

高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列

ZHIYE SHENGYA
GUIHUA

职业生涯 规划

主 编 李增秀
副主编 何泽彬 刘晓鲁



电子科技大学出版社

高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列

ZHIYE SHENGYA
GUIHUA

职业生涯 规划

主 编 李增秀
副主编 何泽彬 刘晓鲁



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 李增秀主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2010.7

(高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列)

ISBN 978-7-5647-0533-6

I. ①职… II. ①李… III. ①职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 119892 号

内 容 提 要

本书针对高职学生的心理特点, 根据多年就业教育教学的工作实践, 结合真实案例, 详细介绍了职业生涯规划的基本原理和基本方法, 目的是指导大学生运用职业生涯规划知识, 科学地规划自己的职业生涯, 全面认识自我和当前的社会环境, 明确自己的奋斗目标, 成功实现职业规划并顺利实现就业。

本书可作为高职院校就业指导课程和职业生涯规划课程的教学用书, 同时也适用于应用型、技能型人才培养的各层次教育教学。

高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列

职业生涯规划

主 编 李增秀

副主编 何泽彬 刘晓鲁

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川南方印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 16.5 字数 400 千字

版 次: 2010 年 7 月第一版

印 次: 2010 年 7 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0533-6

定 价: 28.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

近年来,我国高职院校的大学毕业生就业形势日趋严峻,找一份合适的工作越来越难,甚至出现了“毕业即失业”的尴尬现象。究其原因,就业难的背后,除了就业体制的不健全,人口多和就业岗位偏少等诸多社会原因之外,高职学生自我定位不准、自身素质不高和盲目就业等因素也是重要的原因。很多学生不清楚自己要想成为什么样的人,想从事什么职业,自己的兴趣、爱好是什么;不清楚当前的就业形势、就业政策;不清楚自己所学专业对应什么就业岗位,这些岗位需要他们具备什么样的能力;也不清楚大学生活应如何度过。不少高职学生面对纷繁的校园生活,觉得无所适从,没有集中的学业兴趣和明确的职业方向感,长期处于“郁闷”与“无聊”状态,导致学业收效甚微,能力达不到用人单位要求,出现了一方面大学毕业生找不到工作岗位,另一方面有的单位又存在着好些岗位求贤若渴的现象。为了帮助大学生更好地做好就业准备,毕业便就业,事业发展顺利,我们编写了这本《职业生涯规划》。

本教材面向高职学生,定位明确,系统全面,易于操作,研究深入,突出高职教育就是就业教育的理念,着眼于高职学生的职业意识、职业价值观教育,指导高职学生自觉实现全过程的养成教育,增强高职学生专业选择和专业学习的目的性,帮助高职学生减少择业的盲目性和风险性,降低高职学生的择业成本;更要引导高职院校的大学生尽早做到准确定位、全面了解社会、明确目标、科学选择职业方向,充分合理的安排好大学时光,为就业早做准备,增强职业素质构建和优化知识结构,提高高职学生的就业竞争力。

本教材以职业生涯规划过程为内在逻辑主线,系统介绍了职业选择、职业生涯规划、职业生涯发展技术的基本理论、方法和技术。通过理论与实践、量表测试与分析、案例分析与思考等内容的结合,使读者不仅能够掌握职业生涯规划的理论 and 知识,更希望借此培养高职院校学生所必备的职业生涯规划意识和技能。

本教材是四川省自贡市 2009 年科学技术研究项目“大学生职业生涯规划教育实效性研究”的研究成果。本书参编人员都是长期工作在学生就业指导和多年职业生涯规划教学的同志。我们本着教育工作中特有的责任感,凭着对大学生就业心理和就业市场的熟悉了解,群策群力共同编写了这本《职业生涯规划》。

全书分为八章,由四川理工学院的教学一线教师和就业指导一线教师共同编写。由李增秀副教授担任主编,何泽彬老师担任副主编。其具体分工是:第一章由何泽彬、钟世友合作编写,第二章、第三章、第四章由李增秀、何泽彬合作编写;第五章由何泽彬编写;第六章由李增秀编写,第七章由刘丰荣、唐莉、陈立合作编写;第八章、第九章由李增秀编写。全书的统稿工作由李增秀、何泽彬完成,陈立参与了校稿工作。

