

中国大学生职业生涯规划与成长书系

给力 你的大学

辛 锐 编著

GEILL
YOUR UNIVERSITY

送给你上大学的珍贵礼物

以朋友的名义，告诉你大学应该做什么

大学教育是一种塑造“人”的教育。它对人的塑造是一种自主的、全方位的、与“人”互动的过程。在这个过程中，你不仅仅只是多学了一些知识、技能，它会改变你的视野、思考问题的方式、行为习惯以及对生活的态度。

陕西师范大学出版总社有限公司

中国大学生职业生涯规划与成长书系

给力 你的大学

GEIL YOUR UNIVERSITY

■ 辛 锐 编著

陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 ZH11N0529

图书在版编目(CIP)数据

给力,你的大学 / 辛锐编著. —西安:陕西师范大学出版总社有限公司, 2011.5

ISBN 978 - 7 - 5613 - 5580 - 0

I. ①给… II. ①辛… III. ①大学生 - 入学教育
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081103 号

给力,你的大学

编 著 / 辛 锐

责任编辑 / 张建明

责任校对 / 童艺敏

装帧设计 / 鼎新设计

出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

经 销 / 新华书店

印 刷 / 西安东江印务有限公司

开 本 / 787mm × 960mm 1/16

印 张 / 17

字 数 / 228 千

版 次 / 2011 年 5 月第 1 版

印 次 / 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5613 - 5580 - 0

定 价 / 28.50 元

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题,请与本社高教出版分社联系调换。
电话:(029)85303622(兼传真),85307826。

内 容 提 要

本书根据大学生职业生涯规划理论,结合当代大学生实际,组织部分职业生涯规划理论专家和从事大学生辅导教育的老师反复讨论后编写,内容主要涉及大学生在校学习期间的学习、生活等各个方面,通过通俗讲解、成功案例分析、成功人士说法等方式,说明了大学生在校期间的主要任务、目标,引导学生积极应对来自方方面面的干扰和诱惑,扎实有效完成大学学业,充实、丰富地度过人生最美好时光,真正实现为人生职业生涯奠基。

本书是每一位在校大学生必备的枕边书、案头书,亦可作为准大学生了解大学生活的自助读物,同时也是大学生家庭书架不可或缺的书藉。

目 录

绪言

一、大学是人生的关键阶段	(1)
(一)大学教育与大学精神	(1)
(二)大学有什么不一样	(2)
(三)大学是人生的关键阶段	(3)
二、大学能够给你的学习时间有多少	(4)
三、大学四年你应该学会什么	(5)
(一)学会做人	(5)
(二)学会交往	(6)
(三)学会思维	(6)
(四)学会学习	(6)
四、树立目标,主动适应大学生活	(7)
(一)建立目标很重要	(7)
(二)态度主动是前提	(8)
(三)适应实践是关键	(9)
五、珍惜大学每一天,让你的大学更给力	(11)

第一章 谋划唯一,不要求周密但不能没有

谋划思考	(14)
一、为什么上大学?	(15)
(一)一个看似平常的问题	(15)
(二)网友的回答	(15)
(三)我们的观点	(18)
二、大学应该是个什么样子	(21)
(一)大学与中学的不一样	(21)
(二)大学的职能	(24)
(三)教育改革是一个国际话题	(27)

(四)在大学你能干些什么事情·····	(28)
三、选择大学·····	(35)
(一)大学的分类·····	(35)
(二)选择大学的原则·····	(41)
四、专业的选择等于规划人生·····	(50)
(一)什么是职业规划·····	(51)
(二)学会认识自己·····	(51)
(三)了解兴趣与专业相关的四种结合·····	(54)
(四)根据自己的职业规划填报高考志愿·····	(55)
五、做一名合格的大学生·····	(56)
(一)有明显的人格特质和社会特质的人·····	(57)
(二)具有专门知识和技能,和/或广博的公共知识的人 ·····	(58)
(三)有良好的综合素质和很大的发展潜能的人·····	(60)
(四)做一个合格的大学生·····	(61)
谋划记录·····	(66)

