



大学生

生涯规划与指导

主 编：陈家顺 张改娥

副主编：薛志芬 孙 颖

经济日报出版社

大学生生涯规划与指导

主 编：陈家顺 张改娥

副主编：薛志芬 孙 颖

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划与指导/陈家顺主编. —北京:经济日报出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80257-079-5

I. 大… II. 陈… III. 大学生—职业选择 IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173801 号

大学生生涯规划与指导

主 编 陈家顺 张改娥
副 主 编 薛志芬 孙 颖
责任编辑 程 鹏
责任校对 李美清
出版发行 经济日报出版社
地 址 北京市宣武区右安门内大街 65 号(邮政编码:100054)
电 话 010-63567690 63568136(编辑部) 63567683(发行部)
网 址 www.edpbook.com.cn
E-mail jjrb58@sina.com
经 销 全国新华书店
印 刷 北京振兴源印务有限公司
开 本 710×1000mm 16 开
印 张 20
字 数 298 千字
版 次 2009 年 10 月第一版
印 次 2009 年 10 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-80257-079-5
定 价 32.00 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

前 言

大学是人生重要的起点和转折点：人生理想将在这里确立，未来的发展将在这里奠基，美好生活将在这里开始。面对崭新的学习生活环境，大学生既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难。如何尽快适应大学新生活，怎样处理好理想与现实、权利与义务、个人与集体、竞争与合作、自由与纪律、友谊与爱情，学习与娱乐等关系；怎样做人，做什么样的人，怎样的生活才有意义，怎样的人生追求才有价值……这一系列人生课题，都需要学生去观察，思索，实践、选择，同时也需要教育者的有效指导。大学生怎样才能更好地经营大学生活，怎样才能从入学开始就具有职业人生的战略眼光；怎样才能在大学时期奠定良好职业素质、在毕业之后迅速顺利就业或创业？这是问题的重点所在。基于上述一系列问题的思考，结合在高校环境的教学实践与零距离观察，我们早已精心策划编写此书，历经一年之久，终在 2009 年 8 月完成此书。

本书共四大部分：第一部分是大学的认识，了解大学的兴起、发展、使命及大学的学习特点和读书方法，才能有效地进行学习规划。第二部分是对自己和周围人际关系的认识，更包括恋爱关系的处理；第三部分是娱乐，除了传统的文娱活动之外，详述了网上漫游的流行话题和新潮的驴友项目；最后一部分是就业与创业。虽然在行文上各章节没有偏重，但在主导思想上是偏于大学生职业规划的。大学生必须面对



大学生生涯规划与指导

就业的现实。那么就业现状如何？我们不能不较早认清大学生的就业市场、就业难度、严峻形势及用人单位录用真相，有效避免择业误区，调适择业心理。最好的就业是创业。所以我们在最后重点谈如何创业，创业包含哪些要素，需要具备哪些素质、能力与意识，创业与就业准备如何历练。概而言之，本书要引导学生学会学习、学会做人、学会娱乐、学会发展的大学育人理念，切实体现出“以人为本”、“以学生为本”现代教育理念。

本书的突出特点在于：对大学生的指导最全面，包括大学生的学习、读书、恋爱、交往、娱乐、就业、创业等问题，大学生涯是系统的而不是支离破碎的；观点、材料新颖，紧扣时代和大学生关注的主题，譬如《大师驾鹤，国学犹存》部分引发出对国学热的思考；克服类似教材的编写体例窠臼，每章后不设案例和思考题，让学生自己发挥想象的空间，见仁见智；附录《大学生选读推荐书目 100 本》避免了教育部、清华、北大的阅读书目 100 本偏重于中外文学名著的阅读，添加了部分关于“反面人物”的书籍，比如李鸿章、袁世凯、蒋介石，以提高大学生的鉴别能力，偏重于哲学、思想史、文化史，从而真正提高大学生的人文素质。

陈家顺博士负责本书的策划及统稿。具体撰稿执笔及分工如下：第一章、第二章，薛志芬；第三章、第六章张改娥；第四章、第五章，孙颖；第七章、第八章，陈家顺。

在本书的编写过程中，参考和引用了许多学者的著作和研究成果，我们尽可能在书中做了说明或者列在了参考文献中。在本书的策划和资料收集过程中，浙江大学田海洋博士、王友春博士、崔浩博士等师兄的鼎力帮助和无私奉献，在此一并表示感谢！由于水平有限，书中难免有错漏及不妥之处，恳请专家及广大读者不吝赐教，批评指正。