因时间仓促,水平有限,书中难免有不妥之处,恳请大家批评指正。本书所述内容如有与有关文件精神相抵触的,以文件精神为准。

在本书的编写过程中,参阅了大量的文献和资料,借鉴了许多前人的研究成果,在此对他们表示深深的感谢。

编 者

2010 年 6 月 11 日

目 录

第一章	大学与职业	1
第一节	大学是人生重要转折点	2
第二节	职业概述	11
第三节	专业与职业	20
第四节	树立职业意识	28
第二章	职业生涯发展	31
第一节	职业生涯的内涵	32
第二节	影响职业生涯发展的因素	39
第三节	职业生涯发展模式	44
第四节	职业生涯成功评估	46
第三章	大学生职业生涯规划概述	49
第一节	大学生职业生涯规划理论	50
	一、大学生职业生涯规划的内涵	50
	二、大学生职业生涯规划的原则	53
	三、大学生职业生涯规划的主要任务	54
	四、大学生职业生涯规划应注意哪些问题	55
	五、大学生职业生涯规划的误区	56
第二节	大学生职业生涯规划的意义	58
	一、职业生涯规划对大学生的意义	58
	二、大学生职业生涯规划是高校培养高素质人才的有效途径	61
	三、大学生职业生涯规划是现代人力资源管理的需要	61
第三节	大学生职业生涯规划教育的状况	62
	一、国外职业生涯规划教育状况	62
	二、我国大学生职业生涯规划教育的发展	63
第四节	职业生涯规划步骤	64
	一、确定志向	64
	二、自我评估	64
	三、生涯机会的评估	64
	四、职业的选择	65

五、确定职业生涯路线	65
六、设定职业生涯目标	65
七、制定行动计划与措施	65
八、评估与回馈	66
第五节 职业生涯规划的组织实施	66
一、查找差距	66
二、缩小差距, 实现目标	68
三、职业生涯规划调整	69
四、大学生职业生涯规划实例	70
思考与实践	71
第四章 职业生涯发展条件和机遇分析	72
第一节 全面认识自我	73
一、什么是自我分析	73
二、自我分析的方法	74
三、自我分析的原则	76
四、自我分析的内容	76
第二节 环境分析	94
一、了解环境的途径	94
二、宏观环境分析	95
三、微观环境分析	98
四、用人单位对大学生的要求	104
思考与实践	106
第五章 职业生涯发展抉择	107
第一节 职业选择	108
一、职业选择概述	108
二、职业选择要考虑的因素	109
三、职业选择的常用方法	114
四、大学生职业选择的首要任务	120
第二节 职业生涯路线的选择	123
一、职业生涯路线图	123
二、职业生涯路线的确定	124
第三节 职业生涯目标的抉择	125
一、目标的重要性	125
二、目标抉择原则	126
三、目标分解	129

四、目标选择.....	131
五、目标组合.....	131
思考与实践.....	135
第六章 职业生涯规划技术	136
第一节 树立自信, 坚定目标	137
一、自信是实现职业生涯规划的动力源泉.....	137
二、自信是实现目标的重要条件.....	137
三、增强自信与坚定目标的步骤与方法.....	138
第二节 调整心态, 开发潜力	140
一、暗示法开发潜能.....	140
二、敢于尝试未知.....	141
三、正确对待压力.....	142
第三节 调节情绪, 开发情商	142
一、情商的定义.....	142
二、情商与大学生的发展.....	143
三、大学生情绪调适的方法.....	144
第四节 科学策划, 讲求方法	147
一、人生目标图形策划法.....	147
二、工作项目图形策划法.....	148
三、时间安排图形策划法.....	149
第五节 抓住机遇, 锲而不舍	150
一、转变观念, 认识机遇.....	150
二、练好内功 迎接机遇.....	153
三、关注信息, 发现机遇.....	155
四、立即行动, 抓住机遇.....	156
五、全力以赴, 用好机遇.....	157
思考与实践.....	158
第七章 大学生就业准备	159
第一节 大学生就业准备概述	160
一、大学生就业准备的内容应以职业规划为依据.....	160
二、就业准备在大学四年中的主要内容.....	161
三、大学生就业准备的总要求.....	164
第二节 大学生就业的思想准备	165
一、树立正确的人生观、价值观和择业观.....	165
二、增强竞争意识, 告别传统观念.....	166

