



全国高职高专教育“十二五”规划教材

大学生 职业规划

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA

方志宏 主编



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

全国高职高专教育“十二五”规划教材

大学生职业规划

主 编 方志宏
副主编 黄光玲 黄玉杰
朱建梅 湛昌强

东南大学出版社

·南京·

ISBN 978-7-305-5303-1

定价：35.00元

2014年9月第1次印刷

2014年9月第1次印刷

378千字

16开

787mm×1092mm

地址：南京四牌楼2号

邮编：210015

出版人：江重中

网址：<http://www.seupress.com>

电话：(025)83795888

发行所：南京五河印刷厂

ISBN 978-7-305-5303-1

定价：35.00元

2014年9月第1次印刷

2014年9月第1次印刷

378千字

16开

787mm×1092mm

ISBN 978-7-305-5303-1

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

大学生职业规划 / 方志宏主编. —南京: 东南大学出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5641-5202-4

I. ①大… II. ①方… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 214694 号

大学生职业规划

方志宏 主编
黄玉杰 副主编
蔡昌新 副主编

大学生职业规划

出版发行: 东南大学出版社

社 址: 南京四牌楼 2 号 邮编: 210096

出 版 人: 江建中

网 址: <http://www.seupress.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 南京玉河印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 376 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 978-7-5641-5202-4

定 价: 32.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话(传真):025-83791830

前言

“为什么上大学？”这个看起来非常简单的问题，却常常让人感到迷惑。上大学还需要找理由吗？现在大学生很多，是不是每个人都清楚自己上大学的目的呢？

在中学或者是小学的时候，你可能还没有细想为什么上大学，大多是为上学而上学，为实现父母老师的寄托而上学。很多人都有这样的记忆，家长和老师不停地用考上大学就有好工作、有了好工作生活就会美好幸福来激励学生学习，仿佛一生的命运全部寄托在“上大学”这三个美好的字眼上，而这三个字更成为鞭策和激励那些处在痛苦中寒窗苦读的学子的一剂良方。因而你迫切希望高中能尽快熬到头，渴望过上无忧无虑的的大学生活，继而实现这些寄托。而当你真正跨进大学的殿堂后，却发现大学校园里总是流行着两个字——“郁闷”。郁闷到底源自何处？似乎很难说清楚，于是不少人又开始想念高中生活：有规律，两点一线，读书考试……虽然有些单调，却过得很充实很踏实；高中不需要过集体生活，大家相处特别单纯……总之，高中的生活是那么熟悉，那么习以为常，那么驾驭自如；而现在却是如此迷茫，好像有许多事情要做，可又不知从何做起。根据本人当大学老师的经验及对学生的观察，大学生们大学生活主要有以下几种状态：有的按部就班上课、吃饭、自习、睡觉；有的自由自在，玩玩游戏，谈谈恋爱；有的坚信知识改变命运，死读书，有时他们又感觉有了文凭、有了知识也并非就能改变命运，说不定一毕业就失业了……他们感到迷茫、焦虑、失落，这些都是许多大学生进入大学后的感受。

如果说你现在有上述那些感受，说明在大学前你还没有细想过为什么上大学，你对当前大学教育现状还不了解，自我认识不够清晰。那么进入大学后，你就必须要弄清楚为什么上大学。迅速去了解大学教育现状、了解社会。只有明白了为什么上大学，才知道怎样上大学。

“成功的人不是赢在起点，而是赢在转折点。”上大学不是目的，上大学只是人生旅途中的一个驿站，也是我们一生命运的转折点。在经历大学四年的锤炼之后，除少部分同学继续升学外，绝大多数同学将走向社会，实现自己的人生理想。然而，机遇总是属于那些有准备的人。社会犹如一条大船，每个人都要有掌舵的准备。从这个意义上说，大学生活就是为将来到社会这条大船能成为一名合格的舵手积蓄知识和能力。

大学是一个让你重燃梦想、规划未来的地方。人们在儿时都有许多梦想，可是绝大多数人没有实现。原因何在？第一，梦想不适合自己的，是父母或老师赋予或强加的；第二，梦想适合自己，但没有坚持；第三，梦想适合自己，也坚持了，但没有找到正确的方法。慢慢地，梦想就泯灭了。怪谁？怪教育体制不完善；怪老师、家长失职了，只注重教书，而忽视育人，只强调知识、成绩，而忽视能力；怪自己缺少成功者品质。结果培养出来的孩子成了知识青年，但不见得是能力青年。但你不要抱怨，过去不等于未来。通过学会规划，从大一开始逐步完成

对自己未来的生涯进行规划,设定人生目标。规划未来,重燃梦想,并找到实现梦想的方法,找到成功的方法。

大学不单单是学习专业知识,更是培养能力、寻找成功方法的地方。分析无数成功案例,会发现成功有许多规律可循。在你阅读本书之前,先简单归纳其中的几条:第一,成功是可以学习的;第二,成功的本质是确定目标和找到实现目标的方法;第三,成功需要具备成功素质,通过练习,成功人士的素质都可以复制到普通人身上;第四,人人都可以成功。

本书通过从适应大学新生活、职业生涯规划概述、自我认知、职业认知、大学生自我测试与职业的匹配、大学生职业生涯规划的制定与实施、大学期间生涯规划与管理、大学生知识和能力的准备、典型案例精选及分析等九大部分的理论阐述和成功事例介绍、方法总结,引导大学生怎样读大学,读大学应培养哪些能力。特别是最后一部分的典型案例精选及分析,介绍了实现成功的具有普遍意义的具体方法,目的是要读者不仅心动,还要行动,而行动是要讲究方法,付诸实践的。

