

**21**世纪通识教育系列教材

21st Century Textbooks of General Education

axuesheng zhiye guihua yu jiuye chuangye zhidao

# 大学生职业规划 与就业创业指导

→ 主编◎尹华北

 中国人民大学出版社

21世纪通识教育系列教材

21st Century Textbooks of General Education

axuesheng zhiye guihua yu jiuye chuangye zhidao

# 大学生职业规划 与就业创业指导

主 编◎尹华北  
副主编◎董志军 潘明清 易 畅  
参 编◎朱劲博 杨学佳 刘 丹

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业规划与就业创业指导/尹华北主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 8  
21 世纪通识教育系列教材  
ISBN 978-7-300-23155-6

I. ①大… II. ①尹… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 168583 号

21 世纪通识教育系列教材

大学生职业规划与就业创业指导

主 编 尹华北

副主编 董志军 潘明清 易 畅

参 编 朱劲博 杨学佳 刘 丹

Daxuesheng Zhiye Guihua yu Jiuye Chuangye Zhidao

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京七色印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 16

字 数 366 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



## 前 言

大学生是国家宝贵的人力资源，是推动国民经济不断发展、社会和谐进步的生力军。近年来，随着我国的国民经济发展进入新常态，各类高校毕业生人数逐年递增，大学毕业生就业形势日益严峻，各级政府对大学毕业生就业问题高度重视。同时，“大众创业、万众创新”号召的提出，也为大学生创新创业提供了良好的发展机遇。大学阶段是大学生成长的关键阶段，对大学生进行职业规划教育和就业指导教育，并结合新的经济形势进行创新创业教育，是大学教育的一个重要内容，也日益得到了各高校及教育行政主管部门的重视。为此，我们结合近几年的大学生职业发展与就业指导教育课程教学和教材使用情况，吸收同类教材的优点，编写了本教材，供各高校开展大学生职业规划与就业创业指导课程教学选用。

本书结合编者多年来从事大学生职业规划与就业指导课程教学的经验，在借鉴、吸收国内许多职业规划、就业指导、创业教育类课程教材及相关资料的基础上编写而成，全书减少了职业规划的理论知识，增加了职业规划与就业指导操作程序及实际应用案例，增加了创业指导教育的内容，也增加了一些有助于提高学生阅读与思考兴趣的小知识的选编，能充分调动学生的阅读兴趣。

本书共十四章，分职业规划、就业指导、创业发展三篇，从大学教育与职业发展概述入手，通过自我认知、职业认知、职业环境探索、职业发展设计与行动、培养职业素养等部分内容，对大学生进行职业规划指导；通过就业形势探索、求职过程指导、就业权益保护、职业适应与发展等部分内容，对大学生进行就业教育；通过创业基础知识、创业准备、创业实践、创业管理等部分内容，对大学生进行创业教育。在内容编排上由先到后、由浅入深，大量使用案例教学，符合大学生接受并实践职业发展的逻辑顺序，既考虑了理论体系的完整性，也突出了课程教学的实践性，语言通俗易懂、言简意赅，最终达到使大学毕业生提高职业适应与创业创新能力，实现职业和人生发展的目的。因此，本书对于大学生树立正确择业观念，认真做好就业准备，掌握就业与创业技巧和方法，较快适应工作岗位要求和顺利走上自主创业道路都有着非常重要的指导作用。

本书由中南林业科技大学职业规划课程负责人尹华北老师担任主编，组织编写及统稿；由中南林业科技大学职业规划课程组易畅、董志军老师及绵阳师范学院潘明清老师担任副主编，负责主要章节编写；由朱劲博、杨学佳、刘丹为参编人员，负责相关资料查找。各章主要编写分工如下：第一、二、八、十三、十四章由尹华北老师编写，第三、十、十二章由潘明清老师编写，第四、五、十一章由易畅老师编写，第六、七、九章由董志军老师编写，朱劲博、杨学佳、刘丹负责书中部分案例及小知识的查找与选用，全书最



后由尹华北老师统稿及校对。

本书在编写过程中，得到了以中国人民大学劳动人事学院为首的许多高校的职业规划及就业指导专家的指导与帮助，中国人民大学出版社为本书的出版也付出了辛勤的劳动，在此表示感谢！本书编写过程中借鉴、参考和引用了众多有关就业指导和其他学科的文獻资料，在此一并表示感谢！同时，中南林业科技大学各级部门及相关领导对本书的出版给予了极大的支持，也在此一并致谢！