三、职业化的观念	167
四、终身学习的观念	168
第三节 大学生就业的知识准备	171
一、学好大学课程,掌握广博的知识	171
二、学好英语、计算机,熟练运用工具	175
三、考取职业资格证书	178
第四节 大学生就业的能力准备	178
一、就业能力的基本内容	179
二、培养能力的方法与途径	190
思考与实践	191
第八章 职业适应	192
第一节 职业适应概述	193
一、职业适应的含义	193
二、职业适应的一般规律及影响因素	193
第二节 职业适应能力及培养	197
一、环境适应能力及培养	197
二、角色适应能力及培养	198
三、人际适应能力及培养	201
第三节 职业倦怠及其应对	204
一、职业倦怠的概述	204
二、职业倦怠的发展过程及预防	206
三、压力及应对	208
思考与实践	210
第九章 大学生创业	211
第一节 创业时代呼唤大学生创业	212
第二节 大学生创业素质培养	217
第三节 创业的一般流程	228
第四节 创业各阶段风险与防范	241
思考与实践	246
附件一 国家统计局关于印发《三次产业划分规定》的通知	247
附件二 中华人民共和国职业分类大典	251

第一章

大学与职业

——李开复

大学是人一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起，你就应当对大学四年有一个正确的认识和规划。为了在学习中享受到最大的快乐，为了在毕业时找到自己最喜爱的工作，每一个刚进入大学校园的人都应当掌握七项学习：学习自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处事。只要做好了这七点，大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有的忍耐和适应”，而应当是“对什么都可以有的自信和渴望”。只要做好了这七点，你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐毕业生。

——李开复

第一节 大学是人生重要转折点

大学，是个无数人向往的象牙塔。走进大学，就意味着跑完中学时代的接力赛，经过无数次的考场拼搏，终于带着胜利者的“大学录取通知书”，实现了少年时代的梦想；走进大学，就意味着脱离父母，挣脱束缚，如同放飞的鸟，轻松、自在；走进大学，就意味着丢掉梦幻、体验真实、步入成年，独立生活的第一步就从这里开始；走进大学，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路跨入了新的阶段。面对崭新的学习生活环境，同学们既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适应和重重困难。从梦想走进现实，从新的现实去追求新的理想，面对又一个真实而新鲜的生命里程，大学生要了解的第一个问题，应是认识大学。

一、大学的含义

大学是国家的高等教育学府，是综合性地提供教学、研究条件和授权颁发学位的高等教育机关。现在的大学一般包括一个能授予硕士和博士学位的研究生院和数个专业学院，以及能授予学士学位的一个本科生院。大学还包括高等专科学校和高职高专学校。

大学是高等教育的场所，是最高的办学层次。与中学小学教育相比，大学传授的不再是最基础的科学文化知识，而是具有专业性质的较为高深的理论和技能，大学以培养和造就高级专门人才为根本任务。

大学具有独特而重要的社会功能。大学是传播知识的殿堂，是人才成长的摇篮，是科学研究的基地，是服务社会的力量，是文明传承的纽带。江泽民在北京大学百年校庆上指出：“这样的大学，应该是培养和造就高素质的创造性人才的摇篮，应该是认识未知世界、探求客观真理、为人民解决面临的重大课题提供科学依据的前沿，应该是知识创新、推动科学技术成果向现实生产力转化的重要力量，应该是民族优秀文化与世界先进文明成果交流借鉴的桥梁。”这深刻揭示了当代大学所肩负的文化历史使命，大学具有人才培养、科学研究、社会服务以及文明传承的四大功能。

从古至今，大学为推动人类的进化，为满足社会发展对不同人才的需求，而不断改革创新，始终担负着培养和造就适合不同社会发展所需人才的重任。大学作为国家唯一培养高级专门人才的专设机构，肩负着历史的使命，人民的重托，是国家未来人才资源的培养基地。大学根据社会不同领域的需要，设立了不同的学科、不同的专业，制订了培养不同类型人才的具体计划，并通过一系列的教育活动、科学研究、社会实践等实施教育，促进大学生的全面发展，从而实现大学教育为社会培养人才的目标。

有人说，大学是智慧的象征，是精神的家园，是令人向往和憧憬的圣地。从高中走进大学，就如同沿着小溪和江河驶进了大海。“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，在大学的知识海洋里，大学新生可以尽情地遨游，充分地展现自己。在大学，一批又一批优秀青年鱼贯而入、比肩而出。大学是一个舞台，给人展示的机会；大学是一面镜子，让自己认识自己；大学是一个超市，让人各取所需；大学是一个富矿，等待人们去开采……

