



高等学校通识课教材

大学生职业生涯 规划指导教程

主审◎银建军 李尚平

主编◎赖 每 徐书业 裴以明



华东师范大学出版社



高等学校通识课教材



大学生职业生涯规划指导教程

主审◎银建军 李尚平

主编◎赖 每 徐书业 裴以明



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划指导教程/赖每,徐书业,裴以明
主编. —上海:华东师范大学出版社,2011.1
ISBN 978-7-5617-8360-3

I. ①大… II. ①赖… ②徐… ③裴… III. ①大学生—
职业选择—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 002635 号

大学生职业生涯规划指导教程

主 编 赖 每 徐书业 裴以明
责任编辑 赵建军 蒋 将
审读编辑 程一聪
责任校对 邱红穗
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 浙江省临安市曙光印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 10
字 数 224 千字
版 次 2011 年 2 月第 1 版
印 次 2011 年 4 月第 2 次
印 数 3101-7200
书 号 ISBN 978-7-5617-8360-3/G·4905
定 价 24.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

编委会名单

主 审	银建军	李尚平	
主 编	赖 每	徐书业	裴以明
副 主 编	封彬贤	黎树式	

执行编委(按姓氏笔画排名)

乔 钥	张 智	封彬贤
徐书业	黄 娟	梁芷铭
赖 每	裴以明	黎树式

序

随着我国高等教育的大众化和大学生就业形势的变化,大学生职业生涯规划指导的迫切性日益突出,已引起各方面的高度重视。职业生涯规划指导教程建设已成为高校就业指导工作的重要组成部分。本书试图引导大学生从走进大学校园的第一天起,就开始树立职业规划意识和掌握基本的职业规划知识和技能,为成功的大学生活及走向社会奠定良好的基础。

根据我们的调查,约80%的大学生对自身的定位和未来的职业方向并没有清晰的目标和计划。他们中有的盲目地参与社团活动,却并不清楚这些活动对自己究竟有何益处;有的忙着考这个证那个证而对自己的特长和爱好并不清楚,等等。大学生涯本来就很短暂,如果不利用有限的时间来做最重要最有效率的事情,那无疑是一种最大的资源浪费。

从高中到大学的过渡期是大学新生成长的关键期,如果他们能在这个关键时期对自己将来所要从事的职业做一个比较详细切实的规划,必能为以后的大学生涯增色添彩,必能使其努力更有针对性和方向感,减少走弯路的次数。

“男怕入错行,女怕嫁错郎。”大学生中普遍存在的对自身职业规划的欠缺,导致了大学生在就业过程中的盲目和挫折。不管是刚刚迈进大学校门的新生,还是早已进入大学学习的准大学生,或是正在奔忙于各种招聘会的毕业生,正确定位自己,规划自己的职业生涯,确定自己的最终目标,并付诸行动,都是势在必行的。

从我国高校职业生涯规划指导工作的现状来看,也存在一些有待解决的问题和困难:一是课程设置不够统一规范。二是针对性和实效性不强。三是分类指导不够深入。由赖每等同志主编的这本《大学生职业生涯规划指导教程》教材,结合其多年来的教学心得,并吸收了国内外有关教材的有益成分,内容突出针对性、实

效性、经验性和实践性。相信这本教材的出版,将对我校大学生的职业生涯规划指导有较好的推动作用。



2010年9月26日

目录

第一章 大学生活与职业起步	1
第一节 认识大学生活	1
一、熟悉大学环境	2
二、了解大学教育的重要性和大学生活的特点	2
三、认识专业与职业	4
四、明确历史使命	4
第二节 适应大学生活	5
一、大学新生常见的“不适应”心理表现和主要动因	5
二、大学新生心理调适	6
三、大学学习的特点	6
四、积极参加校园文化与社会实践活动	7
五、学会时间管理	7
六、大学生心理健康标准、常见心理健康问题及其调适	8
第三节 建立合理的知识结构	11
一、求职者的知识结构	11
二、构建合理知识结构的程序和途径	12
第四节 培养能力	13
一、大学生应具备的能力	13
二、大学生能力培养的方法	14
第五节 确立明确的学习目标	15
一、明确学习目标的意义	15
二、明确学习目标的注意事项	16
第六节 制订科学的学习计划	16
一、计划要全面	16
二、要留有余地	17
三、要提高时间的利用率	17
四、及时调整计划	17
第二章 职业与职业发展	19
第一节 职业分类	19
一、职业的含义	19
二、职业的分类	20
三、职业与专业的关系	21
第二节 职业发展趋势	22
一、职业更新和演变趋势	22

