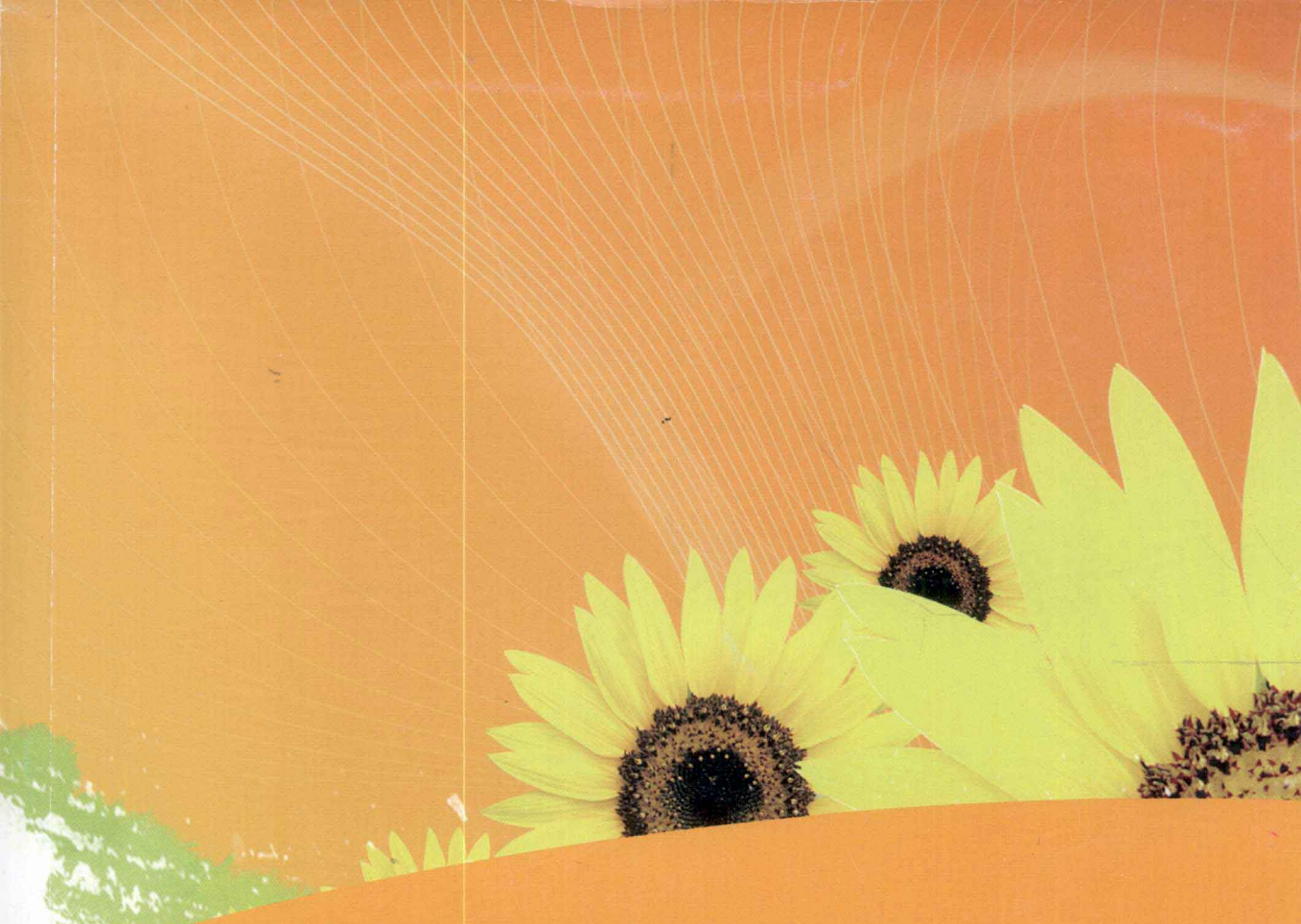




大学生职业发展与就业指导系列教材

职业生涯发展

主编 姬振旗 周 锋



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生职业发展与就业指导系列教材

职业生涯发展

ZHIYE SHENGYA FAZHAN

主 编 姬振旗 周 锋
副主编 文 军 魏文凤



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

内容提要

本书以教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》与河北省《大学生职业发展与就业指导课程教学大纲》为依据,结合本省高校“大学生职业发展与就业指导”课程开设的特点,在总结多年教学经验的基础上,精心设计和编写而成。本书遵从“概念—理论—实践”的编写体例,融合基础理论、案例分析、方法训练、知识拓展等基本元素,以职业生涯发展为主线,以职业生涯规划为主体,以职业素质提高为主题,力求贴近大学生的实际需求,突出系统性、实用性和有效性。

