

职业生涯规划与就业指导

主 编 陈 欣 张 勇

副主编 宋立民 曹冬红 彭志斌 曾 华 王红兵

参 编 罗 勇 黄宝玉 孙锂婷 李 俊 熊晓艳

钱伶俐 熊 晶 吕 飘

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是一本系统指导大学生职业发展的实用教材，全书分为职业生涯规划篇和就业指导篇，共 12 个专题，涵盖从大学适应、自我认知到职业决策、求职实战的全过程。本书以专题化设计为特色，通过“思政园地”“经典案例”“情境导入”等模块，将国家就业政策、行业发展趋势与个人职业发展有机结合，既注重理论知识的传授，又强调实践能力的培养，帮助大学生科学规划职业生涯、提升就业竞争力，助力实现从校园到职场的顺利过渡和长远发展。

本书融入就业市场数据、典型求职案例和实用技巧指导，既可作为高等学校职业规划课程的教材，也可作为社会人员自主学习、规划职业发展的参考书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与就业指导 / 陈欣, 张勇主编.

北京 : 电子工业出版社, 2025. 8. -- ISBN 978-7-121-39680-9

I. G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20258H09K5 号

责任编辑：朱干支

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：16.25 字数：416 千字

版 次：2025 年 8 月第 1 版

印 次：2025 年 8 月第 1 次印刷

定 价：59.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254573, zgzh@phei.com.cn。

前言

在当今快速发展的时代，大学生就业形势既充满机遇，也面临挑战。

随着经济结构调整和产业升级，市场对人才的需求也在不断变化。如何科学规划职业生涯、提升就业竞争力，成为每位大学生必须面对的重要课题。

《职业生涯规划与就业指导》一书，正是基于新时代大学生成长需求，结合国家政策导向和就业市场趋势，系统性地为学生提供职业生涯规划与就业指导的实用指南。本书分为职业生涯规划篇和就业指导篇，共 12 个专题、36 讲内容，涵盖从自我认知到职业决策、从能力提升到求职实战的全过程，帮助学生在大学生涯中找准方向，赢在未来。作为大学生职业生涯规划与就业指导教材，本书具有以下特点。

一、立足时代需求，回应国家战略

近年来，国家高度重视高校毕业生就业工作，出台了一系列政策支持大学生就业创业。教育部也提出了“就业育人”理念，要求高校加强职业生涯规划教育，提升学生就业竞争力。

本书紧密结合国家政策导向，在专题设计中融入“思政园地”模块，引导学生树立正确的价值观和就业观，培养社会责任感和使命感，让学生在追求个人职业发展的同时，也能为国家和社会的发展贡献力量。例如，在“职业适应与长远发展规划”专题中，探讨如何在国家新兴行业中找到个人职业定位；在“创业意识与自我实现”专题中，结合国家“大众创业、万众创新”政策，分析大学生创业的机遇与挑战。

二、科学规划路径，助力职业成长

职业生涯规划不是毕业时才考虑的事情，而是贯穿整个大学的系统性工程。本书的职业生涯规划篇从“大学启航之旅”开始，帮助学生尽早树立规划意识，并通过“自我认知之旅”“职业决策的智慧”等专题，引导学生探索职业兴趣、性格特点、能力优势，结合市场需求制定科学的职业目标。而“经典案例”“案例赏析”等模块，选取大量真实、生动的案例，让学生在案例分析中汲取经验和教训，增强对知识的理解和应用能力；而“情境导入”模块通过创设贴近学生实际的情境，激发学生的学习兴趣 and 参与热情，学会科学理性地规划职业路径。

三、强化就业实战，提升求职竞争力

本书的“就业指导篇”聚焦求职实战，涵盖简历制作、面试技巧、职业适应等关键环节。在“求职材料的精心打造”专题中，解析 HR 筛选简历的底层逻辑，并提供优秀简历模板；在“应聘技巧的熟练掌握”专题中，提供丰富且多样化的求职指南，帮助学生掌握结构化面试等应对策略；而“就业权益保障与就业管理”专题则提醒学生警惕求职陷阱，了解劳动合同等基本权益，确保顺利步入职场。

四、创新实践结合，促进全面发展

本书不仅注重理论传授，更强调实践应用。每个专题均设有“实践课堂”模块，如设计决策平衡单、模拟职业人生、职场达人挑战赛等任务，让学生在分工协作中学会将知识

化作行动，在相互交流中不断完善和优化自己的职业规划。同时，“课后思考”模块注重培养学生的思考能力和实践能力，让学生在思考和实践中深化对知识的理解，结合自身情况做出明智、理性的职业选择。

职业生规划的本质是帮助学生在快速变化的时代中找到自己的人生坐标。本书的编写团队由高校就业指导专家、企业 HR 和职业规师共同组成，力求内容既符合大学生认知特点，又贴近就业市场实际需求。

本书在编写过程中得到了长江工程职业技术学院、武汉海尔电器股份有限公司、湖北准易教育研究院、武汉商贸职业学院的大力协助和支持，在此表示衷心的感谢！同时本书参阅了大量的专业书籍、文献资料、网络信息等，在此谨向这些资料的作者致以诚挚的谢意！

由于编写时间紧迫，编者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，敬请专家、读者批评指正。

编者
2025 年 4 月

电子工业出版社有限公司
版权所有

目 录

职业生涯规划篇

专题一 大学启航之旅	1
第一讲 大学应该把握什么	3
一、明确职业目标，锚定前行方向	4
二、制订科学学习计划，稳步积累知识	4
三、积极投身实践，提升综合能力	5
四、注重自我提升，培养综合素质	6
五、善用校园资源，助力全面成长	6
第二讲 大学能给我们什么	7
一、知识技能的提升，奠定职业发展基础	7
二、综合素质的锤炼，塑造全面发展的个体	8
三、人生视野的开拓，探索未来无限可能	9
四、珍贵友谊的收获，构建人生支持网络	10
第三讲 大学应该规划什么	11
一、规划学业，夯实专业基础	12
二、规划职业，明确发展方向	13
三、规划生活，提升综合素质	14
四、规划未来，实现人生价值	15
专题二 职业生涯规划初探	17
第一讲 职业生涯规划认知启航	19
一、职业生涯规划的内涵	20
二、职业生涯规划的意义	20
三、职业生涯规划的类型	22
四、职业生涯规划的构成	23
第二讲 职业生涯规划的原则与步骤	24
一、职业生涯规划的原则	25
二、职业生涯规划步骤	27
第三讲 大学生在职业生涯规划中的优势与挑战	30
一、大学生职业生涯规划中的核心优势	31
二、大学生职业生涯规划面临的现实挑战	32
三、大学生职业生涯规划优化路径探索	34

四、大学生职业生涯规划应对策略	35
专题三 自我认知之旅	38
第一讲 自我认知的深远意义与实践方法	40
一、自我认知的深远意义	40
二、自我认知的实践方法	41
第二讲 兴趣之光：照亮职业选择之路	43
一、兴趣的概念	44
二、兴趣的分类	44
三、职业兴趣	45
第三讲 性格密码：解锁职业选择之门	47
一、了解性格密码	47
二、职业性格	49
第四讲 价值观罗盘：指引职业选择方向	52
一、了解价值观	53
二、职业价值观与职业选择	54
专题四 职业决策的智慧	58
第一讲 职业决策概述	60
一、职业决策的概念	61
二、职业决策的要素	61
三、职业决策的类型	62
四、职业决策的影响因素	63
五、职业决策的困难与应对方法	65
第二讲 职业决策的方法	67
一、四维定位模型法	68
二、平衡单分析法	69
三、SWOT分析法	70
专题五 职业生涯规划蓝图绘制	74
第一讲 职业生涯目标的精准设定	76
一、职业生涯目标的分类	77
二、职业生涯目标设定的原则	77
三、职业生涯目标选择的依据	78
四、职业生涯目标设定中的误区	79
五、设定职业生涯目标应注意的问题	80
第二讲 职业生涯规划书的拟定	81
一、职业生涯规划书的基本内容	81
二、职业生涯规划书的撰写要求	82
三、职业生涯规划书填写示例	83
四、职业生涯规划书的评估与调整	85