本书的编排体例为:每章分为本章概说、本章关键词、本章目标、正文、本章小结、思考题等几个部分,条分缕析,按部就班,引领学生成功走入职业规划的殿堂。本书主要面对农林专业的大学生,也适用其他专业的大学生,给他们一些实际性的指导,而不是脱离实际,泛泛而谈。希望这些方法能引导大家实现成功,在走向职业生活之前,从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的全面准备,在人生旅途中少走弯路,实现学业成功、就业成功、创业成功、事业成功。

人生如同下棋,走错一步的损失是巨大的,而大学是人生中非常重要的阶段,你这辈子将成为什么样的人,很大程度上就是由你这四年中的努力所决定的。读大学其实就是在大学校园这个资源最丰富、最集中的地方寻找到最适合、最有利于自己的成功资源加以掌握和利用,储备更强的竞争实力,在求学及人生路上找到自己的人生坐标并做好准备。

衷心希望更多的大学生通过对本书的阅读,能够启迪你的思想、增强你的心智,最终得到开启成功之门的钥匙。也希望你在闲暇时刻,在百无聊赖之时,在情绪低落期间,经常翻阅,鼓舞你的斗志,坚定你的信念。

本书由信阳农林学院的方志宏副教授担任主编。全书共分为九章,其中第一、二章由方志宏副教授编写;第三章、四章由朱建梅编写;第五、六章由黄玉杰编写;第七、八章由黄光玲编写;第九章由湛昌强编写。全书最终由方志宏副教授统稿。

本书内容借鉴并参考了大量的专著、论文、网络资料等,在此对相关作者表示感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,恳请各位专家、学者批评指正。

编者 方志宏

2014. 7. 28

目 录

| | |
|--------------------------------|-----|
| 第一章 适应大学新生活 | 1 |
| 第一节 当代大学生的特点 | 1 |
| 第二节 为什么要上大学 | 9 |
| 第三节 如何上大学 | 13 |
| 第四节 大学生的素质及能力培养 | 16 |
| 第二章 职业生涯规划概述 | 21 |
| 第一节 职业生涯规划基本理论 | 21 |
| 第二节 大学生职业生规划的现状和特点 | 26 |
| 第三节 制定职业生涯规划目标的意义 | 35 |
| 第四节 制定职业生涯规划的基本程序 | 39 |
| 第三章 自我认知 | 46 |
| 第一节 自我认知的意义 | 46 |
| 第二节 自我认知的范畴 | 48 |
| 第三节 自我认知的方法 | 52 |
| 第四节 个人价值观认知 | 53 |
| 第四章 职业认知 | 58 |
| 第一节 社会环境分析 | 58 |
| 第二节 了解职业 | 61 |
| 第三节 各类职业对人才素质的要求 | 68 |
| 第四节 职业价值观测评 | 70 |
| 第五章 大学生自我测试与职业的匹配 | 75 |
| 第一节 职业倾向的测试 | 75 |
| 第二节 与你气质相匹配的职业 | 97 |
| 第三节 与你性格相匹配的职业 | 105 |
| 第四节 与你能力相匹配的职业 | 123 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| 第六章 大学生职业生涯规划的制定与实施 | 136 |
| 第一节 确立职业目标 | 136 |
| 第二节 职业生涯规划路线选择 | 144 |
| 第三节 职业生涯规划的制定与实施 | 147 |
| 第四节 职业生涯的评估与反馈 | 158 |
| 第五节 职业生涯规划范文 | 166 |
| 第七章 大学期间生涯规划与管理 | 183 |
| 第一节 大学阶段学业规划与发展 | 183 |
| 第二节 大学生涯规划管理 | 188 |
| 第八章 大学生知识和能力的准备 | 195 |
| 第一节 知识准备 | 195 |
| 第二节 能力准备 | 198 |
| 第三节 大学生交流沟通能力的培养 | 202 |
| 第九章 典型案例精选及分析 | 226 |
| 参考文献 | 246 |

第一章 适应大学新生活

【本章概说】

进入大学,意味着人生当中一个新的生活阶段的开始,这是人生的一个重要转折,它影响着每一位大学生。从近期看,它决定每一位大学生为期数年的大学生活;从远期看,它将影响每一个大学生毕业后面向社会的整个人生。因而,了解大学教育,是适应大学生活,对于每一位大学生都是十分现实、需要认真对待的课题。上大学不是目的,上大学只是人生旅途中的一个驿站,从这个意义上说,大学生活就是为将来到社会这条大船上后能成为一名合格的舵手积蓄知识和能力。

【本章关键词】

大学 生活 适应 学习 成功

【本章目标】

本章从当代大学生的特点、为什么要上大学、如何上大学等方面教会大学生学会职业规划,从大一开始逐步完成对自己未来的职业生涯进行规划,设定人生目标;规划未来,重燃梦想,并找到实现梦想的方法,找到成功的方法。在大学校园这个资源最丰富、最集中的地方寻找到最适合、最有利于自己的成功资源加以掌握和利用,储备更强的竞争实力,在求学及人生道路上找到自己的人生坐标并做好准备。

