



锦程丛书
Jincin Books

S students 大学生

生涯发展与求职创业

主编 丁志卫 赵强



现代教育出版社



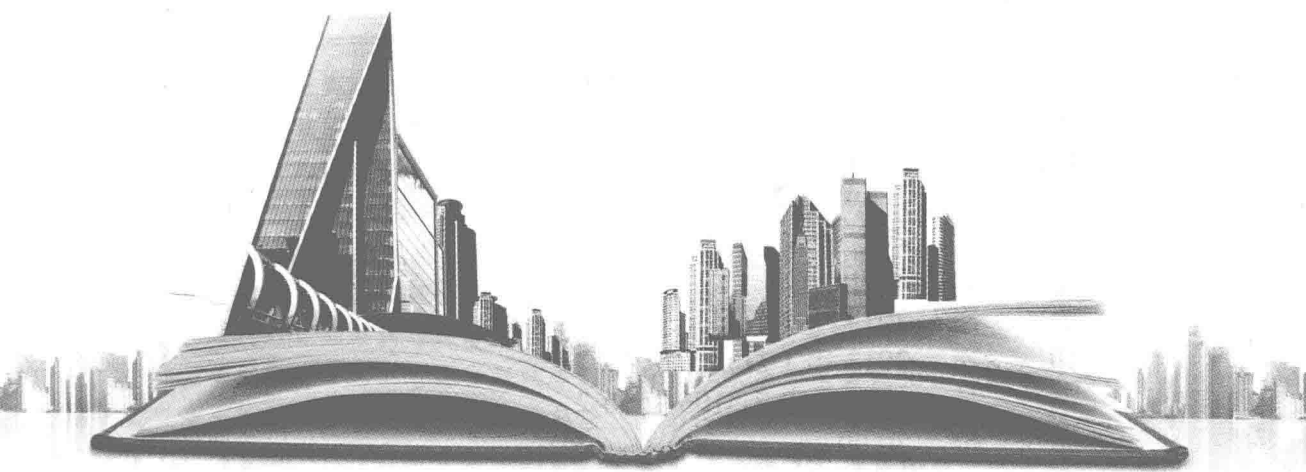
锦程丛书
Jincin Books

S students 大学生

生涯发展与求职创业

主 编 丁志卫 赵 强

副主编 夏少辉 陈秀元 王 艳



现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生涯发展与求职创业 / 丁志卫, 赵强主编
-- 北京: 现代教育出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5106-1596-2
I. ①大… II. ①丁… ②赵… III. ①大学生—职业
选择 IV. ①G647.38
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 011674 号

大学生生涯发展与求职创业

主 编	丁志卫 赵 强
责任编辑	王春霞
封面设计	盛 坤
出版发行	现代教育出版社
地 址	北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮政编码	100011
电 话	(010) 64251256
传 真	(010) 64251256
印 刷	廊坊市文峰档案印务有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	185mm×260mm 1/16
印 张	20
字 数	360 千字
版 次	2013 年 1 月第 1 版
印 次	2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5106-1596-2
定 价	30.00 元

版权所有 翻印必究

前言

Preface

我国高等职业教育人才的培养已经由关注“数量”发展到全面关注“质量”提升的时代，教育部发文要求高等职业教育要以“提高质量为核心”；教育部副部长鲁昕表示，全面建设小康社会，要求进一步提高职业教育的就业贡献率，提升全体国民的技能水平。高教司高职高专处处长范唯提出“学生的职业态度和人生态度是用人单位最关注的”，因此她倡导“高职院校不仅要为学生的第一份工作做准备，更要为他们的最后一份工作做准备”。

然而，面对复杂的社会经济环境，高职院校毕业生就业难的问题仍十分严峻，并日益凸显。在此背景下，高等院校在注重品牌发展的同时，“育人”应是其最重要的发展目标，培养“高技能的人才”是其重要使命。“高技能的人才同样需要文化知识”，职业生涯规划 and 就业指导作为目前大学生所应具备的最重要的文化知识之一，近年来，也越来越多地受到全国高校的重视。

本书为适应新形势需要，针对大学新生的认知特点，分为“生涯发展”和“求职创业”上下两篇。旨在引导学生确立适合于自身的职业发展方向和职业定位，合理安排大学期间的学习和社会实践，努力学习成为一名有专业技能、有职业操守、有空杯心态、有担当意识的新时期大学生。

