



21 世纪高等教育规划教材

# 大学生

## 就业指导实用教程

主 编 冯智恩 周 雨

主 审 张红兵



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21 世纪高等教育规划教材

# 大学生就业指导实用教程

主 编 冯智恩 周 雨  
编 委 刘 娜 陈子明 郭爱华 孙 瑜 詹 丽  
方丽华 赵广华 尚雪梅 郭秀霞  
主 审 张红兵

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 内 容 提 要

本书是针对大学毕业生这一特定群体的需要,以及当今社会的就业现状,在总结了多年从事大学生就业指导工作的经验和收集了大量来自大学生自身经典案例的基础上,进而对未来社会发展的趋势做了必要的预测而编写的。本书本着新颖、简明、通俗、实用的原则,在内容和体系上做了一些尝试和探索,注重了系统性、全面性和实用性。本书共分为八章,以时间为序涵盖了大学生生活中能够涉及的大量相关的就业知识,具有较强的理论性和实践性,对大学生职业生涯规划、大学生创业教育等方面都具有较强的指导意义。

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导实用教程/冯智恩,周雨主编. —北京:北京理工大学出版社,2010.8

ISBN 978-7-5640-3332-3

I. ①大… II. ①冯…②周… III. ①大学生-就业-高等学校-教材  
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141251 号

---

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/河北省昌黎县第一印刷厂

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/26

字 数/552千字

版 次/2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价/39.00元

责任印制/母长新

---

图书出现印装质量问题,本社负责调换

# 前 言

近年来，大学生就业已经是全社会不可忽视的一个重要问题，随着毕业生的逐年增多，就业成为大学生不可避免的话题。

面对日益严峻的就业形势，做好大学生的就业工作已成为当代高等学校改革与发展的一项紧迫任务。而要做好大学生的就业工作，就需要高校就业指导部门认真探寻就业指导的客观规律，为大学生提供及时而科学的指导和服务。鉴于此，我们组织一批从事多年就业指导工作的教师，经过全面分析、研究，借鉴和吸收了国内外大学生就业指导工作的成功经验和研究成果，以大学生求职择业和就业为主线编写了这套教材。旨在帮助大学生全面了解就业的意义、内容和方法，提高大学生就业能力和综合素质，为就业做好充分准备。

本书是在坚持“邓小平理论”和“三个代表”重要思想和以科学发展观为指导的前提下，结合我国高等教育改革和发展的特点以及高校毕业生求职需要而编写的。用八章篇幅详细地阐述了就业指导的理论、就业形式和制度、就业的准备、择业的策略及方法技巧、就业程序及法律问题。体系完整、内容丰富。同时重点突出了高等学校的特点，并通过一些成功的案例对大学生就业择业进行了具体方法和技巧的指导。

本书由冯智恩、周雨、担任主编，刘娜、陈子明、郭爱华、孙瑜、詹丽、方丽华、赵广华、尚雪梅、郭秀霞参加了编写工作，张红兵担任本书的主审并提出了宝贵的修改意见，在此表示衷心的感谢！

由于时间仓促，不妥之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编 者

# 目 录

## 第一编 大学篇

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 大学生活与职业准备         | 1  |
| 第一节 大学与大学生活           | 1  |
| 一、大学的地位和作用            | 1  |
| 二、积极适应大学生活            | 2  |
| 第二节 明确学习目的,激发学习兴趣     | 6  |
| 一、学习是大学学生的主要任务        | 6  |
| 二、树立正确的学习目的,讲究学习方法    | 11 |
| 第三节 提高素质、全面发展、塑造健康心理  | 14 |
| 一、当代社会对大学学生的素质要求      | 14 |
| 二、创业精神的素质要求           | 17 |
| 三、要养成诚实守信的品格          | 20 |
| 第二章 大学生与职业生涯规划        | 26 |
| 第一节 职业生涯规划概述          | 26 |
| 一、职业生涯的内涵             | 26 |
| 二、职业生涯规划发展的基本理论       | 29 |
| 三、国内大学生职业生涯规划现状       | 42 |
| 四、职业生涯规划对大学学生的意义      | 43 |
| 第二节 职业个性与职业能力倾向测评     | 47 |
| 一、职业兴趣——我喜欢做什么        | 47 |
| 二、个性与职业——我适合做什么       | 50 |
| 三、能力与职业——我能做什么        | 57 |
| 第三节 职业生涯的设计与实施        | 75 |
| 一、影响职业生涯的因素           | 75 |
| 二、职业生涯规划的原则、内容与应注意的问题 | 87 |
| 三、大学生职业生涯规划的基本步骤      | 95 |