由于编者水平有限，错误和疏漏之处在所难免，恳请专家和读者批评指正。

编者



# 目 录

## 上篇 职业规划篇

第一章	大学教育与职业发展概述 .....	003
第一节	大学教育概述 .....	004
第二节	大学学业与职业发展 .....	011
第三节	以职业发展为导向的大学学业规划 .....	014
第二章	职业生涯管理概述 .....	018
第一节	职业生涯的内涵 .....	020
第二节	职业生涯规划基础理论 .....	021
第三节	职业生涯规划基本步骤 .....	033
第三章	认知职业自我 .....	042
第一节	我喜欢做什么：兴趣探索 .....	043
第二节	我适合做什么：个性探索 .....	047
第三节	我能够做什么：能力探索 .....	054
第四节	我希望做什么：价值观探索 .....	058
第四章	职业环境探索 .....	062
第一节	职业分类与职业探索 .....	063
第二节	职业环境认知 .....	066
第三节	职业信息评估 .....	073
第五章	职业发展设计与行动 .....	078
第一节	职业发展规划设计原则与要素 .....	080
第二节	确立职业目标 .....	084
第三节	撰写职业生涯规划书 .....	087
第四节	大学生职业发展中的自我时间管理 .....	090
第六章	培养职业素质 .....	093
第一节	职业素质概述 .....	095
第二节	优化知识结构 .....	097
第三节	提高综合能力 .....	099
第四节	修炼职业情商 .....	103



## 中篇 就业指导篇

第七章	就业形势与政策	115
第一节	认清就业形势	117
第二节	了解就业政策	120
第八章	求职过程指导	126
第一节	把握就业机会	127
第二节	准备求职材料	131
第三节	笔试与面试	135
第九章	就业权益保护	144
第一节	求职陷阱及其防范	145
第二节	就业协议与劳动合同	150
第三节	就业报到与人事代理	158
第十章	职业适应与发展	163
第一节	实现社会角色的转变	164
第二节	主动适应职业需要	166
第三节	建立良好的人际关系	169
第四节	克服职业挫折	174

## 下篇 创业发展篇

第十一章	大学生自主创业基础	181
第一节	大学生自主创业的形势与背景	183
第二节	大学生创业的类型	188
第三节	国内外大学生创业形式比较	190
第十二章	大学生自主创业前的准备	194
第一节	提升创业素质	195
第二节	做好创业准备	198
第三节	创业项目选择	206
第十三章	大学生自主创业实践	211
第一节	创业团队选择与组建	212
第二节	创业材料准备	217
第三节	撰写创业计划书	220
第十四章	企业创办与企业管理	228
第一节	企业创办	229
第二节	创业企业管理	233
第三节	创业风险规避	237
参考文献		247



## 上篇

## 职业规划篇

职业规划是个人在职业道路上进行自我定位、自我设计、自我规划的过程。它包括对个人的兴趣、能力、价值观等进行评估，以及对未来的职业目标、发展路径等进行规划。职业规划可以帮助个人明确方向，提高竞争力，实现职业理想。

职业规划的重要性不言而喻。在竞争激烈的职场中，只有具备清晰的职业规划，才能在众多求职者中脱颖而出。职业规划可以帮助个人了解自己的优势和劣势，从而有针对性地提升自我。同时，职业规划还可以帮助个人避免盲目跟风，选择适合自己的职业道路。







# 第一章

## 大学教育与职业发展概述

经过十余年的寒窗苦读，莘莘学子纷纷迈入了梦寐以求的  
大学校门，许多学生就此高扬理想风帆，在职业道路上越走越  
顺畅。但是，也有少数学生从此目标迷失，浑浑噩噩，勉强甚  
至难以顺利走出大学校门，求职不顺利或不理想，职业道路也  
历经坎坷，为社会增加了上大学无用的反面案例。

四年的大学生活是立人生志向、扬理想风帆的关键一步，  
做好大学阶段的职业规划将有助于大学生在大学这个重要的人  
生发展平台上，最大限度地吸取养分，筑就美好未来的坚实  
基础。