第三讲 职业生涯规划的方法与结果评估	86
一、阶段划分	87
二、目标分解	88
三、目标组合	89
四、规划方法	90
五、结果评估	90
专题六 职业能力素质的锻造之旅	93
第一讲 职业能力的全面培养	95
一、职业能力的内涵与重要性	96
二、职业能力的构成要素	97
三、职业能力的培养方法	99
第二讲 专业技能的精湛训练	101
一、专业技能的内涵与重要性	102
二、专业技能的基本要素	102
三、专业技能的训练方法	103
四、专业技能的持续发展与未来趋势	104
第三讲 职业素质的深度养成	105
一、职业素质的定义与重要性	106
二、职业素质的构成	107
三、职业素质的养成路径	108
四、职业素质的未来发展趋势	110
就业指导篇	
专题七 就业准备的实战攻略	112
第一讲 就业政策的全面解读	114
一、普通高校毕业生基层就业政策	115
二、普通高校学生自主创业政策	116
三、普通高校学生应征入伍政策	117
四、普通高校毕业生就业服务政策	118
第二讲 就业挑战的应对策略	119
一、大学生就业挑战的现状与成因	119
二、职业发展趋势对大学生就业的影响	121
三、高校毕业生就业应对策略	123
四、高校毕业生应树立正确的就业观	124
第三讲 就业信息的精准收集	125
一、就业信息的特点	126
二、就业信息的作用	126
三、就业信息的获取	127

专题八 求职材料的精心打造	132
第一讲 求职材料的全面筹备	134
一、求职材料的构成要素	135
二、求职材料筹备的原则	136
三、求职材料的具体撰写与制作	137
四、求职材料的优化策略	138
五、求职材料的提交与跟进	139
第二讲 个人简历的慧心制作	140
一、简历的种类	141
二、简历制作的要点	141
三、简历制作的技巧	143
专题九 应聘技巧的熟练掌握	146
第一讲 笔试的制胜策略	148
一、笔试的类型	149
二、笔试准备	149
三、笔试的实用攻略	150
四、笔试的心理调适策略	151
第二讲 面试的卓越表现	152
一、面试的类型	153
二、面试的内容	154
三、面试前的准备	155
四、面试的技巧	157
五、常见的面试问题	160
第三讲 求职礼仪的优雅展现	161
一、打造合适的个人形象	162
二、求职礼仪	165
专题十 职业适应与长远发展规划	168
第一讲 新员工角色的顺利转换与适应策略	170
一、角色转换中的常见问题	170
二、实现角色转换的方法	172
三、提升职业适应力的策略	173
第二讲 职业晋升路径与长期发展规划	176
一、职业晋升的路径	176
二、晋升路上的拦路虎	179
三、职场长期发展规划的道路	181
第三讲 终身学习：在职教育的持续追求与技能升级	183
一、终身学习的内涵和意义	183
二、初入职场大学生应如何学习	184

三、在职教育的途径与方法·····	185
四、技能升级的方向与重点·····	186
五、在职教育的策略与方法·····	186
专题十一 创业意识与自我实现 ·····	188
第一讲 创业精神与创新能力的培养·····	190
一、创业精神的内涵·····	191
二、大学生应具备的创业精神·····	191
三、创新能力的内涵和特征·····	192
四、创新能力的重要性·····	192
五、培养创新能力的方法·····	193
第二讲 创业准备与资源整合·····	194
一、创业准备的具体内容·····	195
二、创业准备的实施方法·····	196
三、创业资源整合的概念和意义·····	197
四、创业资源整合的技巧与方法·····	198
第三讲 职业梦想与个人价值的实现·····	200
一、职业梦想的内涵与特征·····	201
二、个人价值的内涵与维度·····	201
三、职业梦想与个人价值的关系·····	202
四、实现职业梦想与个人价值的路径·····	203
专题十二 就业权益保障与就业管理 ·····	205
第一讲 就业过程中的自我保护策略·····	207
一、了解就业权益相关内容·····	208
二、做明智的就业者·····	210
三、就业权益保护策略·····	211
第二讲 求职避坑指南·····	212
一、求职陷阱的主要特征·····	213
二、求职陷阱的类型·····	213
三、避免求职陷阱的行动指南·····	216
第三讲 勇敢面对劳动争议·····	218
一、了解劳动争议·····	219
二、劳动争议的处理·····	220
三、劳动争议的预防机制·····	222
四、劳动争议处理中的策略与技巧·····	223
第四讲 高校毕业生户档归属指南·····	223
一、户档的基本概念与重要性·····	224
二、大学毕业后档案的流向·····	225
三、高校毕业生档案去留注意事项·····	225

▶▶▶ 职业生涯规划与就业指导

四、高校毕业生档案退回原籍如何处理·····	226
五、高校毕业生档案遗失如何处理·····	226
六、高校毕业生档案有哪些查询方法·····	227
附录 A 测试乐园·····	229
附录 B 第二届全国大学生职业规划大赛赛道方案·····	247

电子工业出版社有限公司
版权所有

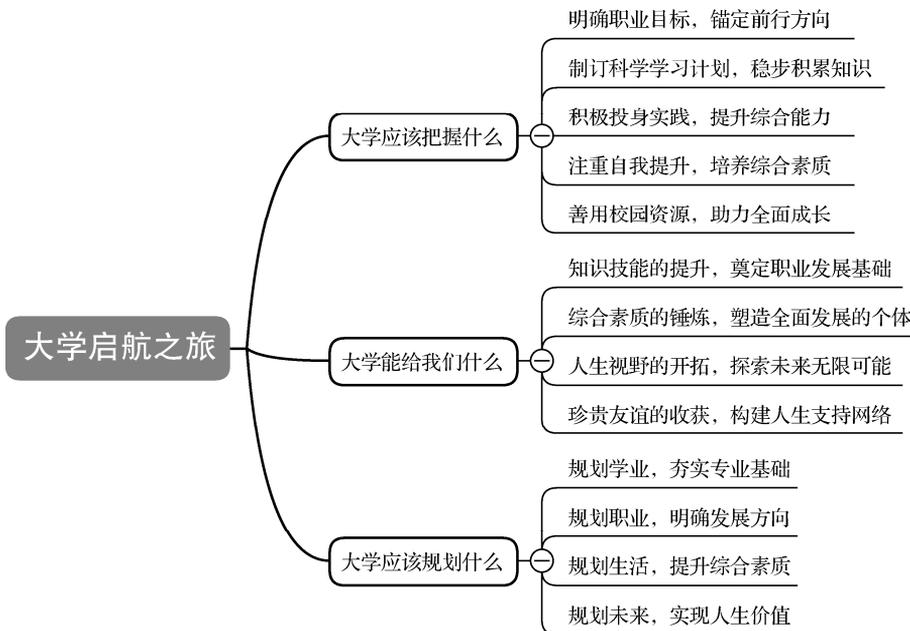
职业生涯规划篇

专题一 大学启航之旅

学习目标

知识目标	<ul style="list-style-type: none">● 认识大学教育对个人成长与社会发展的意义● 了解大学阶段的核心任务、资源特点及规划方法
能力目标	<ul style="list-style-type: none">● 提升自主学习与自我管理能力，适应大学生活节奏● 能够制定并执行学业与职业规划，合理利用大学资源
素养目标	<ul style="list-style-type: none">● 培养创新精神、抗压能力与积极进取的人生态度● 塑造良好沟通协作素养，建立和谐人际关系
思政目标	<ul style="list-style-type: none">● 树立家国情怀，将个人发展与国家需求相结合● 践行社会主义核心价值观，增强责任感与集体意识

