

曹鸣岐 主编

职业生涯规划

第2版



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

职业生涯规划

Zhiye shengya gui Hua

(第2版)

曹鸣岐 主编

余鸿育 杜颖旭 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是根据高职高专教育特点,以职业准备为主线,从职业生涯规划的理念出发,以大学生职业生涯发展进程为逻辑过程,详细介绍职业生涯规划的基本观念、基本概念、基本理论和基本方法,将知识学习和能力训练相结合,对大学生进行职业生涯规划指导和就业技能训练。

全书共十章。第一章至第五章内容为职业生涯规划理论,以生涯规划的概况和生涯理论为基础,依次介绍了职业生涯规划中最为重要的几个环节:分析自我、了解社会、探索职业发展趋势,旨在帮助大学生对职业生涯规划有一个清晰的认识。第六章至第七章内容为职业生涯规划实务,介绍了目标确立、决策实施和职业测评等自测量表,旨在帮助大学生结合自身的思考 and 实践形成个人初步的职业生涯目标。第八章至第十章内容为职业生涯规划的管理,分别介绍了职业生涯阶段的个人管理方式、自我开发及生涯心理调适,旨在帮助大学生根据已定的生涯目标提升自己的能力和素质,做好充分的职业准备,实现阶段性职业生涯目标。

本书可作为高职高专院校、应用型普通高等院校职业生涯规划课程教材,也可供从事大学生就业指导的工作人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 曹鸣岐主编. -- 2 版. -- 北京:
高等教育出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-04-035338-9

I. ①职… II. ①曹… 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(2012)第 077236 号

策划编辑 王 博	责任编辑 王 博	封面设计 张申申	版式设计 余 杨
责任校对 刘 莉	责任印制 毛斯璐		

出版发行 高等教育出版社	网 址 http://www.hep.edu.cn
社 址 北京市西城区德外大街 4 号	http://www.hep.com.cn
邮政编码 100120	网上订购 http://www.landaco.com
印 刷 国防工业出版社印刷厂	http://www.landaco.com.cn
开 本 787mm × 1092mm 1/16	
印 张 15.5	版 次 2008 年 3 月第 1 版
字 数 360 千字	2012 年 6 月第 2 版
购书热线 010-58581118	印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷
咨询电话 400-810-0598	定 价 24.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 35338-00

大学生职业生涯规划是一门具有很强实践性的课程,在教育实践中我们发现,刚进入大学校门的大学生几乎没有明确的职业生涯规划目标,也没有清晰的职业生涯规划,因而给自己的专业选择、课程学习、求职择业以及人生发展等造成了极为不利的影响。对大学生而言,职业选择是否适当,将影响其将来事业的成败以及一生的幸福;对社会而言,个人择业是否适当,将决定社会人力资源供需是否平衡。大学生只有在对自身和职业进行全面细致了解的基础上,才能做出正确的职业决策;也只有结合自身特质选择既适合自己又有发展潜力的职业,才是明智的选择。尽管许多学校开设了相关的课程或是专题报告与讲座,媒体也大力宣传,一时间职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的热点之一,但不少大学毕业生还对职业生涯规划的重要意义认识不足,不了解职业生涯规划的程序,缺乏进行规划的具体技巧,真正懂得和实际进行了人生职业生涯规划者,可以说寥寥无几。由于缺乏规划,不少学生对自己究竟适合做什么、能够做什么、准备做什么等很少考虑,或者没有将其作为重点考虑,于是在选择毕业去向时不知何去何从。大学生中普遍存在的对自身职业规划的盲点,导致了大学生在就业过程中的盲目和挫折。而重视职业生涯规划的学生,在选择专业、职业和确定人生职业发展方向时,大多能清晰地认识自己,理智地做出决策。因此,大学生是否对职业生涯规划有深刻认识,对其成长、发展和生活等诸多方面都有着重要的影响。

对大学生开展有效的职业生涯规划教育,有助于全面提高大学生的综合素质,避免学习的盲目性和被动性;规划个人的职业生涯,可以使职业目标和实施策略了然于胸,能让大学生在职业探索和发展中少走弯路,节省时间和精力。同时,职业生涯规划还能对大学生起到内在的激励作用,使大学生产生学习、实践的动力,激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。大学生首先要认识到生涯规划的重要意义,职业生涯活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美的人生。

本书主要是从实践领域对大学生进行职业生涯规划教育,引导大学生正确地认识自我和职业,有意识地实现人职匹配和人职和谐,从而实现职业与人生的快速、持续、健康发展。本书的特点是将职业生涯规划理论、职业能力培养与解决学生实际生涯规划、择业、就业问题有机结合起来,不仅讲述了大学阶段所需要的职业生涯规划的方法、求职的技巧等,还教授了读者如何进行科学决策、如何进行职业生涯规划、职业准备及职业心理调适等。这些方法在今日的择业、就业,明日的人生运筹,乃至生活的其他方方面面都很有作用。本书每一章后面都精心安排相应的练习和实训任务,学生最终收获的大小,很大程度上取决于在这些练习和实训任务上所投入的时间和精力。

