



高等职业教育“十三五”规划教材

GAODENG ZHIYE JIAOYU SHISANWU GUIHUA JIAOCAI



高职生

职业发展与就业指导教程

GAOZHISHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

主 编 ○ 郑 英 谢 婧

副主编 ○ 吴小平



西南交通大学出版社



高等职业教育“十三五”规划教材

GAODENG ZHIYE JIAOYU SHISANWU GUIHUA JIAOCAI



高职生

职业发展与就业指导教程

GAOZHISHENG ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

主 编 ○ 郑 英 谢 婧
副主编 ○ 吴小平
参 编 ○ 喻佼佼 刘 雯 贺晓燕

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目(CIP)数据

高职生职业发展与就业指导教程 / 郑英, 谢婧主编.
— 成都: 西南交通大学出版社, 2015.10
高等职业教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-5643-4327-9

I. ①高… II. ①郑… ②谢… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234131号

高等职业教育“十三五”规划教材
高职生职业发展与就业指导教程
主编 郑英 谢婧

责任编辑	张华敏
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路146号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都勤德印务有限公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	13.5
字 数	339千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次
书 号	ISBN 978-7-5643-4327-9
定 价	28.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

近年来,伴随着大学生就业压力的增大,高校人才培养模式的调整和就业指导课程得到重视并快速发展。党的十七大报告中明确指出,要“积极做好高校毕业生就业工作”。教育部办公厅根据《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26号)“将就业指导课程纳入教学计划”的要求,制订了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》。本书以该要求为指导,在总结多年就业指导教学实践经验、建设就业指导精品课程的基础上,根据现今企事业单位人才需求以及高职学生的实际情况编写而成,具有很强的可读性和实践操作性,目的是提高高职生的综合素质,引导高职生掌握职业发展与就业的知识和技巧,为高职生能顺利就业给出指导和建议,力求使高职生达到理性就业,

本书具有以下特点:

第一,层次清楚,条理性强。在内容上采取篇章方式编排,便于以单元或项目的模式组织教学,可灵活安排教学计划,达到循序渐进的学习效果。在行文风格方面,努力做到概念引出自然、内涵与外延适中,书中大量引用了案例,增强了趣味性、可读性和知识性。

第二,针对性较强,主要针对高职生的职业发展和就业问题,有目的地帮助高职生提高就业和职业发展的素质及能力。

第三,体现时代性。本书选取的案例大多数来自企业、行业、高职院校,案例典型、简洁、切合实际,内容紧跟时代发展步伐。

第四,注重能力的培养。在每篇教学内容结束后,结合教学内容安排2~4个技能训练,以力求面向实践,注重学生技能训练和培养。

本书分为四篇,共九章。第一篇为认知篇(第一章、第二章),从引导高职生了解大学并融入大学的学习和生活开始,使高职生明白自己的责任和角色定位,帮助学生尽快适应大学生活,了解职业的含义和分类,熟悉目前的就业形势与就业政策;第二篇为规划篇(第三章),帮助高职生认识自我,了解自己的职业能力和职业兴趣,客观评价职业生涯机会,为今后选择职业提供依据;第三篇为拓展篇(第四章至第五章),主要结合企业用人要求,介绍了高职生应具备的职业素质和职业能力,帮助高职生培养和提高自身的职业能力,为就业奠定基础;第四篇为就业篇(第六章至第九章),主要介绍求职材料准备,求职礼仪及技巧等,帮助学生理解和掌握应聘过程中

的相关礼仪和技巧,掌握签订劳动合同的基本知识,让学生感知就业需要面对的问题,为就业提供直接指导。

本书由内江职业技术学院就业指导教研室郑英、教务处处长谢婧担任主编。具体编写分工如下:第一章、第三章、第四章、第六章及技能训练由郑英负责编写,第二章由喻佼佼负责编写,第五章由刘雯负责编写,第七章由贺晓燕负责编写,第八章由吴小平负责编写,第九章由谢婧负责编写;书中的常用资讯部分由谢婧负责收集。郑英、谢婧负责对本书的编写工作进行总体筹划和协调,并负责全书的统稿工作。

