

吴立平 主编

BECOMING
AN EXCELLENT
STUDENT

大学生 成长导航

吴立平 主编

BECOMING
AN EXCELLENT
STUDENT

大学生 成长导航

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS
镇江

图书在版编目(CIP)数据

大学生成长导航 / 吴立平主编. — 镇江: 江苏大学出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-81130-437-4

I. ①大… II. ①吴… III. ①大学生—人才成长
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 026016 号

大学生成长导航

DAXUESHENG CHENGZHANG DAOHANG

主 编/吴立平

责任编辑/常 钰 徐 婷

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/http://press. ujs. edu. cn

排 版/镇江文苑制版印刷有限责任公司

印 刷/句容市排印厂

经 销/江苏省新华书店

开 本/700 mm×1 000 mm 1/16

印 张/15.5

字 数/276 千字

版 次/2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-81130-437-4

定 价/28.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)

序

百年大计,教育为本。胡锦涛同志在庆祝清华大学建校 100 周年大会上对全国青年学生提出三点希望:希望同学们把文化知识学习和思想品德修养紧密结合起来;希望同学们把创新思维和社会实践紧密结合起来;希望同学们把全面发展和个性发展紧密结合起来。他在党的十八大报告中又强调指出:“全面实施素质教育,深化教育领域综合改革,着力提高教育质量,培养学生创新精神”。这是党和国家对新时代大学生寄予的厚望,也是给高校人才培养提出的新要求和新任务。

高校是高素质人才培养的摇篮。近年来,江苏大学在人才培养上坚持“以人为本”的教育理念,紧紧围绕创新人才、卓越人才、菁英人才和国际化人才的培养目标,开展了一系列有计划、有组织、有目的的引导、教育和服务工作,为社会主义现代化建设事业输送了一批批优秀人才。

当前形势下,社会经济的高速发展、各种思潮的不断涌入、互联网等高科技媒体的蓬勃发展以及社会转型期文化意识的强烈震荡等,都给伴随着改革开放成长起来的新一代大学生青年群体以思想和心灵的冲击。在这样的时代背景下,大学生青年群体出现了前所未有的新变化、新特点,他们更加注重自身素质和个性发展,独立性、选择性、多样性和差异性日益增强,这些新变化无疑要求我们教育工作者进一步转变教育管理理念,强化教育管理改革与创新。

江苏大学的每位同学都是人才,每位同学都能成才。人的潜力是无穷的,关键是如何成才,如何成为优秀人才。这是每位江大老师和学生时刻思考并不断探索的课题。在长期积累的基础上,由江苏大学学生工作处组织全校一批从事大学生教育管理工作的老师集体编写的《大学生成长导航》一书即将付梓,这是我校大学生教育管理工作的又一改革创新举措。该书结合当前大学生成长

成才的特点,以我校大学生成长成才中的学习、生活、就业、出国、考研、创业等六大主题为章节展开,以教育、引导、帮助为目的,以一问一答为形式,为学生的整个大学生涯指点迷津,答疑解惑。全书文字简洁,层次分明;内容详实,针对性强。我相信,该书一定会成为我校广大青年学生的良师益友,为他们的大学生涯导航!

袁寿其

2012 年 12 月

(序言作者袁寿其:江苏大学校长、教授、博士生导师)

