

辽宁高校辅导员大学生思想政治教育课程教材之一

大学生学业生涯规划 与素质拓展导论

邢宝君 周志强 编著



東北大學出版社
Northeastern University Press

大学生学业生涯规划与素质拓展导论

邢宝君 周志强 编著

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 邢宝君 周志强 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生学业生涯规划与素质拓展导论 / 邢宝君, 周志强编著. — 沈阳 : 东北大学出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5517-0004-7

I. ①大… II. ①邢… ②周… III. ①大学生—职业选择—研究 ②大学生—素质教育—研究 IV. ①G647.38 ②G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 173567 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 16.5

字 数: 323 千字

出版时间: 2011 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 王兆元 王艺霏

封面设计: 刘江旻

责任校对: 伯 言

责任出版: 唐敏智

ISBN 978-7-5517-0004-7

定 价: 26.50 元

编委会

主审：曲建武

编著：邢宝君 周志强

成员：王 耕 于海军 金国峰 陈 明

张慧春 苏海泉 李 宇 包 伟

前 言

大学是人生重要的起点和转折点，是人生重要的中转站和加油站。《韩非子·喻老》云：三年不翅，将以长羽翼，不飞不鸣，将以观民则。如何“长羽翼、观民则”是大学生活的主题词，通俗的讲就是要解决好“为什么上大学和怎么上大学”这个基本问题，也就是大学生的学业生涯规划和素质拓展路径问题。

本书就是围绕着大学生学业生涯规划和素质拓展路径这一基本问题展开的，内容安排从学生不同阶段的成长诉求出发，精心设计了全书的结构和脉络。书中每个章节均按照提出问题、分析问题、解决问题的逻辑顺序编写，同时选编了大量的典型案例和选读材料，对于大学生识读大学、适应大学生活、做好学业生涯规划、掌握正确学习方法、拓展专业素质、参与社会实践、培养良好个性、提升思想境界等方面都具有很好的指导作用。本书的后两章是素质拓展的理论与实务，能够切实指导学生科学管理第二课堂活动，实现自身的全面发展。本书的突出特点在于从学生的成长视角出发，贴近学生的现实生活，符合学生的思维与阅读习惯。全书做到了理论与实践的充分结合，科学与实效的统筹兼顾，以及第一与第二课堂的有机嵌入。

本书编写组从2006年开始对大学生学业生涯和素质拓展进行系统研究，2008年开始讲授大学生学业生涯规划与素质拓展指导课，已经公开出版了两部研究专著。本书由邢宝君教授、周志强副教授编著，两位编著者均具有相关专业的博士学位，邢宝君教授是国内自我教育的研究专家。王耕、于海军、金国峰、陈明、张慧春、苏海泉、李宇、包伟等老师参与编著工作，其中，王耕、于海军、金国峰、陈明等老师参与了统稿工作。编写组成员长期在辅导员工作一线从事大学生思想政治教育方面的研究、教学和管理工作的，积累了较为丰富的经验。

本书成稿后，大学生思想政治教育专家、中共辽宁省委高校工委书记、辽宁省教育厅副厅长曲建武教授亲自审定了书稿，给予了高度评价并提出了修改意见。编写组邀请不同专业和年级的在读本科生对书稿提出了修改意见，辽宁工程技术大学给予了立项教材资助，在此一并深表谢意。

本书可以作为大学生学业生涯规划与素质拓展指导课的专用教材，还适合作为指导在校大学生成长成才的课外读物。

编著者

2011年5月

目 录

第一章 识读大学·····	1
第一节 大学沿革及使命·····	1
一、中外大学的起源·····	1
二、大学使命的演变·····	3
三、大学理念的认知·····	4
四、中国大学的未来·····	5
第二节 大学精神与大学文化·····	7
一、大学精神与大学文化的内涵·····	7
二、大学精神与大学文化的解析·····	8
三、大学精神与大学文化的载体·····	13
第三节 大学与大学生发展·····	18
一、大学阶段对大学生成长的意义·····	18
二、大学精神对大学生思想的提升·····	20
三、大学生对大学文化的融入与传承·····	21
第二章 适应大学生活·····	22
第一节 大学生活的特点·····	22
一、学习上主动性与创造性并存·····	22
二、生活上集体性与自理性并存·····	23
三、课外活动的丰富性与多样性并存·····	23
四、人际关系的重要性与广泛性并存·····	23
五、情绪反应强烈与不稳定性并存·····	24
第二节 大学生活适应不良的表现及原因·····	24
一、大学生活适应不良的表现·····	24
二、大学生活适应不良的原因·····	31

