



北方阳光系列丛书



大学生学业 与就业指导

何建平 主编

 科学出版社

北方阳光系列丛书

大学生学业与就业指导

主编 何建平

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是在作者多年教学经验和实践基础上编写而成的。全书共分 16 章,包括走进大学、大学期间的学习发展与规划、自我管理、自我认知与职业规划、职业规划、影响职业生涯发展的因素、能力拓展与培养、素质拓展与社会活动、大学生就业形势与正确的择业观、大学生就业信息与求职途径、大学生角色转换与职场准备、大学生就业程序、求职与职场礼仪、就业权益保护、求职心理调适和高校毕业生就业政策和法规。本书突出“案例式教学”的模式,通俗浅明,具有很强的指导性和实用性。

本书可作为高等学校本科生、专科生入校与就业指导的通用教材,也可供从事学生管理、学生就业指导的相关人员和社会读者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生学业与就业指导/何建平主编. —北京:科学出版社,2015
(北方阳光系列丛书)

ISBN 978-7-03-045463-8

I. ①大… II. ①何… III. ①大学生-职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 190455 号

责任编辑:胡云志 滕亚帆 / 责任校对:胡小洁

责任印制:赵 博 / 封面设计:华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2015 年 9 月第一次印刷 印张:15

字数:400 000

定价:34.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

大学，将开启一种新的生活，那里的学子将迎来人生新的起点；大学，将开始一段新的梦想，那里的学子将实现自我新的突破。大学里总有这样一群人：他们像初升的太阳放射光彩；他们像报春的群燕翩翩起舞；他们用燃烧的信念放飞梦想；他们用青春的激情拥抱时代；他们跋涉、耕作、催熟人生的硕果；他们进取、拼搏，在人生的舞台上“秀”出最绚丽的风景……大学里也有这么一些人：他们“当一天和尚敲一天钟”，无所事事；他们任由时光匆匆流逝，始终徘徊在学术殿堂的门外；他们在“无所谓”的态度里白白浪费了自己的美好时光，等到醒悟时才追悔莫及……大学究竟应该怎样度过呢？

当代大学生面临的现实情况是，一方面，迅速发展的社会正呼唤大批高素质人才；另一方面，随着高校连续几年扩大招生，大学毕业生人数逐年增加，致使一部分毕业生的就业出现了困难。“双向选择，自主创业”已使高校毕业生成为就业的主体，必须直接面对社会的激烈竞争。

因此，加强对高校毕业生的就业与创业指导显得尤为重要。只有把学生就业与创业指导落实为高等院校的自觉行为，将就业与创业指导实践贯穿人才培养的全过程，才能帮助学生挖掘自我潜能、提高创造力，造就适合社会需要的技术人才，使学生在面对就业与创业时，少一点盲目，多一分自信，争一份成功，最终实现毕业生就业工作整体和谐推进。

高等院校毕业生就业是国家就业工作的重要组成部分。面对持续到来的高等院校毕业就业高峰，我们要深刻认识大学生毕业就业工作的重要性和紧迫性。基于以上目的，我们编写了本书。编者从大学生人才培养目标出发，突出“案例式教学”的模式，通俗浅明，具有很强的针对性、指导性和实用性。本书对大学生树立正确的择业思想、认真做好各项择业准备、掌握择业技巧和方法、较快适应工作岗位的要求、了解创业的基本步骤等，都将起到切实的指导作用。

编 者

2015年8月

目 录

第一章 走进大学	1
第一节 大学的含义与价值	1
第二节 为大学学习和生活做好准备	6
第二章 大学期间的学习发展与规划	9
第一节 正确认识大学学习	10
第二节 大学四年的学习规划	14
第三章 自我管理	22
第一节 大学生时间管理策略	22
第二节 大学生的情商发展	29
第三节 大学生的人际交往	42
第四章 自我认知与职业规划	50
第一节 兴趣与职业	51
第二节 气质与职业	54
第三节 性格与职业	56
第四节 能力与职业	59
第五章 职业规划	64
第一节 职业规划与人生发展	64
第二节 大学生涯与职业生涯	70
第三节 大学生涯规划的制订与实施	75
第六章 影响职业生涯发展的因素	84
第一节 影响职业生涯规划的因素概述	85
第二节 职业生涯规划的环境影响因素	86
第七章 能力拓展与培养	90
第一节 大学生就业能力概述	90
第二节 大学生就业能力的影响因素	91
第三节 大学生提高自身就业能力的建议	93
第四节 提高就业竞争力	96
第八章 素质拓展与社会活动	98
第一节 大学生的素质提升	100
第二节 大学生的社会活动	108
第三节 努力塑造健全的人格	116
第九章 大学生就业形势与正确的择业观	125
第一节 大学生的就业形势	125
第二节 树立正确的择业观	129