第一节 当代大学生的特点

通过高考考上大学的学生,都是高中成绩优秀的学生。但是由于各地的教育水平差异,各地的优秀学生进入大学后分在一个班里,在北大清华这样的学校里,甚至一个班全是各地高考第一名。有的学生入校以后发现比自己优秀的人大有人在,原来的优越感一下子没了,甚至陷在自己技不如人的自卑心理中。带着这样的心理压力开始自己的大学学习,效果可想而知。

刑海岚(大三学生):既然现在坐到了同一个教室里,大家都是站在同一条起跑线上,成绩只能说明过去,因此没有必要为过去洋洋自得或是惶恐不安。但是有一点必须明确,你要定下自己的坐标,原点就是你自己。经过一段时间的学习,你要常常自问:有什么收获吗?比起以前你进步了吗?与别人比是不明智的,跟着别人的脚步走是被动的。每个人都要有自己的坐标轴,在你的坐标轴上你在前进。

怎样和新同学相处?
宿舍是大学生活的基本单位,对即将进入大学的新生们来说,在未来的四年里,如何和

那些来自五湖四海的同学相处是一个很重要的问题。其实四年的大学生活除了为学生提供学习知识的机会,更重要的是让学生学会做人,学会处理人际关系。

王强(北京邮电大学学生):大一入学的时候,我们来自不同城市,操着不同口音,成长于不同环境的八个人分到了一个宿舍。我总是努力地去认识他们,了解彼此的性格,熟悉各自的生活习惯,为以后的相处打下基础。但是生活就像天气的变化一样会出现乌云,同学之间相处难免会产生小摩擦,这时理解与宽容总是可以把云雾拨开。四年的大学生生活和几十年的漫长人生相比不算长,但人生能有几个四年可以和这样可爱的同学一起生活、一起学习呢?

李智(南京林业大学学生):要处理好与他人的关系,自身的品德修养是基础,产生矛盾时一定要保持克制,只要以诚相待,共同协商总能解决问题。

翼飞(山东大学学生):彻底抛弃“天大地大我最大”的观点,少考虑一点自我,多替别人着想。发生了冲突,要记住:退一步,海阔天空;让三分,心平气和。

自我理财很重要。据北京师范大学的一位老师介绍,新生入校后,对新环境既陌生又好奇,很多学生的家长都是把一个学期的生活费一次性给孩子,学生一下子拿着这么多钱又没有父母的督促,缺乏一个统筹性的安排,盲目冲动性消费太多。小丽刚入大学的时候,一下子有了几千元的生活费,没有了父母在身边,觉得自己轻松自由了,再没人管自己了,平时就爱逛街的小丽入学第一个月就给自己添置了三套裙子、一套高级化妆品、四只玩具狗。直到月底买饭卡的时候她才发现,家里给的生活费快花掉一半了。像小丽这种现象在大学新生中是比较常见的。

詹利平(宁波大学学生):除去学杂费,一般消费在一个月 300 元到 500 元之间。电话费是一笔不小的开支,一个人离家千里,亲朋好友五湖四海,免不了要和他们联系,长途话费不菲,不过一般都是长话短说或尽量选择价格优惠的电话卡打,如联通、电信 IP 卡。

孙海峰(北京师范大学学生):我的生活费都是父母支付的,所以我的原则就是勤俭节约,合理安排。除了学杂费外,一些重要的开支比如买书和杂志、伙食费用、娱乐活动都是根据自身的经济情况有所节制。生活上没有必要去互相攀比,如果经济情况比较紧张,我会去参加勤工俭学或者打工做家教,多参加学生社团。有很多学生在高中的时候为了考大学放弃了自己的爱好和特长,如今终于圆了大学梦,在大学继续学习的时候,完全可以重新拾起你的爱好和特长,大学的学生社团就是你表演的舞台。

霄鹏(兰州大学学生):我喜欢摄影,大一的时候加入了摄影协会,一下子有了许多朋友,心情特别好。集体出去采风是常事,有一次我们一行五人去了甘南草原,那里民风淳朴,在老乡的帮助下,我们爬了村边的大山,骑了他们放牧的马。我们用我们的镜头记录下了甘南草原的美景,更记录下了甘南老乡的淳朴。我毕业后的目标是做一个摄影记者。大学几年在摄影协会的经历给我的帮助是最大的。

一、当代大学生的特点

大学学习环境改变了,生活环境改变了,社会交际圈子改变了,学习的要求也改变了。大学生活当然是丰富多彩的,但是不能抱着进入天堂的想法迈入大学的校园,因为希望越大,失望越大。在你心中不能想得太美好和理想化了,不然一旦你的真实感受与你的想象的不一样,你就又会感到迷茫。大学很好,心态要端正,大学生活不应该无聊:大学生应该以学习为主,全面发展。在大学里,有很多事要做。大学主要培养学生自学和自律的能力。大学生生活丰富多

彩也充满着新奇事物,但还是要以学本领为主,为就业做准备,为自己的前途做准备。

(一) 大学生活是人生发展的新阶段

大学生走进大学,接受高等教育,对于国家来说,是充实了国家建设和发展所需要的专门人才的预备队,对于大学生个人来说,则是进入了一个对于个人发展至关重要的新阶段。过好大学生活,对于每个大学生都有着深远的意义。这种意义至少表现在以下几个方面:

第一,得到成人社会生活的训练。一般来说,中学生还是未成年人,而大学生则基本上是一个处于青年中期的成年人的群体。随着由未成年人到成年人的转变,大学生已经获得了作为一个公民的基本的权利和义务。大学生虽然依旧生活在校园里,但是成年人的社会角色,使大学生比中学生更加关注社会的发展和国家的事务,并有了更多地参与社会经济、政治、文化生活的条件和机会。可以说,大学生活是同学们步入社会、尽快适应社会生活的一个训练场。

第二,逐步成为专门人才。中学阶段的教育是基础教育,其教育内容基本上还是一个公民所需要的起码的知识和技能,中学毕业生基本上还只能从事一般的非专业性的工作。大学教育则是高等教育,大学生所接受的是专业性较强的教育,大学生是国家人才结构中专门人才的预备队。在科学技术日新月异、知识经济快速发展、社会分工更加细化的今天,社会越来越需要既有较高的综合素质,又掌握一定专业知识和技能的专门人才。尽管高等学校不是培养和造就专门人才的唯一场所,高等教育不是培养专门人才的唯一途径,但一个人是否接受了大学教育在很重要的意义上标志着他是否属于专门人才。因而,大学生活的经历对人的未来职业生涯产生着重要的影响。

第三,进一步扩展交往范围。从中学生变为大学生的过程,也是一个交往范围发生重大变化,社会关系更加丰富化的过程。在中学阶段,学生的交往范围相对狭小,交往对象主要是家庭成员、学校教师和本班、本年级和本校同学。这种交往,主要是服务于中学的课程学习和一般的情感交流。而在大学里,学生年龄的增长和心理的发展,大学教育教学管理方式与中学的区别(如课时安排相对宽松,学生自主学习,跨专业、跨院系甚至跨学校的选课),业余社团活动的参加,学生来源地域的扩大,学校各种对外交流活动的开展,等等,大大地扩展了学生的交往范围,丰富了学生的社会关系。这不仅为大学学生的学习带来了新的特点,同时也为大学生织就了一个新的社会交往和人际关系网络,为未来的发展打下了重要的社会交往和人际关系基础。

第四,进一步走向人格成熟。青年时期是人格走向成熟的关键时期,但在中学阶段,学生处于青年早期。在这个阶段上,人格成熟程度还相对较低,而进入大学以后,学生进入青年中期,在这个阶段上,世界观、人生观、价值观、道德观会得到进一步塑造,绝大多数大学生将在这个阶段完成从幼稚到成熟、从依赖到独立、从青少年到成年的转变,较充分地完成人的社会化过程,成长为具有独立人格的社会合格成员。

从上述分析中,我们可以清楚地看到大学生活对于大学生未来发展的意义。尽管大学阶段的学习和生活还属于学校生活,大学生的知识和技能还远不能说已经能够满足未来工作和生活的需要,大学生的人格还带有校园人格所难以革除的某些不成熟特征,但是,无论如何,大学生活对于同学们来说是未来发展的一个极其重要的训练场和加油站。尽管如今随着高等教育的不断发展,大学生在国民中的比例在不断增大,但是,在我们这样一个人口大国中,大学生的比例比发达国家还小得多,有机会进入大学接受高等教育的人还只是极少

数,因而国家和社会对大学生给予很高的期望,这更凸显了大学生生活的意义。此外,大学生生活中与各方面专家学者的近距离或零距离接触和交往,教师渊博的学识和严谨的治学精神,同学间真挚的友情,实验室里精心的操作和图书馆里如饥似渴的知识学习,运动场上的龙争虎斗,周末聚会的欢歌笑语,甚至课余时间的勤工助学的艰辛,都会给人留下一生难以忘怀的记忆,成为宝贵的人生经历和精神财富。这就是说,大学生生活不仅因其作为一种继续社会化、预期社会化性质的生活而具有指向未来的意义,而且,大学生生活本身因其是人生的一个值得十分珍惜的经历和阶段而有其自身的意义。

(二) 大学生面临的发展课题

图 1-1 是北京师范大学教育学部庄秀丽老师制作的。她在 2007 年秋季学期《个人知识管理工具与方法》课程结束时,针对班级学生做了一个以开放问题为主的小调查。就调查中的第 2 题原问题为:“你进入大学后,感觉北京师范大学环境跟你以往学习生活的环境,有哪些不同?(这里环境是指除你以外的一切,都是环境。)”图 1-1 是根据调查收集到的信息制作的。庄老师提炼出了两个方面的信息:一是环境变化,二是需要应对的问题。其中,环境变化主要体现在两个方面,即人际关系环境与除此之外的学习环境;需要应对的问题包括五个方面问题,即学习目标问题、学习方法问题、时间管理问题、人际关系问题、学习资源管理问题。