本书上篇为“大学生生涯发展”部分，从介绍大学环境入手，阐述了职业生涯规划的有关理论，帮助学生正确认识自我、提升自我，鼓励学生放眼长远，及早确立职业生涯规划的意识，并为其在大学期间的学习和生活定下基调。本书下篇为“大学生求职与创业”部分，为学生分析当前的就业形势，从求职前期准备、求职维权意识、职业道德培养等方面，对毕业生的求职就业做了详细说明。同时，关注大学生创业意识的养成，积极鼓励大学生树立创业意识，大胆开展创业实践。

本书内容丰富，兼顾理论和实践。在结构编排上，每章设置一个学习目标，通过案例和理论相结合的叙述方式，采取学生们易于接受的语言风格，让学生们在富含知识性和趣味性的阅读中，了解领会每一章的学习目标和要义。对于需要着重说明的，书中采取“小贴士”的形式，把内容展现出来。阅读界面灵活友好，尽量避免一般大学生读物枯燥乏味的缺点。本书在附录中，录入了编者在实际工作中收集到的大量学生管理案例，内容涉及到大学生生活的方方面面，通过对这些案例的讲解，可以把书中的内容强化给每一位读者。

本书的主要编纂者丁志卫老师和赵强老师均是多年从事学生管理工作的高校老师，有着丰富的大学生生涯规划和就业指导的工作经验。本书的内容，大都是两位编者长期深入学生管理一线工作的经验和体悟，饱含着他们对大学生健康成才的关切和忧思。这样的一本大学生生涯规划指导读物，是同学们案头不可多得的阅读佳品。“沉浸浓郁，含英咀华”，经过认真地阅读和领悟，同学们必能从中汲取力量，冲破迷雾，实现人生的跨越和飞翔。

编者

2012年11月于苏州

目 录

Contents

上篇 大学生生涯发展

第一章 迈进大学	2
第一节 大学是什么	2
第二节 大学生涯规划	9
第三节 大学生活常见问题	13
第二章 职业生涯规划概述	22
第一节 职业生涯规划启蒙	22
第二节 职业生涯规划基本理论	28
第三节 职业生涯规划测评技术	38
第四节 职业生涯规划的流程	41
第三章 自我认知与生涯发展	45
第一节 自我认知概述	45
第二节 职业人格认知	50
第三节 职业兴趣认知	53
第四节 职业价值观认知	57
第五节 职业能力认知	59
第四章 环境认知与生涯发展	62
第一节 环境认知概述	62
第二节 探索职业世界	69
第三节 职业分析的内容与方法	74
第五章 职业决策与生涯发展	79
第一节 确定职业生涯目标	79
第二节 进行职业生涯决策	86
第六章 职业生涯规划的实施	91
第一节 职业生涯规划的实施与评估	91
第二节 职业生涯规划书的撰写	95

第七章 职业核心能力提升	101
第一节 职业基础能力	101
第二节 职业拓展能力	108
第三节 职业延伸能力	115

下篇 大学生求职与创业

第八章 大学生就业形势总览	128
第一节 大学生就业形势概述	128
第二节 大学生就业市场分析	134
第三节 大学生就业政策介绍	139
第九章 求职前期准备	151
第一节 求职信息搜集	151
第二节 求职材料准备	154
第三节 求职心理调适	163
第十章 求职过程引导	170
第一节 笔试备考	170
第二节 面试指南	178
第十一章 就业权益保护	185
第一节 认识就业协议	185
第二节 了解劳动合同	192
第三节 警惕就业陷阱	195
第十二章 职业素养锻造	202
第一节 职业素养概述	202
第二节 职业道德	204
第三节 职业意识	209
第四节 职业心态	213
第十三章 大学生创业	219
第一节 大学生创业概述	219
第二节 创业素质培养	222
第三节 创业实践	228