本书是编者对近年来工作实践的探索与总结,真心希望本书能对广大读者起到抛砖引玉的作用,也希望能为全国高职教育的学生职业发展教育工作添砖加瓦,贡献绵薄之力。

由于编者理论水平和经验的局限,加之时间仓促,书中疏漏之处在所难免,还请同行和广大读者提出宝贵意见。

编者

2015年8月

目 录

第一篇 认知篇

第一章 做一名合格的大学生	2
第一节 了解大学,适应大学生活	2
第二节 学习,是一种责任	14
第二章 职业认知及就业形势分析	27
第一节 职业概述	27
第二节 当前的就业形势与人才需求分析	32
第三节 主要就业渠道与相关政策	38
第四节 项目化就业政策	43
技能训练一	47
训练活动一 专业认知	47
训练活动二 金牌记者	47

第二篇 规划篇

第三章 职业生涯规划	50
第一节 大学生职业生涯规划概述	50
第二节 大学生职业生涯规划的原则、方法和步骤	54
第三节 大学生职业规划的误区及常见问题	62
技能训练二	69
训练活动一 自我效能感测试	69
训练活动二 职业性格测试	70
训练活动三 霍兰德职业兴趣测量	72
训练活动四 写出自己的职业生涯规划方案	82

第三篇 拓展篇

第四章 提升职业素质	88
第一节 培养职业意识	88

第二节 加强职业道德修养	102
第三节 树立良好职业形象	111
第五章 培养职业能力	116
第一节 职业能力概述	116
第二节 职业能力的培养和提高	119
技能训练三	144
训练活动一 职场人物访谈	144
训练活动二 相互依赖	144
训练活动三 我心中的好学生与好员工	145

第四篇 就业篇

第六章 求职材料的准备	148
第一节 如何写好求职信	149
第二节 如何制作个人简历	155
第三节 准备好各种证件、证书	159
第四节 简历实战经验分享	160
第七章 求职礼仪的培养	163
第一节 求职仪表礼仪	163
第二节 求职仪态礼仪	167
第三节 面试禁忌	173
第八章 就业签约及离校手续办理	175
第一节 就业协议书和劳动合同的签订	175
第二节 离校手续的办理	182
技能训练四	191
训练活动一 让你记住我	191
训练活动二 撰写求职材料	192
训练活动三 体验求职面试	193

附录 常用资讯

××学院毕业生就业推荐表	196
某学院普通大中专毕业生就业流程	199
《职业规划设计书》模板	200
全国各地主要人才网	206
著名企业用人标准	208
国内著名人力资源机构	209
参考文献	210

第一篇

认知篇



第一章 做一名合格的大学生

经过高考奋力拼搏的同学们，第一次离开父母，离家远行，带着理想和期待，满怀信心地进入大学殿堂。同学们进入大学后，将面对新的生活环境、新的教学风格、新的学习方式以及陌生的人群，面对这样全新的环境，同学们应该怎样去适应环境并融入环境呢？

适者生存，进入大学后，同学们将站在同一个起跑线上。大学校园不是想象中的“象牙塔”，同学们要积极地采取应对措施，尽快地了解环境、适应环境，尽快完成从中学生到大学生的角色转换，在新的环境中重新认识自己，使自己顺利度过大学生活适应期，才能找到新的发展机会，才能最终成功地完成大学学业，使自己成为社会所需要的合格的大学生和准职业人。

把握现在才能成就未来！

第一节 了解大学，适应大学生活

思考导入：

什么是大学？

我们应该怎样适应大学的生活和学习？

一、大学的定义和分类

大学（拉丁语：UNIVERSITAS），大致意思是“教师和学者的社区”。泛指实施高等教育的学校，指提供教学和研究条件和授权颁发学位的高等教育组织，包括综合性大学、学院、高职高专等学校，也包括成人教育、自考等学历教育。通常设有许多专业，再由几个相近的专业组成系或院。

截至 2015 年 5 月 21 日，中华人民共和国大陆地区共有普通高等学校 2 845 所，其中：普通高等学校 2553 所（含独立设置民办普通高校 447 所，独立学院 275 所，中外合作办学 7 所），成人高等学校 292 所。