本书可作为教师开设“大学生职业发展与就业指导”相关课程的教材、辅导员开展大学生生涯规划教育活动的参考用书、大学生自行进行生涯规划的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯发展/姬振旗,周锋主编. —北京:高等教育出版社, 2011.2

大学生职业发展与就业指导系列教材

ISBN 978 -7 -04 -031628 -5

I. ①职… II. ①姬…②周… 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(2011)第 002084 号

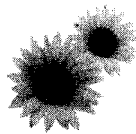
出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京市白帆印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 12.75
字 数 240 000
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011 年 2 月第 1 版
印 次 2011 年 8 月第 2 次印刷
定 价 19.80 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 31628 - 00



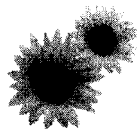
原 言 一

党中央、国务院高度重视新时期高校毕业生就业工作。胡锦涛总书记在今年7月召开的全国教育工作会议上指出:要“建立和完善高校毕业生就业服务体系”。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出“加强就业创业教育和就业指导服务”。这是当前和今后一个时期我国高校毕业生就业工作的战略任务,也是广大高校毕业生就业工作者的历史使命。加强对大学生的职业生涯教育和就业创业指导,提高大学生的综合素质、就业能力、竞争能力和创新创业能力,是做好大学生就业创业工作的基础工作和关键环节,更是落实好全国教育工作会议精神 and 《教育规划纲要》的具体措施。

教育部早在2007年就印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,指出职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分,必须高度重视,加强领导。各地和各高校在大学生职业发展与就业指导课程建设、创新创业教育和自主创业等实际工作中,都做出了积极的探索和努力。河北省在就业指导课程体系建设方面的探索一直走在全国前列。现在,河北省教育厅又组织了一批多年从事毕业生就业工作的教师、专家编写了这套教材。教材分为《职业生涯发展》和《求职择业指导》(本科版、专科版)两部分,前者重在生涯发展教育,讲述理论知识;后者侧重就业指导实务。整套教材内容全面,资料翔实,案例新颖,理论与实践相结合,对从事毕业生就业工作的高校教师和广大学生来说,是一套极有价值的教学和指导用书。

在这套教材付梓之际,谨向为编写这套教材作出辛勤努力的领导和专家们表示由衷的敬意。

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心主任 刘大为
2010年11月



序言二

近年来,我国的高等教育已经从精英教育阶段转化为大众化教育阶段,越来越多的年轻人走进大学接受高等教育。与之相应的,每年都有数以百万计的高校毕业生走向社会,投身到社会主义现代化建设中来。然而,随着精英教育向大众教育的过渡,高校毕业生也从“天之骄子”转变为普通劳动者一员,从“皇帝的女儿不愁嫁”到“自主择业,双向选择”。随着我国社会主义市场经济体制的建立和完善,高校毕业生就业体制也发生了重大变化,连年攀升的毕业生总量使得高校毕业生就业工作难度不断加大,高校毕业生就业在社会就业工作中的主体地位日益突出,成为社会关注的焦点问题和难点问题。

党中央、国务院对高校毕业生就业工作高度关注。党的十七大报告中将“积极做好高校毕业生就业工作”作为改善民生、构建和谐社会的一项重要内容。高校毕业生就业工作直接关系到建设创新型国家和建设人力资源强国的战略部署的顺利实现。提高大学生就业创业能力,促进大学生充分就业,是教育行政部门和高校义不容辞的责任。职业指导与就业服务工作作为高校毕业生就业工作中的重要内容,已成为各级教育行政部门和高校在就业工作中的主要抓手,发挥着越来越重要的作用。刚刚颁布的《国家中长期教育改革和规划纲要(2010—2020年)》明确将“加强就业创业教育和就业指导服务”作为未来十年工作的重点。

“凡事预则立,不预则废。”在就业竞争激烈的今天,合理的预期和规划显得尤为重要,也成为人生职业生涯的开始。近年来,各地、各高校纷纷开设了职业指导课程,将其作为必修课融入专业教育、生产实习和社会实践之中,贯穿于大学教育的全过程,为提高大学生就业竞争能力、促进大学生充分就业发挥着越来越重要的作用。