本书由曹鸣岐教授任主编,负责全书统稿,余鸿育、杜颖旭任副主编。具体编写分工:第一章,蔡永梅;第二章、第七章,余鸿育;第三章,李心记;第四章、第六章、第九章,曹鸣岐;第五章、第八章,武超英;第十章,张静。

本书编写过程中,我们参考、借鉴了国内外许多专家、学者相关著作,报刊、网站的有关资料,引用了他们的许多研究成果,本书的出版得到了高等教育出版社编辑的大力支持,特此一并表示衷心的感谢。由于作者水平有限,内容难免有所欠缺,敬请专家和读者指正。

编者

2012年3月

第一章 大学学习与职业发展	1
第一节 大学与职业	1
第二节 职业规划与人生发展	17
第三节 职业生涯规划与大学生 成才	20
第二章 职业生涯规划概述	23
第一节 职业与职业生涯规划	23
第二节 职业生涯规划的基本 内容	29
第三章 职业生涯规划基本理论	44
第一节 职业生涯发展理论	44
第二节 职业生涯选择理论	52
第三节 职业生涯决策理论	55
第四章 职业生涯规划自我探索 ...	61
第一节 职业气质与职业性格 探索	61
第二节 职业兴趣与职业生涯 规划	73
第三节 职业能力与职业生涯 规划	81
第四节 职业价值观与职业生涯 规划	94
第五节 自我认知的方法	101
第五章 职业生涯规划环境探索	107
第一节 职业社会认知	107
第二节 职业生涯的宏观环境 认知	123
第三节 职业生涯的微观环境	

认知	127
第四节 了解职业社会的方法	131
第六章 职业生涯决策的实施	137
第一节 职业生涯决策概述	137
第二节 职业生涯决策分析	142
第三节 职业生涯决策的方法	147
第四节 职业生涯决策的阻力	156
第七章 职业生涯目标的确立	160
第一节 职业生涯目标概述	160
第二节 职业生涯目标确立的 方法	166
第三节 职业生涯目标的评估 与反馈	173
第四节 职业生涯规划书	179
第八章 职业生涯的自我管理	195
第一节 职业生涯自我管理的 内容	195
第二节 职业生涯的阶段管理	210
第九章 职业生涯资源的自我开发 ...	217
第一节 职业生涯潜能开发	217
第二节 社会资本的自我开发	222
第三节 职业生涯的资源开发	223
第十章 职业生涯规划的心理调适 ...	229
第一节 职业生涯心理概述	229
第二节 职业生涯发展的心理 调适	232
参考文献	240

1

第一章 大学学习与职业发展

通过本章的学习,应该达到以下目标:

知识目标:

- 了解上大学的目的、大学学习的特点和主要任务,认识职业生涯规划的意义。
- 掌握大学的学习方法,为大学生进行个人职业生涯规划打下理论基础。

能力目标:

- 能够遵循大学学习规律,具有自主学习、全面学习、创新学习的能力和制定职业生涯规划的能力。



大学是个体生涯历程中一个特别的组成部分,是人生重要的转折时期。进入大学,是你一生中第一次放下高考的重担,开始追逐自己的理想、兴趣;第一次离开家庭生活,独立参与团体和社会生活;第一次不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识,而是有机会在学习理论的同时亲身实践;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。但是,大学也许是你一生中最后一次有机会系统地接受教育,是一次能够全心建立你的知识基础,将大段时间用于学习的人生阶段,是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,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。

大学生活的画卷已经在眼前徐徐展开。也许你对自己的专业还是懵懵懂懂,还不清楚自己的前进方向,但要在起跑之前,准备好一颗进取的心,要读好你的大学,要爱你的生活。

第一节 大学与职业

大学是人生最美好也是最重要的阶段,更是大学生职业生涯发展的重要准备阶段。在这个阶段,大学生能否将大学阶段置于终生职业生涯发展的视野下进行精心规划,将直接影响到自身几年后的就业竞争力和未来职业生涯发展力。在大学里,我们第一次跟随那么多学识渊博的学者遨游知识的殿堂,第一次有如此自由的课余生活,第一次独立思考人生,第一次自主选择自己想要的生活……很多大学生感受到了这些第一次的美好和魅力。但同时,大学也许是很多人人生的最后一次:最后一次有整段时间进行系统的学习,最后一次有丰富的学习资源供我们任意享用,最后一次为人生发展作全面的准备……谁更早期地意识到这些难得的机会,谁就能更早地规划大学生活,利用好大学生涯,为今后的职业生涯发展奠定坚实的基础。

►► 一、为什么上大学

上大学的具体目的因人而异,有的人上大学可能是为了让父母在别人面前有点面子;有的人上大学可能是为了改变现状,将来能找一份好的工作;有的人也许根本就不知道自己为什么上大学,仅仅就是因为升学惯性,稀里糊涂地来到了大学。

阅读案例

一个毕业生的追问

辛辛苦苦高中3年,考上了大学,可是上了大学才发现,学习的人少之又少,在我们的心里,无非就是玩儿、找女朋友、喝酒、抽烟、上网……

当我高三的时候,我发现高一退学学计算机的同学已经在上海拿着高薪;当我大一的时候,听说我的小学同学已经在上海当了老板;当我大三的时候,惊闻隔壁小学没毕业的大我两岁的邻家姐姐已经在省城变成了百万富婆;当我大四的时候,我发现瓦工的工资已经达到了一个月2000多元了;当我毕业的时候,我却发现自己马上就要失业了……

于是我很纳闷,当初我那样拼命考上大学是为了什么?