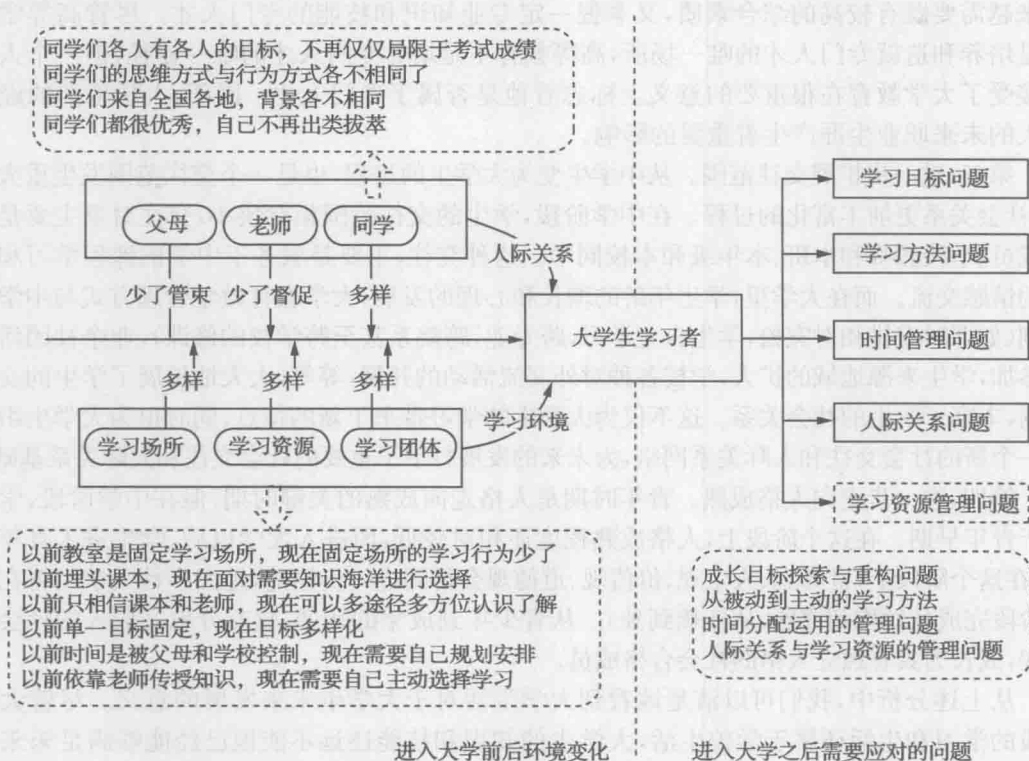


图 1-1 大学生学习需要应对的问题

1. 大学生活与中学生活的不同

同学们告别中学时代,迈进大学校门,人生旅途进入了一个新阶段。大家面对的是一个

崭新的世界,也是一个陌生的环境。在这里有新的课题、新的挑战。因而,尽快地了解大学教育的特点,了解学校以及国家对学生的要求和期望,完成从中学到大学的过渡,适应大学生活,是每个大学生所面临的重要课题。与中学生活相比,大学生生活发生了显著的变化:

学习要求的变化。大学阶段的学习,知识的广度和深度大大增加,专业方向基本确定,需要大力发挥学习的主动性、创造性。大学主要实行的是学分制,除了公共科目、学科基础课和专业课属于必修课之外,各专业还开设选修课,同学们可以根据个人兴趣和能力选修相关课程,自由支配的学习时间增多,学习的自主性大大增加。大学图书资料和各种信息丰富,获取知识的渠道更加多样化,熟练利用图书馆和互联网搜集资料和掌握信息,成了同学们必备的学习技能。广泛涉猎相关知识,掌握科学的学习方法,培养自主学习和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力,是大学阶段学习的重要特点。

生活环境的变化。进入大学以后,同学们离开父母独立生活,许多同学还远离家乡,衣食住行学等日常问题都要自己安排。同学们来自五湖四海,兴趣爱好、生活习惯可能存在差异,主动地加强沟通和交流,互相理解和关心成为一种需要。自理能力强的同学会很快适应,应对自如;自理能力弱的同学,则可能计划失当,顾此失彼。因此,同学们要尽快适应新的环境,既要学会过集体生活,又要学会独立处理学习生活中遇到的各种实际问题。

社会活动的变化。进入大学后,党组织、团组织、学生会、班委会等组织活动增多;由志趣、爱好相同的同学自愿组织起来的各种学生社团的活动丰富多彩,同学们参加各种社会活动的机会大大增加。因此,同学们可以根据自己的特点和爱好、时间和精力积极参加各种活动,合理安排课余时间,锻炼组织和交往能力。

2. 大学生的发展课题

大学生生活是美好的,但大学生生活也并不轻松。大学生进入大学以后面临着诸多发展课题,只有成功地解决这些课题,才能顺利地度过大学生生活。大学生的发展课题主要有以下几个:

其一,专业兴趣的培养。就目前高校的教育教学管理情况来说,尽管一部分大学已经开始按大类招生、对低年级学生的培养和教育部分专业的试验,但大多数高校和部分高校中大多数院系,还是延续多年来实行的按专业招生,学生进入大学以前就确定了所学的专业。被确定的专业,或者由于填报的时候就不是经过学生自己深思熟虑的,或者是招生人员在政策许可的范围内已经调整过的,因而对所学专业不甚满意的情况在部分学生中是实际存在着的。尽管一些学校也允许学生在入学以后调整专业,但在现行的政策下能够调整专业的学生比例还相当小,学生自主选择余地还相当有限,无法满足每一个有调整专业愿望的学生的要求。即使是那些如愿以偿地进入自己所报考专业的学生,也会有一部分在学习过程中发现所学的专业与自己的兴趣并不完全相吻合,从而产生调整专业的想法。应当说,对所学专业有浓厚的兴趣,是学好专业的重要动力,因而学校应当努力创造条件,尽可能满足学生的专业要求。但是,如果由于某些原因而无法实现调整专业的愿望,那么,就需要学生努力培养对所学专业的兴趣。须知,一般地说,大学所办的每个专业都是根据社会需要而设置的,学习任何专业都是有前途的,学好任何专业都是可以大有作为的。大学生应当充分认识所学专业对国家建设的意义和作用,逐渐培养对所学专业的兴趣和爱好,集中精力学好专业。倘若因为兴趣不高而放松要求,荒废时间,虚度大学时光,那将是后悔莫及。