知识导图



思政园地

党的二十大报告提出，“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。”大学作为培养高素质人才的重要基地，应当深刻把握这一精神，将培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人作为核心任务。而从全国劳动模范秦世俊的事迹中，我们可以深刻感受到大学教育应当把握的内涵。

秦世俊，航空工业哈尔滨飞机工业集团有限责任公司（以下简称哈飞公司）的数控铣工，从一名普通技工成长为“大国工匠”，他用实际行动诠释了新时代劳动者的使命与担当。

2001年，秦世俊进入哈飞公司，面对质疑，他选择用成绩证明自己。每天完成生产任务后，他便将机床当作试验场，反复练习，千百次的钻研让他迅速成长。仅用四年时间，他就成为公司最年轻的数控铣工高级技师。

秦世俊在工作中始终坚持“精品与废品的距离只有0.01毫米，成功与失败的差别仅在于能否全情投入”的理念。在加工某型直升机关键件时，他面对极高的精度要求和紧迫的工期，主动请缨，与法国专家交流后，反复思考和试验，最终确定了加工方法，让挑剔的法国专家竖起了大拇指。

秦世俊善于打破传统思维，勇于创新。他首创的“逆向思维、反向采点加工腹板法”等技术革新，解决了多年困扰车间的难题，极大地提高了生产效率。他还成功试验镗削铝合金达到镜面级Ra0.18的方法，超越了理论极限值。

秦世俊深知“一花独放不是春，百花齐放春满园”的道理。他牵头成立的“秦世俊劳模创新工作室”，成为公司科研生产的重要力量。他毫无保留地分享经验，指导团队攻克技术难题，使工作室成员成长为公司科研生产的骨干。工作室成立以来，共完成攻关课题63项，申报国家专利28项，12项已获授权。

秦世俊不仅在技术上追求卓越，更在精神上传承匠心。他用实际行动诠释了“大国工匠”的内涵和“航空报国”的精神。

大学教育不仅要学习专业知识与技能，更要培养创新精神和社会责任感。秦世俊的故事激励着我们，无论起点如何，只要怀揣梦想、勤奋努力，就能在自己的领域取得卓越成就。

踏入大学校门，标志着一段全新旅程的开始。这里不仅是知识的海洋，更是梦想起航的地方。大学，作为人生的重要阶段，不仅承载着专业知识学习的重任，更是塑造自我、探索未来的关键时期。在这里，每一位大学生都将开启一段探索自我、规划未来的旅程。通过职业生涯规划的初步探索，我们将学会如何把握大学时光，明确职业目标，制定科学合理的规划，为未来的职业生涯奠定坚实基础。

经典案例

大学逐梦，规划领航

胡某是长江工程职业技术学院测绘与信息学院计算机应用技术1902班学生，中共党员，曾担任班级班长、院学生会主席。大学期间，他以清晰的规划为指引，在思想、学习、工作和实践方面全面发展，为未来职业生涯筑牢根基。

入学后，他积极向党组织靠拢，于2022年6月成为中共党员。期间，他以党员标准严格要求自己，坚定理想信念，学习党的理论知识，关注国家发展，展现青年担当。

为打好专业基础，他工作学习两不误，综合成绩在年级排名第二。除课堂学习外，他自主参加线上学习，踊跃参加专业比赛，荣获“国家奖学金”，以及“蓝桥杯全国软件和信息技术专业人才大赛”省赛一等奖、全国赛优秀奖等多项荣誉，并获得全国计算机等级考试二级合格证书。

荣获国家奖学金、蓝桥杯全国软件和信息技术专业人才大赛省赛“一等奖”、国赛“优秀奖”等多项荣誉，并考取全国计算机二级等级证书。同时，他将专业知识运用到学生工作中，制作线上投票系统助力学生会活动，充分展现了专业特长。

他秉持“服务同学，提升自我”的理念，大一加入学院学生会。在班级工作中，他耐心帮助同学，积极组织集体活动，助力班级获得“先进班集体”等荣誉。在学生会工作中，他以“为同学服务”为宗旨，高标准完成任务，2020年当选学生会主席，带领学生会获得两个优秀部门表彰。

课余时间，他积极参与各类志愿服务和社会实践活动：曾在武汉某娱乐有限公司参加社会实践担任接待组组长；2020年7月参与开展“青年红色筑梦之旅”暑期社会实践活动；前往大桥社区帮助社区工作人员维修电脑，安装软件；在武汉某信息科技有限公司担任Java开发工程师、PHP开发工程师。大二学年结束后，他进入心仪公司实习，从事后端开发工程师，参与完成十个项目开发，其中参与的绿色环保小程序开发项目，与多所高校学生协作，为武汉水环境保护贡献力量。

展望未来，胡某表示会以更严格的标准要求自己，努力实现职业目标，为社会作出更大贡献。他以坚定的信念、扎实的学识、出色的工作能力和丰富的实践经验，为入学后的职业生涯规划树立了典范，激励着更多学子在逐梦之路上奋勇前行。

第一讲 大学应该把握什么

情境导入

在一个阳光明媚的早晨，大学校园里传来阵阵欢声笑语。图书馆前的草坪上，一场特别的分享会正在进行。学校邀请了校友张伟回到母校，和学弟、学妹们分享他毕业后的成长故事。

张伟是这所大学计算机专业的毕业生，毕业后进入一家知名互联网公司工作。回忆起大学时光，他感慨万千：“大学，是我人生中最重要阶段。在这里，我不仅学到了专业知识，更学会了如何把握机遇，如何面对挑战。”

他讲述了自己大学时的一次经历。当时，他和团队参加一个全国性的编程比赛，时间紧迫，任务艰巨。他们几乎每天都在实验室里泡到深夜，当遇到技术难题时，也曾想过放弃。但正是在大学里培养的坚韧不拔的精神，让他们坚持了下来。最终，他们团队获得了优异的成绩，这次经历也让他深刻认识到，大学不仅仅是学习知识的地方，更是磨砺意志、培养团队合作精神的熔炉。

“大学应该把握什么？”张伟问草坪上的学生。草坪上一片寂静，大家都陷入了沉思。张

伟接着说：“大学应该把握的，是成长的机会。每一次实践，每一次挑战，都是我们成长的契机。大学应该把握的，是梦想的方向。在这里，我们要明确自己的目标，为未来的职业生涯做好规划。大学应该把握的，是责任与担当。我们不仅要为自己的未来负责，还要为社会的发展贡献自己的力量。”

大家被张伟的故事深深打动，眼神中闪烁着对未来的期待和对大学生活的重新思考。

知识课堂

大学，是人生中最宝贵的黄金时期，也是从校园走向社会的关键过渡阶段。对于大学生而言，大学期间不仅要掌握扎实的专业技能，更要全面提升自身素质，为未来职业发展奠定坚实基础。那么，在大学期间，我们应该重点把握什么呢？