第二章 适应变化,时间越短收获越大

适应思考·····	(68)
一、从中学到大学有什么变化·····	(69)
(一)环境的变化·····	(69)
(二)人际交往的变化·····	(70)
(三)对自我认识、评价的变化·····	(70)
(四)心理变化·····	(71)
二、树立新目标,适应新环境·····	(73)
(一)四入名校三次退学为什么·····	(74)
(二)英雄自杀值得关注·····	(75)
(三)尽早适应的建议与行动·····	(76)
三、开始新征程从点滴做起·····	(76)
(一)开始新生活,从管账户起步·····	(76)
(二)从不知道出发,分类求助·····	(77)
(三)时间是你的,要合理利用·····	(78)

(四)给朋友一点自由的空间和权利·····	(78)
四、适应从处理人际关系开始·····	(79)
(一)影响人际关系的因素·····	(79)
(二)适应新型的大学师生关系·····	(81)
(三)人际交往最基本的对象·····	(84)
(四)其他人际关系·····	(92)
五、理智思维,变聪明,适应更容易·····	(95)
六、大学是短跑,起跑很关键·····	(99)
(一)适应建议·····	(100)
(二)适应原则与标准·····	(101)
适应记录·····	(105)
第三章 搏击知识,要奋斗就会有牺牲	
搏击思考 ·····	(108)
一、大学学习的一般方法·····	(109)
(一)选好书,别把眼光局限在教材上·····	(109)
(二)学会读,不仅要读得细,还要读得粗·····	(110)
(三)选好课,选那些最训练大脑的课·····	(111)
(四)学会思考,面对荒诞思想能否独立判断·····	(111)
(五)学会学习,不要把视野仅放在校园里·····	(112)
二、培养兴趣,事半功倍·····	(112)
三、学习方法,举一反三·····	(114)
(一)大学教育的本质是什么·····	(114)
(二)培养自学能力从大学开始·····	(115)
(三)充分利用独一无二的大学资源·····	(116)
四、夯实基础,数学、英语、信息技术和专业基础课一个都不能少·····	(117)
(一)基础课程是专业的地基·····	(117)
(二)数学是理工科必备的基础·····	(118)
(三)英语是最重要的沟通工具·····	(118)
(四)信息技术是现代纸和笔·····	(119)
五、注重实践,“做过的才真正明白”·····	(120)

六、如何对待专业课？	(122)
(一) 专业课学习遭遇冲击	(122)
(二) 学习专业课的一般方法	(125)
七、文科类大学生素质要求与学习方法	(126)
(一) 文科人才的基本素质要求	(126)
(二) 文科类大学生学习要求与方法	(131)
八、工科类大学生素质要求及专业课教学	(138)
(一) 工科类大学生基本素质	(138)
(二) 专业课教学质量的影响因素	(139)
(三) 人才培养指导思想	(140)
(四) 专业课教学的几个关键环节	(141)
九、理科人才素质要求与培养理念	(142)
(一) 基础性理科人才和应用性理科人才的差异	(142)
(二) 基础性理科人才培养思路与实践	(144)
十、如何对待选修课	(146)
搏击纪录	(150)

第四章 感恩诱惑,没有诱惑的生活一定缺少色彩

诱惑思考	(152)
一、谈恋爱看起来很美	(153)
(一) 大学生可以恋爱吗	(153)
(二) 大学生爱情的特性	(153)
(三) 什么不是爱情	(155)
二、攀比生活标准没有意义	(157)
三、待遇高低与眼前利益说明不了什么	(158)
四、成绩是靠团队共同努力取得的	(159)
(一) 团队的力量是无限的	(159)
(二) 团队精神对大学生成长十分重要	(160)
五、月亮并不是西方的一直都圆	(161)
六、自己决不能丢弃自己	(162)
七、不负责任的言语说着方便,听到颇烦	(164)
八、证书不是越多越好,够用、管用就行	(165)