第三节 适应大学生活的方法	34
一、正确的角色定位——生活角色五个转变	34
二、树立积极的人生目标——聪明 SMART 原则	35
三、正确的自我评价——提升自我的根本前提	36
四、有效的自我调适——身心健康三大法宝	37
五、必备葵花宝典——大学生生活疑难杂症诊断	38
第三章 制定学业生涯规划	41
第一节 学业生涯规划与职业生涯规划	41
一、学业生涯规划	41
二、职业生涯规划	42
三、学业生涯规划与职业生涯规划的关系	43
四、学业生涯规划的重要意义	45
第二节 学业生涯目标的确立与实现	47
一、正确认识自己	47
二、学校环境与社会影响分析	51
三、学业生涯目标的确立	53
四、行动方案的制定与修正	56
第三节 大学生涯规划的分层实施	58
一、大学一年级学业生涯特点与实施策略	58
二、大学二年级学业生涯特点与实施策略	60
三、大学三年级学业生涯特点与实施策略	61
四、大学四年级学业生涯特点与实施策略	62
第四章 掌握学习方法	65
第一节 大学学习的意义与内容	65
一、大学学习的意义	65
二、大学学习的内容	66
三、大学学习的特点	68
第二节 大学学习的态度与方法	70
一、严谨的学习态度与强化	70
二、科学的学习习惯与培养	72
三、务实的学习方法与积累	73

第三节 大学学习的常见问题及应对	74
一、通向职场的必要证件——英语四六级	74
二、拓宽知识的平台——选修课	77
三、实现专业跨越的跳板——第二学位	79
四、走进行业大门的通行证——资格证书	80
五、学习与自我提升的阶梯——研究生	83
第五章 拓展专业素质	88
第一节 大学生专业素质及内容	88
一、大学生专业素质	88
二、掌握专业知识	89
三、培养专业能力	91
第二节 专业素质拓展的平台建设	94
一、科研训练平台	95
二、科技竞赛平台	99
三、学术讲座平台	103
第三节 专业素质拓展要处理的几种关系	108
一、正确处理专业素质拓展与知识学习的关系	108
二、正确处理专业素质拓展与第二课堂的关系	108
三、正确处理专业素质拓展与个性发展的关系	109
第六章 融入社会舞台	111
第一节 大学生社会实践	111
一、大学生社会实践活动的意义	111
二、大学生社会实践活动发展现状	114
三、大学生如何参加社会实践活动	116
第二节 大学生志愿服务	118
一、大学生志愿服务活动的意义	118
二、大学生志愿服务活动发展现状	120
三、大学生如何参加志愿服务活动	122
第三节 大学生勤工助学	124
一、大学生勤工助学活动的意义	124
二、大学生勤工助学活动发展现状	126

三、大学生如何参加勤工助学活动·····	129
第七章 实现个性发展·····	133
第一节 明晰自己的个性·····	133
一、个性的内涵·····	133
二、当代大学生个性的主要特点·····	134
三、影响个性发展的因素·····	136
四、实现个性发展的意义·····	137
第二节 打造自己的核心竞争力·····	140
一、大学生核心竞争力的概念及特点·····	140
二、大学生核心竞争力的构成因素·····	141
三、当前大学生缺乏核心竞争力的原因·····	142
四、提升大学生核心竞争力的有效途径·····	144
第三节 实现个性发展与全面发展的统一·····	147
一、全面发展的科学内涵·····	147
二、全面发展与个性发展的关系·····	147
三、全面发展与个性发展的具体问题及选择策略·····	151
第八章 提升思想境界·····	162
第一节 大学生提升思想境界的重要意义·····	162
一、思想境界的涵义·····	162
二、大学生提升思想境界的重要意义·····	163
第二节 当前大学生思想境界的状况·····	164
一、当前大学生思想境界状况·····	164
二、大学生思想深处存在的矛盾与困惑·····	166
第三节 大学生应具备的思想境界·····	169
一、大学生应具备的思想境界的内容·····	169
二、大学生提升思想境界的主要方式·····	173
三、提升思想境界在大学生素质拓展工作中的作用·····	174
第九章 大学生素质拓展计划·····	177
第一节 大学生素质拓展计划概述·····	177
一、大学生素质拓展计划的意义·····	178