附录 苏州工业园区服务外包职业学院辅导员工作案例	238
第一部分:学风建设	238
案例 1 关于学生作弊问题处理的思考	238
案例 2 买了电脑之后	240
案例 3 大学生厌学案例分析	241
案例 4 正确归因,积极应对——英语考试未通过的案例分析	243
第二部分:学生安全教育	245
案例 5 手机被盗引发的事件	245
案例 6 温馨感人同学情——学生突发疾病的处理	247
第三部分:学生干部培养	248
案例 7 对于课外活动积极分子学习管理的思考	248
案例 8 如何处理人际关系	250
第四部分:学生就业指导	251
案例 9 关于应届毕业生辞职后回校玩游戏问题	251
第五部分:学生思想政治教育	253
案例 10 学生不听保安劝阻,强行进入校园的问题	253
案例 11 点点滴滴融化你	254
案例 12 对于突发私自离校问题处理的思考	256
案例 13 关于处理学生打架事件的案例分析	257
案例 14 关于危机处理的思考——以学生打架事件为例	258
案例 15 寝室之间无小事	261
第六部分:学生心理健康教育	262
案例 16 关于调解师生矛盾的思考——以评画事件为例	262
案例 17 与一位自卑学生的谈话	264
案例 18 一名患分裂情感性障碍学生的转变	266
第七部分:学生资助	268
案例 19 润物细无声	268
参考文献	270

上管

大学生生涯发展

- 第一章 迈进大学
- 第二章 职业生涯规划概述
- 第三章 自我认知与生涯发展
- 第四章 环境认知与生涯发展
- 第五章 职业决策与生涯发展
- 第六章 职业生涯规划的实施
- 第七章 职业核心能力提升



第一章 迈进大学

学习目标

对大学有个初步的了解，知晓大学的校园文化、成长环境及学习内容和方式；明确大学各阶段的目标与任务，做好大学阶段的生涯规划；了解大学生生活中的常见问题，在以后的学习和生活中尽量避免这类问题的发生。

第一节 大学是什么

在人的一生中，大学无疑是最美好的时光。要顺利地度过这段时光，首先对大学要有一个清晰的认识。究竟什么是大学？大学的校园文化和成长环境是怎样的？大学的学习内容及方式又有什么独特的地方？这些都是我们在大学的过程中需要认识和了解的。

一、大学校园文化

有人曾说，大学是一种氛围。这种氛围指的就是校园文化。在大学中学习、生活、成长，校园文化对一个人有着潜移默化的影响，良好的校园文化会让人如沐春风。因此可以说，认识大学的第一步就是要认识大学校园文化。

（一）什么是大学校园文化

大学校园文化就其概念而言，有广义和狭义之分。一般来说，狭义的校园文化指的是除了正常的教育教学活动和政治活动以外，学校有计划地开展的各种影响大学生素质提高和人格发展的文化活动。通常包括科学技术、文学艺术、人文社会学和体育等方面的各种活动。这些活动既能丰富大学校园生活，又能提高大学生的文化艺术修养，增强大学生认识社会、适应生活的能力，是大学生健康成长的重要条件。

广义的大学校园文化则是学校中物质生活和精神生活的总和。具体是指在学校长期的教育教学活动、工作、学习和生活中形成的，为全校师生员工共同遵循的、独特的价值标准、心理习惯、基本信念、审美情趣、思维模式和行为规范以及与此相关的校风、教风、学风等。它是社会文化的一部分。

（二）大学校园文化的特征

校园文化不同于一般的社会文化。大学校园文化具有目的性、先行性、综合性和可塑性等特征。

1. 目的性

一般的社会文化具有比较明显的随意性，而校园文化则具有比较明显的教育目的性。这个目的贯彻在校园文化的一切设施、制度和各种活动之中。如：校园建筑和布局、教学和生活环境的布置、有关制度和行为规范的确定、校园文化活动的內容、方式以及校园文化形成的文化环境和氛围等等，都必须贯彻教育的目的，即塑造在精神品质、智力能力和健康体魄诸方面都获得充分发展的合格人才。

2. 先行性

大学是观念碰撞的前沿阵地，思想创新的重要基地，信息升华的知识殿堂，文化传承的重要场所。大学校园文化通过对传统文化和外部文化不断进行分析、选择、排斥和吸收，进而衍生出适应新兴社会潮流的文化思想和文化观念，形成社会文化的先进部分。它通常走在社会文明的前面成为先行者，表现出积极的引导态势，使人们不断校正自己的价值观念，选择正确的生活方式，追求理想的人格模式，对社会文明有榜样示范作用。它能够走在社会文化潮流的前面，反映社会文化的进步趋势和先进内容，因此大学校园文化具有先行性。