目 录



学习篇

一、 学业规划

培养良好的学习兴趣 / 003

实施科学的学业规划 / 011

二、 奖惩资助

奖惩相关规定 / 017

如何获得上学资助 / 021

三、 素质拓展

积极参加各类培训 / 027

参加团学工作 / 029



生活篇

一、 大学生心理

大学生的适应心理 / 037

大学生的学习心理 / 041

大学生人际交往心理 / 043

大学生的恋爱心理 / 048

大学生情绪管理 / 052

如何寻求心理帮助 / 058

二、大学生安全

财物安全 / 061

饮食安全 / 063

公共场所安全 / 064

旅游安全 / 067

交友安全 / 069

三、大学生文明

大学生文明概述 / 071

课堂文明 / 072

举止文明 / 074

网络文明 / 076

宿舍文明 / 078

食堂文明 / 081



就业篇

一、就业法律法规和政策

就业法律法规 / 085

就业促进政策 / 088

基层就业政策 / 091

项目就业介绍 / 093

二、职前准备

职业定向选择 / 098

求职心理准备 / 102

求职资源储备 / 106

求职材料准备 / 111

三、求职实战

求职应聘礼仪 / 115

求职笔试技巧 / 119

求职面试技巧 / 122

规避招聘陷阱 / 127

四、学校服务

就业指导服务 / 133

就业信息服务 / 136

就业流程办理 / 140

就业派遣规定 / 142



出国篇

一、出国留学的一般常识

出国留学概述 / 149

出国留学的申请与签证 / 153

行前准备与国外大学排名 / 156

二、我校出国留学项目

出国留学项目简介 / 159

出国留学项目申办须知 / 161

三、出国留学辅助信息

相关出国留学国家高等教育简介 / 163

出国留学服务信息须知 / 176



考研篇

一、准备阶段

备战抉择 / 181

考研准备相关事宜 / 187

二、全面把握，赢取胜利

复习考试 / 190

政策解读 / 201

创业篇

一、创业形势与政策

创业形势 / 215

创业政策 / 216

二、创业评价

创业抉择 / 219

创业素质 / 220

三、创业启动

创业准备 / 222

创业项目选择 / 223

创业资金筹措 / 226

四、创业运营

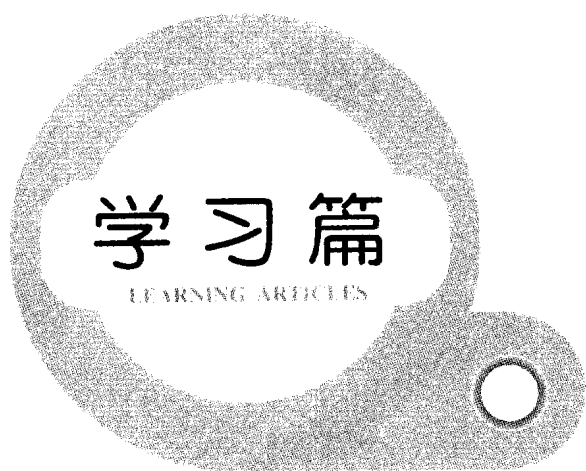
创业人脉积累 / 229

创业风险规避 / 230

五、创业案例分析

后记





一、学业规划



培养良好的学习兴趣

1. 在大学里学什么?

历经紧张、单调的中学生活与竞争激烈的高考,在大家的赞誉声、家人的叮嘱声中,同学们怀着喜悦的心情跨入了大学校门。面对新环境,很多同学心中还存在着些许激动,并憧憬着美好的未来,也在思考着如何新的起点上有所作为,希望自己能够早日成人成才,这是要求进步的重要表现。但如果需要你回答“在大学里主要学习什么”这个问题时,你会如何应答呢?相信同学们的答案有很多种,如学好专业知识,学习如何做人、如何做事,学会生存本领等。虽然这些答案都是值得肯定的,但观点不够集中,如果将它们概括一下,答案是“在大学里要学会‘学习’”。

当今社会,终身学习已成为一种公共理念,更是现代社会的要求。大学学习只是人生中学习的一部分,这也就意味着同学们在大学阶段,不仅要学习专业知识,掌握一门技术,更要学习如何拓展自己的思维、举一反三,学会寻找解决问题的办法与途径。换言之,就是不但要能“吃鱼”,还要学会如何“捕鱼”。大学里学到的知识毕竟是有限的,只有学会如何学习,才能真正做到以不变应万变,才能在人生的不同境遇中保持良好的学习态度,与时俱进,常学常新,更快地应对变化、适应环境,更好地服务于社会。

2. 新的环境,新的起点,如何调整自我?

进入大学后,同学们离开了父母的悉心照料,开始了独立的学习与生活,面临着新的生活环境。大家来自五湖四海,同处新的校园,兴趣爱好、生活习惯可能存在差异,面临着新的人际交往环境。绝大多数同学在中学期间享有诸多荣耀与赞誉,是所在中学的优秀一员,有着优越的心理感受;而当大家齐聚高校

时,这种优势却不一定明显或不存在了,学习上、心理上也都面临着新的环境。

请尽快融入新生活、了解新形势、适应新环境吧!中学阶段已成为你成长过程中的历史片段,而进入大学也不是你的终点,它只表明你已站在了新的起点。有些同学还没有清醒地认识到这一点,不注意调整学习状态,甚至错误地认为大学很轻松,从一开始就放松自己的学习,一学期下来就后悔莫及。

进入大学后,你会领到人生阶段中的另一张白纸。你要重新设计、绘制发展蓝图,树立新的目标,以全新的自我开始大学学习生活。如何尽快调整自我呢?