一、明确职业目标，锚定前行方向

在大学这个关键的人生阶段，明确职业目标对于大学生而言是开启成功职业生涯的关键。清晰的职业目标不仅能为我们的学习和实践提供明确的方向，还能激发内心深处的动力，让我们在面对困难和挑战时，依然坚定地朝着既定方向前行。

确定职业目标并非一蹴而就，需要我们深入地探索自我，全面地了解外部世界。首先，要深入探索自己的兴趣、爱好，思考自己在哪些领域能够投入热情并乐此不疲。同时，也要对自己的技能进行客观评估，明确自己擅长什么，哪些技能还需要进一步提升。通过参加各类实践活动、课程学习以及技能培训，不断挖掘和拓展自己的技能边界。

除了探索自我，了解外部职业环境同样重要。我们可以通过多种途径，如网络搜索、行业报告、企业参观等，深入了解不同行业的发展趋势、市场需求以及职业前景。关注国家政策导向和社会热点，有助于我们把握新兴行业的发展机遇，提前做好职业规划布局。例如，随着人工智能、大数据、新能源等领域的快速发展，相关专业人才供不应求，选择这些领域作为职业方向，可能会获得更多的发展机会。

为了更好地明确职业目标，我们还可以积极参加学校组织的职业咨询活动，与专业的职业规划师交流，听取他们的建议和意见。他们能够帮助我们更全面地认识自己和职业世界，避免在职业选择上走弯路。同时，与已经毕业的学长学姐交流也是一种不错的方法，他们的亲身经历和职场感悟，能让我们对未来的职业道路有更直观的认识。

二、制订科学学习计划，稳步积累知识

学习是学生的首要任务，对于大学生来说，在大学期间制订科学合理的学习计划，是稳步积累知识、提升专业素养的关键。科学的学习计划就像一张精确的地图，能引导我们在知识的海洋中找到正确的航线，提高学习效率，避免盲目摸索。

在制订学习计划时，首先要对自己的学习情况进行全面评估，包括优势和劣势学科、学习习惯以及每天可用于学习的时间等。以一位计算机专业的大学生为例，他发现自己的编程语言课程上表现出色，但在计算机网络原理课程的学习中存在困难。通过这样的自我评估，他在制订学习计划时，可以合理分配时间，在保持优势学科的同时，重点攻克计算机网络原理这一薄弱环节。

合理安排课程学习和实践活动时间至关重要。大学课程丰富多样，既有理论性强的专业

基础课，也有实践性突出的专业课。我们要根据课程的特点和重要性，合理分配学习时间。例如，对于理论课程，每周可以安排固定的时间进行预习、复习和做练习题；对于实践课程，要积极参与，严格按照实践教学计划完成各项任务，确保将理论知识转化为实际操作能力。

除了课堂学习，还要充分利用课余时间。可以制订每天的学习清单计划，将预习、复习、阅读相关书籍和完成作业等任务详细列出。例如，每天安排 1~2 小时预习第二天要学习的课程内容，标记出重点和难点，这样在课堂上就能更有针对性地听讲；课后及时复习当天所学知识，通过做笔记、总结归纳等方式加深理解和记忆。同时，每周安排一定时间阅读与专业相关的书籍和文献，拓宽知识面，了解行业最新动态。例如，电子商务专业的学生，可以阅读《电子商务概论》《网络营销实战技巧》等书籍，关注电商行业的发展趋势和成功案例。

定期评估和调整学习计划也是必不可少的环节。随着学习的深入和外部环境的变化，如课程难度的增加、个人兴趣的转移等，原有的学习计划可能不再适用。因此，我们要定期对学习计划进行评估，一般每月或每季度进行一次全面检查。检查自己是否按照计划完成了学习任务，学习效果是否达到预期。如果发现计划执行过程中存在问题，如某些任务完成难度过大、时间安排不合理等，要及时调整计划。

制订科学的学习计划并严格执行，能够帮助我们在大学期间有条不紊地积累知识，提升专业能力，为未来的职业生涯打下坚实的基础。

三、积极投身实践，提升综合能力

实践是检验真理的唯一标准。对于大学生而言，积极投身实践是提升综合能力、实现职业目标的必经之路。大学提供了丰富多样的实践机会，如社团活动、实习、志愿服务等，这些都是我们锻炼技能、积累经验、拓展人脉的宝贵平台。

社团活动是大学生活的重要组成部分，它为我们提供了一个发展兴趣爱好、培养团队协作能力的广阔空间。在社团中，我们可以结识来自不同专业、不同背景的同学，共同开展各类活动。此外，社团活动还能培养我们的组织协调能力和领导能力，如担任社团干部，负责组织社团活动、管理社团成员等工作，这些经历都将为我们未来的职业生涯打下坚实的基础。

实习是大学生将理论知识与实践相结合的关键环节，也是了解行业动态、熟悉职场环境的重要途径。通过实习，我们能够将在课堂上学到的专业知识应用到实际工作中，检验自己的学习成果，发现自己的不足之处，从而有针对性地进行学习和提升。在实习过程中，我们还能了解企业的运营模式、工作流程以及行业的发展趋势，这有助于我们明确自己的职业发展方向，提前做好职业规划。为了获得更好的实习机会，我们可以提前关注学校发布的实习信息，积极参加企业的校园招聘活动，同时，也可以通过网络招聘平台、社交媒体等渠道主动寻找实习机会。在实习期间，要保持积极主动的学习态度，多向同事和领导请教，努力完成各项工作任务，为自己赢得良好的实习评价。

志愿服务是一种奉献社会、传递爱心的实践活动，它不仅让我们为社会作出贡献，还能培养我们的社会责任感和团队合作精神。参加志愿服务活动，如社区服务、环保公益活动、大型赛事志愿服务等，我们可以接触不同的人群，了解社会的多样性和复杂性，增强自己的社会适应能力。在志愿服务过程中，我们还能锻炼自己的沟通能力、组织能力和解决问题的能力。学校和社会组织经常会组织各类志愿服务活动，我们要积极关注相关信息，主动参与其中，在奉献社会的同时，实现自我价值的提升。

四、注重自我提升，培养综合素质

在竞争激烈的现代社会，自我提升是每个人实现个人成长和职业发展的必经之路，对于大学生来说，在大学期间注重自我提升，培养综合素质是至关重要的。它不仅能让我们在求职过程中脱颖而出，还能为我们未来的职业发展和人生道路奠定坚实的基础。

专业知识是我们立足职场的根本，不断拓展专业知识的深度和广度，能让我们在未来的职业生涯中更具竞争力。除了认真学习学校开设的专业课程，还可以利用课余时间阅读与专业相关的书籍、文献和学术期刊，了解行业的最新动态和前沿技术。同时，参加专业技能培训 and 认证考试也是提升专业知识和技能的有效途径。通过培训和认证考试，我们可以系统地学习专业知识，掌握实际操作技能，获得相关的职业资格证书，为未来的就业增加筹码。

除了专业知识，语言表达、沟通协作、领导力等软实力也是我们在大学期间需要着重培养的。良好的语言表达能力能让我们清晰、准确地传达自己的想法和观点，无论是在课堂发言、小组讨论还是在未来的职场交流中，都能发挥重要作用。沟通协作能力是团队合作的基础，在未来的工作中，我们往往需要与不同背景的人合作完成任务。因此，我们要积极参加团队项目、社团活动等，学会倾听他人的意见和建议，尊重团队成员的不同意见和建议，发挥自己的优势，共同完成团队目标。领导力是一种能够影响和激励他人，共同实现目标的能力，培养领导力能让我们在未来的职业生涯中承担更加重要的责任，发挥更大的作用。