我国大陆地区普通高等学校分为本科和高职专科类别。

按等级可分为：副部级、副大军区级、厅局级、副厅局级等。

按类型可分为：综合、工科、师范、农林、医药、语言、政法、体育、艺术、民族等。

按行业可分为：能源、水利水电、海洋科学、大气科学、药学、中医等。



二、大学的特点

大学是知识的海洋，这里有浩瀚的图书资料和先进的仪器设备，能使大学生接触广博的知识，培养必要的专业技能。大学为大学生提供了优越的学习和生活环境，是同学们从象牙塔走向社会的最后一站，是与社会联结的纽带，充分利用好大学时光，让自己的大学生活变得充实、有梦想，对将来走向社会、成功就业具有决定性的作用。

大学有教书育人的良师，聚集着众多学者和专家，他们精通本专业的基础理论，了解最新的学术成果，具有丰富的科研实践经验，熟悉教育教学的客观规律，在这些良师的指导下，通过系统的教学活动和严格的科学训练，可以系统准确地掌握基础知识和专业知识，接近学科前沿，提高专业能力尤其是专业创造能力。同时，通过耳濡目染，可从良师那里学到做人的道理，养成良好的学风，受到人格的熏陶。

大学有浓厚的学习氛围和科研氛围，是知识创新、传播和运用的基地，是培养创新精神的摇篮，是接受人文精神和科学精神熏陶的园地。引领学术风气，促进思想交流，陶冶品德操守，建设精神文明，是大学的灵魂之所在。在大学里，可以深入学习科学知识，广泛汲取各种新的思想和学术成果，不断提高自身素质，确立正确的世界观、人生观和价值观。

总之，与中学生活相比，大学生活发生了显著的变化：

① 学习要求的变化。大学阶段的学习，知识的广度和深度大大增加，专业方向基本确定，需要大力发挥学习的主动性、创造性。大学主要实行的是学分制，除了公共科目、学科基础课和专业课属于必修课之外，各专业还开设选修课，学生可以根据个人兴趣和能力选修相关课程，自由支配的学习时间增多，学习的主动性大大增强。大学图书资料和各种信息丰富，获取知识的渠道更加多样化，熟练利用图书馆和互联网搜集资料和掌握信息，成了学生必备的学习技能。广泛涉猎相关知识，掌握科学的学习方法，培养自主学习和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力，是大学阶段学习的重要特点。

② 生活环境的变化。进入大学以后，学生离开父母独立生活，许多同学远离家乡，衣食住行学等日常生活都要靠自己安排。学生来自五湖四海，兴趣爱好、生活习惯可能存在差异，主动地加强沟通和交流，互相理解和关心成为一种需要。自理能力强的同学会很快适应，应对自如；自理能力弱的同学，则可能计划失当，顾此失彼。因此，学生要尽快适应新的环境，既要学会过集体生活，又要学会独立处理学习生活中遇到的各种实际问题。

③ 社会活动的变化。进入大学后，党组织、团组织、学生会、班委会等组织活动增多；由志趣、爱好相同的同学自愿组织起来的各种学生社团的活动丰富多彩，学生参加各种社会活动的机会大大增加。因此，学生可以根据自己的特点和爱好、时间和精力积极参加各种活动，合理安排课余时间，锻炼组织和交际能力。

三、大学生生活的内容

（一）学习知识

掌握获取知识的本领，学会在知识的海洋中畅游冲浪，是大学生在大学阶段的主要任务，是顺利成长、成才的重要基础。因此，学习，是大学生生活的重要内容，也是大学生的



首要任务。而且在学好专业课之余，还一定要扩大知识面，合理调整知识结构，做到文理兼备。

在大学里，良好的成绩是学生评优、入党的必备条件，也是顺利毕业、成功就业的重要保证。要求做到：作业自己完成，尽量不缺课；上课仔细听，多与老师交流；理工科学生要注重积累实验实训的经验；文科生要加强课外阅读和调研，注意理论联系实际。