(1) 了解大学学习的特点,明确自己的学习目标,开好头、起好步,尽快找到适合自己的学习方法,好的学习方法会起到事半功倍的效果。

(2) 在心理上理解自身“位置”的变化,在新环境下,经过重新洗牌、站位,接受现实,以健康的心态迎接新挑战。

(3) 锻炼自我,培养专业兴趣,努力改正过去存在的缺点,弥补不足,养成良好的学习与生活习惯,从一开始就注意树立自己的良好形象。

3. 大学阶段与中学阶段的学习主要有哪些差异?

大学阶段与中学阶段虽然在时间上紧密相连,但大学学习与中学学习存在较大差异,主要体现在:

(1) 大学学习内容多。中学阶段学习的课程一般为 10 门左右。而大学阶段需要学习的课程在 40 门左右,且每个学期学习的课程均有变化,如一、二年级主要学习公共基础课,三年级主要学习专业基础课,四年级主要学习专业课并开展毕业设计等,其中还有相当数量的实践类课程,学习任务远比中学繁重得多。

(2) 大学阶段自习时间多。中学阶段,老师不断地向学生灌输课本知识,基础知识反复讲,学生有做不完的习题、频繁的考试等,很少有可供自己支配的时间。大学里的课表没有中学里排得满,也没有那么多的习题与考试,因此,学生可自由支配的时间大幅增加。但大学老师讲课的节奏很快,需要同学们将自由时间更多的转换为自习时间去消化、吸收。

(3) 大学教学方法变化多。中学阶段,老师上课反复讲解、强调,平时习题较多,有种“大手拉小手”的感觉;而在大学阶段,老师讲课时同一内容很少反复,选重点、讲难点,速度快、习题少,起着“引领”作用,授课形式也变化多样。

大学学习有其特有的规律,主要表现为学习的自主性、广泛性、专业性和探索性等。同学们需要加强磨合、适时调整、尽快适应,以寻找到更加适合自己的学习方法。

4. 如何适应大学学习?

进入大学后,学习内容、形式和要求变化很大,同学们不但要努力学习,而且要学会学习。尽快适应大学学习,应重点在以下几方面下工夫:

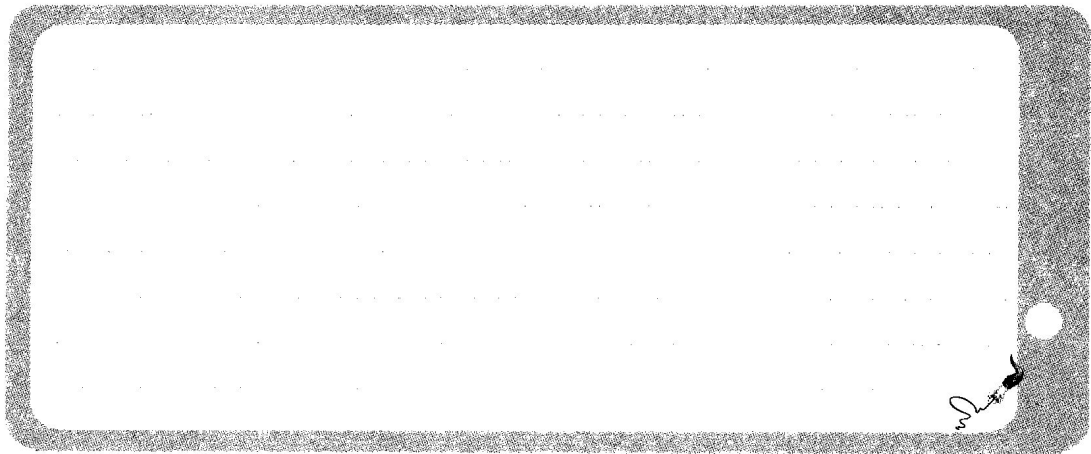
(1) 注重自主学习。一方面,大学里有大量自学时间,有自由的学习空间,也营造了浓厚的自主学习氛围;另一方面,很多知识需要同学们在课后通过查阅文献资料、整理知识点,去思考、探索、理解与掌握。“自由时间”其实并不完全自由,它包含着更多的学习任务,需要自主安排。大家应学会根据教学计划、专业特点,确定学习目标,科学安排学习时间,提高自主学习能力。