五、善用校园资源，助力全面成长

大学校园就像一座知识的宝库，蕴藏着丰富的资源，为我们的学习和成长提供了得天独厚的条件。对于大学生来说，充分利用这些校园资源，是实现全面发展、提升综合素质的关键。

图书馆是校园中知识的汇聚地，拥有海量的书籍、期刊、报纸以及各类电子资源。在这里，我们可以尽情遨游在知识的海洋，拓宽自己的视野。同时，图书馆还提供安静的学习环境和舒适的阅读空间，是我们学习和思考的理想场所。我们可以利用课余时间，到图书馆自习，制订阅读计划，定期阅读相关书籍，不断丰富自己的知识储备。

导师是我们在大学学习过程中的引路人，他们不仅拥有丰富的专业知识和教学经验，还能为我们提供宝贵的学习建议和人生指导。在课堂上，我们要认真听讲，积极与导师互动，主动请教问题，充分吸收导师传授的知识和经验。在课后，我们可以与导师保持密切联系，参加导师的科研项目或学术讨论活动，深入了解专业领域的前沿动态和研究方向。同时，导师还能帮助我们解决学习和生活中遇到的困惑和问题，引导我们树立正确的人生观和价值观。

实验室是大学生进行实践操作和科学研究的重要场所，在这里，我们可以将理论知识转化为实际操作能力，培养自己的动手能力和创新精神。学校通常会为不同专业的学生配备相应的实验室，我们要积极参与实验室的课程和实践活动，按照实验教学要求，认真完成各项实验任务。在实验过程中，要严格遵守实验室的规章制度，注意安全操作，掌握实验仪器的使用方法和实验技能。同时，我们还可以利用实验室的资源，开展自主创新实验或参加各类科技竞赛，如大学生创新创业训练计划项目、机械创新设计大赛等，通过这些活动，锻炼自己的创新能力和团队协作能力，提升自己的综合素质。

➔ 课后思考

1. 你认为在大学期间，除了本讲提到的内容，还应该把握哪些方面？
2. 你对自己的大学生活有什么规划？你将如何为实现自己的职业目标而努力？

第二讲 大学能给我们什么

➔ 情境导入

清晨，阳光透过树叶的缝隙洒在校园的小径上，微风轻拂，带来阵阵花香。杨明拖着行李箱，站在大学校门口，望着眼前这座充满活力的校园，心中既兴奋又迷茫。他即将开启人生中全新的篇章。

杨明跟着学长学姐们的指引，来到宿舍安顿下来。收拾好行李后，他独自漫步在校园里，试图熟悉这个新环境。他路过图书馆，看到里面安静地坐着许多学生，有的在埋头苦读，有的在轻声讨论；他又经过实验室，透过窗户看到一些同学正在操作复杂的仪器，专注地做着实验；再往前走，来到操场，一群学生正在打篮球，汗水在阳光下闪闪发光，他们的脸上洋溢着青春的活力。

杨明停下脚步，坐在操场边的长椅上，看着眼前的一切，心中涌起一股暖流。他突然意识到，大学不仅仅是一个学习知识的地方，更是一个充满可能性的舞台。在这里，他可以接触各种各样的人，学习不同的知识，培养自己的兴趣和爱好，提升自己的能力，甚至找到自己未来的人生方向。

他想起自己在高考备考时，常常感到迷茫和焦虑，不知道未来会怎样。但此刻，他坐在大学的校园里，仿佛看到了一片新的天地。他开始期待大学生活能给他带来的成长和变化，期待自己能在这里找到属于自己的价值和梦想。

杨明站起身，深吸一口气，阳光洒在他的脸上，他迈开步子，朝着图书馆的方向走去，心中充满了对未来的憧憬。

➔ 知识课堂

大学，是知识的殿堂，是梦想的起点，更是塑造未来、成就自我的重要舞台。对于大学生而言，大学期间不仅意味着专业技能的提升，更意味着人生视野的开拓、综合素质的锤炼以及未来发展的无限可能。那么，大学究竟能给我们什么呢？

一、知识技能的提升，奠定职业发展基础

1. 系统的专业知识

大学提供的系统专业课程不仅涵盖了广泛的基础知识，还深入到了各个领域的核心理论。通过系统地学习，我们可以逐步构建起一个完整且深入的知识体系。无论是理论推导，还是案例分析，都能让我们对专业知识有更为深刻的理解。这些专业知识既可以为我们的未来打下坚实的理论基础，又能在实践中展现强大的指导作用。掌握扎实的专业技能，意味着我们在未来从事相关职业时，能够迅速上手并展现卓越的专业素养。无论是理论知识还是实践操作，都

将成为我们在职场中脱颖而出的有力支撑，为我们的职业发展奠定坚实的基础。

2. 前沿的行业资讯

大学不仅是传授知识的殿堂，更是学术研究和知识创新的高地。在这里，众多专家、学者汇聚一堂，他们不仅为我们传授知识，更带来了最新的行业动态和技术发展趋势。通过参与学术讲座、研讨会等活动，我们能够近距离地接触行业前沿的资讯和观点。这些活动不仅能拓宽我们的视野，更能让我们紧跟时代步伐，了解行业的最新动态和技术革新。这种与时代的接轨，不仅能提升我们的专业素养，更能为我们未来的职业发展指明方向。在快速变化的时代背景下，保持对前沿资讯的敏感度和洞察力，能使我们始终走在行业的前列。

3. 实践能力的锻炼

大学注重理论与实践相结合的教学模式，可以为我们提供丰富的实践机会。通过实验实训、项目实践、企业实习等多种方式，我们能够将所学知识应用于实际情境中，从而加深对知识的理解并锻炼动手能力。这些实践经验的积累，不仅能提升我们的专业素养和实践能力，更能使我们学会如何在实际工作中应对各种复杂情况。这种理论与实践相结合的锻炼方式，将使我们在未来的工作中更加游刃有余，成为职场中的佼佼者。

二、综合素质的锤炼，塑造全面发展的个体

大学不仅是传授知识的殿堂，更是锤炼综合素质、塑造全面发展个体的熔炉。在这里，我们不仅要掌握专业技能，更要培养独立思考的能力、团队合作的精神以及社会责任感和人文情怀，为未来的人生道路奠定坚实的基础。

1. 独立思考和批判性思维

大学与中学最大的区别之一，就是学习方式的转变。中学阶段，我们更多的是被动接受知识，而大学则鼓励我们主动思考，培养独立思考和批判性思维的能力。

独立思考，意味着不盲从权威，不人云亦云，而是能够对信息进行甄别和判断，形成自己的见解。大学课堂上的讨论、辩论，以及课后的论文写作，都是锻炼独立思考能力的有效途径。我们需要阅读大量的文献资料，分析不同的观点，并结合自己的思考，形成独立的判断。

批判性思维，是一种更高层次的思维能力，它要求我们能够对信息进行深入分析，识别其中的逻辑漏洞和偏见，并做出理性的判断。在大学期间，我们会接触到各种不同的理论和观点，批判性思维能够帮助我们辨别真伪，去伪存真，形成更加客观和理性的认知。

独立思考和批判性思维的培养，不仅有助于我们更好地理解和掌握专业知识，更能帮助我们在未来面对复杂多变的社会环境时，保持清醒的头脑，做出正确的判断和选择。

2. 沟通表达和团队合作

现代社会，沟通表达和团队合作能力已经成为不可或缺的软实力。大学为我们提供了丰富的平台和机会来锻炼这些能力。

沟通表达能力，不仅仅是指能够清晰准确地表达自己的想法，更重要的是能够倾听他人的意见，理解他人的观点，并进行有效的沟通和交流。大学课堂上的小组讨论、演讲展示，以及社团活动中的各种交流机会，都是锻炼沟通表达能力的绝佳平台。