（二）参加社团及学生会

社团（mass organizations）是具有某些共同特征的人相聚而成的互益组织。我国的社团一般具有非盈利和民间化两种基本组织特征。社团与政府组织、非正式组织或自然群体有着明显的区别。

大学的社团一般分为技能锻炼和能力培养两种类型，同学们可根据兴趣与爱好取舍，切忌贪多，真心喜欢一个组织就要有所付出，精力是有限的，所以应专注于1~2个社团的活动，不要超过4个社团。

校级学生会是不错的选择，可以接触到各个专业的同学，有利于了解更多的行业发展趋势，对今后交往，直至走向社会颇有好处。值得注意的是，有些组织会有功利性倾向，需学会辨别，学会真心待人，真心相处，勤于思考，面对任务不推辞，面对困难不退缩。

（三）发展人际关系

大学是人际关系提升最快的时期，应注意以下几方面能力的培养：

- ① 与陌生人沟通的能力。
- ② 处理好与同学或同事以及上下级关系的能力。
- ③ 维系与好友通畅交流的能力。
- ④ 团队精神及团队中的沟通、协作能力。
- ⑤ 领导能力和组织能力。

（四）合理兼职，培养实践经验和动手能力

大学生活是迈向社会的重要阶梯，适当的兼职不仅可以提升个人能力，也可以获得经济收入。应注意的是：兼职应与自己的专业相结合，与未来的职业发展方向相结合，与自身能力提升相结合。

四、如何适应大学生活

（一）学会独立处理问题，培养独立生活的能力

一个成功的大学生，应该在大学期间完成从“依赖人”到“独立人”的转变。因此，大学新生首先必须学会打理个人生活，培养独立生活的能力。



1. 尽快熟悉校园和周边环境，适应大学的作息时间

校园是大学生生活中最重要的场所，对校园和学校所在城市环境的熟悉和充分了解决定了大学生能否在这个环境中自如地生活、学习。初入大学，应尽快熟悉校园和周边的生活环境，尽快养成与大学同步的良好的生活作息习惯。高考结束后，紧张的神经得到彻底放松，生活可能变得无规律，进入大学后必须迅速调整自己的身心，尽快适应大学的生活规律和学习规律，进入学习状态，合理安排学习、运动、休闲等各种活动的时间。

【案例】

新生林×入校后，一安排好行李，马上就到校园的各处熟悉情况：了解教室、行政办公楼、图书馆、电子阅览室、商店超市、公话超市在什么地方，食堂的营业时间，甚至学校有几个门等等。他认为，这样在办理各种手续、解决各种问题的时候就会比别人更顺利、更节省时间。实在不容易了解的情况，他就直接向接待新生的师兄、师姐请教，比如，到市中心要搭乘几路公共汽车，去哪里买东西更便宜，怎样和小商贩讨价还价等。一般来说，多数高年级同学都会热情地把他们的经验传授给新生，以帮助他们尽快适应校园生活，尽量少走弯路。

新生宋××在班级中担任一定的工作，这也能帮助她尽快适应校园生活。对环境适应快的的大学生，很快就能成为班级中的核心人物，并担任一定的班级工作。这样与老师、同学接触得越多，掌握的信息越多，锻炼的机会也越多，能力提高越快，自信心也就容易建立起来。

新生周××显得非常拘谨紧张，生怕走远一点儿就会迷路，又不好意思开口向别人寻求帮助，或者觉得麻烦，十分依赖网络，不喜欢运动，讨厌公共场所和人多的地方。像这样的学生往往喜欢幻想和虚拟的东西，作息时间不稳定，容易造成真实世界中的朋友不多，最后就演变成“宅男”“宅女”，“宅”容易导致社交能力变弱、性格孤僻脆弱等问题，不仅损害身心健康，而且也会影响学习质量。况且，只把自己关在大学校园里面闷头读书，对外面的世界不闻不问，将来是很难适应校外的社会环境的。所以，大学生在学习之余，应尽量走出校园去接触社会、了解社会，不逃避现实，也不做无谓的幻想，并有目的地进行一些有益的社会实践活动，为将来就业走入社会、适应社会打下基础。