第十章 大学生就业信息与求职途径	134
第一节 搜集就业信息	134
第二节 求职途径	136
第三节 大学生求职陷阱的识别	138
第十一章 大学生角色转换与职场准备	140
第一节 角色认知与角色转换	140
第二节 职场人际关系	147
第三节 职业道德修养	151
第十二章 大学生就业程序	159
第一节 签订就业协议	159
第二节 签订劳动合同	164
第三节 大学生就业违约责任与权益保护	169
第四节 办理人事代理	171
第五节 办理毕业手续及报到	173
第十三章 求职与职场礼仪	176
第一节 撰写求职信和制作简历	176
第二节 攻克笔试和面试	184
第三节 职场礼仪	198
第十四章 就业权益保护	204
第一节 毕业生就业过程中的基本权利与义务	204
第二节 就业过程中常见的侵权表现及权益保护	206
第三节 社会保险的有关知识	212
第十五章 求职心理调适	216
第一节 大学生求职的心态表现	216
第二节 大学生择业的心理障碍及其调适	219
第三节 大学生就业心理障碍及调适方法	221
第十六章 高校毕业生就业政策和法规	225
第一节 高校毕业生就业政策	225
第二节 高校毕业生就业相关法规	231
主要参考文献	233

第一章 走进大学



导入阅读

著名大学校长眼中的“大学生”

牛津大学原校长科林·卢卡斯教授：你必须真的想学。

他/她必须非常聪明，脑子很好使，这意味着他/她能够在考试中获得很好的分数。

他/她必须很严肃。严肃地对待自己所学习的东西，真的对自己所学的感兴趣，并且真的愿意去知道那些自己所不知道的东西。

他/她能够自己思考，而不是照搬书上所写或者教授所说。

总之，他/她必须是自己学习的主人，他/她真的很想、而且很愿意去学。

浙江大学原校长潘云鹤教授：大学生必须要有很强的主动能力。

有很多学生是家长要他学、老师要他学，首先自己要学，想学什么，这个自己必须很清楚。

而且要尽可能地使自己的知识与众不同。如果一些学生能够使自己的知识结构实现学科交叉，那么发展就会很大。

法国巴黎高等师范学校原校长加伯利埃尔·于杰（Gabriel Ruget）教授：我们欣赏眼界宽广的学生。

那些能够成功的学生，都必须急切地想获取知识。他们必须是有创造性的，就是说，他们在自己的一生中，不论是在哪种情况下，都能不断地增加自己的知识。

我很欣赏的学生是那些具有非常宽广的眼界，并且能够找到自己生活方式的学生。

清华大学原校长王大中教授：我们需要有社会责任感的学生。

大学最根本的任务是为国家培养高素质的人才，同时也要创新知识，发展科技。

清华大学培养“有社会责任感的学生”。

南开大学原校长侯自新教授：成功的学生不完全是表现在学习上。

大学为学生提供了一种氛围、环境和传统，培养学生的素质、品德和毅力，这些对他们将来在社会上获得成功都是很基础的东西。所以，成功的学生，是懂得利用大学提供的条件，为自己以后在社会上获得成功打下良好基础的学生。

善于适应环境，并能利用环境提供的条件促进自己的发展，不论是对于在校的学生，还是对于进入社会工作的人来说，毫无疑问都是非常重要的。

第一节 大学的含义与价值

每个人的心中都有自己理想的大学。那么，对于大学，你是否真正了解呢？让我们一起走进大学，去探个究竟吧。



一、大学的类型

根据《中华人民共和国高等教育法》规定,高等教育是指在完成高级中等教育基础上实施的教育,它的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才,为发展科学技术文化、促进社会主义现代化建设服务。

中国实施高等教育的机构为大学、学院和高职高专学校。高等学校具有教学、科研和社会服务三大功能。我国的高等教育采用全日制和非全日制教育两形式,包括学历教育 and 非学历教育。学历教育分为专科教育、本科教育和研究生教育。

专科教育:基本修业年限为2~3年,它应当使学生掌握本专业必备的基础理论、专门知识,具有从事本专业实际工作的基本技能和初步能力。

本科教育:基本修业年限为4~5年,它应当使学生比较系统地掌握本学科、专业必需的基础理论、基本知识,掌握本专业必要的基本技能、方法和相关知识,具有从事本专业实际工作和研究工作的初步能力。

硕士研究生教育:基本修业年限为2~3年,它应当使学生掌握本学科坚实的基础理论、系统的专业知识,掌握相应的技能、方法和相关知识,具有从事本专业实际工作和科学研究工作的能力。

博士研究生教育:基本修业年限为3~4年,它应当使学生掌握本学科坚实宽广的基础理论、系统深入的专业知识、相应的技能和方法,具有独立从事本学科创造性科学研究工作和实际工作的能力。

大学的类型由类和型两部分组成:类,反映大学的学科特点,按教育部对学科门类的划分和大学各学科门类的比例,将现有大学分为综合类、文理类、理科类、文科类、理学类、工学类、农学类、医学类、经济类、法学类、文学类、管理类、体育类、艺术类等若干类;型,表现大学的科研规模,按科研规模的大小,将现有大学分为研究型、教学研究型、教学型、技能教学型等若干类。每个大学的类型由上述类和型两部分组成,类在前,型在后。