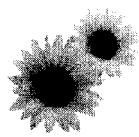
为了适应大学生职业指导的需要,推动课程建设,提高教育效果,建立健全符合我省实际的职业指导教材体系,省教育厅组织专家学者编写了《大学生职业发展与就业指导系列教材》。本套教材是在2010年河北省教育厅印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学大纲》基础上编写的,具体分为《职业生涯规划》、《求职择业指导》(本科版)和《求职

择业指导》(专科版)三本书,内容紧扣大纲,贴近教学实际。而《大学生职业发展与就业指导课程教学大纲》是在2006年制订的《河北省普通高等学校大学生职业指导教学指导大纲》和2007年教育部印发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的基础上几经修订,最终形成的。可以说,本套教材既吸收了多年来教学的经验,又结合了新形势下职业指导的实际,既有传承性,又有时代感。

本套教材编写组成员多年来一直从事高校职业指导教学工作和就业服务工作,同时又是省内遴选的高校职业指导课授课教师和就业指导人员培训专家,具有丰富的教学经验和深厚的理论基础。在编写过程中,既能注意结合我省高等教育的现状和经济发展实际,又能注重贴近学生心理,理解学生的需求。同时,为了增强教师教学的可操作性和学生学习的可读性,这套教材在每个章节的开始都用简洁的语言进行课堂引导;在每个章节中又引入大量案例,联系实际,通俗易懂;在每个章节的结束都编排了拓展资料,用于学生课后阅读,处处贯穿着“以人为本,学以致用”的教育理念。

总之,本套系列教材针对性强、适用性广、可读性强,希望更多的高校大学生能够从中受益,为自己未来的职业发展打下坚实的基础,顺利走上理想的职业道路。

河北省教育厅副厅长 闫春来
2010年9月



目 录

第一章 职业与人生	1	第二章 职业生涯发展概述	16
第一节 解读大学	4	第一节 职业生涯发展基本理论	18
一、中国大学发展概述	4	一、职业生涯概述	18
二、西方大学发展概述	5	二、职业生涯基本理论	19
三、大学教育的办学理念	5	第二节 职业生涯规划的原则和步骤	28
第二节 大学生活与角色定位	6	一、职业生涯规划的原则	28
一、认识大学生生活特点,完成从中学生		二、职业生涯规划的基本步骤	29
到大学生的角色转变	7	三、大学生与职业生涯发展	30
二、明晰专业学习与职业发展的关系 ...	9	拓展资料	34
三、了解大学阶段的主要发展任务,		思考题	41
完成由学生角色向准职业人角		第三章 认识自我	42
色的过渡	10	第一节 自我认知的目的与方法	43
四、提高独立生活能力,积极适应		一、自我认知的目的	43
新角色	11	二、自我认知的方法	43
第三节 职业发展与人生成功	13	第二节 自我人格探索	46
一、成功的人生始于成功的职业		一、人格概述	46
生涯规划	13	二、人格特征与职业匹配	47
二、成功的人生取决于积极的		三、人格测量	48
人生态度	14	四、自我人格探索	51
三、成功的人生取决于正确		第三节 自我兴趣探索	53
地面对挫折	15	一、职业兴趣概述	53
思考题	15		



二、职业兴趣与职业匹配	53
三、职业兴趣测评	54
四、自我兴趣探索	54
第四节 自我能力探索	56
一、职业能力倾向与职业活动	57
二、职业能力倾向与职业匹配	57
三、职业能力倾向测评	58
四、职业能力倾向的自我评定	59
第五节 职业价值观探索	62
一、职业价值观的特征	63
二、职业价值观与职业匹配	63
三、职业价值观的自我探索	64
拓展资料	67
思考题	69
第四章 认识职业	70
第一节 职业概述	72
一、职业的内涵与分类	72
二、职业的产生和发展趋势	75
第二节 职业认知	77
一、职业的客观环境因素	77
二、职业认知的主要内容	78
三、职业认知的途径	82
四、整理各类职业信息	84
拓展资料	85
思考题	91
第五章 职业定向	92
第一节 职业定向的意义与原则	93
一、职业定向的意义	94
二、职业定向的原则	95
第二节 职业定向的过程与方法	96
一、职业定向的决策	97
二、职业定向的基本要素	98
三、职业定向中的决策过程	99
四、职业定向的方法	101
拓展资料	108
思考题	112
第六章 职业生涯发展的实施 与开发	113
第一节 职业生涯规划的实施	115
一、职业生涯规划的制订与实施	115
二、职业生涯规划调控	118
三、职业生涯规划常见问题与对策	119
四、职业生涯规划书的撰写	122
第二节 职业生涯资源的自我开发	124
一、生涯自我效能的开发	124
二、个人职业发展潜能的开发	125
三、个人职业能力的开发	126
四、人脉资源的开发	127
五、职业发展的资本积累与增值	129
拓展资料	130
思考题	133
第七章 职业素质培养	134
第一节 职业素质概述	136
一、职业素质的含义	136
二、职业素质的基本内容	138
三、职业素质之魂——职业道德	139
第二节 通用职业能力的培养	142
一、学习能力	142
二、适应能力	145
三、团队合作能力	147
四、人际交往与沟通能力	148
五、决策能力	149
六、执行能力	151
七、创新能力	153