二、我国未来职业发展趋势·····	23
第三章 职业生涯规划理论·····	27
第一节 职业生涯规划概述·····	27
一、职业生涯规划的内涵·····	27
二、职业生涯规划的类型·····	27
三、职业生涯规划的意义·····	28
第二节 职业生涯规划的基本原则·····	30
一、与社会需求相结合·····	30
二、与所学专业相结合·····	30
三、与提高综合能力相结合·····	30
四、与增强身心健康相结合·····	31
第三节 职业生涯规划的基本步骤·····	31
一、正确认识自我·····	31
二、职业分析·····	32
三、设定职业目标·····	32
四、制定行动计划·····	33
五、反馈和修正·····	33
第四节 职业规划的常用方法·····	34
一、PPDF法·····	34
二、五“W”法·····	34
三、SWOT法·····	36
第四章 职业规划的制定和实施·····	39
第一节 确定目标·····	39
一、确立职业生涯规划的原则·····	39
二、确定职业生涯规划的要领·····	40
三、作出目标选择·····	41
第二节 制定规划·····	44
一、合理规划,缩小目标差距·····	44
二、大学期间规划(以大学本科四年为例)·····	46
第三节 职业规划的实施与评估·····	49
一、职业规划的实施·····	49
二、职业规划的评估·····	49
三、职业规划的调整·····	51

第四节 职业生涯规划管理	52
一、个人职业生涯管理的步骤	52
二、个人职业生涯管理的方法	54
第五节 职业生涯规划书的撰写	55
一、职业生涯规划书的内容	56
二、职业生涯规划书的格式	56
三、职业生涯规划书的结构	57
四、职业生涯规划书撰写的注意事项	57
第五章 职业测验与自我了解	67
第一节 职业测验概述	67
一、职业测验的产生	67
二、职业测验的应用	68
三、职业测验的分类	68
四、职业测验的效度	68
第二节 职业兴趣与职业价值观测验	69
一、兴趣与职业兴趣	69
二、职业兴趣的发展	69
三、职业兴趣测试	70
四、霍兰德职业兴趣理论	72
五、职业锚理论	86
第三节 职业能力测验	88
一、职业能力的构成	88
二、职业能力对职业的影响	89
三、职业能力测试的功能	90
四、智力测验在职业决策中的应用	90
第四节 职业人格测验	91
一、什么是人格测验	91
二、人格测验的研究模式	92
三、人格测验的特征	92
四、人格测验的方法	93
五、爱德华个性偏好量表(EPPS)	93
第六章 就业能力培养	108
第一节 就业能力概述	108
一、就业能力内涵	108

二、就业能力结构	109
三、就业能力的影响因素	109
第二节 培养就业能力的意义	111
一、学校人才培养的方向	111
二、大学生实现理想与自我价值的阶梯	111
三、促进社会繁荣稳定的重要保障	111
第三节 制约就业能力培养的原因分析	111
一、就业观念落后,心理准备不足	112
二、教育结构和人才培养模式滞后	112
三、职业观念淡薄,缺乏职业生涯规划	113
四、缺乏系统化、专业化、个性化的就业指导	113
第四节 就业能力的培养途径	113
一、政府要转变职能,为提高大学生就业能力服务	113
二、高校要以就业为导向,深化教学改革,探索人才培养 新模式	114
三、政府和企业应积极参与提升大学生就业能力培养过程	115
四、大学生应转变就业观念,提升自身就业能力	115
第五节 就业能力培养的实践方案	117
一、提升个人职业生涯规划意识	117
二、寻求个人实践能力培养途径	117
第七章 职业生涯心理辅导	119
第一节 职业生涯心理辅导概述	119
一、概念描述	119
二、职业指导与职业咨询	120
第二节 职业生涯规划的心理误区	122
一、影响大学生职业生涯规划的心理因素分析	122
二、大学生职业生涯规划的心理误区	123
第三节 大学生职业生涯规划的意义	125
一、职业生涯规划的意义	125
二、给职业规划迷茫族的建议	127
附录 就业政策选编	131
一 国家公务员招考	131
二 事业单位招聘	133