二、大学是人生的重要阶段

（一）大学是人才健康成长的最佳时期

1. 大学阶段是人生发展的黄金阶段

发展心理学的研究表明,人通常在19~29岁是学习能力最旺盛的时期,这时期,记忆力、动作和反应速度达到最佳状态,思维理解力、比较判断力、创造力都正在积极向上发展。因此,在大学期间,无论大学生的心理方面,还是生理方面,都逐步进入成熟期。智力迅速发展、抽象思维和逻辑思维日益成熟,创造性思维显著发展。

2. 大学是人思想观念形成的重要阶段

中小学生在父母的呵护下成才,他们不识愁滋味,过着衣来伸手,饭来张口的生活,从来不用为生计操心。而上大学后,则意味着彻底告别无忧无虑的年代,需要开始思考家庭的重担和社会的责任了;我们不能不直面人生的艰难,勇敢地走向社会,走向成人世界,去独立思考生活、学习中遇到的现实问题。在上大学以前,所有的道路都是学校或家长设计、安排好的,自己没有思考的空间,只能以师长的标准为标准,来衡量天底下的人和事。师长说岳飞是英雄,岳飞就是英雄了;师长说李鸿章是卖国贼,李鸿章就是卖国贼了。然而人世间的是非善恶,从来就不是这样简单,可以人云亦云的,它需要我们自己用心去体会。

进入大学,由于知识的积累、阅历的丰富、交往的拓展,对人生的思考和探索更加深入。特别是从现实出发,联系社会实际去思考社会和人生,确立自己人生目标的探索更加积极,从中得到有价值的启示并学会分析和处理人生问题。大学生在成长的过程中,会遇到许多意想不到的困难和挫折。如果不树立正确的人生观,就不能坦然地面对人生,就可能畏缩不前乃至消极沉沦。大学生只有树立正确的人生观,学会从实际出发、从现实出发思考社会与人生,才能做到在顺境中趁势扬帆、在逆境中奋斗崛起。

（二）大学是职业素质准备的最佳时期

1. 大学处在人的职业准备期

正如李开复博士在《给中国学生的第四封信——大学四年应该这么度过》中所说:“大学是人生的关键阶段。这是因为,这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育。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、可以不断修正自我的成长历程。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。”在这时期的学习状况直接关系到能否顺利就业,关系到能否取得职业成功。

2. 大学为人才的成长提供了优越的环境和条件

一方面,在大学里可以尽快接近当代的学科前沿。大学里集中了众多的专家学者,他们精通本专业的基础理论,了解最新的科学技术成果,具有丰富的科研和教学经验;另一方面,大学里一般具备现代化的图书馆和实验设备。学生在教师的指导下,通过系统的教

学活动和严格的科学训练,尽早地接触实际,尽快地接近当前的学科前沿,在短时间内系统而准确地掌握前人的知识,使学生的能力尤其是创造能力得到显著提高。再次,大学生社会实践活动、课外科研活动、科学兴趣小组、科学系列讲座等为主要形式的第二课堂已经成为掌握知识和培养能力的主要环节。学校利用暑假,组织学生社会实践,短学期安排实习,让部分学生参加教师科研并完成一定的具体研究工作,完成工矿企业的生产研究项目,参加城乡经济等社会调查及其他业务实践活动,写出论文或专题调查报告,以达到学习知识和培养能力的辩证统一。所以,大学阶段必须把主要精力放在学习上,打好学科基础。未来学家曾预测,知识经济的迅速发展,使得21世纪每个人一生中至少要三次更换自己的职业。因此,在校学习期间,虽然大部分同学初步选定了专业方向,但这并不是我们终身专业的框定。应充分利用学校的有利条件,多掌握一些基础知识,为今后走向社会拓展自己的学科知识面打下良好的基础。如理工科类的学生参加复合班的学习,把自己培养成复合型人才;文科类的学生多选修一些自然科学的选修课,文理渗透,扩大自己的知识面,以便更好地胜任自己的工作。

