


大学生 职业生涯规划 与就业指导

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA
YU JIUYE ZHIDAO

主编 窦玉青 黄文伟 张传芳



河北科学技术出版社

前言

近年来，大学生就业已经是全社会不可忽视的一个重要问题，根据人力资源与社会保障部的数据显示，2020年高校应届毕业生预计达到874万人。就业是最大的民生，就业是民生之本。就业稳则心定、家宁、国安。十九大报告指出，要坚持就业优先战略和积极就业政策，实现更高质量和更充分就业。党和政府一贯高度重视大学生的就业工作，长期坚持实施积极的就业政策，重点抓好高校毕业生等群体的就业工作。对大学生进行职业生涯规划 and 就业指导教育，提升大学生的就业能力和职业素养，在保持就业率稳定的前提下，稳步提升就业质量，是高校教育工作的重要组成部分，这对于学校健康发展、保持社会稳定、和谐发展有着十分重要的意义。

“大学生职业生涯规划与就业指导”课程旨在引导大学生掌握职业生涯规划的基本理论和方法，促使大学生根据自身实际情况，理性规划自我发展，在大学学习生活过程中有效提高就业能力和就业素质，在求职过程中掌握面试技巧和方法，树立正确的就业观，达到顺利就业、高质量就业的目的。

本教材是编写组遵照国务院、教育部等关于大学生就业工作规定，充分挖掘就业的深层内涵，同时结合我国高等职业教育大学生就业实际工作情况，在不断总结长期教学实践经验的基础上编写而成的。本教材既有前沿的最新理论做指导，又有深厚的教育学、心理学研究成果做支撑，特别是能够紧密结合我国高职院校大学生就业工作形势，及时解读最新就业政策，对大学生就业教育教学起到显著有效的指导作用。

本教材在编写中主要突出以下二个特点。

第一，可读性强。本教材每章开始均有案例导入，在项目八中列举了大量的实际案例，所选求职案例均为基于大学生实例的编写，紧贴就业实际，富有生活气息，



语言生动形象，对大学生就业教育的学习具有较强的吸引力。在本教材用部分篇幅对广东某职业学院 2019 年度毕业生就业质量报告进行了介绍，给广大在校生以更贴近实际的指导。

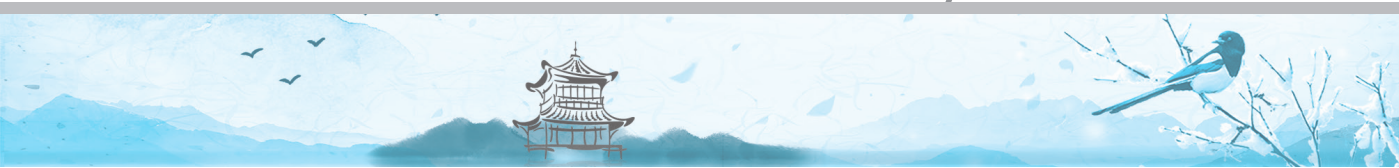
第二，针对性强。本教材编写内容均考虑高等职业教育在校大学生在求职过程中的实际特点，并针对这些特点，有目的性地选择与高等职业教育关联性比较强的一些理论和案例进行引导，对职业院校大学生就业具有很强的针对性。

本教材在编写过程中参考和引用了许多学者的著作和研究成果，在此表示感谢！由于编者水平有限，书中难免存在错误和不足，敬请专家和读者批评指正。

编者

2020 年 5 月

Contents / 目录



前 言	1
项目一 职业认知	1
任务一 大学阶段与人生发展	3
任务二 职业与人生	10
项目二 职业生涯规划发展概况	16
任务一 职业生涯规划的理论发展	19
任务二 职业生涯规划的概念、原则和方法	24
任务三 大学生进行职业生涯规划的作用	31
项目三 职业生涯规划设计与实施	33
任务一 自我认知	34
任务二 职业环境分析	50
任务三 确立职业目标	54
任务四 职业目标分解及职业发展路径	58
任务五 评估与修正	61
项目四 就业形势与就业观念	67
任务一 当前就业形势	68
任务二 树立正确的就业观念	78
项目五 求职面试指导	83
任务一 就业信息	87