编 者

2009 年 8 月

C 目 录 CONTENTS

第一章 识读大学

第一节 大学沿革及使命	1
一、世界大学的演变	1
二、中国近代大学的创办	5
三、民国时期大学的发展	9
第二节 新中国成立后的大学发展	15
一、1952 年的院系调整	15
二、“文革”时期大学的畸形发展	19
三、改革开放的大学发展	22
第三节 高等教育大众化历程	27
一、从精英教育到大众化	27
二、高等教育国际化	35
三、高等教育未来趋势	39



第二章 适应大学新环境

第一节 开始独立的生活	44
一、独立从报到开始	44
二、体味军训生活	47
三、迥异的学习生活	51
四、人际关系生活	54
第二节 寻求心灵的归宿	58
一、适应环境的变化	58
二、调适人际关系	61
三、提升自我管理	66
第三节 热爱全新的家园	70
一、“吐故纳新”新校区	70
二、感受校园文化	73
三、领悟大学价值	77

第三章 大学的学习方法

第一节 大学学习的路径	83
一、公共课的有效学习	84
二、专业课程的高度重视	87
三、选修课程的通识教育	90
四、专家讲座与企业家报告	93
五、端正听课态度	96



第二节 信息时代的读书方法	99
一、开卷有益的重新定位	99
二、走马观花浏览快餐文化	101
三、爱我所爱品味人文社科	105
四、大师驾鹤，国学犹存	108
第三节 端正考试分数的态度	111
一、考试作弊与诚信缺失	111
二、考试族的众生相	116
三、分数与成才的关系	119

第四章 认识自己与交往



第一节 清晰自己的个性	124
一、山易改，性难移	124
二、扬长避短，超越自己	126
第二节 亲密同学的情感	131
一、室友、密友和死党	131
二、班集体的永恒魅力	137
三、社团组织的风采	140
第三节 拉近师生的关系	145
一、常与辅导员见见	145
二、把握师生的君子之交	147
三、融洽与非教学人员的关系	149



第五章 追求纯真美好的爱情

第一节 正确认识恋爱问题	151
一、恋爱是大学生涯的必修课	151
二、恋爱要以纯真为幸福	155
三、恋爱要促进身心健康	158
第二节 走出恋爱的几个误区	162
一、挣脱多角恋的情感游戏	162
二、切忌网上恋的雾里看花	163
三、莫尝师生恋的昙花一现	166
四、失恋后的心理调整	168
第三节 厘清恋爱的几个关系	172
一、恋爱与学业	172
二、恋爱与择业	175
三、恋爱与事业	178

第六章 娱乐开心人生

第一节 文娱活动	181
一、高校文娱活动的特点	181
二、文娱活动的作用	183
三、体育运动的项目选择	185
第二节 网上漫游	195
一、网络的作用	195
二、常见网络工具	198



三、网络的负面影响	210
第三节 闲暇驴友	215
一、大学闲暇教育	215
二、野外驴友的乐趣	218
三、野外生存常识	220

第七章 职前规划与就业准备

第一节 面临严峻的就业形势	227
一、金融风暴与大学扩招	227
二、金融危机与就业严峻	231
三、人生价值与岗位缺失	235
第二节 明晰大学毕业的出路	240
一、留学打开放眼世界的大门	240
二、考研热的冷思考	243
三、报考公务员的动因	245
四、再下乡的任重道远	248
五、企业的海纳百川	251
第三节 规划人生职业起点	254
一、出国留学的准备	254
二、考研的理性选择	257
三、报考公务员的挑战	260
四、积极应对祖国的挑选	263
五、叩开企业大门的钥匙	265



第八章 开拓创业之路

第一节 创业及创业教育发展	269
一、硅谷神话与剑桥精神	269
二、“赢在中国”与青年创业中国强	272
三、创业的永恒价值及意义	275
第二节 创业具备的条件	279
一、市场意识和冒险精神	279
二、筹资的渠道与能力	282
三、智商、情商与逆商	285
四、团队精神与合作之道	288
第三节 就业与创业的历练	292
一、胆量与经验从练摊起步	292
二、学以致用对创业的提升	295
三、打工是就业、创业的通行证	299
大学生选读推荐书目	303
参考文献	307