大学在名称上有大学和学院之称。按照高等教育法规定,大学和学院都应当具有较强的教学、科学研究力量,较高的教学、科学研究水平和相应的规模,能够实施本科及本科以上教育。两者的区别在于:大学还必须设有3个以上国家规定的学科门类为主要学科,全日制在校学生计划规模在5000人以上;而学院一般设有1个国家规定的学科门类为主要学科,全日制在校学生计划规模在3000人以上。由此可见,大学和学院虽然都属于高等学校,实施本科以上教育,都要具备一定的教学、科研能力,属同一学历层次和培养规格,但在学科门类设置上,其要求还是不一样的。一般来说,大学更具有综合性,而学院往往专业性更强,但这并不意味着大学就一定优于学院,在一些专业学科上,一些学院的教学能力和科研水平可能会高于某些大学的同一专业。

二、大学的办学理念

了解一所大学,要了解它的办学定位和办学理念。我国教育部教育教学水平评估对大学的办学定位作过这样一个定义:所谓大学的办学定位,是指学校根据经济建设和社会发展的需要、自身条件和发展潜力,找准学校在人才培养中的位置,确定学校在一定时期内的总体目标,人才培养的目标层次、类型和学校服务的主要面向。

纵观古今中外的著名大学,每一所学校都有其独特的办学理念,也正是这些旗帜鲜明、

独一无二的办学理念指引着它们不断前进。办学理念体现了学校对大学教育的目的、治校原则的认识,是学校文化精神的体现,是一所大学的灵魂。大学的办学理念是有层次的,“大学是什么”、“办大学的目的是什么?”、“怎样办好大学”为三个不同的层次。下面,是几所国外著名大学的办学理念:

牛津大学、剑桥大学(英国)——“追求学术性,培养有教养的人”。英国的牛津大学、剑桥大学并非最早出现的大学,它们之所以能在欧洲众多的大学中巍然屹立,就在于它们较早地突破了宗教的束缚,以“追求学术性,培养有教养的人”为其办学理念。

麻省理工学院(美国)——“培养学生具有创新精神”。这是研究麻省理工学院校史的学者弗兰西斯·怀德对这所世界著名大学在长期教育实践中所形成的办学理念的高度概括。

洪堡大学(德国)——“教学与研究相统一”。这一理念使新建的洪堡大学得以引领世界高等教育改革的潮流。它之所以成为高等教育发展史上的里程碑,就在于它彻底改变了中世纪大学传统的办学模式,确定了科学研究和学术民主在大学里的地位。

斯坦福大学(美国)——“紧靠大学建立科技园区”。1885年创办的斯坦福大学坚持这样的办学理念:大学应是研究与发展的中心;现代工业发展最主要的资源是人而不是物,应紧靠大学建立科技园区。正是在这种理念的指引下,学校于1951年创办科技园区——硅谷。正如评论家们所说的:斯坦福带动了硅谷电子工业的发展,而硅谷造就了斯坦福大学的辉煌。

哈佛大学(美国)——“课程要适应社会发展需要”。这一理论认为,教育要培养适应个性发展和社会发展的“完整的学生”。哈佛大学先后培养了7位总统,34位诺贝尔奖获得者,数以百计的世界级财富精英,是美国最优秀的高等学府之一。

威斯康星大学(美国)——“大学必须为社会发展服务”。范海斯校长有一句名言:“鞋子上粘满牛粪的教授是最好的教授。”当时的媒体评价说:威斯康星大学对于农民来说,就像猪圈和农舍一样近在咫尺;对于工人来说,就像他们的工会大厅一样可以随时出入;对于制造商来说,大学的实验室随时为之开放。威斯康星大学开创的大学直接为社会服务的办学理念,被后人称为“威斯康星思想”。

耶鲁大学(美国)——“以学生为中心的理念”。在1987年的迎新典礼上时任校长斯密特德说:“我非常自豪地对你们说:你们就是大学!”正是在这一理念的引导下,他们强调“教育必须为不可预测的未来培养学生”。

我国的大学教育起步比较晚,但在近现代的教育史上,也出现了不少独特的办学理念,至今仍深深地影响着大学的发展。比如:

北京大学——“兼容并包”、“学术自由”。近代最杰出的教育家、中国教育制度改革先驱、北京大学早期校长蔡元培提出“循思想自由原则,取兼容并包主义”的办学理念,对北京大学进行脱胎换骨的改造。这一办学理念体现于北大的用人思想上,是不拘一格,不计资历,选贤任能,兼收并用,唯才是举;体现于学术上,是允许不同学派耸然并峙,各抒己见,学术自由,百家争鸣;体现于学校管理上,是民主治校,以利于学术的繁荣发展。这些理念为北大的发展奠定了坚实的基础。