## 第一节 大学教育概述



### 案例

2012年11月4日,北京大学教育学院公布了对北京市近4万名大学生的跟踪调查结果:20%的大一新生不参加社交活动、不参加学校社团,感觉无法融入高校生活……

大学开学初期,大学新生难以适应高校新生活,凸显出许多心理问题。据媒体报道,某高校大一男生,身在学校,心却难以离开家、离开母亲,每天都给母亲打电话,有一天竟然给母亲打了10个电话,令母亲十分无奈。

分析:大学新生难以适应新环境,由此引起心理上的焦虑感、疲倦感、无聊感、无用感等,这种现象被称为“新生适应不良综合征”。具体表现为:对新生活方式适应困难、社交困惑、自我定位的摇摆、奋斗目标迷茫。

大学生活的适应是大学生适应社会的前奏曲。适应能力的提高,不仅对大学生适应新生活有重要意义,而且对今后处理好人生道路上的各种问题都有重要价值。

### 一、大学的内涵

关于什么是大学,《辞海》是这样解说的:“实施高等教育的机构。分综合大学、专科大学或学院”。日本《世界教育辞典》中如此定义:“大学是指高等院校中以学术为媒介进行研究和教育,即培养人和进行高等专业教育的机构。”

其实,无论对大学下什么样的定义,都改变不了大学最基本的职能——培养人才。大学是高等教育的场所,这里的“高等”有多方面的含义,其一是指在学校教育体系中办学层次的“高”。一般来说,学校教育包括三个层次,即小学、中学和大学,或者基础教育、中等教育和高等教育,大学或高等教育是最高的办学层次。尽管大学教育这一层次内部又分为若干不同的层次,如专科教育、本科教育、研究生(包括硕士和博士研究生)教育,但这些都属于高等教育层次。其二是指教育内容的高层次。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,研究生层次的教育则更是涉及本学科的前沿领域。其三是指教育对象的高层次。能够进入大学学习的人,一般都接受过良好的基础教育并经过严格的选拔程序,具有较高的智能和知识水平。其四是指教育目标的高层次。大学是一个创造新知识的场所,寻找真理被认为是大学的重要办学理念之一。现代大学,特别是高水平大学,既是教育教学的中心,也是科学研究的中心,承担着推动科学进步、社会发展、文化创新的重要职责。而且,教育教学和科学研究两个方面相互促进,才使大学教育的高水平可以实现。

### 二、大学教育与中学教育的比较

大学教育与中学教育是完全不同的两个阶段。在我国当前的教育体制下,中学教育一切以高考为指挥棒,大部分为应试教育,这种差别表现尤甚。总体来看,大学教育与中学

教育的差别体现在下述几个方面。

### （一）教育目的不同

中学教育主要侧重于向学生传授基础理论知识，以培养学生接受新知识的能力为目的。大学教育则主要向学生传授应用知识，在传授应用型理论知识的同时，以培养学生动手能力和解决实际问题的能力为主要目的。

### （二）教育方式不同

在应试教育的大环境下，我国当前的中学教育主要采取的是一种灌输式的教育方式，“基础知识传输+大量训练题”是中学教育成功的主要法宝。而大学教育则以培养学生的自学能力和运用能力为主，采取的是“基本理论传授+自我学习应用”的教学模式，实践课（实验课）是促使学生将理论转化为应用能力的主要手段。

### （三）管理模式不同

当前我国中学教育阶段对学生主要采取的是一种“圈鸭”式的管理模式，许多中学甚至把“封闭式管理”作为一种招揽优质学生的宣传优势。而大学教育则采取的是一种“推出去”的管理模式，课余时间学不学、学什么、如何学……学生都有绝对的自主权。实验、认知、实践、实习等，是大学生头脑中出现频率最高的学习性词汇。对于社科专业的学生来说，老师更是会鼓励他们多参与各种类型的社会实践。除了专业知识的学习以外，对大学生影响最大的，便是学生会、团委会及各种类型的学生协会。

### （四）课程设置体系不同

中学教育阶段，所有的学生都面临几乎相同的课程设置。不管你个人兴趣如何，也不管你的特长与能力如何，大多数学生都要面临许多自己不喜欢但又不得不学的一些课程。而大学阶段，个人可以选择一些自己喜欢的专业与课程，或者至少可以避开一些自己不喜欢的课程。