其二,学习方法的调整。如前所述,大学的课程设置、教学管理、授课方式等与中学都有着明显的不同。因而,自觉地调整学习方法,主动适应大学学习生活的要求,是大学生面临的一个重要课题。中学的教学,主要是基础知识的教育,教师和教材是教学的中心。教师要对教材内容进行掰开揉碎的讲解,并严格按照教材要求进行教学,学生自主学习的时间和余地都十分有限,总之,教与学的独立性都相对较小。大学的教学则在广度和深度上都大大增加,并有明确的专业方向。大学老师授课内容一般都有较大的信息量,不局限于教材内容,且常常涉及本学科研究的前沿问题和最新动态,其中有许多问题尚无公认的观点或明确的结论。大学的课程安排也相对较少,给学生留有大量自由支配的时间。这就要求大学生不仅要像中学那样认真听课、做好笔记,还要学会积极利用图书馆、网络等信息资源和手段,进行尽可能多地课外阅读,以开动脑筋,积极探索,提高自主分析和解决问题的能力。

其三,社会角色的认同。社会角色是指与人的社会地位、社会身份相适应的一整套权利、义务和行为模式。社会角色不仅反映了某人所具有的社会地位和行为模式,也反映了社会对处于某种特定地位的人的行为期望。随着个体社会化程度的不断提高和学习、工作、生活环境的变迁,人们的角色都会发生变化。中学生属于未成年人,家长和社会对他们照顾较多,管理细致,甚至事事包办代替,而进入大学后,已经变为一个成年人,于是,大学生不仅学习和生活环境与从前不同了,而且社会对大学生社会角色的期望也发生了变化,开始要求大学生行使成年人所应有的权利,履行成年人所应履行的义务,要求大学生深刻认识和积极承担大学生作为专门人才预备队所应承担的社会责任。这就要求大学生处理好新旧角色的冲突,积极认同并尽快完成个人社会角色的转变。

其四,集体生活的适应。中学阶段,学生大多是同父母生活在一起,作为家里的重点“保护”对象。为了不影响学生的学习,家人特别是父母尽可能提供好的生活条件,甚至包揽同学们的衣食起居等生活琐事,不少学生过着衣来伸手、饭来张口的生活。(这一点在新生入学期间有突出的表现。多年以来,家长送孩子到大学报到已经成为一道风景线。许多家长连孩子卧具的收拾都是一手包揽。这些情况诚然首先是由于家长出于爱心而“包办”过多,但也客观上表明大学新生自理能力和独立生活能力较弱。)相当数量的中学生没有得到独立生活能力的锻炼。而大学生过的大都是集体生活,数人住在一个房间,每天的饮食起居都要自己安排。宿舍里的同学往往来自四面八方,个性特点、生活习惯、行为方式等各不相同,需要相互尊重和谦让。许多人在中学时代强烈希望自己能过上独立的生活,但真的过上了,又会发现所要面对的问题之多、困难之大是始料不及的,自理能力强的同学会很快适应这种生活,应对自如,而有些自理能力差的同学,则可能显得一时力不从心。有些习惯于以自我为中心考虑和处理生活中遇到的各种问题的同学,还极有可能与周围同学难以和谐相处,无法形成理想的人际关系。所以,集体生活是大学生面临的一个需要认真对待的课题。

(三) 大学生活的适应

1. 大学新生适应不良的主要表现

上述几个方面的发展课题对于相当数量的大学生都是十分重要和突出的,需要经过较长时间的学习和锻炼才能真正解决。除了这些发展课题外,对于某些大学新生来说,还可能

不同程度地发生大学生活适应不良现象,需要有关同学认真对待。大学生,特别是大学新生在适应大学生活过程中可能出现的适应不良主要有:

一是环境地位改变导致自我评价失调。大学生中的多数人是中学时期的学习“尖子”,同龄人中的佼佼者。可进入大学后,不少同学会发现大学里人才荟萃,自己在中学时期的优势在新的集体中变得不再明显。加上一部分同学考入大学以后产生松口气的心理,对学习和进步不再像中学那样积极主动,经过一段时间以后,有的同学会发现在群英荟萃的新集体中,自己过去的优势和风光变得不复存在,老师的称赞、朋友的夸奖、家长的宠爱、同学的羡慕已经远去,往日的“鹤立鸡群”一下子变成了现在的“平庸之辈”。这种“地位”和影响的落差,严重打击了一些同学的自信心,导致自我评价的失调,有的会由自信转为自卑,失宠感和失落感油然而生。

二是专业学习不适导致学习压力增大。有些大学生经过紧张的高考进入大学后,极易产生一种满足感,似乎已经“船到码头车到站”,产生歇歇脚、松口气的情绪。应当说,在经历紧张的高中学习,尤其是高考拼搏之后,适当调整身心是完全正常的,甚至是很有必要的,但有些同学由此而难以再集中精力投入大学的学习生活,或无所事事,或沉湎于网吧玩耍;也有些大学生入学后对所学专业不感兴趣,常常被气馁、自卑、抱怨、后悔等消极情绪所拖累,学习十分被动,耽误了大好时光;还有些大学生学习方法不当,同中学相比往往产生一种失去手杖、不知所措的感觉。以上情况常会导致一些大学生学习压力增大,有的甚至因成绩下降而退学。