## 第二编 职业篇

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第三章 职业素质培养与用人单位概述 | 140 |
| 第一节 职业概述          | 140 |
| 一、职业含义及其功能        | 140 |
| 二、职业分类及其基本特征      | 141 |
| 第二节 职业素质的培养       | 143 |
| 一、培养科学的思维方式       | 143 |
| 二、培养较强的实践能力       | 146 |
| 三、培养实践能力的方法和途径    | 151 |
| 四、培养善于学习的能力       | 152 |
| 第三节 用人单位概述        | 154 |
| 一、用人单位含义          | 154 |
| 二、用人单位分类          | 155 |
| 第四章 职业道德          | 161 |
| 第一节 道德概述          | 161 |
| 一、道德的概念           | 161 |
| 二、道德的本质           | 162 |
| 三、道德的功能           | 162 |
| 第二节 职业道德概述        | 165 |
| 一、职业道德的概念及特征      | 165 |
| 二、职业道德的社会作用       | 169 |
| 三、职业道德的核心和基本原则    | 169 |
| 四、职业道德的构成要素       | 171 |
| 五、职业道德基本规范        | 175 |
| 第三节 行业职业道德规范      | 186 |
| 一、农业劳动者职业道德规范     | 187 |
| 二、服务类职业道德规范       | 188 |
| 三、金融财会类职业道德规范     | 190 |
| 四、生产类人员职业道德规范     | 192 |
| 五、机关事业类职业道德规范     | 194 |

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第四节 | 大学生职业道德教育与行为养成     | 196 |
| 一、  | 职业道德教育的重要意义        | 196 |
| 二、  | 大学生职业道德教育的途径和方法    | 199 |
| 第五章 | 大学毕业生的职业适应         | 208 |
| 第一节 | 完成角色转变,成功走向社会      | 208 |
| 一、  | 角色转换与角色认知          | 208 |
| 二、  | 顺利完成角色转变所应该具备的品质   | 208 |
| 三、  | 成功走向社会的几点建议        | 212 |
| 第二节 | 主动适应职业生活,建立和谐的人际关系 | 214 |
| 一、  | 毕业生应主动适应社会生活       | 214 |
| 二、  | 建立和谐的人际关系          | 218 |