“上大学”几乎是每个高中生的梦想,当今中国,恐怕再也没有比“高考生”更加目标明确并全力以赴的社会群体了。但是,走进大学校园,随便问一问这些刚刚通过高考的大学新生,恐怕能清楚地回答“上大学到底为了什么”的,还真不如想象的那样多。

由于近年逐年递增的大学生就业压力,社会上更有一种风气,认为上大学不再是一件“合算”的事情。与此同时,校园里能静下心来读书的学生也越来越少了;相比之下,逃课、作弊、沉溺网络、游戏爱情……大学生如此的慵懒、困惑、迷茫反而越来越成了大学校园里屡见不鲜的现象。人们禁不住要反问:当今的大学究竟怎么啦?读书,有用吗?怎样度过大学时代才是“合算”的呢?

现在很多学生从小的思维都是:上完了小学上中学,上完了中学上大学,可上完了大学呢?很多人就没有了目标,因为再也没有父母、老师给他们树立明确的目标了,导致很多学生将上大学作为自己的目标,大学之后的问题无法回答了。

当我们都还未成年时,我们的一切选择、路径都由父母和老师左右、安排,我们从来都是只要努力就可以了,至于达到什么目标,早就有人给安排好了,因此我们从来不需要自己去思考问题和确立目标。但是当我们上了大学之后,突然要我们自己决定日后的人生时,当我们一直追求的自由和自主突然在大学里全面实现时,我们却六神无主、不知所措了,因为我们没有经验,在没准备好、甚至在没有准备的情况下就开始了独立思考、独立选择、独立决策。

或许你可以罗列出许多上大学的好处:为了日后找工作,为了和恋人保持同步,为了建立关系网,为了锻炼能力,为了培养自己的兴趣和爱好,为了摆脱家长的束缚,为了追求美好的未来……

但是,你却不知道自己为了什么上大学,自己要从大学得到什么。我们太习惯说出别人的想法和大众的好处,而很少去倾听自己内心的声音,所以很少有自己的想法。

活动场地:室内

人员要求:不限

材料准备:纸和笔

活动目标:澄清上大学的初衷

活动流程:填空与思考

我上大学的十大理由

我之所以上大学,是希望/因为:1 _____

我之所以上大学,是希望/因为:2 _____

我之所以上大学,是希望/因为:3 _____

我之所以上大学,是希望/因为:4 _____

我之所以上大学,是希望/因为:5 _____

我之所以上大学,是希望/因为:6 _____

我之所以上大学,是希望/因为:7 _____

我之所以上大学,是希望/因为:8 _____

我之所以上大学,是希望/因为:9 _____

我之所以上大学,是希望/因为:10 _____

引导讨论:

请同学们以小组为单位,分享自己填写的“我上大学的十大理由”,并参考网上一些学生关于“上大学到底为了什么?”的跟帖,找出本组认为的最重要的十大理由。然后各小组派代表在班里宣读讨论结果,再在全班评选出大家公认的最重要的十大理由。

活动总结:写下你上大学的十个目的,可以回顾过去自己的想法,可以展望毕业后的自己,还可以沉思自己的现状。将此表记录下来,放在自己的书包里,时刻提醒自己,毕业后评判你是否成功,就可以参考此表。

序号	目的	实施时间	与目的差距	实施计划
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

签字人:

签字时间:

考核时间:

(资料来源:彭贤,马恩.大学生职业生涯规划活动教程.北京:清华大学出版社,北京交通大学出版社,2010)

►► 二、大学能给我们什么

阅读案例

法学新生的大学之路

对于大多数刚进入大学的新生来说,大学生活是多姿多彩的,但王莹的这种兴奋仅仅持续了几天,之后变得沉默、焦虑,整天为毕业后就业担忧,甚至惶惶不可终日,起因是父母给她打来的一个电话。

王莹是法律专业大一的新生,原来填报志愿的时候觉得当法官、律师挺风光的,而且收入也很高,于是选择了法律专业。在法律专业的学习真正开始之后,她才真正开始关注这个专业的各个方面,开始上大学时还对自己的前途抱有信心。这个时候,父母打来一个电话,说最近法律专业不太好就业,很多法院基本上处于饱和状态,对于人才的需求不是很多,父母让她多想办法。父母的担忧也让王莹开始为自己的将来感到着急。本来以为考上大学就可以放松了,没想到仍需要为将来的就业而烦恼。