三是理想与现实的差异导致失望迷惘。在中小学阶段,家长和老师为激发学生的学习积极性,往往对大学和大学生生活作美化性描述,学生也由于上大学心切并为考上大学而付出自己几乎全部的心血和汗水而对大学和大学生生活赋予极高的期望,因而对大学过于理想化或抱有不切实际的幻想和过高的期望。这种乌托邦式的幻想泡沫一旦与现实的大学及大学生生活相碰撞,必然会很快破灭,从而给人带来程度不同的失望感。

四是人际适应不良导致孤独压抑。不少大学生进入大学前一直生活在爱父母宠爱、老师关爱、学生友爱的氛围中。可进入大学以后,生活环境、交往对象的改变以及某些同学缺乏与人交流和沟通的主动性,使得难以在较短的时间内建立起同学之间真挚的友谊,无法进行较为深层的感情交流,感情上倾诉和依托的需要得不到充分满足,感到孤独、苦闷、压抑,用时下流行说法即郁闷。此外,当下大学生生活中集体活动减少,也使一些同学感到孤独寂寞,从而产生了失落感。

五是目标缺失带来空虚无聊。目标是激发人的积极性并产生指向目标的自觉行动的重要精神动力。同学们在中学时期的奋斗目标往往集中在考大学上,似乎它是生活的唯一意义所在,中学时期几乎一切活动都服从和服务于这个目标的现实。而一旦这个目标变成了现实,在一些同学那里就出现了目标真空现象。即使那些确立新目标愿望较强的同学,也可能由于对大学生生活的认识和了解有限而难以在较短的时间内真正将目标确定下来,进而感到无聊、空虚、茫然。

以上适应不良是由自己已然成为现实的大学生而引起的。因而,这是一种进步,是前进过程中的问题,只要注意调适,是完全可以消除这些不良心理,尽快适应大学生活的。

2. 大学生生活的自我调适

面对大学生活的诸多课题和某些同学的大学生活适应不良现象,怎么样顺利渡过这一重要的过渡期,尽快实现由中学生向大学生的转变而迅速适应大学生活,并为大学阶段的健康成长以及今后的事业腾飞打下良好的基础,就成为这些刚刚走进大学校门的青年学生所必须完成的重要任务。为了尽快适应新环境,缩短适应期,掌握大学生活的主动权,青年大学生应从以下几个方面做出努力:

第一,了解学校和社会要求,明确学习任务。如前所述,大学是有计划有目的地培养专门人才的机构和场所,有明确的培养目标和要求,大学生也有着明确的发展课题和学习任务。在从中学向大学生生活转变过程中,首要的就是尽可能全面地了解学校的培养目标和具体的人才规格,了解国家有关大学生的法律法规、政策规定和学校包括学则和培养计划等在内的各项规章制度,做到胸中有数,以利于变被动接受教育和管理为积极主动适应学校和社会的要求,以顺利适应大学生活。

第二,培养自我管理能力和适应大学生生活环境和特点。大学生面临着新的生活环境、学习环境、人际环境、管理环境。这些新环境要求大学生克服学习和生活的依赖性,增强自主性,提高自我管理能力和适应大学生生活环境和特点。大学生要正视新环境及其特点,应该看到自身在学习上自主能力和生活上自理能力方面的不足是由过去的环境和依赖心理造成的,强化自我规划、自我管理意识,并时时刻刻注意锻炼自我管理能力和适应大学生生活环境和特点。要大胆实践,不怕挫折和失败,不断积累学习和生活经验,努力学会独立处理学习和生活中的各种问题。

第三,正确认识自我,确立新的目标。入学之初,由于环境和社会角色的改变,对大学生的评价标准也发生了变化,由过去单一的以学习成绩评价人,变成了以学习能力、交往能力、组织能力、活动能力、表达能力等综合能力和素质评价人,这就对一些只埋头读书而没有其他特长的同学形成了挑战。因此,客观全面地认识自我就成为环境适应中的关键一环。客观全面地认识自我,需要正确地与他人比较和正确地对待他人对自己的评价。要认识到金无足赤、人无完人,世上任何人都有自己的优势与不足,不因优势和长处而骄傲,也不因短处和不足而气馁,心平气和地悦纳自我,以树立对自己的信心和不断进步的决心,并找准自己的位置,确立切实可行的奋斗目标,努力发挥自己的优势和长处,正视和克服自己的短处和不足,树立新的形象,扮演新的角色,一步一个脚印地向前迈进。

第四,主动参与交往活动,在交往中学习和提高。主动参与交往活动,至少有两个方面的益处:一是有利于解除寂寞孤独,保持健康的心理,二是有利于从交往中学到他人的长处和经验。所以,大学生要学会主动与人交往,包括与向高年级同学学习,借鉴他们的经验和体会,以取长补短,少走弯路,缩短适应期,顺利完成从中学生活向大学生活的转变,把自己塑造成一个合格的大学生。

第二节 为什么要上大学

大学,一直被冠以“学术象牙塔”的美名,面向 21 世纪,中国,作为一个崛起中的大国,更是将教育作为崛起的动力,而大学教育,绝对是最重要的,它直接向社会的各个社会阶层提供人才。这点来看,咱们国家的“985”和“211”就很明显。另外,上大学不仅可以学到新知识、高级技术,而且还可以学习如何接受新知识新技术,学习进一步深造(读研究生)的学问。大学还有很多的综合能力的训练:学生自我管理的训练,交际协调能力的训练等,你的一些弱点会在融入大学之后逐步克服。或许这样说太不切合实际,从我们自身出发,在当今这个社会,我们不能说不上大学就一定找不到工作一定吃不上饭。但大学文凭真的是很奇怪的东西,没有它,大部分情况你连应聘的资格都没有,找工作当然难之又难。另外,大学的多种职能对你以后的发展会有很大帮助。