二、大学生素质拓展计划的特点·····	179
第二节 大学生素质拓展计划的实施·····	181
一、大学生素质拓展计划的内容·····	181
二、大学生素质拓展计划的目标·····	186
第三节 大学生素质拓展学分化·····	194
一、大学生素质拓展学分化概述·····	195
二、实施大学生素质拓展学分化的意义·····	198
三、双嵌入素质拓展学分化模式的构建·····	200
第十章 素质拓展学分网络认证实务·····	208
第一节 素质拓展学分网络化管理概述·····	208
一、素质拓展学分网络化管理的意义·····	208
二、素质拓展学分网络化管理的方式·····	209
第二节 素质拓展网络管理系统的设计要求·····	211
第三节 素质拓展网络管理系统开发实例·····	213
一、网站界面·····	213
二、用户登录·····	213
三、学生登录系统·····	216
四、教师管理员操作·····	222
参考文献·····	248

选读材料目录

【选读材料 1-1】钱学森世纪之问与中国教育改革与发展	5
【选读材料 1-2】第四届中外大学校长论坛达成共识	6
【选读材料 1-3】沈阳建筑大学的稻田景观	14
【选读材料 1-4】哈佛大学的规则观	15
【选读材料 1-5】国内外部分名校校训	16
【选读材料 1-6】辽宁工程技术大学校训释义	16
【选读材料 1-7】加拿大工程学院钢戒指的故事	18
【选读材料 1-8】温家宝总理大学挑灯苦读 36 门功课 35 门优秀	19
【选读材料 2-1】某理科高考状元大学一年高等数学考试竟然不及格	25
【选读材料 2-2】学无目标,进入“动力真空带”	26
【选读材料 2-3】专业思想动摇产生信心缺乏	27
【选读材料 2-4】地域差异导致人际交往障碍	28
【选读材料 2-5】贫富差距导致同学关系疏远	28
【选读材料 2-6】性格差异导致同学交往出现障碍	29
【选读材料 2-7】白岩松、俞敏洪大学时曾经的内心世界	29
【选读材料 2-8】地方差异、生活习惯导致交往障碍	33
【选读材料 2-9】敏锐地发现自己的优点比整天检讨自己的缺点更重要	37
【选读材料 3-1】生命的意义	42
【选读材料 3-2】目标的重要性	45
【选读材料 3-3】少年周恩来的品行规范	46
【选读材料 3-4】刘备托孤之我见	48
【选读材料 3-5】船夫和哲学家的故事	49
【选读材料 3-6】认识自我的方法	50
【选读材料 3-7】马戏团里的大象	52
【选读材料 3-8】哈佛大学校长:大学生面临的时代挑战	53
【选读材料 3-9】哈佛大学关于目标对人生影响的调查	54
【选读材料 3-10】山田本一的阶段目标	55
【选读材料 3-11】矢志不渝陈天桥	57
【选读材料 3-12】辽宁工程技术大学一体化分层主题教育活动	63

