

心潮



顾问：毛金文	主编：阳朝 万露 魏来	副主编：王星宇
文字编辑：张钰宁 易妮 高欣雨 李文静 潘烨儿 肖智祥		
主办：井冈山大学心理健康教育与咨询中心		校内刊号：JD1-11

学校举行井冈山大学第十五届“5·25心理健康教育宣传月”总结展示暨表彰大会



6月5日晚上，井冈山大学举行了第十五届“5·25心理健康教育宣传月”总结展示暨表彰大会。出席本次大会的有校党委常委、副校长刘利民，学工处负责人，各学院（部）分管学生工作领导、学生科负责人，全体辅导员，心理健康教育与咨询中心全体人员，心理委员及宿舍心理联络员代表等共计200余人。

刘利民指出，如今大学生受社会急剧转

型，生活节奏加快，信息化不断深入等多方面的影响，大学生心理健康问题日益突出。为了让同学们茁壮成长，他对同学们提出了三点希望：一是希望大家坚定理想信念；二是希望大家保有一颗阳光的心；三是希望大家正确面对心理问题。

会议对学校春季开学以来心理健康教育工作情况进行了总结，并举行了隆重的颁奖仪式，刘利民和学工处负责人分别为优秀心理委员、十佳心理委员、心理情景剧获奖团队、心理微电影获奖团队、优秀指导老师、全国百佳心理委员颁奖。

会议展示了5·25期间学校优秀获奖心理剧目、优秀心理展演节目及各学院（部）的工作开展情况，号召广大学生珍惜生命、关爱自我，了解自我，接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长。

我校参加江西省学校心理健康教育工作会议

5月25日上午，江西省教育厅组织在线召开全省学校心理健康教育工作会议，党委常委、副校长刘利民及学生工作处人员在井冈山大学分会场参加视频会议。

会上，省委教育工委委员、省教育厅副厅长汪立夏解读介绍江西省人民政府办公厅《关于加强和改进新时代学生心理健康教育工作的实施方案》，通报教育系统下一步工作安排，省人社厅、省公安厅、省卫健委、省妇联等4个部门有关负责同志分别介绍相关领域心理健康教育工作开展和部署情况。随后，萍乡市教育局等4家单位在会上作了经验交流发言。

5月收到省里文件后，校党委书记胡春晓专门提出要求，一是全面开展对全校心理健康四级网络体系的培训学习；二是对全校学生心理问题进行全面排查；三是职能部门要

根据省政府文件制定相应的处理流程和操作手册。学生工作处已根据上述要求在逐步完成工作，目前已组织所有专任教师进行学习；排查全校18459名学生，共发现重点关注学生163人并进行心理约谈；开展了第十五届“525心理健康教育宣传月”活动，举办了校园心理情景剧、心理微电影、首届优秀心理委员及十佳心理委员评选。



6栋心理宣泄室与心理沙盘室介绍

我们的心理宣泄室位于6栋c101，不仅为来访者提供宽阔的空间，还有很多放松使用的拳击手套和哑铃，以及拳击所使用的架子和橡胶人。在这里你可以毫无顾虑的发泄情绪，放松自我。

以及心理沙盘室位于6栋c203，可以为来访者进行心理治疗的场所，是让来访者在一个相对宽敞明亮的空间进行沙盘游戏心理

治疗。房间中颗粒均匀圆润，手感舒适的海沙十分减压。三个沙具陈列架上摆满了沙具，各式各样且有你想不到，在这里你可以运用自己鲜活的创造力，创造自我的世界。



本期导读

2022年6月11日 总第59期

P₁ 学校举行井冈山大学第十五届“5·25心理健康教育宣传月”总结展示暨表彰大会

P₂ 探索，职业规划的奥秘

P₃ 目标，信仰的威力

P₄ 路漫远兮，吾将求索

与咨询中心一直在你身边
你是否对大学生活感到不适应？
你是否面临着巨大的求职和就业压力？
你是否还在为失恋、单相思而苦恼？
你是否在经历着种种内心自我评价和认知的矛盾和迷茫？

别担心，这里有你的良师益友——井冈山大学心理健康教育与咨询中心

井冈山大学心理健康教育与咨询工作始于1992年，2013年学校设立心理健康教育与咨询中心，挂靠学生工作部（处）。中心现有个体心理咨询室、团体心理辅导室、心理测试室和情绪宣泄室等。

中心本着“真诚，保密，全心全意服务学生”的原则，致力于全校学生的心理教育工作，促进学生。

我们用心倾听你的故事/我们用情陪伴你的成长/我们用爱接纳你的一切/我们用专业化解你的忧愁

我们为您提供免费的专业心理咨询服务：

一、电话预约：07968102020；

二、现场预约：南区6栋C座206。

三、打开企业微信工作台，在一网通办中搜索“心理咨询”点开选择老师和时间段即可预约。

健康人生
从「心」开始
井冈山大学心理健康教育与咨询中心一直在你身边

2022年上半年心理咨询值班安排表

人员 \ 时间	周一	周二	周三
晚上 18:30—20:30	魏来	刘琨娜	万露

南区心理咨询室(19栋105)值班安排表

序号	值班时间		值班人员
1	周一	单周 晚 6:30—8:30	黄满琴
		双周 晚 6:30—8:30	梁焱
2	周二	单周 晚 6:30—8:30	余树英
		双周 晚 6:30—8:30	朱焕明
3	周三	单周 晚 6:30—8:30	戴富华
		双周 晚 6:30—8:30	丁超
4	周四	单周 晚 6:30—8:30	康积勤
		双周 晚 6:30—8:30	朱丽丽
5	周五	单周 晚 6:30—8:30	郭检生
		双周 晚 6:30—8:30	饶华萍

