

关于高职生学习就业的几点建议

赵丽辉

(长春职业技术学院,吉林 长春 130033)

摘 要: 高职学生要学会认识自我,真正了解工作机会,从而拟定切实可行的职业生涯规划;要积极主动工作,善于表现自我但不要脱离团队;要加强主动交往意识,提高心理素质,丰富自身内涵以提高人际交往能力。

关键词: 职业生涯;规划;主动;表现;人际关系

高职毕业生就业难的问题一直受到社会各界的广泛关注。找一份理想的工作,是每一个职业人创造职场成就的首要之务,而高职生在学习、就业过程中往往存在许多困惑,不知道如何选择和放弃。在此,有四点建议和大家分享。

一、善于规划职业生涯

成功的职业生涯规划对于职场人群,特别是刚刚开始求职的毕业生意义非凡。职业规划,从入学开始。也就是说,要从进入大学的第一天起,尽早开始自己的职业规划,用理性的思维和主动的态度,深度认知、广泛体验,为就业打下良好的基础。具体来说,从以下三个方面着手:

(一)认识自我

认识自我即寻找自己的理想、兴趣、天赋并积极调整自己。高职生在大学期间,应逐步确定自己的理想是什么,兴趣是什么,自己在哪方面可以做得更好。如果暂不确定,就要保持一种好奇的心态,多尝试,多挑战自己,让自己每天都在进步。许多同学对专业没有兴趣,其实在寻找兴趣的同时也可以培养兴趣。一个专业有很多不同的发展方向,也许某个方向正是你的兴趣所

在。而且,你所学的专业可能和你最感兴趣的专业有跨领域接合的机会,这也是兴趣的起因。

以既有的成就为基础、确立人生的方向、提供奋斗的策略;准确评价个人特点和强项;准确定位职业方向;重新认识自身的价值并使其增值,从而发现新的职业机遇,增强职业竞争力。这也是求职成功与否的关键因素。

(二)了解工作机会

必须知道,专业方向并不等同于今后的工作内容。高职生必须不断深化对行业的认识,不断研究产业发展趋势、工作前景、国际竞争局势等。多花些时间,深入了解一些优秀的企业,看一看这些企业的真实情况。一定要积极、主动地收集相关信息,争取参观企业和到企业实习的机会。不能道听途说,要真正了解有哪些工作机会,要多咨询,多实践,让自己的规划更加契合实际。

(三)拟定职业规划

知道自己的兴趣和相关工作机会后,要多去尝试,尽量把自己的兴趣和理想匹配到自己可以发挥潜力的工作机会上,之后,静下心来拟定一个职业规划。职业规划应基于你的理想和兴趣,

作者简介: 赵丽辉(1969-),女,长春职业技术学院信息技术分院副教授。研究方向:计算机网站开发和数据库技术应用。

与工作方向做一个务实的结合。一方面，要计划在校期间如何最大化进入自己理想公司的机会；另一方面，对职业生涯的计划要循序渐进，就像攀岩那样一步一步向上攀登。

二、工作积极主动

现在，人们对人才的想法已逐步发生了变化。很多公司所渴求的人才积极主动、充满热情、灵活自信的人。

作为当代大学生，应该不再只是被动地等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动去了解自己要做什么，并且规划它们，然后全力以赴地完成。一个积极主动的人还应该虚心听取他人的批评和意见。不能虚心接受别人的批评，并从中汲取教训，就不可能有更大的进步。其实，这也是一种进取心的体现。当代大学生还要善于寻求良师益友，从他们那里学会认识问题，学会为人处事。

我们的学生大多比较含蓄、害羞，不太习惯做自我推销。但是，要想把握住转瞬即逝的机会，就必须学会推销自己或自己的观点。激情加上才智往往能折射出人的潜力。一般来说，一个好的自我推销往往可以锦上添花。

三、表现自己而不脱离团队

常常有人误会，在职场中表现自己会引人反感，以致于常常压抑自己，不敢说出自己真实的想法。这是很多职场人群都存在的问题。殊不知，正是因为此种心理，错失很多被注视、被了解的时机。所以，更好的表现尤为重要。

表达和沟通的能力是非常重要的。不论你的工作怎样优秀，不会表达，无法让更多的人去理解和分享，就几乎等于白做。所以，在学习阶段，不可以只生活在一个人的世界中，而应当尽量学会与各阶层的人交往和沟通，主动表达自己对各种事物的看法和意见，甚至在公众集会时发表演讲，以锻炼自己的表达能力。表达能力不仅是指口才方面，还有仪表、举止、语气、声调和表情等。因为这些可以更直观、更形象地展示能力、自信和热情，给人留下十分重要的“第一印象”。所以，在大学生要充分利用各种机会如讲

演、班会等活动，来锻炼自己这方面的能力。

但是，要特别注意的是，表现自己并不等于凡事争先，个人英雄主义。任何成功的事业都是一个团队的行为，和别人共享你的经验和知识将会使收获远远大于付出。

四、提高人际交往能力

职场中人无论工作能力多么强，都不可小觑人际关系。良好的人际关系可以营造良好的工作气氛，让自己和周围的人都感觉心情愉悦，工作开展自然顺利。想要拥有良好的人际关系其实并不复杂，可以先从以下三方面着手。

(一)提高心理素质

人与人之间的交往，是思想、能力、知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系。有的学生在人际交往中存在着社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理。这些都不利于建立良好的人际关系。因此，大学生应加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。

(二)提高自身的人际魅力

心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位。应该说，每个个体都有其内在的人际魅力，人际魅力是一个人综合素质的社交生活中的体现，这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提升自我，丰富内涵，以提高自身的人际魅力。

(三)加强主动交往意识

每一个风华正茂的大学生都需要有丰富的交际关系世界，并在这个世界里帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与痛苦。在社会交往中，主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。主动交往的稀少源于两方面的原因，一是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会像自己期望的那样理解、应答，从而使自己处于窘迫的局面，伤害自尊。事实上，问题远没有那么严重，因为人际关系中，双方都需要适应，需要

人际关系支持陌生情境；二是人们在人际关系方面有许多误解，诸如“先同别人打招呼，在别人看来低人一等”，“那些善于交往的人左右逢源，都有些世故，有些圆滑”，“我如此麻烦别人，别人会认为我无能，会讨厌我”等等。大学生的主动交往也很重要，特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。

上述是我在与学生们学习交往过程中的一些感受。希望能对正在未来之路上跋涉的学子有所启发和帮助。

(责任编辑 陈玉洁)