三、大学教育的特点

大学教育与中小学教育有明显的不同。就我国的教育现状来看,可以说中学教育是以应试教育为主,而大学教育则是以素质教育为主。为此,中小学教育以严格著称,大学教育相对宽松自由。中学教育包办一切,而大学教育则放开手脚,给学生以更多的自由和选择。这种种区别,是由大学所肩负的任务和它的职能决定的,也是由教育对象的身心发展水平决定的。大学教育管理的特点主要体现几个方面。

(一) 更大的开放性

这种开放性表现在大学的专业设置、课程设置和教育教学管理等方面。大学教育强调要适应经济和社会发展的需要,根据社会需要设置专业;各个专业的课程设计方案也会随着社会的需要而不断调整。在大学里,各个专业虽都有自己的课程设置体系,但这只是规定了学生必须学习和掌握的基础专业知识及必备的素质知识。每个大学生可以根据专业的要求和自己的兴趣、爱好与发展目标、知识结构、能力体系,选修不同的课程,制订富有个性化特点的学习计划。学生制订的学习计划,可以选择主修某一个专业,还可以辅修其他专业,也可以按有关规定修读双学位。

开放性还表现在学生的学习、生活中,大学鼓励学生接触社会,通过多种途径融入社会当中,在社会中去学习书本以外的知识。

(二) 更加自由和自主

1. 学术自由

著名德国哲学家雅斯贝尔斯曾经说过:“大学生要具有自我负责的观念,并带着批判精神从事学习,因而拥有学习的自由;而大学教师则是以传播科学真理为己任,因此他们有教学的自由。”学术自由是大学的基本理念。大学允许和鼓励自由的学术探讨,支持发展不同的学派,兼容并包容不同的学术思想。这是创新知识,接近真理的必要条件。大学各门

课程的教学内容,尽管也有教学大纲之类的教学规范,却不像中小学那样统一和严格,教师有根据教学大纲或教学基本要求在一定范围内选择教学内容的余地,也有传授不同学术思想和观点的自由。

2. 学习自主

大学给予了大学生较大的自由度和自主权,在大学生的学习生活方面,专业的选择、课程的选择、学习计划的制订、学习时间的运筹等等,学生都有相当大的选择和决定权。课堂的学习只是学习生活的一部分,学生要掌握更多更广更深的知识,必须课下自己去钻研和拓展。教师留的作业也不再简单的答案,若要完成它,需学会自己去寻找资料,进行独立思考和判断,运用所掌握的知识进行论证,锻炼实际的操作能力。此外还要留心本专业、学科及相关领域的动态与前沿问题。而这些方面的学习,不再有人督促、限制,一切要靠个人的自觉与努力。大学的学习几乎是堂堂换老师,节节换教室,上课同争议,下课各分散。自学是大学学习的主要特征,不仅上课所学的要靠你的自觉性去消化吸收,即便你整个的知识体系也要靠自己去补充完善。所以除了专业学习外,应适当涉猎课外知识,使自己丰富起来。

学习时间安排上也主要是由学生自己做主。大学中很多时间没有课,这些时间都是留给学生自己掌握的,让学生自己把预习、做作业、锻炼身体、娱乐及休息时间安排好。就像 Marshall 和 Rowland 所说:“当大学生在高等教育中成绩有一定的差距,那么他特别需要重新掂量工作、学习、家庭、社会生活所占用时间的比重,并且做到平衡。”有效地安排时间是获得成功的重要手段。

3. 课余生活自主

大学生的课余活动也有着更大的自主性,学生可以自由选择 and 参加各类活动和学生社团。大学里学校、学院、系部、班级、社团都会组织各种活动,学生可以根据自己的实际情况,自主决定参加哪类活动,以此丰富自己课余生活,提高自己的综合素质。

4. 日常生活自我管理

大学里,对学生的日常管理以自我管理为主,学校会成立学生会、宿舍自我管理委员会、伙食自我管理委员会等学生自我管理组织,处理学生日常事物,培养学生自我管理的能力。此外,大学生活是集体生活,又是独立的生活。进入大学,生活环境会发生很大的变化。同学们来自五湖四海,生活习惯、脾气秉性和个人爱好会有所不同,所以产生一些矛盾是难免的,也只能靠自己去调适解决。在中学时,有些生活琐事依靠父母亲友的帮助,进入大学后,对个人卫生、寝室内务和衣食住行等个人生活也都要由自己处理安排,自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生应适应这些生活方式的变化,自主而合理地处理好个人的生活问题,注意培养独立生活的能力,树立正确的生活观念。要学会自己当家,攥着父母的血汗钱,算计每月的吃、穿、用,既要考虑物质产品,又要考虑精神食粮,否则出现财政赤字。