心理咨询预约电话：（0796）8102020

北区心理咨询室(36栋134)值班安排表

序号	值班时间		值班人员
1	周一	双周 晚 6:30—8:30	胡亮
2	周二	单周 晚 6:30—8:30	张有文
		双周 晚 6:30—8:30	黄秀兰
3	周三	单周 晚 6:30—8:30	尹秋莲
4	周四	双周 晚 6:30—8:30	唐佳慧

心理咨询预约电话：（0796）8102020

【知识聚焦】

探索，职业规划的奥秘



人们常说，大学是步入社会的跳板。身处前承中学学习生涯，后启未来职业生涯的过渡时期，我们大多都会在不久的将来不得不面临一个关乎人生命运的重要事情——就业。选择什么样职业？如何为之奋斗努力？很多大学生对此都深感迷茫，以至于明明每天都在忙碌，到头来却发现是好像什么也没做一样。所以，做好职业规划，为自己找到努力的方向，对大学生来说，重中之重。

那么，职业规划到底是什么呢？它从何而来？因何而来？又该如何实现呢？

职业规划，顾名思义，是针对自己的职业生涯以及人生的一种系统计划，是基于对自己的全面分析，比如兴趣、爱好、能力等进行自我认识和综合分析，从而选择最适合自己的职业，并为之进行行之有效的计划和安排。但职业规划的目的不能简单地被理解为帮助个人按照自己的资质或禀赋条件找到一份合适的工作，达到和实现个人的目标。它的实质性目标在于帮助个人真正了解自我，经过主观条件和客观要求的自我权衡，慎思明辨，设计出合理且可行的职业生涯发展方向和发展目标，具有明显的个人化特征。

从发展历程来看，“职业规划”一词源于 20 世纪初，由美国人弗兰克·帕森斯最先提出。他最先提出的理论是：让职业生涯规划成为指导职业选择的理论，让人们在就业择业的时候，

能够按照职业生涯规划的基础上来进行自己的活动。在这个理论的基础上，帕森斯进一步

提出了“人-职匹配”理论。在弗兰克·帕森斯提出“人-职匹配”理论之后，以此为开端，许多专家和学者开始研究职业生涯规划理论，并对其进行了深入和扩展的研究，形成了职业生涯选择理论、职业生涯规划发展理论、职业生涯规划与心理研究理论、还有职业锚理论等，这些理论，使得职业生涯规划这个体系变得完善，在其后的发展中，理论的研究和实践的指导不断的结合，使得职业生涯规划在迅速发展。

从人生历程的角度看，大学时期的生活正值人生发展的青年中期，它既是人才成长的定向阶段，也是人才由继承期向创造期转化的过渡阶段，更是为自己实现终身可持续发展奠定重要基础的阶段。在大学期间做好职业规划可以发现自己的潜能，提高整体素质，增强竞争力。有效的职业规划，便于从宏观上掌握明确的职业目标和实施策略，可以让学生在职业发展道路上找到捷径，节省时间和精力。

找到自己适合的职业是做好一份行之有效的职业规划的基石。马

克思在《青年在选择职业时的思考》中指出：“在选择职业时，我们应该遵守的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美”。即，我们在选择职业时，首先要选择自己热爱的职业，其次要选择适合自身体质的职业，最后还要选择我们自身能胜任的职业。与此同时，我们在选择职业的时候，既要坚持个人理想和社会理想的统一，也要坚持社会价值和

个人价值的统一。这就需要我们树立一个正确的职业价值观，并对自己有着清醒的认知。这里的自我认知不仅指自身的体质、喜好、专业能力、还包括组织能力等其他技能。而正确的职业价值观的树立则包含 3 个方面：发展要素、保健要素以及声望要素。根据不同时期、不同情况明确目标的职业核心需求，以便合理制定目标的职业生涯规划和相关策略。

大学生职业生涯规划教育是一个系统工程，需要贯穿于高等教育全过程，并且需要有组织、有计划、有步骤的实施。在选定职业后，我们要将其解构为一些小的、可操作性强的目标，采取积极行动逐一实现小目标，并在实践评估中不断对小目标进行调整、修正，最终到达成功的彼岸。光既现，影必随。每一份职业都有它的不易之处，在选定职业后，我们要坚定信念，持之以恒，不要轻易因旁人的流言而更改目标。

谋事在前，成事在后。得到一份自己想要的工作离不开明确的方向，但更离不开自身的努力。想要赢得这场大学生必经的求职之战，必要久久为功。

【参考文献】

王晶. 新时代大学生职业生涯规划教育研究 [D]. 西安科技大学, 2020.