一个人上大学其实最主要要学会的并不是知识,学习不仅仅是读书和上课,不要把学习仅仅当做一个任务,或是为了分数、为了满足虚荣心而谋杀了你生活的快乐。大学期间要学会相信别人,也要学会自我保护;学会竞争,也要学会合作;学会严格,也要学会宽容;学会坚持,也要学会妥协;学会倾听,也要学会表达;学会默默恪守,也要学会分享心灵;学会在挫折中守护理想,也要学会在超越中留住平凡。而所有这些都需要一种任何人都无法教授、只能靠大学生独自摸索的“分寸”。对于大学生,大学并不只是一个灌输知识或创造知识的地方,事实上,今天的大学已悄悄承担了另一个重要的社会功能,它成了青年人进入现代社会生活之前的最后一个训练营。可是非常遗憾的是,很多大学生没有真正地意识到大学的作用,把大学只是当成了一个增加知识的课堂,以及一个培养爱情的温床,以至于毕业以后,才发现自己的大学生活庸庸碌碌,似乎什么都没有学会——知识是半瓶子醋,生活一团糟,爱情也不顺,人际交往能力极差,除了上网没有任何业余爱好,也没有任何组织能力和号召力。这个大学上的不是遗憾吗?如何尽快度过盲区,重新确立新的学习目标,直接关系到我们能否顺利度过大学生活,圆满完成学习任务。

相信很多同学都会有这样的感受,没上大学之前,在自己的心目中把大学生活想象得完美无缺:学校里有满腹经纶、德高望重的教授,风景优美、环境幽雅的校园,丰富多彩的业余活动,富有意义的社会实践,朝气蓬勃的社会交际,美好浪漫的爱情等;进入大学,可在小径通幽处遐思,可在林荫大道上漫步,可遨游知识海洋,可驰骋体育赛场,可尽情于舞榭歌台。进了大学之后,发现校园生活并不像以前想象的那样诗情画意,失落感、茫然感便油然而生。于是,他们便任由自己的惰性滋长,等到毕业时,又后悔不迭,叹息自己没有好好珍惜大学生活。

大学究竟能给我们带来什么?这是一个很值得思考的问题。事实上,很多人就是长期处在“不知为何要上大学”这个问题的矛盾、困惑中去考大学、上大学、度过大学三年生活

的。初入大学校门的同学如果能够认真思考这个问题,会受益颇深,至少在以后三年的大学生活中会有一个比较明确的奋斗方向。套用西方的一句谚语:“一艘没有航向的船,任何风都不会是顺风。”

大学是个舞台,让你展示自己;大学是面镜子,让你认识自己;大学是个超市,让人各取所需;大学是个富矿,等待你去开采!大学好比人生的实验室,你可以尝试一切新的东西,你可以做人生的试验,但最终一定要弄清楚:你想要什么,需要什么,适合什么,擅长什么。

(一) 三个平台

大学是一个非常难得的自我修炼的场所,为我们继续获取知识、训练技能、发挥潜能、展示才华提供了更大的平台。

1. 人脉平台——老师与同学

大学里有一大批知识渊博、具有丰富的教学经验和较高的科研能力的教授和学者,他们通过授课、讲座、报告、科研、日常指导等给我们不同风格、不同视角的知识体验和人格感染。大学生富有激情、勇于挑战、思维活跃,每个同学的价值观念、兴趣爱好、为人处世、能力特长不尽相同,都可以成为我们学习的对象,通过同学之间的讨论、争辩,有助于开拓思路、激发思维、互相促进。“三人行,必有我师焉。”大学生的周围到处是良师益友,只要珍惜这些难得的机会,大胆发问,经常切磋,我们就能学到最有用的知识和方法。《礼记·学礼》曰:“独学而无友,则孤陋而寡闻。”大学生应当充分利用学校里的人才资源,从各种渠道吸收知识和方法。因此,大学期间建立起来的良好师生关系和同学关系,成为我们今后职业发展中的重要资源——人脉。

2. 资料平台——图书馆与网络

图书馆是每一所高校重点建设的场所,图书馆藏有各类丰富的书籍,让我们与他人实现对话;拥有数量众多的各类期刊,供我们汲取现代最前沿的科学知识;拥有各类先进的数据库和电子图书系统,非常方便查询各类信息。熟练和充分地使用图书馆资源,这是大学生特别是那些有志于科学研究的大学生的必备技能之一。互联网也是一个巨大的资源库,随着现代网络技术的发展,大学生可以借助搜索引擎在网上查找各类信息。互联网上还有许多网站和社区也是很好的学习园地。

大学生应该充分利用图书馆和互联网,培养独立学习和研究的本领,为适应今后的工作或进一步的深造做准备。

3. 社会平台——学生社团与社会实践

学生社团是一个大舞台,也是一个人生实验室,在丰富的活动中,有各种机会可以让自己锻炼生活所需要的各种素质和能力。学生社团凭借其“社团精神”和丰富多彩的社团活动,越来越受到大学生的喜爱。同学们通过有选择性地参加一些社团组织,开展一系列集思想性、文化性、娱乐性、学术性于一体的活动,增加在大学期间了解社会、接触社会的机会,发挥个性,培养个人能力,为大学生走上工作岗位奠定坚实、可靠的基础。参加社团,首先选报社团不应盲目,应该结合自身实际。自己对社团有什么设想,希望社团给自己什么样的影响和帮助,只有明确自己对社团的期望,才能正确定位,以此为依据找到符合自身特点的社团。其次,对欲参与的社团应有深入了解。一方面,要从招新人员带给自己的印象上把握社团的精神面貌;另一方面要将自己参与社团的目的、宗旨和常规活动内容了然于胸,并积极向学长们询问社团情况。第三,尽量选择适合自己的社团。