【选读材料 4-1】蔡元培告诫学生的一段话	66
【选读材料 4-2】温家宝：青年人要努力学习 有严谨学风和诚实态度	71
【选读材料 4-3】科学学习习惯是要加强时间管理	72
【选读材料 4-4】英语学习 勤能补拙	76
【资料选读 4-5】“幸福课”是哈佛最热门选修课	78
【选读材料 4-6】选修课受热捧 中南学子学习热情高	78
【选读材料 4-7】“十二五”百万金融人才缺口催热职业资格认证	82
【选读材料 4-8】报考“洪峰”从高考涌向考研	84
【选读材料 4-9】考研扎堆名校 建议理性选择	85
【选读材料 5-1】汪元宏：应用型高校的创新之路	91
【选读材料 5-2】创新人才培养须打破科学与技术的壁垒	93
【选读材料 5-3】开展本科生科研计划的思路	95
【选读材料 5-4】大学生动手能力受质疑 一个工科大学生成长反思	97
【选读材料 5-5】最年轻院士邓中翰：青年要敢为天下先	100
【选读材料 5-6】不能不说的北大讲座	104
【选读材料 5-7】大学，因讲座而生动	106
【选读材料 5-8】“第二课堂”催生两千项课外活动	109
【选读材料 6-1】实践育人新思路新方法不断涌现	112
【选读材料 6-2】清华大学大学生就业实践活动	113
【选读材料 6-3】大学生参加社会实践的动因	114
【选读材料 6-4】温家宝总理写给大中专学生暑期社会实践的一封信	116
【选读材料 6-5】专业知识没有那么难	117
【选读材料 6-6】北京奥运会志愿者专业操作能力影响	118
【选读材料 6-7】从抗震救灾看“80 后”的精神世界	119
【选读材料 6-8】40 万“绿丝带”再集结用爱心抗雪凝	120
【选读材料 6-9】北京大学爱心社	120
【选读材料 6-10】辽宁工大学子服务在鸟巢	122
【选读材料 6-11】一位西部志愿者的心声	123
【选读材料 6-12】勤工助学是提高大学生素质的重要途径	125
【选读材料 6-13】万名大学生在勤工助学中成长	126
【选读材料 6-14】贫困生自信工程：从超市开始	127
【选读材料 6-15】美国大学生自主性学习生活掠影	129
【选读材料 6-16】充实假期的领跑者	130
【选读材料 6-17】各类兼职指数对比	131

【选读材料 6-18】“黑中介”抽佣四五成，设法克扣大学生工钱	132
【选读材料 7-1】胡锦涛在庆祝清华大学建校 100 周年大会上对学生提 三点希望	139
【选读材料 7-2】毕淑敏的两次放弃	145
【选读材料 7-3】全面发展与个性发展是相辅相成的	149
【选读材料 7-4】把全面发展和个性发展紧密结合	150
【选读材料 7-5】大学的社团与社会工作是隐形的翅膀	153
【选读材料 7-6】兴奋而迷茫的一天	154
【选读材料 7-7】小许的选择与放弃	156
【选读材料 7-8】投入去做	157
【选读材料 7-9】选择太多，疲于应付	158
【选读材料 7-10】两耳不闻，错过时机	158
【选读材料 7-11】大学时间如同一块大蛋糕	159
【选读材料 8-1】全国大学生道德模范割肾救父	164
【选读材料 8-2】中国铁建激励新分大学生要有更高的思想境界	172
【选读材料 8-3】九种方法提高思想境界	174
【选读材料 8-4】北京理工大学通过德育答辩提升毕业生思想境界	176
【选读材料 9-1】实施“大学生素质拓展计划”的意义	178
【选读材料 9-2】实施“大学生素质拓展计划”要处理好几个关系	185
【选读材料 9-3】姚景源“担心年轻一代缺乏创新能力”引热议	187
【选读材料 9-4】张朝阳：“创业 + VC”中国样本	189
【选读材料 9-5】为人处事：培养友情，参与群体	191
【选读材料 9-6】37 名大学生到南宁生存训练 50 元 15 天怎么过？	193
【选读材料 9-7】西安交大推出学生培养新方案：课外必修 8 学分	195
【选读材料 9-8】北京工业大学将开 200 门创新课 创新学分影响毕业	196
【选读材料 9-9】华中师范大学实施素质拓展学分 全面推进大学生 素质教育	197
【选读材料 9-10】北京科技大学共青团工作的转变	199
【选读材料 9-11】辽宁工程技术大学双嵌入素质拓展学分嵌入图	202
【选读材料 9-12】辽宁工程技术大学素质拓展学分实施细则	203
【选读材料 10-1】辽宁工程技术大学大学生素质拓展进入网络管理新 阶段	209
【选读材料 10-2】大学生素质拓展证书首次颁发	210