如果你问的问题我不知道答案，我会直接告诉你“我不知道”。但我向你保证：我知道如何寻找答案，而且我一定会找出答案的。

——《当幸福来敲门》

在如今的 21 世纪，人们所面对的社会竞争也愈演愈烈。站在当下面对这个汹涌的时，处于大学的我们或许还未踏足于此，但未来的某一刻，我们依旧要站在人生的十字路口抉择一份属于自己的职业。如果你在迷惘，那不妨看看这部电影。

《当幸福来敲门》这部影片讲述了一位濒临破产、老婆离家的落魄业务员，在生活中如何担起压力，向前迈进成为股市交易员，最后成为知名的金融投资家的励志故事。

在电影中，克里斯的前半生可以说得上是失败，他在短期之内遭受了一连串的生活的打击：婚姻失败、事业潦倒，孩子的教育没有办法得到保障……影片中的他，一天一天抱着孩子和全副身家，奔跑于救助站、公司、学校、客户之间。

甚至，他错过了救助站，带着孩子无家可归，只能呆在地铁站中。而克里斯仍然抚慰着自己孩子，和他玩起了原始森林的游戏，告诉他这是一个冒险。只要不被人发现，他们就会胜利。后来，他们实在是没有地方去了，只能在地铁站的厕所里垫了几张报纸勉强度过，儿子在他的怀里渐渐熟睡，克里斯看着儿子的面容，抬头看着天花板，空余无奈心酸与无助。而当洗手间的门被疯狂地拍打，克里斯忍不住抱住了自己的孩子痛哭。

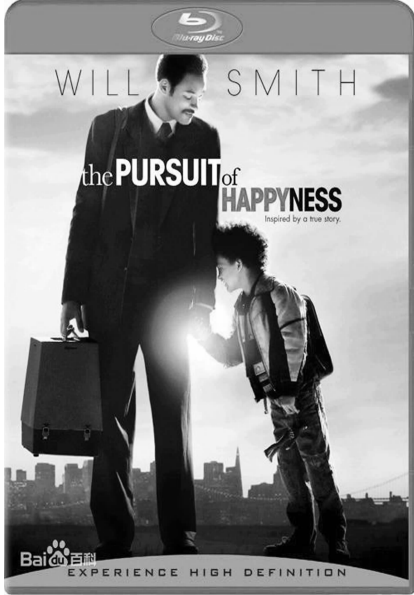
与此相比，我们大多数在父母悉心照料下成长的孩子是多么的幸运，我们中的大多数人在面对生活如此摧残后可能会一蹶不振，而反观克里斯却并没有放弃，他依旧在找属于他的答案。

“你衬衫很漂亮，希望你以后每天都能穿西装过来……”股票公司领导如是说。这无疑是对克里斯 6 个月努力的最大的肯定，在慢慢积累了书面课业的优秀和橄榄球会上的人脉资源。他顺利被录用了，创办了自己的公司，他成功了……

我们大多数人都是普通人，普通地生活，像千万人一样地奋斗，在生活的磨砺中一次次失去了棱角。这很残酷，

也很真实。现在的我们依旧在父母创造的温室中度过，对于前方未知的道路，我们是否要去感悟克里斯对幸福生活的向往？

苦难的幸福的敲门砖，而我们的人生又是在什么时候开始经历苦难的呢？从记事起，生活中的苦难或许从未停止过，多角度多方面的压力如同雨点一般纷至沓来，学习过程中的困难，人际交往遇到的问题，对自我的迷茫，这些苦



难陪伴我们走过了我们大部分的时间，即便如此，我们也没有被其击垮，因为我们一直在尝试。

当人处于低谷的时候该怎样才能走出低谷？答案是，就算乱走，也要多走两步试试看。沉迷于过去的美好才是毁灭的号角。如主角克里斯，他也曾经春风得意闪闪发光，可是后来若他一直沉迷于过去，那就是街头刚开始就出现而且贯穿电影始终的那位流浪汉了。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我们所追求的幸福从不是等待便会产生，而是自己主动点，去敲幸福的门。

【电影推荐】

去敲幸福的门

比尔·拉福

与

他的职业规划

拉福公司的创始人比尔·拉福的成功经验是一个良好的职业生涯规划及执行的范本。

中学毕业之际，比尔·拉福就立志经商。我们来看他如何实现他的经商梦想的。

比尔·拉福的父亲是洛克菲特集团的一名高级职员，他发现儿子有商业的天赋，且有强烈的经商志向后，就和儿子进行了一次长谈，共同制订了计划，一起勾画出了职业生涯的蓝图：工学学士→经济学硕士→政府部门工作→大公司工作→开公司→事业成功。在随后的人生生涯中，比尔·拉福正是按照这个蓝图开始自己的人生旅程的。

第一阶段：工科学习

中学毕业后，拉福听从了父亲的劝告，升学时没有直接去读贸易专业，而是选择了工科中最基础的专业——机械制造。这着棋很绝妙，因为做商贸必须具备一定的专业知识，在贸易中，工业产品占据了绝对多数，如果不了解产品的性能、生产制造的情况，就很难保证产品的收益。工科学习不仅是知识技能的培养，它还能帮助人们建立一整套严谨的思维体系，训练人的推理分析能力，培养脚踏实地的态度，这些对经商有巨大的帮助。