三 “西部计划”、“三支一扶”政策	136
四 “农村教师特岗计划”相关政策	137
五 “村官”政策	138
六 大学生应征入伍政策	142
主要参考文献	145
后记	147

第一章 大学生活与职业起步

对于年轻学子来说,大学无疑是人生旅途中一个重要的“加油站”,能进入高等学府的殿堂学习深造,是每一个青年学生梦寐以求的理想。然而,当学子们满怀着雄心壮志和美好向往迈进大学门槛以后,往往会发现,大学并不像自己想象中的那样令人神往。面对一个完全陌生的环境,大学生们对大学的学习规律往往摸不着路子,不懂得该怎样独立生活,怎样与人交往,怎样应对过去不曾遇到过的许多新问题。这就需要对大学生活进行全面认识与适应,设计好自己的大学生活,有了规划,才会有方向。本章将从全面认识大学生活、适应大学生活、建立合理的知识结构、培养能力、确立明确的学习目标、制订科学的学习计划等方面进行阐述。

第一节 认识大学生活

【案例 1-1】

大学新生的不适应

2009年10月20日,某高校的会议室里,一场座谈会悄然举行。此次的座谈会是学生工作处为了解新生生活召开的。在此之前,已进行入学教育和新生军训,大学生们在学校里已经正常上课一个月了。座谈会显得有些寂寞,大家情绪似乎不是很高涨。上了将近两个月的大学,新生们觉得与原来自己想的差别挺大的,有些失望。“学校太小了,和我的高中校园差不多”,“上课也和高中时没有什么区别,老师讲的也不怎么样”,“学校里人太多,吃饭打热水都特别麻烦”……失望的情绪在群体中蔓延。

在另一所高校大一新生宿舍里,小张坦言自己的苦闷:“说实在,我真的很失望,当我一跨进学校,这种失望就不可遏制的产生了。这以后,高中时对大学的种种美好设想一一被打碎。”充满幻想、喜欢浪漫的小张同学继续说:“我心中的大学是:课堂上,同学们都被教授渊博知识和个人魅力所征服;宿舍里,室友们谈天说地,海阔天空;美丽的校园里,相爱的人携手漫步,海誓山盟……可现实却与想象差得十万八千里。”

点评:从中学生到大学学生的转变过程中,普遍存在两个问题:目标失落和自我冲突。中学生活虽然平淡、枯燥,却有着无比强大的动力支持,所有一切都围绕着高考进行。上了大学后,当最初的兴奋、轻松、愉快和新鲜感过去之后,许多大学生仍回到宿舍—教室—食堂三点一线

的循环,自豪感与优越感遭受挫折,转而产生了自卑和焦虑,无法正确地认识自己,因此导致他们对现实生活失望,对心目中的大学失望。

虽然各高校条件不同,但大学生的落差普遍存在。其中很重要的原因是,大学生们对大学提供的各种资源认识不足,开发不够。如果我们能够充分利用现有资源,就足以让我们受用无穷。更何况,看一所大学应该是“横看成岭侧成峰”,换一种角度,换一种心态,相信你的收获会更多。因此,全面认识大学生活是十分必要的。

一、熟悉大学环境

大学是一个组织严密的机构,所谓大学的环境,无疑有软环境和硬环境之分,软环境更多地反映一个大学的学术氛围、沟通交流的氛围、人文氛围和创新氛围等,而硬环境除了学校的硬件设施之外,恐怕就是那些与学生学习、生活密切相关的职能部门了。在这里,各个职能部门各司其职。教务处组织和协调教学工作,学生工作处负责学生教育管理和学生资助工作,后勤处负责师生宿舍维修和饭堂管理,团委负责校园活动组织开展……大学生在校园里学习、生活、娱乐所遇到的各种事情无一不与这些部门密切相关。熟悉这些部门的职责和工作人员,认识并充分地利用学校的各个部门将给大学生活带来许多方便,可以提高大学生的办事效率和实践能力。