北京师范大学——“学为人师、行为世范”。北京师范大学校训“学为人师、行为世范”是启功先生所拟,启功先生曾说:“所学足为后辈之师,所行应为世人之范!学习校训,理解如此。”此校训不但紧扣“师范”二字,而且包含了学与行、理论与实践、做学问与做人、做一般人和做老师等之间的辩证关系。八个字,生动地、带有诗意地道出了师范院校办学的深刻理念,使这一校训亦具备了大师级的品格气度和人文精神。

每一所学校都会根据自己所处的位置、学校发展的现状与前景,为自己的办学作一个定位,提出适合自己的办学理念。对大学办学理念的解读和理解,可以帮助我们从整体上把握该学校的特征。

三、大学的人才培养目标

高等教育的职能是培养人才、发展科技、服务社会,对于大多数高校来说,培养人才是首要的和主要的职能。高等教育在人才培养上可以归结为两大问题:“培养什么样的人”和“怎么样培养”,即人才培养目标与模式。

高校的办学定位和办学理念,在很大程度上影响着高校人才培养目标的确立和人才培养模式的构建。随着中国改革开放的不断深入和中国高等教育教学改革不断推进,我国高校的人才培养目标也渐趋合理和完善。让我们一起来浏览。

又“红”又“专”的专门人才培养目标。在改革开放前几十年里,为适应当时社会主义改造和建设的需要,我国的高等教育确定了专业化的人才培养目标,即高等学校培养的是“又红又专”的社会主义建设所需要的“各种专门人才”。“红”是前提和关键,“专”是核心和基础。“专”里面又包含两层意思:一是意识形态的专门化,思想意识和政治立场的一元化;二是专业职能的专门化,即掌握专门的知识 and 技能。这种人才培养目标在当时特定的社会时期,适应了当时社会的需要,但由于过度强调它的政治功能,偏离了高等教育的本质。

“一专多能”的人才培养目标。改革开放是中国历史上的一次思想大解放,在这个过程中,高校的人才培养目标转换也拉开了帷幕。在妥善处理“红”与“专”“学”与“术”“政治”与“业务”的关系后,当时的教育部明确提出,“把工作重点转移到培养为四化服务的人才上来,学校各项工作都要服从和服务于这个中心”,将人才培养质量放在核心位置,突出学生知识、素质和技能的获得,相对淡化人才培养目标的政治功能,加速“一专多能”人才的培养。

“复合型”“创新型”的人才培养目标。社会的发展要求高等学校不仅要培养合格的政治人才和理论人才,而且要培养懂得市场经济和参与市场经济的学术人才和经济人才。1994年7月,国务院在《关于〈中国教育改革和发展纲要〉的实施意见》中提出:“本科教育要把重点放在提高质量上,硕士生、博士生的培养基本上要立足于国内。在培养基础学科人才的同时,要重视培养社会主义建设急需的高层次应用型和复合型人才。”这个意见从国家政策层面确立了人才培养的学术目标和经济目标,它第一次将人才的知识素质、学术素质、技能素质提升到和政治素质同等的地位,体现了解放思想、实事求是的理论精髓。1998年《高等教育法》规定,人才培养的目标是“培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才”,创新精神和实践能力成为高级专门人才的两大重要标志。

多样化的人才培养目标。20世纪90年代末,世界开始步入知识经济时代,专业与学科之间的联系更加紧密,这对高校人才培养目标提出了更高的要求,推动了高校人才培养目标的多元化。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(1999年6月13日颁布)明确指出,“当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的质量和数量,这对于培养和造就我国21世纪的一代新人,提出了更加迫切的要求”,并提出了多样化的人才培养目标。要全面推进素质教育,“以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的德智体美等全面发展的社会