### 第三编 就业篇

|     |                              |     |
|-----|------------------------------|-----|
| 第六章 | 自主创业                         | 223 |
| 第一节 | 大学生创业概述                      | 223 |
| 一、  | 创业的意义                        | 223 |
| 二、  | 有关大学生创业的争论                   | 223 |
| 三、  | 大学生创业的定位                     | 224 |
| 第二节 | 创业的动因                        | 225 |
| 一、  | 创业的内在动力                      | 225 |
| 二、  | 创业的外在环境                      | 226 |
| 三、  | 正确把握和选择创业                    | 228 |
| 第三节 | 大学生创业准备                      | 229 |
| 一、  | 创业精神                         | 229 |
| 二、  | 创业心理                         | 233 |
| 三、  | 创业能力                         | 238 |
| 第四节 | 大学生创业训练                      | 245 |
| 一、  | 创业计划竞赛介绍                     | 245 |
| 二、  | 创业计划书的编制                     | 246 |
| 三、  | 创业计划案例(2008年河北省创业计划大赛获特等奖作品) | 249 |
| 第五节 | 大学生创业实践                      | 281 |
| 一、  | 创业投资项目的选择                    | 281 |
| 二、  | 创业投资项目市场的环境分析与调查             | 281 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 三、创业投资项目资金筹集·····             | 286 |
| 第六节 大学生成功创业案例·····            | 290 |
| 一、北京易得方舟信息技术有限公司·····         | 291 |
| 二、视美乐科技发展有限公司·····            | 291 |
| 三、北京北大天正科技发展有限公司·····         | 292 |
| 四、北京网贝信息技术有限公司·····           | 292 |
| 五、北京慧点科技开发有限公司·····           | 293 |
| 六、自清科技有限公司·····               | 293 |
| 七、清华五行信息产业有限公司·····           | 293 |
| 第七章 就业规则与毕业生就业权益维护·····       | 295 |
| 第一节 就业规则·····                 | 295 |
| 一、教育部及有关部委关于毕业生就业的规范·····     | 295 |
| 二、各地方就业主管部门有关毕业生就业的规范性文件····· | 296 |
| 三、高校关于毕业生就业的实施办法、细则·····      | 297 |
| 四、与毕业生就业相关的法律、法规·····         | 297 |
| 第二节 就业协议·····                 | 299 |
| 一、《高校毕业生就业协议书》的性质和特征·····     | 299 |
| 二、教育部关于《高校毕业生就业协议书》管理办法·····  | 300 |
| 三、就业协议书主要条款·····              | 300 |
| 四、就业协议与劳动合同·····              | 301 |
| 五、就业协议的订立·····                | 302 |
| 六、就业方案的制定与调整·····             | 306 |
| 第三节 毕业生就业权益保护·····            | 307 |
| 一、毕业生就业权益·····                | 307 |
| 二、毕业生权益维护·····                | 309 |
| 第八章 择业求职的方法和技巧·····           | 310 |
| 第一节 大学毕业生就业形势与对策·····         | 310 |
| 一、现行高校毕业生的就业制度·····           | 310 |
| 二、大学毕业生就业形势·····              | 313 |
| 三、大学生就业难的对策·····              | 313 |
| 第二节 大学生就业前的心理准备·····          | 315 |
| 一、树立正确的择业观·····               | 315 |
| 二、大学生求职择业的心理准备·····           | 320 |
| 三、积极进行心理调适·····               | 322 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 四、培养良好的择业心理准备·····   | 325 |
| 第三节 职业礼仪·····        | 327 |
| 一、礼仪的概念·····         | 327 |
| 二、礼仪的表达方式·····       | 331 |
| 三、社交礼仪·····          | 337 |
| 第四节 应聘技巧·····        | 340 |
| 一、求职材料的准备·····       | 340 |
| 二、笔试·····            | 346 |
| 三、面试·····            | 350 |
| 第五节 公务员报考指南·····     | 360 |
| 一、公务员录用考试的准备工作·····  | 361 |
| 二、公务员录用考试·····       | 362 |
| 三、公务员录用考试的评判·····    | 364 |
| 四、公务员录用程序·····       | 365 |
| 五、国家公务员招录考试报考条件····· | 368 |
| 六、公务员考试的招考特点·····    | 368 |
| 七、公务员录用考试的内容·····    | 370 |
| 八、关于公务员 AB 类的分法····· | 371 |
| 第六节 考研指导·····        | 371 |
| 一、研究生培养目标·····       | 371 |
| 二、研究生种类·····         | 371 |
| 三、研究生招生趋势·····       | 380 |
| 附录 1 霍兰德职业兴趣测验·····  | 384 |
| 附录 2 气质类型测试·····     | 398 |
| 附录 3 职业能力倾向测验·····   | 401 |
| 参考文献·····            | 406 |

# 第一编 大学篇

## 第一章 大学生活与职业准备

大学是什么？我们可以从两种不同的角度来解释。

具体来说，大学是从事教育和研究的学校，既把知识传授给学生，又为教员们提供研究的机会。而从抽象上来说，则正如《穿过金色光阴的哈佛人》的译者在序言中所说的“大学不仅仅是一个历时四年的时间概念，最重要的还在于它奠定了一个人的人生基础”。大学之“大”，在于其自由宽容之氛围和独立创新之精神，唯其二点，是大学之精髓所在。下面我们将从多个方面来全面介绍大学以及大学的生活。

### 第一节 大学与大学生活

#### 一、大学的地位和作用

##### 1. 大学的地位

大学是人生的关键阶段。这是因为，进入大学生活使你放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想和兴趣；它使你离开家庭生活，第一次独立参与团体和社会生活；它使你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践；它使你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

大学是人生的关键阶段。这是因为，在大学时代的学习是你一生中最后一次有机会接受系统性的教育；这是你最后一次能够全心建立你的知识基础；这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段；也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程；这也许是你最后一次能在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

大学是人生的关键阶段。在这个阶段里，所有大学生都应当认真把握每一个“第一次”，让它们成为自己未来人生道路的基石；在这个阶段里，所有大学生也要珍惜每一个“最后一次”，不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学四年里，大家应该努力为自己编织生活梦想，明确奋斗方向，奠定事业基础。

## 2. 大学应发挥的作用

第一,以同时具备对社会、对人类强烈的道德责任感和发掘新知识的创新能力为标准培养全面发展的大学生。学生不仅要有在社会中赖以生存的灵活的头脑和双手,更要有高尚的品德和情操。