### （五）评价体系不同

在应试教育体系下，中学教育阶段的学生评价基本上就是唯分数论，家长、老师、学生所看重的，就是期中、期末、模拟及中高考的分数与排名，至于德、体、美及其他素质教育的评价指标，基本不为家长、老师、学生所看重。大学教育阶段，对学生的评价采取综合测评的评价体系，理论学习，尤其是课堂内的理论学习与课程考试成绩，只占评价中很小的权重，而参与社会实践、担任学生干部、参与课程竞赛、发明创造能力、发表学术论文等，在评价体系中占有较大的权重，更强调学生的运用能力。

### （六）学习要求不同

不同的教育目的、教育方式、评价体系与管理模式，造成对两个阶段的学生学习方式的要求也不相同。中学教育阶段，以“学会”为总体要求，“会用”为高级目的。学生只要具有一定的学习能力，就可以在老师的带领下，取得较好的成绩。在“教”与“学”的比较中，“教”为主导，“学”为主体，“教”可能占更大的比重。而大学教育阶段，以“会学”为总体要求，对“会用”与“创新”能力的培养更看重。学生既是学习的主体，又起着主导作用，“教”仅起着引导作用。



### 三、大学生活的特点

大学生活是人生的一个重要转折,对刚刚步入高校的大学生来说,大学生活相对于中学生活,表现出了许多差异,主要表现在如下一些方面。

#### (一) 独立性增强

进入大学,生活的选择权回归于学生自己,这对大学生的独立生活能力是一个挑战。首先是生活方式的变化,要独自打理饮食起居、管理财务,住集体宿舍,适应校园生活;其次是生活习惯的变化,气候、饮食、语言、作息时间等方面都可能同以前存在差异;再次是人际关系的变化,大学生交往范围扩大、内容丰富,对人际交往技巧的要求更高;最后是学生自我管理成为一个重要特点,学生会、学生社团、校园活动和社会实践等为大学生提供了展示自我的舞台,使大学生从中学会自我管理、自我教育,全面发展和提高技能。

#### (二) 展示和选择的机会增多

大学为学生提供了更多展示自我的平台,同学们可以选择参加不同的社团、比赛和竞赛。由于升学的压力骤减,学生有更多的课余时间自由支配和面临更多的选择。对于所学专业的选择,大多数人在入校前也都考虑了自己的兴趣爱好。即便是部分对所选专业无法符合自我第一选择的学生,也可以通过换专业、辅修专业、个人自我发展等方式进行再选择,以使其不至于完全偏离自己的兴趣爱好。

#### (三) 学习方式灵活

大学学习的内容和渠道多种多样。从内容上说,除了课堂和书本上的,还包括从活动和实践中学得的;除了知识,还包括多种技能;除了本专业的,还包括相关专业的。从获取知识的渠道来说,不仅包括课堂学习,还包括通过互联网、竞赛、讲座、社团、社会实践等渠道来学习。

#### (四) 专业性凸显

大学的课程大都是针对未来职业岗位对人才素质和能力的要求来设置的,学习的专业性十分明显。大多数高校允许少数通过择优选拔的学生第二学期或学年转专业,有此想法的同学需要在入校后就了解本校的相关政策以便早作准备。社会对人才的需求是专业能力和综合素养并重。在一定程度上说,大学的教育也是一种通识教育,同学们不仅要学好专业知识,更要注意提升自己的综合素养。

#### (五) 评价标准多元化

大学更重视学生的全面发展,评价学生的标准也更具有综合性。大学奖学金的判定通常采取综合测评方式,好学生不仅指获得奖学金的同学,还包括那些在竞赛中脱颖而出的同学,以及动手能力强、有创新思想和行为的同学。社团招新面试有演讲和才艺展示,竞赛有表演和现场问答,企业招聘、考公务员、考研都包括笔试和面试。这些不仅要求学生有良好的书面表达能力,而且对大学生的口才、气质、形象和心理素质都提出了更高的要求。