3. 综合性

大学校园文化的综合性表现在：其一，它是包括不同年龄的人之间的文化。教师有新陈代谢，学生也会不断更新，这种由不同年龄的人所组成的大学校园文化，必然是成人文化与青年文化的综合。其二，它是校园与社会相结合的文化。校园文化不是孤立存在的，其本身与社会文化有着千丝万缕的联系。学校文化对大学师生来说都只是生活的一部分，他们在工作学习的同时又与其家人、亲友及社会上其他人来往交流，置身于社会大环境中。其三，由于当代信息传播渠道的迅猛发展，社会各种文化彼此的融合性大大加强。学校文化本身就已经集结了通讯、网络等新兴科技信息手段的内容，表现为教学过程可以远程操作，轻点鼠标可以与世界诸种文化接通，跨国界的文化交流在大学里更显得得天独厚。多重文化的汇集与生求知期望相碰撞，学校文化也必然是多彩的、综合的。

4. 可塑性

大学校园文化虽然受到社会、学校等各种思潮的影响，但在现实校园中，它受到学校教学活动的支配，因为学生各方面还不太成熟，他们的思想感情、品格、性格都具有极大的可塑性和突变性。只要我们科学引导学生参与积极向上的文明健康的各种校园文化活动，自觉抵制不健康的文化，那么一个具有生机和现代气息的文化乐园就会蓬勃发展。所以，倡导积极向上的文化观念，教化雕琢朴素原始的文化心理和文化意识，是校园文化的职责和使命。因此说，校园文化是一种可设计、可引导的发展的文化。

二、大学的成长环境

大学教育的根本是基础知识的灌输和人文精神的培养，大学的学习已完全不同于中学。迈入大学校园，面临的是一个全新的学习和生活环境。而图书馆、社团和寝室则是大学生成长环境的缩影。

（一）大学中的图书馆

大学教育是开放式的教育，除了老师传授知识以外，更重要的是要让学生主动去探索、去学习。而图书馆有着丰富的资料，是大学生自主学习的最佳场所。在图书馆学习，可以培

养独立学习和研究的本领。

学会运用图书馆是大学学习最重要的一课，而图书馆学习也将是大学学习的重要内容。正如有人所指出的那样，熟练和充分地使用图书馆资源，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。

真正地用好图书馆，你将不用学校、老师的安排，自己就能够为自己开设课程、设置学习任务、检验学习成效，这样才是真正的自主学习。例如，可能你需要学习老师规定的课程之外的内容，需要去查找书籍和文献，以接触更多的知识和研究成果；可能你在一门课上发现了自己感兴趣的课题，然后就应当积极去图书馆查阅相关文献，了解这个课题的来龙去脉和目前的研究动态。所以说，图书馆是大学生增长知识的宝库。

（二）大学中的社团

大学除了学习，还应该多尝试、多体会、多交朋友，社团就是一个拓展见识、获得友谊的好地方。一入大学，你就会被新奇有趣的大学生活深深吸引。社团正是大学生活的重要组成部分。

何为社团？官方说法是，某些具有共同特征的人相聚而成的互益组织。一个大学多则几百个、少则几十个社团，几乎囊括了大学生的各种兴趣爱好。有体育类社团，如足球俱乐部、轮滑协会等；有公益类社团，如小动物保护协会、心理辅导协会等；有文艺类社团，如舞蹈协会、吉他协会等；有社科类社团，如公关协会、创业实践协会等；有文化类社团，如演讲辩论协会、国学知识协会等。繁多的社团中，你总会找到一个适合自己的。

那么，我们参加大学社团有什么好处呢？

首先可以培养兴趣，发展兴趣。如果你是一个喜欢打篮球的人，又因为刚刚进入大学，还没有交上球友，手正痒又打不上比赛。这时参加篮球协会是很好的选择，不但可以找到志同道合的伙伴，还可以切磋技艺，让你的篮球水平飞速发展。

说到志同道合的伙伴，那就是参加社团的第二个意义了。兴趣将社团成员联系在一起，共同的话题会增进彼此的感情，在一起参加社团活动的过程中，互相了解，很快就能收获许多真挚的友谊。

参加社团的第三个好处莫过于展示自己。众所周知，社团经常会举办一些全校的甚至是校与校之间的活动，还有可能承接或参与全国性的比赛，这是一个很好的平台，每个有能力、有梦想的人都可以一展风采。

同时，社团还是培养组织能力、表达能力、创新意识与合作意识的地方。你可以只是会员，也可以竞选成为社团的干事，无论你身处何位，你会在策划、组织、筹办和参加社团的过程中找到一席之地来提高你的能力。在社会中，能力比学历更为重要。因此在大学里，我们就要抓住机会来培养自身的能力。而社团，就是一个培养很多方面能力的小型学校。

