

职业生涯这样规划

有一些大学生在毕业前拥有许多“证书”，但却得不到用人单位的青睐，原因是用人单位认为应届毕业生只学到书本知识而没有掌握学习方法，实际解决问题的能力弱，缺乏团队精神、人际沟通能力和自我认识能力，而且对未来的发展盲目，没有规划。而大学生职业生涯规划正是步入职场的第一步。那么，职业生涯到底该如何规划呢？记者采访了河北省大中专院校学生信息咨询与就业指导中心副主任周锋。

据周锋介绍，职业生涯规划简而言之就是：知己、知彼，合理选择职业目标和路径，并用高效行动去实现职业目标。

首先，应客观认识自我，准确职业定位，也就是做到“知己”。

评估自我是为了更好认识自我、了解自我，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。大学生可以根据《大学生职业生涯规划测评》报告或其它评估方法，客观分析自己的职业兴趣、职业能力、行为风格、职业价值观、个性特征等，了解自己喜欢干什么，能够干什么，适合于什么，最看重什么，人与岗是否匹配。

其次，评估就业机会，也就是努力做到“知彼”。

大学生通过多种途径，尽可能获取目标行业、目标职业、目标企业(用人单位)的相关资讯，结合自己的专业情况、就业机会、职业选择、家庭环境、社会需求等因素，理性评估就业机会，以此作为设定自己职业目标的基础。

大学生需要考虑：我想往哪一条路线发展？我可以从哪一条路线发展？并在实践过程中不断优化职业目标。

第三，择优选择职业目标和路径。

大学生在知己、知彼的基础上，选择最适合自

己的职业目标，并确定相应的职业发展路径。不同的职业岗位对求职者的自身素质和能力有着不同的要求，在职业生涯规划时，除了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。

第四，制定行动计划和策略。

围绕职业目标的实现，制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划，特别是要详尽制定好大学期间和毕业后五年的实施计划。

此外，由于影响职业生涯规划的因素很多，有的变化是无法预测的，有个人的、社会的、环境的因素。因此，大学生还应根据自我发展、社会变迁以及其他不可预测的因素，主动适应各种变化，及时评估，灵活调整，不断修正、优化自己的职业生涯规划。

(摘自《燕赵都市报》07.12.7)

我院举办大型应届毕业生招聘会

沧州职业技术学院毕业生人才



▲签约

▲招聘会现场

母校心系学子 关注学生就业

我院就业指导中心于2007年12月22日上午在院礼堂为08年毕业生举办了大型人才双选会。共计有南玻集团、黄骅信誉楼、天津文光集团等43家企事业单位到场招聘。学院刘炳炎副院长到现场和企事业单位亲切会面。我院08年大专毕业生2463人，中专毕业生242人。招聘现场异常火爆，人头攒动，共计有900多人达成就业意向。此前就业指导中心与各系合作连续召开了以中铁集团、唐山三友集团、山东铝业集团、北京吉鲁生物技术集团等企业为主的十场招聘会，当时有700余名毕业生当场与企业签约。(就业中心)

一个赴乌克兰留学生的生活日记

告别亲爱的沧州职院，一路飞行，昨天刚刚到达乌克兰首都基辅。真的有些累。很多事物和中国不一样，感觉真的出国了！从验关和手续上来说，也很麻烦，我们差点就要在飞机场睡上一个晚上了。我们2个女孩子的行李丢了，不过，今天找到了，明天去飞机场领，算做有惊无险。我还好，没有给老师添麻烦，入境时人家问我，护照上的照片和本人不太一样，是啊，照片是我留长发的的时候了。昨天到麦当劳吃了MAC，就是汉堡包，还有可口可乐，250毫升 3.76格里。哦，格里是乌克兰的货币单位，1美元=5格

里，1格里=1.5元人民币。好多吃的东西都是从中国进口的，日用品在华侨商店里能买到。学校离宿舍比较远。坐车1个小时，上坡下坡，和走丘陵一样。今天到学校看了看，建筑风格是欧洲的，还不错。我们上了2楼的会议厅，4个三星的空调，吹的我们冷的慌，会议厅挺大的，还有旁听人坐的地方。我们在这填写入学申请表，全是乌克兰语。出了校门，我们就去超市买东西了。说这么多其实也没有什么，只是希望让母校和师弟师妹们知道我们的情况，一切都好，请家里人放心，我爱你们！

(汪俊仙)



与外教一起参观游览。

通告

- 1、本报创刊以来，得到方方面面的关心、支持、帮助、谨表诚挚谢意。
- 2、创刊后许多老师同学得不到报纸，要求增印、扩版，一些系、专业和科研所、课题组，为树立品牌形象，扩大招生和新品种宣传，向本报询问制作专版和增印报纸问题，经请示院领导已同意。每增印一千份，需印刷费500元，因本报经费有限，增印可报院领导审批或各系自行解决如需企业赞助，必须是在我院招聘学生就业的正规单位，本报可为其作企业介绍。并请提前与编辑部联系预留版面。
- 3、文责自负。投稿要认真核对好稿件、电子邮件，如属原稿有误，本报概不负责。
- 4、投稿时要写清姓名、工作单位。学生必须注明所在系、专业、班级及联系方式。
- 5、本报概不退稿，请自留稿底。
- 6、稿件见报后第六天，持报纸到编辑部领取稿酬。

