



普通高等教育“十一五”规划教材

# 大学生

## 职业生涯发展规划 与就业指导

周志远 刘育明 宋英立◎主编 苏宗印◎主审

(修订版)



DA XUE SHENG

ZHI YE SHENG  
ZHAN GUI HUA

YU JI YE ZHI DAO



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

普通高等教育“十一五”规划教材

# 大学生职业生涯发展 规划与就业指导

(修订版)

周志远 刘育明 宋英立 主 编  
陈文彬 高占红 杜君楠 副主编  
苏宗印 主 审

科学出版社

北 京

## 内 容 提 要

本书以职业生涯规划的理论为基础,结合我国大学生的心理特点与需求,联系职业生涯教育和职业生涯咨询的实际,力求以多样的素质拓展、团体辅导活动及丰富的案例让读者能够理解职业生涯规划的科学理念,掌握生涯规划的步骤和方法,增强进入职场和实现成功角色转变的信心及主动性。

本书分为四个部分,共十七章,主要内容包括:大学生生活与角色定位、职业与人生;自我认知、社会环境认知、了解科学决策的方法、确立生涯目标;大学生创业的基础知识;了解职场与职位、掌握简历写作方法、学习面试成功经验、提升大学生的就业能力;初入职场的心态调整、角色定位、时间管理、情绪管理;指导学生进行合理规划、价值实现,学习如何获得幸福人生。

书中设计了多个课堂活动,重要章节都有相关案例。本书可作为大学生职业生涯规划及大学生就业指导课程的教材或参考书,希望能对生涯规划和求职就业有渴望的大学生提供有益的帮助,让他们不仅获得生涯规划的科学理念,而且掌握求职就业、规划人生的实际操作方法。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导(修订版)/周志远,刘育明,宋英立主编. —北京:科学出版社,2010

(普通高等教育“十一五”规划教材)

ISBN 978 - 7 - 03 - 028948 - 3

I. ①大… II. ①周… ②刘… ③宋… III. ①大学生—职业选择—高等学校:技术学校—教材②大学生—就业—高等学校:技术学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 175684 号

策划:王超

责任编辑:王纯刚 李瑜 / 责任校对:耿耘

责任印制:吕春珉 / 封面设计:艺和天下

**科学出版社**出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2010 年 9 月第 一 版 开本:787 × 1092 1/16

2011 年 2 月第二次印刷 印张:24 3/4

印数:7001—17 000 字数:569 000

定价:35.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010 - 62134988 编辑部电话 010 - 62148322

**版权所有,侵权必究**

举报电话:010 - 64030299;010 - 64034315;13501151303

## 前 言

古希腊宗教中心德尔菲神庙墙上镌刻着一句箴言“认识你自己”。这句箴言是古希腊哲学里面一个重要的命题,深深影响了人类两千多年来的思辨和认知,古希腊哲学家苏格拉底也曾对这句话进行阐释。尽管我们不一定完全理解这句话到底有什么高深莫测的哲学意义,但是不可否认:正确地“认识你自己”,正确“认识你自己”的兴趣、能力、价值观、优缺点、理想等个人特征,并把这种对你自己的认识运用到对人生目标的追求中,是决定你事业成败、生活质量、人生价值的核心要素。

就业是民生之本。大学生就业更是关乎国家的人才强国战略,关乎社会稳定,关乎大学生人生价值的一个重大问题。就业工作也是高校生存发展的重要战略任务。在《国家中长期人才纲要》颁布之际,带着对大学生就业与持续发展问题的热切关注和对大学生素质教育问题的深入思考,我们特意编写了这本教材。求职就业是每个大学生必须面对的重大人生课题之一。大学毕业生的就业、择业、创业,既是他们人生的重要转折,又关系到千家万户的切身利益。帮助他们顺利就业,不仅有利于经济社会的发展,也有利于社会的和谐与稳定,这既是政府、社会和学校义不容辞的责任,也需要大学生的自身努力。因为现在毕业生就业是市场导向,政府调控,学校推荐,学生与用人单位双向选择。随着高等教育大众化的趋势,大学生“天之骄子”的优越感迅速被就业现实的压力感和焦虑感所取代,国家对大学生不再统一分配,大学生就业形势非常严峻。尽管大学生群体的增加对整个社会来说是一种进步,但严峻的就业形势对大学生个体乃至学校和家庭来讲的确是一种挑战。如何教育和引导大学生更好地面对就业竞争,走好步入社会的第一步,如何帮助他们赢在起跑线上并取得人生的成功,这是本书全体编写人员非常关注的问题。