第二,应该鼓励学生用新颖的方式思考和行动,并提供适应社会变化的新知识。大学应注重培养学生良好的判断能力和批判精神。这就要求大学必须改革教学方法,把专业教育和通识教育、理论与实践、教学与研究结合在一起,使学生具有广而深的知识和实践基础。

第三,大学应注重基础研究,以完成其指引科学和社会发展的使命。当今信息社会,知识传输更为便捷,渠道更为宽广,这些都为基础科学研究提供了更好的条件。

第四,为达到引导社会发展的目标,大学也应进一步致力于适应社会的需要。这就要求大学不能机械地跟随社会的步伐,而是要走在社会发展的前面,不断地创造出新思想、新要求,让社会得到更加健康的发展。

第五,大学还应该进一步推动国际交流与合作。大学在推动不同文化之间,不同文明之间的相互理解和融合方面起着十分重要的作用。今天的大学也必须培养学生具有全球化眼光的学生,而更多的国际交流与合作对于扩大学生的视野十分重要。

## 二、积极适应大学生生活

怀着远大的理想,放飞想象的翅膀,渴望早日走上社会,成为有用之才,展示自己的抱负,这是莘莘学子的共同心声。但在制定各种宏伟计划的同时,同学们首先必须学会去面对和适应全新的环境。大学生活是人生中最辉煌灿烂的阶段,丰富多彩的校园生活令人终身难忘。对刚迈进大学校园的新生来说,大学生活是一个早已翘首以盼的美丽憧憬。可是,当欣喜兴奋的心情渐渐平静下来,正常的学习生活步入正轨后,最初的惊喜与激情逐渐散去,大部分新生在新的环境下会感到茫然,产生不同的适应困难,如想家、苦闷、无聊、失落,现实与想象的差异过大,生活不适应。同时大学老师的讲课方式也难以适应,生活单调,枯燥乏味。面临这样一段心理适应期,能否尽快调整自我,以积极的心态实现角色转变,尽快适应大学生活、融入大学环境,与学子们学业的成败有着极其重要的关系。有些人做到了,其大学生涯自如地开展,有些人却在较长时间处于困惑的探索和调整之中,以致影响了学业。因此,正确认识和适应环境,乃是大学生进入大学校园后的重要一课。

### 1. 大学环境的认知

所谓环境,是指环绕在人们生活的周围并对人们产生某种影响的客观现实,是人们赖以存在和发展的自然条件和社会条件的总和。大致而言,环境可分为自然环境和社会环境。环境总是处在不断的变化之中,随着社会的进步,社会环境与人类生活的联系越来越密切。因而,这些变化对那些必须生活于其中的个人来说具有更大的影响。这就要求人们要不断调整自己,以认识和适应新的环境。毫无疑问,这种调整需要采取自觉与主动的态度。那么,大学新

生会面对怎样的新环境呢？

### (1) 新的学校环境

学校环境是指在学校所在地学习、工作和居住的师生员工所面对和感受的一切自然条件和社会条件的总和。大学环境从范围上看,不仅包括校内环境,还包括与大学有关的周边环境;从形式上看,可分为硬环境与软环境。

#### ① 学校内部环境

硬环境包括学校的整体规划、空间布局和设计风格;软环境包括学校的历史、名声、校风、教风和学风、校园思潮、规章制度等。

#### ② 学校周边环境

硬环境包括学校所处城市的政治经济发展水平、市区面貌、道路交通等;软环境包括社会风气、市民素质、治安状况、大众传媒等。

### (2) 新的日常活动环境

大学生的新的日常活动环境包括了大学生的学习环境、生活环境和组织环境。它以宽松与自律并存的学习环境、统一与独立并存的生活环境、多彩与严谨并存的组织环境为主要特点。

### (3) 新的人际交往环境

进入大学,大学生们自然形成了一个群体,由此形成了一个全新的人际交往环境。在这个环境中,有些人如鱼得水,交往广泛而成功;有些人则会感到迷茫和不知所措;也有少数同学把人际交往搞的十分紧张,自己也为此十分苦恼。

## 2. 大学困境的认知

### (1) 理想与现实的差距,导致许多大学生茫然不知所措

没进大学以前,许多同学都对大学生活充满向往,清晨林荫小道上背诵外语、诗歌,夜晚明亮的教室里苦读,学不完的知识,充实而有序的生活,新目标的起点。然而当真的步入大学校园后,刚进校时的那种新鲜感和兴奋劲很快就消失了。随之而来的是强烈的失落、茫然、无聊和空虚。高中时的那股拼搏劲已无影无踪,像是变了一个人。理想、前程都无法再引起激情与浪漫,迟到、早退、旷课,上课打瞌睡,考试不及格……甚至被迫休学、退学。