大学是探究未知世界的场所。具有好奇心的年轻人与致力于探究未知世界的教师结成共同体,大家志同道合,在满足好奇中推动人的发展和社会发展,这样的职能是其他社会机构无法替代的。

大学是年轻人交往的地方。大学把来自四面八方,有着各种文化背景、生活体验与经历的学生汇集起来,让年轻人相互交往并且相互学习,为每一个学习者提供发现不同的交往伙伴的机会,这是一个人成长中极为宝贵的财富。

大学是实现学生身份到工作身份转化的必要预备。大学在帮助学生形成工作所需要的专业能力的同时,帮助他们完成“工作准备”、形成个人就业的“配置能力”(个人在就业市场上发现机会、自我判断、抓住机会实现就业的能力)。大学对学生在心理、文化、人际交往、专业等方面的训练,正是为了这样的“配置能力”。这是推动学生转型为“职业人”的社会化过程。

大学帮助年轻人获得安身立命的专业能力。高等教育往往决定多数人终身的专业方向和职业领域,它帮助学生形成专业化的劳动能力,在今天这样分工高度专业化的社会,专业教育具有关键作用。

一、大学学习的本质

当今世界科学知识迅猛增加,科学技术突飞猛进,向整个社会及每个个体提出了前所未有的挑战。据估计,近 30 年来,人们创造的科学技术成果的数量超过了过去两千年的总和,科学知识总量,在 19 世纪每 50 年增加 1 倍,目前是每 10 年翻一番。据联合国教科文组织“世界科学技术情况系统”的统计,科学知识每年的增长率,20 世纪 60 年代以来,已从 9.5% 增长到 10.6%,到 20 世纪 80 年代,每年增长率达到 12.5%。显然,每一个社会成员在有限的生命中以传统的学习模式根本无法掌握和驾驭无限增长的知识量。“如果普通学科要具有充分的教育价值,那就必须注意使智力训练和体力训练和谐一致,并经常把学习与工作结合起来。”

以前,如果问一个人“你学会怎样学习了么?”也许他会满头雾水,很难做出什么判断;今天,如果有人问你“马克思是哪一年死的?尼罗河有多长?黄果树瀑布有多宽?”你可能一时回答不出来,但这并不能说明你没有文化,更不能说明你不是人才,你可以马上从网上或者电子出版物上迅速查找出来。专家指出,现在衡量人才的标准已经由知识的积累改变为知识的检索和创造。现代人才应该在最短的时间内,用最有效的方法获得原来不知道的知识,这就是新时代学习的本质特征。

现实告诉我们,新的知识将不断增长,新的科技发明不断涌现,新的专业领域不断扩展,青年大学生们该怎么办?这就必须跳出“仓库理论”下的传统教育和旧有的学习模式,去寻求具有创造性的学习方法和求知的模式,在大学的学习过程中获得“黄金”固然重要,然而获得“点金术”的重要意义就更不言而喻了,正所谓“求之一鱼,一饭之需;求之以渔,享用终身”。

为了迎接 21 世纪面临的挑战,联合国教科文组织把“学会认识”“学会做事”“学会共同生活”和“学会生存”作为教育的四大目标。未来的世界是人才竞争的世界,衡量人才素质的根本标准就是他是否具有学习能力。因此,学会学习是未来立足社会的头号本领。尤其是当代大学生,学会学习是其未来生存和发展必备的能力和素质。从这个意义上说,大学教育就是教会学生学习的教育,大学学习的本质就是学会学习。

学会学习的内涵十分丰富,包括学习计划的制定;学习目标、学习原则、学习内容的确定;学习进程、学习时间的安排;学习方式、学习方法及手段的选择;学习环境、学习条件的改善和创造;学习成效的测试和评价;学习的自我总结和反思;在学习过程中,学习目标、学习内容、学习进程、学习方法的不断调控等。

二、构建合理的知识结构

知识的积累是其成才的基础和必要条件。但知识数量的多寡并不能完全代表一个人真正的智力水平,况且在人类知识更新周期缩短、知识量剧增的今天,一个人在在校期间所能掌握的知识毕竟是有限的。而现代职业对求职者的要求则是:能够根据职业和社会不断发展的具体要求,将已有的知识科学地重组,形成合理的结构,满足实际需要。因此,建构合理的知识结构,最大限度地发挥知识的整体效能,对于成功就业和成就事业越来越重要。

(一) 知识结构及其模式

所谓知识结构是指一个人所拥有的知识体系的构成状况与结合方式。即外在的知识体系经过求知者的输入、储存和加工,在头脑中形成的由智力因素联系起来的多要素、多系列、多层次的知识组合情况,其中包括各种知识的比例,相互间的联系、作用和协调,以及由此而形成的具有一定功能的统一整体。知识结构是文化素质的质的方面,它与知识程度二者有机地结合成为一个人的文化素质。

不同的知识只有处于一个合理的结构之中,才能使其静有其位,动有其规,各显其能,优势互补。然而,合理的知识结构并不存在固定的、普遍适用的模式。目前,学术界较有代表性的看法有以下三种。