第二阶段：经济学学习

大学毕业后，比尔·拉福没有立即一头扎进商海。按照原先的设计，他开始攻读经济学的硕士学位。无论是在程序上还是在原则内容上都很复杂，需要进行专门了解。在市场经济条件下，一切经济活动都通过商业手段来实现，不了解经济规律，不学习经济学知识，很难在商界立足。于是，比尔·拉福又考入了芝加哥大



遥想未来，曾经的你是否梦想着以后的职业，而如今的你对以后的工作是否还有不同的想法或目标呢？下面是一套经典职业性格测试题及答案，以供大家参考，我们一起来看看吧你符合怎样的气质呢？

测试题：如果有机会让你到以下六个岛屿旅游，不用考虑费用等问题，你最想去的是哪个？

A. 美丽浪漫的岛屿。岛上有美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息

心理测试

B. 深思冥想的岛屿。

岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科技馆以及科学图书馆等

C. 自然原始的岛屿。岛上保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。

D. 温暖友善的岛屿。岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互助合作，重视教育，弦歌不辍，充满人文气息。

E. 显赫商业的岛屿。岛上的居民热情，善于企业经营和贸易。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。

专业的性格职业测试题结果分析

A. 你可能拥有着浓厚的对艺术喜爱。可能你梦想着有朝一日利用自己的想法发挥出各式奇思妙想。比较适合你的职业：作家、艺术家、音乐家、诗

人、漫画家、演员、戏剧导演、作曲家、乐队指挥和室内装潢人员。

B. 你的性格可能更多喜好清静，偏内向一点，对待事物能抱有条理，并热衷于思考。比较适合你的职业：实验室工作人员、生物学家、社会学家、工程师、和程序设计员。

C. 你拥有着热爱自然的一面，可能你拥有着一颗探索发现万物的心。比较适合你的职业：制造业、技术贸易业、机械业、农业、技术、林业、特种工程师和军事工作。

D. 你的性格可能偏向于温和、友善、并且相信你在生活中也待人善良友善，并且可能更擅长和他人打交道，拥有着不俗的人际交往能力。比较适合你的职业：教师、社会工作者、心里咨询师、服务行业人员。

E. 你也许拥有着精明和清晰的头脑，并且对自己的目标十分明确，这也许会让你在生活中更倾向于理性的角度吧审视问题。比较适合你的职业：商业管理、律师、营销人员、市场或销售经理、公关人员、采购员、投资商、电视制片人和保险代理。

【实验研究】

目标，信仰的威力



在哈佛大学一直有一个非常著名的，关于目标对人影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查发现：27%的人，没有目标可言；60%的人，目标比较模糊；10%的人，有比较清晰但大多是短期的目标；3%的人，有十分清晰且长期的目标。

经过 25 年后跟踪调查发现，他们的生活发生了翻天覆地的变化：那 3%的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈努力，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，那 10%的人，大都生活在社会的中上层。他们的短期目标不断地被达成，生活质量稳步上升，那 60%的人，几乎都生活在社会的中下层，他们安稳地生活和工作，但都没有什么特别的成绩。最后那 27%的人，他们几乎生活在社会的最底层，他们

的生活都过得很不如意，常常失业。

就此次调查的结论来说：目标对人生有巨大的导向性作用。

因此，对于大学生来说，有目标的规划将对未来的前进有着巨大的导向性作用，但未来似乎又过于遥远，身为大学生我们又该如何进行属于自己的未来职业规划呢？

下面我们来谈一下四个如何进行未来职业规划的步骤。

步骤一：了解你自己

一个有效的职业生涯设计，必须是在充分且正确地认识自身的条件与相关环境的基础上进行。对自我及环境的了解越透彻，越能做好职业生涯规划设计。你需要审视自己、认识自己、了解自己，并做自我评估设计出自己的合理且可行的职业生涯发展方向，通过对自己以往的经历及经验的分析，找出自己的专业特长与兴趣点。

步骤二：清楚目标，明确梦想

如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。每个人眼前都有一个目标。这个目标至少是你本人想实现的。目标的设立要以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据，这样你才会为了实现目标去付出自己最大的努力，另外确立目标是制定职业生涯规划的关键，有效的职业规划需要切实可行的目标，以便排除不必要的犹豫和干扰，促使我们全心致力于所定目标的实现。

步骤三：制定行动方案

你的职业正在帮助你实现人生的最终目标吗？你是否有一种途径可以让你现有的职业与你的人生基本目标相一致？正如一场战役、一场足球比赛都需要确定作战方案一样，有效的职业规划也需要有合适的策略方案，这些具体的且可行性较强的行动方案会帮助你一步一步走向成功，实现目标。

步骤四：停止幻想，开始行动

行动，这是所有职业规划中最艰难的一个步骤，因为行动就意味着你要停止想象而切实地开始行动。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在想象阶段。计划不如变化快，计划赶不上变化。影响你职业规划的因素诸多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业规划进行评估、对目标进项修正、对策略方案进行考虑，以便于能适应环境的改变。