### (2) 脆弱的心理,严重的依赖性致使新生入学后出现不适应现象

近几年来,大学里新生学子逐渐增多,加之中国家庭教育普遍娇生惯养,使孩子传统心理严重,所以新生入学后容易出现心理不适应现象。从以前高三时的“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,到现在进大学后的离开父母,许多同学不会管理自己的生活。面对大量的空余时间,无所适从,部分来自于城市的同学,在家备受父母娇惯和照顾,说一不二,家里有自己独立的天地,连父母也不能打扰,可在大学宿舍里却很难与人相处,大家互不相让,不适应集体生活,常与人发生矛盾。19岁,的确是大人了,可在中国目前特定的家庭结构和教育方式下,大多数学生心理依然脆弱,依赖性倾向严重,心理学家称这个年龄为心理断乳期。很多同学由于不能一下子转变角色适应大学生活,心理焦虑自然严重。

### (3) 在全新的大学环境面前,没有明确的新目标

黑色的六月过去了,当同学们如愿考进了大学后,高兴之余,一股迷惑出现在心头。不知自己该往哪个方向发展,不知自己该树立一个怎样的目标,在大学这个全新的环境面前,变得手足无措。目标困扰着同学们,大学一年级是最茫然的。上大学的目标实现了,下一个目标是什么呢?绝大多数同学却回答不好这个问题。“抓紧学习,增长知识”,这目标太笼统了,难以激发人的激情与干劲;“毕业找到好工作”,可此时离毕业时间太远,况且现在找工作时学习成绩只作参考,关系不大;“考研”,这只是一部分人的想法。没可行、现实和明确的目标是一些同学在大学一年级感到茫然的最主要原因。日本著名思想家池田大作说过,“对于人生来说,没有比为使命而活着更可贵的了,同时也没有比为何生存更空虚的了。没有使命感,没有目的,便彷徨于人生的路上……”。

### (4) 在天之骄子的集体中,被淹没为小草,沦为一个小兵

带着喜悦和骄傲,同学们走进了大学校园,然而这喜悦和骄傲没能维持多久。大学里高手云集,强者荟萃,曾经取得的奖项在这里不值一提,于是自己被淹没为小草,沦为了小兵。大一新生在刚刚跨进象牙塔时,充满了向往,有远大的理想,希望在人生旅途上有个好开端。但很快发现自己这个中学时备受老师宠爱和同学尊重的尖子,已不再像以前那么引人注目了。在全是天之骄子的集体中,他们失去了往日的优势,不再是班上的中心人物,而是集体中普通的一员。在大学生的人生道路上,上大学以前还未体验过的挫折,一踏入大学校园,才发现世界之大,非小小的我所能想象。虽然这不算什么失败,可他们自己感到了挫折。在当今的教育制度下,考试成绩是评价学生的唯一标准,学习成绩优秀是一些大学生骄傲的资本。而现在这资本突然没了,一些学生的自信也垮掉了一大半,于是他们被由此而产生的失落和自卑缠绕着。这种变化对缺乏人生阅历的大学生来说,简直是翻天覆地。一些同学起初是心里压抑,进而产生了一切都无所谓的态度,一味的原谅自己,放纵自己,抛弃了理想,放弃了奋斗。

### (5) 令人烦恼的人际关系

在诸多困扰同学们的问题中,人际关系问题是最令人烦恼的。中学时,同学们虽然也身处集体中,但那时同学之间的接触是有限的,主要在学习方面。而今到了大学,一个班级,一个宿舍,不仅一起学习,而且一起生活。如果仅仅是学习上的困难,自己下点苦功就是了。可这人际关系,不是自己想做好就能做好的,有时越是努力,结果越糟糕。读了十几年的书,学了不少知识,今天才发现,自己却这样难与人融洽相处,更难以使自己生活在愉快的氛围中。况且,今后还要步入社会,如果连大学宿舍里的七八个人的关系都处理不好,将来又怎样在社会上立足呢?