社会实践是一种教育活动,是贯穿于整个教育过程中的必不可少的部分和重要环节。积极参加社会实践活动,主动走出课堂,大胆步入社会,不仅是完成学习计划不可缺少的环节,而且可以使大学生加深对专业的了解,为向职场过渡做准备,增强就业竞争优势。总的来说,大学生社会实践主要有专业实践和社会调查。

社会调查是大学生利用寒暑假时间,围绕社会发展问题开展调查研究,提出解决问题的意见和建议,形成调研成果的一种校外社会实践方式。大学生可通过社会调查正确认识社会现象,掌握科学研究方法,提高分析问题和解决问题的能力。

(二) 三种精神

大学最吸引人也最为世人津津乐道的就是大学精神。大学精神既深藏于“大学”之中,又游离于“大学”之外。它给大学注入了生命活力,使大学不仅是教学楼、图书馆、林荫道等冷冰冰的建筑群落,也不仅仅是人才的集散地,而是人、思想、价值观念、理性思考、创新、智慧与博大胸怀的代表。大学虽不能直接赋予我们职业、态度、思想、信念和幸福,但大学精神却会潜移默化地滋润我们的精神、信念和信仰,使我们经历一种无形的洗礼和熏陶。这种影响虽然无声,但却巨大,往往是持续终生的。

1. 不唯书精神

古人云:“尽信书,不如无书。”在我们的学习中,教科书是我们学习的重要材料,学好课本基础知识是毫无疑问的。但是,这里应当明确两个问题,一是科学是发展着的知识体系,我们所学的知识和方法不可能都是毫无缺陷的。这就需要我们多动脑筋,在思考的基础上敢于怀疑,大胆探索,提出我们自己的观点和看法。二是人们对事物的认识过程总是多次反复才能完成的。也许我们的怀疑是错误的,我们提出的观点和见解是不正确的,但正是从这种错误与正确的交锋中才能获得正确的认识。一味死记硬背,即便把课本背熟了,也难以灵活运用。所以,我们提倡不唯书,并不是为了否定书,而是为了培养一种创新精神。

2. 不唯师精神

在中学的学习中,很多同学上课时只会认真听讲,把老师的板书一字不差地抄录下来,课后进行消化吸收,但却很少能发现问题、提出问题,老师讲什么是什么,教什么学什么,把自己变成了一个“知识容器”。瑞士著名的教育心理学家皮亚杰曾说过:“教育的主要目的是培养能创新的而不是简单重复前人已做过的事的人。”所以,大学生要多与老师交流,当对老师讲授的知识有疑问或有不同看法时,要敢于坚持自己的观点,敢于向老师质疑,甚至与老师争论。在争论中我们失去的只是错误,而得到的除了正确的认识外,更重要的是智力的发展,还有勇气和信心的提高,最终达到“青出于蓝,而胜于蓝”。

3. 不唯一精神

对于一个知识的理解,可以从不同的角度去认识;对于一道题的求解,可以有不同方法;对于一个实际问题,可以从不同学科去分析解决。世界本身就是多样化的,我们学习的目的绝不是为了追求唯一的答案。所以,我们在学习中必须具备这种“不唯一”的意识和精神,尽可能寻求更多解决问题的途径,养成多方面、多角度认识问题、分析问题和解决问题的习惯,训练思维的灵活性和变通性。

(三) 三种技能

1. 快速阅读技能

一个掌握阅读技能的学生,能够更迅速、更顺利地掌握知识,学习更主动、更轻松。在实

际学习中,许多同学习惯于上课听讲,下课做作业,即使是教科书也不甚阅读,更不用说大量阅读课外书籍。长期下去造成的结果是不会读书,没有形成熟练的阅读技能,对学习的发展造成严重阻碍,这可能是很多同学在学业上落伍的一个重要原因。我们讲的阅读技能并不是指能简单的读,而是指在阅读的同时能思考、在思考的同时能阅读的能力,是指能够根据不同书籍的模式迅速分清主次、把握书中内容的一种技能。这就要求同学必须多读书,注意了解不同书籍的特点和阅读技巧,加强读思结合,并且有意识地加快阅读速度,逐渐形成快速阅读技能。

2. 快速书写技能

中学阶段课业负担比较重,如果没有掌握快速书写的技能,这种负担会更加沉重。比如课堂上跟不上老师的速度记笔记,课后完成作业用时过多,考试因书写太慢而答不完试卷等,这些现象都与书写技能有关。可以说书写技能是我们掌握知识的工具,这种工具所处的状态将决定我们能否有效而合理地使用时间。那些书写速度慢的同学对此应引起足够的注意,自觉地加强这方面的训练,尽快掌握这一技能。当然,快速书写的同时还要保证字迹的清楚与规范。