#### (六) 注重发展创新能力

创新意味着打破传统的思维,意味着打破常规,意味着尊重自己的想象力和发挥自己

的创造力。大学鼓励学生创新、探索和研究的性质明显。大学生的专业学习，既注重专业知识的积累，又注重创新能力的培养。当前，各种形式的“挑战杯”大学生创新创业大赛年年如火如荼地举行，从校级赛到省级赛，再到国家级大赛，不仅得到高等学校、教育主管部门管理机构的重视，也得到了创业企业和风险投资机构的青睐，为大学生提高创新创业能力提供了良好的机会。

#### 四、大学人才培养目标

大学是高等教育的主要载体。我国《高等教育法》规定：“高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才，发展科学技术文化，促进社会主义现代化建设。”概括起来可以说，我国高等教育的目的是为社会主义事业的建设和发展培养具有创新精神和实践能力的德、智、体、美、劳全面发展的高级专门人才。具体来说，大学的人才培养目标可以概述为下述几个方面。

##### （一）培养高级专门人才

社会主义国家的高等教育与世界各国的高等教育的共同之处在于，高等教育是培养高级专门人才的教育领域，这是由高等教育的本质属性决定的。社会职业的分化与组合，由科学的发展所导致的学科的分化和综合，都突出了专业化的特点。在现实社会里，人的成长和发展总是限定在某一方向或某一个领域内，能够适应多种行业、多种职业的人毕竟非常有限。韩愈也曾说过，“闻道有先后，术业有专攻”。因此，高等教育作为培养高级人才的核心领域，走专业化之路是不可避免的。

##### （二）培养为社会主义服务、为人民服务的高级专门人才

教育在阶级社会里是具有阶级性的，教育的目的是为统治阶级服务，教育所培养的人才也应符合统治阶级的利益。我国作为社会主义国家，教育就要为社会主义国家服务，为人民服务。高等教育在培养专才的同时，必须加强所培养人才的政治素质，使他们具有坚定、正确的政治方向。基于此种考虑，高校将邓小平理论、“三个代表”思想充实到教学内容中，让学生充分理解和掌握党的先进思想，使学生在今后的社会实践之中不致迷失方向、犯不应该犯的错误。

##### （三）培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才

高等教育所培养的各类人才毕业之后直接步入社会，融入社会生活之中去。进入 21 世纪，我们所面临的和必须应对的是知识经济、经济全球化、高等教育国际化。创新是知识经济的核心，“创新是一个民族进步的灵魂”，社会对人才创新要求的增高无疑会影响高校对人才的培养。创新能力与创新思维的形成和发展需要有适宜的环境和土壤，而“实践”是其中的一个重要方面。因此，高校在培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才的过程中，在方法和途径上走“教育与生产劳动和社会实践相结合”的道路，这是社会和时代的要求。

##### （四）培养全面发展的社会主义建设者和接班人

高等教育确立专业教育与人文教育并重的教育目的，倡导科学教育与人文教育的融合，说到底是要培养德、智、体、美全面发展的高级人才。德方面，要求大学生的人格更完善、思想境界更高、社会责任感更强、奉献意识更浓；智方面，要求大学生知识更丰





富、更全面，认知能力、思维能力、创新能力更具有发展性、时代性，专业水平、业务能力更强；体方面，要求大学生的身体素质更好，能适应工作的需要；美方面，要求大学生的审美能力更高，更具有宽广的胸怀、包容的胸襟，能够意识到人类的可持续发展的重要性。社会主义所需要的建设者和接班人就是这样一种全面发展的高级专门人才。

大学培养高级专门人才，本身存在一个比较宽广的区间。在这个区间内又有比较明显的层次，可划分为精英高级人才和一般高级人才、学术人才和实用人才、通才和专才。目前，高等教育培养人才具有如下特点：

(1) 从精英高级人才向一般高级人才转变。精英高级人才即英才，是指那些具有突出的智能水平和品德要素，能够在政治、军事、思想、学术、教育、文化和经济等方面对社会的发展做出杰出的贡献，从而在一定范围内影响历史进程的人。一般高级人才是指在知识、智能及品德方面能够满足某种复杂劳动的基本要求，并能在相应的职业中从事富有成效的劳动的那些人。培养精英高级人才曾是大学教育的目标之一，也曾在很长一段时间内成为我国大学教育的主要目标。然而，随着国民经济的持续发展，人们生活水平的不断提高，我国已进入逐步向中等发达国家过渡阶段，人们的精神需求也不断发展，接受高等教育已成为大部分人的需求。高等教育的人才培养目标已经发生转变，培养大批一般高级人才已成为高校培养目标的最基本的层次。