熟悉大学环境,可以通过入学教育中领导老师们的介绍、翻阅学校相关管理文件或者请教辅导员老师和师兄师姐。

二、了解大学教育的重要性和大学生活的特点

认识大学教育的重要性,便于大学生明确人生目标,更好地规划人生。了解大学生活特点,能帮助大学生快速适应大学生活,尽快提高学习效率和生活质量。

(一) 大学教育重要性

1. 专业人才定向发展的关键阶段

大学教育的任务是向大学生传授从事专业工作需要的各类基础知识并培养专业技能,培养方向是高级专业人才。随着现代科学技术的发展,社会对专业人员的素质要求越来越高,大学阶段的专业培养具有决定性、关键性的意义。

2. 树立人生观和价值观的关键时期

大学生正处于人生关键的十字路口,人生观和价值观的选择对于大学生的前途和命运关系重大。大学生对人生的看法尚未成熟、不系统,存在着诸如人生目标的狭隘性、人生价值观的自我性和人生态度的随意性等问题,因此,大学生的人生观和价值观确实需要加强修养。人生观和价值观的树立是大学生在大学阶段必然会遇到的一个重大课题,应当慎重选择。

科学人生观的形成涉及诸多因素,它以对社会的认识为基础,以对人生意义的评价为关键,以对生活的情感为支柱,以崇高的社会理想的实践为核心。高等学校优越的教育条件和环境,为同学们人生观的确立与定型提供了良好的外部条件。

3. 塑造优良品格的重要时期

实现人生价值,不仅需要有丰富的知识和突出的才能,还需要有完美的品格。品格即是人的品质性格和有关道德的行为。品格就是个性化、行为化的品德,像坚定的信念、强烈的追求、顽强的毅力、高度的责任感、良好的自制力、充分的信心、严格的纪律性、突出的创造性、崇高的道德感等,都是优良的品格要素。大学生毕业之后走上工作岗位,将面临许多困难和问题,如果没有良好的品格修养,就难以适应复杂的外部环境,难以取得事业成就。

4. 青年社会化的重要途径

青年在社会成熟过程中,社会运用一定的文化、价值观、行为规范、生产和生活技能、法律、道德、习俗等陶冶青年,使之为社会接纳成为社会一员的过程就是青年社会化。

社会化有广狭二义。广义的社会化是指人的一生都要接受社会的观念、社会文化和社会规范的陶冶,都承担着不断学习、不断调适的任务,都有跟上社会时代和发展的步伐并不断超越自我的不懈努力和现实表现。狭义的社会化是未成年人的个人学习社会知识、各种规范和技能,学习参与社会生活并成为合格社会成员的过程。青年社会化属于狭义的社会化。

大学生所处的青年期,是社会化的最重要的时期,是初次社会化趋于完成的重要时期。

(二) 大学生生活的特点

大学生所处的环境又可分为:学习环境、思想环境、生活环境、人际环境、活动环境。大学生在其中的生活表现出五大特点:

1. 独立性

主要指的是学习和生活上的独立。学习上,大学除理论教学外,实践教学被放在重要的位置,自学多,测验少,作业少,学生具有较大的学习自主权和选择空间。这就要求大学生更善于制订学习计划,合理分配时间,科学规划,提高学习效率,培养良好的学习习惯,掌握用脑艺术,发展理论思维能力,参与创造活动。

生活上,大学生们远离家乡远离父母异地求学,生活中的一切问题均靠自己解决,这就要求大学生必须学会独立生活,学会自理。但新生的生活自理能力不够强,在生活自理能力方面,大学生群体也表现出一定的差异性,学会生活自理是大学新生紧迫而现实的任务。因此,要求大学生学会生活,学会理财,学会穿着打扮,选择文明、健康、科学的生活方式,养成良好的生活习惯。

2. 活跃性

主要指的是思想活跃。大学生兴趣广泛,重视知识学习和自身发展,关心国内外形势,尤其是国家政策、经济形势和一些社会热点问题。大学生思想活跃、关心时事,容易接受新事物、新思想;具有强烈的爱国热情和改革开放意识,期盼祖国昌盛、民族复兴、祖国统一;具有强烈的进取精神和成才愿望;勤于思考,不迷信、不盲从,能从实际出发客观、理性地分析事物。