九、打工为什么？	(167)
----------------	-------

十、面对诱惑你应该学会选择	(168)
---------------------	-------

诱惑记录	(178)
------------	-------

第五章 亲历实践,完美大学不可或缺的一部分

实践思考	(180)
------------	-------

一、社会实践大家说	(181)
-----------------	-------

(一)了解社会必不可少	(181)
-------------------	-------

(二)社会实践是课堂的补充	(182)
---------------------	-------

二、实践的意义、目标与方法	(183)
---------------------	-------

(一)参加社会实践有意义	(183)
--------------------	-------

(二)对实践认识要客观	(185)
-------------------	-------

(三)参加实践有说法	(186)
------------------	-------

三、实践需要态度更需要胆识	(188)
---------------------	-------

(一)有态度才有机遇	(188)
------------------	-------

(二)有时间还需谋划	(189)
------------------	-------

(三)有潜力需要挑战	(190)
------------------	-------

(四)有机遇必须争取	(191)
------------------	-------

四、提醒几点,希望你注意	(191)
--------------------	-------

(一)保证人身安全	(191)
-----------------	-------

(二)保护合法权益	(192)
-----------------	-------

(三)保持联系	(192)
---------------	-------

五、把大学当成你人生的实验室	(195)
----------------------	-------

(一)大学是人生的关键阶段	(196)
---------------------	-------

(二)大学是人生的实验室	(197)
--------------------	-------

(三)实验项目的方方面面	(198)
--------------------	-------

(四)个性发展与成长是实验的目的	(199)
------------------------	-------

实践记录	(203)
------------	-------

第六章 收获大学,不应该仅仅是文凭、学位和爱情

收获思考	(206)
------------	-------

一、学业检测,毕业设计与论文	(207)
----------------------	-------

(一)毕业设计,学业水平真实体现	(207)
------------------------	-------

(二) 毕业论文, 学习成果的综合总结	(210)
二、选择, 就业、考研还是出国留学	(223)
(一) 考研利与弊	(224)
(二) 入职公务员利与弊	(225)
(三) 到国企(或事业单位) 工作利与弊	(225)
(四) 到私企工作利与弊	(226)
(五) 到外企就业利与弊	(227)
(六) 出国留学利与弊	(227)
(七) 自主创业利与弊	(228)
(八) 选择自由职业利与弊	(228)
三、大四的你, 更需要总结	(229)
(一) 大学总结的方方面面	(229)
(二) 大学的收获和遗憾, 职场六人谈	(232)
(三) 如何让自己的大学收获更多	(237)
四、结束的是时空, 延续的是成长	(238)
(一) 时空结束留下了什么	(238)
(二) 有效开启人生新的航程	(239)
(三) 延续好你的成长历程	(240)
五、体验决定深度, 知识决定广度	(243)
(一) 职业生涯是一场比赛	(243)
(二) 让你不快乐的根源	(245)
(三) 什么是好工作	(247)
(四) 从普通人做起	(248)
(五) 积累比跳槽更重要	(250)
(六) 人生需要等待	(252)
(七) 入对行跟对人	(253)
(八) 你的人生是自己选择的结果	(255)
(九) 入职从销售开始	(257)
收获纪录	(260)
参考文献	(261)
后 记	(263)

绪 言

在中国古代,人们渴望一朝金榜题名而获得一生的荣华富贵,换来一家的幸福,甚至换来永世的幸福。

到了计划经济时代,上大学成了农村孩子远离黄土地、远离贫困的唯一出路,成了城市孩子鲤鱼跳龙门、改变命运的重要选择。人们渴望“一考定终身”。

进入了市场经济时代,人才培养与就业也在市场化。尽管有些同学不情愿,也只好自己去寻找面包和牛奶了。

在这个开放的信息时代里,社会为你搭建了更为广阔的舞台,使你能够充分地施展自己的才华,张扬自己的个性,挖掘个人潜力,实现个人价值。所以在未来大学时代,你不但要学好专业知识,还要具备一定的能力和素养,以适应发展的需要。