八、信息处理能力	154	第三节 情绪管理	176
拓展资料	157	一、情绪概述	176
思考题	166	二、情绪管理的方法	177
第八章 自我管理能力的提升	167	第四节 压力管理	178
第一节 自我管理能力概述	169	一、压力概述	178
一、职业生涯自我管理的含义	169	二、压力管理的技巧	179
二、自我管理的主要内容	169	拓展资料	180
三、实施大学生职业生涯自我管理的 重要意义	171	思考题	187
第二节 时间管理	172	参考文献	188
一、时间管理概述	173	后记	190
二、时间管理的策略	175		

第一章 职业与人生



学习目标

通过本章内容的学习,希望同学们认识到大学对人生发展的重要性,学会珍惜大学的美好时光,了解大学人才培养的目标,明晰大学学习生活的新特点,树立明确的成才目标,尽快实现角色转换,制订一个较为清晰的实施方案,努力提高各方面的素质,为将来成功走向社会做好准备。



学习方法

课堂学习、资料阅读、分组讨论。



课堂导引

请阅读下面这个事例,然后思考:

1. 我所向往的大学生活是什么样的? 眼前的学校与梦想中的学校有什么差异?
2. 我准备怎样度过大学生活?
3. 读完下面的事例,得到了哪些启示?

我的大学生活

叶丽同学是河北某大学供热通风与空调工程专业学生,中共党员,班级学习委员,校体育代表队队员。在校期间,她的三年年度文化课平均成绩为 91.8 分,年度总评第一名;连续六次获得一等奖学金;在建设部主办的全国暖通专业知识竞赛中获得二等奖并获“人环杯”奖学金;在学校数学建模竞赛中获一等奖,在全国大学生数学建模竞赛中获河北省赛区二等奖;连续三年获得校级“三好学生”称号,并获得过“校级三好学生标兵”的称号。叶丽还在石家庄大学生运动会上获女子 3 000 米竞走第四名,在河北省大学生运动会上获女子 5 000 米竞走第四名的好成绩。她以总分 422 分的好成绩考取了国内某知名大学的机电一体化专业硕士研究生。下面是她撰写的《我的大学生活》片段:

我是一个平凡、简单的女孩,所以大学四年也过得简简单单。

1998 年的那个 9 月,我背着行囊,只身跟着老乡来到某大学——这个将与我的大人生紧密相连的地方。四年来,我一如既往地勤奋刻苦,努力学习,在别人迷惑彷徨的时候,我已为自己找到了新的起点和目标;在别人无为呐喊的时候,我正在教室里默默地钻研;当别人花前月下时候,我正畅游在知识的海洋里。

对学习,我注重的是学习方法,讲求学习的效率。从大一开始,在老师的帮助下,我慢慢地改变了自己在高中时养成的一些不太好的学习习惯,使自己适应大学生活。学习方法因人而异,只要适合自己的便是好的方法。大一时,我加入了学校体育代表队,每天要去参加体育训练,早上半小时,下午两个小时,比赛前还要集训。这样,训练占去了我课余时间的三分之一,我只能在学习效率上取胜,在别人少的时间里,学到同别人一样甚至更多的知识。做同一件事情,别人用一个小时,我只能用半个小时,别人用半个小时,我只能用 10 分钟。就在这争分夺秒、忙忙碌碌中,我所付出的努力得到了回报。