美国等发达国家系统的生涯辅导与职业教育是从幼儿园开始的,在进入高校前已经经历了相对完整的生涯认知、生涯探索、生涯准备等阶段的教育,进入大学后,青年们已经相对很清楚自己要成为什么样的人,从事什么样的职业,以及要实现自己的人生目标需要做哪些知识、能力和素质上的准备,以及如何安排自己的学习生活等。由于我国传统的教育体系中缺乏生涯规划与发展的内容,对大学生职业生涯规划的教育与指导从某种意义上讲就成了一项从零开始的工作;为了帮助大学生提前做好职业准备,我们迫切需要尽快补上这一课,力求使大学生们在走向社会、进入职场之前,从观念、心态、知识、能力等方面作好应对职场挑战的全面准备。今天我们站在哪里并不重要,重要的是下一步我们要走向哪里。

本书自初版以来受到了广大读者的欢迎,根据近几年国家对大学生职业发展与就业指导课程的教学要求,考虑到大学生职业素养和就业能力的进一步提高以及全书内容体

系的合理性,借本书重新排版之际我们对该书做了简单的修订。突出生涯规划的科学性、实践性和思想性是本书的一大特点。本书在吸收人力资源理论,心理学研究成果的基础上,力求使职业规划与就业指导的理论体系和指导方法更适合在校大学生,探索构建以职业生涯规划与创业素质教育为载体的大学生就业指导理论体系。本着这一设想,本书说教的内容相对减少,师生共同参与讨论和思考的篇幅酌情增多,更适合学生自学,同时对任课教师的教学也有一定的帮助。

本书分为四个部分,共十七章,每一章都具有相对独立性。第一部分为职业意识培养(第一章至第三章),介绍了大学生活与角色定位、专业发展与就业方向、职业与人生的关系;第二部分为职业生涯发展(第四章至第十章),介绍了职业生涯规划的主要理论观点,引导学生进行自我认知、环境认知和职业认知;指导学生作出生涯决策,进行职业选择,设定职业生涯目标和人生方向;第三部分为创业教育(第十一章至第十三章),介绍了大学生自主创业的基础知识;第四部分为求职择业指导(第十四章至第十七章),指导学生做好职业生涯规划决策和求职准备,就业协议的签订,就业过程中自己权益的维护,这是职业生涯规划与就业指导的落脚点;同时还指导学生进行初入职场的时间管理、情绪管理、人际沟通,做好职业生涯规划的调整与反馈等。本书是大学学生的良师益友,虽然它不会告诉你选择怎样的人生,但是它会帮助你学会制定决策的步骤和方法。

本书由周志远、刘育明、宋英立担任主编;苏宗印担任主审;陈文彬、高占红、杜君楠担任副主编。为了完成本书的编写,作者借鉴了大量的国内外文献,参考了许多国内外专家的著作和研究成果,在此表示深深的敬意和感谢。由于作者水平有限,书中难免有错误和疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

周志远

2010年10月

# 目 录 Contents >>

## 第一部分 职业意识培养

<b>第一章 大学生活与角色定位</b> .....	2
学习目标 .....	2
案例导入 .....	2
第一节 解读大学 .....	2
第二节 大学生的社会角色 .....	7
第三节 转换角色以适应大学生活 .....	9
第四节 大学阶段的发展任务 .....	12
小结 .....	14
案例分析 .....	14
思考与练习题 .....	15
<b>第二章 专业发展与就业方向</b> .....	16
学习目标 .....	16
案例导入 .....	16
第一节 专业概况 .....	16
第二节 行业的发展趋势和就业趋势 .....	18
小结 .....	24
案例分析 .....	24
思考与练习题 .....	24
<b>第三章 职业与人生</b> .....	25
学习目标 .....	25
案例导入 .....	25
第一节 职业与人生的关系 .....	25
第二节 职业理想 .....	26
第三节 理想职业与职业理想 .....	28
小结 .....	29
案例分析 .....	29
思考与练习题 .....	29