(三) 环境的熏陶性

与开放性和自主性相联系,大学教育十分重视环境因素对学生的影响。大学有着丰富

的馆藏资料、先进的教学和实验设备,具有本校特色的校园自然环境,处处充溢着浓郁的文化魅力,让置身其中的莘莘学子在充满文化灵性的环境中,深受文化和智慧的熏陶。大学还十分注重教师的人格和治学作风、治学方法对学生潜移默化的教育和影响作用,注重大师、名师的引进和培养,注重学校学术环境对学生的作用,使学生从学校的环境和文化氛围中得到熏陶和启迪。让学生自觉地探求知识,砥砺德行,养成健全的人格,

另外,各大学富有特色的校训,就是学校文化环境的重要方面。譬如,南开以“允公允能,日新月异”为校训,北京大学以“爱国 进步 民主 科学”为校训,清华大学以“自强不息,厚德载物”为校训,天津大学以“实事求是”为校训,四川理工学院以“厚德达理,励志勤工”为校训。这些校训反映了这些大学各自的办学理念和办学宗旨,对学生产生着无形却又深刻的影响。

四、中学时期与大学时期的特点比较

在上大学之前,不少人对大学的了解主要是从电影、小说或他人那里获得的,他们总认为大学里有完美的设施、舒适的环境、丰富的娱乐生活、靓女俊男陶醉于花前月下,充满着安逸、浪漫的气息。曾有人形象地比喻:“中学是在苦水里泡出来的,大学是在蜜水里泡着的。”那么,大学到底是什么样子呢?我们从以下两个方面进行分析。

(一) 学习方面

1. 中学生与大学生的学习的压力有区别

在中学时期,学习目标明确,那就是考入大学。老师、家长也在围绕这一目标,帮助同学们去实现它。所以,在中学时,班主任老师时时在督促着同学们的学习,除了白天的课程安排得满外,早、晚自习也有老师在进行着考勤,有的学校双休日也“名存实亡”。除了课本上的作业外,老师给同学们提供了大量的参考资料和模拟试题,什么时间学什么,几乎都由老师安排妥当了。回到家里,家长也是千叮咛万嘱咐,要努力学习,争取考上好大学。同学们就像一个陀螺,外力不停地催着你快转。

进入大学后,已有目标已不复存在,原有的外在压力也陡然失去或大大减轻。大学的教学安排比较松懈,一天安排4节课左右,其余时间多由自己支配。老师的管理少了,班主任、辅导员不再像中学的老师那样,一刻不停地督促你的学习,也没有做不完的习题、作业、模拟题。这是大学教学的特点之一:充足的自学时间。在学习的外在压力几乎不存在的情况下,要求大学生们重新确立奋斗目标,学会自我管理,自加压力,合理地安排自己的学习时间。

2. 大学和中学在学习内容上有层次的区别

大学课程在知识的广度和深度上比中学时有明显加强,研究的问题越来越接近实际,如数学课,由高中时的代数、几何发展为微积分、概率统计等;学习内容由中学时的基础知识转变为分专业的专业性学习。学习任务不是减轻了,而是更重了。同学们对学习要有更艰苦的准备。

3. 大学和中学在学习方法上有较大差别

中学的学习方法局限于如何使学生更有效地记忆和理解方面,大学的学习方法重点在于如何使学生自学及其应用方面。就说学生课堂上的记笔记。中学生记笔记是老师在黑板上写什么就记什么,老师让记什么就记什么,笔记几乎是老师的课本的翻版,而不是自己听课的思维。大学生记笔记,则有很大的灵活性,板书上或电子教案上没有,但老师在讲课中极有启发的某些思维,比如独到的分析思路、很有说服力的佐证,以及有意或无意迸发出的治学处世之道,应当跃然纸上,课后回味出来的一些认为有用的东西,也应当补记。大学生的笔记既要体现老师讲课的思维,又要体现自己选择吸纳的思维,所以应当是一种创造过程。