社团会让你学会在竞争中合作。学校如此多的社团，如何使自己的社团脱颖而出，是每个社团人都要思考的一个问题。竞争意识是必备的，可是如何扩大竞争力呢？必须协调各方面的力量，为社团的发展创造良好的内外环境。在社团中，我们要学会在竞争中合作，在社会中也是如此。

参加社团可以培养吃苦的精神与良好的心理素质。做好一个社团是一项磨练意志的工程。可能你会被分到冬天早上5点多起床挂喷绘的工作，也可能你只是一遍遍地搬海报板和桌椅。可是细节成就英雄，从小事上，可以看出一个人忍受苦难的能力和是否具有放下身段的良好

心态。无论是举办活动还是参加活动，都需要良好的心理素质。多参加社团活动，可以开阔眼界，拓展胸怀，培养处事冷静、虚心对待成败的气质。

社团的门槛一般比学生会要低。每一批新生来校报到时，社团联合会就会组织社团统一招收会员。你只需要填写个人信息，缴纳照片和会费就能够加入社团了。但是，参加社团时也要考虑社团是否正规，并要求社团出具会费收款凭证。如果你觉得学校没有能够满足你兴趣的社团，也可以自己筹建新社团。关于社团筹建的规章制度，每个学校都不一样，向学长或辅导员请教就可以了。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，大学社团就是这样一方天地，供有梦想、爱生活的人尽情翱翔。

（三）大学中的寝室环境

现在大学生的宿舍不仅仅是作为一个休息的场所，还是学生生活、学习、休息、娱乐的重要场所。据有关调查显示，大学生目前每天在寝室的时间超过10小时，有的甚至更多。可见，寝室环境对于学生的身心发展有至关重要的作用。寝室环境优良既有利于培养同宿舍室友之间的感情，也有利于同学们集体精神的培养。

寝室的良好环境首先是环境卫生。一个整洁的宿舍令人赏心悦目，心情舒畅。而良好的环境卫生需要大家的共同努力和维护。一般由宿舍长排出值班表，大家轮流打扫卫生，同时还需要每个同学都整理好自己的床铺和桌面。

寝室卫生过关之后就是学习氛围了。一个好的寝室有着良好的学习氛围，大家始终把学习放在重要位置，不仅认真学习专业知识，还主动补充课外知识。大家互帮互助、好学上进、积极向上、共同成长。一个学习型的寝室将是大学生不断进步的沃土。

大学里对人改变最大、影响最深的就是朝夕相处的室友了。寝室成员间因为不同性格和生活习惯可能会带来摩擦，但关键在于大家都要坦诚，有什么问题要及时沟通，不把芥蒂搁在心底，互相体谅后就会好了。

三、大学的学习内容及方式

（一）大学的学习内容

大学的学习内容十分广泛，可以概括为两种文化、两种学识、两种高校教育模式和三个层次。

1. 两种文化

《两种文化》(C. P. 斯诺)：

人类文明积淀至今，可分自然科学文化与人文科学文化、科技专家与人文学者文化，前者重于物质及自然规律的探索（如万物统一定律），后者重于社会存在的探析以及个体精神、意识、心理、情绪等的探索（如生命体意识、情感、价值、意义等的多元化定律）。

在两种文化下大体可分为两大类学科：自然学科和人文学科。自然学科包括物理学、化学、计算机科学、生物科学、地理学等等。人文学科包括哲学、文学、社会学、法学等等。

2. 两种学识

两种学识指的是知识与智慧。大学里不仅要学习知识，还要积攒智慧。

知识关于事物，智慧关于人生；知识是关于世界规律、真相的求索，智慧是关于人生价

值、意义的把握；学习知识的能力称为智商，情绪控制的能力称为情商，提升智慧的能力称为灵商；智商决定生存的层次，情商决定你生活的质量，灵商决定你生命的高度。

3. 两种高校教育模式

迄今为止，主要有两种有代表性的教育模式，一个是美国通识教育，二是前苏联的专业化教育；我国现在仍主要是专业化教育，但不少高校已提出通识教育的教学理念。

专业化教育的弊端：专业划分太细，学生知识面太窄，难以适应急剧变化的市场需要，也难以培养出杰出人才。2006年7月，温家宝总理看望钱学森先生时，钱学森先生提到：当前制约中国发展的一大问题，就是没有一所大学能够按照培养科技发明创新人才的模式去办学。