(2) 注重全面学习。大学学习不应拘泥于学好专业知识,还要学好与专业相关学科的知识,拓展自己的知识结构;不仅要学好做人的知识,学会关心他人、尊重他人,还要提高合作意识与能力;不仅要学习知识,更要学习掌握科学的方法,学会收集、选择、处理、管理信息,更好地分析、解决理论与实际问题,还要培养探索求知的热情,锤炼意志品格,锻炼实践能力等,提高自我综合竞争力。

(3) 注重创新学习。大学学习不能仅靠死记硬背,而是要加强学习兴趣的培养,促进自己对所学知识的思考、探索与发现。也许,你已经能做到对所学知识进行组合、加工、消化与吸收,但这还不够,还应努力培养自己的创新意识。在学习过程中,力求解放思想、追求真理、有所发现、有所发明、有所创造,为今后的工作打下良好基础。

5. 为什么说适宜的学习方法是出色完成大学学业的重要基石?

中学到大学,是人生的重大转折。大学生活的重要特点表现在生活上要自理、管理上重自治、思想上强调自我教育、学习上要求高度自觉,尤其是学习内容、方法和要求,比起中学学习发生了很大变化。如果一味套用中学的学习方法,往往会事倍功半,造成学习成绩提高较慢或无法提高,自信心和学习动力受



到打击。因此,要想真正学到知识和本领,除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外,还要适应大学的教学规律,掌握大学的学习特点,选择适合自己的学习方法。

大学教育具有明显的职业定向性,要求大学生既要扎实掌握书本知识,又要培养研究和解决问题的能力。因此,只有掌握好的学习方法,才能学会独立支配学习时间,自觉地、主动地、生动活泼地学习,提高思维能力、创造能力、组织管理能力和表达能力,为将来适应社会打下良好的基础。

6. 怎样进行大学学习?

怎样进行大学学习,这是每个大学生都想知道的。及时转变学习方法,适应大学授课方式和学习方法是大学生必须做出的选择。上大学后远离父母,除了要学会照顾自己、管理自己、管好生活以外,更要善于管好学习。大学老师主要传授学习方法,引导学生进行分析、归纳、推导,而知识的获取更多是靠学生自己去领会、去掌握,学生要学会培养自己获取知识和信息的能力,即所谓“学会学习”。

在大学,学习的概念不仅仅局限于课堂里的内容、教科书里的知识,还包括其他方面,如泡图书馆、做实验、参加丰富多彩的课外活动及各类竞赛,参与各种集体和社团活动,聆听各类讲座、讲坛,搞社会调查等,还可以和同学、师长广泛交往,互相切磋,互相交流。学习的内容是这般宽广,学习方式是如此有趣,同学们尽可在知识的海洋里畅快遨游。

7. 大学有什么好的学习方法?

在良好的学习习惯作用下产生的学习方法才是好方法。调查证明,所有取得优异成绩的大学生,在学习中都有意或无意、全部或部分地执行了这8个环节:(1)制订计划、心中有数;(2)课前自学、加强理解;(3)专心上课、积极思考;(4)认真复习、梳理知识;(5)独立作业、及时纠错;(6)不懂就问,解决疑难;(7)系统小结、课外学习;(8)全面复习、突出重点。

8. 为什么要重视公共基础课程的学习?

公共基础课是在校学生共同必修的课程。公共基础课程虽然不一定与所学专业有直接联系,却一定是人才培养体系中非常重要的组成部分。它是大学培养德智体全面发展人才的必要课程,也是学生学会“做人”、“做事”不可缺少的课程。当今社会,学生如果只注重专业学习而忽视综合素养的提高,在进入社会后,其发展潜力将难以激发;反之,如果仅仅注重对公共基础知识的学习而

忽视专业学习,也不能成为一名合格的大学生。

公共基础课主要包括《思想道德修养与法律基础》等社会科学、《计算机基础》等自然科学、《军事训练》等实践课程。公共基础课的设置决定了高校要培养什么类型的学生。学生通过公共基础课的学习,可以建立共同的知识基础;充分认识个人理想与社会理想的关系,帮助自己逐步树立正确的世界观、人生观、价值观;学习适应社会发展所必须的应用知识与能力,提高社会环境适应能力与发展竞争力等。同学们要将公共基础课程的学习与实现自己的理想、成人成才紧密联系起来,不断提升综合素养,为把自己培养成社会主义的合格建设者与可靠接班人打下扎实的基础。

9. 如何处理好专业基础课与专业课学习的关系?