老师教学方法也不一样。大学老师讲课一般都是讲清重点、剖析难点,有主有次,需要自学的只做些指导,并提出一些让学生思考的问题,并不追求当堂解决一切问题,给同学留下一些问题课后思考。与中学时的满堂灌,当堂解决问题不同。如果说中学生是在老师“牵着走”的前提下学习,那么大学生是在老师“指着走”和自己思索下的学习。大学生应该主动适应大学的学习方法,而不是希望老师去适应你。

4. 大学比中学的学习环境宽泛得多

大学学习环境既有同学熟悉的教室,更有图书馆、实验室、实习工厂、社会实践等新鲜的场景。大学生可以利用自己可支配的时间参加各种培训班,如公关礼仪、心理健康教育、文艺讲座等,学一技之长为将来求职增加保险系数;大学生也可以利用课余时间和双休日当家教、搞推销等一些勤工助学活动,一方面能够减轻父母的经济压力,另一方能够熟悉社会人情世故;大学生还可以在课余时间参加学校各种社团活动,发展自己的特长。上述所谈,均为学习,所以大学生活中,处处皆课堂。比起中学的学习环境,大学要宽泛得多。但是,学什么、怎么学、怎么做,全靠自己拿主意。

5. 大学和中学在学习范围上有不同

中学生主要是学习课本知识,而大学生则以知识为载体,训练思维,培训能力,掌握方法,重视实践活动。中学生的学习范围相对较窄,与高考无关的知识一律排斥;大学生的学习范围广泛,它不局限于学校安排的课程,不局限于专业知识范畴,更多地着眼于诸多非专业因素的学习、汲取,强调一专多能、综合素质提高等方面,为将来走向社会做准备。切不能认为在课堂上学好了就是上好了大学。至于大学生要学习哪方面的课外知识,则应根据自身情况,自主安排。

6. 大学和中学在学习观念上有着差异

中学的思维是求同,大家朝着一个共同的标准答案努力。而大学生则在求同的基础上,强化求异训练,逐渐习惯于差异的存在,意识到差异所带来的学习多样化与丰富化,进而在差异中发现自己的强项和个性优势,发现创新的突破口,培养悟性和创造力。大学生应当逐步转变唯书的观念,从课本中跳出去,更加主动地开动脑筋去学习。

（二）生活方面

1. 中学与大学的日常生活处理方式不同

在步入社会之前，很多家长为了孩子能专心学习，其他一切事务几乎都替孩子包办了，如洗衣、扫地等家务根本不让学主染指。于是，我们看到，孩子去大学报到时，由一个家长甚至全家陪同，路上替他们买车票、扛行李，到学校后，替孩子铺床单、挂蚊帐、办理报到手续等。可以说，很多中学生的生活自理能力存在很大差距。曾有一篇报道，说一个升入重点大学的学生，吃鸡蛋时，竟然不知道还需剥皮，最后因严重的生活自理能力不足而辍学。当然，这只是典型个案，但也充分说明了一部分学生在中学时的生活依赖性。

进入大学后，因父母有自己的工作或家庭离学校遥远等原因，不可能一直守候在学生的身边，大学生需要自己安排自己的生活，如日用品要自己买、衣服自己洗、卫生自己打扫等。

2. 中学与大学的人际交往有区别

在中学时，因为同学们忙于学习考大学，所以人际交往矛盾并不很突出。进入大学后，由于同学们来自于全国各地，家庭背景、生活习惯等方面有较大差异，再加上大学生自由支配的时间增多，同学们的矛盾特别是同宿舍的人际矛盾很容易产生。大多数情况下，这些矛盾需要同学们自行协调、解决。

3. 大学的课外活动明显增多

中学时期，学校为提高升学率，学生的一切活动几乎都是围绕着课本知识的学习。而在大学，随着各个高校素质拓展计划的开展，大学生的课外活动非常丰富。同学们可以根据自己的兴趣、爱好投入到这些活动中，而不会有人指责你不务正业。

