值观，并且通过拍卖这一环节了解学生之中主流价值观是什么。先介绍参与竞标价值观都是什么，代表哪些含义，然后通过竞标购买，哪一项价值观获得的价值高，就说明学生对这项价值观持认可的态度。通过结果让学生来自我陈述，说一说自己选择的价值观，为什么选择，如何看待别人的选择，对于竞拍价格最高的价值观你有什么看法，是不是认可，为什么会产生这样的结果，在现实生活中你认为能否通过手中的金钱买到你想要的价值观，如果不能你应该怎么得到。

### 3. 目标分解

(1) 活动目的：帮助学生对自己的职业目标进行分解，明确自己在各个阶段的任务。

(2) 活动时间：90分钟。

(3) 活动场地：室内。

(4) 活动道具：舒缓的背景音乐、活动进行时房间灯光关闭，创造一个安静、和谐的环境。

(5) 活动程序：指导成员进入想象世界：请大家选择一个舒适的姿势坐好，跟我一起做深呼吸。好，请深深地吸气，慢慢地呼出，体会身体放松的感觉，让自己的身心都放松下来，再深深地吸气、呼气。想象

一下我们现在正在一面镜子前，你看到了自己的模样，透过镜子我们可以看到更远的未来。想象一下未来的你，是什么样子的？在做什么样工作？达到了怎样的成就？大学毕业后的你是怎样的？在做什么？是工作了还是在读研究生，每天都在做什么？30岁的时候，你是什么样子的？穿着什么样的衣服？在哪里工作？办公室是怎样的？每天的事情有哪些？时间会继续往前走，你会看到40岁时候的你，那时你是不是已经有很大的变化？你在哪里？在从事什么样的工作？此时的你正在向更好的职业前景发展，一定有很多的成长与骄傲。接下来，我们可以看到50岁时候的自己，你在哪里？在做什么？过着怎样的生活？你的职业生涯是否达到了自己的目标？还是早已超越了设置的目标？你对此满意吗？有什么话要对自己说吗？时间飞快，时间来到你60岁的时候。你是什么样子的？在哪里？在做什么？当你回头看自己的职业历程时你有怎样的感受？你可以怎样评价你的职业生涯？好，接下来请想象一下自己的晚年，那时的你是怎样的？你享受自己的晚年生活吗？当我们走完人生的路程，沿途欣赏了自己的职业生涯状况，我们是否有很多感受？请看看镜中的你，对自己说一些鼓励和赞扬的话，激励自己为着自己的目标而努力。好，请你准备好了，我们要深深地吸口气，慢慢回到现实中来，我们坐在团体训练的教室里，和许多伙伴一起成长，如果你准备好了，请慢慢地睁开眼睛。

(6) 活动分享：每个阶段的你是什么样子的？需要表达怎样的状态？这个游戏对你设置的阶段目标是否有帮助？你准备怎样分配自己的时间和生命历程来完成自己的职业生涯？

(7) 活动扫描：这个活动通过挖掘学生的潜意识，让这些同学在优雅舒缓的音乐中进行，通过不断引导，让学生们想象自己未来各个时间段的样子。在活动中音乐的选择与主持人的主导起到很重要的作用，想象结束之后，每一位同学对自己想象中看到的进行分享，想到什么就说什么，不要隐藏，并说明想象中看到的事情和你的规划是否一致，如果一致你应该怎样去努力，如果不一致，你应该如何调整自己的行动方向。活动第二环节教师进行点评，针对每一个学生所看到的，所想到的进行点评，逐渐让学生认识到未来的成功是建立在今天努力的基础上的，要

谨记：“少壮不努力，老大徒伤悲”。

#### 4. 大家算一算

(1) 活动目的：协助成员进行时间规划，更好地利用时间，从而对自己的生涯规划做个现实的打算。

(2) 活动时间：60分钟。

(3) 活动地点：室内。

(4) 活动道具：纸、笔。

(5) 活动程序：请每位成员预想一个自己生命的时间。算一算如果在这个日期离开，总共在世的天数有多少？自己到今天为止已经度过了多少天？还剩下多少天？在剩下这些天里除去必要的睡眠、饮食及休闲娱乐时间，可以用在自己职业生涯的时间是多少天？对照自己的职业生涯目标，准备怎样规划这些时间？自己的职业生涯可以划分成哪些时间段？

(6) 活动扫描：这个活动的目的是为了让学生珍惜时间，合理利用时间。首先让学生们用二十分钟来算一下自己剩下可支配用于职业生涯规划的时间，通过计算，同学们会发现自己剩余的时间会非常少，然后教师让学生说说自己的时间都花在什么上了，为什么这么少，自己的学习及职业生涯规划的时间还剩下多少，这些时间与你之前所想象的时间长度是否一致，剩余的时间你应该怎么去利用。通过讨论，老师引导学生得出这样的结论：学会珍惜时间，并好好利用剩下的时间，你才能获得成功。

## 八、心灵之歌

### 《我的未来不是梦》

词：陈家丽 曲：翁孝良 编曲：陈志远

你是不是像我在太阳下低头  
流着汗水默默辛苦地工作  
你是不是像我就受了冷漠  
也不放弃自己想要的生活  
你是不是像我整天忙着追求  
追求一种意想不到的温柔

你是不是像我曾经茫然失措  
一次一次徘徊在十字街头  
因为我不在乎别人怎么说  
我从来没有忘记我  
对自己的承诺对爱的执著  
我知道我的未来不是梦  
我认真地过每一分钟  
我的未来不是梦  
我的心跟着希望在动  
我的未来不是梦  
我认真地过每一分钟  
我的未来不是梦  
我的心跟着希望在动  
跟着希望在动  
你是不是像我整天忙着追求  
追求一种意想不到的温柔  
你是不是像我曾经茫然失措  
一次一次徘徊在十字街头  
因为我不在乎别人怎么说  
我从来没有忘记我  
对自己的承诺对爱的执著  
我知道我的未来不是梦  
我认真地过每一分钟  
我的未来不是梦  
我的心跟着希望在动  
我的未来不是梦  
我认真地过每一分钟  
我的未来不是梦  
我的心跟着希望在动  
跟着希望在动