### (6) 对异性的好奇心理与轻率的恋爱观

进入大学,告别了高三时的寒窗苦读,感情似乎成了生活中应有的一部分。19~23岁,正是青春期感情萌动的年龄。在中学阶段由于老师和家长严密地关注男女生之间的交往,正常的性心理受到压抑,所以对异性往往产生了好奇心和神秘感。进入大学的独立生活,部分学生

首先把结交异性朋友和尝试恋爱感觉作为独立和成人的权利与标志,并很快进入角色,出双人对公开化。在入学后很短的时间内新生便谈恋爱,有一些是面对新环境感到孤独和空虚,以求心理上安慰;也有部分缺乏生活自理能力,希望生活上有人帮忙照顾,填补对父母的依赖;也有部分人受校园恋爱风气的影响。但过早地谈恋爱大多数人均影响到学习和与其他同学间的交往,自制能力薄弱者容易产生越轨行为。在他们头脑中,既有中国的传统观念,又有现代西方意识,这使得大学生的心理和感情更加复杂和矛盾。那么,面对适应能力较弱、缺乏明确目标和整体素质一般的大学新生,应如何调动其学习积极性、主动性,培养专业兴趣和良好的学习习惯,明确努力方向,塑造高尚的人格,使之摆脱空虚,走出困惑,顺利完成学业,度过美好的大学生活呢?

### 3. 如何适应大学生活

大学生活巨大的变化,使他们不能很快适应,由于对某些问题的困惑以及理想与现实的差距等问题而出现迷茫、空虚、紧张、忧虑甚至恐惧等焦虑状态。如果这些心理状态得不到及时、有效的调整,就会畸形发展,影响同学们正常的学习生活,甚至发展成为心理疾病,对同学们自身素质的提高和大学教育的正常进行造成严重的影响。因此,同学们应积极主动地适应大学生活。

第一,要尽快熟悉校园的环境。这里指的校园环境不仅仅指校园内部的环境,还包括校园周边的环境。应做到熟悉教室、宿舍、食堂、图书馆、实验室等校内场所的位置,熟悉书店、医院等其他校外场所的位置,以便为自己的大学生活服务。

第二,学会独立生活,学会自我管理。对大多数大一新生来说,上大学是第一次离开父母,所以对他们来说,首要任务是要尽快学会独立生活。在相对宽松的学习环境中,学会学习,学会生活,学会做人,能够有效地实现自我管理,从家庭的人转换为社会的人。在高中的特殊时期,同学们把精力都放在了学习上,所有和生活起居有关的事情以及重要决策都由父母包办,但进入大学后,父母不在身边,所有的事情都要靠自己,大学新生应该在心理上做好充分准备,迎接成长、拥抱青春、投入真正的独立生活。从过去处处听从安排,到自己安排自己,自己管理自己,自己为自己服务,真正进入大学生的心理状态,融入大学生活,尽快实现角色转化。

第三,接受并适应大学的授课方式。大学和高中在教学方法上有许多不同,高中老师事无巨细、严格督促,手把手地牵着学生往前走,学生对老师有很强的依赖心理。而大学更强调同学自学能力的培养,课堂上老师讲的内容很多,同学一方面应注重课堂听课效果,同时还应该做好预习和复习,跟上老师的节拍。如果不能适应老师的快节奏而采取放弃的做法,上课听不懂就不听,课后又不及时复习,这样就会越来越跟不上。因此开始时,无论如何要咬紧牙关,挺过这一段,进而逐渐适应大学的授课方式,并在这一过程中培养了自己的自学能力。

第四,积极参加课余班团活动。大学生活是丰富多彩的,在合理安排学习与活动关系的前提下,通过参加课余班团活动可以扩大与同学的交往,丰富课余生活,消除孤独与寂寞的心理。同时通过参加课余活动还可以充分展现自我,培养自身的综合素质。

第五,从心理上及时进行角色转换。新同学的思想、心理问题很多都是由于没有及时转换

角色、及时调试自我心理造成的。有的同学考上大学后认为长久以来的目标实现了,也该歇歇了,产生了“船到码头车到站”的心理;有的同学还没有弄懂自己的专业就叹息专业不称心,产生了厌学心理;有的同学看到原来的同学考入名牌学校,就哀叹命运对自己不公;有的同学任性、咬尖,不屑与同学和睦相处,造成同学之间的关系紧张;有的同学由于家境贫困,产生自卑心理。其实,只要你调整好心态,尽快进入角色,辉煌也好、平常也罢,富裕也好、贫困也罢,都不是永恒的。进入大学每个同学都站在了同一起跑线上,一切都将重新开始,所以我们应当树立新的人生目标,设计自己的大学生活,并为之付出努力。