第一章 识读大学

第一节 大学沿革及使命

大学是什么，什么是大学？大学两个字对大学生来说既美丽又充满了诱惑，美丽是因为大学承载了国家、民族、社会和青年人太多的期待和梦想，诱惑则源于大学生无数选择的困惑和许多岁月的蹉跎。有这样一个比喻：读大学就像谈恋爱，缺乏了解的你是否能够拥有最终的幸福？所以大学生活要从识读大学开始。

一、中外大学的起源

1. 中世纪的大学

古代埃及、印度、中国等是高等教育的发源地，但多数学者认为，这些地方的高等教育机构并不是真正意义上的大学。一般认为，现代大学起源于欧洲中世纪，这一时期出现的高等教育机构形成了自己独有的特征，如组成了系（faculty）和学院（college），开设了规定的课程，实施正式的考试，聘请了稳定的教学人员，颁发被认可的毕业文凭或学位，等等。

中世纪大学在它诞生之初，“不是一块土地、一群建筑甚至不是一个章程，而是老师和学生的社团和协会”，即仿照手艺人行会的方式，所有的教师联合成特殊的组织即专业行会，称为系或教授会（faculty）（后来把系理解为教授某部门知识的大学分部）；学生则组成同乡行会，双方各有自己的权利和义务。1087年，意大利建立了第一所正规大学——博洛尼亚大学，为教皇格列高里七世所支持，它是欧洲最著名的罗马法研究中心。此后，博洛尼亚大学成为了整个欧洲的学术圣地。随后，大学在欧洲各地相继出现。

Universities（大学）这个名称，是1228年由教皇颁布的敕令首先对教师和学生使用的。欧洲中世纪的大学本为执有特许状的一种社团，享有高度的自由，实行完全的自治。教者可以自由的讲授，学生可自由的研究，允许大学师生结社、罢课、罢教，自由安排课程、聘请教师或享有迁移权、行乞权、免纳捐税、平时免受兵役和不受普通司法机关管辖等。中世纪的大学都在不同程度上要受到教会的控制，都必须开设神学方面的课程；而大学的教师大多数也都是传教士或基督徒。“因为是教会办的学校，世俗的政治权威管不着它，也许

这就是后代大学自治的渊源。”

巴黎大学是西欧中世纪大学的典范。享有“哲学家的天城”的美誉的巴黎大学成为欧洲各国学生云集的中心，鼎盛时期师生达5万多人。当时广为流传“罗马有教皇、德国有皇帝、法国有知识”的说法。1167年，英王亨利二世禁止英国学生入读巴黎大学。1168年，巴黎大学的学者们来英国创办了牛津大学。13世纪的牛津大学成为当时欧洲的科学中心，西方近现代的科学在那里萌芽。牛津大学的第一任校长罗伯特·格罗斯太斯特和他的学生罗吉尔·培根将柏拉图对数学的强调和亚里士多德对实验观察的强调结合起来，奠定了现代科学兴起的基础。1209年，牛津大学部分学者分离出来创办剑桥大学。

中世纪大学按领导体制可分为两种类型。以最早兴起的博洛尼亚大学为代表的称为“学生大学”，由学生主持校务，教授的选聘、学费的数额、学期的时限和授课的时数等，均由学生决定，欧洲南部的大学，如法国（巴黎大学除外）、西班牙、葡萄牙等地的大学多属此种类型。以法国巴黎大学为代表的称为“先生大学”，由教师掌管校务，欧洲北部的大学，如英格兰、苏格兰、瑞典、丹麦、德国等地的大学，则多属此种类型。学生没有国籍限制，拉丁语为通用的语言。

大学在开办时没有真正的地产，这一事实使得大学极富流动性，早期的大学因此能够以停办或迁址到其他城市作为交涉手段，而使地方当局做出某些让步。如果说，教会统治的是人的信仰，封建领主管辖的是人的世俗生活的话，那么大学的疆域则是学术与知识。中世纪大学有自治和学术自由，而且是民主、平等的机构。教师有权竞选校长或院长，大学生更多的来自市民或农民家庭而不是贵族家庭，上大学同当神职人员一样，成为普通人子弟跻身上流社会的途径。