2. 学会理财

第一次自由支配生活费，独立安排自己的生活，新生们用钱往往没计划，很多同学还没到月末就花光了当月的生活费，不得不向其他同学借钱，生活过得相当窘迫，影响了学习和心情。因此，同学们要学会精打细算、量力而行，养成良好的生活习惯，把有限的钱花在最需要的地方。入学初期可以用一个小本子列一个明细表或记账，看自己一个月要花多少生活费，多少钱用在了学习上，是不是每一笔钱都该花；也可以自己先列一个消费计划，并且要尽量按照计划执行，不要每到月底就出现经济“赤”字。此外，大学生还要根据父母的经济能力和自己勤工俭学的能力去控制日常消费。多余的钱可以存入银行，以备急需时使用。



【资料】

大学生花费知多少？

一个大学生一年的花费到底需要多少？当然，每个人的家庭环境不一样，消费习惯和心理也不一样，下面我们以一个普通大学生为例，来看看其花费情况。

学费：现在大学中，一般普通专业一年的学费为 4 000 元左右，一些热门专业一年的学费为 5 000 元左右，普通本科艺术类专业及高职艺术类专业一年的学费约 6 000 元左右。

住宿费：旧的宿舍楼一年为 500 元，一般 6~8 人一个寝室。新的学生公寓一般 2~4 人一个寝室，一年住宿费为 800~1 200 元。现在住宿条件好了，电费开支也增加，按 4 人的标准公寓计算，里面有饮水机、热水器、电脑、电视机等，每人每月的电费约在 50 元左右。

杂费：日常的一些生活开支，如牙刷、牙膏等。有些学生喜欢逛超市，每去一次总得花费 50 元左右。按一月去四次超市购物，则每月开支在 200 元左右。

书本费：专业学习的教材费用，每学期约 250 元左右，另外，根据自己的个人爱好，每月买书的花费约 30 元左右。

通信费：手机、电脑在大学生中越来越普及了，有的寝室每个人都有电脑。但是，这两样东西可是烧钱的机器啊，一般买下来就要 4 000 元左右，用起来花费更多。有的学生财政“赤”字非常严重，每个月手机费就要 200 多元，还整天迷恋网络和游戏，每月又要花掉 300 多元。

一般来说，男生每月的手机费为 100~200 元，女生为 50~100 元。另外，电话卡是一个大的支出，尤其是刚进大学的新生，由于对新环境很陌生，给家里、朋友、同学煲电话粥很常见。而对于那些恋人在外地的学生来说，有时候一个月的电话费简直是天文数字，还好现在的各种 IP 电话卡打折得很厉害，省了很多电话费，这样下来一般电话费每月为 250~500 元。

上网费用：现在很多公寓都有宽带接口，实行包月制。每月 40 元左右的包月费用。另外一些游戏爱好者平时买游戏光盘，大约每月 50 元。

伙食费：早餐 4 元，中餐和晚餐各 6 元左右，这样的话每月的伙食费为 300~500 元。这还不包括在外用餐。本地学生的这一项开支要少很多，因为平时不定期回家，周末两天也可回家。

交际费：该项支出可大可小。老同学来看你，总要叙叙旧，吃顿饭。朋友、同学生日，当然少不了礼物，少则几十块，多则几百块，要是一个月碰上几个同学生日，或者拿了什么奖，又少不了请客，有时拿的奖金还不够请客用。这项开支大约每月 100 元。

恋爱消费：谈恋爱可是既费精力又费钱的事。两人分担还好，如果光是单方出钱，按每周出去娱乐一次计算，这项开支每月约为 500 元。

交通费：按一周出去 2 次计算，交通费一年约 200 元（不包括打的费用）。

服装费用：男女不同，一般女生在这项花费上要多一点，平均每月 100 左右。而男生一次性花费比较大，如买运动鞋等，一般一双 NIKE 鞋花费约 500 元左右。

美容、护理费：这项费用女生最突出。做面膜，做头发，买唇彩、爽肤水、洗面奶、睫毛膏等。有的女生每月此项的消费高达 500 多元，难怪一些学校附近到处都是美容理发店，且生意常年红火。