(2) 学术人才与实用人才并重。学术人才专指从事基础理论研究或应用理论研究、创造新知识及与此相关研究的科学工作者，如数学家、物理学家、历史学家等。实用人才泛指一切从事非学术研究性工作的实际操作者，如工程师、教师、医生、管理者、发明家等。他们的任务是在一定的理论规范指导下，进行社会化科学与技术的操作运用，将新知识应用于实践。学术人才和实用人才的区别不是绝对的，划分也不是非此即彼的关系，而是可以和谐地统一在一个人身上。但是培养这两种人才的教育过程和形式是不同的。在高等学校培养目标中，妥善处理这两类人才的关系对于高等教育实践具有重要的影响。

要特别指出的是，实用人才与精英人才并不是对立的关系，而是相互交叉的。实用型人才也可以是高水平的，是精英型的。另外，实用人才与学术人才是相互补充、缺一不可的。高校培养学术人才可以繁荣科学、思想和文化，也使实用技术的发展不会失去持久的“后劲”。从社会实际情况来看，需要更多的实用人才，否则，就不能把理论知识应用到实际中，不能创造更多的物质财富，促进经济的增长。从这个角度来讲，大学生在读期间只有更加注重积累大量社会需求的实用技能，才能在竞争日益激烈的社会形势下占有一席之地。

(3) 通才与专才培养相结合。高等教育学意义上的通才，与专才一样同属“高级专门人才”的范畴。在这里，通才可以看做是广义的“高级专门人才”，专才是狭义的“高级专门人才”。通才的知识面与职业适应面较为宽广，专才则表现为知识面与职业适应面较为单一。

专才在确定的专业方向上依靠自己掌握的专业知识和技能去工作，而通才可以在不同的专业方向上依靠自己的一般能力去工作。通才教育和专才教育各有一定的局限性，两种教育模式都有各自的优劣势。专而不通，导致知识的专业化和思维的片面化，不能在科学高度综合的时代取胜；通而不专，也不能在科学高度分化的时代立足。因此，就目前我国高等教育的发展情况来看，许多学者都在倡导大学通才教育与专才教育相结合，主张人文

教育与专业教育的有机融合。

另外需要注意,学知识与学做人,始终是摆在大学生面前的两个同样重要的任务。大学教育在本质上是人的教育,大学的功能是培养符合社会需要的人才,培养专业知识与人格都全面发展的人才。

综上所述,大学应当是一个让青年人成为更为完善的人的领域。大学生不仅仅是一个能探知求道、具备广博精深的科学知识、智能发达、体魄健全的人,更应该是一个品格健全、品德高尚、具有良好的精神素质和做人修养的人。总而言之,大学教育不仅理所当然地承担着向社会输送高层次、高水准的高级专业技术人才的历史重任,而且义不容辞地肩负着为国家培养高素质、高品位的优良社会公民的神圣职责。

## 五、大学学习的内容

联合国教科文组织于1996年发表《学习:内在的宝藏》报告书,提出了面向21世纪教育的四大支柱:学会学习(Learning to know)、学会做事(Learning to do)、学会共处(Learning to live together)、学会生存(Learning to be)。大学教育要培养和不断提高学生的这四种能力,让它们成为影响和使学生一生不断受益的四根“支柱”,这四个“学会”高度概括了使大学生受益的成长方式和大学学习的目的。

### (一) 学会学习

培养学生学习的能力,是大学学习的关键所在。大量的知识需要在实践工作中不断学习和掌握,因此,大学中对知识的掌握只是学习的一部分,更重要的是要学会学习的方法。学会如何学习不仅是大学生生活的目标,也是胜任岗位的关键。

美国未来学家托夫勒曾说:“未来的文盲不再是不识字的人,而是没有学会学习的人。”那么,大学生应该怎样学习呢?