主义事业建设者和接班人”。面对社会的急剧变化和国家在高等教育方面的改革，许多高校根据自身的情况，在教育教学工作方面进行了内部改革，提出了各自的人才培养目标。如：

清华大学提出加速建立研究型大学的人才培养体系，培养“高素质、高层次、多样化、创造性”的骨干人才。同时，积极促进学科交叉，注重培养复合型人才。

北京大学提出复合型人才的培养目标。

复旦大学提出“通识人才”的培养目标。

浙江大学提出“重基础、宽口径、模块化、自主性”的“创新人才”的培养目标。

四川大学提出“具有深厚的人文底蕴、扎实的专业知识、强烈的创新意识、宽广的国际视野的国家栋梁和社会精英”的培养目标。

中国人民大学提出“国民表率、社会栋梁”的培养目标。

南开大学（经济、管理、法学专业）提出跨专业培养“复合型人才”的培养目标。

北京林业大学提出“高素质、高水平、高层次、创造性”的“复合型人才”的培养目标。

武汉大学提出“宽口径、厚基础、高素质、强能力”的“创造、创新、创业”型复合人才的培养目标。

可以说，高素质人才、创新型人才和复合型人才正受到越来越多的重视，正成为 21 世纪高等学校的人才培养目标。

四、大学的学科专业

学科专业的具体化是大学教育区别于中小学教育的一个重要特征。在中小学阶段，学生主修语文、数学、英语等课程，大部分时间都是花在这些科目上。而进入大学，就有了具体的专业选择，开始了专业学习。那么什么是专业呢？《教育管理辞典》将专业定义为高等学校或中等专业学校根据社会分工需要而划分的学业门类，各专业都有独立的教学计划，以体现本专业的培养目标和要求。潘懋元、王伟廉主编的《高等教育学》（福建教育出版社，1995 年版）则认为，所谓专业，是课程的一种组织形式。专业，作为大学学习的重要部分和有别于中学学习的重要特征之一，无疑是每位大学生都需要了解和关注的。

（一）专业划分

根据《高等教育法》和《高等学校本科专业设置规定》，目前我国大学专业的分类共有：12 个学科，73 个类，487 个专业。在高等教育中，专业的分类很细、很多，不同的专业有着各自不同的内容和体系。从学校的角度来看，并不是每所大学都会开设这么多的专业。在各高校的历史沿革中，随着时代的不同，专业的设置也会不一样。比如，文科性的大学，所设置的专业必然以文学、历史、哲学为主，同时兼顾其他学科。

（二）专业特色

在高等教育大众化的今天，各高校都在不断地深化特色办学理念，提高自己的竞争能力和综合实力。大学的办学特色主要体现在学科专业的特色上。一方面表现为单一性和前沿性，高校根据社会的需要，瞄准学科发展的前沿，培育自己学校的专业特色；另一方面是做精做细，建设特色鲜明的重点学科，以期形成在全省、全国乃至国际上独具特色的学科。

（三）专业认识

在校大学生或准备高考的准大学生们，认真了解高校的学科专业特点，并树立科学的大

学专业认识观,对于今后的大学之路会产生重大的影响。

一是专业无冷热。由于高考的竞争和就业的差异,专业却被无形地贴上了冷热的标签,很多人认为考生竞争激烈的、就业情况好的就理所当然地成了热门专业,反之就是冷门专业。其实这是一种误导。所谓“十年河东十年河西”,一些昔日的热门专业,如今也会在就业市场上遇到尴尬,专业的冷热只是在一个相对的时间段而言的。

因此不管我们选择的是传说中的冷门专业还是热门专业,我们都要认真地对待它。因为不管我们的专业是什么,只要我们认真努力,在专业知识和运用能力上做到人无我有、人有我优、人优我特,将来毕业,无论我们走到哪里,都会得到社会的认可和用人单位的青睐。

二是术业有专攻。专业学习是大学学习的一个重要特征。在专业的学习过程中,我们要充分认识本专业的特点,要进行深入挖掘,而不能只停留在表面上。在完成基础学习之外,还要扩大学习的范围,学习和本专业、本领域相关的知识,来拓宽自己的视野,不断地健全自己的专业知识体系。古语云:“知己知彼,百战不殆。”大学之所以是个造就人才的地方,在于它有一套完整的人才培养体系。因此,大一新生作为入门者,必须对大学的类型、办学理念、人才培养目标与模式、专业学科设置等基本的知识有所了解,方能有目的、有方向地在这片肥沃的土壤里汲取有效营养,自由快乐地成长。

第二节 为大学学习和生活做好准备

大学时代是人生的一段特殊时期,大学更是一个有别于现实社会的小社会,常被喻为“象牙塔”。“象牙塔”似乎可望而不可即。进入大学,我们不但要了解大学,并且要在心理上、生活上、学习上做好充分的准备。

一、心理准备

为了更好地让中学阶段和大学阶段衔接起来,从被动的应试教育走向主动的通识教育,请做好以下心理准备。

(一) 做好角色转换的心理准备

一是心态的转变。考上大学的学生,在中学阶段学习上都是优秀的,平时深得家长、老师和同学的关注。但是跨进大学校门后就不一样了,来自五湖四海的同学都有着优秀的过去,人人都是学习尖子,个个都是高手奇才,所有的人都将站在同一新的起跑线上,一切都要重新开始。

二是角色的转换。每个学生将由原来的中心角色向普通角色转变,自己要从心理上接受并提前有所准备,对自己要进行重新认识与定位。在这期间,我们将从中学生升级为大学生,由未成年人成长为有完全民事行为能力的成年人,相继产生各种变化,因此要做好角色转换的心理准备。

(二) 做好生活转变的心理准备

迈进大学校门前,新的目标还未明确,很多学生会出现短暂的迷茫。这不要紧,重要的是,进入大学,通过新生入学教育、专业思想教育,思想更成熟,眼界更开阔,经过一段时间探索,完全可以重新确立自己的人生目标。这里所说的“目标”,并不仅仅是一个“大”