第四章 职业生涯发展理论概述 .....	32
学习目标 .....	32
案例导入 .....	32
第一节 生涯发展的阶段任务 .....	33
第二节 职业生涯辅导理论 .....	36
第三节 职业生涯发展理论 .....	41
第四节 职业生涯决策理论 .....	49
第五节 生涯发展的其他观点 .....	53
小结 .....	57
案例分析 .....	57
思考与练习题 .....	58
第五章 自我认知 .....	59
学习目标 .....	59
案例导入 .....	59
第一节 自我认知与职业生涯规划 .....	59
第二节 价值观与职业 .....	65
第三节 性格与职业 .....	69
第四节 兴趣与职业 .....	73
第五节 能力与职业 .....	78
小结 .....	85
案例分析 .....	85
思考与练习题 .....	85
第六章 环境认知 .....	86
学习目标 .....	86
案例导入 .....	86
第一节 家庭环境认知 .....	86
第二节 学校环境认知 .....	96
第三节 社会环境认知 .....	101
小结 .....	110
案例分析 .....	110
思考与练习题 .....	111
第七章 职业认知 .....	112
学习目标 .....	112

案例导入 .....	112
第一节 职业概述 .....	113
第二节 职业发展趋势 .....	120
第三节 树立正确的职业观 .....	130
第四节 职业探索与选择 .....	138
小结 .....	146
案例分析 .....	146
思考与练习题 .....	148
<b>第八章 职业生涯规划发展实践 .....</b>	<b>149</b>
学习目标 .....	149
案例导入 .....	149
第一节 大学生职业生涯 .....	150
第二节 职业生涯规划 .....	162
小结 .....	174
案例分析 .....	174
思考与练习题 .....	176
<b>第九章 职业信息 .....</b>	<b>177</b>
学习目标 .....	177
案例导入 .....	177
第一节 劳动力市场基本情况 .....	177
第二节 职业信息搜索 .....	183
小结 .....	189
案例分析 .....	189
思考与练习题 .....	190
<b>第十章 职业生涯决策 .....</b>	<b>191</b>
学习目标 .....	191
案例导入 .....	191
第一节 职业生涯决策理论认知 .....	191
第二节 职业生涯决策过程和方法 .....	199
第三节 目标设立与行动计划 .....	202
小结 .....	205
案例分析 .....	205
思考与练习题 .....	207



<b>第十一章 创业概述</b> .....	210
学习目标 .....	210
案例导入 .....	210
第一节 创业素质 .....	210
第二节 创业过程 .....	215
第三节 创业的政策法规 .....	219
第四节 大学生创业常见问题与对策 .....	222
小结 .....	226
案例分析 .....	226
思考与练习题 .....	228
<b>第十二章 创业者</b> .....	229
学习目标 .....	229
案例导入 .....	229
第一节 创业者与创业团队 .....	229
第二节 创业精神 .....	232
第三节 创业动机 .....	234
第四节 创业者的教育与成长 .....	235
小结 .....	239
案例分析 .....	239
思考与练习题 .....	239
<b>第十三章 创业机会</b> .....	240
学习目标 .....	240
案例导入 .....	240
第一节 创业机会的含义和分类 .....	240
第二节 创业机会的来源 .....	241
第三节 识别创业机会的方法 .....	242
第四节 创业机会的评价 .....	245
小结 .....	248
案例分析 .....	248
思考与练习题 .....	249