旅游费：一般来说，一个学期出去旅游一次，还只是去学校周边的地方，一次约 200 元。例如，小林去年的几个大假日全出去旅游了。“五一”节，女朋友要去竹海，两人 3 天花了 800 多元；暑假去丽江花了 2 500 多元；“十一”又去峨眉山三日游，共花了 1 500 多元。

充电消费：这类消费是家长们最愿意给钱的。到培训班学英语，暑期考驾照，报考英语过级和其他辅导班，考计算机证书、各种上岗证，等等，全都是要花钱的。还要买考试资料，辅导费、报名费又是一大堆。大约一次花费 1 500 元左右。

数码产品：现在的数码产品实在太多，学生又是求新的一族，这方面的花费肯定不少。尤其是男生，对于数码产品的热爱程度更高，如手提电脑、相机、U 盘、闪存、MP3 等。

总计：保守统计，一个普通大学生的一年花费约为 11 200 元左右（不包括恋爱花费）。假如恋爱消费按平均一月 500 元计算，一年总花费约为 17 200 元。

3. 提高安全意识

大学校园几乎都是对外开放的，很多外来人员可以进入，人口流动较大。大学新生往往生活经验欠缺，接触社会、了解社会不多，普遍思想单纯，安全意识不强，容易对他人产生信赖，一些不法分子则可能乘虚而入，特别是在新生入学时，趁新生报到忙乱进行诈骗盗窃活动。因此，大学生应时刻提高警惕，不轻信陌生人，出门尽量结伴而行，尤其是女生夜晚出行更应特别注意。

【案例】

“从公交车上下来，我才发觉 4 300 多元钱全部被盗了。”某大学经济管理系会计专业新生曹同学的父亲满脸泪水，向学校诉苦。

父子俩来自绵阳安县，昨日一早到某高速公路客运站，随后坐上公交车来校报到。二十几分钟下车后，曹父才发觉裤子前面口袋里的 5 000 多元钱全部被盗，这是他给儿子攒的学费、住宿费和生活费。由于发觉被偷时间偏晚，曹父当时并没有报警。

好在父子俩及时找到院系领导反映情况，并通过“绿色通道”完成了报名程序。

学院团委负责人表示，小偷可恨，但大学新生也要增强自身的安全防范意识，出门随身少带现金。

【建议】

1. 防盗

对于很多刚刚搬进寝室的新生来说，一定要注意寝室的防盗。寝室没人的时候要锁门，即便是出去几分钟也要锁门，小偷往往就是在你下楼打水、洗衣服的短短几分钟内行窃的；最后一位离开宿舍的同学一定要记得随手关门；低层宿舍应谨防窃贼从阳台入室；晚上睡觉或寝室无人时要锁阳台门；宿舍内不要放置大量现金，建议使用银行卡，并妥善保管银行卡、身份证等物品；手机、笔记本电脑、皮夹等贵重物品，不要随意放置在桌面上，抽屉要上锁；离开教室、图书馆时，即便是暂时离开，也请带走随身物品。新生丢车最多，因为新车是盗贼的最爱之一。如果想买自行车，建议考虑购买二手自行车，并一定要停放在规定地点，另加配锁链。

另外，在校外的防盗意识也要提高，出门少带现金，多余的现金存入银行，需要时再



取，或者直接刷卡消费。特别是在超市购物、公家车上和人多嘈杂拥挤的地方，要将自己的包管理好，时不时检查一下包有没有关好，坐在公交车上不要把包放在侧边，要尽量放在大腿上，在公交车上站着或者在人多的地方时要把包放在身体前边，等等。如果我们多加小心、提高警惕，小偷就没有下手的机会。