团队合作能力，则是指在团队中能够与他人协作，共同完成任务的能力。大学期间，我

们会参与各种团队项目，如科研项目、创业比赛、志愿服务等，这些经历能够帮助我们学会如何与他人合作，如何发挥团队的力量，共同解决问题，实现目标。

沟通表达和团队合作能力的提升，不仅能够帮助我们在大学期间更好地学习和生活，更能为未来的职业发展奠定坚实的基础。在未来的职场中，我们不可避免地要与各种各样的人打交道，良好的沟通表达和团队合作能力，能够帮助我们更好地融入团队，与他人协作共赢。

3. 社会责任感和人文情怀

大学教育的目标，不仅仅是培养专业人才，更是培养具有社会责任感和人文情怀的公民。

社会责任感，是指个人对社会所承担的责任和义务。大学期间，我们会接触到各种社会问题，如环境污染、贫富差距、教育资源分配不均等。大学鼓励我们关注社会问题，积极参与社会实践，如志愿服务、社会调查等，培养我们的社会责任感和使命感。

人文情怀，则是指对人类命运的关注和关怀。大学教育注重人文精神的培养，通过文学、历史、哲学等课程，帮助我们理解人性的复杂，培养同理心和包容心，成为一个有温度、有情怀的人。

社会责任感和人文情怀的培养，能够帮助我们树立正确的人生观和价值观，让我们在追求个人发展的同时，不忘关注社会，关心他人，为社会的进步和发展贡献自己的力量。

三、人生视野的开拓，探索未来无限可能

大学不仅是学习专业知识的地方，更是一个开拓视野、探索未来的广阔平台。在这里，我们有机会接触多元文化，探索人生方向，培养终身学习的能力，为未来的人生道路打开无限可能。

1. 多元文化的碰撞

大学是一个多元文化交融的舞台，来自不同地区、不同民族、不同国家的同学汇聚一堂，带来了各自独特的文化背景、思维方式和生活习惯。这种多元文化的碰撞，为我们打开了一扇了解世界的窗口，让我们有机会接触不同的文化元素，体验不同的生活方式，感受不同的思维模式。

在与不同文化背景的同学交流互动的过程中，我们会逐渐打破原有的认知局限，学会用更加开放和包容的心态去看待世界。我们会发现，世界并不是非黑即白的，不同的文化都有其独特的价值和意义。这种文化包容性的提升，不仅能够帮助我们更好地理解和尊重他人，更能让我们在未来的国际化环境中游刃有余。

多元文化的碰撞，还能够激发我们的创造力和创新思维。不同文化的交融，往往能够碰撞出新的火花，产生新的思想和创意。在大学期间，我们可以积极参与国际交流活动，如海外游学、国际会议等，亲身体验不同的文化，开阔国际视野，为未来的发展创造更多可能性。

2. 人生方向的探索

大学是人生方向探索的关键阶段。在这个阶段，我们逐渐从懵懂走向成熟，开始思考自己的人生目标和未来发展方向。

大学提供了丰富的课程和活动，为我们探索人生方向提供了广阔的平台。我们可以根据自己的兴趣和爱好，选择不同的课程，参加不同的活动，尝试不同的领域，发掘自己的潜能和优势。

在探索的过程中，我们可能会遇到迷茫和困惑，但这也是成长的必经之路。通过与老师、同学、学长学姐的交流，以及参与社会实践、实习等活动，我们可以逐渐明确自己的兴趣所在，找到适合自己的发展方向。

大学期间的人生方向探索，不仅关乎未来的职业选择，更关乎我们的人生价值和意义。通过不断探索和尝试，我们可以找到自己真正热爱的事业，并为之奋斗终生。

3. 终身学习能力的培养

在知识经济时代，知识更新换代的速度日益加快，终身学习已经成为每个人必备的能力。大学不仅是学习知识的地方，更是培养终身学习能力的起点。

大学教会我们学习的方法和技巧，如如何高效阅读、如何收集和整理信息、如何进行批判性思考等。这些学习方法和技巧，将成为我们未来终身学习的利器。

更重要的是，大学培养了我们的终身学习意识和能力。在大学期间，我们会接触各种前沿的知识和信息，意识到学习是一个永无止境的过程。我们会逐渐养成自主学习的习惯，学会利用各种资源进行学习，不断提升自己的知识和技能水平。

终身学习能力的培养，能够帮助我们在未来应对不断变化的社会环境时保持竞争力，实现持续发展。无论未来从事什么职业，拥有终身学习的能力，都能够让我们在激烈的竞争中立于不败之地。

四、珍贵友谊的收获，构建人生支持网络

大学不仅是求知的殿堂，更是人际交往的重要舞台。在这里，我们会结识来自五湖四海的同学，遇到亦师亦友的良好，并与校友建立起宝贵的联系网络。这些珍贵的人际关系，将成为我们人生道路上的重要支持力量。

1. 志同道合的朋友

大学期间，我们会遇到许多来自不同地方、拥有不同背景的同学。在朝夕相处的过程中，我们会发现一些人与我们志趣相投，拥有相似的价值观和人生目标。这些志同道合的朋友，将成为我们大学生活中最宝贵的财富。

与志同道合的朋友在一起，我们可以分享彼此的喜怒哀乐，倾诉内心的困惑和迷茫，互相鼓励和支持。在学习和生活中，我们可以互相帮助，共同进步；在未来的职业发展中，我们也可以互相扶持，共同成长。

大学期间建立的友谊，往往是最纯粹、最真挚的。这种友谊不受利益驱使，而是建立在共同的经历和价值观之上。即使毕业后各奔东西，这份友谊也会历久弥新，成为我们一生中最珍贵的回忆。

2. 良师益友的指引

大学老师不仅是知识的传授者，更是人生的引路人。他们拥有丰富的学识和经验，能够为我们提供宝贵的指导和建议。

在大学期间，我们会遇到许多优秀的老师，他们不仅在学术上给予我们指导，更在人生道路上为我们指点迷津。他们可以帮助我们明确人生目标，制定职业规划，并在我们遇到困难时给予鼓励和支持。

与良师益友的交流，能够帮助我们少走弯路，更快地成长。他们的教诲和指引，将成为

我们人生道路上的明灯，指引我们走向成功的彼岸。

3. 校友资源的积累

大学校友遍布各行各业，他们拥有丰富的经验和资源，可以为我们提供帮助和支持。

大学期间，我们可以积极参加校友活动，与校友建立联系。毕业后，我们可以利用校友网络，获取职业发展信息，寻找工作机会，并获得职业指导和建议。

校友资源的积累，不仅能够帮助我们更好地融入社会，更能为我们的职业发展提供强大的助力。在未来的职业道路上，校友网络将成为我们宝贵的资源库，帮助我们实现职业目标。

大学，是人生的一笔宝贵财富，它赋予我们知识、能力、视野和友谊，为我们未来的职业发展和人生道路奠定坚实的基础。只有珍惜大学时光，努力学习，积极实践，不断提升自我，才能不负青春，不负韶华，创造属于自己的精彩人生！

➔ 课后思考

1. 除了本讲提及的内容，你认为大学还能给我们带来什么？
2. 你将如何利用大学资源，提升自身能力，实现人生目标？

第三讲 大学应该规划什么

➔ 情境导入

王涛在刚踏入大学校园时，满心欢喜却又有些迷茫。高中时，他的生活被严格的课程表和高考目标填得满满当当，每一天都有清晰的任务和目标。然而，大学生活似乎一下子变得自由又宽广，他不知道该如何安排自己的时间。