爱德华·布尔沃利顿曾出言：“那些出类拔萃的人正是生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且始终如一地把他们的能力对准这一目标的人。”没有目标的人就如同一艘船深陷广袤的大海，不知道该驶去哪个港口，那么任何方向吹来的风都不会是顺风。因此对于我们来说只有找对方向并为之努力，不断行动，才能突破未来的狂风暴雨。

最后希望我们走出半生，归来仍是少年。

【参考文献】

- [1] admin, 《哈佛大学关于目标调查》
- [2] 百度百科，大学生励志网

【案例分析】

世界会给自己要去哪里的人让路

小刘（化名）是一名大三的学生，正处于一个比较迷茫的阶段。他不知道自己接下来所要做什么，自己专业的基础知识大致学习完毕，是通过实习生活来加强自己对专业知识的掌握，从而更好地在毕业后找到一份较为不错的工作，还是选择走上考研的道路，尽力前往更大的舞台去丰富自身。小刘一边担忧着，本科毕业并不能让他很好地找到一份称心如意的工作，何况目前的知识也并未完全掌握。他也担心着，现在才考虑考研这一条路会不会太晚，会不会与其他有着相同想法的同学之间差距太大。又或者，他是否可以自主选择创业。时间一天天过去，小刘愈来愈焦虑，觉得前路渺茫，不知出路何在。

相信生活中很多人都有着“小刘”的影子，对于横冲直撞到来的未来，怀揣着迷惘与兴奋而。事实上，小刘就是一个没有进行职业生涯规划的经典例子。在大学中我们将学习关于自己专业的“大学生职业生涯规划”课程。但是，对于未来，充满着未知与不确定，我们又该如何让自己不迷茫

呢？

首先，职业规划是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程，它包括职业定位、目标设定和通道设计三个要素。同时，职业规划要遵循四个原则，喜好原则、擅长原则、价值原则以及发展原则。

“喜好原则”指的是，你选择的这个事物是自己真正喜欢的，并不指他人左右你的选择。只有内心真正向往，才有可能在碰到阻碍时仍然坚持、在遇到极其困难的情况时不会放弃、在有巨大诱惑干扰时不会动摇。其次“擅长原则”，这世间职业千千万，要选择自己所擅长的事务，更好地、更加高效地完成一项项事件。并且，在自己最擅长的领域，才能更大机率调动出自身的潜力，才能在不断的竞争中脱颖而出。对于“价值原则”是指，你得认为这件事足够重要，值得你为此不断努力，花费了时间，也要有所收获，否则只有无谓的付出只会将自己奋斗的激情白白消耗。最后“发展原则”，你选择的事业得有存在的需要，是在社会中有人所需要的，在未来也拥有比较广阔的空间，这样的职业才会让人有不断奋斗、前进的动力与热情。

那么，我们大学生怎样进行职业生涯规划呢？

第一步，分析自己的性格，确认自己的目标。世界上每个个体都是独立的，每个个体都有着自己独特的性格，有人活泼开朗、思维敏锐，善于沟通，能够通过与他人的交流达成合作、完成工作，但是不

一定就有能力亲自完成事业；有人充满勇气，面对挫折，永怀着一颗不服输的内心，继续不断地向上攀登，但是不一定有耐心去完成照顾他人的工作；有人憨厚老实，可能不善于进行商业谋划，但却能够在平凡岗位认真负责地完成自身工作……所以说，不同的性格适合不同的职业，大学生要明白自身个性，知晓自身所能接受、适应的职业。

第二步，结合自己掌握的知识、技能。人都有自己擅长的知识、技能。有的人喜文学，有的人喜理工；有的人动手能力强，有的人操作能力弱；有的人思想跳跃跨度大，有的人逻辑思维能力强……我们要对自己进行分析知晓哪些是自己精通的，哪些是仍有不足的，然后再分析自己所从事的工作、岗位要求需要具备哪方面的知识和技能。结合自己的实际出发，从而选择合适的职业。

第三步，分析自己掌握的或能够调配的资源。除了金钱资源以及人脉资源外，我们还可以参考经验资源。身边有与自己所选专业相同的长辈或是前辈，我们可以向其询问一些疑问以及担忧，经过多方考虑之后在确定。

未穿过黑夜，就无法看到黎明的曙光；不经历寒冬，就难以触摸到春天的温暖。更需要对未来保持坚定信心，只要最后，怀揣一颗持之以恒的决心，旅途就不会遥远。世界会给自己要去哪里的人让路。而我们，要做自己人生道路的掌舵者。



【心灵导航】

利剑出鞘，可初锋芒

阿里巴巴之父马云曾回忆说：“杭州师范学院那时候是被看成中国最差的一个学校之一。”而他成了这所普通院校中的一名师范生。大学四年里，马云“天天在想”毕业后怎么谋得一份不是老师的工作。在马云毕业后，校长将他分到杭州电子工业学院当英语老师。而在这所大学，师范生毕业后的常规去向都是中学，但是马云作为 1988 届 500 名毕业生中，是唯一一个被分到大学当老师的学生，这也为后面的经历埋下种子。