大学四年里,我积极地参加各项活动,全面发展自己,开阔眼界,培养自己的创新、合作精神。让我感受最深的是参加 2000 年全国大学生数学建模竞赛。在比赛前的集训中,我们组由于某些原因,没有学习数学的应用软件,而在比赛时,我们建立的数学模型是非线性规划,无法直接通过 C 语言编程来解决,当时,我们都觉得不知所措——三天以后,我们就得交论文,确切地说,只有两天的时间,现学数学软件



不是很现实。那时,我唯一的想法是一定能找到解决办法。当几乎试遍了所有计算方法编程而依然没有结果时,已过去两天一夜了。我对计算机失去了信心,一个大胆的设想出现在我的脑海里——用手算。说干就干,我一个人用图论的方法整整算了十几个小时,得出了结论,没想到我们组是最先得出答案的,而且在当时也是最精确的。但由于用手算,无法对模型进行分析,这是一个致命的弱点,最终没有取得一等奖,可这次比赛对我的影响,可以说让我终身受益。一个人的潜力是无限的,谁都无法想象我们能用手算出那么复杂的计算,现在,每当我遇到难题的时候,即使再难,我都能从容面对,不过这也让我意识到自己的弱点,计算机太差了。

参加体育队,对我的影响是最大的。一般说来,搞体育的人性格开朗、乐观,我们互相关心,互相鼓励,相处得特别好,每次训练就是全身心的放松。训练很苦,我却依然喜欢去操场。我的项目是竞走,可以说竞走项目是所有项目中最苦、最累的,它需要坚强的意志品格,每天一走就是十几圈,每次竞走都是一次自我超越。顽强拼搏,坚韧不拔,已经在风雨兼程中内化为我的精神与品质,指引我在以后的道路上继续前进。

简单的故事,也需要一点点睛之笔。大三的第二学期,我作出了考研的决定。为了考研,大三那年的暑假我没有回家,留在学校复习功课。每天到教室上自习,一坐就是一天,当看到被自己征服的一本本的考研书,我就欣喜不已,也不觉得怎么苦了。考研复习需要踏踏实实,有计划地进行,万不可一口吃成一个胖子。有时,看见别的同学进度比自己快,我就急,总想一天复习两天的内容。后来,快是快了,但复习的内容模模糊糊,得不偿失。所以,考研复习一定要有自己的节奏,这就是我的感受。每天的努力换来的是丰硕的果实,我取得了好成绩,“一分耕耘,一分收获”,一点也不错!

许多人都说我一帆风顺,其实不然,故事简单也会有些波折。那还是大一刚入学时的事。从小到大我一直是班长,老师宠爱的对象、同伴关注的焦点。到了大学,大家都优秀,我头上的那个光环一下子消失了,从白天鹅变成了丑小鸭,这样的变化让我一时接受不了。本来高考的失利,已让我觉得前途无望,而现在大学生活又不如我想象中的美好,我的心开始失去平衡,迷茫、消沉,觉得上天对我太不公了,每天抱怨学校环境不好,老师同学目光短浅,以貌取人。直到有一天,这样的一段话如同黎明的第一缕阳光照亮了大地,把我从黑暗中拯救出来:“人并不是活给别人看的,得与失只有自己最明了,你所拥有的只有你自己,没有人时刻在意你,你必须习惯被忽略,你必须默默地积蓄力量,一如岩浆的沉淀,等厚积薄发的那一刻,绽放出生命的花朵,让人们惊叹于你的艳丽,迷醉于你的芬芳。”我反省自己,调整自己的心态——既然我无法改变环境,那么只有改变自己适应环境,就这样我走出了初时的那份迷茫,开始了我真正的大学生活。可以这样说,假如我没有看见那段话,没有那段话带给我的震撼,我可能走的是另外一条路。

这以后,我也常常会遇到一些苦恼,但想想这段生活,常能使我心平气和。

(有删节)



第一节 解读大学

职业是伴随人生最持久的事件之一,职业发展与人生规划相伴相生,人的一生短暂而又漫长,职业生涯占据了人生中最宝贵的时间段,是人生发展历程中无法被分割的部分。成功的人生往往取决于成功的事业,成功的事业又取决于理想的职业角色定位和职业发展规划。大学阶段是人生走向职业阶段的准备期,是人的精力最旺盛的时期,也是学习能力最强的时期,如何顺利地、有准备地度过大学阶段,对于之后的职业生涯发展和人生成败具有重要意义。了解大学的办学定位、功能、教育理念、学习生活特征是顺利、成功地度过大学生活的前提。下面就中西方大学发展的特点作简要介绍。