## 第四部分 求职择业指导

<b>第十四章 就业概述</b> .....	252
学习目标 .....	252
案例导入 .....	252
第一节 高校毕业生就业制度沿革 .....	252
第二节 毕业生主要就业形式 .....	259
第三节 就业力 .....	275
小结 .....	279
案例分析 .....	279
思考与练习题 .....	280
<b>第十五章 就业程序与权益保障</b> .....	281
学习目标 .....	281
案例导入 .....	281
第一节 就业协议书与劳动合同 .....	282
第二节 就业基本程序 .....	287
第三节 求职中常见法律问题 .....	298
小结 .....	309
案例分析 .....	309
思考与练习题 .....	310
<b>第十六章 求职准备</b> .....	311
学习目标 .....	311
案例导入 .....	311
第一节 简历制作 .....	312
第二节 面试技巧 .....	316
第三节 求职礼仪 .....	325
第四节 就业心理调适 .....	331
小结 .....	339
案例分析 .....	339
思考与练习题 .....	342
<b>第十七章 生涯规划管理</b> .....	343
学习目标 .....	343
案例导入 .....	343
第一节 初入职场 .....	343
第二节 时间管理 .....	347

## 大学生职业生涯规划与就业指导

第三节 压力管理 .....	353
第四节 情绪管理 .....	366
第五节 人际沟通 .....	371
第六节 生涯规划的检验与反馈 .....	377
小结 .....	381
案例分析 .....	381
思考与练习题 .....	381
参考文献 .....	383

《 大学图书馆学报 》



# 第一部分

## 职业意识培养

职业意识培养是大学生职业素养的重要组成部分，也是大学生就业竞争力的关键。本文旨在探讨职业意识培养的重要性、现状及对策。首先，职业意识是指个体对职业的认知、态度和价值观，包括职业认同、职业责任感、职业忠诚度等。其次，职业意识培养有助于大学生树立正确的职业观，增强职业竞争力，为顺利就业奠定基础。最后，高校应加强职业意识培养，通过课程教学、实践活动等方式，提高大学生的职业素养和就业能力。

## 第一章

# 大学生活与角色定位 >>

### 学习目标 >>

帮助大学生认识大学的社会功能;了解学校的办学理念和人才培养定位;了解大学学习的特点及方法;帮助大学生增强角色意识,提高适应能力,树立科学的成才观。

### 案例导入 >>

玄月,莘莘学子们怀揣着梦想,走进美丽的大学殿堂。然而有很多同学在进入大学后,发现学校与自己想象中的不一样,有差距,甚至会感到失望。抱怨学校太小,环境不好,寝室条件太差,食堂饭难吃等。但是面临新的环境、新的题目,我们应及时改变自己的角色,努力适应大学生活,无论在什么样的环境中都能学到知识。我们来学校是为了学习知识和锻炼自己,是为实现自己的梦想打奠基石,而不是来旅游度假的。你选择了大学就是选择了吃苦,即使是天才也是从奋斗中出来的,也需要勤奋学习。因此,环境不好也不能当作借口,学习中也永远没有借口,学不好只能怪自己不努力。所以我们要学会在逆境中学习,调整好自己的心态,转变自己的角色并给角色定位,努力适应大学生活,做一名优秀的大学生。

我们应如何认识大学,转变和定位自己的角色?

## 第一节 解读大学

### 一、大学概述

#### 1. 一个新起点

无论经历过怎样的境遇,无论有过怎样的心情,进入了大学的门槛,你和其他人一样,都站在了同一条起跑线上。这意味着过去已经成为历史,人生将会展开一幅新的画卷。大学,是人生的一个重要转折点。在这里,最需要做的就是调整自己以适应大学生活。

大学是人生最美好也是最重要的阶段。在这里,第一次跟随那么多学识渊博的老师走进知识的殿堂,第一次有如此自由的课余时间,第一次独立思考人生,也可以尝试第一

次自主选择自己想要的生活……

踏进大学,我们的人生就开始了一个新的起点,有了新的学习环境、生活环境、人际环境,它充满希望和挑战。在这里,大学为我们继续获得知识、训练技能、发挥潜能、展示才华提供了更大的舞台。而大学精神潜移默化的影响,将使我们更深刻地体会生命的尊严和人生的价值。