开学第一周，王涛参加了学校的社团招新活动。看着琳琅满目的社团海报，他的眼睛都快看花了。有摄影社、舞蹈社、志愿者协会，还有他一直感兴趣的机器人社团。他兴奋地报了名，但很快发现，社团活动的时间和课程安排冲突了。他有些手忙脚乱，不知道该如何取舍。

与此同时，王涛还发现，大学的课程学习和高中的课程学习完全不一样。老师上课讲得很快，课后还需要自己花大量时间去查阅资料、完成作业。他开始有些焦虑，不知道该如何平衡学习和社团活动。有一次，他因为社团活动耽误了课程作业，被老师批评了。这让他意识到，大学生生活需要好好规划，否则很容易陷入混乱。

王涛开始反思自己的问题。他决定先从时间规划开始，制作了一个详细的日程表，把每天的学习、社团活动、休息时间都安排得清清楚楚。他还给自己设定了短期和长期的目标：短期目标是每学期都要拿到奖学金，长期目标是毕业后能进入一家心仪的科技公司工作。为了实现这些目标，他开始有计划地选修相关课程，参加专业竞赛，还利用课余时间去图书馆学习编程。

慢慢地，王涛的生活变得有条不紊。他不仅在社团里学到了很多有趣的技能，还在学习上取得了不错的成绩。他发现，大学生活就像一张白纸，而规划就是画笔，只有合理规划，才能在这张白纸上绘出属于自己的精彩画卷。

➔ 知识课堂

大学是人生的重要转折点，是从校园走向社会的关键过渡阶段。对于大学生而言，大学三年，是职业发展的奠基阶段，也是人生成长的关键时期。要想在大学期间学有所成，为未来职业发展奠定坚实基础，就必须做好规划，明确目标，并为之努力奋斗。那么，大学期间，我们应该规划什么呢？

一、规划学业，夯实专业基础

大学是人生的重要转折点，是从校园走向社会的关键过渡阶段。对于大学生而言，大学期间是职业发展的奠基阶段，也是人生成长的关键时期。要想在大学期间学有所成，为未来职业发展奠定坚实基础，就必须做好学业规划，明确学习目标，并为之努力奋斗。

1. 明确学习目标，制订学习计划

大学学习与中学学习最大的区别之一，就是学习方式的转变。中学阶段，我们更多的是被动接受知识，而大学则强调自主学习，需要我们明确学习目标，制订学习计划，并严格执行。

明确学习目标，是制订学习计划的前提。我们可以根据自己的专业方向、兴趣爱好和未来职业规划，设定短期、中期和长期的学习目标。例如，短期目标可以是掌握某一门课程的核心知识点，中期目标可以是考取某个职业技能证书，长期目标可以是成为某一领域的专业人才。

制订学习计划，则需要根据学习目标，合理安排学习时间，并确定具体的学习任务。我们可以利用日历、计划表等工具，将学习任务细化到每天、每周，并定期进行总结和调整。在制订学习计划时，要注意劳逸结合，留出一定的弹性时间，以应对突发情况。

严格执行学习计划，是达成学习目标的关键。我们要克服拖延症，养成良好的学习习惯，按照计划完成学习任务。同时，要学会自我监督和反思，及时调整学习计划，确保学习目标的实现。

2. 注重专业技能提升，考取相关证书

职业教育以培养应用型人才为目标，专业技能是我们的核心竞争力。在大学期间，我们要注重专业技能的提升，将理论知识与实践应用相结合，为未来就业做好准备。

积极参与实验实训、项目实践等活动，是提升专业技能的有效途径。在实验实训中，我们可以将课堂上学到的理论知识应用于实际操作，加深对知识的理解，并锻炼动手能力和解决实际问题的能力。在项目实践中，我们可以参与到真实的项目中，了解行业动态，积累实践经验，并培养团队合作精神和沟通表达能力。

考取相关职业技能证书，是提升专业技能和就业竞争力的重要手段。职业技能证书既是衡量专业技能水平的重要标准，也是企业招聘人才的重要参考依据。我们可以根据自己的专业方向和职业规划，选择考取相关的职业技能证书，如全国计算机等级考试证书、全国英语等级考试证书等。

3. 培养良好的学习习惯，提升学习效率

良好的学习习惯，是提高学习效率、达成学习目标的重要保障。在大学期间，我们要注

重培养良好的学习习惯，如课前预习、课后复习、及时总结等。

课前预习，可以帮助我们提前了解课程内容，带着问题去听课，提高课堂学习效率；课后复习，可以帮助我们巩固课堂上学到的知识，加深对知识的理解；及时总结，可以帮助我们梳理知识体系，发现学习中的不足，并及时进行改进。

除了传统的学习习惯，我们还要善于利用现代科技手段，进行自主学习和探究式学习。例如，我们可以利用网络资源，观看在线课程、查阅文献资料、参与线上讨论等，拓展学习渠道，提升学习效率。

二、规划职业，明确发展方向

大学不仅是学习知识的殿堂，更是职业发展的起点。对于大学生而言，大学期间是职业探索和规划的关键时期。通过职业探索、目标设定和实习实践，我们可以明确发展方向，为未来职业发展奠定坚实基础。

1. 进行职业探索，了解自身兴趣和能力

职业探索是职业规划的第一步，也是至关重要的一步。只有充分了解自身的兴趣、性格、能力和价值观，才能找到适合自己的职业方向。

在大学期间，我们可以通过多种途径进行职业探索。首先，可以积极参加学校组织的职业测评、职业咨询等活动，借助专业的测评工具和咨询师的指导，了解自身的职业兴趣、性格特质和能力优势。其次，可以通过阅读职业规划书籍、浏览职业网站、观看职业访谈视频等方式，了解不同职业的工作内容、发展前景、薪资待遇等信息。此外，还可以通过与学长、行业人士交流，了解他们的职业经历和心得体会，获取第一手的职业信息。

职业探索是一个持续的过程，需要我们不断尝试和反思。在大学期间，我们可以通过参加社团活动、志愿服务、兼职实习等方式，接触不同的职业领域，体验不同的工作内容，在实践中发现自己的兴趣和能力的所在。

2. 明确职业目标，制定职业规划

在职业探索的基础上，我们需要结合自身的实际情况，明确职业目标，并制定切实可行的职业规划。

职业目标可以分为短期目标、中期目标和长期目标。短期目标可以是考取某个职业技能证书、掌握某项专业技能、完成某个实习项目等；中期目标可以是找到一份与专业相关的工作、在某个领域取得一定的成绩等；长期目标可以是成为某个领域的专家、实现职业理想等。

在制定职业规划时，要遵循 SMART 原则（之后我们会进行具体的学习），即目标要有具体性（Specific）、可衡量性（Measurable）、可实现性（Achievable）、相关性（Relevance）和时限性（Time-bound）。例如，短期目标可以是“在大三上学期通过英语六级考试”，中期目标可以是“毕业后进入一家互联网公司从事产品经理工作”，长期目标可以是“在五年内成为产品总监”。

职业规划不是一成不变的，需要根据自身的发展和外部环境的变化进行动态调整。我们要定期回顾和评估自己的职业规划，及时进行调整和完善。

3. 积累实习经验，提升职业竞争力

实习是将理论知识应用于实践的重要途径，也是积累工作经验、了解职场环境的宝贵机

会。通过实习，我们可以将课堂上学到的知识运用到实际工作中，提升专业技能和解决问题的能力；可以了解企业的运作模式、工作流程和企业文化，为未来就业做好准备；可以积累人脉资源，为未来的职业发展创造更多机会。