3. 做笔记技能

做笔记是一种与动手相结合的学习行为,有助于对知识的理解和记忆,是一种必须掌握的技能。大学生的学习笔记主要有课堂笔记、读书笔记和复习笔记等,课堂笔记应注意结合教材进行记录,不能全抄全录老师的板书。读书笔记应注意做好圈点勾批,所谓“不动笔墨不读书”。复习笔记应注意做好知识的归纳整理,理清知识结构和联系。还需要指出的是,不论哪种笔记都要做好疑难问题的记录,便于集中处理。

(四) 三种品质

1. 敏捷性

指思维活动的反应速度和熟练程度,表现为思考问题时的快速灵活,善于迅速和准确地做出决定、解决问题。培养思维的敏捷性应注意:一是熟练掌握基础知识和基本技能,熟能生巧;二是课堂听讲超前思维,抢在老师讲解之前进行思考,把课堂接受知识的过程变成思维训练的活动;三是定时作业,有意识地限定时间完成学习任务。

2. 整体性

指善于抓住问题的各个方面,又不忽视其重要细节的思维品质。考虑问题,总是从整体出发,能够很好地处理整体与局部关系。培养思维的整体性应注意:一要站在系统的高度学习知识,注重知识的整体结构,经常进行知识总结;二要寻找新旧知识的联系与区别,挖掘共性,分离个性,在比较中学习新知识;三要注重知识的纵横联系,在融会贯通中提炼知识,领悟其关键、核心和本质。

3. 创造性

指思维活动的创造意识和创新精神,不墨守成规,求异、求变,表现为创造性地提出问题和解决问题。培养思维的创造性应注意:一要加强学习的独立性,保持应有的好奇心;二要增强问题意识,在课堂听讲和读书学习中,注意发现问题、提出问题;三要注重思维的发散,在解题练习中进行多解、多变。

►► 三、如何度过有意义的大学生涯

大学生要想在未来的社会中具有竞争力,不能仅仅根据学校的教学计划,跟随老师的指挥棒,按照学校和老师的要求去学习,应根据个性特征和个人需求,制定个性化的职业生涯规划,以形成个性化的知识结构,构筑自己的竞争优势。因此,了解大学学习特点,培养现代学习观念,将有助于大学生未来的职业生涯发展。

(一) 大学学习的特点

1. 专业性

大学学习实际上是一种高层次的专业性学习,这种专业性,是随着社会对本专业要求的变化和发展而不断深入的,知识不断更新,知识面也越来越宽。为适应当代科技发展的既高度分化、又高度综合的特点,这种专业性通常只能是一个大致的方向,而更具体、更细致的专业目标是在大学的学习过程中或是在将来走向社会后才能最终确定下来的。因此,大学在进行专业教育的同时,还要兼顾到适应科技发展特点和社会对人才综合性知识要求的特点,尽可能扩大综合性,以增强毕业后对社会工作的适应性。一般来讲,专业对口是相对的,不可能达到专业完全对口,因此,在大学期间除了要学好专业知识外,还应根据自己的能力、兴趣和爱好,选修或自学其他课程,扩大自己的知识面,为毕业后更好地适应工作打下良好的基础。

2. 自主性

大学学习无论从学习内容、学习时间及学习方式都更加强调个体在学习活动中承担角色,强调学习的自主性。大学生学习的自主性表现在两个方面,一是表现在对自由时间的安排和处理上。与中学相比,大学生自主支配的时间较多,能否科学管理和利用好自己的时间,合理做好自己的学习计划,对大学生的学习效果至关重要。这就需要大学生具有高度的学习自觉性,否则,大量的时间就会浪费。二是表现在对学习内容的选择上。大学的课程安排结合自己今后的职业发展方向,既有公共必修课、专业基础课,又有辅修课程及大量选修课,大学生可以根据自己的专长、爱好、兴趣有针对性、有侧重地自由选择学习。大学生选择课程学习内容主要考虑以下几方面:学科内容与职业的契合性、学科的实用性、自己兴趣及将来的职业生涯选择以及对自身素质的拓展等。

大学生活丰富多彩,也充满诱惑,学习的自主性还要求大学生加强自我约束。在大学校园里,我们经常看到有的同学陷入爱河而欲罢不能,有的沉迷于网络而不能自拔……大学生生活当然不应该只是学习,应该是丰富多彩的。但是,作为大学生,我们应该把学习放在首位。谁都希望成为今后职场竞争的强者,在大学阶段谁能自主自觉地学习,谁就能把握未来竞争的主动权。

3. 探索性

高等职业院校是培养高端技能型专门人才的场所,经过一定的专业训练,大学生初步具备科学知识和较强的实际动手能力,为今后的学习深造或职业生涯打下基础。在这个阶段,大学的课堂讲授已从阐述即定理论逐步转变为介绍各学派理论的争论、展现最新学术动态等。学生的学习也不再停留于接受现存的知识,而是消化、组合、加工已有的知识;学习方法和思维方式逐渐从死记硬背、正确再现教学内容逐渐向汇集众家之长、确立个人见解的方向转变,带有研究和探索的性质,这一点对大学生的成长、成才非常有意义。大学生要勇于探

索未知领域,利用图书馆、实验室,以及开展社会实践、科学调查等多种渠道收集专业信息,进行科学研究的尝试。在探索过程中,许多大学生积累知识,发展自己的创造能力,取得了丰硕的成果,显示了出众的才华。