## 2. 一个大平台

大学是一个非常难得的自我修炼场所,为我们追求人生梦想搭建了一个大平台。

1) 老师与同学——成长中的最佳学习对象。大学是各类学识渊博、不同学科知识分子的聚集地,他们通过授课、讲座、报告、日常指导等多种方式给予我们不同风格、不同视觉的知识体验和人格感染。大学还汇集了富有激情、敢于挑战、思想活跃、来自五湖四海的同学。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,同学之间的相互学习对个人成长产生着非常重要的影响,学习不仅仅是借鉴他人身上的优点和长处,也是从他人身上的缺点和不足中反观自身,有则改之,无则加勉。在大学期间所建立起来的良好师生关系和同学关系,也会成为今后职业发展中的重要资源。思想是一座宝藏,深藏不露或者囤积居奇并不能让思想升华。经常的交流和讨论才能让思想互相碰撞,使自己拥有敏捷、智慧的头脑。

2) 团体组织——自我修炼的最佳舞台。团体组织是大学生依据共同的兴趣爱好而自愿组成的、按照章程自主开展活动的群众性组织,是大学生自我教育、自我管理、自我服务的重要阵地。每所高校的团委、学生会和各种学生社团经常开展丰富多彩的社会活动,愈来愈受到师生的喜爱,成为校园文化的一道亮丽风景。同学们通过有选择性地参加一些团体组织,可以参与、组织和策划各类活动,锻炼和提高自身各方面的素质,促进自己的成长。担任学校院系级干部也是快速提升自己各方面素质的一个非常有效的途径,但记住,不要奢望太多,不要仅以“当官”和获取“就业资本”为目的,否则会迷失自我。

## 3. 一种新的精神

大学中最吸引人,也最为世人津津乐道的就是大学精神。大学精神内容很广泛,没有固定的定义。我们可以感受到每一个接受过大学教育熏陶的人,往往比其他人具有更明确、更积极向上的理想信念;有自己内在的价值追求;有更好的宽容之心;在精神上、学术上追求更大的自由;一身正气,敢于为真理而奋斗;能客观地看待问题、分析问题,充满科学精神和讲究科学方法。

总之,大学不能直接赋予我们职业、态度、思想、信念和幸福,但大学为我们的成长提供了良好的环境,为我们获取人生幸福要素提供了机遇,关键就看我们如何去把握。

## 二、大学学习

世界发展变化之快,永远超乎着我们的想像。知识的更新换代也越来越快,每时每刻都有新的理论、观点、看法涌现。在大学时期,我们不仅要努力学习,而且要学会学习。

### 1. 大学生需要学会学习

1) 学会学习是时代和社会发展的需要。在 21 世纪,世界经济正迅速从资本经济向知识经济转变,人类将进入一个全新的知识经济时代。未来学家托夫勒在《权力的转移》一书中指出:力量有 3 种表现形式,即暴力、财富和知识。暴力有限,财富有价,而知识无限又无价。在不可再生资源越来越匮乏的时代,无限增长的知识可以成为社会发展的新动力。所以说,谁掌握了知识,谁就掌握了财富和机遇。

2) 学会学习是职场生存的前提。学会学习是驰骋职场的基本能力,也是在职场生存的首要前提。要想在企业中发展下去,就必须学会“充电”。这种“充电”就是指学会学习。在未来职场上,个体所拥有的唯一持久的竞争优势就是有能力比竞争对手学得更快、效率更高,“大鱼吃小鱼”已经变成了“快鱼吃慢鱼”。知道如何学习,才能知道如何比别人更快。

3) 学会学习是个人发展的动力源泉。知识能够改善人的心态,重塑人的性格。这种改变不仅包括个人内在修养的改变,还包括外在社会定位的改变,从而使人能通过学习来造就成功的人生。21 世纪,知识经济时代带来了前所未有的机遇,但是机遇和挑战并存。面对这样的社会,必须尽早形成核心的职业竞争能力,找准职业定位,避免被时代淘汰,而这些都需要通过“学会学习”才能够实现。