理想，而是一套目标体系。在思考和回答“我的大学将怎样度过”“我想成为一个什么样的人”“生活中什么对我来说最重要”这些基本的问题之后，要结合现状，制定自己实现人生价值的具体目标，并将它分解为可以一步步实现的小目标，规划好自己的大学生涯。

（三）做好学习变化的心理准备

大学的学习方法和中学区别很大，如果说中学老师主要教授学生学习知识，那么大学老师就是教学生学习方法。大学老师启发我们主动学习，大学的一切学习必须是主动的。要掌握研究性学习为主的学习方式，要善于发现问题和提出问题。学习的知识面也更加广泛，不再仅仅是听课和读教科书，课堂上和老师的互动、课后与同学的探讨、图书馆阅读参考书目、礼堂听学术讲座、实验室参加实习实训等都是学习。关键是要充分利用这些校园中的特殊资源，并将学到的知识融会贯通。

（四）做好自我管理的心理准备

进入大学，要做好自我管理的心理准备。一方面，要对自己进行重新定位，既要查找自己的不足，又不能对自己全盘否定；要善于发现自己的优点和优势，对自己充满信心。另一方面，要树立健康的群体意识和合作观念，建立和谐的人际关系。进入大学后，每个大学生都有进一步发展人际关系的需要，每个人也都有这方面的潜能，重要的是不能封闭自我，要学会与人沟通，友善交往，要把自己融于集体之中。进入大学，最重要的就是要学会自尊、自立、自学、自强。这就需要在心理上有独立处理事务的准备，有面对困难的心理准备，有克服困难的坚强信心，有通过集体或他人帮助逐渐成长的观念。

二、生活准备

在色彩斑斓的大学校园里，如何生活得多姿多彩呢？

（一）从容面对独立生活

上大学后，对大一新生来说最大的变化就是生活环境方面。离开家人，独自来到新的环境，面对新的群体，没有了父母、长辈每日的悉心照料，许多事情需要独自处理，真正的独立生活开始了。另外，不管是单处一室的“独立王国”，还是六人“群居”的集体宿舍，全新的生活环境和生活习惯的适应与磨合，对于没有远离过父母视线、没有住校经历的大学生来说是一次严峻的考验，更是一次难得的历练。

（二）营造温馨的大学生活

宿舍是大学的基本生活单位，舍友之间要相亲相爱、彼此尊重、快乐生活、共度每一天。同学间要相互鼓励、相互帮助、快乐学习、共同进步。在学校与同学的交往中、要积极主动、诚实守信、礼貌待人，构建良好的人际关系。能走到一起，共同学习，一同生活，是一种缘分，也是未来走进社会最好的人脉资源，要珍惜同学之间的友情，努力营造温馨和谐的大学生活。

（三）合理安排生活费用

从大学开始，大学生最好要学会理财，一个比较有效的方法是每月初都制订一个切实可



行的“消费计划”，并且尽量按照计划执行，多余的钱可以存入银行，以备不时之需。要学会抵制各种外来的诱惑，莫为物质攀比而身陷窘境。要用感恩的心，去减轻一直以来由父母承担的经济和心理压力，做一名懂感恩、讲孝道的好儿女。

（四）理性对待贫困问题

大学里，贫困生占一定比例，贫困生问题也是高校管理中备受关注的一个问题。对于贫困学生，国家提供助学金、助学贷款，学校也有相应的资助政策，同时还有一些慈善机构提供相应的帮助，这些可以资助生活确实有困难的学生完成大学学业。因此对于刚入学的新生来说，要正确地对待贫困现象，并用一种理性的态度对待各种资助，不能见利就趋，要把更多的资助机会留给更需要关心帮助的同学。

北京语言大学现任校长崔希亮当初是以一名贫困生身份走进大学的，依靠政府助学金完成了学业。他说：“我在上大学期间，也是边读书边勤工俭学。当初，我在学生食堂卖饭，特别不好意思，生怕别人笑话我。实际上，老师和同学们没有看不起我，反而处处帮助我。”“物质上的匮乏不是真正的贫穷，精神上的空虚才是真正的贫瘠。困难是坏事，也是好事，它激励我们发奋创造美好的生活。”作为一名来自贫困家庭的学生，应该体会到家长的艰辛与不容易，更要积极进取，用成绩和荣誉，为自己、为家人、为关心我们的人争光。

三、学习准备

大学的学习和中学阶段有着本质上的区别，在进入大学之前，要认清两者的区别，了解大学学习的特点，做好学习的准备。

（一）专业性

专业性是大学学习区别于中学阶段学习的首要特点。中小学学习主要是为了掌握一般文化基础知识，大学则是以专业基础、专业理论和专业基本技能的掌握为主要任务。在专业性的基础上，大学学习的内容多，学习任务远比中学重得多。大学一年级主要学习公共课程和基础课程，二年级主要学习专业基础课和部分专业课以及选修课，三、四年级重点学习专业课，进行毕业设计，写毕业论文。