三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。刚从大学毕业的青年们就像是一把把利剑，迫不及待的想要去实现心中的雄心壮志。终究难逃教师职业的马云，并没有就此收起利剑。马云在《赢在中国》的一次点评中讲述过他的这段往事，那时的他也和今天的我们一样迷茫着当老师还是创业？而马云是幸运的，正如他博客签名对自己的评价一样：“满大街一抓一大把的普通人！不过运气不错，智商一般，但是个福将。”马云在迷茫的时候遇到的良师益友是校长。校长没有多说，只是要马云承诺：到那个学校去教书，五年之内不许出来创业。马云并不懂校长的真实意图，但还是照着做了。学校教书的生活很清贫，一个月的工资只有八九十块钱，但是这个世界变化太快，外面的诱惑从几百元到几千元不断刺激着马云，马云却坚守着自己的诺言老老实实呆在学校里。

表面看来这几年教书生活让马云失去了很多眼前的利益，但事实是他收获了终身受用的东西：戒骄戒躁。在今天这样一个浮躁的社会，这样的品质更加显得难能可贵，看似简单的道理，却只有那些真正蛰伏、品味过其中甘甜的人才能参透其中。这种沉稳、踏实的心态，也是当今人们最缺乏的品质。我们常常见到一些刚毕业的学生，工作一年就想当经理、三年就想奔总监。眼高手低，总是在抱怨找不到适合自己的工作，觉得身边的人都不如自己优秀。处于利剑期的大学生，锋芒毕露不是什么坏事，但是我们需要清醒地认识到自己的那把利剑到底是只能在校园争雄还是足够在社会厮杀。

利剑期的马云给我们最大的启示是：先做好自己能做的，再去做自己想做的。“不想当将军的士兵不是好士兵，但是我认为当不好士兵的人，永远也当不了一个伟大的将军。”马云的成功恰恰印证了他说的这个道理。

很多职业在刚入门阶段，并不需要有多么大的空谈之梦，更需要一颗脚踏实地平步向前的心。很多学生刚毕业的时候频繁跳槽，总是觉得自己的才华无用武之地。殊不知工作不仅仅要靠知识，还需要经验和一颗热诚的心。就像金子在哪都会发光，只要你做得足够优秀，任何工作都是好工作。马云辞职创业的时候已经是杭州十大杰出青年教师，在教师这个位置上，马云一样是最优秀的。

屈原有言：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。愿我们拥有属于自己的绚烂而璀璨的信仰目标，做好自己的职业生涯规划，在激烈的竞争中脱颖而出，在长大之后可以笑着对现在的自己说：没让你失望吧”。

时代的广阔与丰盛，有很大的包容。于个人的动静之辩，则如飞鸟击空，断水无痕。愿你归来，仍是少年！



路漫远兮，吾将求索

□政法学院 21 法学 2 班 李文静



当你查询录取专业后，是否想过自己未来的职业是什么？并且幻想在未来自己将会以什么形象出现在社会这个大舞台。我是法学专业，自始至终我都期待着有一天我以法官的身份穿着威严的法袍出现在法庭上，为世间的

不公伸张正义，法网恢恢，疏而不漏，以人民的利益为主、用法来保障我们的美好家园。行动是治愈恐惧的良药，而犹豫、拖延将不断滋生恐惧。自从上了大学，我就开始被动卷模式。无论是学习还是课余时间，身边人一直都在很积极参加。一开始我采取望而却步的状态，后来我发现越犹豫，我失去的机会就越多，反而更焦虑。不如放手一搏，勇于挑战自己。后来经过不断的尝试，成功加入了院、校级的各类组织，不仅提高了我的综合素质能力，还结识了不少志同道合的朋友。

人生是计划的过程，计划的主人是自己，

计划做得具体，执行做得确实，胜算必然属于自己。相信大部分同学初进校园，一定雄心壮志，想要在学校做出一番好成绩，向爸妈证明自己长大了，自己是他们的骄傲。那么，我们就需要一份适合自己的规划，大学本身就是一个内卷化的平台，我们不免会将自己与他人对比，给自己带来不必要的压力、甚至让自己逐渐随波逐流，慢慢失去自己的个性。我认为，在青春中，始终保持自身的个性是一比巨大的财富，因为在不断的尝试中，我们不免会遭遇各种挫折、遇见形形色色的人，在不知不觉中我们的三观发生改变、或许会逐渐被生活磨平了棱角。在很多时候，计划永远赶不上变化，结果有很多种，但过程只有一个，在实践中学到的知识和技能，便是我们最大的收获。

不断的实践中，我们才能发现哪类职业最适合自己的。只有亲身体试过，才会明白什么是合适的，什么是最珍贵的。在一下学期，我在食堂找了一份兼职，主要工作就是盛饭、出餐、点单、削土豆，在兼职的那段时间，我学到了很多，每天都过得很充实。因为兼职占了一部分时间，相应的学习时间也会减少。因为这次经历，让我更加珍惜学习时间。并不后悔因为一时冲动去做兼职，因为收获不仅有金钱，还让我意识到生活的艰辛，不愿再随便乱花父母给的生活费，毕竟，我也是个大小大人了嘛。