任务二 撰写求职材料	94
任务三 面试	102
项目六 就业手续办理与就业权益保护	120
任务一 就业协议书和劳动合同	123
任务二 离校就业报到事项	139
任务三 就业常见问题	142
任务四 求职常见侵权行为及防范	144
项目七 适应社会走向成功	152
任务一 从大学生到职业人的角色转换	154
任务二 新起点、新规划，做成功的职业人	161
项目八 成功就业案例	172
案例一 我的求职之旅（薛越乘）	172
案例二 专插本历程及体会（朱茵）	174
案例三 走一走创业之路（黄俊亨）	178
案例四 怀揣梦想的平凡人，每一天都在征服（黄国帅）	184
案例五 支教扶贫，到祖国需要的地方去（杨丽辉）	187
案例六 迷彩，是我青春颜色（杨柱）	189
案例七 锐意进取，不忘初心	192
案例八 在泥泞中绽放的玫瑰	193
案例九 追求美好设计，是一生乐此不疲的初心	195
案例十 就业到创业，走出自我之路	197
参考文献	199

项目一 职业认知

◇学习目标◇

帮助大学生认识大学的社会功能，了解职业、专业与人生的关系；帮助大学生增强社会角色意识，提高适应能力，树立科学的成才观。

◇案例导入◇

两个场景

场景一：入学问答

问：你为什么上大学？

答：为了实现自己的理想。

问：你的理想是什么？

答：找到一份好工作，让爸爸妈妈过上好生活，自己开心和幸福。

问：你认为怎样的工作对于你来说是“好工作”？

答：我好像说不清楚。

问：你的师兄师姐都到哪里工作了？

答：我还不知道。

问：你觉得你学的专业应该找什么工作？

答：公务员。

问：做好公务员需要哪些知识和能力？

答：好像需要相关的理论知识、组织管理能力、写作能力等吧。

问：你如何让自己具有相关的知识和能力？

答：认真学习，取得好的成绩，同时参加各种活动，锻炼自己的能力。

问：为了让自己更快地成长，你可以利用的资源有哪些？

答：这个我好像还没有认真想过。

问：除了事业上有所发展，要实现自己开心和幸福的理想，你还需要做些什么？

场景二：毕业后，有这样一种生活叫寂寞

我是6月底毕业的。毕业的最后一天，我办了各种手续，拿到了毕业证书，然后扛上行李坐上了回家的车。因为没有找到工作，一家人很是郁闷，没有传说中的



聚餐，也没有各种煽情的画面。在家待了一段时间，爸妈就受不了了，说：“你从学校毕业了，不出去找工作，常在家不是个事啊，别人现在问我你在哪儿上班，我都不好意思说你在家。”于是我就出去找工作了。

我每天就是在招聘网站上看哪里招人，反正地点无所谓，只要能挣到钱。招聘网站上面招聘信息是很多，提供的工资也都可以，但是他们提供的工资好像都是虚的，实际工资没那么高。毕竟是刚刚毕业，我的想法是能解决温饱问题就行。于是我的第一份工作工资是2900块，每个月两天假期，不管吃住，早上八点上班，晚上六点半下班，中间一个小时午饭时间。第一天去上班，一点事也没有，就我和领导俩人，气氛很凝重，也很尴尬，面对面坐在那里不知道干什么。然后，当天上午我就被炒鱿鱼了。

在市里待了一个多星期，我决定再去找一次工作。这次去应聘的是汽车销售，公司是专卖深圳比亚迪汽车的。面试的第一个问题就把我难住了：“进口汽车和国产汽车怎么区分？”坦白讲我真不知道。“你对比亚迪的文化怎么理解？”我胡编乱造后，面试官说：“好了，你等通知吧。”我知道肯定应聘不上了。坐上回住处的公交车，我很伤心，禁不住泪流满面。我是真理解了“百无一用是书生”，念了三年大学，没有好好学专业知识，也没有抓住机会在学校找好工作，最终连一个一两块钱的工作都找不到，真觉得自己没用。