一、大学是人生的关键阶段

大学是有形的,大学教育是无形的;大学生这个身份是有时间性的,“大学生精神”的心态却是没有时间性的。

(一)大学教育与大学精神

什么是大学教育?大学教育归根结底还是一种塑造“人”的教育。与其他职业教育不同,它对人的塑造过程是一种自主的、全方位的、与“人”互动的过程。人们有时候说,经历某件事情,某某好像变了一个人似的。大学教育独特的功能,就在于它能够改变一个人,让他(她)变成另外一个人,变成他(她)自己想变成的“人”。这个过程,当然不仅仅只是多学到了一些知识、技能,而是真正地改变了人的视野、思考问题

的方式、行动习惯以及对生活的态度。

什么是大学生精神？这是一种总想改变自己的心态，是一种总想尝试新事物的心态，是一种如同画家面对白纸、雕刻家面对璞玉那样来面对自己的心态，是一种在实验室里把所有的试剂互相调配的心态，是一种什么时候都还觉得有机会、有时间、有可能创造奇迹的心态，是一种总想试试看自己最多能够做好多少事情的好奇心，是一种给自己定下完美的目标并向这个目标努力的过程——结果并不重要，但是这个过程，已经足够完美。

（二）大学有什么不一样

大学是许多人一生最后的一段集中学习和改变自己的时期，过了这几年，你的人生都将在工作和忙碌中度过了，那时候即使你有时间也没心情了。所以，格外珍惜和最大化利用这段不可再生的时间是每个人都都要重视的问题。其次，大学是你可以有时间、有精力、有能力改变自己的人文环境。

大学生活可以算得上是人生最美好的时光。四年的无忧无虑，四年的清纯浪漫，四年的清静为学，四年的五彩缤纷，再加上其间的友谊、爱情、师生关怀，足可令你回味一生。

大学四年是学习的黄金时期，一名合格的大学生应该充分利用学校的学习资源，除自己所学专业外，还要广泛涉猎其它自己感兴趣、对自身发展有益的知识。博览群书以增广见闻，拓宽视野，加深自己的文化素养，为日后的发展做充分的准备。

大学不是“职业培训班”，而是一个让你适应社会，适应不同工作岗位的平台。大学教育不能保证大学里所教的任何一项技术在五年以后仍然管用，也不能保证学生可以学会与本专业相关的每一种技术和工具。大学的教学主要是教学生培养一种适合自己的科学的学习方法，培养一种快速接受知识的能力，培养你举一反三的学习能力。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思考的方法，只要具备了接受知识和学习的能力，即使从事的是全新的工作，你也能在边做边学的过程中获取足够的知识和经验，你也才能适应瞬息万变的

未来世界。

大学四年是最容易迷失方向的时期。你必须有自控的能力,让自己交些好朋友,学些好习惯,不要沉迷于对自己无益的习惯(如网络游戏)里。“不要玩游戏,至少不要玩网络游戏。沉迷于网络游戏是对于现实的逃避,是不愿面对自己不足的一面。要脱离网络游戏,就得珍惜自己宝贵的大学时间,找到自己感兴趣的方向,做一些有意义并能给自己带来满足感的事情。”

大学正是逐步形成价值观体系的阶段。在大学里,多经历、多接触、多实践,会比同龄人更有资本,更客观,更理性。没有人会在意一个人过去优秀的你,只会关注你当下的价值,所以在大学期间,只要你一直在做、在思考,就都是有利于未来选择的。工作后,不管会不会脱离专业,都不会脱离大学的积累,只要走出学校的时候,你是一个很充实的人,你的未来就成功了一大半。

大学时代,是完善一个年轻人性格最好的阶段,也是为职场磨炼武器的时期。

(三)大学是人生的关键阶段

大学是你人生发展的重要阶段。在这里,你将第一次开始尽情地追逐自己的理想和兴趣;第一次独立地参与社团和社会生活;第一次自由地处理学习和生活中的各种问题,支配所有属于自己的时间!