3. 广泛性

大学生集居的生活方式,学习目标与形式的转换及追求自我完善的愿望,都大大刺激了社会交往的需求。社会交往是人的基本需要,是人与人沟通的重要“桥梁”,是完善自我的重要途径。社会交往能力是适应开放社会所必须具备的能力,是通向成功的“通行证”。大学生渴

望真诚的友谊,对友谊的需要急剧增长是青年期的显著特点之一。

4. 多样性

大学生的活动分为学习活动和第二课堂活动。大学生活动的种类、范围、自控性、意义等都远远超过中学生。

其中学习活动中是大学生主体活动,同学们学习的积极性、主动性、科学性、创造性将直接影响自身的学习效果。

第二课堂活动又包括学术活动、社会活动、勤工助学活动、体育活动、娱乐活动等几类。第二课堂活动吸引了广大同学的踊跃参加。第二课堂活动能使同学们增长知识、锻炼能力、陶冶情操、发展特长、开阔视野、得到娱乐、增进友谊。

三、认识专业与职业

不同的专业所培养的人才是不一样的,他们所从事的职业也千差万别。因此,进行职业规划的前提是了解专业特点以及各个专业面向的职业领域。而了解专业特点和专业面向的职业领域的方法有:(1)访问老师或在校师兄师姐;(2)查阅相关资料;(3)请教已工作的师兄师姐;(4)到人才市场调查了解;(5)参考学院网站和招生资料中学科及职业方向介绍。

四、明确历史使命

当代大学生是开创 21 世纪我国社会主义大业的生力军,担负着坚持发展社会主义的历史重任,担负着振兴中华的崇高历史使命。

(一) 坚定社会主义信念

社会主义信念是当代大学生的力量源泉和精神支柱。为了坚定社会主义信念,大学生必须认真学习马列主义、毛泽东思想,特别要认真学习邓小平理论和“三个代表”重要思想。通过学习和研究,明确社会主义代表着人类发展的方向,未来属于社会主义和共产主义;坚信社会主义的美好前景,只有社会主义才能救中国,只有社会主义才能发展中国。

(二) 做社会主义事业的建设者和接班人

当代大学生是社会主义事业的建设者和接班人,担负着振兴中华的崇高历史使命。将大学生培养成有理想、有道德、有文化、有纪律并积极献身于中国特色社会主义事业的建设者和接班人,是社会主义事业的奠基工程,也是人民群众的期望与心愿。当代大学生应适应时代的要求,继承和发扬我国知识分子艰苦奋斗、顽强拼搏、勇攀高峰的优良传统,立志走爱国主义者到忠诚的社会主义者、共产主义者的道路,使自己真正成为社会主义事业的建设者和接班人。

(三) 市场经济体制改革背景下的道德建设使命

我国正处在现代化建设的重要时期,也是建立社会主义市场经济体制的关键时期。如何把发展市场经济与思想道德建设统一起来,真正地促进社会全面进步则是一项长期而艰巨的任务。

新时期我国公民道德建设的指导思想是:全面贯彻“三个代表”重要思想,坚持党的基本路

线,在全民族牢固树立建设有中国特色社会主义的共同理想和正确的世界观、人生观、价值观,在社会大力倡导社会主义荣辱观,努力提高公民道德素质、促进人的全面发展,培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

(四) 推动中国融入世界的历史使命

当代国际形势下,各国都在信息产业革命的推动下展开了更为激烈的竞争。发达国家利用高科技优势进一步拉大了同发展中国家的差距。作为当代大学生应该增强紧迫感、危机感,提升自身综合素质,努力把中国建设成为富强、民主、文明的社会主义国家,使中国成为国际竞争舞台上的强国。

中国融入经济全球化的世界,为大学生的成长发展和才能的展示提供了优越的条件和良好的机遇,每一个有志气、有才华的大学生,都应珍惜时代提供的机会,勤奋学习,奋发向上,力争在中国走向世界、走向未来的伟大事业中贡献自己的一份力量,在担负起推动中国融入世界的历史使命时不负众望。

第二节 适应大学生活

一、大学新生常见的“不适应”心理表现和主要动因

(一) 思亲引起心烦意乱

想家,几乎是每一位外地大学新生都会遇到的问题。思念家乡、亲人、昔日朋友以及怀念中学生活,却因远离家乡和亲人而且无法回乡探望,常常心烦意乱,难以集中精力学习。随着对大学生生活环境的适应、班集体的形成、新朋友的结交、年龄的增长以及升入高年级,思亲情绪会逐渐淡化。一般在入学三个月之后情况会有明显好转。