几周后，我又应聘到一个小公司，公司只有三个人，两个领导和我。那时候我住在深圳坪山，公司在南山科技园，每天坐车都要近两个小时才到公司。每天早上六点起床，洗漱后买几个包子边走边吃去赶公交。八点到公司签到，中午依旧在公司，下午五点半下班。生活平淡不惊，就是这样子上班下班。就说说在这个公司的最后一天吧。那天一个领导说：“你拿着咱们的业务简介给周边的人发发，然后介绍一下自己的业务。”我出门到就犹豫了——我实在没勇气对别人说：“您好，这是我们的业务简介，以后有什么需要您可以联系我们。”我犹豫一会儿放弃了，然后把所有的简介都放在一个公交站的凳子上，回去后对一个领导说发完了。我不知道我为什么没有勇气，有时候我也会想，我是个大学生，为什么连这点勇气都没有？假如一直这样下去，那我以后还能干什么？

◇案例评析◇

从场景一的对话中可以看出，经历十几年的苦读，终于来到大学的学子们胸怀理想，希望通过大学生活将自己培养成一个有知识、有能力的人。但是当被问到一些具体的细节时，他们却显得对自己所学专业了解得少之又少，对大学的学习和生

活环境也同样缺乏相应的了解和理解，好像来到大学就万事大吉了。他们对为什么上大学、大学里有什么样的资源可以支持自己成长、在大学里能得到什么、要怎样度过大学生活等一系列问题缺乏思考，也正是这样，才使得一些大学生有了一种进入大学就像进了“保险箱”的“安全感”，认为“就业”是“将来的事儿”。这种错误认知导致部分大学生直到离开校园的时候，才发现自己虚度了美好的大学时光。

场景二中的学生就是典型。仔细梳理这位学生毕业后的经历发现，造成他目前这个局面的主要原因是：①在校期间没有职业意识，没做职业规划，没有找到人生的发展方向；②在校期间没有培养就业能力；③没有学好专业知识，缺少自立自强意识。

有句话，治病不如防病。与其在毕业后经过一段社会风雨的磨炼，才悟出应该珍惜大学生活、做好职业规划、提高自己的就业能力、抓住就业机会及时签约的道理，不如在校期间通过各种方式，提前了解就业的理论和方式，根据自己的目标合理定位，通过专业学习、社会实践活动等，逐步培养自己的综合素质和专业能力，在毕业时获得较好的发展平台。



任务一 大学阶段与人生发展

大学阶段与人生发展

一、解读大学

世界上大概没有一个机构如大学这般能悠然跨越近千年历史长河而犹自熠熠生辉。许多版图宏大的帝国现在只能存在于人们的记忆中，而大学，却越来越成为人们津津乐道的话题。大学作为一个时代的产物，经历了漫长的演变过程。大学究竟是什么，大学的理念是如何产生并演变的，大学生的使命是什么，大学的作用是什么，这是作为一名大学生应当而且必须知道的。对于身处大学当中的我们来说，如果不能很好地了解和认识大学，那么何谈过好大学生活。

（一）大学的理念

关于大学，《辞海》中定义为：大学是实施高等教育的机构，分为综合大学、专科大学或学院。大学根据社会建设需要和学校性质分设若干专业，以几种相近的专业组合起来，招收高级中学及同等学校毕业生或同等学力者，学习年限一般为三到四年，医科及某些专业为五年或五年以上。

大学是社会政治、经济、文化等综合发展的产物。它不仅是现代高层次国民教育的基地、培养社会需要的各类人才的场所，而且是思想文化的摇篮、知识创新的



前沿、推动社会文明进步的重要力量。

大学的理念经历了“理想大学”“现代大学”“巨型大学”三次演变，同时，也经历了从“乡村”到“城镇”再到“城市”的过程，当前的“前瞻性大学”“21世纪的高等教育”则把大学推入引导社会健康发展的中心位置。