屈原有言：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。志未定，天下无可成之事，谈先规划，后职业，是为了让自己少走弯路，明白什么是自己真正需要的，努力成为自己想成为的样子，便是成长的意义，加油！勇敢尝试去做每一个不一样的自己！

心怀理想，为梦躬行

□医学部 21 口腔 2 班 朱颖

德国哲学家康德说：“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行，目标在我们的生活中，犹如漫漫黑夜中的灯塔，指引人们前行的方向。有了明确的目标，我们才能更好的学习和工作，才不至于误入迷途，浪费光阴。它如一只无形的大手，推动我们为之努力拼搏。诚然，刚进入大学的我们对于自己的专业及未来的人生目标还比较模糊，但作为大学生的我们，应该尽早明确自己的人生目标，并根据自己的目标指定一系列切实可行的发展计划，以便自己尽快地适应社会，走向成功。正如伯恩·崔希的一句名言：“成功等于目标，其他的一切都是这句话的注解。”

孟子曰：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。几乎大部分的人都相信，人只有经历过一番艰难苦恨之后，才具备强大的能力胜任任何事情，这样的人有这强于常人的承受能力。然所谓的天将降大任，真的会在冥冥之中找到一位幸运儿并开始对他进行锤炼嘛？事实并非如此，我们深知是一个人经历了种种磨难才具备了坚强的品质以及坚韧不拔的毅力才得以担此大任，这时这个“大任”才找上门来，就像一句话所说的那样：机会是留给有准备的人的。当天给了你太多的才华，那就注定不会给你太平坦的路，然而做一个有准备的人对于大学生甚至于出入社会的人来说就是要进行完整且适合的职业规划，根据中国职业生涯规划协会定义，职业规划是对职业生涯乃至人生进行的持续性系统规划过程，它可以分为确立目标，自我于环境评估，职业的选择，职业生涯规划策略，评估和反馈五个部分，其中前三部分与我们大学生息息相关，职业生涯规划的好坏能影响整个生命历程，由此观之，职业生涯规划是一门必不可少的必修课。



对于我们大学生来说职业规划的思考，不同专业有不同的角度，但对于全体大学生来说，在我们还未踏入岗位之前，在校期间学好理论知识，实践活动中努力提高技术应当是做好所有准备的基础。在做好前提之后，确定自己的职业方向，你希望成为一个什么样的人，你的目标与理想是什么？当你确定好方向后，放宽视角，对社会环境以及职业环境做一个详细了解再结合自身现状与性格进行深度规划。无数事实证明：一个人成就一番事业，很大的程度上取决于有无一个正确适当的人生目标和计划。所以职业规划是推动我们每个人前行的动力。

每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想，走好每一步，这就是你的人生。

定职业规划，奏时代华章

□医学部 21 临床本四班 潘烨儿

“志存高远方能登高望远，胸怀天下才可大展宏图”，作为新时代的青年，我们生逢其时，正处于百年未有之大变局的时代洪流中，世界充满着挑战，也充满着机遇。

新的时代，人们的需求也有了些许改变，出现了一些新兴产业，自然而然地出现了一些新兴职业，我们当代青年有了更多的未来职业选择，但这并不代表我们选择职业就更加轻松，相反，如果没有进行自身量身打造的职业规划，这些大量的职业选择反而会让我们的迷茫。所以，我想说，看如今滚滚时代浪潮，定自身职业规划，奏时代绚丽华章！

做好职业规划，在时代洪流中找寻属于自己的航行之舟。新时代的到来、新思想的出现、新行业的诞生导致了大量类似于“酒店医生”、“私人理财师”、“网络虚拟主播”等新兴职业出

现在我们的生活中，不同于过去，人们不再拘束于追求医生、教师、公务员，现如今的青年对于自身职业有了更多的期待。那么如何进行选择呢？去吧，去做属于自身的职业规划吧！根据自身情况，在职业上努力钻研，开拓进取，把握好时代发展的浪潮，实现人生价值。

做好职业规划，不要盲目地去效仿他人，不要盲从时代洪流。“走自己的路，让别人说去吧”，每个人都各有不同，俗话说：“人各有志”，所以不必去强求与他人的道路一致。正如“感动中国 2019 年度人物”黄文秀，在硕士毕业后，放弃了大城市的高薪工作，返回了家乡，成为了家乡百色市百坭村的驻村第一书记，为家乡建设贡献出了自己的力量。当今时代，我们可以成为时代浪潮中的朵朵浪花顺着洪流奔向远方，也能够成为那崖上之花、林中清泉，笑看那清风霁月，感受那万丈光芒。



做好职业规划，带着自己的理想信念走上自己的奋斗之路。新青年，要怀揣着一颗不惧挑战的内心，以信念化作身上战甲，以理想作为前进动力，冲破重重阻碍，跨过前方障碍，沿着那已定下的宽广道路，奔向自己的理想之地。