第一章 识读大学

大学对于今天的人来说再熟悉不过了,但如果真的要求你用精确的言语以标准概念形式进行阐释与描述,却又感觉语塞。大学是什么,什么是大学?无论是大一新生或是即将毕业的大学生,是否思考过这样一个问题:什么都研究,唯独不研究大学自身;是否想过这么一件挺讽刺的事情:我们只是在考大学、读大学,但我们并不明白什么叫大学;是否听过这样的一个比喻:读大学就像谈恋爱,缺乏了解,你是否能拥有最终的幸福?本章对大学的认识 and 解读,即识读大学,就试图揭示大学神秘的面纱,让你领略大学的兴起、发展、现状与未来,清晰大学、学院、专业的设置与演变,明确你所处大学中的坐标。再回头看高考,一览众山小;如何度过以后的大学岁月,胸中自然升起理想而实际的目标。

第一节 大学沿革及使命

一、世界大学的演变

1. 大学的产生

“大学”是拉丁文“universitas”一词的译名,专指 12 世纪末在西欧



出现的一种高等教育机构。这种机构形成了自己独有的特征,如组成了系(faculty)和学院(college),开设了规定的课程,实施正式的考试,雇佣了稳定的教学人员,颁发被认可的毕业文凭或学位,等等。从这个意义上我们可以说,大学起源于12世纪。欧洲中世纪大学的许多传统都对近现代大学的形成和发展有着深远的影响。现代意义的大学起源于欧洲的基督教会学校和神学院。最早成立的大学是巴黎大学和博洛尼亚大学。

巴黎大学的前身是属于巴黎圣母院的索邦神学院,创立于9世纪末期,后来规模日益扩展,虽然神学依然是其核心教学内容,但教授的内容已经扩大到文学、法律以及医学等,1180年,法皇路易七世正式颁布“大学”称号。巴黎大学被称为世界大学之母,在巴黎大学成立后,欧洲其他各地的大学相继成立,其中著名的有牛津大学、剑桥大学、比萨大学等。

牛津大学、剑桥大学可以说是巴黎大学的复制品。在12世纪之前,英国是没有大学的,人们都是去法国和其他欧陆国家求学。1167年,当时的英格兰国王同法兰西国王发生争执,英王于是把寄读于巴黎大学的英国教师与学生召回,禁止他们再去巴黎大学,这些学者从巴黎回国,聚集于牛津,继续从事教学与研究,这就是牛津大学的起源。1201年,牛津大学有了第一位校长,1213年,该校从罗马教皇的使节那里得到第一张特许状,成为受教皇许可的大学。1209年,牛津一位学生练习射箭时误杀了镇上一名妇女,引发了一场骚乱,愤怒的牛津市民抓了两个无辜的老师严刑拷打,从而引发师生与市民冲突,部分师生们被市民追杀得四处逃窜。12名牛津师生流落到剑桥,被当地的伊利主教收容,之后,其他地方的一些学者也慕名而来,于是一所新的大学逐渐建立起来,就是剑桥大学。1225年,剑桥大学获得亨利三世国王的批准,1233年,获得格雷戈尔九世教皇批准。美国著名的哈佛大学又是剑桥大学的复制品。1636年10月28日,马萨诸塞海湾殖民地议会通过决议,决定筹建一所像英国剑桥大学那样的高等学府,并拨款400万英镑。由于创始人中不少人出身于英国剑桥大学,他们就把哈佛大学所



在的新镇命名为剑桥,学院最初定名为“剑桥学院(Cambridge College)”。1639年,为了纪念学院的创办者和建校费用的主要捐献者约翰·哈佛(John Harvard),马萨诸塞议会通过决议,将学院改名为“哈佛学院”,而哈佛大学使得欧洲大学之火在北美洲燎原。(参考维基百科)