“理想大学”不是通俗意义上的理想中的大学，而是一个专指，是一个时代的象征。从公元1100年左右一直到工业革命初期，是大学使命发展的第一个阶段。当时，最强有力的办学观念是：大学应该是一个教化的机构。它的社会职能是培养绅士，培养有教养、有趣味、懂得文明的基本价值和规范的绅士。大学具有传播思想和文化知识的功能。以纽曼为代表，纽曼在柏林新天主教堂大学发表系列研究时，阐述了他对大学教育的主张，并整理出版了《大学的理想》一书。书中指出，“理想大学”是一个时代的象征，并最先对“大学”这一概念进行了系统的、明确的图像刻画。纽曼认为，大学是一个提供博雅教育、培养绅士的地方，重在传授学问而不是发展知识。纽曼是大学“单一职能”的信奉者，他认为大学是一个传授知识的地方，大学是为教学、为学生所设的场所。但是随着文明的进步，大学必然会突破“单一职能”的传统观念，担任新的使命。于是，大学便进入了“现代大学”发展阶段。

“现代大学”的理念首先出现在德国。1810年，洪堡以新人文主义思想为指导建立了柏林大学。柏林大学有别于牛津大学，柏林大学将培养学者和学术发展看成是自身的目的，从而建立了大学发展科学的职能，已经不再是纽曼提出的大学仅是传授知识的理念。柏林大学的创立把学术研究引入了大学中，大学活动的范围被扩大，大学的职能随之发生了变化。大学从此具有了第二项职能，即发展科学的职能，并且把“研究”放在大学中的重要地位，肯定了“发展知识”是大学重要职能之一的同时，强调了“教学”的重要地位。因此，从1810年到20世纪初，人们对于大学的第二职能已经逐渐有了更加清晰的认识，并且逐渐过渡到“巨型大学”的时代。

“巨型大学”的理念主要体现在大学具有多元化，这一理念是由克拉克·克尔在哈佛大学的演讲上提出的。克拉克·克尔认为，当今大学是一种多元机构，它有若干个目标、若干个权力中心、若干种顾客服务等。通俗地理解，纽曼的“理想大学”好像是“乡村”，“现代大学”好像是“城镇”，“巨型大学”则是五彩缤纷的“城市”。“巨型大学”的理念表明。当今大学不仅要具有培养人才的传统职能，还应该具有科学研究的职能，更应该具有服务社会和文化传播的职能，将大学作为社会的“服务站”。可见，人们对大学的观念随着大学使命的变化而发生改变，这种变化反映了社会发展的需求和大学自身发展的需要。



大学的使命与文化内涵

(二) 大学的使命

任何一个组织在社会当中的存在，都具有其特有的使命，大学作为社会组织的一部分，也同样有特有的使命。大学是社会发展的产物，大学的功能和作用随着社会的不断发展而不断提升，随着大学理念的变化，大学的使命也由一元化走向多元化。

大学的使命对于大学的存在与发展有着重要的意义，其具有以下四个特点。第一，突出人才培养。这是大学共同的使命，即培养高素质的人才。培养出社会各行各业需要的人才，帮助学生规划自我的人生计划，帮助学生更快更好地适应社会，从而更好地为社会服务，推动社会的进步。第二，层次性。不同类型的大学有着各自不同的培养重点。研究型大学主要注重培养学术研究型人才，应用型大学如高等职业教育（广东某职业学院等）主要注重培养高素质技能型人才。两种不同类型的培养方式都能够为社会提供需要的人才。第三，开放性。无论研究型大学还是应用型大学，都必须培养符合经济全球化、具有国际眼光的现代化人才。第四，区域性。当今社会不仅呈现出经济全球化的趋势，也呈现出了很强的区域性。如深圳作为中国特色社会主义先行示范区和粤港澳大湾区建设核心城市，更加注重高等应用型人才和高技能人才的培养，这样才能为地方建设做出贡献，为地方社会经济发展承担起知识创新、知识传承和知识服务的使命。

不同类型的大学虽然有着各自特有的使命，但是所有大学都有着共同的使命，也是大学的核心使命，即培养高质量的人才。大学对学生的责任在于培养学生的技能，等到学生离开学校，能够让学生很好地就业，并对社会的发展有所作用。

作为大学生，要了解大学的使命究竟是什么，这有助于其更好地在大学当中成长，能够真切地明白读大学究竟是读什么、学什么、练什么，不仅如此，还应该全面地了解大学的本质，这样才能过好大学的每一天。