(二) 心理挫折引起心理失落

部分同学没能考入自己钟爱的学校或专业,自我感觉职业理想难以实现。部分同学进入大学后重新评估自己的专业兴趣和主客观条件,发觉其与所学专业要求不一致,由此产生挫折感。大学的现实生活环境与中学时代有关大学的想象存在差距,导致部分同学产生失落感。

(三) 理想间歇引起迷茫

读大学的目标实现后,部分同学认为“车已到站,船已靠岸”,没有及时确定新的目标和追求,出现“理想间歇期”,学习不努力,工作无动力,不思进取,无所事事,生活无聊,厌倦生活。极少部分大学新生甚至用整天玩电脑游戏、追求异性来消磨时间、麻醉自己。

(四) 心理危机引起悲观失望

大学生在中学时代几乎都是学习的佼佼者、老师的宠儿,进入大学后却发现人才济济,高手林立,竞争激烈,想取得优异学习成绩或突出自己绝非易事。种种原因,导致有些同学学习困难、成绩欠佳,心里就产生危机感,出现了焦躁或悲观失望的情绪,有的同学甚至自暴自弃。

(五) 交往困难引起孤独感

部分同学对大学生交往的特点和规律不甚了解,结果常常发生交往困难,在心理上产生孤独感。交往困难的原因:一是来自不同的地域,在观念习俗、生活习惯等方面的差异造成一

定的隔阂；二是青年常见的闭锁心理使交往受到心理保护机制的干扰；三是交往目的不明确，为交往而交往，失去了真正的自我，从而形成交往障碍；四是交往中不遵守交往原则和规范，不讲究交往方法和技巧，以致影响了交往的顺利进行。

二、大学新生心理调适

（一）树立适应大学生生活的自信心

大学新生应当有主动适应大学生生活的思想意识和心理准备。主动适应可以做到未雨绸缪、防患于未然，被动适应却是在碰壁和跌跤之后才开始觉醒。每个大学生都必须认识到：不适应是暂时的，不适应的问题是可以逐步得到解决的。不要轻易怀疑自己的能力，自暴自弃或听之任之都是不可取的态度。

自信心是战胜困难、顺利完成转变的前提条件。自信，并不是盲目乐观，而是建立在对现实科学认识的基础上产生的积极的生活学习态度。建立自信心就要在战略上藐视困难，在战术上重视困难。

（二）认真调整大学生生活“适应期”的心理

适应过程是心理失调与心理调适的矛盾过程。大学生要学会在不利的情况下，稳定情绪，保持心理平衡。要锻炼自己的意志力，增强自我控制、自我调节的能力。要不断陶冶情操，培养豁达乐观的性格。

（三）自觉加强大学生思想修养

大学生应当自觉加强思想修养，树立正确的世界观、人生观、价值观，学会运用正确的思想立场、观点、方法去观察问题、分析问题、解决问题，确立集体主义原则，培养全心全意为人民服务的思想意识。

三、大学学习的特点

学生的天职是学习！上大学就要首先学会学习。在大学里，学习的概念和中学相比有了一些新的含义。英国数学家、哲学家怀特海曾说过：“在中学阶段学生伏案学习；在大学里他应该站起来四面环望。”了解大学学习的特点，可以让大学生以较快的速度适应大学学习，良好的学习方法能够帮助大学生在大学期间学到真正有用的东西。

（一）大学的学习非常注重自主性

在大学，不同专业的学习内容截然不同，即使是同一专业，不同学校的教学安排也不同。更重要的是，专业的学习只是大学学习的一部分，专业之外的学习，完全由学生自己安排。学生可以按照自己的兴趣和职业取向安排自己的学习内容，既可以花大量的时间学习英语，也可以利用课外时间辅修另一个专业。除了学习内容上的自主性，学习时间也可以自主安排。大学的课程不多，也没有太多硬性的要求和压力，大学生可以早出晚归，穿梭于教室、自习室和图书馆之间，也可以选择相对轻松的学习生活。

（二）大学的学习以自学为主

大学里课堂教授的内容较少，自我支配的时间增加，而且老师一般以引导为主，只是对课