意大利是欧洲大学的另一个发源地。1988年9月18日,欧洲430个大学校长在博洛尼亚的大广场共同签署了欧洲大学宪章,正式宣布博洛尼亚大学为欧洲“大学之母”(拉丁文:Alma Mater Studiorum),即欧洲所有大学的母校。1158年皇帝费德里克一世颁布法令,规定了博洛尼亚大学不受任何权力的影响,作为研究场所享有独立性,于是该年被认为是意大利博洛尼亚大学法定成立之年,略早于巴黎大学获得皇帝颁布称号的年份。著名的现代科学开拓者伽利略求学和任教的大学比萨大学的历史最早可以追溯到1281年。

博洛尼亚大学历史只能追溯到11世纪末(1088年),而巴黎大学则可追溯到9世纪末,所以,巴黎大学的历史更悠久。

2. 大学使命的演变

现代意义上的大学起源于中世纪的欧洲。从公元1100年左右一直到工业革命初期,是大学使命发展的第一阶段。在这700多年间,最强有力的办学观念是,大学应该是一个教育机构,是一个教化的机构。它的社会职能是培养绅士,培养有教养、有趣味、懂得文明的基本价值和规范的绅士。大学起着传播思想和文化知识的功能。

大学使命演变的第二阶段以1809年德国柏林大学的创建为标志。1809年,德国思想家、教育家洪堡在筹建洪堡大学时,提出“教学与研究相统一”和“学术自由”的原则,并指出大学的主要职能是追求真理,学术研究在大学应当具有第一位的重要性;教授应当从事研究并将研究成果、方法以理论化、系统化的方法传授给学生,学生不仅学习知识,包括最前沿的知识,而且更主要的是掌握独立获得知识的方法,同时养成从事探索的兴趣与习惯。洪堡的教育思想对世界现代高等教育产生了深远的影响。到了20世纪初,美国威斯康辛大学查尔斯·范海斯校长



(1904~1918)针对当地发展畜牧业和乳制品业对专门人才的迫切需求,提出“大学必须为社会发展服务”的办学理念,当时威斯康辛大学的实验室也随时对社会开放。威斯康辛大学为社会服务的实践形成了著名的“威斯康辛思想”,成为美国大学延续至今的办学基本宗旨。无论是洪堡倡导的大学学术研究,还是大学必须为社会发展服务的“威斯康辛思想”都是围绕人才培养这一目标而展开的。洪堡强调的“教学与研究相统一”的原则,奠定了学术研究在大学的地位,促进了杰出人才的培养。例如,在诺贝尔奖设立的最初40年间,洪堡大学出现了普朗克、劳厄、哈恩等16位诺贝尔奖获得者;而范海斯的“大学为社会服务”的威斯康辛思想,将人才的培养与社会需求紧密结合,极大地促进了当地的经济和社会发展,体现了大学人才培养的社会价值,并丰富和发展了现代大学的内涵。大学使命的转变,改变了它与世隔绝的“象牙塔”的形象。新理念把全世界的大学引进了一个崭新的发展阶段。

当今世界共有3万多所高等院校,其中集三种大学使命于一身的不仅是少数,它们被称为研究型大学,其核心部分文理学院,它培养本科生,规格是博和雅,各方面的知识基础都要有一点,同时要有所教化。它的第二部分是研究生院,集中了对基础学科进行开创性研究的人才:教授、博士生和硕士生。这就是大学应该是研究机构的理念。第三部分被称为专业学院,也是培养研究生的,只不过研究的是某一个行业,为该领域培养高层次高素质的从业人员。可见,研究型大学就是以研究作为自己最突出的特点和出发点的大学。

概言之,现代大学的形成和发展,离不开传统悠久的中世纪大学所奠定的雄厚基础,也离不开北美富有生气和创造力的高校对它的丰富和充实。但就其大学的外显性而言,人们普遍认为大学之“大”一是有“大家”——即思想解放、高瞻远瞩、勇于进取的大学领导;二是有“大师”——即德高望重、造诣精深、诲人不倦的教授专家;三是有“大业”——即环境幽雅、校舍充足、设施先进、图书资料丰富的办学资源;四是有“大度”——即囊括大典、网罗众家、学术自由的大学涵养;五是有“大雅”——即博学厚德、求真务实、崇尚文明、美化人生的大学氛围;