(三) 大学的作用

1. 大学是每个人成长与成熟的必经之地

随着现代高等教育的普及，大学已经成为每个人成长的必经之地。在每个人成长与成熟的过程中，大学便是良好的助推器。在大学生活中，学生能够学会如何规划时间、如何打理自己、如何与人相处、如何理财、如何学习、如何把握知识与能力之间的关系等，这些都是大学带来的成长经历。也正是在这样的经历当中，学生能慢慢变得独立而成熟。因为，在大学中，无论遇到了学习的困难，还是生活的挫折，都需要独立解决。当一个个挫折都被克服后，学生也就真正一步步地成长与成熟起来了。有人将大学描述成为“自由的天堂”，但“自由”不是放纵，“天堂”不代



表美好。精彩的大学生活，来自每天有价值的努力，来自正确地主宰生活的全部。因此，在大学中，每个人都要学会独立，掌握自己的遥控器，过真正有意义的大学生活。

2. 大学是树立职业理想的根源

很多刚刚走进大学的学生，面临大学生活，常常感到无助与彷徨。因为，学习已经彻底地从被动转为主动，生活也从被照顾转为自己照顾自己。这样的转变，让很多大学生不能明白大学的真正意义。要知道，读大学是为了培养自我的一项专业技能，毕业时要利用这项技能谋生，进而更好地生活。因此，大学是每个人树立职业理想的根源所在。从走进大学的第一天起，就要开始思考，并且确立自己的职业理想。有了目标，才能有努力的方向；有了理想，才能有奋斗的动力。所以，要通过大学帮助自己树立职业理想。

3. 大学是发展职业理想的平台

在大学期间树立职业理想是前提，发展职业理想是核心。职业理想能够帮助大学生更好地找到努力的方向，那么如何努力，便是每个大学生在大学期间必须思考和付诸实践的事情。例如，很多学习商务英语的同学，职业理想是从事对外贸易工作，如何才能让自己成为一名合格的职业经理，首先要做的就是明确职业的任职要求。明确要求之后，就要利用大学时间，对应职业要求丰富自己的知识，提升自己的能力。这样，才能确保大学生走进社会之后，能够真正地成为一名合格的从业者。其实，发展职业理想的过程，就是为目标努力学习的过程。每一个大学生都明白，在大学里学知识重要，培养自己的能力也很重要，但是培养哪方面的能力确实是很多学生的盲点。这一盲点出现的原因便是没有职业理想，没有职业目标，不清楚自己努力的方向，也看不到努力的成果。所以，发展职业理想的前提是树立职业理想，而实现职业理想的途径是在大学里发展职业理想。

4. 大学是实现职业理想的起点

在大学中，树立职业理想是前提，发展职业理想是核心，实现职业理想是目的。大学是实现职业理想的起点，通过大学期间的学习，在毕业的时候能够顺利地就业，选择适合自己的工作，选择自己喜欢的工作，提高对毕业后第一份工作的满意度，这是每一个大学生应该为之付出努力的目标。当毕业时，达成了这一目标，便是职业理想实现的开始。人们常说“良好的开端是成功的一半”，人生中快乐的职业生涯阶段从大学生开始，因此在大学不仅要树立职业理想，发展职业理想，还要实现职业理想。

5. 大学是进行职业生涯规划的黄金时期

大学学习与中小学学习的不同，不仅在于学习的方式不同，更体现在目的的不同。中小学学习旨在增长知识、应对升学，大学学习旨在锻炼技能、收获经验、发展职业。因此，大学虽然还是一个学习知识的阶段，但其本质已经发生了改变。在大学中，大学生能够通过科学的工具进行自我认知，确立自己的职业理想，并且为自己设计合理的职业发展通道。可以说，大学的成长很大程度会决定未来的发展，所以说，大学是进行自我职业生涯规划的黄金时期。