第六,尽快制定目标,促进全面发展,充实自己的大学生活。作为大学新生,应尽快从高考的满足、陶醉和懊悔沮丧中清醒过来。结合个人成长与社会需求,确立自我成长的目标与方向,增强进取的内动力,培养自己高尚的道德情操、心理素质与创造能力。由中学阶段高考的奋斗目标向大学时期培养自己成长成才的目标转变,抛弃以往旧有的观念,不仅在学业,还应在个人修养、体育锻炼、兴趣发展等多方面加强学习,提高素养,为创造大学阶段人生的辉煌打下坚实的基础,促进自己全面发展。在大一时,专业和学习中尽可能制定大学生涯应完成的目标,如考级、考证等,使自己一步一步向目标迈进,使自己生活得充实愉快。课外素质培养中,尽可能融入集体,尽可能取人之长,补己之短。在集体中发挥自己的特长,同时培养自己的综合素质。使自己顺利、尽快做好从中学生到大学生的角色转换。制定好大学生生活的目标,顺利度过大学生活。

第七,善处人际关系。在中国这个人口众多的文明国家中,善于处理人际关系是十分重要的。大学生来自五湖四海,其语言、个性、生活习惯差异大,这要求新生在人际交往的方式上有所改变。要学会尊重别人,意见不同时,多听少说,非原则问题尽量容忍,不要投入无休止的争论。说话讲究艺术,得饶人处且饶人,与人交往要设身处地地站在他人的角度细想,关心集体,一个好的班集体有很大的激发人向上的力量。

第八,条件不齐备,切勿急涉爱河。从客观上分析,大学生不具备恋爱的条件。首先,大学生不具备谈恋爱的物质基础,大学生仍然是无收入者,每月的生活费要靠父母供给,因此无力承担恋爱中的开支;其次,大学生没有恋爱的能力,大学生还没相对稳定的职业,将来也不知能否到同一地方工作;另外,对双方家庭也不了解,自己能否被对方家庭接受还属未知。而对于刚刚入学的新生来说,双方交往时间短,彼此了解不深,难以取得成功,甚至会上当受骗。

## 第二节 明确学习目的,激发学习兴趣

### 一、学习是大学的主要任务

人的一生都离不开学习。人一生的学习大致可以分为四个时期:学前期(婴、幼儿时期)、

上学期(从小学到研究生毕业)、学后期(工作时期)和学后后期(离退休时期)。每个时期都在学习,其中上学期是专门从事学习的。上学期又分为小学时期、中学时期、大学时期和研究时期。这其中,大学时期的学习对自己的一生影响最大,也最为重要。这是因为大学教育是专业性教育,这个时期将大致确定一个人一生的专业方向和工作性质;同时,大学时期由于个人的生理、心理发育相对成熟,知识积累和学习能力提高的速度空前加快;多数人大学毕业以后将结束学校生活,走向社会,进入工作岗位,一个人学的专业、学习的成绩,对他的工作起主要的决定作用。那么,我们应该怎样珍惜大学时期的学习生活,顺利走完大学的路程呢?

## 1. 学习的概念及其特点

### (1) 学习的概念

学习一词,最早见于《礼记·月令》中:“鹰乃学习”。学,是效,仿效、效法、模仿;习,是反复,一次又一次的练习、锻炼。学习的本意是指鸟类反复学飞。孔子说:“学而时习之,不亦乐乎”,是说从老师那里学到的东西要经常复习、练习。

在今天,学习概念的含义要丰富的多,可以从广义、中义、狭义三个层次上理解。广义上的学习,指的是人和动物在同外界事物的接触中,获得个体经验,引起自身对外界事物的适应性变化,提高自身适应能力的过程。人和动物刚生下来,对外界事物是不能完全适应的,要在同外界事物的接触中获得经验,进行体验,调动自身的潜能,调整自身的行为,从而达到自身与环境的和谐,进而使自身求得生存和发展。这个过程就是学习的过程。中义的学习,指的是人的学习。人和动物相比最大的不同在于人有意识,有主观能动性。动物的学习是本能地学会对外界事物的适应,是对本能的调动和开发,而人的学习除了本能因素外,还注入了人的意识,人能够主动地,即有意识、有目的地同客观事物接触,获得个体体验和经历,学得知识和技能。这里讲的学习,相对来说仍是广义的,它包括人对自身生活技能、生存技能和发展技能等全部技能的学习。小孩从吮吸母亲的乳头到吮吸奶瓶,就是一个学习的过程,从学吃饭、学走路、学穿衣、学做事等一切生存、生活技能的获得都是学习的过程。我们平时说的学习,一般指的是狭义的学习。即通过教育和自我教育,了解、掌握、积累和体验科学文化知识、思想政治道德和劳动技能的活动和过程。从内容上讲,它主要是指科学文化知识、思想政治道德和劳动技能;从形式上讲,它离不开教育手段和自我教育;从结果上讲,它是以提高人的科学文化知识素质、思想政治道德素质和综合能力素质为目的的。