此外,大学学习与中学时期的学习相比,存在着许多不同之处,其中最主要的区别是学习内容、学习方法上发生了较大变化。

(1) 大学学习内容广、课程多、难度大。中学阶段,我们一般只学习十门左右的课程,而且主要讲授一般性的基础知识。而大学里所开设课程分公共课、基础课、专业基础课、专业课四个层次,每一个层次又由许多门课程综合而成。一般说来,大学三年需要学习的课程在30门以上,每一个学期学习的课程都不相同,内容量大,因而学习任务远比中学重得多。大学一年级主要学习公共课程和基础课程,大学二年级主要学习专业基础课和部分专业课,大学三年级重点学习专业课、实训实习和进行毕业设计、做毕业论文。为了全面提高学生素质,很多学校还开设了人文素质类选修课程,学生只有按规定选修人文素质类课程、取得相应学分才能毕业。

(2) 学习方式不同。在学习方式上,中学学习的主要方式是课堂讲授,教学过程中的每一天、每一节课,老师都安排得非常具体,更多的是频繁的作业和课堂提问,大量而紧凑的课堂教学。而在大学里,课堂讲授相对减少,自学时间大量增加。同时,大学为学生学习提供了非常好的环境,大学有藏书丰富的图书馆,有设备先进的实验室,有丰富多彩的课外科研活动。大学的教学计划还安排了大量的教学实验、实习实训、社会调查、毕业设计等教学环节。

(3) 学习方法变化明显。在学习方法上,中学时期,老师教学生是“手拉手”领着教,老师安排得详细周到,不少同学养成了依赖老师,只会记忆和背诵的习惯。而大学老师则是“老师在前、学生在后,引着走”式地教,提倡学生自主学习,课外时间要自己安排,逐渐从“要我学”向“我要学”转变;不采用题海战术和死记硬背的方法,提倡灵活地学习,提倡勤于思考。

(4) 教师讲课差异显著。大学教师讲课有以下特点,一是介绍思路多,详细讲解少。主要讲授重点、难点内容,而且许多教师都使用投影机、多媒体授课,实现了授课手段多样化,授课进度比较快,一节课可能要讲授一章或几章的内容。二是抽象理论多,直观内容少。三是课堂讨论多,课外答疑少。四是参考书目多,课外习题少。此外,大学学习的教学环境也发生了变化。中学时期,我们有固定的教室、固定的座位,而且是小班授课;但是在大学里,每个班没有固定的属于自己独享的教室,与自己一起上课的可能还会有不同专业的同学。针对这样的变化,新生必须尽快掌握科学的学习方法。

(二) 现代学习观

《观念决定命运》的作者张守富在书中说道:“一旦观念出了问题,不管你多么有知识、多么有能力都失去了意义”,“改变世界之前,需要改变的是你自己,是观念,而不是环境在决定你的命运。”一个人的学习观念对其学习活动产生着重要的影响,大学学习也要求大学生适应时代发展需要,树立全新的学习观念,指导自己的学习活动。

1. 自主学习观

自主学习是一种能动的学习。它要求大学生有明确的学习目的,自觉适应专业要求和社会需要,积极主动地掌握相关知识、技能和方法,使自己真正成为学习的主人。但我国多

年的高等教育模式,使得大学生们学什么专业、学什么课程、使用什么教材、谁是任课教师,都是由学校安排的。这样的安排在学校管理方面似乎问题不大,但是,就业以后,我们面对的是逐步完善的市场经济,为了适应市场经济对人力资源的配置需要,在校期间,就应该充分培养大学生学习的自主性和自觉性,形成自主学习观。

坚持自主学习,离不开教师的指导,但大学生不能被动地接受教师的指导,要有强烈的求知欲和主动性,举一反三,触类旁通,注重对知识的拓展和领悟。在大学阶段,大量的自学时间、自由的学习空间,营造了自主学习的浓厚氛围,也对自主学习理念的培育提出了必然要求。大学生要学会根据教学计划和自身所学专业的特点,合理确定学习目标,科学安排学习时间,掌握正确的学习方法,全面提高自主学习能力。

自主学习不仅贯穿于大学学习整个过程,而且走上工作岗位后,自动、自发地学习也非常重要。因为,一个人在大学所学到的知识能够直接用到工作实践中的非常有限,更多的知识需要我们结合工作实际进一步学习。特别是在这样一个知识经济时代,科技成为第一生产力,谁拥有知识并具有将知识运用于实践的能力,谁就能够在竞争日益激烈的社会,取得持续的优势。而知识的获得,大多要靠后天的自主学习。“要我学→我要学→我会学→我学会→我学好→我成才”,这条发展轨迹从学习的角度诠释了一个人的成才过程。记住,别把自主权都交给老师,不应“老师考啥我学啥”。