（二）独立性

大学阶段是老师在前学生在后“引着走”，提倡学生自主学习，课外时间要学生自己安排，逐渐从“要我学”向“我要学”转变；大学学习不鼓励采用题海战术和死记硬背的方法，提倡生动活泼地学习，提倡勤于思考。大学老师一般都运用科学的教学形式和方法，培养学生独立掌握知识和专业技能的习惯和能力，有疑问要力争自己独立解决。

（三）创造性

在继承前人积累的专业理论知识基础上，应当有所探索，有所发现，有所创新。老师更多地通过介绍前沿知识、最新研究动态，包括各种学术报告 and 有待深入探索的理论，激发学生的创造热情。

第二章 大学期间的学习发展与规划



导入阅读

听过来人讲如何在大学学习

“大一的时候，不知道自己不知道什么；大二的时候，不知道自己知道什么；大三的时候，知道自己不知道什么；大四的时候，知道自己知道什么。”这句在大学校园里广泛流传的段子，可以说是对大学学习的经典写照。究竟大学的学习是怎样的情形呢？

王浩：男，天津人，北京大学06级世界历史专业。

个人感言：看到今年刚毕业的学生们，我感慨万分。大一刚来时，其实他们相差无几，但经过四年尤其到最后毕业时，有的同学出国了、保研了，或是找到了相当理想的工作，而有的连毕业都成问题。大家的出路是天壤之别，我发现很大程度上还是取决于学习成绩的优劣。

学长是很好的老师。

入学后，了解学校的最好途径就是多向学长们请教。所以，入学时负责接待你的那个学长你一定要留下联系方式，随时有不懂的问题就咨询，他们会很热情。像我刚来时，就经常去找一个刘师兄，他学习很好，我就跟他讨教大学学习方法，也经常从他那里借读很多好书。关于哪些课该重点学，哪些课该选修，怎样评选奖学金，甚至还讲给我很多老师的“典故”。考试的时候他还把他去年整理的复习资料借我看，受益匪浅。

学习计划重在执行。

我觉得学习应该有计划性，但执行起来是最难的。总觉得计划赶不上变化。我参加的一些社团活动就经常与我的学习计划撞车，搞得我焦头烂额。建议一定不要报过多的社团，选择自己喜欢的报一两个就行。

最大限度地享用所有资源。

大学学费里其实包括了利用学校实验室、图书馆、自习室等一切资源，如果不好好利用，就等于有权利没有享受。所以，大学里一定要多去图书馆，多动手做实验。去图书馆自习，借阅自己喜欢的书尽情地读，还可以查阅一些珍贵的工具书或文献。另外，图书馆一般都允许复印，可以把有用的资料复印保存，为以后的论文作准备。

李想：男，湖北人，清华大学06级生物科学与技术专业。

个人感言：千万不要以为大学是玩乐的天堂。虽然这里不公布考试成绩，也不会排名次，但实际上竞争状态是外松内紧型的，表面看起来没有竞争，但很多同学都在暗地里努力。等到了评奖学金、保研、留学、交流、推荐工作时就显示出成绩的重要性了，早有准备的同学就会发现很多好机会都会属于自己。

选修课遵循四原则：

大学实行学分制，分必修课和选修课，修满规定的学分才能毕业。选修课可以自由选择，我的经验是遵循四个原则。第一，根据个人兴趣选择，我特别喜欢中国古典文化，



加上我自己是理科生，所以觉得选修些文科的课可以完善一下自己的知识结构，所以就选修了“老子与庄子研究”；第二，选择一些对自己来说具有实用价值的课，如我选择了“网页设计”，将来对自己的择业等都有好处；第三，可以提前选择一些对自己来说难度较大的课。比如，“生物化学”是高年级的课，但难度较大又很重要，为了能学好这门课，我就在大一选了，这样以后再学就容易多了；第四，有些课是因为仰慕老师才去的，想去领略一下名师的大家风范。

听课功夫在课外。

大学课多，所学东西也多，有的大课几百人一起上，师生互动少，所以一定要提前预习，尤其是理工科，不预习的话上课就不知所云，坐在那儿心里会很难受；另外，大学学习关键靠自觉，不能仅靠上课听讲，下课后自习应该整理笔记，再好好消化一下，老师布置的书目、论文自己课下一定要下功夫认真读；关于记笔记，我觉得老师有PPT课件的就不需要上课记太多笔记，好好听讲，记些课件以外的东西。老师板书的课一定要记，否则考试时会吃大亏。

英语永远都不能放弃。

虽然现在教育部规定英语四六级不再与学位挂钩，但我的经验是无论什么时候都不能放弃英语学习。因为出国、交流、保研、考研、就业等对英语都有要求，如果平时不准备，机会来临的时候你就后悔莫及了。