### (2) 学习的一般特点

这里讲的学习是指人的学习。人的学习与动物的学习相比,有自己的特点。

第一,人的学习具有社会性。马克思主义关于人的理论认为,任何人都处在一定的社会关系之中,人只能是社会的人,人离开了社会就不能生存,不能发展。首先,人的生存和发展的各种需要只能在社会中产生,并且只有通过社会实践才能得到满足,而学习需要的满足也不例外;其次,人的需要受到社会发展需要的决定和制约,社会的发展会给人类提出各种各样的课题,要人们去思考、去解决,这就为人的学习提出了要求和提供了动力;再次,人的学习活动的

内容、形式、方法也是受到社会历史发展条件制约的。比如,我们今天学习,受到我国这个教育发展水平的制约,受到本校教学水平的制约,受到学校现有条件的制约,受到家庭条件的制约等。总之,你的学习不可能离开社会现有条件所能提供的“课堂”。

第二,人的学习表现为主动性。动物的学习只是被动地、本能地适应自然,而人的学习则是主动地去学习自身的生活、生存、发展所需要的知识、经验和技能。这种主动性首先表现为有目的性,人的学习是有目的的,人总是为了达到一定的目的而学习,这个根本目的不在于消极地适应世界,而在于能动地去改造世界,创造更多的物质财富和精神财富。这种主动性表现为自觉性,学习活动的发起、学习活动的持续、学习活动的指向对象的转移、学习活动的停止等一切与学习有关的活动,都是人在一定的思想意识指导下,在一定意志的控制下自觉、主动进行的。

第三,人的学习具有继承性和创造性。由于人的学习是借助于人特有的语言、文字媒介来进行和完成的,所以人可以通过语言、文字工具,在学习中把人类积累起来的丰富社会历史经验继承下来,转化为个体的精神财富,并在此基础上,在能动地、有目的地改造世界的过程中创造出新的个体经验。

学生的学习与人们在日常生活和生产实践中的学习相比,既有共同点,又在学习的内容、条件、要求、方式等方面具有特殊性:学生的学习以掌握间接知识为主,以书本的学习为主要对象,为将来参加社会实践作准备;学生的学习是在老师的指导下,有目的、有计划、有组织地在人为创造的环境中进行的,这样的学习可以不去重复前人探索经验的漫长进程,而是有选择地掌握前人经验的精髓,具有集中、快速和高效的特点;学生的学习是以系统地掌握科学知识、技能,培养智能和思想政治道德品质为主要任务,以德、智、体全面发展为目标。

### (3) 大学生学习的特点

大学学习是人的一生中学习的最重要阶段。它不仅具有人的学习的一般特点,又有学校学习的特殊特点,同时还具有大学学习的更为特殊的特点,这些特点反映着大学学习的特殊规律。了解掌握这些特点和规律,对于提高学习效果和学习成绩是十分必要的。

第一,专业性特点。大学是为国家培养高级专门人才的,所以大学生的学习具有一定的专业方向性,学习的内容是围绕专业方向的需要展开的。每个专业都要根据社会对该专业人才的要求,制定出该专业的培养目标、教学大纲、教学计划、教学方法和手段,为实现教学目标服务。不过,专业性也是相对的。有一定的专业性,又不完全局限于这个专业,还要有较强的适应性。现代科学技术正朝着两个方向发展,一方面是继续朝“专”的方向发展,原有学科仍在继续分化过程之中,分支还会增多;另一方面是朝着综合的方向发展,交叉学科、边缘学科、综合学科也在不断产生。这种状态,要求大学生要克服只重视专业课的学习,不重视基础课的学习,只重视本专业的学习,不重视相关专业的学习的状况,必须在学好本专业基本知识、基本技能的同时,要有意识地拓宽自己的知识面,增强自己的专业适应性,尽可能使自己成为一专多能的“通才”。