六是有“大学生”——即风华正茂、与时俱进、全面发展、祖国栋梁的大学主体。现代大学更是体现着大学强大的经济功能、社会功能、文化功能和强大的前瞻功能、批判功能与引导功能。正如有的学者所述,“作为人类的精神家园,大学之所以是大学,就是因为它是‘大’、‘学’——研究范围博大,研究学问高深,研究视野广阔。它保存、传递、创造与应用高深知识,使人类因此走向智慧与光明的前景;它胸怀宽大,大器大象,兼容并包,气度辉宏,充溢着一种大象无形的灵性氛围和神圣精神;它是人才的摇篮,也是人类智慧的摇篮。”

二、中国近代大学的创办

纵向考察中国古代社会的教育,虽没有大学之形,但却有大学之实。文献记载,在中国,“五帝”时代,“大学”一词已经用来指称较高等级的学校。凝聚和保存几千年来的中华民族精神的“五经四书”之一《大学》开宗明义道出了大学的理念:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”(成立于民国元年,1912年的河南大学坐落在历史文化名城、七朝古都开封市的明伦街,其校训“明德、新民、止于至善”取之于《大学》之义。)
“明明德”是指通过教育发扬人性中本来的善,培养健全的人格;“亲民”是指通过教与学的统一,达到修己立人,推己及人,化民成俗,更新民众,改良社会风气;“止于至善”则是指教育的终极目标,即通过教育,使整个社会达到古之谓“至善”的理想境界。西汉时,汉武帝从大儒董仲舒之请,创立太学,设置五经博士,为当时的最高学府,其太学生在东汉臻极盛时,达三万人。从汉代的太学,到隋朝、魏晋、明、清的国子学(国子监),可以说是中国古代意义上的大学,都是当时的最高学府。宋代书院的出现意谓中国民间高等学校的诞生。但这皆不具备近代大学的意义与性质。

1. 中国大学萌芽于清朝末年

中国近代高等教育发轫于清末,中国现代大学基本上是横向的移植,而不是纵向的继承。1840年鸦片战争之后,洋务运动兴起,西学渐



入,出现了许多新式学堂。自 1862 年京师同文馆建立后,在洋务运动的推动下,清政府陆续兴办了以外语学堂和军事学堂为主的 20 余所洋务学堂,如上海广方言馆、马尾福建船政学堂、天津水师学堂、武汉湖北武备学堂、南京江南水师学堂等等。此外,也出现了其他类型的学堂,如上海电报学堂等。西方教会也在中国创办学堂,这一时期为主要教授外语和宗教及其他西学的书院,如山东的广文书院、武汉的文华书院、上海的圣约翰书院、苏州的中西书院、广州的格致书院、北京和南京的汇文书院等等。这些学堂的建立目的就是培养实用型外交和军事人才,传授内容以西文西艺为主,但是由于所培养的毕业生在时代意识、知识、能力素质等方面的局限,他们并未尽如洋务派所愿实现中华民族民富国强的愿望,这也成为甲午战争后维新派变法人士倡导教育变革的原因之一。

北京大学始于 1898 年,在戊戌变法应运而生京师大学堂,它是光绪帝变法设立的清朝最高学府,1912 年改名为北京大学,严复为首任校长。由于受封建主义影响,入学的大多的是纨绔子弟,直到 1916 年蔡元培担任北京大学校长时校风才为之一振,四海人才汇聚,“五四运动”更使之闻名中外、留名青史,迅速发展为名副其实的全国最佳大学。北京大学不仅是当时的国学中心,更是全国新文化运动的发祥地和马克思主义研究的中心。当然“五四运动”并非只是北大一家的功劳,北师大等北京其他学校以及上海、南京等地的大学也有功劳,但历史往往只记住最杰出者。“五四运动”使北京大学成为中国当时最有名的大学,特别是人文方面更是无人能望其项背,但当时的北大理工科还很差。

清华大学始于 1911 年庚款兴学而创立的清华学堂,初期为留美预备学堂。1901 年 9 月 7 日,清政府与俄、英、美等 11 个帝国主义国家签订了丧权辱国的《辛丑条约》。条约规定中国赔款 45000 万两白银,分 39 年还清,年息 4 厘,本息共 98000 万两,这就是历史上通称的“庚子赔款”。美国从中分得 32939055 两(24440778.81 美元),占总数的 7.3%,外加年息 4 厘,到 1940 年止,本利共 53351511.15 美元。1909 年,美国正式开始向中国退还部分庚子赔款,并用于中国教育和派遣留美。