大学不仅是学科、技能教育的继续,更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始,你需要在更高层次和更广阔空间里寻找自己的发展方向。

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。

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系统性地接受教育的机会;这是你最后一次能够全心建立你的知识基础的机会;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、集中精力充实自我的成长历程;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。

大学是人生的关键阶段。在这个阶段里,你应当认真把握每一个“第一次”,让它们成为未来人生道路的基石;在这个阶段里,你也要珍惜每一个“最后一次”,不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学四年里,你应该努力为自己编织生活梦想,明确奋斗方向,奠定事业基础。

大学是人生中最关键和最重要的阶段,是人生的黄金时期。

二、大学能够给你的学习时间有多少

不要把大学当成四年制,而应该把他当成三年制,甚至是两年半制。因为大学与高中截然不同,各种学习以外的事必须去参加、处理,大四那年又要忙着找工作,也没多少时间学习。

当今的大学,真正留给你的用于学业、实践和锻炼的时间有多少呢?让我们一起来算一笔账。

这里,我们按四年制大学为例来计算。

四年,天文计时为 $365 \times 4 = 1460$ 天;

一般大学每年有两个假期(寒假和暑假),每年计 3 个月 90 天,四年共计 360 天;

当前我国实行双休日制度,每年双休日时间为 $2 \times 4.5 \times 9 = 81$ 天,四年合计 324 天;

国家法定假日(清明 1 天、“五一”1 天,中秋节 1 天,国庆 3 天),每年 6 天,四年合计 24 天。

考虑以上因素,大学四年你可能得到的法定学习时间为:

$$1460 - 360 - 324 - 24 = 752 \text{ 天}$$

752 天,相当于 25 个月,即两年多一个月的时间。

在这 25 个月的时间里,你有可能会生病;你要为就业外出搜集资料、投递简历、参加面试等;你有可能因为心情不好,上课时间在宿舍睡觉;也可能在看韩剧、打网游,甚至于打牌、打麻将,等等。

如果再计算一下你吃饭、睡觉、体育锻炼等的时间,你自己可以推算一下,真正用于学习的时间有多少!

2 年有没有?

如果四年的大学生活,你只有不到 2 年的时间在过正常的学习生活,上课、吃饭、睡觉、锻炼、娱乐,等等。

大学留给你的学习时间多么,如果你连这点时间都不能有效利用,你的大学生活(尤其是学习)将会是一个什么样子。

你不能总是埋怨社会对自己不公;你不能总是梦想四年过去,你就是一名真正的大学生;你不能总是以自己大学毕业获得学士学位而自居。

你应当明白,大学四年自己真正获得了什么,能力方面有多少长进。

每一个大学生都应当正视现实,珍惜机遇,使自己的大学生活充实而多彩!

三、大学四年你应该学会什么

大学的教育方式迥异于初中高中,当你还是高中生时,你的一切都被家长、学校所支配,无论学习,还是锻炼,你仿佛是一个提线木偶。

然而,在大学的课堂上,老师只会充当引路人的角色,学生必须自主地学习、探索和实践。大学学习的主动权掌握在你自己手中,想学什么,什么时候学,怎样学,都由自己决定,你会突然由一个甩手掌柜变成事无巨细皆要自己操心的“管家婆”。

大学很可能是许多同学最后一个纯粹、集中学习的阶段了。而在这宝贵的大学时期里,你要为日后发展奠定坚实的素质能力基础,要学会许多专业知识,要尽可能拓展自己的学识,一旦错过,会后悔终生。