2. 防骗

新生进校期间，要谨防校外一些不法人员可能会冒学校之名混入宿舍楼，向学生兜售一些自称学校规定每个人都必须购买的东西或收取各种费用。对此，要切记学校不会到寝室卖东西给学生，一般都是以班级为单位统一购买发放，校方人员也不会上门收取费用。为防不法人员对学生进行各类行骗活动，学校一般禁止一切上门推销的活动，各宿舍楼值班人员会阻止推销人员进入宿舍楼。因此，对于上门推销人员或冒各种名义进行兜售的，请不要相信也不要购买；同时，在发现此类情况时应迅速报警或联系学校相关管理人员。

(二) 适应集体生活，学会与他人相处

除了要迅速适应校园的环境，还要学会与周围同学友好相处。进入大学后，大学生的主要人际关系就是同学关系和师生关系。如何处理好与同学、老师之间的关系，是新生进入大学后需要学习和适应的。

【资料】

人际关系处理不善困扰大学生心理

某大学心理咨询中心在2012年接待学生812人次，其中因人际关系紧张前来咨询的占20.1%，排在第一位；在2013年接待的836人次的大学生中，人际关系不适应的达28.9%，其比例仍高居第一。此外，对2014级新生进行的一项心理测试显示，在人群中感到不自在、自卑，对他人求全责备等人际关系明显感到不适应的同学达到51%。

大学新生年龄小、阅历浅、思想单纯、心理不成熟，进入大学犹如进入了一个小社会。同学们来自五湖四海，从家里搬进了集体宿舍，开始了集体生活，彼此性格和生活习惯不同，对自己、他人、社会还缺乏客观的认识，容易产生人际关系的不和谐。另外，大学生中独生子女多，他们往往以自我为中心的倾向严重，这也容易造成大学生人际关系紧张。因此，在大学里，学会与同学相处、与老师交流，将自己尽快融入集体生活，搞好人际关系，是同学们必须要培养的能力。

1. 处理好与同学之间的关系

(1) 与同寝室同学之间的关系

首先要处理好与同寝室同学之间的关系。这是大学期间所有人际关系中最重要、也是处理好其他关系的起点。要知道，在大学的几年里，寝室就是我们的家，室友就是我们的家庭成员。如果回到寝室变成了一件可怕的事情，一件烦心的事情，而不是有一种温暖的感觉，一种回家的感觉，这几年又怎么度过呢？



【案例】

学会面对寝室“危机”

焦点一：生活习惯难相容

每个大学生都在寻找朋友，但往往“处不好”最“近”的朋友——室友。宿舍的同学来自于不同的环境，有不同的性格和成长经历。在这种客观差异下，如何处理好同宿舍同学之间的关系，是每一位大学生必须面对的问题。宿舍的意义不仅是我们的睡觉的地方，也是学会和同学和睦相处的重要课堂。

案例一：小黄是闽南人，晚上早晨都喜欢打开窗换换新鲜空气，北方来的其他室友却觉得小黄存心让他们生病，一起指责他；而小黄却认为，室友不注意时间的掌握，很晚才归宿，严重影响自己的休息和生活习惯。

案例二：用电脑的人敲键盘的声音大了些，甚至没用耳机而用音箱，都足以让欲睡不能的人撩被而起大喝一声；还有的常常借着光亮煲电话粥煲到半夜，又不注意控制音量。诸如此类的摩擦不胜枚举，室友间也因此嫌隙日长。

点评：近距离的交往中，人们会出现一些自我服务倾向，即都以自己的文化背景、经验体会出发评价别人，导致推测的偏差。于是总觉得自己吃亏，自己还要忍让，这也就是我们常说的“不能够推己和人”。专家建议，宿舍可以设置一个留言簿，每个人通过留言的方式来表达自己的想法，温和而且有效。

焦点二：金钱问题伤感情

案例一：舍友的生活费突然短缺了，开口问小张借50块。舍友之间抬头不见低头见，怎么好不借呢？小张犹豫中掏出了钱。但是一个月的规定期限到了，舍友总也不提借钱的事，这钱不是很多，要了会不会很伤感情啊，可是不要回来的话，自己生活费也不是很宽裕……小张心里为这钱矛盾极了，他纳闷：这钱怎么就影响了交往呢？