4. 大学学习内容

综上所述，大学生活中的学习不仅仅是课程专业知识的学习，还包括了生活中种种知识的学习；同学们不仅应掌握科学研究的方法，还应掌握思考生活的方法；不仅应增长知识水平，还应锤炼性情、增长智慧。简述之，大学学习内容分三个层次：

- (1) 系统化掌握专业知识（立身之本）；
- (2) 掌握相关知识，完善自身知识结构（精进之道）；
- (3) 全面提高个人素质，培养个人职业核心竞争力（更高层次的完善）。

（二）大学的学习方式

大学的学习方式主要有三种：课程学习、课余学习和实践锻炼。

1. 课程学习

教学安排：高职院校在大一时就给学生安排适当的专业课，附带一些基础课的讲授，大二、大三时专业课增多，在后期还会出现具体实践的课程。一些跟工厂、企业签订用工合同的学校，会安排学生到工厂、企业实习。

- (1) 大一各门课程是后续课程的基础，课程学习至为关键，学习效果层层放大。
- (2) 大一、大二主要学习专业发展方向的基础课程。
- (3) 大三会进一步学习专业课程，有的学生开始在工厂或公司进行实习。

2. 课余学习

- (1) 完善或深化知识体系。
- (2) 补“通识教育”之课。
- (3) 为下一步职业发展提前做准备。

3. 实践锻炼

(1) 学生社团工作实践

提供团队合作、组织管理、能力拓展、服务他人的实践锻炼机会，旨在“学生自治”。

(2) 科研实践

通过实践训练实现学以致用，学会把知识转化为实践技能（信息科技发展训练、实验教学等）。

(3) 社会生产实践

提供社会工作、职业世界实践体验。

小贴士

大学和中学在学习上的最大区别

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。

变化一:内容多了

中学阶段,我们一般只学习十门左右的课程,而且有两年时间都把精力集中到高考科目上了,老师主要讲授一般性的基础知识。而大学四年需要学习的课程在四十门以上,每一个学期学习的课程都不相同,内容多,学习任务远比中学重得多。大学一、二年级主要学习公共课程和基础课程,大学三年级主要学习专业基础课和部分专业课以及选修课,大学四年级重点学习专业课和进行毕业设计、做毕业论文。

变化二:自习多了

中学里,经常有老师占用自习课,这让同学们非常苦恼,在大学里,这种情况几乎不存在了。因为大学里课堂讲授相对减少,自学时间大量增加。同时,大学为学生的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。

变化三:老师管得少了

在学习方法上,中学时期只要跟着老师走就可以了,一切听从老师指挥,老师教学生是“手拉手”领着教。而大学则是“老师在前,学生在后跟着走”,提倡学生自主学习,课外时间要自己安排,逐渐地从“要我学”向“我要学”转变,不采用题海战术和死记硬背的方法,提倡生动活泼地学习,提倡勤于思考。

变化四:讲课快了

大学教师讲课一是介绍思路多,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。有的老师一节课讲两、三个章节,听课的同学连翻书的时间都没有。

变化五:没教室了

中学时期,我们有固定的教室、固定的座位,听课的是固定的同学,但是在大学里,每个班没有固定的属于自己独享的教室,有时一、二节课可能在这一栋楼的某个教室学习,但三、四节课又会到另一栋楼去,与自己一起上课的可能还会有不同专业的同学,上自习也要自己找教室。

(来源:凤凰网教育)

(三) 大学的学习特点

从中学到大学,是人生的重大转折,大学生活的重要特点表现在:生活上要自理,管理上要自治,思想上要自我教育,学习上要高度自觉。要想真正学到知识和本领,除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外,还要掌握大学的学习特点,选择适合自己的学习方法。大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识,还要求重视各种能力的培养。因此,要特别注意自学能力的培养,学会独立地支配学习时间,自觉地主动地学习。还要注意思维能力、创