二、学业、专业和职业

（一）学业和职业

学业，即学习的课业，是指学生到一定的学习教育机构获取知识、掌握知识这一系列渐入性探索行为的总和。其概念范围相对较广，从小到大，我们所进行的学习任务、知识积累、技能掌握应用等都可以包含到学业中来。大学生的学业是指在高等教育阶段进行以学习为主的一切活动，是广义的学习阶段，它不仅包括科学文化知识的学习，还包括思想、政治、道德、业务、组织管理能力、科研及创新能力等的学习。对大学生而言，学业是大学生立身之本，是大学生应当集中精力努力掌握的知识、能力、素质体系。

那么学业与职业有什么关系呢？简单讲，具备和拥有好的学业，才会有好的就业、好的职业。毕业时，大学生面临着就业和职业的选择，而大学阶段的学习情况，即学业的好坏，对于就业和职业的选择产生重大影响。许多单位在招聘时，十分注重学生在学校中的学习情况。学习成绩常常作为“一道坎”，成为单位筛选人才的一个重要标准。在他们看来，在大学，学生的生活方式有多种选择。但是作为学生，学习仍然是最基本的任务，学习成绩反映了学生的学习态度和学习能力。学习不好，表示没有完成最基本的任务，至少可以说明这个学生态度不端正，缺乏责任感或者能力不够，参加工作后对待工作亦会如此。同时，一个学生的学习成绩也代表了学生的专业知识和专业技能是否扎实，而这些都可能是他在未来职业中所用到的。正如在专业与职业中的表述，我们所选择的专业应该是职业目标所需要的知识和技能。因此，在招聘的第一关——筛选简历，同等条件之下，学习成绩优秀往往是胜出的关键因素，在职业选择面前，学习成绩优秀的学生就有了主动权，有更多的机会选择喜欢的职业或与自己的专业相关的职业，为以后职业的成功奠定了基础。

（二）专业与职业

专业，泛指专门学业或专门职业，一般是指人类社会科学技术进步、生活生产



实践中，用来描述职业生涯某一阶段、某一人群，用来谋生，长期从事的具体业务作业规范，也指高等学校或中等专业学校根据社会专业分工的需要设立的学业类别。各专业都有独立的教学计划，以实现专业的培养目标和要求。这里讲的是后者。

针对大学生所学专业与未来职业选择的关系，有人说，专业决定了职业；又有人说，专业与职业没有多少联系，其实，这说明人们对二者的关系在认识上是片面与肤浅的。

那么，专业和职业到底是什么样的关系呢？它们之间呈现出的是一种复杂的相关关系。其中的联系可以概括为三种：一对多的关系、多对一的关系、一一对应的关系。一对多就是指一个专业对应多个职业方向，这些专业一般是学习内容比较广博，发展方向可以分散的专业，如哲学、历史、中文、经济学等专业；多对一就是不同的专业可以发展成同一个职业方向，这种职业一般技术含量不高，但要求个人在实践中自己领悟和学习，如业务开拓人员、新闻记者、企业管理人员等；一一对应则一般为技术性较强、专业分工明确的中职、高职类工科专业。

这里可以肯定的是，不管专业与职业是哪种关系，我们知道不同的职业需要不同的知识、技能及德、体条件，而不同的知识和技能则是专业的主要内容，从经济和效率的角度来看，我们所选择的专业的主要内容当然应该是职业目标所需要的知识和技能。的确，现实生活中许多成功者现在从事的职业并不是原来所学的专业。但我们要看学生毕业后从事的第一份正式职业。因为我们知道学以致用是最符合经济效率的个人发展原则的。因此，自己从事的第一份正式职业如果是原来所学的专业，则其对提高个人发展效率有着非常重要的战略意义。

大学生毕业后可以从事没有学过的专业，但在社会分工越来越细，每行所需要的知识和技能越来越专业时，若要在非本专业上承担起相应的工作，则要花费很大的个人代价（时间、精力、金钱）。因此，我们还是主张求学之前认真选择专业，专业选择后，就要认真对待它，毕业后争取让自己的专业与从事的职业联系起来。