一、中国大学发展概述

中国古代的大学正式出现于西周,当时称“太学”,后称“古太学”。国家将学校分为大学和小学两类,统称“国学”,教育内容为“礼、乐、射、御、书、数”六艺,其中,大学的教育内容以礼、乐、射、御为主,但王城和诸侯国所设的大学称谓有所不同,如“东序”、“上庠”等称呼,后来,凡是天子所设的大学统称“国学”,诸侯所设的大学叫“泮宫”。

汉武帝接受大儒董仲舒等人的建议,成立了我国最早的最高学府——太学^①。太学设五经博士,有弟子 50 人。东汉时,太学大为发展,太学生最多时达 3 万多人。太学生还可参与政治,公开抨击朝政。东汉灵帝时在洛阳鸣都创立了鸣都门学,是我国最早的一所文学艺术大学。学生由州郡三公举送,最多时达千人以上,专门学习辞赋书画,这些学生毕业后多被授予高级官职。

魏晋以后,又设国子学(或国子监),专门招收贵族子弟入学,有时与太学同时设立。唐代时,在京师设立国子监,长官称国子监祭酒,管理学校教育,国子监这一名称一直沿用到明清。教学学制已相当完备,教育内容不断增多,如书学、算学、律学、医学等专业相继开设。宋代时,又增设了武学和画学。明代永乐年间,官庭翰林院又开办了我国第一所外国语大学——外语馆^②。

1898 年,清政府为“广育人才”、“讲求实务”,创立了“京师大学堂”,即今天北京大学的前身。1905 年,清政府设学部,废除国子监。

1898 年京师大学堂的建立,是中国政府试图导入西方大学的尝试,也表明开明人士逐渐认识到大学教育在国家强盛中的作用。1912 年,蔡元培主持制定的《大学令》标志着中国大学办学理念从中国传统理念向西方现代大学转型的开始。

长期以来,中国大学的办学宗旨可以概括为:大学是传授文化、发展文化、创造文化的

^{①②} 陈永坤:《中国古代的大学》,《郑州日报》,2009 年 8 月 12 日。

场所;大学教育的目的是培养“明德”和趋于“至善”,能够做到修身、齐家、治国、平天下——也就是要培养学生高尚的道德品质,为社会的发展尽职尽责;培养学生的学习能力、发展能力、社会适应能力、创造能力,塑造学生的健康人格等。

二、西方大学发展概述

在西方,最早大学是由古希腊著名哲学家、教育家柏拉图于公元前387年所创立的阿卡德米学园。到了中世纪,一种学者行会(Universities)出现,它更接近于现代意义上的大学,此时的学者已争取到一定的学术自由权利,包括神学在内的一些内容均可以辩论和讨论,大学后来能成为文艺复兴和宗教改革的“发源地”,绝非偶然。大学在勃兴人文精神、倡导教育与学术的人文理念中,在当时的历史条件下确实起到了不可替代的作用。

一般认为,现代大学的直接渊源是12、13世纪在西欧出现的中世纪大学。其中,代表性的大学有意大利的萨莱诺大学、博洛尼亚大学、法国的巴黎大学、英国的牛津大学。特别是博洛尼亚大学和巴黎大学,一般被认为是“原型大学”或“欧洲大学之母”,它们的办学模式为其他学校所效仿。中世纪大学的很多制度后来成为西方大学的基本形式。另外,现代大学的基本组织单位——“学院”在中世纪大学就已经普遍出现,一个完整的中世纪大学一般分为四个学院,即文学院、法学院、医学院和神学院。其他如学生注册、考试等制度,当时也已经十分完备。

中世纪大学是一个由教师和学生组成的行会,所谓行会在当时就是法人,是一个由教师和学生组成的社团。这是中世纪大学对后来影响最大的地方,因此,西方大学的传统是由中世纪大学演变而来的。

熊林博士认为,中世纪西方大学的精神主要有三点:第一,以行会为基础的高度自由和自治;第二,老师和学生拥有闲暇和持守寂寞;第三,重视通识教育和人格培养。由此可见,中国古代大学的基本理念与贯穿西方教育史、思想史的基本理念都是以人为本、注重内涵、强调人格完善和不断求索的人文精神。

三、大学教育的办学理念

大学教育从诞生、发展到今天,经历了两千多年,逐步形成了许多比较系统的办学理念,培育了多样的大学精神。大致上可以从以下三方面来描述。

1. 大学是酝酿、培养现代文明所必需的摇篮,也是陶冶现代人格、普及科学理性的“象牙塔”