造能力、组织管理能力、表达能力的培养,为将来适应社会工作打下良好的基础。

1. 大学学习的主动性特点

大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性的减少,代之以主动自觉的学习。大学教育的内容是既传授基础知识,又传授专业知识,教育的专业性很强,还要介绍本专业、本行业最新的前沿知识和技术发展状况,知识的深度和广度比中学要大为扩展。课堂教学往往是提纲挈领式的,教师在课堂上只讲难点、疑点、重点或者是教师最有心得的一部分,其余部分就要由学生自己去攻读、理解、掌握。大部分时间是留给学生自学的。因此,培养和提高自学能力,是大学生必须具备的本领。大学的学习不能像中学那样完全依赖教师的计划和安排,学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容,必须充分发挥主观能动性,发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式,将贯穿于大学学习的全过程,并反映在大学生生活的各个方面。如学习的自主安排、学习内容和学习方法的自主选择等等。

自学能力的培养,是适应大学学习自主性特点的一个重要方面,每个大学生都要养成自学的习惯。正如钱伟长所说:“一个人在大学四年里,能不能养成自学的习惯,学会自学的习惯,不但在很大程度上决定了他能否学好大学的课程,把知识真正学通、学活,而且影响到大学毕业以后,能否不断地吸收新的知识,进行创造性的工作,为国家做出更大的贡献。”当今社会,知识更新越来越快,大学毕业了,不会自学或没能养成自学的本领,不会更新知识是不行的。因此,培养和提高自学能力,是进行终身学习的基本条件,也是大学生必须完成的一项重要任务。大学的学习,不再是死记硬背老师所讲的内容,而是按照自己的学习目标和专业要求,选择、吸收有用的知识。在方法上要自主选择,靠自己去理解和消化所学的知识。

2. 专业性与综合性相结合的特点

首先,大学教育具有明显的专业性特点。从报考大学的那一刻起,专业方向的选择就提到了考生面前,被录取上大学,专业方向就已经确定了。四年大学学习的内容都是围绕这一大方向来安排的。大学的学习实际上是一种高层次的专业学习,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三年的学习过程中或是在将来走向社会后,才能最终确定下来。因此,大学在进行专业教育的同时,还要兼顾科技和社会发展对人才综合性知识的要求,尽可能扩大综合性,这样毕业以后才能更好地适应社会工作。一般来讲,专业对口只是相对的,不可能达到专业完全对口。所以,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。

3. 全面发展和注重能力培养的特点

我国教育历来都强调德、识、才、学、体五个方面的全面发展,或简称为德才兼备。人才的五要素是一个统一的有机体,五个方面对人才的成长互相促进、相互制约,缺一不可。能力的培养是现代社会对大学教育提出的一个重大任务。知识再多,不会运用,也只能是一个知识库。获取知识和培养能力是人才成长的两个基本方面,它们的关系是相辅相成、对立统一的。广博的知识积累,是培养和发挥能力的基础,而良好的能力又可以促进知识的掌握。人才的根本标志不在于积累了多少知识,而是看其是否具有利用知识进行创造的能力。大学

生要想学有所成,将来在工作中有所发明、有所创造,对人类社会的进步有所贡献,就必须注意各种能力的培养,如科学研究能力、发明创造能力、捕捉信息的能力、组织管理的能力、社会活动的能力、仪器设备的操作能力、语言文字的表达力等等。

在当今世界激烈竞争中,最根本的是高科技竞争,而高科技的竞争则主要表现在人才的培养和能力的发挥上。大学教育从某种意义上讲,正是培养有知识、有能力的高科技人才的重要环节。这就要求大学生在校学习期间,必须在全面掌握专业知识和其他有关知识的基础上加强专业技能的培养,在学习书本知识的过程中重视教学实践环节。要认真搞好专业实习和毕业设计,积极参加社会调查和生产实践活动,努力运用现代化科学知识研究并解决社会生产实践中的各种实际问题,克服理论脱离实际和“高分低能”的不良倾向。

小贴士

东北财经大学投资系86级学生董潘,在大学期间不仅刻苦学习专业理论知识,同时还深入社会实践,积极从事与自己专业有关的科学研究工作,在短短几年里,他先后在中央和地方报刊上发表专业论文150多篇,主编、参编辞典、论著三部,共160多万字。他率先在国内提出了创建“投资法学”、“租赁经济学”、“服务租赁学”、“企业租赁学”等8门学科的设想,有的已经带来巨大的经济效益。董潘的研究成果得到国内外著名经济学家的高度赞扬。美国颇有名气的《中国经济问题研究》杂志,曾多次来函索要他的经济学专著的英文译本。