案例二：寝室里除了小李外都买了电脑，大家都设了密码仅供私用，而多消耗的电能却不是个人承担。对此种种，平时“耗能少”的小李不愿接受，于是跟室友们产生了矛盾。

点评：物质利益的合理均衡，有利于培养交往的心理平衡感。专家建议，有了问题应尽可能地不要憋在心里，最好客气地告诉室友你的顾虑，跟他们商量怎么避免钱在交往中的负面影响。

焦点三：隐私问题

隐私问题也是寝室关系的一个焦点。学生小王跟宿舍的人大吵了一架，就是因为自己桌上的书被舍友翻了。小王找朋友诉苦：我就是不喜欢别人碰我的东西，不喜欢别人看到什么……舍友们也很委屈：只是想看看你平时看的书，怎么就不行了呢，哪有那么小气的人啊，何况咱们的关系那么铁。

点评：交往中常会出现双重标准现象，一个是显性的、意识的，表明知道该怎么做；另一个是潜意识的、无意识地抵消这种努力。专家建议，应该头脑冷静，不要想当然地去触犯一些大家都清楚的禁忌。

焦点四：公共责任谁来负

案例一：公共卫生总是宿舍里最麻烦的事。“都有责任”总会被那么几个人理解成“都没



有责任”。作为寝室长的小刘就向我诉说了他的苦衷：我们寝室就是有一个同学做得特别差，从不打开水，从不扫地，从不注意个人卫生，不仅懒，而且还心安理得。作为寝室长，开始想着帮他们多干点没啥，时间久了，觉得心里特别不平衡，为什么他们那么缺乏起码的集体观念？为什么他们该坐享其成？可他一提出来，不仅起不到作用，反而使矛盾加深。

案例二：由于两间洗澡间配一台热水器，两个寝室的人不能同时洗澡，小陈一下课就冲回寝室抢洗澡间，并以此为每日的必修课，别的同学只有等水重新烧热后才能洗，于是心中一直对她不满。

案例三：小徐在用计算机的过程中因乱拉电线使宿舍被扣分而和同室同学发生冲突，觉得人心难测；还有位女同学谈到，因室友丢东西而自己无端受到误解、猜疑后的气愤和伤心……

案例四：小赵不喜欢同寝室的小钱，于是拉拢小孙、小李，建立了一个小“统一战线”，软硬兼施，孤立小钱。

点评：人们有一种心理倾向，喜欢那些喜欢自己的人，于是，人际互动就成为一种平等的循环关系，要么良性循环，要么恶性循环。专家建议同学们要用冷静公正的眼光看待周围的人，表现出自己负责任的一面。其实，大学里对人改变最大、影响最深的，就是和你朝夕相处的室友了。专家提醒大学生朋友们，寝室关系并不难相处，关键还在于我们要拥有一个开放的胸怀，“仁者，爱人”——关爱自己，是通过关爱他人达成的；有容人之量，推己和人，做到己所不欲勿施于人。

【建议】

与室友相处融洽的几点建议

1. 平等相处

你以前是和父母一起生活的，你们的这种亲子关系决定了在相处中你是被保护和被宠爱的对象，在很多事情上，家长会是在日常生活中做出让步和牺牲来满足你的要求。但是，室友们来自五湖四海，都是同龄人，地位是平等的，在与室友相处中，没有人有义务让你，所以你要做好平等相处的思想准备。

2. 正当竞争

室友往往是同一个院系甚至同一个班级的同学，因此在许多事情上你们会发生直接的关系，或者说直接的利益冲突，比如说优秀学生、优秀学生干部、奖学金、党员等的评选，这里面涉及了证书和奖金，可能会成为冲突的源泉。遇到这种情况要妥善处理，不是说你要主动让出你应得的东西，而是说你不能在竞争的时候使坏心眼、打小报告等。

3. 互相帮助

大家在一起生活，必然会有很多事情需要互相帮助。比如，生病的时候，宿舍里的同学往往是最先知道的，你对生病的室友应该关心，因为在一起生活，所以在一定程度上就是亲人关系。

4. 互相尊重，多一些宽容与理解

同学们来自五湖四海，这就决定了大家的性格脾气差异很大，比如有的性子急，有的