(1) 合理支配时间。要根据所学课程、身体状况、学习效率、爱好及兴趣,妥善安排每天的日程和作息,学会有效管理自己的时间。

(2) 培养自学能力。按照自己的需求、目标,主动去获取知识、构建自身合理的知识结构,包括阅读能力、文献检索能力及运用知识解决问题的能力等。

(3) 规划大学生活。大学生具有多种角色,大学生生活规划要考虑多种角色的平衡,如果顾此失彼,个人的生涯发展将面临障碍。

(4) 拓宽学习的渠道。学在课堂内,学在围墙外,向身边不同职业的人学习,向具有不同专业背景的人学习,通过网络、讲座、兼职、实习、竞赛、旅行等方式增加阅历和见识。

### (二) 学会做事

学会做事是指用一种善始善终的态度认真地对待和处理各种事物,坚持不懈并力求完善。“做事”是相对于“学习”而言的,属于实践的范畴。对大学生而言,学会做事主要从以下方面入手:

(1) 学以致用,提高分析和解决问题的能力。从课堂和书本上习得的知识只有运用到实践中帮助分析、解决问题,才是真正学会了、学懂了、学通了,要在做中学、在学中做。

(2) 从小事做起,养成好习惯。海尔集团首席执行官张瑞敏有句名言:“能够把简单





的事情天天做好，就是不简单。”只有能做好小事，才可能赢得别人的认可，获得做大事的机会。同学们可以从身边事做起，诸如随手关灯和关水龙头、不大声喧哗、多讲礼貌用语等。

(3) 积极参加校园活动，锻炼自己。大学校园文化丰富多彩，诸多的活动成为大学生认识自我、展示自我、发展自我的重要平台。同学们可以根据自己的兴趣、爱好等选择加入社团，既可以开阔视野、增长见识、激发灵感，又能结识朋友、扩大人脉，提高各种能力。

(4) 重视实践，提高社会化能力。通过实习、实践和社会兼职，可以锻炼和检视大学生专业动手能力、适应社会能力，有利于增强对社会的了解，提高适应社会、服务社会的能力；有利于锻炼实际工作能力，并从中发现不足，及时学习提高；有利于完善人格和意志品质，加快个体社会化进程。

### (三) 学会共处

学会共处是指要学会与他人一起生活。美国著名成功学家卡耐基曾经说过：“一个人的成功 15% 取决于他的专业技术知识，85% 取决于他与人相处和沟通协调的能力。”为了更好地发挥自己的潜能，我们需要得到周围环境的支持和帮助，而良好的人际关系是营造个人生活和工作环境的必要前提。大学生学会和人相处，要注意以下几个方面：

(1) 培养良好的个性品质。美国学者安德森研究了影响人际关系的品格，发现排序在最前面、受喜爱程度最高的六个品格是：真诚、诚实、理解、忠诚、真实、可信，它们或多或少与真诚有关。真诚受人欢迎，不真诚则令人厌恶。

(2) 养成谦虚谨慎的习惯。谦虚谨慎是学习和生活获得成功的重要砝码，不仅在学习期间要谦虚谨慎，在工作实践中也要谦虚谨慎。大学生要学会正确评价自己，了解自己的能力和不足，用谦虚谨慎的态度学习、生活与工作，在谦虚谨慎中成长、成功。

(3) 处理好人际关系。大学生要学会处理好与家人、室友、同学、朋友、老师等的关系，要真诚包容、尊重差异，要多交流、赞美、欣赏，多互相体谅、帮助，要学会微笑、感恩，做到言行一致、和睦共处。

(4) 多参与集体活动。团队意识是高效组织成员所必须具备的能力，大学生应通过参与集体活动来培养自己的团队合作能力。特别是在协作完成工作任务的过程中，能学会如何与他人分工合作，如何与他人融洽相处，从而提高协作能力，增强群体意识与集体荣誉感。

### (四) 学会生存

学会生存是指要学会在任何条件下提高自己的生活自理能力。生存训练如今在大学生中非常受欢迎，2015 年 7 月末，10 名大学生在北京参加生存训练，每人带 10 元钱，在北京生活 4 天 3 晚。参加训练的大学生普遍认为，生存训练取得了不错的效果。大学生学会生存与发展应首先从以下几方面入手提升自己：

(1) 提高生活自理能力。远离父母的呵护，大学生要学会照顾自己和妥善打理好个人生活，要学会按时作息，安排吃好一日三餐；学会收拾房间，整理床铺；学会自己洗衣服；学会适应新的气候、饮食习惯；还要学会理财，管理好日常花销，量入为出，收支平衡。