《沧州职院报》编辑部
邮箱：czxbchen@126.com

历史见证

惊人的妇人

在中国现代革命史上，出现了一位了不起的革命母亲，出现了一个了不起的革命家庭，这个家庭出现了蔡和森、向警予、蔡畅、李富春四位了不起的无产阶级革命家。而这四位革命家所从事的早期革命活动，都联系着一个伟大女性的名字——葛健豪。

葛健豪(1865—1943)，原名兰英，湖南双峰县荷叶桂林堂人。她是中国共产党早期卓越的领导人蔡和森、中华全国妇联主席蔡畅的母亲。她年过半百还带着儿孙三代人进省城求学，后又偕子女远涉重洋赴法国勤工俭学，是1600多名留法勤工俭学学生中年龄最大的“老同学”，被当时舆论界誉为二十世纪“惊人的妇人”。

奇女萌发革命思想

葛健豪自幼聪明伶俐而且极有悟性，她五六岁时随哥哥葛望钦在家馆读书习字，能背诵《四书》等经典名著。葛健豪16岁时，奉父母之命出嫁到永丰，与蔡寿富之子蔡蓉峰结婚。婚后，她并不满足于做一个贤妻良母，而是十分关注社会、关注民生。她有六个子女，她对子女除

了慈爱有加外，还经常教育他们要关心贫苦大众，要乐于助人。在母亲的教育和影响下，小兄妹经常去帮助别人插秧、割禾，还帮小朋友割草、放牛。小兄妹从小就和劳动人民建立了感情。

女革命家秋瑾的婆家所在地与桂林堂相隔不远。葛健豪听说秋瑾是一位能文能武的巾帼奇人，接连几次去拜望。从她那里，葛健豪接受到了一种全新的思想。从此，她经常

立第一女校开始招生了，葛健豪得到这个消息后，毅然卖掉了一部分陪嫁的首饰凑足所需费用，带着蔡和森、蔡畅，还有新丧了丈夫的长女蔡庆熙和蔡庆熙的女儿刘昂，一道进了湘乡县城。当她来到县城报名时，学校老师见她年纪这么大了(实龄48岁)，不肯让她报名。她很气愤，便要儿子写一份“状纸”到县衙去告状。县官觉得她是一位了不起的妇人，便在呈文上批上“奇志可

学四年，是她传奇经历中更具传奇色彩的四年。在这里，她像小学生一样，刻苦攻读法文。虽然年纪大，记忆差，又没有任何的外语基础，但她凭借着顽强的毅力，终于能用法文对话和阅读法文报刊了。在法国留学的日子里，她积极支持儿子和蔡和森与向警予、女儿蔡畅与李富春相互进一步了解，并支持他们分别自由结婚，认为这是“向封建婚姻制度宣战”。在留学同时，她积极参加了留法学生的革命活动，

1928年她的二儿蔡麓仙与三儿媳向警予先后为革命牺牲后，经蔡和森和蔡畅商定，才把老母亲安排回到了老家湖南永丰。1931年，蔡和森在广州壮烈牺牲，家中的人怕她伤心，一直瞒着未让她知道。葛健豪居家的生活是十分艰苦的。这时，她在永丰的老家一点财产也没有，只好与丈夫带着长女及晚辈们租居别人的房子。1932年，其丈夫蔡蓉峰去世，为了生计，她种了几亩地，过着清贫的生活。

1943年3月16日(农历二月二十一)，葛健豪在永丰石板冲与世长辞，享年78岁。临终前，她还一直不知道儿子已经为革命壮烈牺牲。这位伟大的女性，养育出了中国革命史上出类拔萃的四位伟人——儿子蔡和森，中国共产党创始人之一，中央宣传部第一任部长；儿媳向警予，我国妇女运动的先驱，中国共产党第一个女中央委员，毛泽东曾赞誉她为“模范妇女领袖”；女儿蔡畅，国际进步妇女运动的著名活动家，女婿李富春，曾任国家计委主任，国务院副总理，中央书记处书记。葛健豪为革命养育出了四个中央委员，她不愧为伟大的革命母亲。

据《新闻信息报》

四个中央委员的母亲——

伟大、传奇妇人葛健豪

给儿女们讲秋瑾的事情。1907年，秋瑾被清王朝杀害的噩耗传到了荷叶乡间，葛健豪非常悲痛，她带着孩子悄悄的凭吊烈士的英灵。

母子三代同进学堂

由于辛亥革命的彻底性，葛健豪认定知识能够改变人的命运。她一方面积极支持自己的子女求学，另一方面觉得为了救世济民，自己也应该有知识有学问才行。

于是便出现了葛健豪三代人同进学堂的新鲜事。1913年，湘乡县

嘉”四字，令学校破格录取。

涉重洋赴法留学四载

1919年，在“五四”运动的推动下，赴法勤工俭学运动形成高峰。这一年的12月25日，葛健豪向曾国藩的外孙聂云台借来600元银元。与蔡和森、蔡畅、向警予等30多位学生，在上海启程赴法留学。

经过35天的海上航行，葛健豪一行于1920年1月30日安抵法国。她与同去的6名女生，入了蒙达尼女子小学。葛健豪在法国勤工俭

尤其是对蔡和森等人在法国的建党活动予以支持和帮助。1922年，蔡和森和向警予先后回国，参加中共中央的领导工作。蔡畅于1923年2月在法国生下了小孩。葛健豪既要勤于做工，又要检于求学，还要参加革命活动，又要为女儿当保姆。她一个人要付出几倍的辛劳，但她坚持下来了。

为革命养育出四个中央委员

葛健豪回国后，先在长沙安家，大革命失败后，她先后辗转于武汉、上海，掩护儿女、儿媳和女婿于革命。至