### 2. 大学学习的特点

大学是人类开展高层次学习活动的重要场所,这里有学识渊博的教授,也有充满思想的同学,更有为我们开展高层次学习活动所需要的各类资源。我们要珍惜这个来之不易的学习机会,抓住一切有利的条件和机会,主动地获取知识、培养职业能力。了解并掌握大学学习的特点和规律,就能更好地适应大学的学习生活,收到事半功倍的效果。

1) 独立性。中学的学习强调“记住”知识,而大学的学习则更强调“理解”,更强调知道“为什么”,即强调“知其然,也知其所以然”。这样,就能更好地在教师的引导启发下,借助读书或实践,通过自己的独立思考,举一反三,触类旁通;或运用所学的知识,去分析问题、解决问题。强调独立性,更进一步就是摆脱对老师、对权威的依赖,不做亦步亦趋的跟随者,而做逐日的夸父,执著于内心的信念,培养自己的判断能力,崇尚理性的思考,坚持对科学和真理的不懈追求。

2) 自主性。自主性学习体现在两个方面,一是表现在对自由时间的安排和处理上。与中学相比,大学里的自由时间相对多了很多,能否科学管理和利用好时间,合理做好自己的学习计划,对提高在大学阶段的学习效率至关重要。二是表现在对学习内容的选择上。在大学阶段,不是要嗷嗷待哺般等着老师传授知识,而是要主动结合自己今后的职业发展方向,有目的、有针对性、有侧重地学习。大学生生活丰富多彩,也充满诱惑,学习的自主性还要求我们加强自我约束。在大学校园里,经常会看到有的同学陷入爱河而欲罢不能、有的沉迷网络而不能自拔、有的吃喝玩乐而夜不归宿……大学生生活当然不应该只是学习,应该是丰富多彩的,但是作为学生,谁能做到自主学习,谁就能把握未来



竞争的主动权。

3)探索性。大学是培养高级专门人才的场所,它与初等教育或职业教育的区别在于,经过一定的专业训练,大学生初步具备科学研究的能力,为今后的学习深造或职业生涯打下基础。在这个阶段,我们不能只满足于教学大纲规定的要求和任课教师授课的内容,而是要勇于探索未知领域,通过图书馆、实验室以及开展社会实践或科学调查等多种渠道收集学科信息,进行科学研究的尝试。在探索过程中,取得丰硕的成果,显示出众的才华。

### 3. 大学的学习方法

学习并不是一件困难的事,只要认真探索适合自己的学习方法,就会有事半功倍的效果。“授之以鱼,一饭之需;授之以渔,享用终身”。

法国科学家笛卡儿曾经说过:“最有价值的知识是关于方法的知识。”还有一位教育家说:“念大学最要紧的是学会研究方法,不学这一手,等于白念大学。”在开始讨论具体学习方法之前,先请大家端正对大学基础课程的学习态度。大学基础课程是一块必须要攻占的“阵地”,只有穿过这片“阵地”才能继续前进,不要轻视这些课程,它们能有效地帮助学生建立一个系统的知识“框架”,其他的知识就能积累、附加在这个框架上。不管搭建什么样的高楼大厦,均是采用同样的道理、同样的结构。很多人毕业后改了行,并且也做得很成功,就是这个道理。如果没有大学里对这些基础课程的学习,没有系统的知识框架,他们可能不会如此迅速地掌握新知识,并马上转化为实际的工作能力。

“学海无涯苦作舟”,学习固然需要持之以恒的毅力和耐心,但是如果找到有效的学习方法,可以让学习的小船行驶得更加顺畅,更快地到达彼岸。

1)自主学习。为了适应市场经济对人力资源的配置要求,在校期间就应该充分培养学习的自主性和自觉性,形成自主学习观。走上工作岗位后,自动、自发地学习非常重要。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,谁拥有知识并通过运用于实践将知识转化为能力,谁就能够在这个竞争日益激烈的社会取得持续的竞争优势。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”,从学习角度诠释了一个人的成才过程。