各位同学，在这崭新的时代里，对于被淘汰的职业，我们无需过多留恋，因为那是大势所趋；对于新兴的职业，我们可以积极拥抱，因为那是时代大流；对于传统的职业，我们可以创新改良，让它重焕新生，因为那是时代的呼唤。让我们一起，定职业规划，谱时代华章！

我与明天的我

□人文学院 21 汉语 3 班 黄昭文

如果生活是一张白纸，一滴墨就能浸染一片的话，那么我，一半的我生活在大学，另一半的我在为大学而活。大学的浪漫就像风吹拂下的柳絮，带着朦胧的美好。同时，他也充满了欢闹。他也能总是在一片欢闹声中打乱我原来的生活，随处可见的我散落了一地杂乱的节奏。我应该做些什么，或者说我一定要做些什么？我逐渐慌乱的心告诉我的。

我的心里一直藏着一处明月，他将是我的一个目标。他是我未来三年的明灯。他也是我渴望而不可及的遗憾。有一天我将用我四年的汗水铺向通往他的道路。将去他的学校生活，哪怕他早已远去，而我将采过你走过的小路，感受绿叶节，留下你的讯息，若他还在，我将会成为夜空中的星，守护你走的每一条路。若我去不了你的学校，我依然会在某个角落灯花沉睡之处做一枚美丽的烟火，一半照亮自己，一半照亮远方的

他。所以我的第一个目标就是考研。我认为他也是我的职业。一个职业的学生。或许我未来我终将成为一位老师，拿到教师资格证是我的底线，这也是我专业的要求。若有幸成为一名老师，待我足够优秀之时，也能教育出足够优秀的学生吧。不敢空怀眼界高，敢愿人间小，不敢确定我不确定的人生，但又得在一次次的自我犹豫中找到一条四处飘荡的线，它是四处偏浮动的，但它的两端是固定的，头连着出生，一头连着死亡，中间的起起伏伏，只要牵着这根线，也飞不出维度之外。

我希望我的职业里有生活的位置，因为我活着，我在这个世界，我是蒙胧的。陌生人，不用嘲笑我对自己的不确

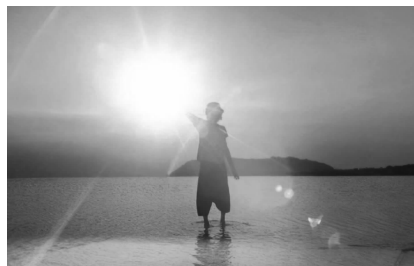
定性，我唯一能确定的就是我活在当下，而此时，有一只小黄，在用笔写她未来的职业规划。愿我将有足够的本事与能力，能应付不同的职位。今天我是一名职业学生。明天以后我将会是生活的员工，为他也为自已赚一个小房子。房子可以足够小，只要装得下我。我很小的，实在不行我少吃一顿饭，瘦一点。我也将背着我的吉他走过我每一个路过的乡村城市。或是以游客，或是以导演，或是以员工的身份，但我终将以我自己在带着我曾经的愿望，背着我的诗意，勤奋的工作，用心的办事，尽情的寻找加班时的流光以及追逐远方落日的浪漫。

我的未来里长了一片大雾，只有一

些隐隐绰绰的影子。阿金，我长在最无忧无虑，最安全的怀抱里，我怕我早已修成金刚之躯，未来风浪与我无关，我将感受不到明日之痛，又怕我柔软脆弱，离开怀抱碰着灰尘都会受伤。

亲爱的，我呀，来自今天的我，我将以涉世未深的眼睛告诉未来的我呀，有一天深夜买醉时，请一定要记得，只要回头那个被你放在昨日又小又傻的我回飞奔过来抱抱你，会笨拙的告诉你呀。

我的手心和你的手心是一样热的哦！



学。他还特意认真学习了相关的经济法律，在现代商业活动中，法律充当了至关重要的角色，没有法律保障，现代商业将陷入一片混乱。

第三阶段：政府部门工作

你也许会感到意外，学业有成后，比尔·拉福拿到硕士学位后居然没有立即投身商海，而是考了公务员，去政府部门工作。要想在商业中获得成功，必须深知处世规则，充分了解人的心理特征，善于与人交往，能够给人以良好的印象，使人信任你，愿与你合作。这种开拓人际关系的能力在学校是学不到的，只有在社会上，在工作中才可以学到；而训练交际能力，观察人际关系的最佳去处就是政府部门。

第四阶段：通用公司锻炼（2 年）

政府工作结束之后，比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质，于是辞职去了通用公司。在国际著名的通用公司锻炼，比尔·拉福不仅为实践所学的理论找到了一个强大的平台，通过实践的锻炼将所学的知识转化为实际技能，并对各种社会资源进行整合，完成了激情与现实的融合。同时通过通用公司两年的锻炼也学习到了丰富的管理经验，完成了原始的资本积累。

第五阶段：自创公司

在熟练掌握了商情与商务技巧后，比尔·拉福毫不犹豫地谢绝了通用公司的高薪挽留，开办了拉福商贸公司，开始了梦寐以求的商人生涯，实现多年前的计划。拉福公司的成长速度出奇得快，20 年后，拉福公司的资产从最初的 20 万美元发展为 2 亿美元，而拉福本人也就此成为一个奇迹。