在大学期间，我们要积极参加实习，并珍惜每一次实习机会。在实习过程中，要认真学习，积极表现，虚心向同事请教，努力完成工作任务。同时，要注重总结和反思，将实习经验转化为自身的能力提升。

除了学校安排的实习，我们还可以通过以下途径寻找实习机会：一是关注企业的招聘网站和微信公众号，了解企业的实习招聘信息；二是参加招聘会，与企业 HR 面对面交流，争取实习机会；三是利用人脉资源，通过学长学姐、老师、朋友等推荐实习岗位。

三、规划生活，提升综合素质

大学不仅是学习知识、提升技能的地方，更是培养综合素质、塑造健全人格的重要阶段。除了学业和职业规划，我们还需要关注生活规划，积极参与社团活动、保持健康的生活方式以及培养积极的心态，全面提升自身素质，为未来的人生道路奠定坚实基础。

1. 积极参加社团活动，发展兴趣爱好

大学是发展兴趣爱好、拓展人际关系的黄金时期。丰富多彩的社团活动，为我们提供了展示自我、锻炼能力、结交朋友的广阔平台。

积极参加社团活动，可以帮助我们发掘自身潜能，培养一技之长。无论是音乐、舞蹈、绘画等艺术类社团，还是辩论、演讲、创业等学术类社团，都能为我们提供学习和实践的机会，让我们在兴趣的驱动下不断提升自我，成为更加优秀的人。

同时，社团活动也是锻炼沟通表达、团队合作、组织协调等软实力的绝佳机会。在社团中，我们需要与来自不同背景的同学合作，共同完成各种任务和活动，这能够有效提升我们的沟通、团队合作和领导能力。

此外，积极参与志愿服务活动，也是大学生活的重要组成部分。通过志愿服务，我们可以将所学知识应用于实践，帮助他人，服务社会，培养社会责任感和奉献精神，成为一个有温度、有担当的公民。

2. 锻炼身体，保持健康的生活方式

身体是革命的本钱，健康是人生的财富。在大学期间，我们要养成良好的生活习惯，坚持锻炼身体，保持健康的体魄，为未来的学习和工作打下坚实的基础。

首先，要制定合理的作息时间表，保证充足的睡眠。熬夜学习或娱乐，不仅会影响第二天的学习效率，还会损害身体健康。要养成早睡早起的习惯，保证每天 7~8 小时的睡眠时间，以饱满的精神状态迎接每一天的挑战。

其次，要坚持锻炼身体，增强体质。可以选择自己喜欢的运动项目，如跑步、游泳、篮球、羽毛球等，每周坚持锻炼 3~4 次，每次至少 30 分钟。运动不仅可以强身健体，还可以缓解压力，保持积极乐观的心态。

此外，还要注意饮食健康，均衡营养。要多吃蔬菜、水果，少吃油腻、辛辣的食物，避免暴饮暴食。同时，要养成良好的卫生习惯，勤洗手，勤通风，保持个人和环境卫生。

3. 培养积极心态，保持心理健康

大学生活既充满机遇和挑战，也会面临各种压力和挫折。保持积极乐观的心态，是应对挑战、克服困难的关键。

首先，要学会接纳自己，肯定自己。每个人都有自己的优点和不足，要正视自己的优点和缺点，接纳不完美的自己，并不断努力提升自我。

其次，要学会调节情绪，释放压力。当遇到困难和挫折时，要学会积极面对，寻找解决问题的方法，而不是一味的抱怨和逃避。可以通过运动、听音乐、看电影等方式放松心情，缓解压力。

此外，要学会寻求帮助，建立支持系统。当感到压力过大或情绪低落时，不要害怕寻求帮助。可以向家人、朋友、老师倾诉，也可以寻求心理咨询师的帮助。

四、规划未来，实现人生价值

大学既是人生的重要转折点，也是为未来奠定基础的关键时期。除了学业、职业和生活规划，我们还需要着眼于未来，树立远大理想，培养终身学习能力，保持积极乐观的心态，为实现人生价值做好充分准备。

1. 树立远大理想，明确人生目标

大学既是树立远大理想、明确人生目标的关键时期。在这个阶段，我们逐渐从懵懂走向成熟，开始思考自己的人生价值和未来发展方向。

树立远大理想，要结合自身的兴趣和能力。首先，兴趣是最好的老师，只有对某件事情充满热情，才能全身心投入，并取得最终的成功；其次，要客观评估自身的能力，选择适合自己的发展方向，避免好高骛远。

明确人生目标，则需要将远大理想分解成一个个具体可行的目标。我们可以将人生目标分为短期目标、中期目标和长期目标，并制订详细的行动计划。

树立远大理想和明确人生目标，能够为我们提供前进的动力和方向。在追求理想和目标的过程中，我们会不断挑战自我，突破自我，最终实现人生价值。

2. 培养终身学习能力，适应社会发展

在知识经济时代，知识更新换代的速度日益加快，终身学习已经成为每个人必备的能力。大学不仅是学习知识的地方，更是培养终身学习能力的起点。培养终身学习能力要做好以下三个方面。

首先，要树立终身学习的意识。我们要认识到，学习是一个永无止境的过程，不能局限于课堂和书本，而要积极主动地学习新知识、新技能，不断充实自己。

其次，要掌握有效的学习方法。在大学期间，我们要学会如何高效阅读、如何收集和整理信息、如何进行批判性思考等，这些学习方法和技巧将成为我们未来终身学习的利器。

最后，要善于利用各种学习资源。互联网时代，学习资源触手可及，我们可以利用网络课程、在线图书馆、学习平台等资源，进行自主学习和探究式学习。

培养终身学习能力，能够帮助我们在未来应对不断变化的社会环境，保持竞争力，实现持续发展。无论未来从事什么职业，拥有终身学习的能力，都能够让我们在激烈的竞争中立于不败之地。

保持积极乐观的心态，能够帮助我们以更加积极的态度面对生活，迎接未来挑战。在追求理想和目标的过程中，我们会遇到各种困难和挫折，但只要我们保持积极乐观的心态，勇敢面对，就一定能够克服困难，实现人生价值。

→ 课后思考

1. 你认为在大学期间，除了以上提到的内容，还应该规划哪些方面？
2. 你对自己的大学生活有什么规划？你将如何为实现自己的职业目标而努力？

实践课堂

绘制“我的大学规划地图”

一、活动准备

老师介绍大学应该把握什么以及大学应该规划什么，然后让学生们提前准备好白纸、笔等物品。

二、活动内容

任务布置：老师让每位学生绘制一份“我的大学规划地图”，同时老师可以适时提醒学生考虑以下问题。

- (1) 学习目标：你希望在学业上取得哪些成就？（如绩点、证书、竞赛等）
- (2) 社团活动：你感兴趣的社团有哪些？你希望在社团中扮演什么角色？
- (3) 社会实践：你希望参加哪些实践活动？（如志愿者活动、实习等）
- (4) 个人成长：你希望在大学中培养哪些兴趣爱好或技能？（如运动、艺术、编程等）

全班分享：邀请几位学生上台展示“我的大学规划地图”，分享自己的规划思路。老师给予点评和鼓励。

老师总结：总结本次活动中学生们的规划亮点，强调规划的重要性，鼓励学生在大学生活中不断调整和完善自己的规划。

课后作业：请学生将“我的大学规划地图”贴在宿舍或书桌前，时刻提醒自己朝着目标前进。