独立学习是自主学习的另一层重要含义。学术的独立与自由是大学的最高原则,只有在坚持与维护这个原则的前提下,大学才能致力于真理的探索,才能将错误的假知识减至最低程度,一砖一石地建立起“知识的殿堂”。独立精神不仅对于学习活动是一个至高原则,对于将来走向社会、走入职场也大有裨益。学会独立学习,就意味着学会独立思考,这是实现职业生涯规划差异化的前提条件。

2)探究学习。探究就是追根溯源。大学的学习不能“小家子气”,只把眼光局限在教材上的那一点点知识。大学教材尤其是文科教材,一般都是博采众家之长,但是如果想要学懂、学透一门课程,光靠教材是远远不够的。从这个角度来说,大学的教材并非一门



学科的“源头”，它只是把各门各类的观点集中罗列在一起，很难淋漓尽致地让学生欣赏到精髓。

找到这样的“源头”似乎困难重重，其实并不难。这里介绍一种简单直接的办法：各门学科教材大多是综合各家学派的观点，那么在教材的注释里，很容易找到某个观点的出处，或者是推荐的参考书籍，沿着这些线索，就可以找到相应的“源头”。另一种有效的办法就是直接咨询授课老师，请教关于这门学科的理论动态和学术成果，老师给出的建议会更具有针对性和指导性。

3) 创新学习。知识经济时代更要求我们成为知识的创造者而不只是知识的接受者，在学习中不要固守一种思维模式，不要让自己成为课本或经验的奴隶，而要敢于创新，勇于探索，善于从全新的角度出发思考问题。只有这样，我们潜在的思考能力、创造能力和学习能力才能被真正地激发出来。

创新学习就是指学习者在学习过程中能够获取前人和他人从未获取过的新知识、新技术、新能力、新应用等。创新学习提倡的是建立在深厚宽广知识基础上的想像力和创造力，如果没有扎实的基础，知识的创新可能变成天马行空般的胡思乱想。

4) 终身学习。21 世纪是学习的世纪。相对于那些无法接受高等教育的人，大学里传授的知识为初入职场者提供了一个较高的起点，但更多的知识还需要我们进入工作后继续通过各种学习途径去获取。总之，新的时代要求将终身学习的观念贯穿于整个职业生涯。只有在整个职业生涯中不断学习、不断补充新的知识，才能适合不断变化的世界，才不至于被快速发展的时代抛弃。

终身学习还要注意养成良好的阅读习惯。良好的阅读习惯主要体现在两个方面：一要会选书，二要会看书。在选书方面，一般选择高水准的出版社往往是高质量图书的有力保障；还可以从版权页上间接了解一些信息，例如，第一版发行的时间和修订时间能够提示该书的时效性，重印的次数和册数能够显示出该书的受欢迎程度；再看书的目录和序言，这些对于判断此书是否值得一读也有不小的帮助。看书的技巧，大致可以概括为精读、泛读、通读、选读，视不同需求而定。读书需要使用一些辅助手段，比如做读书笔记、标记，最好还能在阅读后写概述或者心得体会。其中，概述在于打乱原书的逻辑结构，对原书的思想 and 观点经过自己的消化、糅合后，重新表达出来；而心得体会却不仅仅涉及所读的一本书，它需要具有丰富的相关知识，才能进行横向联想和纵向发挥。

5) 实践学习。仅仅停留在书本上的学问，对于解决某些实际问题用处甚微。学习能力，既包括获取知识的能力，也包括把所学知识转化为素质和本领并应用于实践的能力。后者就是指实践学习的内涵，实践学习是学习的最高境界。真正的知识与技能，甚至精神层面的提升往往都得益于实践中的感悟。实践学习要求具有主动实践意识，能够主动把握机会，主动创造机会。

实践学习需要在生活中去学习与体会。社会生活是一个奥妙无穷的世界，里面蕴藏着无穷无尽的知识，就看有没有发现它们的眼睛。很多人可能仅仅将看电影、参加 party、