总之，大学生需要日常生活自理、开展人际交往、参加课外活动等，这一切都需要大学生快速适应大学生活，学会独立生存、自我管理的能力。

五、转变角色，尽快适应大学生生活

上大学是可以改变人生轨迹，决定人生命运的大事。从中学步入大学殿堂，刚入校的大学生在新鲜、兴奋过后，面对新的学习、生活，应该如何尽快适应？

案例

小张的烦恼

小张是2001年入校的大学生，两个月后他去了学校心理咨询室。他对老师说的第一句话是：“我想退学。”在咨询老师耐心的引导下，小张倾诉了他的苦恼和想退学的原因。小张是来自于河南某县城的学生，是家中的独生子女，接到大学录取通知书后，全家着实兴奋了一阵子。在父母的护送下，小张按时到学校办理了报道手续，然后其父母便离开了学校。起初几天，怀着对新环境的好奇，他还感到挺新鲜，没有显示出太大的不适。随着军训的开始，发现自己周围全是陌生的面孔，没有了昔日的朋友；自己需要洗衣服，挤在食堂买饭，饭菜又不合胃口。他开始想家，有了无依无靠的孤独感，不过他想正式上课后就会好了。等到开始上课后，他又发现教室不固定，老师一次课讲很多内容，课后便找不到老师的踪影，更不可忍受的是一天的课时不多，有很多课余时间不知该如何打发。原来对大学的美好憧憬便轰然倒塌，在万分苦闷的情况下，他想到了退学。经过咨询老师几次谈

心,帮助他分析大学和中学的不同以及他本人成长发展的需要,小张慢慢稳定了情绪,打消了退学的念头,并逐渐适应了大学的生活、学习。

点评:小张出现了从中学到大学的适应困难。的确,大学与中学存在着较大的区别,同学们应该主动去适应新的环境,而不能等着环境来适应你。

从中学到大学是每个大学生从学生到社会人的过渡期。将来能否适应社会的需要,这是一个关键准备期。因此,完成从中学生到大学生角色转换,对于适应大学的生活、学习,将来成为一名合格的社会人,是非常重要的和必要的。

(一) 尽早形成独立生活、学习的习惯

从中学到大学不只是形式上的改变。前面我们已经提到,由于学习、生活方面的巨大变化,仅满足于形式上的改变是适应不了大学所要求的,同学们应该顺应发展的需要,在学习、生活等方面做一些实质性的变化,做到形式与内容的统一。

大学教学安排比较松懈,同学们会有很多自由支配的时间,但这些时间不是让你用来逛大街、看电影、玩游戏、睡懒觉和谈情说爱的,而是让你自学的,大学生应清醒地认识到这一点。大学时期一本厚厚的教材,一学期几十节课就完成了,若只是课堂上听一听,只能是一知半解,这就要求大学生要根据自己的情况进行自学、自我消化,并按老师要求看一些参考书。图书馆有丰富的藏书,这也是大学的特点之一,同学们应充分利用,博览群书,充实自己。实验室、社会实践活动,也应充分利用,以获得直接经验和实际动手能力。而要做到这些,需要有自主学习、合理安排时间的习惯。进入大学后,谁能很好地支配时间,谁就有可能得到比别人更多的东西,谁就能在将来的就业竞争中占据有利地位。所以在这些自由支配的时间里,大学生应形成好的学习习惯,变被动学习为主动学习,并根据自己的爱好和特长,利用这些时间来发展。

此外,大学生还要学会利用现代高科技的教学手段来掌握、运用所学的知识。在大学里,教学内容所包括的信息量越来越大,单凭坐在教室里苦读书是难以适应的。大学生必须通过多种渠道(如互联网络),获取大量的信息,并充分利用现代多种高科技教学手段(如计算机教学)来掌握、运用自己所学的知识,提高自己的能力。

在生活上要完成“断奶”。进入大学后,依赖父母生活(除了资金支持)对于大多数同学来说已不现实。同学们要想完成学业,生活上的自理是必需的;要想成为一名合格的社会人,大学时期的生存能力锻炼也是必要的。大学毕业后,如果毕业生的衣食住行还需要父母打点,不但会遭人耻笑,用人单位也会对其工作能力打上问号,进而失去工作机会。所以,大学生要面对自我生存这一现实问题,尽早学会自己打点自己的生活,自己的事情自己处理,克服依赖性。

(二) 形成以职业为导向的学习、生活理念

中学时期,同学们在拼命地学习,那是因为要实现上大学这一目标,努力学习就是为了考出好成绩。应试教育已成为人们对大学阶段以前教育的共识。在应试教育模式下,同学们可以说是心无旁骛,对于将来的职业没有时间考虑,即使有所考虑也可能是非常模糊的、肤浅的。进入大学后,升学的目标已经实现,旧有的目标便失落了。没有了应试的巨大压力,同学们可能一下子就不适应了,该何去何从呢?不同的人可能有不同的打算,一