第二节 大学生涯规划

大学是我们步入社会前的最后一个阶段,有人将其比作一个小社会,在这个社会中充满了机遇,但我们还必须清楚和明确的是,在这个社会中同样存在另一个词语——挑战。学会自主生活,学会自我挑战,从而让自己变得更加有条理、更加成熟、更加优秀。我们只有始终相信在学习中明确自己的目标,才能更加迅捷、有效、充实地完成自己的学业生涯。这就需要我们自己制定一份符合自己的大学生涯规划。

一、什么是大学生涯规划

从广义上讲,大学生生涯规划是指我们进入大学以后,对自己今后的整个人生发展进行的规划,这个层面的生涯规划在前面已经做了相关论述;从狭义上讲,大学生涯规划可以分为大学阶段的学业、学习规划,学习以外的生活规划,与学业及未来发展密切相关的职业规划等。在此,我们通过狭义角度大体勾勒一下大学生生涯规划:学业生涯规划、职业生涯规划。

(一) 大学生学业生涯规划

1. 含义

大学生学业规划,就是大学生根据自身情况,结合现有的条件和制约因素,为自己确立整个大学期间的学习目标,并为实现学习目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。换言之

之，就是大学生通过解决学什么、怎么学、什么时候学等问题，以确保自身顺利完成学业，为成功实现就业或开辟事业打好基础。对于在校的大学生来说，只有及早设计自己的学业规划，明确自己的学业目标，提高素质优势，才有可能在将来激烈的竞争中把握住机会，获得成功。再说的简单一点就是：大学三年里，自己的学习安排。大学学业生涯规划属于一种短期性的规划，它的期限只有三年或四年。可以按照大一、大二、大三的不同学习要求或自身情况制定相应的学习计划。如果有读本科或研究生的打算，那么规划期限则会相应地延长一些。

2. 重要性

大学生的天职是学习，大学是学习的天堂。人生也许很长，但只有大学这几年是可以让人充分、自由学习的时期，过了这个阶段就再也难找了。虽然说大学生的学业规划是短期的，但它确是人生漫长规划的最基础的部分，如万丈高楼之牢牢基石一般重要。诚如我国的一句古话：“有志不在年高，无志空活百年。”其实人生何需百年？只要我们像阿基米德寻找地球支点一样给我们的灵魂一个支点，那么激跃生命的腾飞还不是易如反掌吗？这个支点就是规划人生，就是努力学习！遗憾的是我们往往不能或者不敢给人生一个规划，前路迷茫，没有人生规划这座灯塔的指引，我们能找到前进的方向吗？没有前期经过刻苦学习打下的牢固基础能行吗？扑面而来的风风雨雨，我们能挺得过去吗？或者误入歧途，一失足成千古恨！由此可见，为我们自己的人生做一个正确合理的规划是必须的，尤其是最初的学业规划。美国教育家 B. F. Skinner 说过这样一句名言：“如果我们将学过的东西忘得一干二净时，最后剩下下来的东西就是教育的本质了。”这就是大学教育。当我们离开学校以后，再也没有人去强迫我们学习，再也没有人安排我们去上早自习、晚自习，没有人在我们记不下笔记的时候停下来耐心地等待……所以说，在大学期间要端正学习态度，以刻苦认真的心态完成学业，打好人生之路的基础。

(二) 大学生职业生涯规划

1. 含义

职业生涯规划就是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。因而可以说，职业生涯规划是包括学业规划在内的一个长期性的规划，除了大学阶段的学业规划外，还要有对大学毕业后入职的规划等，在一定程度上说，它是一个人对自己人生的整体规划。

2. 重要性

由于这种人生规划——职业生涯规划是长期性的，故而将会对学业规划产生一种激励的作用。如西方的一句谚语所说：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”同样，一个不知道自己想干什么的人通常什么也干不好。所以，确立一个具体的职业目标和专业方向，清楚地知道自己未来想干什么选择所要学习专业的前提条件。做到这一点的关键就是认清自己，找到自己的兴奋点和兴趣所在。俗话说兴趣是人最初的动力、是最好的老师、是成功之母，从事一项感兴趣的工作本身就能给人以满足感，职业生涯也会从此变得妙趣横生。一代球王贝利以视足球为生命的执着成为世界瞩目的球星；对经商有着强烈兴趣的北方方正公司集团总裁张玉峰的创业史也说明，浓厚的职业兴趣是一个人事业腾飞的引擎，而对