大学讲座是一笔无价的财富。

大学生活中最吸引人的莫过于各种精彩的讲座，海报栏里花花绿绿的海报经常吸引着很多同学驻足。讲座一般只有短暂的几个小时，要求这个老师必须在规定的时间内讲完自己的主题，而且还要讲得吸引人。这样的话，老师们一定会精心准备，有的甚至会集毕生之所学，旁征博引，口吐珠玑，文采飞扬，激情澎湃。听者定会如沐春风，受益匪浅，甚至有的讲座会改变你的一个观念，影响你的行为，乃至改变你的人生。所以，尽可能在大学里多听听讲座。

第一节 正确认识大学学习

人类的成长离不开学习，学习是学生的主要活动。大学生首要和最重要的任务是学习，大学独特的教学特点对大学生的学提出了更高的要求。大学生要把握大学的学习规律，学会学习。未来的文盲不再是目不识丁的人，而是没有学会怎样学习的人。学会学习不仅是继续学习的需要，更是适应人类未来生存的需要；不仅是知识经济时代掌握认识的手段，同时也是一种人生目标。学会学习已经成为大学生必须面对的时代新课题，是大学生们成长的重要一课。

一、大学学习与高中学习的不同

大学学习是一种与未来职业需要直接挂钩的、层次更高的、需要进一步发挥积极主动性的学习。大学学习与高中学习相比有很大差别：在学习目标上，高中学习的目标在很大程度上就是考上大学，而大学学习的目标是成为社会需要的优秀人才，掌握专门知识、培养专门能力和提高综合素质是对大学生提出的要求；在学习自主性上，高中生依靠老师的安排较

多,而大学生自主学习的范围很广,课外学习完全由自己安排,因此也对大学生提出了很强的自我管理和学习能力的要求;就学习的课程而言,高中的课程相对少而浅,多限于各学科的经典知识,同时选修课极少,大学的课程多且深,通常涉及深层的经典知识与现代科学前沿知识,选修课也很多,要求大学生广泛学习,努力钻研,不仅要掌握经典知识,而且还要了解专业领域的最新知识;就实践教学而言,高中的实践教学较少,大学实践教学则较多,要求大学生能够将专业知识运用到实践中并转变为专业能力;在学习方法上,高中学习课程种类少、作业多,学生通常按照老师的安排去学习,而大学则是课程多、作业少,学生要根据自己的兴趣主动求索,培养综合利用多种学习方式获取知识的能力;就思维方式而言,高中阶段主要是模仿、记忆的知识多,一般性的理解也多,而大学则是深层次的理解多,创造性学习多,学生要有较强的创新意识和创新能力。

(一) 学习内容不同

中学的内容重在打基础,主要集中在语、数、外、理、化、政、史、地、生等几门课程。对一些天资聪慧的学生,这些课程的课本内容能全部记诵下来,什么章节的什么内容,在哪个课本的哪一页都能牢牢记住。大学学习的内容特点是宽、深、新:“宽”指所学的课程比中学要多5~6倍,一般达到四五十门,涉及的领域十分广泛;“深”指内容比起中学要深得多;“新”指大学的学习要把握科技文化发展前沿的最新知识和最新成果。在中学,学生的学习内容主要是课本知识,基本上在课堂上进行,时间也安排得非常紧凑。大学阶段则不同,课程有选修、必修之分,学习场所有教室、多媒体教室、实验室、图书馆、资料室等。怎样合理安排时间,是对大学新生的一大考验。

(二) 教学方式不同

大一刚开始时,每个人都保持着较高的学习热情,很多大一新生早早起床占位,认真听课。尽管积极性很高,但还有很多新生对大学学习表现出种种不适应。他们普遍认为:大学老师不如中学老师讲得详细,一节课讲几十页内容;一些知识点理解不深刻,学习成绩总上不去,尤其是“高等数学”和“英语”最感头疼;在多媒体教室上课,拉上窗帘后一片漆黑,加上温度适宜,最容易做的事就是睡觉。大学的学习更多的是依靠学生的自觉,在这里没有老师无所不在的督促,没有家长每时每刻的检查和提醒,也不会有密集的考试。但是,正因为如此,才更需要养成自觉的学习方式和学习习惯。大学的学习相对中学而言更注重能力的培养和锻炼。课外活动的开展可以培养人的组织能力、协调能力、开拓能力、人际交往能力,拓展知识面。所以,上课是学习,下课也一样是学习。

总的来讲,中学以教师课堂教学为主,学生依赖教师和课本;大学教育的显著特点是在教师的指导下以自学为主,学生有更多的学习自主权。而且,大学上课几乎是堂堂换老师,节节换教室,上课同争议,下课各东西。不仅课堂上所学的内容要靠自己自觉消化吸收,而且整个知识体系也要靠自己架构、填充和完善。

二、学习是大学的首要任务

学习对大学生而言是第一位的,是首要的。大学所学的课程和知识比高中的更深、更广,难度更大。这就意味着要把大学的课程学好需付出更多的努力,需花更多的心思。三心二意、心不在焉是不可能把大学课程学好的,是不会学到知识的。“大学的课程很简单、很