2. 全面学习观

学习应该是全面的,不仅要认真学好本专业的知识,而且要学好与专业相关的其他方面的知识,学好有利于提高自身综合素质的各方面知识。学习不仅是学习知识,更为重要的是掌握科学方法,培养探索求知的热情,学会如何收集、处理、选择和管理信息,学会分析和解决理论和实际问题。学习不仅是掌握课堂知识、向书本学习,还要向实践学习、向生活学习,锻炼动手能力,提高实践本领,学会关心他人、尊重他人,学会与他人协作,学会按照道德准则和法律规范做人处世。

阅读案例

李开复：大学应这样过

大学四年每个人都只有一次,大学四年应这样度过……

1. 自修之道:从举一反三到无师自通

大学不是“职业培训班”,而是一个让学生适应社会,适应不同工作岗位的平台。在大学期间,学习专业知识固然重要,但更重要的还是要学习独立思考的方法,培养举一反三的能力,只有这样,大学毕业生才能适应瞬息万变的未来世界。

自学能力必须在大学期间开始培养。许多同学总是抱怨老师教得不好,懂得不多,学校的课程安排也不合理。我通常会劝这些学生说:“与其诅咒黑暗,不如点亮蜡烛。”大学生不应该只会跟在老师的身后亦步亦趋,而应当主动走在老师的前面。最好的学习方法是在老师讲课之前就把课本中的相关问题琢磨清楚,然后在课堂上对照老师的讲解弥补自己在理解和认识上的不足之处。

自学时,不要因为达到了学校的要求就沾沾自喜,也不要认为自己在大学里功课好就足够

了。当你对自己的成绩感到满意时,我建议你开始自学一些国际一流大学的课程。例如,美国麻省理工学院(MIT)的开放式课程已经在网上无偿发布出来,大家不妨去看看MIT的网上课程,做做MIT的网上试题。当你可以自如地掌握MIT课程时,你就可以更加自信地面对国际化的挑战了。

总之,善于举一反三,学会无师自通,这是大学四年中你可以送给自己的最好的礼物。

2. 基础知识:数学、英语、计算机、互联网

如果说大学是一个学习和进步的平台,那么,这个平台的地基就是大学里的基础课程。在大学期间,同学们一定要学好基础知识,其中包括数学、英语、计算机和互联网的使用,以及本专业要求的基础课程(如商学院的财务、经济等课程)。只有对基础知识的学习才可以受用终身。另一方面,如果没有打下好的基础,大学生们也很难真正理解高深的应用技术。最后,在许多的中国大学里,教授对基础课程也比对最新技术有更丰富的教学经验。

数学是理工科学生必备的基础。很多学生在高中时认为数学是最难学的,到了大学里,一旦发现本专业对数学的要求不高,就会彻底放松对数学知识的学习,而且他们看不出数学知识有什么现实的应用或就业前景。但大家不要忘记,绝大多数理工科专业的知识体系都建立在数学的基石之上。例如,要想学好计算机工程专业,那至少要把离散数学(包括集合论、图论、数理逻辑等)、线性代数、概率统计和数学分析学好。同时,数学也是人类几千年积累的智慧结晶,学习数学知识可以培养和训练人的思维能力。所以,大家一定要用心把数学学好,要从学习数学的过程中掌握认知和思考的方法。

二十一世纪里最重要的沟通工具就是英语。有些同学在大学里只为了考过四级、六级而学习英语,有的同学仅仅把英语当作一种求职必备的技能来学习,甚至还有人认为学习和使用英语等于崇洋媚外。其实,学习英语的根本目的是为了掌握一种重要的学习和沟通工具。

我们该如何学好英语呢?最重要的学习方法就是尽量与实践结合起来,不能只“学”不“用”,更不能只靠背诵的方式学习英语。其次,提高英语听说能力的最好方法是直接与那些以英语为母语的外国人对话。现在有很多在中国学习和工作的外国人,他们中的不少人为了学中文,很愿意与中国学生对话、交流,这是很好的学习机会。此外,大家不要把学英语当作一件苦差事,完全可以用有趣的方法学习英语。例如,可以多看一些名人的对话或演讲,多看一些小说、戏剧甚至漫画。

信息时代已经到来,大学生在信息科学与信息技术方面的素养也成为他们进入社会的必备基础之一。虽然不是每个大学生都需要懂得计算机原理和编程知识,但所有大学生都应能熟练地使用计算机、互联网、办公软件和搜索引擎,都应能熟练地在网上浏览信息和查找专业知识。在二十一世纪里,使用计算机和网络就像使用纸和笔一样是人人必备的基本功。不学好计算机,你就无法快捷全面地获得自己需要的知识或信息。

最后,每个特定的专业也有它自己的基础课程。以计算机专业为例,许多大学生只热衷于学习最新的语言、技术、平台、标准和工具,因为很多公司在招聘时都会要求这些方面的基础或经验。这些新技术虽然应该学习,但计算机基础课程的学习更为重要,因为语言 and 平台的发展日新月异,但只要学好基础课程(如数据结构、算法、编译原理、计算机原理、数据库原理等)就可以万变不离其宗。

3. 实践贯通:“做过的才真正明白”

有一句关于实践的谚语是这样说的:“我听到的会忘掉,我看到的能记住,我做过的才真正明白。”无论学习何种专业、何种课程,如果能在学习中努力实践,做到融会贯通,我们就可以更