大学里你应该学些什么知识呢?简单说就是:培养自己再学习的能力,但要注意学业与能力兼顾。具体来讲我们以为有四样东西你一定要努力学会。

(一) 学会做人

以诚为本,真诚地对待朋友,务实地对待学习,诚恳地对待师长。

这是你在大学阶段最重要的学习内容,也是最容易忽略和最难把握的内容。因此,进入大学之后,你应该努力做人,以便能够更好地适应群体生活,适应社会。

(二) 学会交往

心理健康的标准之一就是有良好的社会适应性、人际关系好。交往能力是你在大学期间必须学会的知识。在中学阶段,你并不擅长交往但可能因为学习好,总能考上大学,但是到了大学,尤其是将来进入社会,不会交往,缺乏了解他人内心的能力,社会适应性不佳,将会严重制约你的事业发展,甚至导致你心理方面疾患的产生,给你的生活埋下隐患。

(三) 学会思维

克服懒惰情绪,大胆创造,接受来自各方面的思想,不断地为年轻的大脑注入新鲜灵感。中学学习在很大程度上使你处于被动的“笼养”状态,老师把知识一点点地掰碎,然后小心翼翼地喂给我们,你只是吞咽知识的机器,只会死板、教条地做留声机,不会观察问题,不会思考问题,更不会把所学的知识运用到生活和实践中去。现在,你要学会对自己思维缺陷进行反思,然后再去思考怎样学习,思考怎样生存和发展。

(四) 学会学习

学习可以分为四个部分——专业课的学习、按自己的兴趣学、向长者学、向实践学。大学阶段和中学阶段的学习无论在内容上还是在方法上都存在着本质的差别。大学学习更应该是自主学习和开放性学习,需要你去独立地完成。学习的广泛性反映了大学学习的多层面、多角度的特点,这些特点表现在两方面:一是大学生在学习过程中可以通过各种不同的途径和渠道吸收知识,也可以靠广泛的兴趣去探求课程之外的知识。上课之外,你有较多时间自由支配,可以在学校为你创造的各种条件下进行广泛的学习,如学术报告、知识讲座、专题讨论、社会调查等。二是大学生在学习活动中可以发展自己的兴趣,不断丰富调整自己的学习内容,形成合理的知识结构。如果想取得事业成功,必须

同时具备人文素质和科学文化素质。

大学生活对每一位同学来说都是新一轮的挑战。从某种意义上来说;上大学才是你真正学习的开始,大学录取通知书是你获得学习专业知识入场券。

四、树立目标,主动适应大学生生活

大学四年,看似漫长,实则短暂。要想使自己的大学生活充实而多彩,必须及早树立目标,主动适应大学生生活。

(一)建立目标很重要

从入学的第一天起,你就应该明确自己的人生大目标,确定符合自身发展的规划,并将之逐级分解成不同发展阶段的目标,然后将阶段目标清晰化,制定成详细的计划。这样才能保证人生大的目标不沦为空想,而是在一天天的推进中逐步落实。

1. 建立自己的长期目标、终极目标,即人生的最终定位

目标要立足现实,从自身实际出发。若目标太高,则会使自己失去信心和斗志;目标过低,则会使自己失去前进的动力。诺贝尔生理学及医学奖的获得者托马斯·亨特·摩尔根曾说过:“不要把志向立得太高,太高近乎妄想。没有人耻笑你,而是你自己磨灭目标。目标不妨设得近点,近了就有百发百中的把握。标标中的,志必大成!”

2. 建立短期目标,明确大学四年要达到的目标和应具备的能力

大学四年可以做的事情有很多,因而,有可能要建立各种目标,比如:达到考取研究生的目标;培养自己逻辑性及数理性能力、语言能力、空间能力、自我内省能力、洞察人性能力、体育能力、音乐能力等;培养自己团队协作、主动学习、诚信正直、具备理想和激情等特质;掌握学习自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处