2. 各国大学模式溯源

从某种意义上说，世界范围内从一国到另一国的学术迁移是殖民地带来的结果——美国建立的大学直接受到英国的影响就是例子。非洲和亚洲的大学深受英国和法国学术模式影响也是由于殖民主义。此外，19世纪德国新出现的学术模式对美国的大学有重大的影响，而美国的“赠地学院”模式则影响了印度、拉美及部分非洲国家的大学。多数东欧大学采取了德国模式，同时也吸纳了法国模式的某些特征。

3. 中国近现代大学的缘起

中国近现代大学的缘起始于洋务运动兴起后的西学渐入。1895年盛宣怀创办天津中西学堂。第二年更名为北洋大学堂，以“科教救国，实业兴邦”为宗旨，以美国哈佛大学、耶鲁大学为蓝本，进行专业设置、课程安排和学制规划，以培养高级人才为办学目标，为我国近代最早的一所工科大学，即天津大

学的前身。北洋大学堂的创办，开启了中国大学教育的航程。1898 年京师大学堂在戊戌变法中应运而生，成为中国近代第一所国立大学和综合大学，也为当时的最高学府。1912 年京师大学堂改名为北京大学，严复为首任校长。1916 年蔡元培担任北京大学校长，“循思想自由原则，取兼容并包之义”。北京大学不仅是当时的国学中心，更是全国新文化运动的发祥地和马克思主义的中心。北大自由民主的精神和显赫声望延续长存。清华大学始于 1911 年庚款兴学而创立的清华学堂，初期为留美预备学堂。1925 年清华学校设大学部，开始招收四年制大学生，1928 年组建为国立清华大学，罗家伦为首任校长，1931 年起梅贻琦任校长。1930 年前后，当时的清华大学迅速发展成为全国最高水平的大学，名师济济，从此奠基了清华大学的声望和顶尖学府的地位。

二、大学使命的演变

大学使命经历了从单纯的教育机构到教学研究相统一，再到教学、研究和社会服务三者结合体这样的演变过程，大致可分为三个不同的发展阶段。

从公元 1100 年左右一直到工业革命初期，是大学使命发展的第一阶段。在这 700 多年间，最强有力的办学观念是：大学应该是一个教育机构，是一个教化的机构。它的社会职能是培养绅士，培养有教养、有趣味、懂得文明的基本价值和规范的绅士。大学发挥传播思想和文化知识的功能。

大学使命演变的第二阶段以 1809 年德国柏林大学的创建为标志。1809 年，德国思想家、教育家洪堡在筹建洪堡大学时，提出“教学与研究相统一”和“学术自由”的原则，并指出大学的主要职能是追求真理，学术研究在大学应当具有第一位的重要性；教授应当从事研究并将研究成果、方法以理论化、系统化的方法传授给学生，学生不仅要学习知识，包括最前沿的知识，而且更主要的是掌握独立获得知识的方法，同时养成从事探索的兴趣和习惯。洪堡的教育思想对世界现代高等教育产生了深远的影响。

到了 20 世纪初，美国威斯康辛大学查尔斯·范海斯校长针对当地发展畜牧业和乳制品业对职业人才的迫切需求，提出“大学必须为社会发展服务”的办学理念，当时威斯康辛大学的实验室也随时对社会开放。威斯康辛大学为社会服务的实践形成了著名的“威斯康辛思想”，成为美国大学延续至今的办学基本宗旨。无论是洪堡倡导的大学学术研究，还是大学必须为社会发展服务的“威斯康辛思想”，都是围绕人才培养这一目标而展开的。洪堡强调的“教学与研究相统一”的原则，奠定了学术研究在大学的地位，促进了杰出人才的培养。例如，在诺贝尔奖设立最初的 40 年间，洪堡大学出现了普朗克、劳厄、哈恩等 16 位诺贝尔奖获得者；而范海斯的“大学为社会服务”的“威斯康辛思想”，将人才的培养与社会需求紧密结合，极大地促进了当地的经济和社会