大学是人格养成的场所,是人文精神的摇篮,是理性和良知的支撑。蔡元培认为:“大学者,研究高深学问者也。”^①清华大学老校长梅贻琦认为:“大学者,非谓有大楼之谓也,

^① 蔡元培:《蔡元培教育名篇》,教育科学出版社2007年版,第42页。



有大师之谓也”^①蔡元培主张用美学代替宗教,以纯粹的美育陶冶人的感情,培养高尚的情操。他认为,学与术可分为两个名词,学为学理,术为应用。治学者可谓之“大学”,治术者可谓之“高等专门学校”。爱因斯坦认为,学校的目标始终应当是,青年人在离开学校时,是作为一个和谐的人,而不是作为一个专家。

2. 大学的任务是培养合格的社会公民

梁启超认为,教育要以“造就国民为目的”,教人学做人,学做现代人,养成一种具有新精神的国民。具有新精神的国民应具有国家思想、权利思想、政治能力、冒险精神、义务感以及公德、私德、自由、自治、自尊、尚武、合群、生利、民气、毅力等 18 种人格特征。^②

在哈佛大学前校长萨默斯推动下出台的哈佛大学教育教学改革措施提出大学的任务是:培养全球性的公民;发展学生适应变化的能力;使学生理解生活的道德面向;让学生意识到他们既是文化传统的产品,又是创造这一传统的参与者。这四大目标以核心课程的方式显示出来。所谓核心课程,是所有本科生都必修的基础课,即通才教育的主干课程。哈佛大学把这些核心课程分为七大领域——文化传统与变迁、道德生活、美国、世界中的社会、理性与信仰、生命科学和自然科学。

原香港中文大学校长金耀基认为,学生在大学里实际上是学四种东西:一是学怎样读书;二是学怎样做事;三是学怎样与人相处;最后是学怎样做人。

3. 大学是创造新科技、发展新生产力的大本营

今天,在美国办高技术公司,先要看距自己 30 分钟车程范围内有没有大学。著名的 128 公路旁的大片高科技企业,离不开哈佛、麻省理工等大学。没有斯坦福、伯克利这些著名大学,也就没有硅谷。

从中国科技大学校长到南方科技大学校长,朱清时一直在探索如何使中国大学恢复追求学术卓越的精神。在他看来,大学的真正精神应该是追求学术卓越,追求教学科研好上加好。

日本筑波大学提出的教育宗旨是培养学生的世界主义精神和面向未来的意识,培养学生的领先意识和创新精神,使学生能够获得适应瞬息万变的社会发展的能力和知识。

第二节 大学生活与角色定位

学生进入大学之后,人生翻开了新的一页。大学阶段和中小学阶段相比有了许多变化,大学阶段是未来职业发展的预备期,是由青少年期进入青年期的过渡,大学阶段需要

^① 黄延复,马桐武:《梅贻琦与清华大学》,山西教育出版社 1995 年版,第 300~301 页。

^② 姚国华:《20 世纪中国大学运动》,腾讯网,2006 年 7 月 11 日。

http://view.news.qq.com/a/20060711/000030_3.htm

完成的各项发展任务比中小学阶段更加多样化、复杂化,大学阶段的角色扮演更加丰富。这些新变化和新任务要求大学生从刚入大学开始就结合大学学习生活环境,对自己的主客观因素进行分析和总结,及时实现角色转变,确定个人大学期间的发展目标,并努力去付诸实践。

一、认识大学生活特点,完成从中学生到大学生的角色转变

角色转变是人生的重要课题。在英文中,大学新生一词叫“Freshman”,即新鲜人的意思,意味着步入大学后,人生将会出现许多新的体验、新的希望、新的追求。从高中到大学,无论生活方式、学习方法,还是人际交往,都会有全新的感受。环境的改变是一个不争的事实,同时环境的改变也为大学生系统知识的学习、能力的培养、人格的塑造等提供了有利的条件。新生只有积极地了解环境、适应环境,才能在新的环境中重新认识自己,实现角色转变,找到自己新的发展机会。由中学升入大学,学习和生活的客观环境有了显著的变化:由接受信息量小,交往、活动范围狭窄,变为接受信息量大,交往、活动范围较广阔;由父母包办的家庭生活,变为需要自主、自立的集体生活;由被动接受知识的过程,变为主动思考问题的过程,并把老师所讲解的知识内化为自己的思想和认知等。尽量缩短这一过程,尽早把握大学生生活的规律和特点,是每一个跨入大学校门的学子都应该解决的首要问题,对大学生顺利完成学业乃至以后的健康发展都具有重要的意义。与中小学阶段相比较,大学阶段生活具有以下新特点:

1. 学习要求发生变化

主要表现在培养目标、学习内容、学习方式等方面。

从培养目标看,按专业设置组织教学,进行专业训练,培养专门人才,是现代高校的重要特点,也是高等教育区别于中学教育的基本标志。大学的理论基础课、专业基础课、专业课及选修课,都是紧紧围绕培养具有系统、高深、宽广、扎实的专业理论素养的高级专门人才而设置的。

从学习内容看,中学教育是多学科的、全面的、不定向的,大学则是一种定向的专业教育,课程多、门类多、内容多,学习容量大、自主余地大,教学内容较专、较深,且与各专业学科领域发展前沿接近。

从学习方式看,中学学习一般以课堂讲授为主,由教师主导学习内容和学习进程,学生对教师依赖性较大,而大学学习强调启发式,注重培养学生独立学习的能力,学生可以通过专业实验、社会实践、毕业设计或论文等形式独立研究问题,开展科学研究,这就要求学生多读、多思、多记,学会独立学习、系统思维和问题决策。大学教学过程中,作业、考试、测验、教师课下辅导与答疑都相对较少,更强调学生自学。

2. 生活环境发生变化



主要表现在生活方式、生活习惯、生活范围等方面。

大学是培养大学生独立自主能力的场所,周围环境靠自己适应,人际关系靠自己建立和改善,生活规律靠自己摸索,良好的生活习惯靠自己养成,为人处世的经验和教训靠自己总结,目标、计划靠自己制订,吃、穿、住、行靠自己安排,这一切都需要自理自主。

对于刚入学的新生,气候环境的变迁、饮食方面的差异、语言交流的不适、作息制度的不同、卫生习惯的改变、学习方式的改变、人际交往方式的改变等,都可能造成适应不良。

在大学里,大学生不仅要注重培养自学能力、从事科研和科学实践的能力,而且还要注重培养独立生活的能力。首先,大学生要学习人际交往的技巧,不断提升人际交往能力,学会适应新的集体生活。其次,要学会基本的日常生活技能,科学、合理地安排作息時間。第三,要学会管理自己的日常生活开支,提升自己的理财能力,合理使用家长提供的钱财。学校培养目标的实现,不仅要依靠学校的科学管理,更需要依靠学生本人的自我管理、自我教育、自我服务和自我约束。

3. 社会活动发生变化

走入大学后,各种校园组织都会以别出心裁的形式吸引新成员加入,以扩大组织力量、提高活动水平。除了有正式的组织,也有业余的、由志趣爱好相同的学生自愿组织起来的各种学生社团。这些社团能广泛地适应不同层次、不同专长、不同兴趣爱好的大学生需要。大学生要注意不断发挥自己的潜能,见事多观察,遇事多思考,处事多比较,行事多审视,积极参加包括各种社团活动、社会实践活动在内的校园文化活动,不断提升自身的综合素质。

4. 大学生活表现出明显的阶段性特点

大学教育各个时期的任务差异较大,这些特点与大学生个体的实际发展水平、上大学的动机、态度相结合,使大学生活呈现明显的阶段性。一般说来,大学生都会经历适应期、塑造期和职业生活准备期三个阶段。

第一个阶段为入学适应期。适应期的主要任务是掌握大学学习和生活特点,尽快适应大学生活,了解专业培养目标和规格,树立正确的人才观和成才观。大量事实表明,能否顺利完成大学学业,关键在于能否以较短的时间度过适应期。新生刚入学时,往往存在生活上的不适应、心理上的不适应、学习上的不适应、对新的人际关系的不适应以及对集体活动的不适应。尽快克服上述不适应,是完成从中学生到大学生的角色转变的基本任务。

第二个阶段为行为塑造期。约占大学生活四分之三的时间,是大学生利用大学的各种条件,按照培养目标,进行自我塑造,形成自我个性品质和必备的知识技能的重要阶段。在这一阶段,大学生将学完大学期间的主要基础课和专业基础课,逐步接触部分专业课以及接受大学各种基本教学环节的教育。大学生需要不断根据变化的环境,适时地调整自