进入大学后,不管是你选择了专业,还是专业选择了你,事实上,你已在从事某个专业的学习。每个特定的专业均有自己的专业基础课与专业课,在学习过程中,如何理解、把握好这些课程的关系,以取得更好的成绩,是每一位同学都会遇到的问题。

专业基础课与专业课是相应专业学习过程中的两个既相互区别,又紧密关联的学习内容。其中,专业基础课是指学校为学生开展专业课学习奠定必要基础而设置的课程,也是学生掌握专业知识技能必修的重要课程。不同的专业有各自的专业基础课,也可能共享同一门专业基础课。专业课则是学校根据培养目标所开设的传授专业知识和专门技能的课程,它的任务在于使学生掌握必要的专业基本理论知识和专业技能,学习了解所在专业、学科的前沿知识及发展趋势,培养分析、解决所在专业实际问题的能力。专业基础课相对于专业课而言较为稳定,是同学们学好专业、服务社会必须要打牢的基础,学好基础课程才可以厚实内功,以不变应万变。尽管专业课的设置和主要课程内容在一定时期内较为稳定,但专业知识更新很快。所以,同学们既要重视课堂上的专业课学



习,学习思考、分析、解决问题的方法,也要注重培养终身学习的意识。因为,更加贴近现实的专业知识,要在实际工作岗位上继续学习才能获得。

10. 如何提高自己的专业实践能力?

大三末、大四初,很多同学就已经开始着手总结自己的大学生活,为实现自己大学阶段的目标作准备。目标因人而异,有些同学在为考研、考公务员、出国深造进行最后冲刺,也有些同学忙于联系相关单位准备就业,还有些同学在研究制订可行性方案准备创业。一些刚刚走出校门的大学生,对用人单位提出的“具有一定工作实践经验”的聘用条件感到不适应,甚至认为它制约了自己的择业;而用人单位在招聘应届毕业生时则感到“一些本科毕业生只会说,不会做,有些研究生只是更会说,还是不会做”。事实上,不论是就业还是创业,专业实践能力都是不可或缺的基本要素。因此,同学们除了要加强理论知识的学习外,还应注重实践能力(包括专业实践能力)的提高。不但要学习专业知识,还应了解相应岗位的要求,平时注重开展有针对性的专业实践锻炼;通过担任学生干部、参加志愿服务活动、参加集体活动等,锻炼自己的人际交往能力,提升自己的团队合作意识;利用寒暑假的时间,到与专业相关的单位开展见习、顶岗实习等活动,在学到课本外技能的同时,开阔自己的眼界,提高自己的业务能力等。不过,实习并非越多越好,关键在于实习内容是否与专业密切相关,通过实习能否丰富自己的实践能力,厚实“底气”。

11. 为什么要建立合理的知识结构?

知识结构是大学生通过专门学习培训后所拥有的知识体系。合理的知识结构,是指既要掌握专业知识,又要学习了解与成人成才相关的知识,具备事业发展需要的相对合理、优化的知识体系,培养科学的思维方式、提高实用的专业技能,以适应社会对人才的素质要求以及所从事职业的岗位要求等。同学们在大学期间就应注重合理知识结构的建立,当然,建立合理的知识结构不是一蹴而就的,也不可能在大学阶段就可以完成,它是一个复杂而长期的过程。在这一过程中,要注意把握一定的原则。

(1) 整体性原则。知识结构是一个有机的整体,其部分之间相互联系、相互作用。要加强专业知识的学习,也要注重对专业相关学科的了解,力求一专多通。

(2) 层次性原则。一般知识结构的组成都具有从低到高、从核心到外围的层次。既要学习做事的本领,又要学习做人的知识;既要精通业务知识,又要扎实基础知识,更要合理理解知识结构层次,分清主次,力求结构优化。