三、大学生的社会角色

莎士比亚有一句名言：“世界是一个大舞台，每个人都扮演一个重要的角色。”大学生首先要对历史赋予的使命和社会给予的角色定位有一个清醒的认识。

角色，源于戏剧，指戏剧台上所扮演的剧中人物，后由美国社会心理学家乔治·米德引入社会心理学，是指处于一定社会地位的人应当具有与其身份相适应的行为模式。每个人都是一定角色的承担者。

社会角色是指人们的某种社会地位和身份相一致的一整套权利、义务的规范与

行为模式，它是人们对具有特定身份的人的行为期望，是构成社会群体或社会组织的基础。社会角色包含两层意思：第一，任何一种角色都与一系列行为模式相关，一定的角色必有相应的权利和义务；第二，角色是人们对处于一定社会岗位的人的行为期待，例如，一提到教师就会想到教书育人、诲人不倦，一提到医生就会想到白衣天使、救死扶伤等行为特征。大学生是一个特殊的社会群体，有自己的角色定位。

（一）子女角色

大学生的第一个社会角色是子女角色，每个人的第一个舞台是家庭，因此第一个角色便是为人子女。社会中的每一个人作为子女，其最基本的道德品质和根本义务就是孝敬父母。从社会角色分类角度来看，子女角色属于开放性角色，这类角色的承担者没有严格明确的规定，也因此往往容易被大学生忽视，引起家庭责任意识的缺位。

子女角色的认同和实践是培养大学生家庭责任意识的前提，要消除大学生家庭责任意识缺位现象。首先，要树立大学生的家庭角色认知。大学生作为家庭的一员，是家庭中一个重要角色，能考上大学是全家人甚至一个家族的希望和骄傲。大学生要正确认识这样的角色，以对自己、对家庭负责的态度，树立清晰的家庭责任意识，增强对角色的认同感，身体力行地扮演好该角色。其次，要以感恩的心对待家庭的付出，承担家庭的义务。大学生作为社会一个特殊的群体，应该以一颗感恩的心对待家庭及成员，学会体谅父母的不易，从思想上尊敬、热爱双亲，在行为上要体现出对父母发自内心的爱。更重要的是要有责任感，在重大问题选择时，不能只考虑自己的感受和倾向，也应该换位思考家人的感受，做到对自己和家人负责；在家庭生活中，勇敢地面对家庭的困难和履行对父母的道德义务，不仅有物质上的回报，还有精神上的回报。

（二）学生角色

大学生的基本角色是“学生”，大学阶段是人生中增长知识、发展智力、求学成才的关键阶段。与中学时相比，大学里的学习内容多、任务重、范围广、深度深，学习方式从依赖老师转为学生自主安排学习，因此大学生更应该建立学习的责任意识，掌握高效的学习方法，学会在实践中拓展知识，从组织或社团中汲取有效信息，从而提高自己的创新能力。从身心发展的角度看，大学生正处于自我意识逐步确立和走向成熟的关键时期，是其世界观、人生观、价值观转向成熟的关键时期；从人的社会化角度来看，大学是其即将走向社会的重要准备阶段。大学生知识丰富、眼界开阔，具备接受古今中外各种理论、观念和信息的兴趣及能力，但是因为社会中每个人的人生



观、价值观也不尽相同，比较复杂，身心发展还未完全成熟的他们又很容易受到各种社会思潮的影响，所以可塑性成为其社会化进程最基本的特点。

（三）公民角色

公民角色是大学生社会化进程中最重要的角色，社会化的最终要求是培养合格的社会成员。按照社会角色的分类，公民角色属于自致角色，它是通过个人的活动与努力而获得的社会角色。

认同公民角色是增强大学生社会责任意识的关键所在。首先，要增强大学生对公民角色的认同，树立社会责任意识。社会责任意识就是要求大学生对社会要有一种强烈的感情和责任。“我们不是为自己而生，我们的国家、我们的社会赋予我们应尽的责任”“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”等都体现了强烈的社会责任意识。大学生要认同并扮演这一公民角色，不能将自己与社会、与人民对立起来，更不能以自我利益为中心，而应该将个人与社会有机协调起来，在为社会服务的过程中实现个人价值，找到人生的意义。其次，要增强社会责任感。大学生应该主动融入社会，参与社会生产活动，参加义务活动及各种爱心活动，一方面大学生可以了解社会，了解国情，为社会做贡献，提高自己的社会经验和社会责任，增强合作意识；另一方面活动使每一位大学生对他人和集体有强烈的责任感，在实践中体会社会的需要，用于自我解剖，勇敢承担社会赋予我们的使命和责任。

任务二 职业与人生



职业与人生

一、职业与人生的关系

人的一生是在职业生活、社会生活和家庭生活中度过的。职业是连接社会和家庭的纽带。人只有从事职业，生命才会变得鲜活，人才会变得富有激情，才会具有前进的动力，才能够充分发挥自己的聪明才智，为社会做贡献，为他人谋福利，并最终实现自己的理想和追求，人生也因此而变得更有色彩和意义。

（一）人生需要一个适合自己的职业

在现实生活中，每个人都与职业息息相关。所谓职业就是一个人赖以生存和发展的社会劳动岗位，因此，它对从业者的人生至少具有三方面的意义：①获取合理的报酬，满足相应的生活需求；②赋予从业者一定的社会角色，使其在履行义务和职责的过程中发展个性和发挥才能；③提供从业者体现个人价值的机会和自我实现的舞台，使其在工作中赢得尊严、荣誉、声望和影响力，达到自我实现的目的。因

此，在现代社会的前提下，从事职业就意味着：其一是谋生手段，其二是社会角色，其三是自我实现之路。

首先，职业是一种谋生手段，一种生活源泉，是人们为获取生活主要来源而从事的社会活动。把职业作为谋生的手段，个人通过职业活动为社会创造物质财富和精神财富，获得合理的物质报酬，满足个人和家庭的生存需要，获得最基本的安全感，满足正常社会交往的需要。职业是必需的，是构建和谐社会的基石。因此，职业在很大程度上决定了一个人的经济状况、社会待遇、健康水平，影响着个人和家庭的生活质量。但如果仅仅把职业作为谋生的手段，就会过于看重或只追求职业的物质报酬，把职业变成了追逐金钱和利益的手段，这样是很危险的，也很难构筑一个幸福快乐的人生。因为人的幸福绝不仅仅是用金钱的多少和物质的满足程度来衡量的，金钱的增多和物质的不断丰富只有在温饱问题尚未得到解决时才能带给人较大的幸福感，在金钱和物质达到一定程度后，幸福感就会降低。因而一个人在把职业作为谋生需要的同时，更需要为社会多做贡献，把职场看成是满足人的高级需要和实现人生价值的舞台，只有这样，人才能获得持久的幸福。

其次，人是通过职业生活立足于社会的。职业作为一种社会现象，是与社会分工和生产内部的劳动分工相联系的。从事一定的职业就是扮演一定的社会角色，就必须承担与这一社会角色相对应的社会责任，履行这一社会角色所赋予的社会义务，并在履行自己的义务和承担社会责任中实现自己的人生理想。因此，个人理想的实现和成就的取得一刻也离不开社会。我们正是通过职业完善“人人为我，我为人人”的人生逻辑，并且借此立足于社会，获得社会肯定，实现自我价值。

最后，职业是自我实现之路。如果仅仅把职业看作一种谋生的手段时，则职业就失去了人的主体活动的目的性。例如，在人身被占有或依附的奴隶社会中，劳动者的行为是被支配的，他们的劳作更多停留在谋生或履行义务的水平上。当社会确立了人格的独立和精神的等值，人的地位和财产取决于竞争的成败时，为在工作中做出成绩，为给社会做出更大贡献，人的积极性、主动性和创造性就会大大调动起来，人的聪明才智和创造潜能在工作中得到最大限度的发挥和挖掘，那么职业就被赋予了自我实现之路的含义。

（二）职业是人幸福的源泉

幸福是什么？幸福就是人的根本的、总体的需要得到满足时所产生的愉悦状态。它是一种状态、一种感觉。由于人的世界观、价值观和人生观不同，每个人的体会都不相同，同样的环境和同样的待遇，有人会感到幸福，有人则感到不那么幸福。也许有人会觉得幸福感与职业无关，只和生活关联。然而，幸福的人，往往却是这